

**Психологічна служба системи освіти:  
досвід формування  
репродуктивного здоров'я молоді**

Електронне видання комбінованого  
використання на CD-ROM

Київ

Національна академія педагогічних наук України  
Український науково-методичний центр  
практичної психології і соціальної роботи

2014

УДК 159.9  
ББК 88.88.4

Рекомендовано до друку Радою Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи (протокол № 1 від 11.02. 2014 р.)

**Психологічна служба системи освіти: досвід формування репродуктивного здоров'я молоді** /авт.кол. за ред. І.І. Цушка – Електрон. дані. – Київ, Український НМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2014. - 1 електрон. опт. диск (CD-ROM), 12 см.

Практичний посібник «Психологічна служба системи освіти: досвід формування репродуктивного здоров'я молоді» підготовлений на виконання НДР «Науково-методичні засади збереження здоров'я учнів у діяльності психологічної служби і психолого-медико-педагогічних консультацій системи освіти» (держаний реєстраційний номер № 0114U000413), термін виконання 01.01.2014 – 31.12.2016. Тематично посібник відповідає Напрямку 15 (Практична психологія) і Технічному завданню дослідження.

Наукова і практична актуальність тематики, що висвітлюється в тексті посібника, пов'язана з розробкою та практичною апробацією інноваційних моделей захисту і збереження репродуктивного здоров'я учнівської і студентської молоді в навчальних закладах України.

Для педагогічних працівників, викладачів, практичних психологів, соціальних педагогів загальноосвітніх, професійно-технічних та вищих навчальних закладів, студентів із зазначених спеціальностей.

УДК 159.9  
ББК 88.88.4

ISBN 978-617-7118-08-3

© Український НМЦ практичної психології  
і соціальної роботи, 2014

## ЗМІСТ

|     |                                   |     |
|-----|-----------------------------------|-----|
|     | Передмова                         | 4   |
| 1.  | Досвід Автономної Республіки Крим | 7   |
| 2.  | Досвід Вінницької області         | 10  |
| 3.  | Досвід Дніпропетровської області  | 55  |
| 4.  | Досвід Донецької області          | 59  |
| 5.  | Досвід Житомирської області       | 61  |
| 6.  | Досвід І-Франківської області     | 79  |
| 7.  | Досвід Кіровоградської області    | 81  |
| 8.  | Досвід Луганської області         | 125 |
| 9.  | Досвід Миколаївської області      | 139 |
| 10. | Досвід Сумської області           | 140 |
| 11. | Досвід Харківської області        | 216 |
| 12. | Досвід Херсонської області        | 225 |
| 13. | Досвід Черкаської області         | 314 |
| 14. | Досвід Чернівецької області       | 318 |
| 15. | Досвід Чернігівської області      | 324 |
| 16. | Міжнародний досвід                | 329 |

## Передмова

Результати аналізу змін населення за останні 10-15 років свідчать про те, що Україна перебуває у стані глибокої демографічної кризи, зумовленої депопуляцією, збільшенням питомої ваги осіб похилого віку і зменшенням середньої тривалості життя. Зазначене негативно впливає на розвиток продуктивних сил, рівень добробуту людей та економічну ситуацію в державі.

Особливе занепокоєння викликає стан репродуктивного здоров'я, яке є невід'ємною складовою частиною здоров'я нації в цілому і має стратегічне значення для забезпечення сталого розвитку суспільства. Комплекс заходів, здійснених протягом останніх років у рамках Національної програми "Репродуктивне здоров'я 2001-2005" ( [203/2001](#) ), сприяв позитивним змінам у цій сфері. Так, створено службу планування сім'ї, підвищився рівень обізнаності населення щодо здорового способу життя, безпечної статевої поведінки, відповідального батьківства, методів профілактики непланованої вагітності, використання сучасних методів контрацепції.

Спостерігається тенденція до зменшення кількості абортів, зниження рівня материнської та дитячої смертності, однак ці показники залишаються високими і значно перевищують середньоєвропейські. Потребують розв'язання проблеми невиношування вагітності та безпліддя, що є наслідками небезпечної статевої поведінки і причиною значних репродуктивних втрат.

Такий стан справ зумовлює необхідність подальшого здійснення комплексу заходів, спрямованих на поліпшення репродуктивного здоров'я населення.

Проблеми, що виникають у сфері репродуктивного здоров'я, зумовлені:

- незадовільним соціальним становищем громадян, недостатньою увагою до ролі інституту сім'ї, збереження традиційної культури взаємовідносин у сім'ї як основної складової суспільства;
- недостатньою соціальною і правовою захищеністю у сфері праці, відсутністю належного контролю за дотриманням правил і норм охорони праці та техніки безпеки; дискримінацією жінок, особливо у сфері приватної підприємницької діяльності, що витісняє їх у низькооплачувані галузі або змушує шукати роботу в тіньовому секторі економіки чи за кордоном;
- недосконалістю нормативно-правової бази;

- смертністю чоловіків працездатного віку, що у 3,6 рази перевищує смертність жінок. Незворотні втрати чоловічого населення у репродуктивному віці позначаються на статевому співвідношенні у суспільстві, зумовлюючи наявність значної кількості одиноких жінок, неповних сімей та дітей-сиріт;
- високим рівнем материнської та малюкової смертності, пов'язаним з недостатньою поінформованістю населення щодо здорового способу життя, відповідальної статевої поведінки, планування сім'ї, сучасних стандартів профілактики, діагностики і лікування хвороб репродуктивної системи, а також недостатнім рівнем оснащення сучасним високотехнологічним обладнанням закладів охорони здоров'я та підготовки спеціалістів, що призводить до зниження якості медичної допомоги;
- незадовільним станом здоров'я вагітних жінок, що призводить до збільшення кількості ускладнень під час пологів, які спричиняють виникнення хвороб у новонароджених, а також впливають на рівень захворюваності дітей віком до 14 років та дитячої інвалідності;
- високим рівнем штучного переривання вагітності (19,1 на 1000 жінок репродуктивного віку), що впливає на фертильність і перебіг наступної вагітності та пологів. Штучне переривання вагітності і пов'язані з ним ускладнення призводять до смерті майже кожної десятої жінки;
- незадовільним станом здоров'я підлітків, негативний вплив на яке має поширення порнографії, пропаганда сексуального насильства, широке рекламування шкідливих звичок (тютюнокуріння, вживання алкоголю, наркотиків);
- високим рівнем безпліддя українських сімей, що можна віднести до прямих репродуктивних втрат;
- поширеною онкогінекологічною патологією репродуктивних органів, що є однією з основних причин смертності і призводить до втрати значної кількості молодих жінок, які не реалізували свою репродуктивну функцію;
- недостатнім рівнем матеріально-технічного забезпечення закладів охорони здоров'я, що надають послуги у сфері репродуктивного здоров'я.

Одним з основних факторів розладу репродуктивного здоров'я населення вважаються інфекційні хвороби, що передаються статевим шляхом, які в підлітковому та дорослому віці нерідко стають

причиною безпліддя, невиношування вагітності, онкогінекологічної патології, а також внутрішньоутробного інфікування плода з можливими тяжкими наслідками і навіть вадами розвитку. Прямі репродуктивні втрати від невиношування вагітності щороку становлять 36-40 тис. ненароджених дітей. У зв'язку з високими темпами поширення ВІЛ-інфекції особливої важливості набуває проблема ВІЛ-інфікованих вагітних жінок, що в свою чергу пов'язана з негативною динамікою збільшення ВІЛ-інфікованих дітей.

**Ось чому пріоритетними напрямками виконання Державної програми "Репродуктивне здоров'я нації" на період до 2015 року є:**

*у соціально-економічній сфері:*

- удосконалення нормативно-правової бази з питань охорони репродуктивного здоров'я сім'ї;
- пропагування сімейних цінностей, забезпечення медикосоціальної підтримки молодій сім'ї;
- охорона здоров'я соціально незахищених верств населення;

*у сфері освіти:*

- розроблення та реалізація міжгалузевих стратегій, спрямованих на пропагування, формування і заохочення до здорового способу життя, відповідального батьківства та безпечного материнства;
- інформування населення з питань відповідального ставлення до охорони особистого здоров'я;
- проведення просвітницьких заходів з питань охорони здоров'я, пропагування здорового способу життя, планування сім'ї, зміцнення репродуктивного здоров'я населення, охорони материнства, а також профілактики онкологічних захворювань;

*у сфері науки:*

- проведення наукових досліджень з метою:
  - виявлення факторів та механізму впливу на збереження і поліпшення репродуктивного здоров'я;
  - проведення аналізу щодо стану захворюваності на туберкульоз органів репродуктивної системи; (1).

Проблема збереження репродуктивного здоров'я за своєю значущістю, масштабністю, перспективністю, стратегічним характером на сьогодні є однією

з найбільш актуальних. Провідна роль у її вивченні належить не тільки медицині, а й іншим галузям, що стосуються репродуктивного формування, перш за все психології, соціології, освіти, іншим відомствам та службам, науково-теоретичний здобуток яких стає генератором нових профілактичних, корекційних і терапевтичних технологій.

Заслуговуючи на особливу увагу, репродуктивне здоров'я спонукає до розгляду цієї важливої проблеми з різних аспектів із залученням ряду медичних, психологічних, соціальних, виховних, економічних та організаційних заходів. Тому допомога, спрямована на охорону репродуктивного здоров'я, повинна бути орієнтована не тільки на забезпечення контролю за станом статевого розвитку та функціонуванням репродуктивної сфери, але й на популяризацію й пропаганду здорового способу життя і важливості цих аспектів для ста-ну репродуктивного здоров'я у майбутньому, формування безпечної репродуктивної поведінки та адекватної репродуктивної мотивації, закладання основ відповідального батьківства як головних складових системи планування сім'ї та виховання дітей.

Здоров'я та його невід'ємний компонент - репродуктивне здоров'я - значною мірою визначається умовами розвитку молоді на різних етапах онтогенезу, тому надання якісної та всебічної допомоги на всіх етапах їхнього життя із залученням фахівців багатьох галузей, у тому числі й психологів та соціальних педагогів, є запорукою збереження та оптимізації репродуктивного здоров'я. Для успішної реалізації такої допомоги необхідним є проведення наукових досліджень з вивчення сучасного стану репродуктивного здоров'я, визначення основних факторів ризику його порушень, розроблення науково обґрунтованих заходів профілактики репродуктивного здоров'я молоді.

У зв'язку з цим неабиякого значення набуває вивчення і впровадження в практику українського і світового досвіду з цих питань.

## **1. Досвід Автономної Республіки Крим**

### **Проект «Во имя будущего»**

Проект реалізувався на базі Керченської общеобразовательної школи I – III ступеней № 26 Керченського городского совета АР Крым (практический психолог Опрышко Татьяна Николаевна, стаж работы 7 лет, руководитель ГМО практических психологов общеобразовательных учебных заведений).

**Цель проекта:** формирование ценностного отношения к репродуктивному здоровью у учащейся молодежи.

**Задачи проекта:**

- повышение уровня информированности учащихся о репродуктивном здоровье;
- формирование навыков безопасного поведения (профилактика нежелательной беременности, инфекций, передающихся половым путем);
- формирование устойчивой мотивации на здоровый образ жизни;
- формирование психологической устойчивости личности к негативным воздействиям окружающей среды.

**Категория участников проекта:** учащиеся 8 – 11 классов.

**Краткое описание проекта:**

Проект включает в себя реализацию нескольких направлений работы:

- диагностику уровня информированности учащихся по проблеме сохранения репродуктивного здоровья (на основе анкетирования, включая анкеты по вопросам профилактики ВИЧ/СПИДа и ИПП).
- цикл классных часов «Анатомия любви», проводимых с целью формирования знаний о любви и семье как ценности; о разных видах и проявлениях любви; о физическом строении организма и об изменениях, которые происходят в период полового созревания; о взаимоотношениях между полами.
- цикл тренинговых занятий «Твоя жизнь – твой выбор», «Сумей сказать СТОП», «Мифы и факты о ВИЧ/СПИДе».
- лектории для родителей, тематика, содержание и организация которых отвечает их запросам.
- методы психологической помощи, предоставляемые в рамках реализации проекта: групповое и индивидуальное консультирование, анонимное анкетирование, комплекс просветительских мероприятий, комплекс тренинговых мероприятий.

В рамках выполнения проекта учащиеся выполняли следующие виды работ: создавали информационные буклеты для сверстников «Во имя будущего»; снимали видео-ролики «А мы думаем ТАК!»; проводили просветительские мероприятия для учащихся 5 – 7 классов, направленные на формирование мотивации на здоровый образ жизни.

**Время реализации проекта:** сентябрь 2011 – май 2012 года.

**Достигнутые результаты:** возросший уровень информированности учащихся о репродуктивном здоровье как о состоянии полного физического, психического и социального благополучия, характеризующего способность людей к благополучному продолжению рода; а также формирование навыков его сбережения.

Ялтинская общеобразовательная школа I-III ступеней №10 (директор – Дудушкина С.В., практический психолог – Прилепская Н.В.) с 2011 года



является экспериментальным учебным общеобразовательным заведением Всеукраинского уровня по теме: **«Школа – центр превентивного воспитания детей и подростков в условиях курортной зоны Южного берега Крыма».**

**Цель эксперимента:** создание необходимой социально-психологической и педагогической среды для превентивного воспитания личности в условиях курортной зоны Южного берега Крыма.

**Приоритетные направления:** сохранение репродуктивного здоровья, нравственно-половое воспитание, профилактика табакокурения, алкоголизма, наркомании, игромании, профилактика ВИЧ-инфекции, СПИДа, психолого-педагогическое сопровождение учащихся.

**Прогнозируемые результаты:**

- создание модели школы - центра превентивного воспитания детей и подростков в условиях курортной зоны ЮБК;
- создание личностной модели выпускника с устойчивой формой поведения к негативным явлениям окружающей среды, всесторонне развитой личности с ответственным отношением к своему здоровью и здоровью окружающих;
- умение педагогов профессионально формировать у подростков здоровые установки и привычки ответственного поведения;
- овладение инновационными методами работы с родителями и детьми;
- формирование у детей и подростков адекватной самооценки, снижение потребности в самоутверждении демонстративного отклоняющегося поведения, повышения правовой грамотности и ответственности за свои поступки.

В ходе концептуально-диагностического этапа творческой группой «Нравственно-половое воспитание и сохранение репродуктивного здоровья детей и подростков в условиях курортной зоны ЮБК» согласно плану подобраны диагностические методики, разработаны лектории для детей и родителей, проведены научно-практические конференции, дни здоровья, организованы встречи с медицинскими работниками, заключены договора сотрудничества с городскими социальными службами, детской поликлиникой, центром «Здоровье», наркологическим диспансером.

Школа сотрудничает с общественной организацией «Центр здоровья семьи» и проводит экспериментально-диагностические исследования по определению уровня здоровья, адаптационно-приспособительных механизмов, выявлению психосоматических заболеваний у учащихся на диагностическом приборе «Паркес-Д» и экспериментально-психологические исследования эмоционально-личностной сферы учащихся пубертатного возраста (11-14 лет) с последующей медико-психологической реабилитацией.

## 2. Досвід Вінницької області

Павлюк Лариса Петрівна,  
практичний психолог  
Вінницького гуманітарно-педагогічного  
коледжу

## «Збереження репродуктивного здоров'я підлітків»

### Тренінг

#### I заняття

##### **Вступ(20хв):**

- Повідомлення завдань заняття, мети (визначити поняття «Здоров'я людини», «Репродуктивне здоров'я» та його складові, фактори, які впливають на репродуктивне здоров'я)
- Знайомство з учасниками, правила групи, очікування

##### **Вправа «Що таке здоров'я людини.» (30хв)**

Група об'єднується в три підгрупи ( на 1,2,3) Кожній підгрупі надається по дві «пелюстки», які символізують поняття – фізичне, емоційне, розумове, соціальне, особисте, духовне здоров'я. Кожна підгрупа на протязі 10хв має проаналізувати ці складові, показати їх взаємозв'язок з тими складовими які вони отримали.

Презентація кожною підгрупою напрацювань на загал.

В центрі прикріплюється серцевина з поняттям «здоров'я», кожна підгрупа по ходу презентації прикріплює свої пелюстки.

##### **Інформаційне повідомлення : Що таке здоров'я.**

*Здоров'я* – це стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб ( за визначенням ВООЗ)

Складові здоров'я:

*Фізичне здоров'я* – функціонування людського організму і стан здоров'я кожної з його систем.

*Розумове здоров'я* – це наша здатність отримувати інформацію, наша обізнаність, звідки отримувати необхідну інформацію, як її використовувати. Ми повинні вміти збирати потрібні знання із різноманітних джерел і бути спроможними використовувати цю інформацію для прийняття рішень стосовно нашого організму.

*Емоційне здоров'я* – це здатність розуміти наші почуття і виражати їх. Знання про те, як відчуваємося ми самі і як відчуваються інші, допомагає нам виражати свої почуття у зрозумілій для інших спосіб, важливо комфортно почувати себе, беручи до уваги діапазон емоцій, і знати коли людям добре, а коли ні.

*Соціальне здоров'я* – це те, як ми почуваємо себе в якості індивідуумів чоловічої або жіночої статі, як ми взаємодіємо з іншими людьми, вироблення вмінь, які допомагають нам взаємодіяти один з одним.

*Особисте здоров'я* – це відчуття себе як особистості, відчуття розвитку свого «Его», це наші сподівання у досягненнях, наше уявлення про успіх.

*Духовне здоров'я* – це суть нашого буття, це те, що ми цінуємо і що є для нас найважливішим.

### ***Вправа «Скріпка» (10 хв)***

Роздається кожному учаснику канцелярська скріпка. Пропонується її пару раз зігнути і розігнути, а потім запропонувати відновити її до первинного стану.

*Обговорення:*

- Чи вийшло відновити скріпку? Чому?
- Чи легко було псувати скріпку? З яким почуттями ви це робили?
- А чому не можливо відновити до оригіналу?
- Проведіть аналогію із здоров'ям.

*Підсумок:* Порухене здоров'я не можливо повністю відновити. Його легше зіпсувати. Якщо людина втрачає здоров'я, то навіть користуючись самими сучасними методами та засобами медицини, не завжди можна відновити його стан без будь-яких наслідків. Збережене здоров'я та його профілактика завжди ефективніше, ніж лікування, навіть саме сучасне.

### ***Вправа «Репродуктивне здоров'я» (30 хв)***

Кожний на стікері пише, як він розуміє репродуктивне здоров'я. Прикріплює на плакат «Репродуктивне здоров'я» своє твердження та озвучує його.

*Обговорення:*

- Що таке репродуктивне здоров'я?
- Чи часто ви в житті зустрічаєтесь з цим поняттям?
- Чи обговорюєте ви цю тему з друзями?
- Чи потрібно по це говорити? Чому?
- В якому віці потрібно говорити про збереження репродуктивного здоров'я?

### ***Інформаційне повідомлення «Репродуктивне здоров'я»***

*Репродуктивне здоров'я* – є однією з складових здоров'я, це стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність захворювань репродуктивної системи, порушення її функцій або процесів у ній. Поняття «репродуктивне здоров'я» означає, що люди можуть мати безпечне статеве життя, яке дає задоволення, вони вільні приймати рішення про те, чи робити це, коли і як часто, включає також право бути проінформованим і мати доступ до безпечних, доступних і прийнятних методів планування сім'ї на власний вибір, право мати доступ до відповідних послуг у сфері охорони

здоров'я, які дозволили б жінкам успішно пройти через етап вагітності та пологів і дали б подружнім парам найкращий шанс мати здорову дитину.

Складовою репродуктивного здоров'я є сексуальне здоров'я.

*Сексуальне здоров'я* – стан, що дозволяє людині повною мірою відчувати сексуальний потяг і реалізовувати його, одержуючи при цьому задоволення.

*Охорона сексуального здоров'я* – це створення сприятливих умов для життя і міжособистісного спілкування, а не тільки консультування з приводу ІПСШ та їх лікування або відтворення потомства.

*Охорона репродуктивного здоров'я* – це поєднання методів і послуг, спрямованих на збереження і зміцнення репродуктивного здоров'я, сукупність профілактичних, лікувальних і реабілітаційних заходів, що спрямовані на вирішення проблем, пов'язаних з репродуктивним здоров'ям:

- Попередження раннього початку статевого життя;
- профілактика незапланованої вагітності;
- надання інформації про планування сім'ї і часу народжуваності;
- профілактика ІПСШ, ВІЛ;
- профілактика алкоголізму, наркоманії паління.

***Вправа : «Фактори, які впливають на репродуктивне здоров'я людини»(20хв)***

На стікерах кожний учасник пише по одному фактору, який впливає на репродуктивне здоров'я людини.

На плакат, на якому зображені 4 групи факторів (спосіб життя, спадковість, стан навколишнього середовища, медицина), кожний підходить і прикріплює свій стікер, називаючи його до тієї групи до якої він належить. Якщо виникають складності, або неточності група з тренером допомагає та корегує вибір.

*Обговорення:*

- Яких факторів ви найбільше написали?
- Які виникали складності при написанні факторів? З чим вони пов'язані?
- Чи враховуємо ми всі фактори, коли піклуємось про наше здоров'я?
- Який фактор стоїть на першому місці, другому, третьому?

*Підсумок:*

Спосіб життя – до 50%

Спадковість – до 20%

Стан навколишнього середовища – до 20%

Медицина – до 10%

***Підсумки (10хв)***

**II заняття**

***Вступ(20хв):***

- Повідомлення завдань заняття, мети (визначити поняття «дружба і кохання», поняття планування сім'ї, поняття «сексуальність, сексуальна активність»)
- Знайомство з учасниками, правила групи, очікування

### ***Вправа “Незакінчені речення ”(20хв)***

Роздається кожному учасникові чистий аркуш паперу, на якому потрібно дописати фрази:

“Дружба – це .....

“Кохання – це .....

Зачитати кожний з виразів, враховуючи принцип нарощування. Загальні визначення записати та зачитати.

Визначити відмінність цих понять.

Інформаційне повідомлення “Дружба і кохання в нашому житті”.

Усе життя людей побудоване на взаємовідносинах. Взаємини між жінками та чоловіками є найскладнішими в людській природі. За своїм змістом вони можуть бути різні (ділові, дружні, статеві) і знаходять прояв у таких формах, як дружба, закоханість, кохання. Ці поняття дуже близькі, але кожне з них має свої особливості.

В житті людини виникає бажання поділитись з кимось своїми думками, сумнівами, відчутти спорідненість душ. Глибоке проникнення у внутрішній світ одне одного дозволяє розкрити та вдосконалити себе. Глибина цих стосунків визначає такі поняття, як кохання, закоханість, дружба.

Багатовікові спроби дати вичерпне визначення коханню тривають і досі, але чіткого визначення так і не існує. До загальної картини кохання, глибоко інтимного почуття, спрямованого на конкретну людину, вплітаються еротичні та сексуальні мотиви. Кохання передбачає наявність лише одного обранця і гармонійне злиття трьох потягів – душі, розуму і тіла. Але буває так, що одна людина викликає в тебе лише статевий потяг, а інша – прагнення до духовної близькості.

Окрім кохання існує таке явище, як закоханість. Дехто вважає закоханість неглибоким, короткочасним почуттям. Що не завжди справедливо. Адже закоханість – це перший крок до кохання. Інша річ, чи переросте закоханість у кохання. Але спочатку відрізнити закоханість від кохання неможливо. Найоб’єктивним суддею тут є час: закоханість або проходить, або переростає у кохання. Так і дружба починається з симпатії і лише потім, із розвитком стосунків. Перевіряється на міцність і стверджується як дружба.

Варто пам’ятати, що кохання, нехай і нерозділене, це вже щастя. Адже кохання вважається вищим ступенем людських взаємин і дається воно не просто

і не кожному. Це свого роду іспит. А ще – це щоденна робота, і чим більше людина віддає, тим більше отримує.

Формула кохання: мені добре через те, що радісно тобі.

### ***Вправа «Планування сім'ї»(20хв)***

В колі визначається, що включає себе планування сім'ї.

Обговорення:

- чи необхідно говорити про планування сім'ї?
- наскільки ви проінформовані з даного питання?
- звідки ви дізнались про цю інформацію?
- чому ці питання піднімаються на рівні держави?

### ***Інформаційне повідомлення***

В поняття планування входить: вирішення проблем дітонародження, уникнення незапланованої вагітності, регулювання інтервалу між народженням бажаних дітей, визначення кількості дітей тощо.

*Планування сім'ї* – це система медико-психологічних, інформаційних і соціальних заходів, спрямованих на профілактику незапланованої вагітності, хвороб, що передаються статевим шляхом і ВІЛ, кінцевою метою яких є збереження репродуктивного і сексуального здоров'я населення.

*Задачі планування сім'ї* :

- Мати бажаних та повноцінних нащадків
- Вирішення питань відповідального батьківства
- Поширення знань про сучасні засоби контрацепції
- Прийняття усвідомленого рішення про народження дитини
- Запобігання ІПСШ

### ***Вправа «Що таке сексуальність та сексуальна активність» (30хв)***

Учасники об'єднуються в 4 підгрупи: дві з яких обговорюють поняття сексуальність, а дві інших – поняття сексуальна активність. (7 хв). Презентують свої напрацювання. Кожна підгрупа доповнює одна одну.

Обговорення:

- Які відмінності чоловічої та жіночої статі?
- Які стадії формування сексуальності проходять чоловіки та жінки?
- В якому віці організм може бути готовий до репродукції?
- Які ознаки статевого дозрівання у хлопців та дівчат?
- Які види сексуальної активності ви знаєте?
- Які можуть бути альтернативи сексуальної активності?
- Які альтернативи не несуть ризик нашому репродуктивному здоров'ю?

*Підсумок*: сексуальність – це індивідуальне поняття, у хлопців воно формується набагато скоріше, ніж у дівчат. Тому хлопці того ж самого віку як і дівчата потребують статевих стосунків, а дівчата не готові до них. Дівчата часто

погоджуються на інтимні стосунки через побоювання втрати симпатичного їм хлопця. Альтернативою сексуальних стосунків є побудова романтичних стосунків з партнером, розвиток кохання, кращого пізнання один одного. Утримання від статевого життя потрібно розглядати не як повну відмову, а як формування свідомого, зрілого, добровільного, без тиску, прийняття рішення щодо статевих стосунків. Утримання – це запорука збереження репродуктивного здоров'я.

### ***Інформаційне повідомлення***

Сексуальність – це сукупність внутрішніх і зовнішніх ознак, які роблять одну людину привабливою для іншої. Сексуальність притаманна кожній людині. Культура прояву сексуальності в різні часи була різною. Сексуальність має вплив на здоров'я і розвиток людини незалежно від того веде вона до дітонародження чи ні.

Етапи формування сексуальності до формування зрілої сексуальності:

- Формування статевої самосвідомості (усвідомлення своєї статі – з 1,5 до 7 років)
- Формування статево-рольової поведінки ( 7-12 років) пізнання статевих ролей. Засвоєння стереотипів поведінки, притаманних відповідній статі
- Формування психосексуальних орієнтацій ( від 10-24 років) – формування статевого потягу, яке починається з платонічного компонента, переходить в еротичний компонент та завершується сексуальним компонентом.

Статева зрілість формується у віці 16-18 років, коли у людини повністю сформовані зовнішні та внутрішні статеві органи, і вона здатна народити дитину. Під сексуальною активністю розуміють кількість партнерів та частоту статевих стосунків.

Альтернативою в підлітковому віці до настання статевої зрілості є утримання від статевих стосунків, що є запорукою збереження репродуктивного здоров'я.

### ***Підсумки (10хв)***

## **III Заняття**

### ***Вступ(20хв):***

- Повідомлення завдань заняття, мети (формуванню відповідального ставлення до свого здоров'я, як запобігти незапланованій вагітності, наслідки безвідповідальної поведінки )
- Знайомство з учасниками, правила групи, очікування

### ***Вправа «Відповідальна-ризикована поведінка»(10хв)***

Група об'єднується в дві підгрупи. Одна обговорює поняття «відповідальна» інша «ризикована» поведінка.

Кожна підгрупа презентує свої напрацювання.

### *Обговорення:*

- Яка поведінка називається відповідальною?
- Яка поведінка називається безвідповідальною?
- Від кого залежить вибір поведінки?
- Чи завжди рішення виважені?
- До яких наслідків може призвести безвідповідальна поведінка?

*Підсумки:* ризикована поведінка – це поведінка, яка створює загрозу для здоров'я та життя людини. Це недотримання правил особистої гігієни, вживання алкоголю, тютюну або наркотиків, часта зміна статевих партнерів, незахищений статевий акт.

### *Схема прийняття відповідального рішення:*

1. Усвідомити, що ситуація вимагає виваженого рішення.
2. Зібрати інформацію стосовно даної ситуації.
3. На основі зібраної інформації придумати, як мінімум 3 варіанти можливого рішення.
4. Проаналізувати можливі наслідки кожного можливого рішення, проаналізувати чого більше +чи –
5. Прийняття остаточного рішення

### ***Вправа «Наслідки безвідповідальної поведінки»(20хв)***

Група об'єднується в 2 підгрупи. 1 підгрупа обговорює наслідки ранніх статевих стосунків, 2 підгрупа - наслідки шкідливих звичок (15хв).

Кожна група презентує напрацювання.

### ***Інформаційне повідомлення вустами підлітків. (40хв)***

4 підгрупи отримують інформаційне повідомлення : Незапланована вагітність. Сучасні методи контрацепції. Інфекції, які передаються статевим шляхом. ВІЛ/СНІД.

На протязі 10 хв кожна підгрупа опрацьовує свій матеріал, схематично, в образах, його зображує на ватмані. Протягом 3хв презентує всій групі.

### ***Рольова гра «Як сказати ні»(30хв)***

Група об'єднується в 3 підгрупи. Завдання кожній підгрупі продумати та розіграти ситуацію ризикованої поведінки. Та на кожен ситуацію придумати якомога більше варіантів відмов, тобто вміння сказати «Ні».

Інсценізація.

### *Обговорення:*

- Чи були складності в придумуванні ризикованих ситуацій?
- Чи були складності віднайти якомога більше варіантів відмов?
- Чого вони стосувались?
- Чи зрозумілішою стала позиція, того хто відмовляв та того, хто отримував відмову?



- Чи з'явилась потреба краще зрозуміти іншу сторону?

*Висновки:* навички комунікації удосконалюються протягом життя. Якщо прийнято внутрішнє рішення сказати «ні», потрібно намагатись це донести до іншої людини. Це потрібно зробити для себе, для збереження свого майбутнього.

*Підсумки.(10хв)*

### **Література:**

1. Закон України «Про охорону дитинства» // Урядовий кур'єр - 2001 №98.
2. Закон України Про вищу освіту // Інформаційний збірник Міністерства освіти - 1999-15.
3. Забалій М., Закопайло С. Структурні компоненти здорового способу життя підлітків // Освіта і управління - 2005- т. 8 №2.
4. Кроки до здоров'я (Профілактика вживання неповнолітніми наркотичних речовин). Навчально-методичний посібник / Т.Є. Федорченко - 2003.
5. Культура здоров'я особистості як соціально-педагогічна проблема // Шлях освіти. - 2001 - №1.
6. Омельченко С. Погляд науковців на проблему здоров'я та здорового способу життя // Освіта Луганщини - 2006 - №1.
7. Семенова Н., Левчук М. Технологія проектування школи сприяння здоров'ю // Виховна робота в коледжах та технікумах. - 2007- №4.
9. Формування навичок здорового способу життя у дітей та підлітків : За проектом «Діалог». Навчально- методичний посібник - К, 2004.
10. Формування навичок здорового способу життя - зміст та мета навчально-виховного процесу в школі. Посібник для самостійної роботи слухачів курсів підвищення кваліфікації \ А.С. Богданова - Луганськ, - 2006.

Павлюк Лариса Петрівна  
практичний психолог  
Вінницького гуманітарно-  
педагогічного коледжу

## **«Профілактика зловживання алкоголем серед підлітків»**

### **Тренінгове заняття**

**Мета:** підвищити рівень поінформованості підлітків з проблем, пов'язаних з вживанням алкоголю

### **План проведення:**

*Вступ -3хв*

Оголосити мету та завдання тренінгу

### Знайомство-5хв

Назвати своє ім'я та улюблене місце відпочинку

### Очікування учасників та їх побоювання-10хв

Що ви очікуєте від нашої з вами роботи

### Прийняття правил роботи - 5 хв

### Вправа «Асоціації»

Намалювати будь-які асоціації, які спадають на думку при словах «спиртні напої» - 5 хв

Кожний по колу демонструє та пояснює що він зобразив, що це означає і про свої почуття, які виникали по ходу роботи.

Підсумок: спиртні напої викликають у людей різні асоціації та різний емоційний відгук

### Тест «Що ти знаєш про алкоголь»

Тут половина правильних тверджень, половина неправильних. На питання відповідати швидко, «так», «ні», «не знаю»

|    |  |     |
|----|--|-----|
| 1  | У крові кожної людини завжди є трохи алкоголю  | так |
| 2  | Деякі люди мають природжену схильність до алкоголізму  | так |
| 3  | Алкоголік може вилікуватися і вживати спиртне помірно  | ні  |
| 4  | Алкоголем зловживають звичайно ті люди, які не вміють управляти своєю поведінкою та емоціями   | так |
| 5  | Вживання спиртного до 21 року є зловживанням   | так |
| 6  | Якщо в компанії за святковим столом людина відмовляється випити, то це вияв неповаги до оточуючих  | ні  |
| 7  | Чим більше людина може випити не п'яніючи, тим більше ймовірності, що вона скоро стане алкоголіком   | так |
| 8  | Якщо здорова доросла людина вживає алкоголь помірно, то це не шкодить її здоров'ю  | так |
| 9  | Для того, щоб викоренити алкоголізм, треба заборонити виготовлення спиртних напоїв   | ні  |
| 10 | Анонімні алкоголіки – це ті хто п'ють таємно від всіх  | ні  |
| 11 | Неможливо відрізнити помірне вживання спиртного від непомірного, оскільки у кожного своя мірка   | ні  |
| 12 | Біологічна схильність до алкоголізму передається спадково  | так |
| 13 | Не існує особистісної схильності до алкоголізму, все залежить від обставин   | ні  |
| 14 | Вживання спиртних напоїв людина має тримати під контролем, порівнюючи кількість та частоту випитого з науково обґрунтованими рівнями вживання алкоголю | так |

|    |   |    |
|----|---|----|
| 15 | Людина , яка має біологічну схильність до алкоголізму, приречена стати алкоголіком. | ні |
| 16 | Узалежнення від алкоголю виникає тільки після багаторічного вживання                | ні |

Після закінчення опрацювання результатів не відбувається.

### *Вправа «Брейн ринг»*

Група ділиться на 4 підгрупи кожній дається тема обговорення:

- Для чого люди вживають алкоголь
- Чому вживання алкоголю шкідливе
- Наскільки вживання алкоголю небезпечно для підлітків
- До яких наслідків може призвести незначна доза алкоголю

Кожна підгрупа представляє висновки до яких вони прийшли при обговоренні кожної теми. Тренер записує на дошці: причини та наслідки.

### *Вправа «Спірні твердження»*

По сторонам аудиторії розміщені плакати:

- Повністю згоден
- Згоден, але з певними обумовленнями
- Абсолютно не згоден
- Не знаю, не впевнений

На запропоновані твердження студенти мають вибрати відповідь та підійти до відповідного плакату:

- Алкоголізм – це хвороба
- У багатьох молодих людей виникають проблеми з законом через вживання алкоголем
- Алкоголізм можна вилікувати
- Багато підлітків починають вживати алкоголь «за компанію»
- Люди, що вживають алкоголь, дуже часто не усвідомлюють, що узалежнені від цієї речовини
- Узалежнення від алкоголю формується тільки після його багаторічного вживання
- По зовнішньому вигляду людини можна визначити, чи вона є алкоголіком чи ні

### Обговорення:

- Які почуття виникали у вас, коли ви розмірковували над цими питаннями?
- Чи легко було висловлювати свої погляди перед усіма, особливо якщо вони розбігалися з поглядами більшості?
- Чи легко змінити свою точку зору?

## *Інформаційний блок*

### *Вправа «П'ятика»*

Розбитись на пари, продумати і записати 10 варіантів пропозицій випити пляшку пива та 10 варіантів відмови.

По колу пропонується учасникам розіграти ці ситуації: тренер починає, пропонуючи один варіант умовлянь, наступний учасник називає варіант відмови і так по колу.

#### Обговорення:

- Чи легко було підбирати слова відмови?
- Які варіанти відмов, почуті вами найбільш ефективні? Чому?
- Як почували в ролі того, кого умовляли та коли ви відмовляли?
- Які ще дієві форми відмови існують?

Повторне проведення тесту з відповідями, порівняння з попередніми відповідями.

### *Заключна вправа «Почуття»*

Які почуття викликало заняття?

Що корисного ви для себе винесли?

Для чого люди вживають алкоголь?

Чому вживання алкоголю шкідливе?

Наскільки вживання алкоголю небезпечне для підлітків?

До яких наслідків може призвести незначна доза алкоголю?

Людмила Заїка, практичний психолог  
Технологічно-промислового коледжу  
Вінницького національного  
аграрного університету

## **„ЩОБ НЕ ПОСТУКАЛА БІДА У ВАШІ ДВЕРІ”**

### **Тренінгове заняття**

Людина, її життя і здоров'я є найвищими соціальними цінностями, визначеними Конституцією України.

Аналіз сучасної демографічної ситуації, а також її динаміки протягом останніх років свідчить про те, що в Україні існує глибока демографічна криза. За прогнозом ООН, зі збереженням динаміки скорочення населення, кількість українців до

2030 р. зменшиться до 39 млн.; в Україні найнижчий у світі природний приріст населення.

Низький рівень народжуваності та високий рівень загальної смертності населення України виводять проблему здоров'я і тривалості життя в ранг загальнонаціональних. Тому державна політика направлена на збереження здоров'я молодого покоління, формування у них навичок здорового способу життя, вміння цінувати себе як носія фізичних, духовних, душевних та соціальних сил. Саме на вирішення цих проблем розроблені:

**-Загальнодержавна програма забезпечення профілактики ВІЛ-інфекції, лікування, догляду та підтримки ВІЛ-інфікованих і хворих на СНІД на 2009-2013 роки;**

**-Державна програма «Репродуктивне здоров'я нації на період до 2015 року».**

На основі результатів ряду досліджень встановлено, що сучасний стан здоров'я молоді, який з року в рік погіршується, зумовлений не лише низьким економічним станом сімей, фізичними та психоемоційними навантаженнями, стресовими ситуаціями, а й ознаками кризових явищ в ідеологічній та духовній сферах; поширенням шкідливих звичок та ризикованої поведінки. Сьогодні молодь проходить через важке випробування абсолютною свободою щодо вибору поведінки та способу життя. І в умовах вільної пропаганди тютюну, алкоголю, лібералізації сексуальних стосунків, поширення ВІЛ/СНІДу та наркоманії цей вибір часто робиться не на користь здоров'ю. Люди перемогли чуму, малярію, тиф... А п'янство, наркоманія, СНІД, як злі духи, мордують людство. Ці проблеми довгий час залишалися без належної уваги. Але в цю безодню довелось заглянути. Тому потрібно сформуванати відповідальну безпечну поведінку, воскресити моральний ідеал, привести розум молодих людей в їхнє серце, навчити берегти душу від спокуси. І вже від нас, психологів, педагогів, батьків, залежить, як ми це зробимо: вручимо їм свічку духовності чи контрацептивні засоби. І те, і інше направлене на збереження репродуктивного здоров'я нації загалом. А це – найбільша людська цінність!

### Структура тренінгового заняття

#### **Біда одна - проблема спільна СНІД**

**Мета:** актуалізувати, систематизувати інформацію щодо ВІЛ / СНІД; сприяти усвідомленню підлітками негативних поведінкових факторів як основної загрози репродуктивному здоров'ю; сформувати толерантне ставлення до людей, що живуть з ВІЛ.

Час: 1 година 30 хвилин

| № | Види роботи   | Орієнтовна тривалість, хв. | Необхідні матеріали   |
|---|---|----------------------------|---|
| 1 | Привітання. Знайомство                                | 5                          |   |
| 2 | Прийняття правил<br>Вправа «Давайте дружити»          | 5                          | Плакат «Правила нашої групи», стікери                                       |
| 3 | Вступ. Очікування                                     | 10                         | Плакат «Дерево знань», стікери  |
| 4 | Інформаційнеповідомлення: «ВІЛ/СНІД»<br>(презентація) | 10                         | Технічні засоби   |
| 5 | Мозковий штурм «Ризик інфікування ВІЛ»                | 15                         | Картки  |
| 6 | Рольова гра «Як чинити зі своїм життям»               | 20                         | Папірці з написами товару та грошей   |
| 7 | Вправа «МОЗ попереджає!»                              | 15                         | Аркуші А1, маркери, кольоровий папір, клей, ножиці, додаток 2               |
| 8 | Вправа «Послухай притчу»                              | 5                          | Притча  |
| 9 | Підсумки  | 5                          | Плакат «Дерево знань» маленькі кольорові клейкі аркуші для кожного учасника |

## Зміст тренінгового заняття

### **1. Привітання. Знайомство (5хв.)**

Педагог-тренер пропонує учасникам по черзі назвати ім'я і розповісти про якийсь свій страх: «чого я боюся».

Після цього педагог-тренер підводить короткий підсумок: «Страхи бувають різні. «Страх – рятівник», наприклад, сигналізує про небезпеку і часто рятує людину. Але є страхи «нав'язні» — коли їх використовують для маніпуляції людиною. Наприклад, їй кажуть: «якщо ти мене любиш, ти зробиш це, інакше втрадиш мене» або «всюди інфекції, захиститися від них дуже складно, а то й неможливо» тощо. Такі страхи часто виникають від недостатньої інформованості, від невміння людини протистояти маніпуляціям. Це робить її дуже вразливою!

Зараз усіх лякають ризиками інфікування ВІЛ, інфекціями, що передаються статевим шляхом. Може скластися враження, що захиститися від них неможливо, «все погано і немає виходу». Це зовсім не так, і на занятті ми розберемося, як уникнути цих ризиків».

### **2. Прийняття правил роботи групи. Вправа «Давайте дружити» (5 хв.)**

*1 етап.* Педагог-тренер роздає кожному учаснику кілька маленьких клейких аркушів (стікерів) і просить написати одну чи декілька умов співпраці (кожну на окремому стікері), потрібних саме йому для ефективної роботи, дружньої атмосфери в групі..

*II етап.* Далі педагог-тренер об'єднує учасників у п'ять підгруп (за назвами робочих днів тижня) і пропонує скласти невеликий список побажань (не більше п'яти), які б відповідали на запитання:

якими мають бути учасники групи, як поводитися, що робити, а чого не робити для того, щоб можна було створити атмосферу дружби?

Потім у загальному колі кожна підгрупа виносить на обговорення одну зі своїх пропозицій. І лише після того, як уся група прийме правило, педагог-тренер записує його на **плакаті «Правила нашої групи»**. Далі по колу обговорюються всі інші пропозиції підгруп.

Орієнтовними правилами можуть бути такі:

- Лаконічно висловлюватися.
- Бути активними.
- Поважати думку іншого.
- Бути веселими, посміхатися.
- Бути чесними, об'єктивними, відкритими.
- Бути дружніми і толерантними.

### **3. Вступ (5хв.)**

#### **1. Розповідь психолога**

Тисячі людей в Україні живуть з ВІЛ інфекцією. Ходять до магазинів, на роботу, у лікарню, їздять в одних і тих самих транспортних засобах, товаришують з нами, спілкуються, контактують фізично. Замисліться! Ми працюємо і навчаємося разом. У школах, інших навчальних закладах також навчаються діти, хворі на СНІД. Як уберегтися від ВІЛ інфекції, як навчитися її спілкуватися з хворими на СНІД?

На відміну від інших інфекційних хвороб, інфікування ВІЛ, здебільшого, є наслідком особистої поведінки людини. Єдина людина у світі, яка може нас врятувати від епідемії СНІДУ – це ми самі. Тільки знання про ВІЛ/СНІД є найголовнішим ворогом цієї хвороби.

#### **Очікування (5хв.)**

Учасники записують свої очікування від заняття на стікерах і, коментуючи, приклеюють їх на «Дереві Знань».

#### **4. Інформаційне повідомлення: «ВІЛ і СНІД» (10хв.) – презентація.**

**Мета:** поглибити, закріпити та систематизувати інформацію про ВІЛ, шляхи його передачі та СНІД

ВІЛ – це початкова стадія інфекції, а СНІД – це наявність кількох хронічних хвороб – кінцева стадія. Це захворювання вперше виявили в США, коли група чоловіків потрапила до лікарні із запаленням легень, у них було виявлено кілька хронічних хвороб. У 70 – ті роки ХХ ст. було виявлено нове інфекційне захворювання. У багатьох країнах земної кулі СНІД набрав характеру

епідемії. Це захворювання здатне за 10-20 років поставити людство під загрозу вимирання.

СНІД є смертельно небезпечним захворюванням, яке сучасна медицина, поки що, неспроможна вилікувати. Збудник хвороби – специфічний вірус, що отримав назву ВІЛ.

Віруси, що потрапляють у кров, руйнують захисні сили організму людини, що робить її беззахисною перед іншими хворобами. Діагноз, тобто хвора людина чи ні, може поставити лікар, на підставі аналізу крові. СНІД передається через кров, через чоловічі та жіночі виділення організму, а також від вагітної жінки дитині.

У країні склалася дуже тривожна і небезпечна ситуація. Загальна кількість інфікованих складає 1% від населення країни (це 400000 осіб) і дедалі більше поширюється. Цей вірус може уразити кожного. Немає значення професія людини і де вона мешкає. На СНІД можна заразитися як у містах, так і у провінції.

### **5. Мозковий штурм «Ризик інфікування ВІЛ» (15хв.)**

**Мета:** сприяти усвідомленню підлітками негативних поведінкових факторів як загрози репродуктивному здоров'ю та інфікуванню ВІЛ.

Тренер роздає учасникам картки з написами певних дій і пропонує усім вишикуватися в такій послідовності: високий ризик інфікування ВІЛ, низький, немає ризику.

Картки до вправи «Ризик інфікування ВІЛ»:

- Пряме переливання крові
- Непряме переливання донорської крові
- Візит до стоматолога
- Укус комара, тварини
- Годування немовляти ВІЛ-інфікованою матір'ю
- Не захищений статевий контакт
- Захищений статевий контакт
- «Французький» поцілунок
- Дружній поцілунок
- Подряпина від брудного шприцу іншої людини
- Користування спільним туалетом
- Попадання чужої крові в очі
- Купання в маленькому басейні
- Споживання ін'єкційних наркотиків
- «Братання»
- Татуювання сумнівним інструментом
- Бійка



- Перерваний статевий акт
- Дружба з ВІЛ-інфікованою людиною

Правильна відповідь:

- Пряме переливання крові
- Споживання ін'єкційних наркотиків
- «Братання»
- Бійка
- Попадання чужої крові в очі
- Не захищений статевий контакт
- Перерваний статевий акт
- Годування немовляти ВІЛ-інфікованою матір'ю
- Татуювання сумнівним інструментом
- Подряпина від брудного шприцу іншої людини
- Непряме переливання донорської крові
- Захищений статевий контакт
- «Французький» поцілунок
- Дружній поцілунок
- Візит до стоматолога
- Користування спільним туалетом
- Купання в маленькому басейні
- Укус комара, тварини
- Дружба з ВІЛ-інфікованою людиною

**6.Рольова гра «Як чинити зі своїм життям» (20 хв.)**

Життя – це найбільше наше багатство, воно не повторне і дуже багатогранне, це яскравий світ, але для кожного він особливий, у кожного свої цінності й переконання. Недарма кажуть: «Життя прожити - не поле перейти».

**Мета:** сформувати в учасників розуміння необхідності відповідального ставлення до власного життя.

**Хід вправи**

А зараз зіграймо у гру. Вона допоможе кожному з учасників знайти відповідь на запитання «Як чинити зі своїм життям». (Кожному роздають по 10 папірців). На наступні кілька хвилин ці 10 папірців уособлюватимуть вас і гратимуть роль символічних грошей, за які можна купити певний товар. Зараз перед кожним постане вибір: витратити чи заощадити свої папірці, тобто себе самого, частину себе. На продаж буде виставлено різноманітні «товари» по парі. Правила гри не дозволяють купити обидва товари одночасно, тільки щось одне або нічого. Зрозуміло, що коли закінчатся ваші папірці, вже нічого не можна буде купити. Усі покупки можна робити лише тоді, коли «товари» пропонують на продаж. Не

можна повернутися до попередньої пари, якщо на продаж уже виставлено наступну. «Товар» написаний на окремих аркушах. Ціна кожного товару вказана на «папірцях». Якщо ви вибрали певний товар, напишіть його назву на символічних грошах і відкладіть вбік, використовуючи стільки папірців, скільки вказано на папірці.

- чудова квартира (1 папірець), новий автомобіль на вибір (1 папірець);
- повністю оплачена поїздка на канікули (один місяць) у будь-яку країну світу разом із другом (2 папірці), повна гарантія того, що людина, з якою тобі хотілося б одружитися просто сьогодні, обов'язково одружиться з тобою незабаром (2 папірці);
- на два роки стати найпопулярнішою людиною серед своїх товаришів (1 папірець), мати одного справжнього друга (2 папірці);
- закінчити престижний університет (2 папірці), заснувати прибуткову компанію (2 папірці);
- мати здорову сім'ю (3 папірці), здобути всесвітню славу (3 папірці);

*(Після завершення вибору із цієї пари оголосити: тим, хто обрав сім'ю, повертають 2 папірці назад як винагороду, ними можна знову заплатити за новий товар, написавши його назву на зворотньому боці ).*

- можливість змінити якусь одну рису зовнішності (1 папірець), задоволення протягом усього життя (2 папірці);
- п'ять років безмежної фізичної насолоди (2 папірці), любов та повага найдорощчих для вас людей (2 папірці);

*(Ті, хто обрав п'ять років насолоди, додатково віддають один папірець — за певні речі ми маємо платити більше, ніж здається спочатку.)*

- чиста совість (2 папірці), здатність досягти успіху у тій сфері, де найбільше цього прагнеш (2 папірці);
- створити диво для того, кого любиш (2 папірці), можливість прожити заново (або повторювати) одну дію із власного життя (2 папірці);
- сім додаткових років життя (3 папірці), безболісна смерть, коли настане час (3 папірці).

Наші торги завершені, роздивіться ще раз свої покупки і скажіть:

- Яка покупка подобається вам понад усе?
- Чи шкодуєте ви, що не купили чогось іще?
- Чи хотілося б вам поміняти деякі правила гри?

Після обговорення тренер робить висновок:

*Правила гри можна змінити, але життя — це не гра. Не можна повторити вже зроблений вибір чи скасувати прийняте колись рішення. Не можна охопити абсолютно все чи скористатися кожною нагодою. Не можна передбачити, які шанси відкриються для вас за тиждень або рік. Вам завжди бракуватиме часу,*

*варіантів вибору, грошей тощо. Ви платитимете за кожен свій вибір у житті, і часто ця плата перевищуватиме ваші сподівання.*

### **7. Вправа «МОЗ попереджає!» (15 хв.)**

**Мета:** закріпити знання про правила захисту від інфікування ВІЛ та формувати безпечну відповідальну поведінку щодо репродуктивного здоров'я.

#### **Хід вправи**

Педагог-тренер об'єднує учасників у три підгрупи (за кольорами світлофора), кожна з яких отримує аркуші А1, А3, маркери, кольоровий папір, клей, ножиці та додаток 1 із завданням. Усі дії, описані в завданні, потрібно відобразити на плакаті, листівці або у рекламному ролику.

Зверніть увагу учасників, що вони розробляють рекламу від імені Міністерства охорони здоров'я.

На підготовку плакатів – 10 хв.

Після презентацій підгруп педагог-тренер ставить запитання:

Які висновки ми можемо зробити, дивлячись на наші плакати?

**Висновки:** для захисту від ВІЛ необхідно користуватися тільки своїми засобами особистої гігієни (зубною щіткою, ножицями, лезом тощо), робити проколи вуха, пірсинг, татуювання лише у спеціалізованих закладах і одноразовими інструментами, робити ін'єкції тільки одноразовим шприцом, утримуватися від статевих стосунків у підлітковому віці, а у разі виникнення проблем – обов'язково звернутися до лікаря.

### **8. Вправа «Послухай притчу» (5хв)**

**Мета:** розвивати в учасників навички відповідального ставлення до власного життя.

#### **Хід вправи**

Учасникам дається інструкція: «Будь ласка, сядьте так, щоб вам було зручно і слухайте притчу.

#### **„Все в твоїх руках”**

Колись давно у Стародавньому Китаї жив розумний, але дуже пихатий мандарин. Щодня він лише приміряв убрання та розмовляв з підданими про свій розум і згадував про давню зустріч з імператором. Так минали дні за днями, роки за роками..... Аж ось пройшов по всій країні поголос, що неподалік від кордону з'явився мудрець, розумніший за всіх на світі. Дійшов той поголос і до нашого мандарина. Дуже розлютився він: хто може називати якогось ченця найрозумнішою людиною у світі? Але нікому не виказав свого обурення, а запросив мудреця до себе в палац, задумавши обдурити ченця : „Я візьму в руки метелика, сховаю його за спиною і запитаю, що в мене в руках – живе чи мертво. І якщо чернець скаже, що живе, я роздушу метелика, а якщо мертво - я випущу його».

Настав день зустрічі. У пишній залі зібралося багато людей. Усім хотілося подивитися на двобій найрозумніших людей на світі.

Мандарин сидів на високому троні, тримав за спиною метелика і з нетерпінням чекав приходу ченця. І ось двері відчинилися і до зали увійшов невеликий худорлявий чоловік. Він підійшов до мандарина, привітався і сказав, що готовий відповісти на будь – яке його запитання, і тоді, зло посміхаючись, мандарин наказав: «Скажи – но мені, що я тримаю в руках – живе чи мертво?» Мудрець трохи подумав, усміхнувся і відповів: «Все в твоїх руках». Збентежений мандарин випустив метелика з рук, той полетів на волю, радісно тріпочучи своїми яскравими крильцями».

Обговорення по колу:

Які думки навівала вам притча?

Що корисного ви з неї винесли?

**Висновок:**

Тепер ви знаєте, що не лише ваше життя, а й здоров'я та щастя ваших майбутніх дітей в ваших руках, і кожен з вас несе 100% відповідальність за те, що отримає, тобто за своє майбутнє. А наше майбутнє – це наші діти! То ж з вдячністю згадайте своїх батьків, котрі дали вам життя... І задумайтеся, що робите ви, щоб майбутні ваші діти були здорові та щасливі...

### **9. Підсумки (5хв)**

Педагог-тренер роздає учасникам маленькі кольорові аркуші і пропонує записати свої думки і враження від заняття. Далі всі учасники по колу озвучують свої записи і прикріплюють їх на «Дереві знань».

Потім тренер пропонує відгадати загадку: «Вона нічого не коштує, але створює багато чого. Вона збагачує тих, хто її одержує, не збіднюючи тих, хто її дарує. Вона триває мить, а у пам'яті лишається надовго. Немає багатіїв, хто міг би прожити без неї, і немає таких бідних, які не стали б багатші її милістю. Вона створює щастя в домі, атмосферу доброзичливості у справах і є паролем для друзів. Водночас її не можна ані купити, ані випросити, ані позичити, ані вкрати, бо вона — це цінність, яка не принесе жодної користі, якщо не йтиме від чистого серця». (Усмішка.)

То ж усміхніться один одному! І люди, зігріті вашою усмішкою, прихилияться до вас. Усміхайтесь! І це приведе вас до щастя.

На завершення педагог-тренер пропонує кожному поділитися з групою своєю позитивною емоцією, закінчуючи фразою: «Я бажаю всім бути щасливими і для цього... (що робити?)»

**Додаток 1**

**Група 1**  
**«МОЗ ПОПЕРЕДЖАЄ !»**

### **Основні засоби захисту від ВІЛ:**

- дотримуватися правил особистої гігієни;
- усі лікувальні маніпуляції проводити лише в медичних закладах і стерильними інструментами;
- утримуватися від статевих стосунків у підлітковому віці;
- приймати відповідальні усвідомлені рішення щодо початку статевого життя.

### **Група 2 «МОЗ ПОПЕРЕДЖАЄ !»**

#### **Дії, які підвищують ризик інфікування ВІЛ:**

- випадкові статеві стосунки у підлітковому віці;
- недотримання особистої гігієни;
- користування чужими лезами для гоління;
- вживання алкогольних напоїв;
- спроби та вживання наркотичних речовин;
- користування багаторазовими інструментами у косметичних салонах.

### **Група 3 «МОЗ ПОПЕРЕДЖАЄ !»**

ВІЛ можна уникнути! Потрібно пам'ятати про шляхи передачі та способи захисту. Якщо Ви прагнете уникнути інфікування, чітко виконуйте усі правила захисту. За допомогою звертайтеся тільки до спеціалістів, які працюють у клініках, дружніх до молоді, Центрах планування сім'ї, Центрах СНІД, дерматовенерологічних диспансерах. Уникайте самолікування!

#### **ЛІТЕРАТУРА:**

1. Інформаційно аналітичний бюлетень/ О.Березок., Л.Білецька [та інші] // Психолог. – 2005.- №6.- 8 с. Підліток: як йому допомогти / Упоряд.: Т.Гончаренко. – К.: Ред. загальнопед. газ., 2004. – 120 с.
2. Козлов Н.И. Как относиться к себе и людям, или практическая психология на каждый день. М.: АСТ-Пресс книга, 199.
3. Куликова А.М. Репродуктивное здоровье и сексуальность подростков. – СПб.: РОО «Взгляд в будущее», 2006. .
4. Збереження та зміцнення репродуктивного здоров'я підлітків та молоді: потенціал громади. Метод. матеріали до тренінгу/Авт. -упоряд. Н.В.Зимівець; за заг. ред. Г.М.Лактіонової. –К.: Наук.світ, 2004

5. Лещук Н.О., Савич Ж.В., Голоцван О.А. Дорослішай на здоров'я. Навч.-метод. Посібник – Київ: 20012.
6. Лещук Н.О., Савич Ж.В. та ін. Методика освіти «рівний - рівному»: Навч.-метод.посібник Київ, 2006
7. Стишенок И.В Тренинг уверенности в себе: развитие и реализация новых возможностей. – СПб.: Речь, 2006.
8. Янкаускайте М. Гендерна рівність в освіті: посібник для тренерів – Запоріжжя, 2012

Токаленко Зоя Василівна,  
практичний психолог:  
Брацлавського агроекономічного коледжу  
Вінницького національного аграрного  
університету

## **ГОДИНА СПІЛКУВАННЯ**

### **"Здоров'я та репродуктивне здоров'я людини"**

**Мета.** Забезпечити молодь знаннями основ культури репродуктивної поведінки, формувати у підлітків усвідомлення цінності здоров'я, відповідального ставлення до нього, викликати бажання вести здоровий спосіб життя.

#### **I. Слово психолога.**

Сьогоднішня година спілкування — має бути вільним спілкуванням. Нікого з вас до неї не готували заздалегідь. Кожен може висловити свою думку, поставити запитання, дати пораду, поділитися досвідом.

Тема розмови — "Здоров'я та репродуктивне здоров'я людини".

Хочеться почути від вас, як ви розумієте це, чи переконані у доцільності, більше того — у необхідності вести здоровий спосіб життя.

Щоб не відхилятися від головної думки розмови, пропоную основні питання, на які ви повинні давати відповіді. У процесі розмови ви можете поставити запитання, які виникатимуть у вас.

Основні питання записані на дошці зліва. Справа, на закритій частині дошки, записані відповіді. Але відкриємо ми їх тоді, коли ви дасте свої відповіді, висловите своє бачення. Відкривши, проаналізуємо, чого ви не врахували, на що не звернули уваги або чим можна доповнити те, що записано.

**Питання**

**Відповідь**

|  |   |
|--|---|
| 1) Що є найбільшою цінністю у житті людини?  | Здоров'я.   |
| 2) Що таке здоров'я?   | Стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб чи фізичних вад.  |
| 3) Від чого залежить наше здоров'я?  | Від спадковості — 20 %,<br>від медицини — 10 %,<br>від екології — 20 %,<br>від способу життя — 50 %.  |
| 4) Чи звернули ви увагу, від чого найбільше залежить здоров'я? Чи погоджуєтесь ви з цим? |   |
| 5) Що таке спосіб життя?   | Співвідношення праці і відпочинку, харчування, сон, характер спілкування з людьми.  |
| 6) Який спосіб життя ви вважаєте здоровим?   | Який зберігає і зміцнює здоров'я (фізичне і психологічне).  |
| 7) Назвіть основні складові здорового способу життя.                                     | Фізична і розумова праця, здорове харчування, дотримання гігієни та режиму, фізкультура, загартування.  |
| 8) Що таке репродуктивне здоров'я?   | Загальний стан повного фізичного, психологічного і соціального благополуччя в усьому, що стосується репродуктивної системи, її функції та процесів у ній. |
| 9) Від чого залежить репродуктивне здоров'я?   | Від спадковості, медицини, екології, способу життя, щоденної поведінки.   |
| 10) Коли ми ризикуємо репродуктивним здоров'ям?  | Вживаючи алкоголь, нікотин, наркотики, маючи статеві стосунки в підлітковому віці.  |
| 11) Які наслідки ризикованої поведінки?  | Дитячий алкоголізм, залежність від цигарок, наркоманія, інфікування ІПСШ, ВІЛ/СНІД, небажана вагітність, аборт, психічні розлади, проблеми в соціумі.     |
| 12) Що таке ВІЛ?   | Вірус імунодефіциту людини.   |
| 13) Що таке СНІД?  | Синдром набутого імунодефіциту.   |
| 14) Що ви знаєте про ВІЛ/СНІД?   |   |

|  |  |
|--|--|
| 15) Який найефективніший спосіб запобігання захворювання і ІПСШ, ВІЛ/СНІД? | Утримання від статевих стосунків.  |
| 16) Яка поведінка називається відповідальною?                              | Поведінка яка відповідає соціальним нормам, здатна передбачати наслідки своїх вчинків та здатність регулювати свою діяльність. |
| 17) Від чого залежить наше здоров'я та репродуктивне здоров'я?             | Від нас самих, наше здоров'я в наших руках.  |

### Психолог:

Як бачимо, більшість із вас правильно розуміє і сприймає суть здорового способу життя. Але, як виявляється, перешкодою цього є багато спокус. Людині потрібні і знання, і культура, і сила волі, щоб протистояти їм. Тому слід пам'ятати очевидне: щастя, до якого всі ми прагнемо, неможливе без здоров'я, здоров'я неможливе без піклування про нього, а піклуватися потрібно вміти і хотіти. Треба знати, що для здоров'я корисне, а що шкідливе, який шлях веде до розквіту і гармонії сили та краси, а який — у прірву.

Сучасна цивілізація пропонує людині для здорового та довгого життя набагато більше можливостей ніж, обмежень. Потрібно вміти ними користуватись. Що можна отримувати натомість? Порятунком від хвороб, продовження життя. Здоров'я - це можливість повноцінно жити, вчитися, працювати, створювати сім'ю, народжувати і виховувати дітей. І це не мало.

Репродуктивне здоров'я людини необхідно розглядати як важливу складову. Репродукція – це біологічний феномен, за допомогою якого відбувається продовження роду, для якого ми і народжені.

Наостанок хочу вам побажати: міцного здоров'я, гарного настрою, хороших друзів, здійснення мрій.

Здоров'я – це ранок  
 Зі свіжим повітрям.  
 Це сонце, що гріє  
 Ласкаво й привітно.

Здоров'я – це смак  
 Свіжі ягід дозрілих,  
 Це спорт, що дає нам  
 Наснагу і силу.

Це сон, що на крилах



Нам зорі несуть.  
Бери це сміливо,  
Мій друже, у путь!

І знай, любий друже, -  
У цьому житті  
Чи були здоровими, -  
Вирішуєш ти!

### **Література**

1. Дорослішай на здоров'я: навч.-метод. посіб. /Н.О.Лещук, Ж.В.Савич, О.А.Голоцван. –К., 2012. -214 с.
2. За здоровий спосіб життя / Упоряд. С.В.Копачівська. – Тернопіль – Харків: Видавництво «Ранок», 2010. – 128 с. – (Серія «Шкільна агітбригада»).
3. Боднарчук Г.М., Тимочків М.М. Виховні години. 8 клас: На допомогу класному керівнику. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2007. – 80 с.

Бабичева Лілія Анатоліївна,  
практичний психолог  
Могилів-Подільського медичного  
коледжу

### **Психологічні аспекти статевого виховання. Формування сексуальної культури сучасних підлітків (З досвіду практичної роботи)**

#### **Актуальність теми**

Підлітковий вік – це важливий, відповідальний і нелегкий стан життя кожної людини. В цей період змінюються уявлення про себе і навколишню дійсність. В цей час настрій стає емоційно нестійким. Переходячи з дитячого світу до дорослого, підліток ще не належить повною мірою ні до того, ні до іншого, тому його поведінка часто буває непередбачуваною і неадекватною. В цьому ж віці у зв'язку з розумінням дітородної функції чоловіка і жінки проявляється і статевая зацікавленість, яка має на увазі специфічні взаємовідносини між людьми різної статі. Здібність усвідомлювати себе носієм певної статі лежить в основі формування статевої поведінки підлітка.

Великий вплив на статево поведінку підлітків здійснюють соціокультурні чинники. Переорієнтація в останні роки громадської думки щодо норм

сексуальної поведінки свідчить про лібералізацію статевої моралі, певною мірою моральну легалізацію невідповідних статевої зв'язків, проституції (звичайними і доступними стали еротичні шоу, порнографія, еротичні фільми тощо). За низької статевої культури, сексуальної грамотності це призводить до духовної деградації молоді, поширення венеричних захворювань, ВІЛ-інфекції, зростання кількості абортів, що загрожує здоров'ю, а іноді життю людини.

З огляду на актуальність теми було систематизовано 3 тренінгові заняття, метою яких є розуміння студентами гендерних особливостей статей, гендерних ролей, що дасть краще усвідомлення психологічних особливостей протилежної статі. Отриманні знання будуть корисними в міжособистісному спілкуванні, дадуть змогу покращити, підвищити сексуальну культуру підлітків та студентської молоді.

Апробація тренінгових занять проведена зі студентами II – III курсу Могилів – Подільського медичного коледжу.

### **Заняття 1. “Два світи – чоловік і жінка”**

**Мета:** сприяти формуванню сексуальної культури; виховання правильного розуміння дорослості та її проявів; формування культури інтимних почуттів – прихильності, дружби, кохання.

#### **Правила роботи в групі:**

1. “Тут і тепер”
2. Конфіденційність.
3. Говорити по черзі.
4. Дотримуватись регламенту.
5. Підтримувати хороший настрій.
6. Не принижувати.
7. Вклад кожного цінний і унікальний.
8. Не оцінювати.
9. Приймати себе та інших такими як вони є.
10. Бути відповідальними за свої вчинки та дії.

#### **1. Вітання. Вправа “Снігова куля”.**

**Мета:** підготувати учасників до роботи, створити доброзичливу атмосферу, хороший настрій.

**Час:** 10 хв.

**Хід проведення:**

Кожен учасник по черзі називає своє ім'я та прикметник, який починається на ту ж букву, що і його ім'я. Наступний учасник повторює ім'я та прикметник попереднього та називає своє ім'я та прикметник і т.д. Останньому учаснику потрібно повторити імена та прикметники всіх учасників кола.

## 2. Вправа “Очікування”.

Мета: визначити очікування учасників щодо проблематики заняття.

Час: 10 хв.

Хід проведення:

Передаючи яблуко один одному по колу, кожен з учасників висловлює свої очікування щодо тренінгу.

## 3. Вправа “ Чоловіче та жіноче начало”

Мета: усвідомити статеву ідентичність, відображення в картинках уявлень про психологічні особливості статі.

Час: 20 хв.

Ресурси: 2 ватмани, скоч, картинки для колажу, слайди, матеріали презентації.

Хід проведення.

Тренер знайомить учасників з інформаційним повідомленням “Два світи – чоловік та жінка”, використовуючи наочні матеріали, слайди.

Інформаційне повідомлення.

Чи знаєте ви, що символізація чоловічого та жіночого начал відображена вже в давніх міфологіях. В них чоловік виступає як носій активного, соціально-творчого начала, а жінка - як пасивно-природна сила. Наприклад, в давньокитайській міфології жіноче начало „їнь” та чоловіче начало „ян” трактуються як полярні космічні сили, взаємодія яких робить можливим безкінечне існування Всесвіту. Слово „їнь”, яке, як правило, називається першим, символізує темряву, холод, вологу, м'якість, пасивність, податливість, а „ян” - світло, сухість, твердість, активність та ін. Поєднання чоловіка та жінки - теж, що й космічний союз Неба та Землі під час грози.

В більшості вивчених міфологій місяць, земля та вода трактуються як жіноче начало, а сонце, вогонь та тепло - як чоловіче. Позиція „чоловіче-жіноче” стоїть у тому ж ряді, що й „життя-смерть”, „парне-непарне”, „правий-лівий”, „небо-земля”, „день-ніч”, „сонце-місяць”, „земля-вода” та ін.

Асоціація чоловічого начала з правим боком, життям, парними числами, днем, сонцем пояснюється не тим, що чоловікам ці якості об'єктивно ближчі, ніж жінкам, а тим, що вони належать до одного й того ж класифікаційного ряду. Інша справа, що такі асоціації, перетворившись з умовних знаків у нормативні орієнтири мислення, впливають на поведінку та психіку людей. Вже у первісному мистецтві одним із способів символічного зображення жіночого начала був знак лівої руки. Уявлення про жіноче начало як пасивне і тим більше похідні звідси символи не зовсім універсальні. Наприклад, в тантризмі чоловіче начало описується як недиференційований абсолют, який повинен бути пробуджений жіночою енергією; активною, творчою силою вважається тут жінка. Чоловіче та жіноче начала трактуються у прадавніх

релігіях то як взаємодоповнювальні, то як конфліктні, то як ієрархічно підпорядковані.

Людина боготворить воду, коли страждає від спраги, та виливає воду зі склянки, коли вгамує спрагу. В чомусь це схоже на взаємини чоловіка та жінки, не випадково в патріархальних культурах вода символізує жіноче начало. Властивість обтікати перешкоди і з'єднуватися знову, поступово руйнуючи найтвердіші перешкоди - символ м'якості та податливості, в яких прихована міць та справжня сила.

Інструкція:

Об'єднайтеся у дві мікрогрупи та обговоріть особливості чоловічої та жіночої психології.

Кожна мікрогрупа створює свій груповий колаж на тему: “Чоловіче начало”, “Жіноче начало”. Виконавши цю роботу, колажі учасниками об'єднуються, і створюється спільний великий колаж. Завдання учасників – побачити щось спільне в двох зображеннях та об'єднати їх, створивши цілісну картину.

Запитання для обговорення:

- Якими орієнтирами ви керувалися?
- Які головні характеристики кожного із створених образів?
- Чим вони відрізняються і що їх об'єднує?
- Чи допомогла вправа краще зрозуміти чоловічу та жіночу психологію?

#### **4. Вправа “Заборонений плід”**

Мета: осмислити своє ставлення до заборон, соціальних норм, порівняти його з позицією інших учасників.

Час: 30 хв.

Ресурси: яблуко справжнє або штучне.

Хід проведення.

Група сидить півколом, залишивши простір для “сцени”, на якій лежить справжнє чи штучне яблуко.

Етап I. Ведучий пропонує учасникам: “Погуляйте по райському саду і без слів покажіть, як вчините із забороненим плодом.”

Після того як всі бажаючі здійснили прогулянку, інший підготовлений учасник вступає в гру в новій ролі.

Етап II. Оголошується, що в райському саду є “свідок”. Він не перешкоджає тому, що хоче зробити учасник, але вмовляє взяти яблуко, якщо при першій спробі цей учасник його не брав, або прагне втримати того, хто брав яблуко при першій спробі. “Вмовляння” проводяться також без слів.

Етап III. Кожен учасник - “вихователь” приходять в сад з “дитиною”, роль якої виконує інший учасник групи. За своєю роллю, “дитина” повинна прагнути до яблука будь – якою ціною, долаючи перешкоди. “Вихователь” сам визначає своє

завдання. Як правило, виявляється, що навіть ті, хто брав “заборонений плід”, прагнуть відгородити від цього свою “дитину”.

Запитання для обговорення:

- Які заборони ви порушували: ті, які не вважаєте істинними і важливими, чи ті, які дійсно значущі для вас?
- Як ви поводити себе без свідків зі свідками і яким був вплив “вмовлянь”?
- Чи було відмінним ставлення до заборон для себе та для “дитини”?

## **5. Вправа “Привітання”**

Мета: проаналізувати особливості спілкування осіб жіночої та чоловічої статі.

Час: 20 хв.

Ресурси: слайди, матеріали презентації

Хід проведення.

Вибирається пара дівчат та пара хлопців. Кожній парі пропонується привітатись один з одним, граючи роль протилежної статі. Тренер пропонує наступні ситуації для рольової гри:

- Зустріч двох друзів/подруг після року розлуки;
- Зустріч матері з донькою/батька з сином;
- Зустріч закоханих хлопця та дівчини.

### **Міні – лекція.**

Іноді ми не помічаємо, яким чином вітаємось один з одним. Чому, наприклад, чоловіки при зустрічі потискають один одному руки, а жінки – обмінюються поцілунком у щоку? А всьому цьому є пояснення, корені якого тягнуться з далекого середньовіччя. Заирнемо у сиву давнину, коли лицарі доводили подвигами свою любов до прекрасних дам. Зустрічаючись, чоловіки подавали один одному руки, показуючи, що в них немає зброї та їхні наміри чисті. Часи лицарства залишилися в далекому минулому, а традиція потискання рук дійшла до наших днів у привітанні чоловіків.

Щодо жіночих поцілунків у щоку при зустрічі, то цей ритуал означає побажання здоров'я, вираження приязності, ніжності, доброго ставлення до людини. У 16 -17 століттях дружина чи донька господаря повинні були цілувати гостей на знак глибокої симпатії до них. І досі жінка, цілуючи дитину, подругу, тим самим виражає свою любов, симпатію, ніжність, адже це найкращий спосіб виказати довіру (перегляд слайдів).

Запитання для обговорення:

- Які труднощі виникали під час інсценування?
- Які традиції вітання є характерними для чоловіків та жінок?
- Як ви почувалися в своїй ролі?

## **6. Вправа “Не дай собою маніпулювати”**

Мета: Виявити, яким чином людина відстоює свою думку та позицію в ситуації тиску та маніпуляції.

Час: 20 хв.

Хід проведення.

Учасникам роздаються фрази, хлопцям – маніпуляторів, дівчатам – тих, на кого вчиняють тиск (додаток 1).

Запитання для обговорення:

- Які відчуття викликала у вас прочитана вами фраза?
- Які відчуття викликали дані ситуації?
- Які виникали труднощі під час виконання вправи?

Підведення підсумків

Мета: усвідомлення учасниками ступеня реалізованості очікувань щодо тренінгу, отримання тренером зворотного зв'язку.

### **7. Вправа на прощання “Подарунки”**

Мета: зняття емоційного навантаження, закріплення гарного настрою.

Час: 10 хв.

Хід проведення.

Учасники тренінгу без слів дарують по черзі кожному дарунок за допомогою міміки, пантоміми, жестів.

## **Заняття 2. “Мої гендерні ролі”**

**Привітання. Вправа з м'ячем.**

Час: 10 хв.

Хід проведення.

Учасники кидають один одному м'яч, промовляючи: "У нас з тобою спільне...".

**Інформаційне повідомлення "Якими мають бути справжні жінки і чоловіки?"**

Завдання: ознайомити учасників із виникненням та розвитком чоловічих та жіночих (гендерних) ролей.

Поняття "гендер" є одним із базових у соціальній психології, етнопсихології, психології сім'ї, оскільки гендерна стратифікація пронизує всі сфери суспільного життя: функціонування сім'ї, культурно-освітніх закладів, структуру економічного виробництва, політичного державотворення тощо. Послугуючись ним, антропологія, психологія і педагогіка узагальнюють існуючі в буденній свідомості визначення понять "чоловік" і "жінка". Уявлення про "жіноче" і "чоловіче" в стилі поведінки, рисах характеру, сімейному та соціальному статусі виявляються як на особистісному рівні, так і в культурі в

цілому. Наприклад, за становищем жінки в суспільстві визначають його характер, рівень розвитку. Тобто гендерні відмінності (гендерна асиметрія) досить об'єктивно відображає культурний розвиток суспільства та особистості.

Сім'я і суспільство завдяки соціалізації перетворюють індивіда як біологічну істоту на істоту суспільну. Те, що у чоловіків і жінок різна психологія, сприймається багатьма як вроджена схильність, біологічна природа, але не як результат засвоєння соціальних ролей. Біологічні відмінності між "слабкою" та "сильною" статями очевидні. Адже чоловіки не можуть при всьому їхньому бажанні народити дитину, вигодувати її грудьми. У всьому світі чоловіки в середньому на 7 % вищі зростом за жінок, мають удвічі більшу масу м'язів (новонароджені хлопчики переважають дівчаток у зрості, дівчатка ростуть швидше за хлопчиків, проте їхній ріст припиняється, як правило, після першої менструації, а хлопчики ростуть до 18 років). Тривалість життя чоловіків менша, ніж у жінок.

Соціальні норми, які визначають функції, обов'язки чоловіків і жінок у сім'ї та суспільстві, називають гендерними ролями. Дотримання гендерної ролі - це комбінація всього, що людина робить, говорить, як поводить, щоб відповідати прийнятним у суспільстві щодо чоловіків і жінок нормативам і приписам. Гендерна роль є публічним ототожненням за статтю, виявом гендерної ідентичності. Поведінку, яка реалізує ці статево відповідні очікування, орієнтована на них, називають статево рольовою. Першим ужив цей термін Дж. Мані.

Освоєння гендерної культури є складним процесом взаємодії соціального оточення, сім'ї, які по-своєму впливають на індивіда залежно від його віку, освіти, етнотрадицій та звичаєвості.

Традиційна система відмінностей ролей чоловіків і жінок та зумовлених ними очікувань визначалася за протилежністю їхніх фізичних та психологічних властивостей (він - сильний, вона - слабка; він - загартований, вона - квола; він - самостійний, вона - залежна тощо). Якщо представники чоловічої статі є наполегливими, зі значною силою волі, рішучими, сміливими, упевненими у собі та вміють керувати іншими, то жінки мають доповнювати ті якості, яких не вистачає "сильній" статі, по-друге, підкорятися їй. Чоловіки та жінки, він та вона - два світи, дві протилежні половинки. Соціальне оточення не завжди є об'єктивним в оцінці поведінки статей і справедливим у вимогах до них. Тому надумані, міфічні настановлення диктують, якими повинні бути хлопці та дівчата, чоловіки та жінки. При цьому міфи орієнтують не на рівність статей, а на протиставлення.

Існує повір'я, що у далекому минулому люди були двостатевими, чотирирукими та чотириногими істотами. Завдяки поєднанню полярних

властивостей ці андрогінні істоти виявляли таку мудрість та гнучкість поведінки, що викликали заздрість і розгнівали богів: "Як може бути, - обурювались боги, - щоб люди виявилися сильнішими за нас?" І на спільній раді вирішили покарати людей. Зевс розділив їх навпіл, і попросив Аполлона зробити сліди цієї "хірургічної операції" непомітними зовні... З тих часів він та вона - як половинки цілого - шукають одне одного і коли знаходять, то подвоюють свою життєздатність, відновлюють свою цілісність і могутність. Тому, мабуть, чоловіки і жінки, як і ці міфологічні істоти, мандрують по світу недосконалыми, маючи чимало недоліків, бо не вистачає їм якостей протилежної статі. Вони мріють знайти таку людину, з якою знову зможуть стати цілісними натурами.

Психологи прагматично продовжили цю легенду: "Виховуючи дітей за принципом "або-або", ми прирікаємо хлопчиків та дівчаток - майбутніх чоловіків та жінок - на вічні пошуки цілісності Я". Якщо ж їх вчать приймати власну статево належність, тобто готують до виконання детермінованих природою ролей, і допомагають засвоїти все те, що притаманне соціальним ролям іншої статі (наприклад, дівчаткам - вирости здоровими жінками, здатними народити здорову дитину та виховати її, і водночас виховувати у собі мужні риси характеру, фізичну витривалість, здатність постояти за себе), то тим самим створюються передумови для максимального особистісного розвитку та повноцінної реалізації в суспільстві незалежно від статевої належності.

Неписаним законом ХХІ століття вчені вважають андрогінність (від лат. andro - чоловік та gyn - жінка). Андрогінність - це не протиставлення жіночості та мужності, а їхня інтеграція, їхня двоєдиність. Андрогінність стирає відмінності між чоловічим та жіночим, зумовлені їхніми соціокультурними моделями. Сімона де Бовуар вбачає андрогінність в здатності дівчаток виконувати хлопчачі функції, а хлопчиків - дівчачі, тобто можливості для багатовимірної інтеграції особистості, відновлення її цілісності, подолання дихотомізму, дуалізму.

Модель андрогінної поведінки виявилася найефективнішою у функціонуванні егалітарної сім'ї та забезпеченні партнерських міжстатевих взаємин. Конкретні психологічні обстеження студентів на предмет розвитку в них фемінних, маскулінних та андрогінних якостей показують, що навіть серед цієї частини молоді, яка відзначається найбільшим демократизмом міжстатевих стосунків, андрогінних особистостей як серед юнаків, так і серед юнок не так уже й багато, - приблизно 32 % та 27 % відповідно. Статевотипізованих особистостей, тобто фемінних дівчат та маскулінних хлопців, - 32 % та 34 % відповідно. Зовсім малою (3-5 %) виявилась частка маскулінних дівчат та фемінних чоловіків. Решта студентства більше орієнтована на психологічно нейтральні якості або на статево невідповідні риси - фемінних чоловіків (8 %), маскулінних дівчат (14 %), за даними Дж.Спенса та Р.Хілмрейха із Техаського університету.



Цікавими виявилися результати досліджень професійних, педагогічних, подружніх та інших особистісних властивостей чоловіків та жінок, у яких були діагностовані статево відповідні, тобто яскраво фемінні, маскуліні та андрогінні властивості. Зазначимо, що андрогіни виявлялися психологічно досконалішими, успішнішими у різних сферах діяльності. Досить сказати, що андрогінні якості пов'язані з високою самооцінкою, самоповагою, з позитивною концепцією Я. Задоволення від шлюбу вище, якщо і чоловік, і дружина є андрогінними особистостями. Тої справжні чоловіки та жінки є андрогінними особистостями. Партнерство, співробітництво з особами іншої статі на рівних правах формує самодостатніх чоловіка та жінок.

### **1. Вправа “Дерево гендерних очікувань”**

Мета: визначити сподівання, з якими учасники розпочинають роботу; сформувані ті знання та інформацію, яку розраховують отримати в результаті тренінгу.

Час: 15 хв.

Хід проведення.

Ведучий запитує учасників якими є їхні очікування від тренінгу, яку інформацію вони хочуть отримати, чому навчитися? Він пропонує написати свої очікування на аркушах з тієї сторони, на якій немає клейкої смужки, і почепити їх на символічне „Дерево гендерних очікувань”. При цьому потрібно враховувати, що коріння дерева вміщує засадничі принципи державної гендерної політики, стовбур показує шлях, яким потрібно прямувати задля досягнення паритетності статей в усіх сферах життєдіяльності, крона з плодами – результати гендерно чутливої політики.

Сидячи колом, учасники записують свої очікування на аркушах з клейкою смужкою і чіпляють їх на „Дерево гендерних очікувань”, самостійно обираючи для цього якусь одну з його частин.

### **2. Вправа “Два світи в одному”**

Мета: Допомогти усвідомити особливості "чоловічого" та "жіночого" культурних світів та самовизначитись у рамках власного світу. Сприяти подоланню стереотипів щодо "чоловічих" та "жіночих" інтересів, цінностей, уподобань, предметних атрибутів тощо.

Час: 30 хв.

Хід проведення.

Ведучий пропонує дівчатам створити "жіночий світ", а хлопцям - "чоловічий світ" із використанням відповідних предметних атрибутів. Він наголошує, що для цього можна використовувати набори різних предметів, які заготовлені та лежать посередині кімнати. Кожна команда працюватиме на своїй умовній половині кімнати. Дозволяється спостерігати, як створюється "інший" світ. На

виконання завдання дається тридцять хвилин. Після цього ведучий пропонує представникам команд розповісти про створений світ, про те, як проходить у ньому життя. Він запитує, як учасники почувають себе в облаштованому просторі, чи їм комфортно, можливо, чогось не вистачає чи щось виявилось зайвим. В обговоренні потрібно простежити, чи використовувались "жіночі" атрибути у чоловічому світі та "чоловічі"- у жіночому, чи дотримувались учасники стереотипних уявлень щодо чоловічих та жіночих предметів тощо. Після презентації створених світів ведучий каже, що насправді ці світи виявились не зовсім повноцінними, оскільки у них немає представників іншої статі. Тому потрібно цим світам об'єднатись. Тільки тоді запанує гармонія та "чоловіча" і "жіноча" культури збагатяться вдвічі.

Після завершення вправи учасники діляться враженнями. Потрібно завчасно підготувати різноманітні предмети, які традиційно пов'язують у нашій культурі з "чоловічим" чи "жіночим" світом. Для дівчаток - ляльки із гардеробом та набором посуду, лялькові ліжечка, косметику, прикраси, сумочки, шарфи, квіти та ін. Для хлопців -ляльки-чоловіки із гардеробом, іграшкові машинки та іншу техніку, зброю, вудки, порожні банки з-під пива, іграшкові телефони та ін. Причому усі ці предмети мають лежати посередині кімнати вперемішку. Також потрібно для учасників заготувати папір (кольоровий, гофрований), газети, журнали, ножиці, клей, крейду, шматки тканини для зображення тих предметів і тих сфер життя, які не презентовані реальними предметами.

Запитання для обговорення:

- Якими критеріями ви керувались при створенні жіночого чи чоловічого світу?

- Які труднощі виникали під час виконання вправи?

### **3. Вправа “Валізи для жінки та чоловіка”**

Мета: розвивати навички виокремлення та аналізу тих позитивних якостей, які є необхідними для самодостатньої особистості, незалежно від того, чоловік це чи жінка; створення умов для ідентифікації себе зі створеними ідеальними образами.

Час: 20 хв.

Хід проведення.

Ведучий каже, що ця вправа допоможе зібрати “валізу” для чоловіка та жінки. У неї мають увійти всі якості, які, на думку учасників, є необхідними для представників однієї та другої статі. Але потрібно вказати і ті якості, які заважатимуть їм у житті, тобто негативні. Для фіксації результатів ведучий разом з учасниками обирають двох “секретарів”, які на великому аркуші будуть записувати всі позитивні та негативні якості чоловіка та жінки, названі групою.

Другою частиною вправи є складання на основі виконаної роботи “валізи на майбутнє ” для андрогінної особистості, яка є психологічно досконалішою, бо поєднує в собі високорозвинуті чоловічі та жіночі риси. Важливим є підсумок вправи. Ведучий просить звернути увагу на те, що саме психологічні якості, сприйняття чоловіка та жінки найперше як самодостатніх, впевнених та успішних людей і стали визначальними при складанні валізи.

Учасники сидять колом і уважно слухають правила виконання вправи. Кожен з них по черзі називає ті позитивні та негативні якості для “валізи”, які, на його думку, сприятимуть і заважатимуть самореалізації чоловіка та жінки. “Секретарі” записують всі думки на великих аркушах паперу окремо для чоловіка та окремо - для жінки. Після презентації командами своїх напрацювань учасники складають колективну “валізу на майбутнє” для андрогінної особистості та записують для себе її зміст, щоб мати з чим порівнювати свої особистісні якості.

Запитання для обговорення:

- Які риси було легше пригадувати – позитивні чи негативні?
- Чи легко було знаходити риси андрогінної особистості?
- Скажіть, які відчуття у вас виникали, коли ви складали валізу для чоловіка чи жінки ?

- Для кого легше було скласти валізу для чоловіка, жінки чи андрогіна?

#### **4. Вправа “Добре бути чоловіком, добре бути жінкою”**

Мета : сформувати у юнаків та дівчат неупереджене ставлення до можливостей та статусу людини незалежно від її статевої належності, усвідомити егалітарні гендерні орієнтири та комунікації між юнаками та дівчатами.

Час: 15 хв.

Хід проведення.

Ведучий ділить групу на дві підгрупи. Кожній підгрупі дає завдання презентувати позицію чоловіків чи жінок та продовжити незакінчене речення. На виконання завдання учасникам відводиться 15 хвилин.

Учасники об’єднуються в дві підгрупи та утворюють два кола у протилежних кутках кімнати. Кожна підгрупа продовжує незакінчені речення на заготовлених бланках. Після виконання завдання представники команд презентують напрацювання перед цілою групою у колі спілкування.

Пропонуються такі незакінчені речення:

“Добре бути чоловіком (жінкою), бо ... ”

“Чоловік (жінка) не може бачити, щоб жінка (чоловік) ...”

“Чоловіки (жінки) зневажають іншого чоловіка (жінку), якщо...”

“Чоловік (жінка) пишається батьком (мамою), якщо ...”

“Хлопці (дівчата) не можуть ...”

Запитання для обговорення:

- Чи були у вас труднощі під час виконання вправи?
- Які відчуття у вас виникали ?

### **5. Завдання на самопізнання**

Тест “Якою мірою ви орієнтовані на психологічні відмінності статей?”

Мета. Виявити, якою мірою учасники орієнтовані на психологічні відмінності статей.

Час: 20 хв.

Хід проведення.

Ведучий каже, що побутує думка, згідно з якою чоловік та жінка реагують по-різному на одну і ту саму ситуацію. Чи суперечить дана точка зору власним переконанням учасників? Для того, щоб це виявити, пропонується тест. Ведучий роздає роздрукований опитувальник та дає вказівку самостійно його опрацювати. Він звертає увагу учасників на наведені авторами тесту можливі аргументи. Після запитання учасники повинні одразу ж прочитати запропонований аргумент, який стоїть під таким же номером. Якщо цілковито погоджуєтесь з аргументом, ставте “+”, якщо не погоджуєтесь - “-”.

Після того як учасники виконають завдання, ведучий просить кожне співпадання із поданими відповідями оцінити 1 балом, а співпадання з відповіддю на останнє питання – 2 балами. Потім дає вказівку звірити отримані результати з ключем.

Дії учасників. Учасники сидять в колі спілкування та за вказівкою ведучого опрацьовують тест (додаток 2).

Рекомендації ведучому.

Ті з учасників, які набрали 3 і менше балів, не поділяють точки зору про відмінність чоловіків та жінок. Ті, хто набрав від 4 до 8 балів, вважають, що чоловіки та жінки відрізняються один від одного думками та почуттями. А ті, хто набрав 9 і більше балів, вважають чоловіків та жінок двома полярними світами.

Запитання для обговорення:

- Чи дізналися ви щось нове для себе?
- Чи задовольнив вас результат тесту?

Підведення підсумків

Мета: усвідомлення учасниками ступеня реалізованості очікувань щодо тренінгу, отримання тренером зворотного зв'язку.

### **6. Вправа на прощання “Побажання”**

Мета: зняття емоційного навантаження, закріплення гарного настрою.

Час: 10 хв.

Хід проведення.

Учасники по черзі висловлюють побажання один одному.

### **Заняття 3. “Дивовижна країна - Кохання”**

Рання юність — пора виникнення і переживання першого кохання, яке відчутно впливає на емоційне життя юнаків та дівчат, становлення його особистості. Цю пору називають «періодом утворення пар», перших побачень, перших почуттєвих контактів і відповідного зближення. Настає певна стабілізація, врівноваженість у стосунках молоді обох статей. Інтимні переживання наближаються за своєю формою до почуттів дорослих людей. У групових стосунках зникає антагонізм статей, розширюються контакти, товариська приязнь і дружні стосунки між хлопцями і дівчатами. Виникають та розвиваються нові форми спілкування з прихованими чи явними еротичними елементами (симпатія, приязнь, флірт, кокетування, залицяння, закоханість). Дівчата і хлопці вчаться звертати на себе увагу осіб протилежної статі, розуміти смаки й уподобання іншої сторони, пристосовуватися до них. Отже, у період ранньої юності створюється сприятливий ґрунт для формування міжстатевих стосунків молодих людей, які духовно збагачують їх.

Інформаційне повідомлення "Що таке сексуальність"

Сексуальність - це сукупність внутрішніх та зовнішніх ознак/проявів, що роблять одну людину привабливою для іншої. Щодо сексуальності, як і щодо статі, можна відзначити, що:

- це життєво необхідна якість;
- вона є у кожної людини;
- існує протягом усього життя;
- змінюється з віком;
- у багатьох ситуаціях зумовлює поведінку людини.

Основні функції сексуальності:

- самоідентифікація (ототожнення себе з певною статтю);
- комунікативна (спілкування);
- репродуктивна (дітонародження);
- гедоністична (задоволення).

Протягом життя людина проходить ряд етапів психосексуального розвитку. Такий розподіл умовний, оскільки статева самосвідомість, статева роль та психосексуальні орієнтації тісно пов'язані та являють собою динамічні структури, які змінюються не тільки в процесі їх формування, а й упродовж всього подальшого життя, хоча основи всіх компонентів сексуальності закладаються при їх становленні.

Психосексуальний розвиток - процес формування у людини статевої самосвідомості, статевої ролі та психосексуальних орієнтацій.

I етап - 1,5(3) роки - 5(7) років - формування статевої самосвідомості (хто я такий: дівчинка чи хлопчик);

II етап - 5(7) років - 10(12) років - формування стереотипу статерольової поведінки (з ким, у що, як я граю);

III етап - 10(12) років - 16(25) років - формування психосексуальної орієнтації (хто мені подобається, кого я люблю);

IV етап - приблизно від 26 до 65 років - характеризується налагодженою, взаємоприйнятною для обох партнерів сексуальною поведінкою, вмінням контролювати статеве збудження, правильно сформованою сексуальністю не схильною до зайвої романтичності, але й такою, що не зводиться тільки до біологічної функції статевого спілкування.

V етап - інволюційний період - нормальне вікове зниження статевого потягу та інших сексуальних показників (не має чіткого вікового початку).

### **1. Мозковий штурм "Сексуальні рішення в нашому житті"**

Мета: проаналізувати, які сексуальні рішення приймає людина протягом свого життя.

Час: 20 хв.

Ресурси: ватман, маркери.

Хід проведення. На початку вправи Ведучий зазначає, що сексуальність є однією з характеристик людини від моменту народження до смерті. Сексуальні почуття є невід'ємною частиною нашого життя, і вони впливають на розвиток особистості. Від них можна відмовлятися, стримувати, або безпечно й позитивно виражати, але вони є складовою нашої сутності.

Саме те, що кожен з нас є сексуальною істотою, спричиняє прийняття різних сексуальних рішень у житті. Ведучий пропонує за допомогою мозкового штурму визначити:

А) Які саме сексуальні рішення приймає людина в своєму житті?

Б) Хто впливає на прийняття цих рішень?

Запитання для обговорення:

- Чи відрізняються сексуальні рішення від інших рішень, що приймає людина? Якщо так, то чому?

- Якими можуть бути наслідки сексуальних рішень і кого вони стосуються?

- Хто несе відповідальність за наслідки прийнятого рішення?

### **2. Вправа "Вчимося приймати рішення"**

Мета: ознайомити учасників з механізмом формування навичок прийняття усвідомлених рішень.

Час: 30 хв.

Ресурси: плакат "Схема прийняття рішень", пронумеровані 4 конверти (конверт 1, в якому знаходиться банан, конверт 2, в якому - пляшка з водою, конверт 3 - з цибулиною, конверт 4 всередині якого 1 гривня).

Хід проведення. Ведучий звертається до учасників: "Прийняття рішення - досить складний та відповідальний крок, на який часом зважитися досить складно. Всі ми рано чи пізно зустрічаємося з проблемою: як бути? Чи можу я сам прийняти правильне рішення? Як мій вибір вплине на мене, моє життя, людей, що мене оточують. Приймати рішення щодо власної сексуальності є життєвою необхідністю. Ми вже казали про те, що із сексуальною активністю пов'язана велика кількість як позитивних сторін життя (розвиток та реалізація взаємин з коханою людиною, насолода, самопізнання, новий досвід тощо), так і ряд негативних й, відповідно, небажаних наслідків (незапланована вагітність та як її наслідок - аборт, в т.ч. ВІЛ-інфекція).

Пізнання своєї сексуальності - нормальний, закономірний та важливий процес у житті кожної людини. Він є складовою життя та життєвого досвіду взагалі. Але для того, щоб це пізнання та набуття нового досвіду були корисними і приємними, статеве життя варто розпочинати з повною впевненістю у своєму рішенні та своїй безпеці.

Для того, щоб мати можливість в майбутньому бути здоровою та щасливою людиною, потрібно не помилитися у рішеннях і діях. Спокус навколо молоді безліч - ЗМІ, відеопродукція, поширені в суспільстві міфи, упередження та стереотипи. Їх подолання - реальний шанс ставати сильнішим, мудрішим завдяки відповідальній поведінці.

Для цього не тільки корисно, а й просто життєво необхідно володіти інформацією, як приймати відповідальні рішення.

Ведучий розкладає на підлозі 4 пронумеровані конверти і запрошує 3-х добровольців вибрати один з конвертів, не торкаючись його. Інші учасники можуть впливати на добровольців, давати їм поради.

Потім ведучий запитує у добровольців, що вплинуло на їхній вибір, нагадуючи про відсутність інформації про те, що знаходиться в кожному з конвертів.

Після цього він дозволяє їм підняти конверти на 8-10 см і покласти на своє місце. Запитує, чи хотів би хтось з них обмінятися конвертами, або взяти інший. Згодом пропонує учасникам, які обмінялися конвертами, пояснити, чому вони це зробили.

Далі дозволяє учасникам взяти конверти і сісти на місце. Запрошує ще одного учасника підійти та взяти конверт, який залишився, а після цього дає команду добровольцям відкрити свої конверти і всім продемонструвати те, що знаходиться всередині.

Ведучий обговорює з кожним учасником вибір конверта, зважаючи на наступні аспекти:

Конверт № 1 з бананом може виявитися привабливим через об'єм. Часто його вибирають через цікавість: "А що ж в середині?". Люди часто роблять вибір тільки із цікавості.

Може здатися, що в конверті № 2 знаходиться пляшка з мінеральною водою. Але насправді це було не так. Іноді люди потрапляють в оману через дезінформацію. Як наслідок розчарування. А іноді, незважаючи навіть на те, що ми приймаємо рішення на основі наявної інформації, отримуємо зовсім не той результат, на який сподівалися;

У конверті № 3, ймовірно, лежало яблуко. Іноді ми швидко приймаємо рішення, не враховуючи деякі деталі інформації, важливі для прийняття саме правильного рішення.

Конверт № 4 весь час був незрозумілим, здавався порожнім. Людина, обираючи цей конверт, ризикувала. В даному випадку ситуація виявилася безпечною і навіть позитивною, проте, бувають ситуації, коли людина ризикує, і це може виявитися набагато небезпечніше, аніж втрата грошей.

Запитання для обговорення:

- Яку роль грає поінформованість в ситуації прийняття рішень?
- В яких життєвих ситуаціях важливо володіти інформацією при прийнятті рішення?
- Чи траплялися у вашому житті випадки, коли вам доводилося швидко приймати рішення, не володіючи інформацією?
- Які були наслідки таких рішень?
- Хто чи що спонукає людину до прийняття поспішних, необдуманих рішень?
- Які поради ви б запропонували людині, яка приймає важливе рішення?

### **3. Рольова гра "Проблемна ситуація"**

Мета: надати можливість учасникам визначити рівень власної відповідальності при прийнятті життєво важливих рішень.

Час: 30 хв.

Хід проведення. Ведучий знайомить учасників із сценарієм рольової гри: "Оленці 16 років. Вона зустрічається із Сергієм протягом 6 місяців. Він на два роки старший за неї, і хлопці, її однокласники, здаються їй незрілими (як маленькі діти) порівняно з ним. Він не розповідає багато про себе, і Оленка мало знає про нього. Вона вважає, що він трохи нестримний та емоційний, йому дуже подобається жити у розвагах.

Два місяці тому Сергій запропонував Олені вступити у інтимні стосунки. Спочатку дівчина вагалася, але хлопець переконав, що без цього неможливі



справжні стосунки двох закоханих людей. Після деяких роздумів дівчина погодилася. Проте в останній час Оленка почала почуватися не дуже добре. Подруга порекомендувала дівчині звернутися до лікаря, який повідомив, що вона ватна.

Ведучий пропонує чотирьом учасникам виконати ролі Оленки, Сергія, мами Оленки, батька Сергія.

Оленці та Сергію пропонується розпочати діалог, під час якого Оленка має повідомити Сергію про свою вагітність. В ході розмови вони повинні визначити, що мають робити в цій ситуації і як повідомлять про це батьків.

Якщо хтось із учасників, що бере участь у діалозі, має бажання пропонувати свою репліку за якогось героя, він може це зробити.

Запитання для обговорення:

- Як виконавці почувалися у своїй ролі? Чи всі задоволені прийнятим рішенням?

- Які альтернативні рішення запропонували б глядачі?

- Які причини виникнення цієї проблемної ситуації?

- Які наслідки ранньої вагітності для дівчини та хлопця?

- Хто відповідає за наслідки статевих стосунків?

#### **4. Психогімнастична вправа „Пантоміма”**

Мета: зняття емоційної напруги, розвиток навичок невербального спілкування.

Час: 10хв.

Ресурси: карточки із завданнями.

Хід проведення: Ведучий просить кожного з учасників зобразити тільки за допомогою міміки та жестів різноманітні образи, вказані на карточках із завданням: годинник із зозулькою, морозиво, яке тане на сонці, немовля, канікули, організм, весна, життя, холодильник, стоматолог, перерва, сусід, та ін.

Після того, як кожен невербально відтворив свій образ, всі учасники вгадують його.

Запитання для обговорення:

- Яку роль у спілкуванні відіграє мова жестів та міміки?

- Чому експресивно виражена мова краще сприймається слухачем?

- Як можна розвивати навички мовної експресії?

Інформаційне повідомлення „Барви кохання”

Мета: обговорити особливості поняття „кохання” та його значення в житті людини.

Час: 5 хв.

Ресурси: слайди, матеріали презентації.

Кохання - найвищий вид близькості людини до людини, найвищий вид розуміння людини людиною, найвищий вид допомоги людини людині. Французький філософ Вольтер назвав кохання найсильнішим із почуттів, що „атакує відразу голову, серце і тіло”.

У Стародавній Індії давали коханню таке визначення: потяги людини мають 3 джерела - душу, розум, тіло.

Потяги душі породжують дружбу.

Потяги розуму породжують повагу.

Потяги тіла породжують бажання.

Поєднання всіх трьох потягів породжує кохання.

Кохання - це ставлення до іншої людини як до самої себе. Коли говорять про кохання з першого погляду, мова йде про закоханість, а не про кохання. Закоханість - це стан, а кохання - це ставлення до іншої людини.

За словами Бхавана, жінки прив'язують чоловіків вісьмома засобами: танець, спів, гра, сміх, сльози, вигляд, дотик і питання.

## **5. Вправа „Прес-конференція”**

Мета: обговорити особливості поняття „кохання” та його значення в житті людини.

Час: 20 хв.

Ресурси: карточки із запитаннями для кожного учасника.

Хід проведення

Інструкція: уявіть, що ви спеціалісти з питань кохання і вас запросили на зустріч з молоддю. Кожному з вас надійшли записки із запитаннями, на які вам потрібно дати аргументовану відповідь.

Приклади запитань:

- В чому відмінність понять „симпатія”, „захоплення”, „закоханість”, „справжнє кохання”?
- Що спільного між дружбою та коханням?
- Чому дружбу називають школою кохання?
- Чому мірилом гідності чоловіка вважається його ставлення до жінки?
- Чи існує любов з першого погляду?
- Чому говорять, що любов така, якою є ми самі?
- Чи потрібно вчитися любити?
- Як завоювати любов хлопця, дівчини?
- Чи правомірним є висловлювання: „Чим вільніше себе поведуть закохані, тим це сучасніше”?

## **6. Вправа притча „ Два ангели.”**

Мета: осмислення в групі проблем взаємної оцінки, сприймання людьми один одного.

Час: 20 хв.

Ресурси: текст притчі „Два ангели”, „Любов і Час”.

Хід проведення: Учасники слухають притчі, проводять аналіз прослуханого.  
**„Два ангели.”**

Два ангели подорожуючи зупинилися на нічліг в будинку багатії сім'ї. Сім'я була негостинна і не захотіла залишити ангелів у вітальні. Замість того вони були укладені на нічліг в холодному підвалі. Коли вони розстиляли ліжко, старший ангел побачив дірку в стіні і заклав її. Коли молодший ангел побачив це, то запитав чому. Старший відповів:

- Речі не такі, якими здаються.

На наступну ніч вони прийшли на нічліг в будинок дуже бідної, але гостинної людини і його дружини. Подружжя розділило з ангелами трохи їжі, яка у них була, і сказали, щоб ангели спали в їх ліжках, де вони можуть добре виспатися. Вранці після пробудження ангели знайшли плачучими господаря і його дружину. Їх єдина корова, молоко якої було єдиним доходом сім'ї, лежала мертва в хліві. Молодший ангел запитав старшого:

- Як це могло трапитися? Перший чоловік мав все, а ти йому допоміг. Інша сім'я мала дуже мало, але була готова поділитися всім, а ти дозволив, щоб у них померла єдина корова. Чому?

- Речі не такі, якими здаються, — відповів старший ангел. — Коли ми були в підвалі, я зрозумів, що в дірці в стіні був скарб із золотом. Його господар був грубий і не хотів зробити добро. Я відремонтував стіну, щоб скарб не був знайдений. Коли на наступну ніч ми спали в ліжку, прийшов ангел смерті за дружиною господаря. Я віддав йому корову. Речі не такі, якими здаються. Ми ніколи не знаємо все. І навіть якщо маєш віру, тобі треба ще вселити довіру, що все, що відбувається, є в твою користь. А це зрозумієш з часом. Деякі люди приходять в наше життя і швидко йдуть, деякі стають нашими друзями, і залишаються на хвилину. Вчора — це історія. Завтра — таємниця. Сьогодні.

Сьогодні — це дар. Життя є чарівництво, і смак кожного моменту неповторний!

**“Любов і Час.”**

Колись давним-давно на Землі був острів, на якому жили всі духовні цінності. Але одного разу вони помітили, що острів почав йти під воду. Всі цінності сіли на свої кораблі і поплили. На острові залишилася лише Любов. Вона чекала до останнього, але коли чекати вже стало нічого, вона теж захотіла поплисти з острова. Тоді вона покликала Багатство і просилася до нього на корабель, але Багатство відповіло:

- На моєму кораблі багато коштовностей і золото, для тебе тут немає місця. Коли мимо пропливав корабель Смутку вона просилася до нього, але той їй відповів:

- Вибач, Любов, я настільки сумний, що мені треба завжди залишатися наодинці. Тоді Любов побачила корабель Гордості і попросила про допомогу її, але та сказала, що Любов порушить гармонію на її кораблі. Поряд пропливала Радість, але та так була зайнята веселістю, що навіть не почула про заклики Любові. Тоді Любов зовсім зневірилася. Але раптом вона почула голос, десь позаду:

- Підемо Любов, я візьму тебе з собою.

Любов обернулася і побачила старця. Він довів її до суші і, коли старець поплив, Любов спохопилася, адже вона забула запитати його ім'я.

Тоді вона звернулася до Пізнання:

- Скажи, Пізнання, хто врятував мене? Хто був цей старик?

Пізнання подивилося на Любов:

- Це був Час.

- Час? – перепитала Любов. – Але чому він врятував мене?

Пізнання ще раз поглянуло на Любов потім удалину, куди поплив старик:

- Тому що тільки Час знає, як важлива в житті Любов.

Запитання для обговорення.

- Проаналізуйте ці притчі. Які висновки можна зробити?

- Що ви візьмете для себе із притч як значуще?

Підведення підсумків

Мета: усвідомлення учасниками ступеня реалізованості очікувань щодо тренінгу, отримання тренером зворотного зв'язку.

## **7. Вправа на прощання “Подарую любов”**

Час: 10 хв.

Хід проведення.

Учасники по черзі висловлюють побажання любові один одному за допомогою міміки, пантоміми, жестів.

### **Додаток 1.**

|  |  |
|--|--|
| Якщо ти мене кохаєш по-справжньому, то доведи це!                                    | Кохання та секс — не тотожні поняття. А ти, як я розумію, хочеш використати моє кохання, щоб тільки добитись сексу?! |
| Твоя відмова говорить про те, що ти не хочеш мати зі мною міцних тривалих стосунків! | Саме я хочу мати тривалі стосунки, тому не хочу поспішати. А на які стосунки сподіваєшся ти, коли так поспішаєш?     |

|  |   |
|--|---|
| Не бійся, я з тобою.   | Насправді страшно буде потім, коли виявиться небажана вагітність чи якийсь захворювання.  |
| Не набивай собі ціну!  | Якщо ти мене оцінюєш, як якусь річ, то я в тобі дуже помилилась.  |
| Мої друзі навіть не вірять, що, зустрічаючись стільки часу, ми не займаємось сексом. | Дякую за відвертість. Виявляється, наші стосунки - це "прикольна" тема для обговорення з друзями і секс тобі потрібен тільки для того, щоб вони більше не дивувались. |
| Ти хочеш втратити мене?  | Краще втратити сьогодні тебе, ніж спокій на все життя.  |
| Подумай! Ти своїми руками розбиваєш наше кохання.                                    | Вчора ти казав, що ніщо і ніхто не розіб'є нашого кохання. Може, між нами і не кохання?   |

## Додаток 2.

### ТЕСТ “ЯКОЮ МІРОЮ ВИ ОРІЄНТОВАНИ НА ПСИХОЛОГІЧНІ ВІДМІННОСТІ СТАТЕЙ”

1. Дві людини відкривають коробку цукерок. Одна кладе в рот всю цукерку, інша надкушує, щоб подивитися начинку. Хто ця остання – чоловік чи жінка? \_\_\_\_\_
2. У компанії зайшла мова про те, що багато хто відмовився би полетіти на Місяць. Одна з присутніх людина згодилася із цим, інша заперечила “Не вірю. Я, наприклад, хочу полетіти!” Ким були сказані ці слова? \_\_\_\_\_
3. Подружжя ввечері дивиться телевізор, у сусідній кімнаті спить дитина, яка захворіла. Один з подружжя говорить: “Не хвилюйся. Справи покращуються!” Хто помітив схвильованість одного з подружжя? \_\_\_\_\_
4. Подружжя обідає в ресторані. Один з них вибирає страву з незнайомою екзотичною назвою, інший – добре відому. Хто цікавий гурман – чоловік чи жінка? \_\_\_\_\_
5. На полицях крамниці зліва виставлені вироби – новинки, на полицях справа – вже відома продукція. Хто з подружжя зацікавиться новинками? \_\_\_\_\_
6. Бензин у легковому автомобілі закінчується. Один з подружжя пропонує заправитись на найближчій станції, другий хоче потрапити до наступної, де ввічливіший обслуговуючий персонал. Хто пропонує зачекати? \_\_\_\_\_

7. Подружжя розшукує будинок приятеля. Один з них пропонує запитати у перехожих, інший каже: „Знайдемо самі”. Хто не хоче питати? \_\_\_\_\_

8. На зупинці незнайомий автомобіліст говорить подружжю, яке сидить у машині: “У вас, начебто, спускає колесо!” Водій відповідає: “Нічого, доберемось і так!” Хто сидить за кермом? \_\_\_\_\_

9. На перехресті перед червоним світлом у трьох рядах зупинились три легкові автомобілі. Коли загоряється зелене світло, один з водіїв прагне стартувати першим, щоб у подальшому стати “лідером”, хто він? \_\_\_\_\_

10. У кінотеатрі показують дуже тяжкий фільм. Хто більше схвилюваний трагічними сценами – чоловік чи жінка? \_\_\_\_\_

### **Ваші можливі аргументи**

1. Дружина. Чоловіка не цікавлять такі дрібниці, тим більше, що йдеться про цукерки.

2. Це може сказати і чоловік, і жінка. Чоловік – щоб показати, що він сміливий, а жінка – щоб підкреслити незалежність своїх суджень.

3. Чоловік. В екстремальних умовах чоловіки вміють краще вникати в душу жінки, ніж навпаки.

4. Дружина. Переважна більшість жінок небайдужа до кулінарних секретів.

5. Чоловік. Що стосується новинок у виробництві промислових виробів, то чоловіки цікавіші.

6. Чоловік. Він швидше піде на ризик, сподіваючись на “а може”. Жінка в подібній ситуації знервувалася би.

7. Чоловік. Йому не хочеться показати свою безпорадність. Жінці чужда несправжня самовпевненість, тим більше, що вона комунікативніша.

8. Дружина. Психологи одноставні в тому, що технічні неполадки особистого автомобіля більше хвилюють чоловіка, ніж жінку.

9. Чоловік. У нього сильніше розвинений дух суперництва. Жінка-водій значно обачливіша та обережніша, вона дуже рідко перевищує швидкість, не влаштовує гонки у вуличній транспортній штовханні.

10. І чоловік, і жінка. Психологи встановили, що в чоловіків і жінок багато схожих, навіть однакових емоцій. Різниця лише у формі їх прояву. У даному випадку переживання можуть бути однаковими, але, якщо жінка відверто заллється сльозами, то чоловік лише крадькома змахне непрошену сльозу.

Тепер подивимось, чи здаються вам чоловіки та жінки різними істотами. За кожне співпаданя з ключем – 1 бал, за співпаданя з відповіддю на останнє питання – 2 бали.

Якщо ви набрали 3 і менше балів, то ви не поділяєте точку зору про відмінність чоловіків і жінок.

Якщо сума балів від 4 до 8, - вважаєте що чоловіки та жінки відрізняються один від одного думками та почуттями.

Якщо набрали 9 і більше балів, ви вважаєте чоловіків та жінок двома полярними світами.

### **Література:**

1. Кікінеджі О.М., Кізь О.Б. Формування гендерної культури молоді: науково – методичні матеріали до тренінгової програми. Навчальний посібник . – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2006. – 160 с.
2. Кікінеджі О.М., Кізь О.Б. Формування гендерної культури молоді.// Практична психологія та соціальна робота. - №№ 8,9, 10. 2007
3. Кон И.С. Введение в сексологию. – М.: Медицина, 1989 – С.86-93.
4. Тіунова О.В. Розвиток психологічної готовності до материнства у старшокласниць засобами просвітницького тренінгу.// Практична психологія та соціальна робота. - №4, 2008
5. Бендас Т.В. Гендерная психология: Учебное пособие. — СПб.: Питер, 2006. — 431 с: ил. — (Серия „Учебное пособие”).
6. Шон Бурн. Гендерная психология.- www. Koob.ru
7. Кон И.С. - Психология ранней юности.- www. Koob.ru

### **3. Досвід Дніпропетровської області**

Анотація досвіду роботи  
практичного психолога Піщанської ЗОШ  
I-III ступенів  
Новомосковського району  
Дніпропетровської області Лисенко Н.О.

#### **«Робота практичного психолога, щодо формування статево-рольової культури дітей та підлітків».**

На всіх етапах формування особистості важливо та необхідно впливати на виховання її статевої культури. Цей процес починається у родині, а в дитячому садочку та школі практичний психолог поступово та ненав'язливо допомагає сформувати цілісний погляд на цю сферу життя. Здійснювати це завдання необхідно органічно вплітаючи його в навчально–виховний процес.

Шляхом правильного статевого виховання необхідно закласти основи майбутніх гармонійних подружніх відносин. В кожній дитині повинен бути сформований моральний ідеал родини, розуміння її цінності і необхідності для людини.

Робота ведеться комплексно і охоплює велику кількість дітей різного віку. При цьому вплив здійснюється на пізнавальну, соціально – моральну, логіко – математичну, художньо – естетичну сфери, мовленнєвий та фізичний розвиток дитини.

Пропонується використовувати пізнавальні, дидактичні, рольові та ділові ігри, тематичні замальовки, тренінгові заняття, або елементи тренінгу, цікаві фізкультхвилинки традиційного та нетрадиційного плану, популярні серед психологів практиків діагностики малювання за темами: „Моя родина”, „Моя сім`я”, „Щаслива сім`я”.

Розглядаються питання формування у дітей уявлення про соціальні ролі чоловіка та жінки, їх професійну діяльність, питання первинної профорієнтації.

Тема «Робота практичного психолога, щодо формування статево-рольової культури дітей та підлітків» є актуальною в наш час, так як зміст статевого виховання має:

- прищеплювати учням обох статей навички спілкування та взаєморозуміння, а також здатності приймати усвідомлені рішення;
- формувати в учнів позитивне ставлення до здорового способу життя, планування родини та відповідального батьківства;
- забезпечувати учнів грамотною та систематичною інформацією, котра дає їм можливість зрозуміти, що з ними відбувається, а також допоможе адаптуватись до змін, що відбуваються в період статевого дозрівання, пройти з найменшими психологічними втратами цей непростий етап дорослішання.

Досвід буде корисним для практичних психологів ДНЗ та шкіл, класних керівників, заступників директора з виховної роботи, студентів вищих навчальних закладів психологічних спеціальностей, вихователів групи продовженого дня, а також для всіх небайдужих до проблеми статевого виховання дітей.

Анотація досвіду

Дніпропетровського обласного навчально-методичного



Центру практичної психології і соціальної роботи  
**Методичний посібник «Психосексуальний розвиток дітей та підлітків».**

**Автори: Мушинский В.П., завідувач центру; Савельєва Н.В., методист центру**

У методичному посібнику викладено матеріали теоретичного і практичного характеру. Інформація структурована по трьох блоках: інформаційний, діагностичний і розвиваючий. Вона може бути використана при проведенні психолого-педагогічних семінарів, при діагностичній і розвиваючій роботі з дітьми і підлітками по статевому вихованню.

Посібник адресовано керівникам освітніх установ, практичним психологам, соціальним педагогам, вчителям.

**Зміст посібника:**

Блок I.

- 1.1. Динаміка полорольової поведінки дошкільників і молодших школярів.
- 1.2. Статеве виховання підлітків
- 1.3. Медико-педагогічні рекомендації

Блок II.

- 2.1. Анкета «Дівчатка або хлопчики?»
- 2.2. Методика «Маскулінність-фемінінність» С. Бем
- 2.3. Тест «Підлітки про батьків»
- 2.4. Тест «Малюнок людини»

Блок III.

- 3.1. Програма формування фемінінного стилю поведінки у старшокласників «Жіночі хитрощі» (Л.Мостовая, «Шкільний психолог» № 30, 2003)
- 3.2. Тренінг для дівчаток-підлітків «А якщо це любов?» (Н.Семерникова, «Шкільний психолог» № 31, 2003)

Словник термінів

Рекомендована література

Анотація досвіду  
практичного психолога гімназії №11

**Тема: «Формування стійкої системи цінностей здорового способу життя на уроках курсу «Захист Вітчизни» (дівчата)»**

**Мета:** Сприяти формуванню стійкої системи цінностей здорового способу життя та поглибити знання про шляхи збереження та зміцнення репродуктивного здоров'я.

**Цільова аудиторія:** дівчата 10 – 11 класів

**Завдання:**

- Створити умови співпраці та відвертості стосунків «викладач – учень»
- Поєднати навчальний матеріал курсу «Основи медичних знань» з сучасними тренінговими формами отримання інформації
- Висвітлити для майбутніх матерів не лише медичний аспект необхідності збереження репродуктивного здоров'я, а й філософський та соціальний
- Сформувати вміння знаходити вихід у кризових життєвих ситуаціях (небажана вагітність, можливість захворювань ІПСШ тощо)
- Поглибити знання про сучасні засоби контрацепції та необхідність планування сім'ї
- Сприяти розвитку асертивності та вміння протистояти негативним впливам молодіжного середовища

**Тематика уроків**

1. Основи здоров'я людини
2. Аналіз стану здоров'я людей в Україні
3. Основні групи інфекційних захворювань
4. Профілактика інфекційних захворювань
5. Захворювання сечо-статевої системи
6. Статевий розвиток та періоди життя жінки
7. Розлади статевої функції
8. Вагітність і пологи

**4. Досвід Донецької області**

**Марина Матвієнко**, *практичний психолог ГНВК ЗОШ I-III ступенів №85-медичний ліцей* вул. Чорного-Діденка, 8, м. Горлівка, 84600.

#### **«Школа батьківства»**

Матеріали містять цикл тренінгових занять, які мають на меті сприяння оптимізації дитячо-батьківських відносин, підвищення рівня психологічної культури батьків. Заняття дають змогу батькам навчитися конструктивно спілкуватися з дітьми, розуміти, приймати їх, тобто створювати здоровий сприятливий клімат в родині.

**Євгенія Цибульська**, *практичний психолог ЗОШ I – III ступенів № 52* вул. Гречнєва, 4, м. Горлівка, 84600 (84624).

#### **«Про любов»**

Практичні заняття з елементами тренінгу розроблені для роботи у напрямку реалізації програми «Репродуктивне здоров'я нації на 2006 – 2015 роки». Їх розраховано на учнів юнацького віку. Дані заняття покликані підвищувати рівень інформованості учнів з питань психосексуального розвитку хлопців та дівчат 16 – 18 років, ознайомити учнів з поняттями почуття кохання та закоханості та відмінностей між ними. Найважливішим завдання є формування у юнаків відповідального ставлення до свого репродуктивного здоров'я, профілактика ранніх статевих контактів та їх небажаних наслідків (хвороби, що передаються статевим шляхом, незапланована вагітність). З цією метою на заняттях використовуються різні методи: психологічні ігри, елементи арт-терапії (казкотерапія, робота з метафорою у притчах), інтерактивні лекції-бесіди, рефлексія. Дані заняття сприймаються учнями із цікавістю, оскільки відповідають їх віковим потребам.

**Надія Бойко**, *практичний психолог навчально-виховний комплекс №119* вул. Димитрова, б. 112, м. Донецьк, 83030

#### **Психологічне забезпечення формування в учнів ціннісного відношення до власного здоров'я як запоруки життєвого успіху**

Матеріали є системою просвітницької діяльності психолога, яка направлена на сприяння створенню навчально-виховного середовища, сприятливого для формування в учнів відповідального ставлення до свого життя та здоров'я. Містять методичні наробки для практичного використання в індивідуальному та груповому консультуванні, тренінгах, інтерактивних заняттях, семінарах-практикумах, на факультативних заняттях.

**Тетяна Кайоткіна**, *завідувач ЦППіСР міськво* пр. Ломоносова 150, м. Костянтинівка

## **Проблеми формування гендерної культури підлітків**

Пропонуються систематизовані матеріали для проведення просвітницьких форм роботи з учнями, орієнтовні види діяльності з учасниками навчально-виховного процесу в закладах освіти по формуванню ціннісного відношення підлітків до репродуктивного здоров'я.

Автор пропонує теоретичний та практичний матеріали для проведення профілактичної роботи з підлітками та юнаками, який сприяє найбільш ефективнішому досягненню мети у даному напрямку роботи практичного психолога.

**Наталія Зінченко**, *практичний психолог навчально-виховного комплексу «Загальноосвітня школа I-III ступенів – дошкільний навчальний заклад» вул. Вінницька, 44, м. Костянтинівка.*

### **«Перше кохання»**

Матеріал містить розробки практичних занять з учнями старших класів, направлені на формування уявлення про те, якими мають бути стосунки між представниками протилежної статі, визначення поняття кохання, з'ясування яке значення учасники вкладають в поняття любити, а також, сприяють формуванню у підлітків соціальної компетентності і реалізації їх творчого потенціалу.

**Любов Шамдан**, *практичний психолог загальноосвітньої школи I-II ступенів № 16. вул. Жуковського 31, м. Торез.*

### **Формування психологічної готовності до материнства у старшокласниць засобами психопросвітницького тренінгу**

Програма просвітницького тренінгу розрахована на категорію дівчат старших класів. Використання розробленого матеріалу сприяє формуванню психологічної готовності до материнства, відповідального ставлення до материнства у старшокласниць за умов емоційного, сенсорно насиченого, діалогічного освітнього простору.

Розкрито зміст понять: *"материнство"*, *"психологічна готовність до материнства"*, *"відповідальне ставлення до материнства"*. Опрацьована програма дає можливість становленню зв'язка між показниками психологічної готовності до материнства та самостановленням, формування системи цінностей, що свідчать про особистісну зрілість. Висвітлюються особливості соматичного і статевого розвитку дівчини з раннього періоду її життя, а також підготовки до материнства, розглядаються психо-соціальні аспекти сімейних відносин.

Програма впроваджується в закладах освіти міста.

**Наталя Біличенко**, *практичний психолог Садівської ЗОШ I-III ступенів*  
вул. Первомайська, 5, село Садове, Шахтарський район.

**Формування навичок захисту та збереження репродуктивного здоров'я учнів.**

Автор пропонує розроблені методичні рекомендації щодо організації та проведення занять з учасниками навчально-виховного процесу у закладах освіти з актуальних питань проблем підліткового періоду. А також, розроблено практичні матеріали бесід з учнями 9-11 класів на тему «Відповідальність дівчини за майбутнє материнство» з метою формування внутрішніх морально-етичних цінностей і установкою на здоровий спосіб життя, узагальнення та розширення знань про психологію підлітків, а також стосунків між хлопцем та дівчиною.

## **5. Досвід Житомирської області**

### ***«Етика і психологія сімейного життя»***

Н.М. Шикирава, М.Д. Талько, Н.В. Войцехівська, Н.П. Вереніч, А.В. Філімончук, І.С. Бондаренко, Н.Д. Живаєва, О.С. Манжула, О.В. Шейгас, Н.В. Сушинська

**Абетка щасливого сімейного життя: методичний посібник з курсу «Етика і психологія сімейного життя» 10-11 класу,- Житомир, 2007.- 205с.**

Методичний посібник побудовано за програмою «Етика та психологія сімейного життя» для вікової категорії школярів 15-17 років. Посібник, крім теоретичного, вміщує великий обсяг практичного матеріалу, поради та рекомендації психологів, психологічні тести, роздуми на шляху до гармонії у майбутній чи сьогоднішній сім'ї.

Рекомендовано практичним психологам, соціальним педагогам, класним керівникам, вчителям, які викладають курс «Етика та психологія сімейного життя».

Рекомендовано до друку науково-методичною радою Житомирського ОШПО (протокол № 5 від 21.05.2007року)

#### **Рецензенти:**

М. М. Заброцький – професор, завідувач кафедри педагогіки і психології Житомирського ОШПО.

О. Л. Музика – завідувач кафедри соціальної та практичної психології ЖДУ ім.І.Я.Франка, кандидат психологічних наук, доцент.

Серед цінностей, створених людством за десятки тисяч років, сім'я є однією з найбільших. Жодна нація, жодна культурна спільнота не змогли обійтись без сім'ї.

Усі ми вивчали або вивчаємо у школі різні предмети. Проте ніхто не вчить нас бути дружинами, чоловіками, батьками. Ніхто не розповідає, як це може бути романтично і водночас складно. Що іноді сім'я – це фортеця, радість і задоволення, а іноді – рутина, розпач і безсилля. За статистикою кожна третя сім'я, яку створюють молоді люди розпадається. Чому так відбувається? Як оволодіти основними правилами сімейного спілкування, як уникнути конфліктних ситуацій? І що означає любити так, щоб щасливим був той, кого ти любиш, щоб щасливим приходив у світ той, кого народжує любов?

Скажете, що третина строкатих журналів, газет, книг манять до себе усіма можливими і неможливими рецептами сімейного щастя. Можливо. І все-таки спробуємо ще раз.

Посібник, насамперед, стане у пригоді викладачам курсу “Етика і психологія сімейних відносин” під час підготовки до занять, а також практичним психологам, соціальним педагогам, студентам психологічних спеціальностей, класним керівникам у психологічній просвіті учнівської молоді. Автори мають надію на те, що посібник стане однією із стежин до гармонії та взаєморозуміння між юнаком і дівчиною, дружиною і чоловіком, мамою і татом.

### **ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

Криза інституту сім'ї в наш час є очевидною. Актуальність осмислення психології сімейних відносин в юнацькому віці, основ їх розуміння має теоретичне і практичне значення в плані досягнення благополуччя і стабільності майбутнього сімейного життя. У формуванні соціально зрілої особистості, готової до реалій життя, важливе місце посідає підвищення психологічної культури юнаків та дівчат, передусім з етики і психології сімейного життя. Багатогранні соціальні ролі чоловіка та дружини, батька та матері, господаря і господині потребують складної сукупності навичок, широкого кола знань.

Порушення або відсутність системи підготовки особистості в даному напрямку є джерелом напруги в сімейних відносинах, загострення внутрішньосімейних протиріч, виникнення конфліктів, послаблення стабільності шлюбу. Проблема обізнаності учнівської молоді з питань етики і психології сімейного життя, психосексуального розвитку і культури міжстатевих відносин є однією з основних у старшому шкільному віці. Введення курсу “Етика і психологія сімейного життя” забезпечить системне засвоєння старшокласниками бажаних моделей сімейних відносин.

***Головними цілями курсу “Етика і психологія сімейного життя” є:***  
Підвищення відповідальності молоді за шлюб і сімейне життя.

- Формування у юнаків та дівчат високого рівня етико-психологічної культури.
- Підвищення соціальної престижності ролі батьківства та материнства.
- Формування психологічної готовності юнаків та дівчат до шлюбу.
- Опанування учнями навичками самоаналізу і саморозуміння, розуміння почуттів і мотивів поведінки оточуючих, умінням робити вибір і брати на себе відповідальність.
- Оволодіння учнями навичками конструктивного спілкування, усвідомлення потреби в нових знаннях.
- Проведення антиалкогольної та антинаркотичної пропаганди.
- Освітлення питань ведення домашнього господарства, організації бюджету сім'ї.

### **Мета курсу:**

1. Діяльнісне усвідомлення соціальної суті сім'ї.
2. Виховання і самовиховання життєво необхідних в шлюбі рис.
3. Проблема формування адекватних шлюбно-сімейних уявлень.

### **Курс “Етика і психологія сімейного життя” має сприяти:**

засвоєнню певної суми знань про психологію та соціологію шлюбу та сім'ї.

Цей намір може реалізуватися в процесі дворічного вивчення курсу “Етика і психологія сімейного життя” (68 годин): 10 клас – 1 година на тиждень (34 години на рік), 11 клас – 1 година на тиждень (34 години на рік), та однорічного вивчення курсу “Етика і психологія сімейного життя” для учнів 11-х класів – 1 година на тиждень (34 годин на рік).

Програма курсу включає вивчення п'яти розділів: “Особистість”, “Особливості міжособистісних стосунків”, “Основи сімейних відносин”, “Сексологічні основи сімейного життя”, “Сім'я і діти” .

Курс “Етика і психологія сімейного життя” може викладатися як факультатив або спецкурс, входити до варіативної частини типового навчального плану.

## **ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ПРОГРАМИ.**

### **Програма передбачає:**

1. Чітке поурочне планування матеріалу, що дає змогу викладачеві структурувати великий обсяг питань теоретичного і практичного спрямування та раціонально розподілити час.
2. До кожної теми й уроку підібрані практичні заняття: вправи, завдання, психологічна діагностика, рольові ігри, що допомагає поліпшити засвоєння матеріалу та сформуванню відповідні вміння та навички.

3. Розділи й окремі теми програми логічно пов'язані в цілісну систему знань, навичок і вмінь.

4. Теми, що пропонуються, можуть викладатися з більшою чи меншою глибиною, залежно від темпу засвоєння матеріалу учнями і професійних переваг викладача.

5. Розділи програми складені з тем, уроків, таким чином, щоб останній урок можна було відвести на контроль знань. Однак, викладач може використати цей час на вивчення додаткового матеріалу, відпрацювання вмінь та навичок дискусії.

### ***Зміст навчального курсу.***

Навчальна програма курсу “Етика і психологія сімейного життя” за змістом розглядає широке коло питань і має на меті виробити цілісну, логічно завершену систему знань, сформувані навички конструктивного міжстатевого спілкування.

У розділі I “Особистість” старшокласники знайомляться з предметом “Етика і психологія сімейного життя”, завданнями курсу. Особливе місце у цьому розділі займає тема “Особистість”, розкривається складна проблема співвідношення між біологічними та соціальними факторами у формуванні особистості, на життєвих прикладах дається уявлення про такі важливі складові особистості, як мотиви та потреби, цінності і цілі. Учні пізнають, що таке самооцінка, як вона формується, чим відрізняється адекватна самооцінка від завищеної та заниженої. Вводиться поняття про самоповагу і власну гідність як один з важливих регуляторів поведінки людини.

Протягом двох уроків передбачається дати учням знання про індивідуальні відмінності між людьми, вивчаючи теми “Темперамент”, “Характер”, взаємодію різних видів темпераментів в сім'ї, зв'язок характеру й темпераменту.

При опрацюванні теми “Емоції та почуття” учні дізнаються про важливу роль емоцій в житті людини, необхідність розуміти почуття оточуючих, розрізняти емоційний стан, справлятися зі своїми негативними емоціями. Також знайомляться з факторами, які призводять до стресу, його впливом на психічний та фізичний стан людини.

Розділ II “Особливості міжособистісних стосунків чоловіка і жінки” передбачає розгляд тем “Дружба” та “Любов”, які дуже цікавлять молодь, дається психологічний аналіз виникнення та розвитку цих почуттів, аналізуються життєві ситуації. Ознайомлення з висловами видатних людей про любов дає можливість познайомитись з різними проявами людських почуттів та висловити свої думки. Старшокласникам пропонується навчитися відрізняти вимогливість до себе та до інших від прагнення до самоствердження та насильства у особистих стосунках, самотійно відпрацювати принципи



стосунків, які необхідні для того, щоб знайти друга та зберегти дружбу. Розглядаються питання вибору партнера, знайомства, першого враження, кохання з першого погляду. Особливої уваги заслуговує тема формування моральних основ взаємовідносин чоловіка і жінки.

У розділі II аналізуються структура, функції та засоби спілкування. Учні пропонується цікавий практичний матеріал щодо невербальних засобів спілкування. Розглядаються різні стилі спілкування, аналізується їх ефективність. Використовуючи транзактний аналіз Е. Берна, старшокласники одержують знання про три основні позиції, які займають люди в спілкуванні (Батько, Дорослий та Дитина).

У Розділі III “Основи сімейних відносин пропонується ознайомлення з правовими питаннями укладення, призупинення шлюбу.

Розглядаючи актуальну та важливу тему “Конфлікти”, учні вчаться аналізувати інтереси, потреби та почуття людей, які втягнуті в конфлікт, опановують навички конструктивного вирішення конфліктів.

Висвітлюються теми господарсько-економічних відносин в сім'ї, ведення домашнього бюджету. Приділяється увага питанню обладнання житла, естетиці побуту, проведення вільного часу в сім'ї.

Розділ IV “Сексологічні основи сімейного життя” передбачає отримання старшокласниками знань з різних питань фізіології шлюбу.

До розділу ввійшли наступні теми: “Періоди статевого розвитку юнака та дівчини”, “Патологічні відхилення при формуванні сексуальності, інтенсивність статевого життя”.

Особлива увага приділяється темі психологічної підготовки до вступу в інтимні стосунки, психогігієна статевого життя.

Обговорюються проблеми, зумовлені зміною сексуальних партнерів, хвороби, що передаються статевим шляхом.

До розділу V “Сім'я і діти” включено матеріали, щодо народження і виховання дітей, психологічна готовність чоловіка і жінки до народження дитини.

Декілька уроків присвячено вивченню закономірностей формування особистості в різні вікові періоди, від немовляти до юнацтва. До цього розділу ввійшов матеріал про стилі сімейного виховання і вплив негармонійного виховання на формування особистості.

Вивчаються питання диференційованого періоду у вихованні дівчаток і хлопчиків, психологічні проблеми виховання дітей у неповній родині.

## **КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ**

## НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ УЧНІВ З КУРСУ “ЕТИКА І ПСИХОЛОГІЯ СІМЕЙНОГО ЖИТТЯ”.

Оцінювання результатів навчальної діяльності з курсу “Етика і психологія сімейних відносин” здійснюється на основі:

- розуміння сутності психологічних закономірностей;
- вміння застосовувати психологічні знання при аналізі життєвих ситуацій;
- вміння встановлювати зв'язки між психологічними феноменами, порівнювати, пояснювати, аналізувати, узагальнювати та критично оцінювати психологічні факти;
- самостійність, системність та критичність мислення;
- чіткість і завершеність викладу;
- використання різних джерел психологічних знань, додаткової літератури.

| <b>Рівні навчальних досягнень</b> | <b>Бали</b> | <b>Критерії навчальних досягнень учнів</b>   |
|-----------------------------------|-------------|--|
| Початковий<br>I                   | 1           | Учень може усно відтворити один – два психологічні терміни окремої теми.   |
|                                   | 2           | Учень може на рівні “так - ні” усно відтворити кілька термінів, обрати правильно варіант відповіді із двох запропонованих.   |
|                                   | 3           | Учень може двома – трьома простими реченнями передати зміст частини теми, знайти відповідь на запитання в зошиті.  |
| Середній<br>II                    | 4           | Учень може відповісти на окреме запитання з допомогою вчителя, репродуктивно відтворити частину навчального матеріалу теми чотирма – шістьма простими реченнями, дати визначення психологічного поняття певної теми. |
|                                   | 5           | Учень може відтворити основний зміст навчальної теми, відповідаючи на запитання вчителя, визначає окремі ознаки понять.  |
|                                   | 6           | Учень у цілому самостійно відтворює частину навчального матеріалу теми, у цілому правильно вживає терміни, розуміє сутність психологічних знань, факторів, закономірностей.  |
| Достатній<br>III                  | 7           | Учень може самостійно викласти матеріал теми, застосовуючи необхідну термінологію, дати  |

| Рівні навчальних досягнень | Бали | Критерії навчальних досягнень учнів   |
|----------------------------|------|---|
|                            |      | визначення понять, застосовуючи психологічні знання при аналізі життєвих ситуацій.  |
|                            | 8    | Учень володіє навчальним матеріалом і використовує знання за аналогією, може встановлювати зв'язки між психологічними феноменами, порівнювати, пояснювати, аналізувати, узагальнювати психологічні факти за допомогою вчителя.  |
|                            | 9    | Учень оперує вивченим матеріалом на рівні теми, розділу, може самостійно його відтворювати, аналізувати, узагальнювати та критично оцінювати психологічні факти, дати відгук (рецензію) на відповідь іншого учня, самостійно мислити при розв'язуванні запропонованих ситуацій.   |
| Високий ІУ                 | 10   | Учень вільно викладає вивчений матеріал, застосовуючи необхідну термінологію, може використовувати інформацію з додаткової літератури (використання додаткової літератури не є обов'язковою вимогою), самостійно складати таблиці, характерна чіткість і завершеність викладу певного матеріалу.  |
|                            | 11   | Учень володіє глибокими і міцними знаннями, може вільно висловлювати власні судження та переконливо їх аргументувати, самостійно користується джерелами психологічних знань, додатковою літературою, може підготувати повідомлення, самостійно знаходить вихід із запропонованих психологічних ситуацій.  |
|                            | 12   | Учень ґрунтовно викладає психологічні питання, висловлює власну позицію і переконливо її аргументує, самостійно знаходить, оцінює та використовує джерела психологічних знань, вміє узагальнити вивчений матеріал, використовує набуті знання і вміння в практичній діяльності (участь у дискусіях, тренінгових вправах тощо), може самостійно вирішувати певні проблемні ситуації, застосовуючи отримані знання. |



# “ЕТИКА І ПСИХОЛОГІЯ СІМЕЙНОГО ЖИТТЯ”

Дворічний курс.

10 клас. Перший рік навчання (34 години)

## ***Розділ I. “Особистість”.***

1. Введення в предмет. Задачі курсу.

2. Особистість. Розвиток особистості. Співвідношення між біологічними та соціальними факторами. Освоєння соціальних ролей. Мотиваційно-потребнісна сфера. Ієрархія мотивів. Система цінностей. Мета життя.

*Практична робота:* Дискусія “Яких людей можна назвати особистістю з великої літери в наші дні? Вправа “Шлюбне оголошення”.

3. Ставлення до себе. Самооцінка особистості. Повага і самоповага. Самоприйняття. Шляхи підвищення самоповаги. Впевненість у собі. Моральні якості особистості.

*Практична робота:* Визначення рівня самооцінки.

4. Темперамент. Історія розвитку уявлення про темперамент. Типи темпераментів. Учення про типи нервової системи. Інтроверсія – екстраверсія. Емоційна стабільність - нейротизм. “Коло Айзенка”. Взаємодія різних видів темпераментів в сім’ї.

*Практична робота:* визначення типу темпераменту.

5. Характер. Акцентуації характеру. Чинники, що впливають на формування характеру: фізіологічні особливості, виховання, соціальне середовище, самовиховання. Зв'язок характеру й темпераменту.

*Практична робота:* виявлення акцентуації характеру.

6. Емоційна сфера. Форми переживання почуттів. Емоції, афекти, настрої, почуття. Види емоцій. Керування емоціями та почуттями. Техніки конструктивного вираження негативних емоцій. Засоби розрядки загостреної атмосфери.

*Практична робота:* вправа “Зобрази емоцію”, “Передай емоцію”.

7. Стрес. Депресія. Вплив стресу на здоров'я людини. Шляхи подолання впливу стресу. Саморегуляція.

*Практична робота:* релаксаційні вправи, тест “Визначення стресостійкості організму”.

8. Підсумковий урок з теми.

## ***Розділ II. “Особливості міжособистісних стосунків юнаків та дівчат”.***

○ Дружба. Правила поведінки в дружніх стосунках. Причини послаблення дружньої прихильності.

*Практична робота:* тест “Чи справжній ви друг”.

○ Кохання як найвище людське почуття. Види кохання. Етапи кохання. Закоханість. Різниця між коханням і закоханістю. Культура поведінки закоханих.

Практична робота: робота з картками з висловлюваннями видатних людей про кохання.

- Щастя. Передумови щасливого життя й умови досягнення гармонії у взаємовідносинах. Людські потреби. Бажання і примхи. Способи розрізнення примх і потреб.

Практична робота: тест “Чи вмієте ви бути щасливим?” Обговорення “Хочеш бути щасливим – будь ним”.

- Вибір партнера. Кохання з першого погляду. Кохання і спільні інтереси.

Практична робота: реферат “Історія кохання видатних людей рідного краю” (Леся Українка).

- Особисті якості юнака та дівчини. Моральні основи взаємовідносин між юнаком та дівчиною. Нерозділене кохання. Ліки від нещасливого кохання. Проблема самогубств від нещасливого кохання.

Практична робота: реферат “Тема кохання у творах Тараса Шевченка”.

- Моделі кохання. Оптимістична та песимістична моделі. “Практична робота: -обговорення “Правила збереження щасливого сімейного життя за Д. Карнегі”.

- Причини призупинення спілкування між юнаком та дівчиною. Ознаки насильства в стосунках. Психологічні ознаки жертв подружнього насильства. Проблеми самотності жінок та чоловіків. Почуття неповноцінності.

Практична робота: вироблення алгоритму впевненої відмови.

- Функції та засоби спілкування між юнаком та дівчиною. Знайомство. Невербальні засоби спілкування. Поза. Хода. Міжособистісний простір. Інтерпретація міміки та жестів.

Практична робота: вправа “Мова очей”, “Мова жестів”.

- Вербальні засоби спілкування. Інтонація як засіб вираження відгуків, емоцій, ставлення. Темп мовлення. Уміння витримувати паузу. Форми викладення власних уявлень про вербальну взаємодію, культуру діалогу думок.

Практична робота: реферат “Маніпулювання в спілкуванні. Причини маніпулювання”.

- Сумісність стилів спілкування дівчини і юнака. Ділове, міжособистісне спілкування. Примітивне, світське спілкування. Правила етикету.

Практична робота: дискусія “Культура спілкування юнаків і дівчат” (слова - паразити, нецензурні слова).

- Позиції у спілкуванні між чоловіком і жінкою. Позиції спілкування за Е. Берном: “Батько”, “Малюк”, “Дорослий”. Сумісність за позицією у спілкуванні.

Практична робота: визначення позиції у спілкуванні.

○ Механізми міжособистісного сприйняття. Перше враження. Основні помилки першого враження. Настанова. Вплив настанови на міжособистісне сприйняття. Вивчення домінуючого каналу сприйняття.

Практична робота: визначення основного каналу сприйняття.

○ Самопрезентація. Зміст і види самопрезентації. Закономірності сприйняття людини людиною. Знаки уваги. Комплімент. Функції та направленість компліментів. Похвала.

Практична робота: вправа “Комплімент”, розігрування ситуації “Презентація себе групі людей в офіційній чи неофіційній обстановці”.

○ Активне чи пасивне слухання. Процес слухання. Рефлексійне та нерелфлексійне слухання. Емпатія. Правила емпатійного слухання.

Практична робота: рольова гра “Активне та пасивне слухання”.

○ Підсумковий урок з теми.

### **Розділ III. Основи сімейних відносин.**

○ Сім'я і шлюб. Функції сім'ї. Основні причини укладання шлюбу. Відмінності між шлюбом та періодом залицяння. Готовність до шлюбу.

Практична робота: дискусія “Громадянський чи державний шлюб”.

○ Правові питання шлюбу та сім'ї. Порядок і умови укладення шлюбу. Особисті права і обов'язки подружжя. Припинення шлюбу. Недійсність шлюбу.

Практична робота: аналіз ситуацій. Обговорення.

○ Психологічні проблеми молоді сім'ї. Психологічний клімат сім'ї. Правила щасливого шлюбу. Чинники, що впливають на стабільність шлюбу.

Практична робота: дискусія “Невістка – чужа кістка”.

○ Стійкість сім'ї. Сімейні конфлікти. Основні стадії конфлікту. Закономірності перебігу конфлікту. Основні стилі вирішення конфліктів. Принципи керування конфліктом.

Практична робота: Тест К. Томаса “Стили вирішення конфліктів”.

○ Приховані й виявлені конфлікти. Типи конфліктних особистостей. Способи взаємодії з конфліктними людьми. Прийоми звільнення від роздратування, гніву в конфліктних ситуаціях. Агресія. Причини агресивної поведінки в сім'ї.

Практична робота: тест визначення показників і форм агресії Басса-Дарки.

○ Ревнощі. Причини ревнощів. Зрада. Взаємна довіра.

Практична робота: тест “Наскільки ви ревниві?” Дискусія “Ревнує – значить любить?”

○ Ранні шлюби. Причини вступу до шлюбу.

Практична робота: аналіз ситуацій. Обговорення. Дискусія “Чи довготривалі ранні шлюби?”

- Причини порушення сімейних відносин. Розлучені батьки і діти.  
*Практична робота: обговорення “Роль батька в вихованні дитини”.*
- Господарсько-економічні відносини в сім'ї. Домашній бюджет. Ведення домашнього бюджету. Зайнятість чоловіка і жінки.  
*Практична робота: обговорення “Розподіл обов'язків між подружжям”.*
- Естетика побуту. Вільний час в сім'ї. Сімейні розваги. Обладнання житла. Спільне життя з батьками. Окрема кімната. Окрема квартира.  
*Практична робота: дискусія “Спільне і окреме проведення відпустки”.*
- Підсумковий урок з теми.  
*Практична робота: гра “Як розпорядитися своїм життям”.*

## **11-Й КЛАС. ДРУГИЙ РІК НАВЧАННЯ (34 ГОДИНИ).**

### ***Розділ IV. Сексологічні основи сімейного життя.***

1. Значення статевого життя в шлюбі для чоловіка і жінки. Психофізіологічна характеристика статевого життя людини.  
*Практична робота: перегляд фільму на базі підліткового клубу.*
2. Періоди статевого розвитку юнаків та дівчат. Вікові етапи прояву сексуальності.  
*Практична робота: обговорення “Дошлюбне статеве життя”.*
3. Патологічні відхилення при формуванні сексуальності. Сексуальні збочення.  
*Практична робота: обговорення “Щоб не стати жертвою насильства!”*
4. Психологічна підготовка до вступу в інтимні стосунки. Перші місяці статевого життя. Культура першого статевого акту.  
*Практична робота: перегляд фільму “Нічний саксофон”.*
5. Інтенсивність статевого життя і вік подружжя. Статева відповідність.  
*Практична робота: аналіз ситуацій. Обговорення.*
6. Психогігієнічна статевого життя.  
*Практична робота: реферат “Статеві обряди чоловіків різних народів”, “Статеві обряди для жінок різних народів”.*
7. Найрозповсюдженіші психологічні проблеми інтимного життя. Гармонія і дисгармонія статевого життя.  
*Практична робота: аналіз ситуацій. Обговорення.*
8. Зміна сексуальних партнерів. Проблеми, зумовлені зміною сексуальних партнерів.  
*Практична робота: дискусія “Вільне кохання – сучасна норма?”*
9. Планування сім'ї. Засоби контрацепції.  
*Практична робота: обговорення “Бажана і небажана дитина в родині”.*
10. Аборт. Причини післяабортної депресії.



Практична робота: перегляд фільму “Німий крик”.

11. Хвороби, що передаються статевим шляхом. Венеричні захворювання. Вірусні ХПСШ. Бактеріальні ХПСШ.

Практична робота: реферат “Причини первинного та вторинного безпліддя”.

12. Чоловіче і жіноче безпліддя. Причини первинного та вторинного жіночого безпліддя. Прийомні діти.

Практична робота: аналіз ситуацій. Обговорення.

13. СНІД і статеве життя людини, зв'язок між поведінкою та розповсюдженням інфекції. Визначення термінів- ВІЛ-інфекція та СНІД. Шляхи передачі ВІЛ-інфекції.

Практична робота: тест “Що я знаю про ВІЛ-інфекцію?”

14. Профілактика хвороб, що передаються статевим шляхом. Зменшення ризику та усунення ризику. Ідея статевого утримання.

Практична робота: обговорення ситуацій.

15. Підсумковий урок з теми.

## **Розділ V. Сім'я і діти.**

○ Материнство. Батьківство. Психологічна готовність чоловіка і жінки до народження дитини. Ставлення жінки і чоловіка до народження дитини.

Практична робота: аналіз ситуацій, обговорення.

○ Вагітність. Психологічні новоутворення в сімейних стосунках в період вагітності.

Практична робота: аналіз ситуацій, обговорення.

○ Внутрішньоутробний розвиток дитини. Дев'ять місяців вагітності. Вплив алкоголю та нікотину на організм вагітності жінки.

Практична робота: реферат “Харчування вагітної жінки”.

○ Народження дитини. Психологічні новоутворення в сімейних стосунках, пов'язані з появою дитини. Післяпологова депресія. Психологічна реабілітація в післяпологовий період.

Практична робота: аналіз ситуацій, обговорення.

○ Догляд за дитиною. Охорона материнства в Україні.

Практична робота: реферат “Природне вигодовування як один з факторів успішного біологічного розвитку немовляти”.

○ Стилі сімейного виховання. Гармонійне та негармонійне виховання. Особистісні проблеми батьків, що вирішуються за рахунок дитини. Єдність вимог батьків до дітей.

Практична робота: дискусія “Як любити дитину?”

○ Психічне здоров'я дитини. Виховання почуттів. Тепло родинних контактів. Конфлікти між батьками і дітьми та їх наслідки.

Практична робота: аналіз ситуацій, обговорення.

- Домінаторний (тоталітарний) і партнерський (демократичний) тип сім'ї. Проблеми трипоколінної родини. Психологічні наслідки гіпер- та гіпоопіки дітей.

Практична робота: аналіз ситуацій, обговорення.

- Урок контролю знань.
- Період немовляти. Особливості розвитку немовляти. Батько і мати – перші вихователі. Практична робота: практичні навички догляду за дитиною.
- Раннє дитинство (1-3 роки). Криза 3-х років. Роль казки в психічному розвитку дитини. Всебічний розвиток – з перших років життя.

Практична робота: аналіз ситуацій, обговорення.

- Дошкільний вік (3-6 р.). Психологічна підготовка дитини до вступу в дитячий садок. Розвиток творчих здібностей. Характеристика різних форм адаптації до дошкільного навчального закладу.

Практична робота: польова гра “Батьки і діти”.

- Молодший шкільний вік. Психологічна готовність дитини до школи. Вплив першого вчителя на формування самооцінки молодших школярів. Шкільна мотивація молодших школярів з різною успішністю.

Практична робота: аналіз ситуацій, обговорення.

- Підлітковий вік. Психологічні й фізіологічні особливості підліткового віку. Порушення поведінки у підлітків. Ціннісні орієнтації підлітків.

Практична робота: обговорення “Причини адиктивної поведінки неповнолітніх”.

- Юнацький вік. Юнацька дружба, кохання. Професійне й особистісне самовизначення. Складання життєвого плану.

Практична робота: аналіз ситуацій, обговорення.

- Диференційований підхід у вихованні дівчаток і хлопчиків. Психологічні проблеми виховання дітей у неповній родині.

Практична робота: аналіз ситуацій, обговорення.

- Особливості виховання дітей однаків і дітей-симблінгів у родині. Материнський егоїзм. Родинні традиції.

Практична робота: аналіз ситуацій, обговорення.

- Конвенція ООН про права дитини. Сімейний кодекс України. Торгівля дітьми. Торгівля жінками.

Практична робота: перегляд фільму “Роксолана”.

- Підсумковий урок з теми.

## **ЕТИКА І ПСИХОЛОГІЯ СІМЕЙНОГО ЖИТТЯ. 11-Й КЛАС, ОДНОРІЧНИЙ КУРС НАВЧАННЯ (34 ГОДИНИ).**

## **Розділ I. Особистість.**

1. Введення в предмет. Задачі курсу. Особистість. Розвиток особистості. Мотиви і цінності. Мета життя. Самооцінка особистості. Повага і самоповага.

Практична робота: визначення рівня самооцінки.

2. Темперамент. Історія розвитку уявлень про темперамент. Типи темпераментів. Сумісність темпераментів в сім'ї.

Практична робота: визначення типу темпераменту.

3. Характер. Акцентуації характеру. Чинники, що впливають на формування характеру. Зв'язок характеру й темпераменту.

Практична робота: виявлення акцентуації характеру.

4. Емоційна сфера. Форми переживання почуттів. Емоції. Настрій. Почуття. Стрес. Вплив стресу на здоров'я людини. Шляхи подолання впливу стресу. Саморегуляція.

Практична робота: Способи саморегуляції емоційних станів. Визначення стресостійкості особистості.

5. Узагальнення і систематизація знань по темі.

## **Розділ II. Особливості міжособистісних стосунків юнаків та дівчат.**

○ Кохання як найвище людське почуття. Види кохання. Етапи кохання. Закоханість. Культура поведінки закоханих.

Практична робота: Робота з картками з висловлюваннями видатних людей про кохання.

○ Дружба. Причини послаблення дружньої прихильності. Дружба і кохання. Кохання з першогогляду.

Практична робота: вправа “Незакінчені речення”.

○ Особисті якості юнаків та дівчат. Моральні основи взаємовідносин юнаків та дівчат. Нероздільне кохання. Ліки від нероздільного кохання.

Практична робота: тест “Чи вмієте ви бути щасливим”. Дискусія “Від кохання до ненависті один крок”.

○ Причини призупинення спілкування між юнаком та дівчиною. Ознаки насильства у стосунках. Проблеми упевненості жінок і чоловіків. Почуття неповноцінності.

Практична робота: аналіз ситуацій. Вироблення алгоритму впевненої відмови.

○ Функції та засоби спілкування між юнаком та дівчиною. Знайомство. Невербальні засоби спілкування. Поза та жести, хода. Інтерпретація міміки та жестів.

Практична робота: вправа “Мова жестів”, “Мова очей”.

○ Вербальні засоби спілкування. Інтонація як засіб вираження відчуттів, емоцій. Темп мовлення. Форми викладення власних думок. Уявлення про вербальну взаємодію, культуру діалогу.

Практична робота: реферат “Стилі спілкування в сім’ї. Маніпулятивне спілкування”.

○ Позиції у спілкуванні між юнаком та дівчиною. Позиції спілкування за Е.Берном “Батько”, “Малюк”, “Дорослий”. Сумісність за позицією у спілкуванні. Активне та пасивне слухання.

Практична робота: розігрування ситуацій “Активне та пасивне слухання”.

○ Механізми міжособистісного сприйняття. Перше враження. Основні помилки першого враження. Самопрезентація. Зміст самопрезентації. Закономірності сприйняття людини людиною. Комплімент. Функції та направленість компліментів.

Практична робота: вправа “Комплімент”. Розігрування ситуації “Знайомство”.

○ Підсумковий урок з теми.

### **Розділ III. Основи сімейних відносин.**

○ Сім’я і шлюб. Функції сім’ї. Відмінності між шлюбом та періодом залицяння. Готовність до шлюбу.

Практична робота: дискусія “Громадянський чи законний шлюб?”

○ Правові питання шлюбу та сім’ї. Порядок і умови укладання шлюбу. Особисті права і обов’язки подружжя. Припинення шлюбу. Недійсність шлюбу.

Практична робота: розгляд ситуацій, обговорення.

○ Психологічні проблеми молодого сім’ї. Психологічний клімат сім’ї. Правила щасливого шлюбу. Чинники, що впливають на стабільність шлюбу. Ранні шлюби.

Практична робота: дискусія “Чи довготривалі ранні шлюби?”

○ Стійкість сім’ї. Сімейні конфлікти. Основні стилі вирішення конфліктів. Закономірності перебігу конфлікту. Принципи керування конфліктом.

Практична робота: тест К.Томаса “Стилі вирішення конфліктів”.

○ Ревнощі і причини ревнощів. Вірність і зрада. Взаємна довіра.

Практична робота: тест “Наскільки Ви ревниві?”.

○ Причини порушення сімейних відносин. Розлучення, причини розлучення. Розлучені батьки і діти.

Практична робота: дискусія “Роль батька в вихованні дитини”.

○ Господарсько-економічні відносини в сім’ї. Ведення домашнього бюджету. Зайнятість чоловіка і жінки. Розподіл обов’язків.

Практична робота: обговорення “Розподіл обов’язків між подружжям”.

○ Обладнання житла. Спільне життя з батьками. Окрема кімната. Окрема квартира. Естетика побуту. Вільний час в сім’ї.

Практична робота: дискусія “Спільне і окреме проведення відпустки”.

- Підсумковий урок з теми.

#### ***Розділ IV. Сексологічні основи сімейного життя.***

- Значення статевого життя в шлюбі для чоловіка і жінки. Періоди статевого розвитку юнаків та дівчат. Вікові етапи прояву сексуальності.

Практична робота: перегляд фільму на базі підліткового клубу.

- Патологічні відхилення при формуванні сексуальності. Сексуальні збочення. Причини відхилень при формуванні сексуальності.

Практична робота: обговорення “Зміни сексуальних партнерів. Проблеми, пов'язані із зміною сексуальних партнерів”.

- Психогігієна статевого життя. Статева відповідність. Психологічна підготовка до вступу в інтимні стосунки. Перші місяці статевого життя.

Практична робота: дискусія “Дошлюбне статеве життя, ідея статевого утримання.”

- Найрозповсюдженіші психологічні проблеми інтимного життя. Гармонія і дисгармонія статевого життя. Планування сім'ї. Засоби контрацепції. Аборт, післяабортна депресія.

Практична робота: перегляд фільму “Німий крик”.

- Хвороби, що передаються статевим шляхом. Венеричні захворювання. СНІД і статеве життя людини, зв'язок між поведінкою та розповсюдженням інфекції. Визначення термінів ВІЛ-інфекція та СНІД. Шляхи передачі ВІЛ-інфекції.

Практична робота: обговорення “Профілактика хвороб, що передаються статевим шляхом.”.

- Підсумковий урок з теми.

#### ***Розділ V. Сім'я і діти.***

- Материнство. Батьківство. Психологічна готовність чоловіка і жінки до народження дитини. Вагітність. Психологічні новоутворення в сімейних стосунках в період вагітності. Вплив алкоголю та нікотину на організм вагітної жінки.

Практична робота: реферат “Внутрішньоутробний розвиток дитини. Дев'ять місяців вагітності”.

- Народження дитини. Психологічна реабілітація в післяпологовий період. Гармонійне та негармонійне виховання. Єдність вимог батьків до дітей.

Практична робота: реферат “Як любити дитину?”

- Особистісний розвиток дитини в різні вікові періоди. Період немовляти, раннє дитинство.

Практична робота: реферат “Криза трьох років”

- Дошкільний та молодший шкільний вік, підлітковий вік.

*Практична робота: дискусія “Роль казки в психічному розвитку дитини”, “Психологічна підготовка до вступу в дитячий садок”.*

- Підсумковий урок з теми.

### **Література:**

1. Антипина Л. Ты и я. – м.: Молодая гвардия, 1988.
2. Антонов-Турченко О. Г. Від конфлікту до взаєморозуміння. – Київ, 1992.
3. Безруких М. М. Я и другие или правила поведения для всех. – М.: Изд. Полит.лит-ры, 1991.
4. Гармаш І.І. У годину дозвілля. – К.: Урожай. 1992.
5. Говорун Т. В., Шарган О. Ї. Батькам про статеve виховання. – К.: Рад.школа, 1990.
6. Дінейка Кароліс. Рух, дихання, психофізичне тренування. – К.: Здоров'я, 1984.
7. Дубровина И. В. Мы живем среди людей. Кодекс поведения. – М.: Изд. политической литературы, 1989.
8. Кан-Калик В. А. Грамматика общения. – М.: Госпедагенство, 1995.
9. Ковалев С. В. Психология семейных отношений. – М.: Педагогика, 1987.
10. Козлов Н. И. Как относиться к себе и людям, или практическая психология на каждый день. – М.: Новая школа, 1996.
11. Лоуэлл Томас. Как стать богатым. Дейл Карнеги и жизнь. – М.: Инэк, 1991.
12. Психология личности: тесты, опросники, методики// Киршева Н.В., Рябчикова Н.В. – М.: Геликон, 1995.
13. Разумихина Г. Мир семьи. – М.: Просвещение, 1986.
14. Рибаченко В. Ф. Грані сумісності. – К.: Політична література України, 1987.
15. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога в образовании . – М.: Владос, 1996.
16. Рюриков Ю. Трудность счастья. – М.: Знание, 1977.
17. Семья: социально-психологические и этические проблемы. Справочник. – К.: Издательство политической литературы Украины, 1989.
18. Степанов С. С. Психологическая мозаика. – Екатеринбург: Деловая книга, 1995.
19. Тесты для всех. – К.: Довіра, 1994.
20. Томан Іржі. Як удосконалювати самого себе. – К.: Вид політичної літератури, 1984.
21. Трухин И. А. Будущему семьянину.- К.: Рад. Школа, 1987.

22.Херсонский Б. Г., Дворяк С. В. Психология и психопрофилактика семейных конфликтов. – К.: Здоров'я, 1991.

23.Шнейдер Л. Б. Психология семейных отношений.Курс лекций.- М.:Апрель-Прес, Изд-во ЭКСМО-Прес, 2000.-512с.

## 6. Досвід Івано-Франківської області

**Миронів Уляна Борисівна**, практичний психолог, спеціаліст вищої категорії, практичний психолог-методист Городенківської ЗОШ І-ІІІ ст.№1 78100, м. Городенка, вул. Шевченка, 55, телефон (03430)21382, E-mail [gorodenka1@gmail.com](mailto:gorodenka1@gmail.com)

**Тема: «Гармонізація зовнішніх і внутрішніх регуляторів рольової поведінки дитини засобами практичної психології»**

**Короткий зміст досвіду роботи:** Суть досвіду полягає у свідомому створенні психологом спеціальних обставин (навчальних ситуацій), завдяки або всупереч яким учень ухвалює рішення діяти активно і самостійно в різних ситуаціях, перебуваючи в тих чи інших соціальних ролях. У зв'язку з вичлененням психологом двох груп цілей, що пов'язані з різними групами ролей, створено дві корекційно-розвивальні програми.

|                         |   |
|-------------------------|---|
| Тема досвіду            | «Гармонізація зовнішніх і внутрішніх регуляторів рольової поведінки дитини засобами практичної психології»  |
| Мета проведення заходів | Усвідомлення особливостей статей та специфіки міжстатевої взаємодії, обґрунтування важливості збереження сімейних цінностей, формування установки на позитивне розв'язання конфліктних ситуацій в сім'ї, популяризація засад усвідомленого батьківства. Ознайомлення з основними складовими поняття „репродуктивне здоров'я”, визначення чинників, які сприяють його збереженню, формування установки на свідоме майбутнє материнство, популяризація утримання від ранніх статевих стосунків. |
| Завдання                | Усвідомлення учасниками своїх статево-рольових особливостей, формування ефективних навичок міжособистісних стосунків між юнаками і дівчатами, вивчення психологічних основ спілкування в родині, розвиток навичок і вмінь, необхідних для вирішення проблем та конфліктів, які супроводжують  |

|  |  |
|--|--|
|  | <p>сімейне життя, формування установки на розуміння позиції іншої людини.</p> <p>Визначення факторів, що негативно впливають на стан репродуктивного здоров'я, та чинників, що сприяють його збереженню, сприяння усвідомленню негативних наслідків ранніх статевих стосунків, абортів, ХПСШ, розвиток навичок безпечної сексуальної поведінки, формування установки на утримання від ранніх статевих стосунків.</p> |
| Методи психологічної допомоги особистості  | <p>Соціально-психологічний тренінг – курс „Підготовка молоді до сімейного життя.</p> <p>Тренінг з репродуктивного здоров'я для дівчат-підлітків «Пуп'янок».</p>  |
| Досягнуті результати   | <p>Покращення рівня компетентності з питань сімейного співжиття та репродуктивного здоров'я, вдосконалення навичок міжстатевого спілкування, оволодіння навичками, потрібними для налагодження взаємодії, формування установки на відповідальність за обраний спосіб життя.</p>  |
| Категорія учасників  | <p>Учні 10-11 класів. Дівчата старшого шкільного віку</p>  |
| Відомості про досвід роботи  | <p>Схвалений науково-методичною радою Івано-Франківського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти – Протокол № 4 від 30 грудня 2009 року</p>  |
| Відомості про досвід роботи, опублікований в фахових періодичних виданнях              |  |
| Відомості про досвід роботи, що впроваджується у декількох навчальних закладах регіону | <p>Розробка рекомендована і впроваджується практичними психологами ЗОШ району та області</p>   |

## 7. Досвід Кіровоградської області



Матеріали досвіду роботи практичного психолога  
комунального закладу «НВО «Школа козацько-  
лицарського виховання I-II ступенів № 21-  
суспільно-гуманітарний ліцей – ДНЗ»  
Кіровоградської міської ради  
Лавриненко Вікторії Анатоліївни

## **Тренінгове заняття для учнів 10-11 кл «Ризикована сексуальна поведінка молоді»**

### **Пояснювальна записка**

Формування ціннісного ставлення до свого здоров'я та здорового способу життя виступає важливою умовою сформованості у підлітків та молоді активної життєвої позиції, вміння цінувати себе як носія фізичних, духовних, душевних та соціальних сил. Сучасний стан здоров'я молоді в Україні з року в рік погіршується. Це зумовлено не лише низьким економічним станом сімей, фізичними та психоемоційними навантаженнями, стресовими ситуаціями, а й ознаками кризових явищ в ідеологічній та духовній сферах підлітків та молоді; поширенням шкідливих звичок та ризикової поведінки.

Проблеми збереження репродуктивного здоров'я молоді виходять далеко за межі сфери медицини і охорони здоров'я та потребують системного підходу до їх вирішення. Профілактична робота працівників психологічної служби закладів освіти передбачає психолого-педагогічну підтримку підлітків та молоді у період становлення їх репродуктивної поведінки з метою збереження і покращення їх здоров'я.

**Мета тренінгового заняття для учнів 10-11 класів «Ризикована сексуальна поведінка молоді»:** навчити оцінювати ризик у життєвих ситуаціях, оцінювати рівень власної відповідальності, допомогти підліткам засвоїти навички відповідальної безпечної поведінки і відмови.

#### **Завдання тренінгового заняття:**

- формувати у підлітків усвідомлення цінності життя і здоров'я, відповідальність за власне існування;
- формувати рівень усвідомлення важливої власної відповідальної поведінки щодо свого здоров'я людини;
- закріпити навички відповідальної безпечної поведінки і відмови.

**Тривалість проведення заняття: 1 год. 35 хв.**

Тренінгове заняття «Ризикована сексуальна поведінка молоді» розроблене для роботи з підлітками 15-17 років та розраховане на практичних психологів та соціальних педагогів загальноосвітніх, професійно-технічних навчальних закладів.

## **Тренінгове заняття «Ризикована сексуальна поведінка молоді»**

**Мета:** навчити оцінювати ризик у життєвих ситуаціях, оцінювати рівень власної відповідальності, допомогти підліткам засвоїти навички відповідальної безпечної поведінки і відмови.

**Обладнання:** ситуації на картках, плакати «Ступінь ризику», «Валіза лікаря», «Шкала ризику», пам'ятки.

Тривалість: 1 год. 35 хв.

**Перебіг тренінгу:**

### **1. Привітання. Знайомство. Повідомлення теми, мети заняття (3 хв.)**

**Мета:** активізація уваги учасників, підготовка їх до подальшої роботи, створення комфортної атмосфери.

**Вправа. Закінчити речення «Для мене кохання — це...».**

### **2. Прийняття правил роботи групи (5 хв.)**

**3. Мозковий штурм «Ситуації, в яких є ризик зашкодити своєму здоров'ю» (7 хв.)**

**Мета:** усвідомлення учасниками, що є багато ситуацій, наслідками яких може бути загроза здоров'ю, і того, що ці наслідки безпосередньо пов'язані з поведінкою самої людини.

Учасникам пропонується назвати ситуації, які є ризикованими для здоров'я. Усі відповіді записуються на дошці. Отримана інформація узагальнюється.

Підсумок. Отже, що являють собою ризик і ризикована поведінка?

*Ризик* — це ситуації чи обставини, за яких вам та вашому здоров'ю або, навіть, життю може загрожувати небезпека, але за певної поведінки її можна уникнути. Ви ризикуєте:

1. Коли вживаєте алкоголь, тютюн або наркотики.
2. Коли починаєте жити статевим життям.
3. Коли маєте кілька статевих партнерів.

Кожен з вас має усвідомити, наскільки він ризикує і як цей ризик можна зменшити або уникнути його зовсім. Ризиковані ситуації потребують відповідального ставлення, відповідальних рішень і поведінки.

### **4. Вправа «Ризикована поведінка» (10 хв.)**

Мета: навчити учнів оцінювати ступінь ризику в тій чи іншій ситуації.

Учасники об'єднуються у 5 підгруп. Кожна підгрупа отримує аркуш зі змалюванням певної ситуації. Тренер пропонує кожній підгрупі оцінити ступінь ризику у зазначених ситуаціях. Для цього він вивішує на дошці таблицю з трьома ступенями ризику і колонкою «Єдина думка відсутня».

Під час обговорення тренер називає ситуації і заносить їх до таблиці. Потім він підбиває підсумки щодо наслідків, які можуть виникнути за тієї чи іншої ситуації.

| Ситуації   | Ризик відсутній | Ризик невеликий | Ризик великий | Єдина думка відсутня |
|--|-----------------|-----------------|---------------|----------------------|
| 1. Уживання наркотиків   |                 |                 |               |                      |
| 2. Уживання алкоголю   |                 |                 |               |                      |
| 3. Куріння   |                 |                 |               |                      |
| 4. Статеві стосунки  |                 |                 |               |                      |
| 5. Недотримання правил особистої гігієни (користування чужими зубними щітками, бритвами, помадами, рушником) |                 |                 |               |                      |

Підказки:

1. Куріння, алкоголь і наркотики впливають на свідомість і поведінку людини, знижують рівень самоконтролю людини, і людина може здійснювати вчинки, яких би не зробила в «звичайному» стані (злочин, статеві стосунки з випадковими партнерами, тому більше ризику інфікування хворобами, що передаються статевим шляхом, ВІЛ, вагітності тощо).

2. Паління, алкоголь і наркотики знижують захисні сили організму, тому ці люди більше ризикують захворіти.

3. Уживання наркотиків може призвести до інфікування ВІЛ, гепатитом, злочинів, передозування і смерті.

4. Статеві стосунки можуть призвести до небажаної вагітності, інфікування ІПСШ/ВІЛ, втрати почуття самоповаги.

5. Недотримання правил особистої гігієни може призвести до інфікування.

**Рефлексія.** Що ви відчували під час виконання цієї вправи? Які думки у вас виникали?

**Висновок.** Кожен оцінює ступінь ризику по-своєму, але ризик є в усіх цих ситуаціях. Здебільшого молода людина применшує ступінь ризику, оскільки не має достатньої інформації щодо ризикованої поведінки й досвіду, вважаючи, що

саме з нею нічого небезпечного статися не може — «Синдром водія». Але краще подумати про наслідки ризикованої поведінки заздалегідь.

### 5. Вправа «Оціни ризик ВІЛ-інфікування» (10 хв.)

Мета: виробити в учнів вміння оцінювати поведінку щодо її ризикованості.

Робота у 5 підгрупах. Кожній підгрупі дається аркуш з описом 6 ситуацій.

Учням пропонується оцінити ризик ВІЛ-інфікування у наведених ситуаціях таким чином:

- ДР (дуже ризиковано) — значний контакт із кров'ю, спермою, вагінальними виділеннями, які містять небезпечну концентрацію ВІЛ.
- РН (ризик низький) — існує можливість незначного контакту з рідинами організму ВІЛ-інфікованого.
- РВ (ризик відсутній) — відсутність контакту з кров'ю, спермою або вагінальними виділеннями ВІЛ-інфікованого.
- ? — ви цього не знаєте.

| №  | Ситуації   | Ризик |
|----|--|-------|
| 1  | Користуватися туалетом у громадських місцях            |       |
| 2  | Доглядати хворого на СНІД                              |       |
| 3  | Обробляти рану іншої людини без гумових рукавичок      |       |
| 4  | Мати незахищені статеві контакти                       |       |
| 5  | Повторно використовувати презервативи                  |       |
| 6  | Дружній поцілунок                                      |       |
| 7  | Робити ін'єкції одним шприцом                          |       |
| 8  | Їздити в переповненому транспорті                      |       |
| 9  | Користуватися спільною голкою для проколювання вух     |       |
| 10 | Утримуватися від статевих стосунків                    |       |
| 11 | Ходити до школи з ВІЛ-позитивними дітьми               |       |
| 12 | Бути покусаним одним комаром                           |       |
| 13 | Робити насічки на шкірі ножем, яким користувалися інші |       |
| 14 | Здавати кров на станції переливання крові              |       |
| 15 | При статевих контактах користуватися презервативами    |       |
| 16 | Вживати приготовлену ВІЛ-позитивним їжу                |       |
| 17 | Плавати у басейні, водоймі                             |       |
| 18 | Дружити з ВІЛ-позитивним                               |       |
| 19 | Погоджуватися на секс без презерватива                 |       |
| 20 | Цілуватися в губи                                      |       |
| 21 | Обнімати ВІЛ-позитивного друга                         |       |
| 22 | Часто змінювати сексуальних партнерів                  |       |
| 23 | Робити штучне дихання «рот в рот»                      |       |
| 24 | Робити ін'єкції одноразовим шприцом                    |       |
| 25 | Користуватися спільною голкою для нанесення татуювання |       |

|    |  |  |
|----|--|--|
| 26 | Користуватися бритвою іншої людини               |  |
| 27 | Сидіти за однією партою з ВІЛ-позитивним учнем   |  |
| 28 | Користуватися спільними голками для ін'єкцій     |  |
| 29 | Пити з однієї склянки з ВІЛ-позитивним           |  |
| 30 | Користуватися спільною зубною щіткою             |  |
| 31 | Обробляти рану іншої людини в гумових рукавичках |  |

### **Презентація відповідей. Обговорення.**

**Рефлексія.** Що ви відчували під час виконання цієї вправи? Які думки у вас виникали?

Підсумок. Кожна людина повинна бути інформованою про шляхи передання ВІЛ-інфекції, тоді вона зможе значно зменшити ризик ВІЛ-інфікування.

### **6. Вправа «Оцінюємо власний ризик» (5 хв.)**

Мета: навчити учнів оцінювати власну поведінку щодо її ризикованості.

Щоб уникнути інфікування ВІЛ/ПСП, небажаної вагітності, важливо визначитися з власною поведінкою. Слід оцінити, чи не є вона ризикованою. Зверніть увагу на наведені раніше варіанти ризикованої поведінки і пригадайте, чи не було чогось схожого у вашому житті. Оцініть власну поведінку з точки зору її ризикованості. Де б ви могли поставити позначку на цій шкалі? Як ви вважаєте, ризик ВІЛ-інфікування зростає, коли ви подорослішаєте?

Ризик            Ризик            Ризик  
відсутній    низький            високий

**Рефлексія.** Що ви відчували під час виконання цієї вправи? Які думки у вас виникали?

Підсумок. Наше подальше життя, здоров'я залежить насамперед від способу нашого життя, наших учинків, нашої поведінки. Намагайтеся вести себе так, щоб звести до мінімуму ризиковані ситуації у вашому житті.

### **7. Інформаційне повідомлення «Тестування на ВІЛ-інфекцію» (10 хв.)**

Мета: узагальнити інформацію про шляхи передання ВІЛ-інфекції, інформувати про пункти перевірки на ВІЛ-інфекцію.

Шляхи передання ВІЛ-інфекції:

1. Статевий (коли при незахищеному статевому акті сперма або виділення із статевих органів потрапляють на слизові оболонки вагіни, пеніса, ротової порожнини або прямої кишки).

2. Через кров (коли користуються голкою, бритвою, інструментом для татуювання, яким користувалася перед цим інфікована людина і її кров залишилася на цих предметах, під час повторного використання шприців або голок після вірусоносія, під час переливання інфікованої крові).

3. Від матері до дитини (під час вагітності, пологів або через молоко матері).

Носії ВІЛ упродовж тривалого часу можуть виглядати і почуватися здоровими. Цей період може тривати роками. Увесь цей час людина, не підозрюючи, що в неї ВІЛ-інфекція, може інфікувати інших. Та надалі імунна система слабшає, а вірус сильнішає. З часом людина захворіє на СНІД і вмирає. Існують ліки, за допомогою яких можна стримати розвиток ВІЛ-інфекції в організмі людини, хоча вони не виліковують СНІД, а тільки продовжують життя інфікованих.

Якщо людина усвідомлює, що була в ризикованій ситуації, їй слід здійснити обстеження на ВІЛ-інфекцію. Це обстеження є конфіденційним й анонімним, безкоштовним. За законом, ніхто не має права розголошувати його результати, слід лише повідомити свого сексуального партнера. Якщо результат негативний, слід пройти повторне тестування через 3 місяці, між тестами не повинно бути ризику зараження. У Кіровограді тестування можна пройти в обласному центрі профілактики ВІЛ-інфекції і боротьби зі СНІД м, шкірно-венерологічному диспансері.

### **8. Вправа «Уявіть себе лікарем» (10 хв.)**

Мета: розвивати вміння аналізувати ситуації, приймати ефективні рішення.

Учасники об'єднуються в 3 підгрупи.

Тренер. Уявіть себе лікарем, який має відповісти на наведені нижче листи. Використовуйте поради з «Валізи лікаря».

#### **Листи:**

*Шановний лікарю!*

*Мені 14 років, і я маю проблему, з якою не знаю, до кого звернутися. Я зустрічаюся зі своїм хлопцем протягом 5 місяців. Тепер він говорить, що ми готові до сексу. Я сказала, що не готова, але він твердить, що це через те, що я його не люблю. Він сказав, що покине мене і зустрічатиметься з іншою дівчиною, якщо я не погоджусь. Ще він каже, що усі «це» роблять. Я справді люблю його і не хочу втратити. Я збентежена, Іра*

*Шановний лікарю!*

*Сподіваюся, ви допоможете.*

*Мені 16 років, і цього літа в мене були статеві стосунки з трьома різними хлопцями. Я не користувалася жодними захисними засобами. Тепер я думаю про можливу вагітність, СНІД та хвороби, що передаються статевим шляхом. Я думаю, що можу бути вагітна, і хвилююся, чи не заразилася я ВІЛ. Що мені робити? Я у відчаї, Алла .*

*Шановний лікарю!*

*Звертаюся до вас за порадою стосовно моєї подруги Оксани. Нещодавно вона познайомилася з одруженим чоловіком, удвічі старшим за неї. Він водить її до ресторанів і подарував мобільний телефон. Учора вона сказала, що він купив для них путівки на курорт. Я думаю, що вона не повинна приймати від нього подарунки і тим більше їхати з ним.*

*Я стурбована, Настя.*

### **Поради лікаря**

- Утримуйтеся від сексуальних стосунків.
- Відкладіть сексуальні стосунки до того часу, коли зможете відповідати за можливі наслідки.
- Виявляйте свої почуття без сексу.
- Зберігайте вірність сексуальному партнеру.
- У випадку сексуальної активності користуйтеся якісними презервативами, придбаними в аптеках.
- Пройдіть обстеження на ВІЛ/ІСПП.
- Страх може спричинити проблеми; зверніться за допомогою до фахівця якнайшвидше.

Після обговорення представник кожної підгрупи зачитує лист і варіант відповіді на нього.

*Рефлексія.* Що ви відчували під час виконання цієї вправи? Які думки у вас виникали?

**Висновок.** Утримання від сексуальних стосунків, відкладення їх до того часу, коли ви зможете відповідати за наслідки статевих стосунків, виявлення почуттів без сексу — це основа вашої безпеки, уникнення багатьох проблем.

### **9. Обговорення ситуації (10 хв.)**

Учасники об'єднуються в 3 (4) підгрупи.

Ранні сексуальні стосунки призводять до багатьох небажаних, навіть трагічних наслідків. Серед поширених проблем — психологічні травми, осуд оточуючих, вагітність, зараження інфекціями, що передаються статевим шляхом. Послухайте історію, подібні до якої трапляються в реальному житті. Прочитайте й обговоріть можливі наслідки запропонованої історії.

### **Історія**

*Олена, як і багато її подруг, давно задивлялася на одинадцятикласника Максима: гарний, дотепний, має мотоцикл. Щоправда, репутація в нього не вельми — багатьох дівчат довів до сліз. Та це лише додавало йому популярності.*

*Одного разу Максим зустрів Олену після школи і запросив покататися. Дівчина одразу погодилася: нарешті її мрія здійснилася! «Головне, — подумала*

вона, — не розчарувати його». Коли вони залишилися наодинці, Максим запитав: «Я тобі подобаюся? Ти мене любиш?». Дівчина зашарілася й тихо відповіла: «Так». «Тоді довірся мені», — сказав Максим, і вона не намілилась відмовити...

Наступного дня Олена побачила Максима у школі. Він розмовляв із хлопцями. Підійшла, привіталася, але Максим навіть не глянув у її бік. Дівчина кілька тижнів переживала, шукала зустрічі з ним, а він уникав її. Невдовзі Олена зрозуміла, що вагітна...

### **Варіанти розвитку подій**

1. Під тиском батьків Олена і Максим погоджуються взяти шлюб.
  - З якими психологічними і матеріальними проблемами вони зіткнуться?
  - Чи готові вони самостійно розв'язувати ці проблеми?
  - Чи вдасться їм продовжити навчання?
  - Чи великі шанси на збереження цього шлюбу?
2. Олена вирішує народити дитину.
  - Які можливі негативні наслідки для здоров'я дитини під час вагітності і матері — підлітка?
  - Які шанси має Олена продовжити навчання і здобути професію?
  - Які наслідки цього рішення для Максима (тест на ДНК крові є підставою для визначення батьківства і призначення аліментів на дитину)?
3. Олена зважується на аборт.
  - Як це вплине на фізичне здоров'я дівчини?
  - Як це вплине на психічний стан Олени?
  - Як можуть поставитися до цього її батьки, родичі, знайомі?
4. Олена вирішує народити дитину і віддати її на всиновлення.
  - Як почуватиметься дівчина в подальшому житті?
  - Як це може вплинути на її подальше сімейне життя?
  - Як це може позначитися на долі її дитини?

*Рефлексія.* Що ви відчували під час виконання цієї справи? Які думки у вас виникали?

**Висновок.** Ранні статеві стосунки призводять до багатьох проблем. Утримання від раннього статевого життя це єдиний засіб уникнення небажаної вагітності, осуду оточуючих, психологічних травм.

### **10. Вправа «Твій свідомий вибір» (10 хв.)**

**Мета:** навчити учнів робити свідомий, відповідальний вибір щодо початку статевого життя.

Робота в 3 підгрупах. Нижче наведені типові причини, з яких люди погоджуються на сексуальну близькість. Обговоріть, які з цих причин, на вашу думку, є відповідальними, а які — ні.



Причини, з яких люди погоджуються на сексуальну близькість:

1. Щоб довести своє кохання.
2. Щоб утримати коханого; через побоювання, що в іншому разі він покине.
3. З цікавості.
4. Через упевненість, що «всі так роблять» (або побоювання бути «білою вороною»).
5. Тому, що це здається правильним.
6. Щоб стати популярнішим серед однолітків.
7. Тому, що партнер пропонує довіритися йому, запевняє, що не буде жодних проблем.
8. За гроші чи подарунки.
9. Тому, що обом цього хотілося.
10. У стані алкогольного чи наркотичного сп'яніння.
11. Щоб довести, що вони вже дорослі.
12. Якщо люди хочуть мати дитину.
13. Якщо люди створили сім'ю.
14. Коли люди кохають один одного, готові до близьких стосунків і до відповідальності за можливі наслідки.

Представники кожної підгрупи називають номери тих причин, які, на їх думку, свідчать про відповідальність під час вступу в статеві стосунки.

Рефлексія. Що ви відчували під час виконання цієї справи? Які думки у вас виникали?

**Висновок.** Хоча ранні статеві стосунки створюють багато проблем, молоді люди часто погоджуються на них. Рішення про це зазвичай приймається необдуманно, під впливом алкоголю. Дуже важливо, щоб рішення про статеві стосунки приймалися завчасно у спокійній атмосфері. Ваша позиція має бути зваженою і чітко визначеною. Лише в цьому випадку ви зможете пояснити її своєму другу й відстояти. Приймаючи це важливе рішення, беріть до уваги свої життєві цінності і плани.

### **11. Роздавання пам'яток (5 хв.)**

Мета: познайомити учнів з варіантами відмови в ситуаціях примусу до статевих стосунків; інформувати про можливі поради щодо відмови від статевого життя, уникнення небажаних стосунків.

Існує багато вагомих причин для відкладення сексуальних стосунків до того часу, коли ви подорослішаєте. Ознайомтеся з причинами, за яких молодь обирає «Ні». Оберіть 4 найважливіших для вас причини.

|  |   |
|--|---|
| Причини відмови                          | Твердження, вислови   |
| Занадто молодий або не готовий           | Я ще надто молода.<br>Я не впевнена.<br>Я не готова.<br>Ми ще не готові.<br>Я поки що не хочу сексу.  |
| Прагнення емоційної близькості           | Не треба поспішати.<br>У нас попереду багато часу.  |
| Небажана вагітність, можливість інфекції | Я не хочу стати мамою. Не існує абсолютно надійного захисту. ВІЛ та інші інфекції передаються статевим шляхом.<br>Досить і одного разу, щоб завагітніти. Я не жартую, я справді не хочу |
| Потреба в коханні                        | Вибач, але я тебе не кохаю  |
| Релігійні або власні моральні цінності й | Позашлюбні сексуальні стосунки — гріх. Для мене позашлюбні сексуальні стосунки неприйнятні. Я не хочу сексуальних стосунків до  |
| Можливий осуд батьків, родичів,          | Цього не втримаєш у таємниці.<br>Ти не знаєш моїх батьків   |
| Стан сп'яніння                           | Алкоголь — поганий радник.<br>Тільки не тепер, коли ми випили.<br>Мені не потрібен алкоголь, я просто цього не хочу   |
| Небажана пропозиція або тиск             | Мені це не подобається.<br>Не тисни на мене.<br>Ні, я не хочу.<br>Я знаю, це не всі роблять.  |

Висновок. Кожен обирає свої варіанти відмови, прийнятні для нього. Чітка відмова — запорука уникнення небажаних стосунків.

Наведені поради допоможуть вам відмовитися від статевого життя, уникнути небажаних стосунків. Прочитайте їх.

| № | Поради  |
|---|---|
| 1 | Ходіть на вечірки та інші розважальні заходи тільки з друзями   |
| 2 | Уникайте місць, де не можете отримати допомогу, безлюдних місць   |
| 3 | Не носіть провокуючого одягу, не поведіться сексуально, якщо не прагнете сексу, не ходіть вечорами самі |
| 4 | Як тільки відчуваєте незручність або страх, ситуація виходить з-під контролю — йдіть геть               |
| 5 | Займіться чимось (спорт, мистецтво, творчість, навчання)  |
| 6 | Не сідайте в попутні машини, не подорожуйте автостопом  |
| 7 | Не беріть грошей і подарунків від малознайомих людей  |
| 8 | Відмовляйтеся від пропозиції зайти додому   |

|    |  |
|----|--|
| 9  | Застосуйте інші можливості прояву почуттів (подаруйте квітку, напишіть СМС, приготуйте сюрприз, доторкніться, візьміть за руку, пригорніть, поцілуйте, привітайте) |
| 10 | Відмовляйте впевнено   |

## **12. Підбиття підсумків (5 хв.)**

У житті молодшої людини може виникати багато ризикованих ситуацій. Ви ризикуєте, коли починаєте жити статевим життям. Небажана вагітність, інфекції, що передаються статевим шляхом, у тому числі ВІЛ-інфекція, психологічні травми, почуття неповноцінності, самотності, відчуження, осуд і нерозуміння оточуючих — це основні проблеми, з якими можуть стикнутися молоді люди. Утримання від початку статевого життя, використання презервативів, збереження вірності партнеру — це основні способи уникнення вищезазначених проблем. Ваше майбутнє, ваше життя і здоров'я залежить від вашої свідомої, відповідальної поведінки зараз. Бажаю вам бути здоровими!

## **13. Рефлексія (5 хв.)**

Тренер пропонує відповісти на запитання «Чим було корисне для мене це заняття?»

### **Література:**

1. Говорун Т.В. Стать та сексуальність: [Навчальний посібник] - Тернопіль: Богдан, 1999.
2. Лещук Н.О. Дорослішай на здоров'я: [навч.-метод]. посіб.- К.: 2012.-214
3. Мазуровська О.В. // Науково-методичний журнал «Шкільному психологу усе для роботи.» – Х.: Основа. – 2008. - №5 (17)

Матеріали досвіду роботи  
практичного психолога  
Новомиргородського районного  
центру дитячої та юнацької творчості  
Кручак Олександри Дмитрівни

**Психологічний тренінг  
«Формування навичок збереження репродуктивного здоров'я  
підростаючого покоління»**

## Пояснювальна записка

Психологічний тренінг спрямований на формування у підлітків здорового способу життя та збереження репродуктивного здоров'я як основи успішної самореалізації, відповідального ставлення до збереження сімейних цінностей, основ відповідального батьківства.

**Проблема психологічного тренінгу:** «Формування навичок збереження репродуктивного здоров'я підростаючого покоління».

**Мета:** Популяризація серед підлітків і молоді здорового способу життя й важливості цих аспектів для стану репродуктивного здоров'я у майбутньому; формування відповідального ставлення та мотивації до збереження сімейних цінностей, закладання основ відповідального батьківства.

### **Завдання тренінгу:**

- формувати у підлітків розуміння того, що таке репродуктивна складова здоров'я, і які фактори впливають на репродуктивне здоров'я людини;
- формувати рівень усвідомлення цінності власного здоров'я ;
- формувати відповідальне ставлення та мотивацію до збереження сімейних цінностей;
- закріпити навички відповідальної безпечної поведінки ;
- узагальнити та розширити знання про наслідки, психологію статевих стосунків;
- формувати відповідальність за своє майбутнє.

Психологічний тренінг складається з чотирьох занять:

- Здоров'я, репродуктивне здоров'я, планування сім'ї;
- Статеві стосунки, сексуальність;
- Незапланована вагітність. Переваги контрацепції над абортom;
- Контрацепція.

**Тривалість проведення кожного заняття: 2 години 30 хвилин.**

**Психологічний тренінг «Формування навичок збереження репродуктивного здоров'я підростаючого покоління»** розроблений для роботи з підлітками 15-17 років та розрахований на практичних психологів і соціальних педагогів загальноосвітніх, професійно-технічних навчальних закладів.

### **Заняття 1. «Здоров'я, репродуктивне здоров'я, планування сім'ї»**

**Мета:** визначити поняття: «здоров'я людини», «репродуктивне здоров'я», «сім'я» та «усвідомлене батьківство»; сформувати уявлення про репродуктивне здоров'я, про здоровий спосіб життя; розуміння необхідності дотримання культури статевих стосунків на основі дружби, поваги, вірності; навчити запобігати ризикам і негативному впливу на репродуктивне здоров'я соціальних

та особистісних чинників; виховувати свідоме ставлення до свого репродуктивного здоров'я.

### ***Вправа 1. «Знайомство»***

*Мета:* знайомство учасників групи для створення комфортної атмосфери для подальшої роботи.

Усі присутні по колу називають своє ім'я та коротко розповідають історію свого імені.

### ***Вправа 2. «Незакінчені речення»***

*Мета* - дати можливість учасникам визначити свої очікування.

*Матеріали* - аркуші паперу, відповідно до числа учасників, з чотирма незакінченими реченнями, ручки.

Тренер роздає кожному учаснику аркуш паперу, на якому написані такі незакінчені речення: а) від тренера я очікую...; б) від інших учасників я очікую...; в) від себе я очікую...; г) мета, яку я маю намір досягти - .... Тренер пропонує кожному відповісти на запитання одразу, або після короткого обговорення в парах, малих групах, всією групою, потім збирає заповнені аркуші. Коли тренінг завершиться, ці аркуші будуть роздані учасникам знову, щоб вони могли вирішити, якою мірою тренінг задовольнив їхні очікування. Це допоможе учасникам у виробленні підсумкової оцінки тренінгу.

### ***Вправа 3. «Правила»***

*Мета:* забезпечити конструктивну атмосферу для роботи.

#### **Опис вправи:**

1. Обговоріть з учасниками, що таке правила, для чого потрібно приймати правила.
2. Обговоріть та погодьте з групою кожне з запропонованих правил.
4. Запропонуйте групі в разі порушення правил користуватися жестом відкритих долонь.

### ***Вправа 4. «Що таке здоров'я людини?»***

*Мета:* визначити поняття «здоров'я людини» та проілюструвати його складові з метою усвідомлення цілісності та взаємозалежності цих складових.

#### **Опис вправи:**

1. Готуючись до виконання вправи, потрібно зробити заготовки пелюсток різнокольорової квітки, далі скласти в аплікацію, як символ поняття цілісності людського здоров'я.

Кожна пелюстка квітки символізує один з аспектів здоров'я – фізичне, емоційне, розумове, соціальне, особисте. Духовне здоров'я потрібно розмістити в центрі як серцевину квітки.

2. Об'єднайте 3 малих групи. Запропонуйте кожній з цих груп проаналізувати по два аспекти здоров'я людини. Обговоріть, що вони включають

в себе, та покажіть взаємозв'язок з іншими складовими. Наприклад, як фізичне здоров'я пов'язане з духовним. Розподіл завдань для малих груп можна здійснити шляхом жеребкування. Для роботи в групах виділіть 10 хвилин.

Кожна мала група має вибрати людину, яка буде презентувати напрацювання групи.

3. Проведіть презентацію роботи малих груп на загал.

4. Визначте всі складові здоров'я та обговоріть результати роботи.

5. Надайте визначення поняттю «здоров'я». Підведіть групу до висновку, що здоров'я людини має розглядатися як цілісне, складові частини якого взаємозалежні. Якщо відбуваються зміни в одній із складових, то це позначається і на всіх інших. Прийняття рішення щодо збереження свого

здоров'я та профілактичних заходів вимагає обґрунтованої інформації, навичок і розуміння того, що всі наші рішення різнобічно впливають на наше життя.

### ***Вправа 5. «Скріпка»***

*Мета:* проілюструвати наочно незворотність змін при порушенні здоров'я.

#### **Опис вправи:**

1. Роздайте кожному з учасників звичайну канцелярську скріпку та запропонуйте розігнути її.

2. Наступним кроком запропонуйте відновити скріпку.

3. Поговоріть з групою про невідворотність змін. Як видно з експерименту, відновити первинний вигляд скріпки неможливо. Проведіть аналогію зі здоров'ям людини. Якщо людина втрачає своє здоров'я, то, навіть за допомогою найсучасніших методів та засобів медицини, не завжди можна відновити його будь-яких наслідків.

4. Підведіть групу до висновку, що порушене здоров'я неможливо повністю відновити. Завжди потрібно пам'ятати про істину, що збереження здоров'я та його профілактика завжди ефективніше, ніж лікування.

### ***Вправа – рухавка 6. «Загальний ритм».***

*Мета:* дати можливість учасникам розім'яти м'язи та відпочити.

Тренер кілька разів поспіль плескає в долоні з певною швидкістю, задаючи тим самим ритм, який учасники, розташовані колом стоячи, повинні відтворити й підтримувати в такий спосіб: учасник, що стоїть праворуч тренера, робить один оплеск, наступний за колом учасник-також один оплеск, і так далі кожний учасник по черзі робить один оплеск у ритмі, заданому тренером. Правильне виконання вправи справляє враження, начебто в заданому ритмі плескає одна людина, а не всі члени групи по черзі.

### ***Вправа 7. «Репродуктивне здоров'я людини»***

*Мета:* окреслити поняття «репродуктивне здоров'я». Проаналізувати стан репродуктивного здоров'я в Україні.

**Опис вправи:**

1. Поверніться до результатів роботи у вправі „Що таке здоров'я людини?” і ще раз назвіть його складові. Запропонуйте групі обговорити такі питання: Що таке репродуктивне здоров'я? Чи часто в житті учасники зустрічаються з цим поняттям? Чи обговорюють вони цю тему між собою у колі друзів? Кому ця тема може бути цікавою? Чи потрібно про це говорити тільки з жінками та дівчатами, чи з їхніми партнерами також? Чому потрібно говорити про це? Чи, можливо, це закрита тема? В якому віці потрібно говорити про збереження репродуктивного здоров'я?

2. Визначення поняття «репродуктивне здоров'я».

3. Надайте інформацію про стан репродуктивного здоров'я жінок та чоловіків в Україні.

4. Обговоріть з групою, що вони розуміють під поняттям «охорона репродуктивного здоров'я».

5. Підведіть групу до висновку, що репродуктивне здоров'я людини - це багатоаспектне поняття. Потрібно розуміти, що здоров'я дитини значною мірою безпосередньо залежить від здоров'я батьків і особливо від стану їх репродуктивного здоров'я.

***Вправа 8. «Спитай – відповім»***

Мета – сприяти формуванню уміння учасників ставити запитання, долати почуття ніяковості, незручності, якщо вони не звикли вільно й чітко це робити.

Матеріали – картки з запитаннями за темою заняття, заздалегідь підготовленими тренером. Особливі вимоги до приміщення – столи для письма.

Тренер роздає кожному учаснику по одній пронумерованій картці з одним запитанням, яке стосується теми, котра вивчається на занятті; попереджає, що під час заняття запропонує відповісти на це запитання і що відповідь є невід'ємною частиною навчання. У процесі обговорення відповідної теми в доречних місцях тренер запитує: "У кого знаходиться картка номер...". Учасник, який отримав картку з відповідним номером, зачитує запитання вголос і дає відповідь.

***Вправа 9. «Взаємовідносини між чоловіками і жінками»***

*Мета:* сформувати усвідомлення негативного впливу стереотипів на стосунки між жінками та чоловіками стосовно збереження репродуктивного здоров'я та планування сім'ї.

**Опис вправи:**

1. Обговоріть з групою, як вони визначають, що таке стереотипи. Методом мозкового штурму запропонуйте назвати стереотипи, які існують у нашому

суспільстві відносно статевих стосунків між чоловіками і жінками. Наприклад, «завагітніла (захворіла ПСШ) – сама винна», «секс у презервативі не приносить задоволення чоловікам», «якщо пара не має дітей, то це проблема жінки» тощо.

2. Виберіть на свій розсуд три найбільш поширених стереотипи. Дайте завдання проаналізувати в малих групах шкідливість впливу даних стереотипів на репродуктивне здоров'я чоловіків і жінок. Кожна група отримує по одному стереотипу. Для роботи в малих групах виділіть 10 хвилин.

3. Проведіть презентацію роботи малих груп та підведіть групу до висновку, що більшість людей у своїй поведінці керуються певними стереотипами, правдивість яких ніколи не переглядається. Всі стереотипи мають негативний вплив на прийняття рішення стосовно збереження репродуктивного здоров'я. У подібного роду стереотипах закладена нерівність відповідальності чоловіків і жінок за статеві стосунки. У більшості випадків вибір за ініціативу стосунків лежить на чоловіках, а відповідальність за наслідки – на жінках.

#### **Вправа 10. «Сім'я та сімейні відносини»**

*Мета:* визначити поняття «сім'я», «усвідомлене батьківство» та сформулювати розуміння відповідального ставлення до створення сім'ї.

*Метод:* мозковий штурм, інформаційне повідомлення, обговорення.

#### **Опис вправи:**

1. Запропонуйте учасникам обговорити, що для них означає поняття «сім'я».

2. Дайте завдання в малих групах: протягом 7-10 хвилин намалювати «сім'ю».

З правого боку від малюнка написати, як вони уявляють ідеальну сім'ю, а з лівого зазначити, що потрібно зробити, щоб така сім'я створилася та хто це має робити.

3. Презентуйте роботу в малих групах. Акцнтуйте увагу учасників на понятті «усвідомлене батьківство», що воно включає в себе. Яким чином можна досягти усвідомлення батьківства.

4. Підведіть групу до висновку, що створення сім'ї – це важливий і дуже відповідальний крок. Коли дві закохані людини прагнуть створити сім'ю, це абсолютно природно. Але одних почуттів замало. Необхідно знати сімейні обов'язки та бути готовим розподілити їх між собою, відповідально підходити до народження дітей, бути готовим та знати, як їх виховувати.

#### **Вправа 11. «Завершення речення»**

*Мета* - забезпечити зворотний зв'язок щодо основних моментів вивченого матеріалу.

Матеріали - приладдя для письма.



Тренер демонструє учасникам записані на фліпчарті 4-5 незавершених речень, наприклад: "Я дізнався що...", "Мене здивувало, що...", "Мені сподобалося, що...", "Можливо, було б краще, якби..." тощо; пропонує кожному учаснику записати свої відповіді та здати тренеру. Якщо дозволяє регламент тренінгу, корисно, щоб кожний учасник по черзі повідомив свої записи групі. Так можна обговорити та узагальнити найбільш актуальні відповіді, дізнатися про думки більшості учасників, виявити нез'ясовані питання.

### **Вправа 12. «Планування сім'ї»**

*Мета:* актуалізувати поняття «планування сім'ї».

#### **Опис вправи:**

1. Методом мозкового штурму визначте, що включає в себе поняття «планування сім'ї» та надайте інформацію.
2. Обговоріть законодавче забезпечення цієї соціальної задачі. Чому на рівні держави і світу піднімаються ці питання? Чому про це говорять з молоддю?
3. Підведіть групу до висновку, що завдяки поінформованості молоді та сформованому свідомому підходу до збереження репродуктивного здоров'я можна забезпечити народження здорового покоління.

### **Вправа 13. «Фактори впливу на репродуктивне здоров'я людини»**

*Мета:* проаналізувати фактори, які впливають на стан репродуктивного здоров'я людини.

#### **Опис вправи:**

1. Запропонуйте групі методом мозкового штурму назвати фактори, які негативно впливають на репродуктивне здоров'я. Структуруйте їх та позначте чотири основні фактори.
2. У малих групах дайте завдання «розшифрувати», що включає в себе кожен з цих чотирьох факторів, наприклад, фактор навколишнього середовища: стан повітря, води, продуктів харчування, ґрунту, рівень радіації тощо. На виконання завдання відводиться 7-8 хвилин.
3. Презентуйте роботу малих груп та проведіть обговорення, надаючи інформацію про кожен з факторів, особливо наголосіть на негативному впливі на організм людини паління, алкоголю, частоті зміни статевих партнерів. Час презентації потрібно обмежити до 3-5 хвилин.
4. Підведіть групу до висновку, що спосіб життя – це основа для збереження здоров'я, а свідоме ставлення до здорового способу життя надасть можливість бути здоровим в цілому.

### **Вправа 14. «Сексуальність»**

*Мета:* визначити поняття «сексуальність». Надати інформацію про статеву зрілість, формування сексуальності.

#### **Опис вправи:**

1. Запропонуйте учасникам методом мозкового штурму назвати асоціації з поняттям «сексуальність». Надайте своє визначення сексуальності.

2. Надайте інформацію про етапи розвитку сексуальності. Під час надання інформації залучайте учасників до розмови, задавайте такі питання: Які основні відмінності чоловічої і жіночої статі? Які стадії формування сексуальності проходять чоловіки і жінки? В якому віці організм може бути готовим до репродукції? Що таке первинні і вторинні статеві ознаки? Які ознаки статевого дозрівання у хлопців і дівчат?

3. Підведіть групу до висновку, що сексуальність – це індивідуальне поняття. У хлопців сексуальний компонент потягу формується набагато скоріше, ніж у дівчат. Тому існують певні розбіжності у потребах – хлопці потребують статевих стосунків, а дівчата того ж віку до таких стосунків не готові. Досвід життя показує, що дівчата часто погоджуються на інтимні стосунки через побоювання втратити симпатичного їм хлопця. Тому потрібно наголошувати на відмінностях та особливостях статевого розвитку дівчат і хлопців, щоб кожна молода людина могла реалізувати потреби своєї сексуальності відповідно до свого розвитку.

#### ***Вправа 15. «Минуле - сьогодні - майбутнє»***

*Мета* - дати можливість учасникам відпочити.

Матеріали - приладдя для письма та малювання.

Тренер пропонує кожному учаснику намалювати відрізок прямої лінії та розділити його на три частини, що відповідатимуть минулому, сьогоднішньому й майбутньому; позначити, де учасник перебуває в цей час (яка частина життя вже пройдена, яка - попереду); поділитися своїми думками з групою, написавши коротко (умовно) або намалювавши символічно під відрізками відповідних частин, що відбувалося в дитинстві, юності, що відбувається в сьогоднішні, що займає, захоплює, що цікавить в майбутньому?

#### **Заняття 2. «Статеві стосунки, сексуальність»**

**Мета:** надати інформацію про анатомо-фізіологічні особливості репродуктивних систем жінки та чоловіка; закріпити інформацію про зачаття та вагітність; усвідомити взаємну відповідальність чоловіка та проаналізувати альтернативні форми сексуальної активності.

#### ***Вправа 1. «Я хочу вам представити»***

*Мета:* знайомство учасників групи для створення комфортної атмосфери для подальшої роботи

Група об'єднується в пари. В парі кожен зокрема (хлопець. дівчина) розповідають про себе протягом 3-5 хвилин. Після цього презентують своїх сусідів у загальному колі.

## ***Вправа 2. «Очікування»***

*Мета:* визначити очікування учасників від заняття.

### **Опис вправи:**

1. Запропонуйте учасникам за правилом добровільності структуровано по колу сказати: “Від сьогоднішнього заняття я очікую...”
2. Обговоріть, для чого визначати мету та очікування перед початком якої б то не було справи.

## ***Вправа 3. Повторення правил роботи в групі.***

## ***Вправа 4. «Факти та міфи про сексуальність»***

*Мета:* сприяти усвідомленню учасниками великої кількості міфів про сексуальне життя та надання інформації для розвінчання таких міфів.

### **Опис вправи:**

1. Коротко обговоріть з групою, що таке «міфи» та як вони народжуються.
2. Умовно поділіть кімнату на три зони та поставте таблички з надписами: «Погоджуюсь», «Не погоджуюсь», «Не знаю». Послідовно зачитуйте групі перелік тверджень. Вислухавши твердження, кожна людина має вирішити для себе, чи погоджується вона з ним чи ні, та зайняти в кімнаті місце, яке відповідає прийнятому рішення.
3. Коли кожен з учасників визначиться, вислухайте аргументи щодо обраної ними позиції.
4. Запитайте, чи є в групі учасники, які змінили свою думку після наведених аргументів. Якщо є, то запропонуйте їм перейти в іншу позицію.
5. Тільки після обговорення називайте наступне твердження.
6. Подякуйте групі за виконання вправи та обговоріть наступне: Який вплив на нас мають міфи про сексуальність та сексуальну поведінку? Які можуть бути наслідки поведінки, скерованої міфами? Як зрозуміти, де правда, а де міф? Чи завжди ми маємо сміливість заявити про свою позицію іншим людям?
7. Підведіть групу до висновку, що для того, щоб статеві стосунки завжди залишалися гармонійними, потрібно бути відкритим до перевіреної інформації. Потрібно пам'ятати, що не можна керуватися інформацією, отриманою з недостовірних джерел.

### **Твердження для обговорення міфів та фактів щодо сексуальності:**

- Більшість підлітків мають статеві стосунки до закінчення школи (міф).
- Щоб бути популярною серед своїх друзів, дівчині не обов'язково вступати в статеві стосунки (факт).
- Дівчата хочуть сексу так само, як і юнаки, але для збереження репутації мусять говорити «ні» (міф).

- Хлопець має право примусити дівчину до сексу, якщо він знаходиться в стані сильного збудження (міф).
- Утримання від статевих стосунків - єдиний 100% метод контрацепції (факт).
- З першого разу дівчата ніколи не вагітніють (міф).
- Статевий акт без презерватива є ознакою довіри партнерів одне одному (міф).
- Заняття мастурбацією завжди веде до імпотенції (міф).
- Якщо у хлопця під час сну трапляються полюції, то з ним щось не так (міф).
- Дівчина не може завагітніти під час менструації (міф).
- Дівчина може завагітніти до першої менструації (факт).
- Дівчина може завагітніти навіть за умови, якщо сім'явивергання відбулося не у піхву (факт).
- Переривання статевого акту – дуже гарний засіб запобігання вагітності (міф).
- Якщо людина мала гомосексуальні стосунки, значить вона гомосексуал або лесбіянка (міф).
- Насильники зазвичай нападають на незнайомих їм жінок (міф).

#### ***Вправа 5. «Репродуктивна система»***

*Мета:* надати інформацію про анатомо-фізіологічні особливості репродуктивних систем жінки та чоловіка.

#### **Опис вправи:**

1. Роздайте учасникам набір малюнків жіночої та чоловічої репродуктивних систем. Дайте учасникам індивідуальне завдання понадписувати назви органів. Наголосіть на тому, що це є індивідуальна робота і вона не буде оцінюватися. Для виконання цієї роботи відведіть 5 хвилин.

2. Перед початком обговорення в групі закріпіть на фліпчарті раніше заготовлені малюнки з назвами органів репродуктивних систем. Запропонуйте всім звірити їхні роботи із зразком.

3. Використовуючи словник, обговоріть з групою основні функції органів репродуктивної системи.

#### ***Вправа 6. «Сьогодні мені подобаються люди ...»***

*Мета:* зняти емоційну, фізичну напругу, заохотити до подальшої роботи.

#### **Опис вправи:**

Одна людина стає у центр кола, її стілець прибирають. Ведучий говорить: “Сьогодні мені подобаються ті, хто...” і називає зовнішню характеристику, спільну для якоїсь групи людей ( колір одягу, колір очей, тип одягу і т.п.). Всі,

хто підходить до цієї групи мають встати і помінятися місцями. Кому не вистачило місця, стає ведучим/ведучою.

### ***Вправа 7. «Зачаття та вагітність»***

*Мета:* закріпити інформацію про зачаття та вагітність. Усвідомити взаємну відповідальність чоловіка та жінки щодо вагітності.

#### **Опис вправи:**

1. На фліпчарті закріпіть плакати із зображенням репродуктивних систем чоловіка та жінки.

2. Розглядаючи функціонування чоловічого організму, обговоріть наступні питання: Де виробляються сперматозоїди? Куди потрапляють сперматозоїди, виходячи з яєчка? З чого складається сперма? Яка залоза виробляє рідину, що входить до складу сімені?

3. Розглядаючи функціонування жіночого організму, обговоріть наступне: Де виробляються яйцеклітини? Куди рухається сперма після попадання у піхву? Що може відбутися із сперматозоїдом у фаллопієвій трубі? Що відбувається з яйцеклітиною, коли вона запліднюється?

4. Далі запропонуйте учасникам індивідуальну роботу, яка заключається у наступному: кожному учаснику надайте роздатковий матеріал на повторення питань, пов'язаних з процесом запліднення. На аркуші є дві колонки. Потрібно підібрати до слів з колонки I відповіді за змістом або закінчення фрази з колонки II, поєднавши обидві колонки лініями.

5. Після цього проведіть з групою обговорення стосовно моральної відповідальності чоловіка та жінки щодо запліднення.

6. Підведіть групу до того, що рішення мають бути взаємними, що статеві стосунки можливі тільки за умови взаємної згоди. Як жінки, так і чоловіки мають бути готовими взяти на себе відповідальність за можливі наслідки—незапланована вагітність, ПСШ. Вагітність має бути запланованою!

### ***Вправа 8. «Чарівний стілець»***

*Мета:* вивести з ролі людину, яка була в центрі уваги при виконанні емоційно складної вправи, і зняти напруження з групи.

#### **Опис вправи:**

1. Запропонуйте людині, яка була у центрі уваги емоційно складної вправи, сісти на стілець у центрі кола. Стілець, що стоїть в колі, «чарівний». Людина, яка сідає на нього, позбавляється всіх недоліків, а у групи, що сидить навкруги, з'являється можливість сказати цій людині гарні і добрі слова.

2. Обговоріть з групою і з людиною, що знаходилася в колі, їхні почуття. Запитайте, для чого було виконано цю вправу.

### ***Вправа 9. «Альтернативні форми сексуальної активності»***

*Мета:* проаналізувати альтернативні форми сексуальної активності та обговорити мотивацію застосування таких можливостей вияву кохання.

**Опис вправи:**

1. Запитайте у групи, що вони розуміють під словосполученням «Сексуальна активність».

2. Методом мозкового штурму зберіть відповіді на питання „Які ви знаєте види сексуальної активності?“, зробіть висновок.

3. Запитайте у групи, чи знайомі вони з поняттям «альтернативні форми сексуальної активності», та методом мозкового штурму зберіть у групи інформацію про різноманітність форм. Запишіть їх на фліпчарті.

4. Об'єднайте 3 малих групи та дайте завдання проаналізувати одну форму альтернативної сексуальної активності (мастурбація, масаж, петинг), показати „+“ та „-“ цієї форми та обговорити, що може стати мотивацією для утримання від статевого життя.

5. Презентуйте роботу малих груп та підсумуйте переваги альтернативних форм сексуальної активності.

6. Підведіть групу до висновку, що останнім часом в суспільстві за допомогою ЗМІ молоді нав'язується швидкий проникаючий секс. Але несправедливо забуті альтернативні форми сексуальної активності, які мають багато переваг таких, як побудова романтичних стосунків з партнером, розвиток кохання, можливість кращого пізнання своїх сексуальних потреб тощо. Крім того альтернативні форми сексуальної активності – це запорука збереження репродуктивного здоров'я. Утримання потрібно розглядати не як повну відмову від статевого життя взагалі. До статевого життя потрібно прийти свідомо. Має бути прийнято свідоме рішення про статеві стосунки. А таке рішення людина повинна приймати самостійно без тиску!

***Вправа 10. «Я сьогодні зрозуміла/зрозумів...»***

*Мета:* підсумувати результати власної участі в роботі заняття.

**Заняття 3. Незапланована вагітність. Переваги контрацепції над абортom.**

**Мета:** формувати відповідальне ставлення до власного здоров'я, систему ціннісних установок відносно абортu; узагальнити та розширити знання про наслідки, психологію статевих стосунків.

***Вправа 1. «Історія з дитинства»***

*Мета* - дати можливість учасникам ближче познайомитися в процесі виконання спільної вправи.

Всі присутні по колу передають камінець, і людина, яка його отримує, називає своє ім'я і розповідає епізод з дитинства, пов'язаний з природою.

### ***Вправа 2. «Чарівна подушка».***

*Мета* - дати можливість учасникам висловити свої бажання, і при цьому відчувати, що інші уважно слухають ці бажання, сприймають їх.

Матеріали - маленька подушка.

Тренер повідомляє, що є чарівна подушка, яку покладено в центрі кола, і кожний учасник, по черзі, сидячи на ній, має розповісти групі про свої очікування від тренінгу та про бажання, які виникають із цього приводу.

### ***Вправа 3. Повторення правил роботи в групі.***

### ***Вправа 4. «Незапланована вагітність»***

*Мета:* підвести групу до усвідомлення того, що аборт можна і потрібно уникати. Формувати відповідальне ставлення до власного здоров'я.

#### **Опис вправи:**

1. Під час обговорення запитайте у групи, з яких причин найчастіше жінки та дівчата переривають вагітність? Про що говорить цей перелік відповідей? Підведіть групу до поняття «незапланована вагітність». Обговоріть також, що потрібно робити, щоб уникнути незапланованої вагітності.

2. Методом мозкового штурму запропонуйте групі відповісти на питання: Хто може відчувати на собі наслідки від абортів? Які наслідки від абортів, крім фізичних, може відчувати жінка? Чи є наслідки після абортів для партнерів, держави в цілому?

3. При умові, що тренер має досвід, можна торкнутися морально-етичних питань абортів, ставлення церкви, суспільства в цілому.

4. Підведіть групу до висновку, що наслідки від абортів є завжди. Вони можуть бути як фізичними, так і психологічними. Одним з найпоширеніших можливих наслідків є безпліддя. Абортів завжди можна уникнути. Для цього існує велика кількість сучасних методів контрацепції.

### ***Вправа-рухавка 5. «Фотомисливець»***

*Мета:* зняти емоційну, фізичну напругу, заохотити до подальшої роботи.

Запропонуйте групі уявити себе у ролі фотографа, який пішов на полювання, супроводжуючи свою розповідь рухами, які підтверджують слова:

- мисливець прокинувся, потягнувся, взув правий чобіт, лівий чобіт, повісив на плече фоторушницю, відкрив намет і пішов;
- потім побіг, швидше;
- на лузі висока трава (руками нагинати траву);
- побачив річку, глибоку річку (рухи плавця);
- прибіг на галявину, побачив зайця, сфотографував, побачив білку, сфотографував, побачив вовка, побіг назад;

- глибока річка, висока трава, забіг в намет і закрив його.

### **Вправа 6. «Аргументи «за» та «проти»**

*Мета:* сформувати систему ціннісних установок відносно абортів. Довести, що незапланованої вагітності краще уникнути, ніж робити аборт.

#### **Опис вправи:**

1. Задайте групі питання: Чи знаєте ви, що таке аборт? Чи є в групі люди, які вважають, що аборт – це найпростіший метод регулювання вагітності? Чи є в групі люди, які категорично проти абортів?

2. Після обговорення об'єднайте дві малі групи і дайте завдання: одна група, знаходить аргументи на користь абортів, інша група аргументує проти абортів.

3. Застосуйте техніку «Акваріум»: з двох груп сформууйте два концентричних кола, при цьому спочатку у внутрішньому колі мають сісти учасники/учасниці, які будуть знаходити аргументи «за» абортів. А зовнішнє коло має спостерігати за процесом, слухати уважно, але не втручатися. Потім ті, хто займає позицію «проти», повинні пересісти у внутрішнє коло і навести свої аргументи. Зовнішнє коло знову слухає і не втручається в обговорення. На обговорення кожній групі виділіть 5-7 хвилин. Тренери також мають спостерігати за думками та занотовувати аргументи на фліпчарті.

4. Запропонуйте групі сісти на свої місця у загальне коло, надайте коротку інформацію про аборт. Співставте надану інформацію із записаними на фліпчарті аргументами «за» і «проти» абортів та зверніть на це увагу групи (на фліпчарті підпишіть дві колонки: як аргументи «за» та аргументи «проти», не використовуйте значки „+” та „-”).

5. Наступним кроком вправи є обговорення в групі, чому для проведення цієї вправи ви застосували техніку «Акваріум». Проведіть аналогію між акваріумом, який стоїть у кімнаті, і життєвими ситуаціями.

6. Підведіть групу до висновку, що проблема абортів надзвичайно делікатна і не можна звинувачувати жінку у жорстокості, ця проблема має вирішуватися двома людьми – жінкою і чоловіком.

7. Окремим висновком має стати думка про те, що абортів переважно закінчується незапланована вагітність, тобто вагітність, яка виникла випадково, яку не планували. Тому завжди потрібно думати про свідомий підхід. Вагітність має бути бажаною і запланованою!

#### **Релаксація «Водоспад»**

Виберіть зручну позу, заплющіть очі. Дихайте рівномірно, спокійно. Звільніться від напруження. Глибоко вдихніть, повільно видихніть. Ви спокійні, ви задоволені.



Уявіть поле й себе на ньому. Ви стоїте босими ногами на теплій землі. Озирніться навкруги, зауважте все, що потрапляє вам на очі. Підніміть голову й подивіться на лагідне сонечко. Воно яскраво-золотисте, тепле. Відчуйте тепло й енергію сонця.

Поверніть голову вправо, знайдіть поглядом водоспад. Це лагідний гірський водоспад. Підійдіть до нього. Подивіться, яка прозора вода, відчуйте свіжість біля водоспаду. Станьте під водоспадом прийміть чистий гірський душ. Відчуйте, як гірська вода омиває ваше тіло з голови до ніг. Вода змиває все неприємне, очищає ваше тіло й душу. Відчувши приємне очищення й задоволення, вийдіть із-під водоспаду. Поверніться на галявину і станьте обличчям до сонця.

Глибоко вдихніть і повільно видихніть. Ви змили з себе всі емоційні хвилювання, неприємні спогади й думки. Уявіть, що сонце вам посміхається. Посміхніться йому. Простягніть руки назустріч сонячному промінню, пориньте в нього. Прийміть «сонячний душ» з голови до ніг. Відчуйте, як промінь поступово торкається кожної частини вашого тіла, наповнюючи його сонячним світлом, сонячною енергією. Ви насичені чистою енергією здоров'я, вам приємно, добре. Вдихніть і, не видихаючи, розкрийте очі.

#### ***Вправа 8. «Валіза»***

*Мета:* підсумувати результати власної участі в роботі заняття.

Намалюйте на папері валізу і попросіть усіх присутніх по черзі сказати, щоб вони хотіли взяти з собою в дорогу з тих знань і навичок, які вони отримали на тренінгу.

### **Заняття 4. Контрацепція**

**Мета:** сприяти усвідомленню необхідності використання контрацепції з метою запобігання незапланованої вагітності; формувати розуміння небезпеки випадкових сексуальних контактів; виховувати відповідальне ставлення до власного репродуктивного здоров'я.

#### ***Вправа 1. «Я - через десять років»***

*Мета* - сприяти знайомству учасників.

Всі присутні по колу називають своє ім'я і презентують свою діяльність, організацію, захоплення... через 10 років.

#### ***Вправа 2. "Незакінчені речення"***

*Мета* - дати можливість учасникам визначити свої очікування.

Матеріали - аркуші паперу, відповідно до числа учасників, з чотирма незакінченими реченнями, ручки.

Тренер роздає кожному учаснику аркуш паперу, на якому написані такі незакінчені речення:

*Від тренера я очікую...;*

*Від інших учасників я очікую...;*

*Від себе я очікую...;*

*Мета, яку я маю намір досягти - ....*

Тренер пропонує кожному відповісти на запитання одразу або після короткого обговорення в парах (малих групах, всією групою), потім збирає заповнені аркуші. Коли тренінг завершиться, ці аркуші будуть роздані учасникам знову, щоб вони могли вирішити, якою мірою тренінг задовольнив їхні очікування. Це допоможе учасникам у виробленні підсумкової оцінки тренінгу.

***Вправа 3. Повторення правил роботи в групі.***

***Вправа 4. «Сучасні методи контрацепції»***

*Мета:* сприяти усвідомленню необхідності використання контрацепції з метою запобігання незапланованої вагітності.

**Опис вправи:**

1. Запитайте у групи, що таке контрацепція, чи мають вони інформацію про методи контрацепції, звідки вони її отримали, чи використовували вони цю інформацію, чи були ситуації, коли їхні знайомі та друзі цікавилися інформацією про контрацепцію.

2. Методом мозкового штурму запропонуйте групі назвати способи та методи контрацепції, які вони знають. Відповіді запишіть на фліпчарті. Маркерами різного кольору згрупуйте відповіді.

3. Надайте інформацію про те, що таке контрацепція, коротко охарактеризуйте кожен із сучасних методів контрацепції, обговоріть з групою ефективність цих методів та їх вплив на організм.

4. Підведіть групу до висновку, що на сьогодні в Україні існує достатня кількість сучасних методів контрацепції. Кожна пара в різні періоди сумісного життя може використовувати різні методи. Вибір методів контрацепції (крім презерватива) відбувається тільки за допомогою спеціаліста, тому що існують показання та протипоказання щодо використання кожного з методів. Пара може самостійно підібрати метод контрацепції, але після цього обов'язково потрібно проконсультуватися з лікарем стосовно його використання саме для них. Будь-який метод контрацепції це краще, ніж аборт.

***Вправа 5. «Моє відчуття часу»***

*Мета* - дати можливість учасникам відпочити, одночасно визначивши їхнє відчуття часу.

Тренер пропонує учасникам заплющити очі; за сигналом зосередитися на внутрішньому відчутті часу і відкрити очі тоді, коли, на їхню думку, пройде 1 хвилина. Про те, що, на його думку, 1 хвилина пройшла, кожний учасник повідомляє тренера мовчки, підняттям руки і розплющуючи очі. Тиша повинна

тривати, поки всі не розплющать очі. Після закінчення вправи тренер звертає увагу учасників на те, що вони розділилися на три групи: ті, хто підняв руку раніше строку, пізніше строку та вчасно. Тренер фокусує увагу учасників на тому, що сприйняття часу може бути пов'язане з настроєм, емоційним станом людини, і все це значною мірою залежить від особливостей спілкування в групі.

### ***Вправа 6. Вправа «Правила використання презерватива»***

*Мета:* сформувати свідомий підхід до використання презерватива як подвійного методу захисту від незапланованої вагітності та ІПСШ.

#### **Опис вправи:**

1. Об'єднайте групу в пари. Кожному учаснику дайте презерватив.
2. Запропонуйте помічникові (запросіть одну людину з групи) тримати фалоімітатор. Читаючи інструкцію з використання презерватива, послідовно виконуйте її. Весь час запитуйте групу, чи все зрозуміло.
3. Наступним етапом запропонуйте в парах повторити процес використання презерватива. Слідкуйте, як виконується завдання в парах. Якщо у вас є зауваження до якоїсь з пар, то корегуйте її, привертаючи увагу групи. Це потрібно робити для того, щоб всі правильно навчилися користуватися даним методом контрацепції. Окремо обговоріть з учасниками основні правила користування презервативом.
4. Підведіть групу до висновку, що презерватив є надійним та ефективним методом не тільки контрацепції, а і захисту від ІПСШ та ВІЛ. Його ефективність підвищується у разі правильного використання та зберігання.

### ***Вправа 7. «Що ми знаємо про контрацепцію?»***

*Мета:* закріпити інформацію, надану у попередній вправі, та з'ясувати рівень знань учасників/учасниць.

#### **Опис вправи:**

1. Твердження про методи контрацепції та їх вплив на організм людини покладіть в коробку, щоб їх можна було легко дістати.
2. Розділіть групу на дві команди та запропонуйте їм позмагатися, хто більше знає. Нехай один з учасників/учасниць команди, яка починає гру, дістане з коробки запитання. Група має відповісти на нього. Якщо відповідь правильна, команда отримує один бал. Якщо ні, то відповідь дає інша команда, а у випадку правильної відповіді отримує пів бала. Якщо учасники не знають відповіді, то відповідь дає тренер.
3. Продовжуйте до тих пір, поки не скінчаться запитання. Команду, яка виграє, обов'язково нагородіть символічним призом. А всім учасникам гри можна дати надруковану інформацію щодо методів контрацепції.

### ***Вправа 8. «Ситуації та емоції».***

Мета – надати можливість учасникам розімати м'язи та відпочити.

Учасники стоять колом; тренер просить кожного по черзі назвати одну емоцію, почуття тощо і одночасно спрямувати м'яча комусь іншому. Кожний учасник має запам'ятати ту емоцію, яку йому передав одночасно з кидком м'яча інший учасник. Коли всі по одному разу назвали якусь емоцію, передали її іншим, котрі запам'ятали сказане, тренер змінює завдання, наприклад: "А тепер кожен одночасно з киданням м'яча іншому називає не емоцію, а ситуацію. Той, хто спіймав м'яч, має повторити ситуацію та назвати емоцію, яку запам'ятав раніше". Тепер можливі веселі сюрпризи щодо повторюваних речень, наприклад, "Коли я стою в черзі (ситуація), то відчуваю любов (емоція)" тощо. Ця вправа, окрім рухового комплекта, корисна ще й для тренування навички внутрішнього контролю емоцій незалежно від зовнішніх ситуацій.

### ***Вправа 9. «Ризик інфікування ІПСШ»***

Мета: усвідомити небезпеку випадкових сексуальних контактів та сформуванню відповідальне ставлення до власного репродуктивного здоров'я.

#### **Опис вправи:**

1. Повідомте групі, що вам потрібна допомога 3 учасників/учасниць; тільки попередьте, що їх допомога буде пов'язана з переживанням негативних емоцій. Тим, хто виявив бажання допомогти, поза межами кімнати наклейте на одяг паперовий скотч (2 людям на спину, 1 людині на груди) та напишіть назви ІПСШ (трихомоніаз, гонорея, сифіліс).

2. Запропонуйте групі пройтися аудиторією у вільному порядку (броунівській рух) та кожній зустрічній людині потиснути руку.

3. Перший етап – учасники рухаються і тиснуть одне одному руку. Через 30 секунд – другий етап - до загального руху мають приєднатися «тренерські помічники» з надписами. Ті, у кого надписи на спині, після кожного потиску руки повинні показати своєму партнеру надпис та продовжити рух.

4. Рух має тривати 3-4 хвилини. Після цього запропонуйте всім сісти на свої місця, «помічники» мають зняти скотч з надписами, і тільки тоді можна почати обговорення.

5. Запитайте учасників про їхнє враження від вправи.

- Як вони відчувають себе?
- Що символізував рух в аудиторії?
- Про що говорить потиск руки?

Потім переходьте до детального обговорення:

- Як вони почували себе на першому етапі, коли просто рухалися аудиторією та потискали руки?

- Які були почуття, коли бачили, що до них підходить людина з надписом на грудях, а вони мають потиснути їй руку?

- Яка при цьому була їхня реакція? Чому вони тиснули або не тиснули руку? Які були почуття та яка була реакція тих, хто після потиску руки прочитав надпис на спині?

Обговоріть по можливості різні аспекти реакцій на надписи.

6. Проведіть аналогію з життям, чи завжди ми з'ясовуємо всі обставини перед тим, як вступити в сексуальні стосунки.

7. Основна думка обговорення: ризик взаємного інфікування зростає залежно від кількості випадкових сексуальних партнерів.

8. Підведіть групу до висновку, що задля власної безпеки потрібно намагатися мати одного статевого партнера.

### ***Вправа 10 Розминка «Прогноз погоди»***

*Мета:* підвищити рівень групової згуртованості.

Учасники стають у коло і кладуть руки на плечі один одному.

*Інструкція.* Зараз ми будемо робити масаж один одному, але так, щоб було відчутне бажання зробити щось приємне, поділитися теплом, гарним настроєм.

- На вулиці чудова погода, сонечко торкається вас ніжними, лагідними, теплими промінцями, і все навкруги радіє йому (*учасники м'яко погладжують один одного*).
- І раптом сонечко закрила невеличка хмарка, й почав накрапувати дощик (*учасники постукують один одного кінчиками пальців*).
- Пішов град (*сильніше постукують кінчиками пальців*), він супроводжується блискавкою (*ребром долоні труть по спині*).
- Після граду почався тайфун (*легенько стукають кулачками по спині*).
- Тайфун супроводжується землетрусом (*трясуть один одного за плечі*).
- Потім усе заспокоїлося, з-за хмари з'явилося сонечко й почало зігрівати все навкруги ніжними, лагідними, теплими промінцями (*м'яко, лагідно погладжують один одного*).

*Запитання до учасників:*

- Чи приємно було відчувати масаж, який вам робили?

- Що б ви хотіли сказати тому, хто робив вам масаж?

### ***Вправа 11. «Незакінчені речення»***

*Мета* – визначити, чи справдилися очікування учасників.

Тренер пропонує кожному відповісти, якою мірою тренінг задовольнив їхні очікування, відносно відповідей на запитання на початку заняття.

### ***Завершення тренінгу. Вправа 12. «Прощання»***

*Мета:* залишити в пам'яті учасників тренінгу позитивні емоції стосовно сприйняття інформації і тим самим сформувати бажання участі у наступних тренінгах.

Учасники мають покласти руки одне одному на плечі і тричі сказати:

**«Ми - молодці!»**

### **Література:**

1. Безпалько О. Спілкуємось та діємо: [навч.-метод. посіб.] / О. Безпалько, Ж. Савич. – К.: Навч. книга, 2002.- 112 с.
2. Гончаренко М. С. Діагностичні підходи до визначення стану духовного і морального здоров'я особистості: [навчальний посібник для проведення практичних занять] / М. С. Гончаренко, Е. Т. Карачинська, В. Є. Новікова. – Харків: ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2006. – 157 с.
3. Гончаренко М. С. Формування здорового способу життя школярів та студентської молоді в умовах навчального закладу / М. С. Гончаренко, М. А. Удовенко // Тези доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Харків, 2008. – С. 23-26.
4. Этика и психология семейной жизни: [пробное пособие для учителя] под ред. И. В. Гребенникова / – К.: Рад. шк., 1986. – 256 с.

Матеріали досвіду роботи практичного психолога  
Олександрівської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів №1 Олександрівської районної державної адміністрації  
Чернявської Таїсії Павлівни

### **Тренінг «Я до цього не дійду»**

#### **Пояснювальна записка**

Корекція особистості підлітків, формування в них орієнтації на здоровий спосіб життя - одне із найбільш важливих завдань, які стоять перед закладом освіти. Тренінг «Я до цього не дійду» розроблений для роботи з підлітками 15-17 років та розрахований на практичних психологів та соціальних педагогів загальноосвітніх, професійно-технічних навчальних закладів.

**Мета тренінгу:** сформувати у підлітків усвідомлення відповідального ставлення до власного здоров'я та життєвих цінностей.

#### **Завдання:**

- ознайомити учасників з проблемами, пов'язаними з тютюнопалінням, вживанням алкоголю та наркотиків, а також їх впливом на здоров'я, у тому числі і репродуктивне.
- визначити можливі причини вживання наркотичних речовин;
- виробити негативне ставлення до згубних звичок;
- сформувати у підлітків здатність приймати відповідальні рішення в ситуаціях вибору;
- мотивувати до подальшого використання отриманих знань і навичок у реальному житті та самостійного інформування друзів і знайомих;
- перевірити рівень засвоєння інформації учасниками тренінгу.

### **Структура тренінгу:**

1 розділ «Здоров'я та здоровий спосіб життя».

2 розділ «Життя без тютюну».

3 розділ «Життя без алкоголю».

4 розділ «Життя без наркотиків».

**Кількість занять :5 занять**

**Час проведення: 5 годин**

**Категорія учасників: підлітки 15-17 років.**

### **Розділ 1 «Здоров'я та здоровий спосіб життя»**

#### **1 заняття**

##### ***1. Привітання.***

##### **Вправа «Вітання – мовчки»**

Мета: стимулювати творчу уяву учасників, налаштувати на групову взаємодію.

Хід: Невербально, використовуючи міміку та жести, привітатись з учасниками тренінгу.

***2. Ознайомлення учасників з метою, завданнями тренінгу та планом роботи.***

##### ***3. Інформування.***

Кожного дня по ТБ водії бачать десятки автомобільних аварій, у яких гинуть чи калічаються люди. І кожен безпечно думає, що це може статися з ким завгодно, але тільки не з ним. У психології це явище зветься «Синдромом водія». Подібно до цього кожного дня молодим людям доводиться бачити десятки ровесників, які мають алкогольну чи наркотичну залежність. І майже кожен, доливаючи собі спиртне чи затягуючись «косячком», думає, що до такого не дійде. Проте статистика свідчить про протилежне: якщо вчасно не зупинитися, малі дози переростуть у великі, що у свою чергу призведе до залежності. Варто

пам'ятати, що від малої іскри буває велика пожежа. Переконана, що в кінці нашого тренінгу, кожен учасник впевнено скаже: «Я до цього ніколи не дійду!»

#### **4. Прийняття правил роботи групи.**

- Приходити вчасно, не запізнюватись;
- Бути позитивним у висловлюваннях і ставленні до інших;
- Говорити по черзі, не перебивати;
- Кажемо тільки тут і зараз;
- Добровільність: говорити за бажанням;
- Персоніфікація: слід говорити від свого імені;
- Правило «СТОП»: право на відмову від участі у будь-якому виді діяльності.

Примітка: обов'язково запитати у групи, чи вони погоджуються з правилами і чи є доповнення і записати їх, якщо вони відповідають невимушеній, дружній атмосфері. Якщо заперечень не буде, вважати правила дійсними впродовж усього тренінгу.

#### **5. Знайомство.**

##### **Вправа «Особисті дані»**

Мета: сприяти ближчому знайомству за допомогою рухів; зняття фізичної напруги; створення невимушеної, дружньої атмосфери.

Хід: зайняти місце у лінії учасників відповідно до місяця народження. Але повідомляти свій місяць народження дозволяється лише мовчки, за допомогою рухів, міміки. Коли вишикуються, повідомити вголос місяць свого народження. Обговорення вправи.

#### **6. Формування очікувань від тренінгу.**

##### **Вправа «Поле очікувань»**

Мета: дізнатись, чого учасники чекають від тренінгу, налаштувати на робочий лад.

Обладнання: стікери зеленого та синього кольорів, ватман, маркери.

Хід: записати очікування на стікері зеленого кольору, якщо впевнений, що воно справдиться на 100%, якщо учасник сумнівається у досягненні своїх очікувань, то записує їх на синьому стікері і прикріплює на ватман – символічне «поле очікувань» групи.

Примітка: по закінченню тренінгу учасники порівнюють результати очікувань на початку і в кінці тренінгу.

#### **7. Розминка Вправа «Чим ми схожі».**

Мета: дати можливість членам групи відчути схожість один на одного, розслабитись, відпочити.

Хід: тренер запрошує в центр кола одного з учасників, підкреслюючи його схожість на себе за якоюсь більш чи менш узагальненою ознакою (наприклад,



"Надіє, вийди, будь ласка, до мене, тому що у нас із тобою однаковий колір волосся", "Іване, вийди, будь ласка, до мене, тому що ми обидва є жителями Землі" тощо). Означений учасник виходить у центр кола, і своєю чергу запрошує вийти наступного учасника, схожість із яким називає. Вправа триває, поки всі члени групи опиняться разом у центрі кола. Тренер підкреслює, що всі учасники подібні, тобто вони є колектив.

### **8. Мотивування подальшої роботи тренером**

#### **Вправа «Валіза здоров'я»**

Мета: сфокусувати увагу учасників навколо теми, дізнатись, наскільки проблема здорового способу життя є для них актуальною, тренувати пам'ять, увагу.

Хід: тренер пропонує уявити учасникам, що вони збираються у далеку подорож довжиною в життя. Кожен учень по черзі «кладе» у валізу саме те, що підтримуватиме його здоров'я впродовж цієї подорожі (1 найменування).

Примітка: кожен наступний учасник повторює вислів попереднього і висловлюється сам і так кожний учасник.

Обговорення: чи погодилися б ви покласти в свою валізу те, що назвали інші?

### **9. Завершення роботи. Обмін відчуттями, враженнями, побажаннями.**

#### **Вправа «Я вам бажаю...»**

Хід: учасники по черзі висловлюють свої побажання іншим, використовуючи при цьому рухи. Можна зобразити своє побажання на плакаті.

**Примітка для тренера:** тренер після кожного заняття хвалить учасників.

## **2 заняття**

### **1. Організаційні настанови. Повторення правил роботи групи.**

#### **Привітання.**

**Примітка для тренера:** на початку кожного заняття тренер цікавиться: «Як настрій?», «З якими почуттями ви прийшли сьогодні?», «Чи розповідали комусь про те, чим займаєтесь на тренінгу?», «Чи справджуються ваші очікування?» тощо.

#### **Вправа « Подаруй усмішку»**

Мета: налаштувати учасників на позитивний робочий лад, стимулювати інтерес один до одного.

Хід: учасники стоять у колі, тримаючись за руки. Кожен, посміхаючись, вітається із сусідом справа і зліва вигаданим способом, називаючи його ім'я та місяць народження.

Обговорення: чи важко було вигадати нестандартне привітання а також пригадати ім'я та місяць народження сусіда?

## **2. Інформаційне повідомлення**

Якщо запитати будь-яку людину, що для неї найдорожче в світі, вона, напевне, відповідь: життя, здоров'я. Від здоров'я залежить майже все: настрої, успіх, кар'єра, сімейне благополуччя і щастя у всіх його проявах. Кожен присутній мріє бути сильним, здоровим і щасливим. Але чи всі намагаються зробити цю мрію реальністю, додають зусиль? Мабуть, ні. Дуже часто, ми навіть не задумуємось, що робимо. Нами керує мода, суспільство, компанія, друзі, реклама.

Рано чи пізно перед молодою людиною може постати вибір: вживати чи не вживати наркотичні речовини. І зовсім не обов'язково це буде морфій, героїн чи гашиш, адже сигарета, алкогольні напої, деякі медикаменти можуть стати першим кроком до наркоманії. Куріння є найпоширенішою залежністю, шкідливою для організму людини, її можна назвати наркотичною, оскільки тютюн, так само, як і алкоголь – наркотик! Тривале і неконтрольоване вживання наркотичних речовин згубно впливає на фізичне, психічне, репродуктивне здоров'я людини, її соціальний розвиток. Дізнаймося більше, щоб не потрапити на гачок.

## **3. Оцінювання рівня інформованості.**

### **Мозковий штурм «Від чого залежить здоров'я?»**

Мета: спонукати учасників до активного обговорення питання та до посильної участі у роботі групи.

Обладнання: аркуші А – 4, приладдя для письма.

Хід: учасники об'єднуються у чотири групи (наприклад: за назвами пір року). Кожна група отримує одну з карток: «Здоров'я залежить від способу життя», «Здоров'я залежить від екології», «Здоров'я залежить від спадковості», «Здоров'я залежить від медицини». Потрібно навести якомога більше аргументів на користь свого твердження та оголосити групі.

Обговорення: чи важко було відшукувати аргументи, чи розділяєте ви їх, чи схиляєтесь до думки інших груп?

Примітка: після обговорення тренер дає визначення поняття «здоров'я» та наводить достовірні факти про чинники, які впливають на здоров'я людини.

***Здоров'я – це стан повного духовного, фізичного, психічного, соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб та фізичних вад.***

***Чинники, від яких залежить здоров'я:***

- ***від способу життя - 50%***
- ***екології - 20%***
- ***спадковості – 20%***

- *медицини – 10%*

#### **4. Розминка.**

##### **Рухавка «Перебудова»**

Мета: дати можливість учасникам розім'ятись, відпочити.

Хід: тренер пропонує учасникам безперервно рухатися в хаотичний спосіб; попереджає, що кожні 10-15 секунд за сигналом потрібно негайно утворити пару з тим, хто опиниться найближче, зупинитися й виконати одну з наступних інструкцій: а) взятися за руки; б) стати ногою впритул до ноги партнера; в) стати носом впритул до носа партнера; г) стати спиною впритул до спини партнера. Коли учасники добре засвоїли вправу, можна ускладнити її дуже веселим компонентом: після того, як пари утворили певну позицію, запропонувати рухатися в парах, не змінюючи позиції протягом 5-10 секунд.

Обговорення: чи легко було виконувати інструкції тренера, чи сприяла вправа зняттю фізичної напруги та поліпшенню настрою?

##### **5. Групове обговорення «Що таке репродуктивне здоров'я людини»**

Хід: учасники висловлюють свою думку: що таке репродукція. Після цього тренер підсумовує:

**Репродукція** (від лат. *re-* префікс повторюваності дії і *production* - виробництво) означає «відтворення».

Далі учні висловлюються, що таке репродуктивне здоров'я. Після цього тренер дає наукове визначення поняття.

**Репродуктивне здоров'я - це загальний стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя (а не лише відсутність захворювань) в усьому, що стосується репродуктивної системи, її функцій та процесів у ній.**

Наступний етап: тренер разом з учасниками обговорюють питання: що таке репродуктивна система, репродуктивні процеси, які відбуваються в організмі чоловіка та жінки, чому важливо дбати про здоров'я репродуктивної системи.

##### **Вправа «Дещо про здоровий спосіб життя»**

Мета: дізнатись, чи замислювались учасники над факторами, які впливають на здоров'я людини.

Обладнання: ватман із зображенням кола, що символізує сонце, фрагменти хмаринок синього кольору і променів – жовтого, приладдя для письма, клей.

Хід: учасники утворюють 3-4 групи. Кожна отримує набір променів і хмаринок.

Потрібно на променях зазначити фактори, які сприяють здоров'ю, а на хмарах – які йому шкодять. Представники груп по черзі прикріплюють на ватман промені сонця а потім хмаринки, які їх закривають і коментують свої дії.

Обговорення: які фактори переважили, чому?, що із зазначеного впливає на ваше здоров'я сьогодні?

### **6. Відпрацювання практичних навичок.**

#### **Колаж « Обличчя з обкладинки»**

Мета: сприяти успішному засвоєнню отриманих знань; спонукати учасників до небайдужого ставлення до інших людей.

Обладнання: старі журнали, газети, ножиці, клей, набір для письма, половина ватману.

Хід: залишаючись у раніше створених групах, учасники вирізають фото людей і поділяють їх на дві групи за ознаками: здорові та ті, що мають проблеми зі здоров'ям, наклеюють на ватман та роблять письмові відмітки про те, чим, на їх думку, хворіє людина (1 група) або, як підтримує своє здоров'я (2 група). По завершенню роботи, речник коментує колаж своєї групи.

Обговорення: чи складно розпізнавати людей, які ведуть здоровий спосіб життя і тих, які собі шкодять?

### **7. Мотивування подальшої роботи тренером**

**Стисле інформаційне повідомлення.** Сподіваюся, всі присутні сьогодні переконались, що без здоров'я важко уявити щасливого повноцінного життя. Для багатьох із нас – це дбайливий подарунок Творця від народження, який так легко втратити і дуже складно повернути. А як потрібно ставитись до подарунків, котрі зроблені щиро, від душі? Звісно, цінувати і берегти. За великим рахунком, наше здоров'я – у наших руках. Далі поговоримо про те, що найбільше руйнує нас, про різні види залежності – тютюнову, алкогольну та наркотичну.

**8. Завершення роботи. Підбиття підсумків, обмін відчуттями, побажаннями.**

#### **Вправа «Доброго здоров'я»**

Хід: учасники тиснуть один одному руки і бажають здоров'я.

## **Розділ 2 «Життя без тютюну»**

### **3 заняття**

#### **1. Організаційні настанови. Повторення правил. Привітання.**

#### **Вправа «Компліменти»**

Мета: налаштувати учасників на позитивний лад, сприяти дружній, невимушеній обстановці.

Хід: учасники розташовуються у два кола: у зовнішнє і внутрішнє (кількість у колах однакова). Учасники, що стоять один навпроти одного, вітаються, називаючи ім'я та обмінюються компліментами. Потім, за командою тренера, учасники внутрішнього кола рухаються, змінюючи партнера. Обмін

висловлюваннями повторюється. Процедура триває доти, доки кожний учасник внутрішнього кола не зустрінеться з кожним учасником зовнішнього кола.

## **2. Розминка**

### **Вправа «Індійські імена»**

Мета: сприяти гарному настрою присутніх, стимулювати творчу уяву.

Хід: учасники розташовані в колі. Тренер повідомляє, що в індійських племенах було прийнято давати імена, пов'язані з природними явищами. Такі імена часто відбивали суттєву рису (життєву позицію) цієї людини. Наприклад, давали імена: «Швидка річка», «Ясний вогонь» тощо. Потрібно вигадати схожі імена для тих, хто знаходиться в колі і користуватися ними впродовж сьогоденішнього заняття.

Обговорення: чи легко було давати імена іншим, чи приймаєте ім'я, що дала група? Про що спонукає задуматись вправа?

Примітка: тренер бере безпосередню участь у вправі і стежить за тим, щоб усі імена були позитивними.

## **3. Оцінювання рівня інформованості.**

### **Вправа «Що таке залежність?»**

Мета: виявити рівень знань учасників, з'ясувати, як вони розуміють поняття «залежність».

Обладнання: аркуші паперу, приладдя для письма, ватман.

Хід: записати на аркушах асоціації до слова «залежність». Після цього учасники по колу промовляють записані ними асоціації; тренер на ватмані записує їх так, щоб варіанти не повторювались (варіанти, що повторюються кілька разів, можна відмітити «пташками»).

Примітка: тренер дає визначення поняття «залежність», разом з учасниками відзначає відповіді учнів, які були найточнішими та ближчими до визначення.

## **4. Інформаційне повідомлення**

Всі точно знають і чітко розуміють, що куріння шкодить здоров'ю. І це дійсно так! Уявіть собі, якщо курець випалює пачку сигарет за день, до його легень потрапляє 1 літр осадженої смоли. Смола – це в'язка речовина чорного кольору, аналог гудрону, що використовується для виготовлення асфальту. Тютюновий дим шкідливий і для організму людини, яка не палить. Чи не помічали ви, що в кімнаті, де багато палять, ви кашляєте більше? Це результат «пасивного» або «ненавмисного» паління. Отож, курець, що палить в приміщенні, завдає шкоди не лише собі, а й невинним людям, які знаходяться поряд. Більше того, паління забруднює навколишнє середовище.

Приблизно 90% курців вважають паління шкідливим для себе і тільки дві третини з них роблять спроби кинути палити. Але позбутися тютюнової

залежності надзвичайно важко, тоді й приходить думка, чи варто було починати?!

### **Дискусія «Чому ж..?»**

Мета: з'ясувати, чи знають учасники про причини, чому підлітки починають курити або, навпаки, відмовляються; розвивати відповідальність за свої вчинки; спонукати до активного висловлювання своєї думки.

Обладнання: аркуші паперу, набір для письма.

Хід: учасники діляться на три групи (наприклад: ранок, день, вечір). Перша група отримує завдання вказати: «Чому підлітки починають курити», друга група – « Чому підлітки відмовляються починати курити», третя група – експертна, завдання якої оцінити достовірність висловів обох груп а також вказати, хто саме найчастіше спонукає підлітка взятись за цигарку.

Обговорення: чи є серед зазначених причин ті, через які ви чи ваші знайомі вперше спробували закурити або, навпаки, змусили відмовитись від цигарки.

Примітка: тренер доповнює думки учасників, уточнює, коли це необхідно; не звинувачує і не критикує учнів, які зізналися, що спробували курити чи курять.

## **5. Розминка**

### **Рухавка «Зроби, як я»**

Мета: зняти втому й напругу, підготуватися до наступної вправи.

Обладнання: картки із завданням для кожного, торбинка.

Хід: тренер підносить кожному учаснику торбинку, який навмання витягує із неї одне із завдань і виконує перед рештою групи під оплески. Завдання: «Покажи, як ходить...»:

- дитина, що тільки почала ходити;
- Дюймовочка;
- манекенниця на подіумі;
- переможниця конкурсу краси;
- бравий солдат;
- закоханий, що очікує побачення;
- сонячний клоун тощо.

Обговорення: чи легко було перевтілитись у обраного персонажа?, чи досягла вправа своєї мети і хто виявився кращим актором?

Примітка: тренер бере участь у вправі, стежить, щоб обійшлося без сарказму, грубої критики.

## **6. Вправа «Не нашкодь собі та майбутньому поколінню»**

Мета: спонукати дівчат-підлітків до відповідальності за своє здоров'я та здоров'я майбутніх дітей, а також до утримання від куріння; розширювати знання учнів з даного питання.

Хід: учасники об'єднуються в дві групи. Перша група отримує завдання створити плакат про те, як на організм дівчини впливає регулярне куріння; друга - якої шкоди зазнає організм ненародженої дитини, якщо мати курить під час вагітності.

Примітка: тренер доповнює відповіді учасників науковими даними, робить разом з учнями висновки.

### **7. Відпрацювання практичних навичок**

#### **Рольова гра «Як відмовитись від пропозиції закурити?»**

Мета: закріпити отримані знання на практиці, виробити навички відмови від пропозиції закурити.

Обладнання: аркуші паперу, набір для письма, ватман.

Хід: учасники залишаються у раніше створених групах. Потрібно презентувати можливі варіанти відмови від пропозиції закурити, а також розіграти ситуацію, де один учасник пропонує закурити, а інший відмовляється, вдаючись до одного із запропонованих групою способів.

Обговорення: що важче було: запропонувати закурити чи відмовитись від пропозиції, презентація інших способів відмови від пропозиції закурити.

Примітки: тренер записує на ватмані найвдаліші способи відмови і розміщує їх в аудиторії.

**8. Завдання додому:** у раніше створених групах підготувати роботи-презентації «Як впливає куріння на життя людини».

**9. Завершення роботи. Обмін думками, відчуттями. Підбиття підсумків.** Вправа «Доброго здоров'я»

## **Розділ 3 «Життя без алкоголю»**

### **4 заняття**

**1. Організаційні настанови. Повторення правил роботи в групі.**  
**Привітання.**

#### **Вправа «Поза»**

Мета: сприяти доброму настрою присутніх, налаштувати на групову взаємодію.

Хід: стоячи у колі, кожен учасник по черзі кидає іншому на вибір м'яч чи м'яку іграшку, вітаючись і називаючи ім'я, при цьому він стає у будь-яку кумедну позу, а інші повинні її повторити. Вправа триває доти, доки всі учасники не візьмуть у ній участь.

#### **2. Актуалізація проблеми.**

Учасники малими групами презентують своє домашнє завдання. Тренер розміщує роботи в аудиторії.

#### **Вправа «Міф чи реальність?»**

Мета: з'ясувати, як учасники засвоїли попередній матеріал, стимулювати розумову активність.

Обладнання: набір карток синього та червоного кольорів.

Хід: тренер зачитує вислови, а учасники визначають міф це чи реальність, сигналізуючи картками. Приклади висловів:

- курити менше пачки в день - нешкідливо для здоров'я;
- курити треба більш дорогі, якісні сигарети – це безпечніше;
- пасивне куріння шкідливіше для здоров'я, ніж звичайне, тому вже краще курити, ніж перебувати в накуреному приміщенні;
- сигарета робить дівчину привабливішою, а хлопця – мужнішим;
- тільки слабкі люди починають курити тощо.

Примітка: після кожного вислову тренер оголошує правдиве воно чи хибне, детально пояснюючи, особливо тоді, коли відповіді були неоднозначними.

### **3. Оцінювання рівня інформованості**

#### **Вправа «Асоціації»**

Мета: з'ясувати, як широко учасники розуміють поняття «алкоголізм», спонукати висловлювати свої думки.

Хід: учасники по черзі називають асоціації, які у них виникають, коли вони чують слово «алкоголізм», а тренер записує їх на дошці у вигляді променевої таблиці.

Примітка: варіанти, що повторюються, відмітити «пташкою»; тренер дає наукове визначення поняттю, наводить статистичні дані, зазначає, які напої вважаються алкогольними.

#### **Мозковий штурм «Хто більше?»**

Мета: дізнатись, чи знають учасники, хто ( чи що) найбільше спонукає підлітка почати активно споживати алкогольні напої, стимулювати розумову активність.

Обладнання: аркуші паперу, набір для письма, ватман.

Хід: учасники об'єднуються у три групи (наприклад, розрахуватись на 1, 2, 3) і отримують завдання записати, як на рішення підлітка випивати впливає сім'я (1 група), друзі, товариші (2 група), ЗМІ (3 група). По закінченню роботи групи оголошують свої відповіді з детальним поясненням, а тренер записує їх на ватмані.

### **4. Розминка**

#### **Рухавка «Шикуймося за зростом»**

Мета: дати можливість учасникам відпочити, зняти напругу, підняти настрій.



Хід: учасники знаходяться у колі, тренер дає завдання заплющити очі і вишикуватись за зростом, потім – вишикуватись спочатку хлопці, а потім дівчата, далі – хлопець – дівчина.

Примітка: тренер контролює процес, стежить за якістю виконання; можна вигадувати різні варіанти завдань.

### **5. Відпрацювання практичних навичок**

#### **Вправа «Будь відповідальним»**

Мета: формувати відповідальність за свої вчинки, усвідомлення того, що вживання алкоголю згубно впливає не лише на організм людини, а й на її майбутніх дітей.

Обладнання: аркуші паперу, набір для письма.

Хід: учасники залишаються у раніше створених групах, тренер пропонує виконати завдання групам: першій – вказати, як залежність від алкоголю впливає на здоров'я підлітка, в тому числі і репродуктивне, другій – на взаємини з іншими людьми (батьками, друзями), третій – на стосунки з законом.

Обговорення: чи складно було виконувати вправу?, як те, про що ви дізналися, впливає на ваш вибір стосовно вживання спиртного?

Примітка: на цьому етапі варто переглянути та обговорити комп'ютерну презентацію «Жаклін», а також фільм «Гараж» (можна використати інші подібні матеріали).

#### **Дискусія «Хіба все так погано?»**

Мета: спонукати учасників до активних роздумів та вміння робити правильні висновки.

Обладнання: аркуші паперу, набір для письма

Хід: учасники об'єднуються в дві групи (наприклад: день – ніч), тренер попереджає, що вони будуть доводити дві протилежні думки: 1 група – «доцільно вживати алкоголь, він має позитивні прояви на організм», 2 група – «шкідливо вживати алкоголь, він згубно впливає на організм».

Обговорення: чи завжди ви погоджувалися з тим, що доводили?, яку життєву позицію підтримуєте?

Примітка: тренер урівноважує думки обох груп і зазначає, що від алкоголю значно більше шкоди, аніж користі.

**6. Завдання додому:** об'єднатися у малі групи і приготувати роботи-презентації «Алкоголь – підступний ворог»; вітаються різні види презентацій, особливо з використанням відеоматеріалів.

**7. Завершення роботи. Підбиття підсумків. Обмін думками, враженнями. Прощання.**

#### **Вправа «Хай у вас прибуде...»**

Мета: завершити заняття на позитивних емоціях, зняття загальної напруги.

Хід: взявшись за руки, учасники по черзі проговорюють: «Хай у вас прибуде...» і кажуть, що саме вони бажають групі і чому без цього не можна обійтися в житті.

## **Розділ 4 «Життя без наркотиків»**

### **5 заняття**

#### ***1. Організаційні настанови. Привітання.***

**Примітка для тренера:** на цьому етапі тренер наголошує, що сьогодні останнє заняття і просить учасників бути максимально зосередженими і активними.

#### **Вправа «Компліменти» (2 варіант)**

Мета: створити позитивну обстановку в групі на початку заняття.

Хід: стоячи в колі, кожен учасник має назвати ім'я свого сусіда ліворуч та сказати комплімент, що починається з тієї самої літери, що і його ім'я.

#### ***2. Актуалізація проблеми.***

Учасники малими групами демонструють свої презентації. По закінченню всі обговорюють побачене й почуте. Тренер зосереджує увагу групи на питаннях:

- чому підлітки починають вживати спиртні напої?
- які наслідки надмірного споживання алкоголю?
- яку кримінальну відповідальність несе підліток за придбання і розпивання алкоголю в громадських місцях?
- як позбутися пристрасті до алкоголю?

#### ***3. Оцінювання рівня інформованості.***

##### **Вправа «Провокаційні тези»**

Мета: з'ясувати, чи є актуальною тема наркоманії для підлітків; оцінити їхній базовий рівень інформованості.

Хід: тренер пропонує учасникам розраховатися на перший – другий номери та обговорити «провокаційні тези» таким чином: перші номери висловлюються «за», другі – «проти». Перелік «провокаційних тез»:

- Проблему наркоманії вирішити неможливо, оскільки немає суспільства, вільного від наркотиків.
- Тільки у людей, які живуть поза суспільством, можливі проблеми з наркотиками.
- Споживачам наркотиків не можна допомогти.
- Молодь мало інформують про наркотики.
- Наркотики слід легалізувати.
- Кожна людина хоч раз у житті спробує наркотик.

**Примітка для тренера:** тренер нагадує, що і тютюн, і алкоголь – наркотики, оскільки викликають фізичну, психологічну та психічну залежність, але мова на занятті піде про власне наркотичні речовини і пристрасть до них.

**Перегляд відеоролика «Наркоманія».**

**Дискусія «Чому стають наркоманами?» (за матеріалами відеоролика).**

Мета: зосередити увагу аудиторії на проблемі підліткової наркоманії, а також на причинах її розповсюдження; формувати почуття відповідальності за власні вчинки перед собою та іншими людьми.

Хід: учасники об'єднуються у 3 групи (наприклад: віра – надія – любов); тренер пропонує обговорити питання: «Чи дійсно, наркотики – це:

- задоволення;
- різноманітність;
- свобода;
- спосіб відійти від проблем;
- стати незалежним;
- виділитися в суспільстві?», а також запропонувати альтернативні способи досягнення вище зазначених пунктів.

По завершенню роботи в групах, учасники діляться висновками, а тренер на дошці записує альтернативи наркотикам і зосереджує на них увагу аудиторії. А також робить висновок, що ***всього в житті можна досягти без наркотиків, а з наркотиками нічого не досягнеш, окрім власної ганьби і смерті!***

#### **4. Розминка Гра «Ковпак»**

Мета: досягти стану розкутості та свободи, підняти настрій; підготуватися до наступної вправи.

Хід: учасники знаходяться у колі; тренер вимовляє такий текст: «Ковпак мій трикутний. Трикутний мій ковпак. А якщо не трикутний, то це не мій ковпак».

Потім замість слова «ковпак» ведучий пропонує двічі, відповідно до кількості складів, ледве поплескати себе по голові, а слово не вимовляти. Подібно, жестами замінюються всі слова у тексті і гра триває доти, доки всі слова не заміняються на жести.

Примітка: тренер цікавиться, чи вправа досягла своєї мети, і хвалить учасників, які зробили найменше помилок.

#### **5. Відпрацювання практичних навичок**

##### **Рольова гра «Відмова»**

Мета: закріпити отримані знання на практиці, виробити навички відмови від пропозиції спробувати наркотики.

Хід: учасники залишаються у раніше створених групах і отримують завдання підготувати і розіграти ситуацію, де один учасник «вимовляє» іншого

спробувати наркотик, висуваючи різні аргументи «за», а той, відмовляючись, мотивує свою відмову аргументами «проти».

Обговорення: чи складно було відмовитись під тиском «опонента», про що спонукає задуматись вправа?

Примітка: тренер наголошує, що наркоторговець – здібний психолог, який наводить переконливі аргументи, зокрема, що це не шкідливо, що одна доза не викликає залежності, проте гарантує море незвичайних вражень. Тому навіть не варто вести з ним діалог, а тікати геть.

### **Вправа «Я і моє здоров'я»**

Мета: закріпити усвідомлення учасниками важливості репродуктивного здоров'я в житті людини.

Обладнання: аркуші паперу, плакат «Моє здоров'я», приладдя для письма.

Хід: кожен учасник на аркуші записує свої думки про те, що зміцнює його особисте здоров'я, доповнюючи наступні речення:

1. Я готовий бути... (яким?), щоб зберегти своє здоров'я.
2. Я... (що роблю?), щоб зберегти своє здоров'я.
3. Я буду... (що робити?), щоб зберегти репродуктивне здоров'я.

Потім учасники по колу зачитують свої записи і прикріплюють їх на плакат, у центрі якого написано «Моє здоров'я».

### **Вправа «Заповіді здоров'я»**

Мета: закликати учасників берегти здоров'я змолоду, не розмінюючи своє життя на тютюн, алкоголь та наркотики.

Хід: тренер проголошує заповіді, а учасники на знак згоди плескають в долоні.

- Ні – поганим звичкам!
- Так – фізичній активності!
- Май мету!
- Допомагай іншим!
- Роби добро!
- Радій, що ти живеш!
- Живи у злагоді із самим собою!
- Вмій сказати «Ні!!!»
- Не нашкодуй собі та іншим!
- Не соромся просити про допомогу!

### **Вправа «Очікування»**

Мета: з'ясувати, чи справдились очікування учасників від тренінгу.

Хід: учасники діляться, чи справдились їхні очікування, і з'ясовують, що цьому сприяло.

*6. Завершення тренінгу. Підбиття підсумків. Заключне слово тренера (слова вдячності за роботу, теплі побажання, запевнення у своїй готовності допомагати, що б не сталося). Обмін враженнями.*

### ***Література:***

1. Максимова Н.Ю., Толстоухова С.В. Соціально-психологічний аспект профілактики адиктивної поведінки підлітків та молоді/ Н.Ю.Максимова, С.В. Толстоухова. – К., Ніка-Центр 2000. – 200с.

2. Оржеховська В.М., Пилипенко О.І. Превентивна педагогіка: [навч. посібник]/ В.М. Оржеховська, О.І. Пилипенко. – Черкаси, Ніка-Центр 2007. – 226 с.

3. Профілактика ризикованої поведінки в учнівському і студентському середовищі: [методичні рекомендації]. – К.: Ніка-Центр, 2004. – 251 с.

4. Формування навичок здорового способу життя у дітей і підлітків (за проектом “Діалог”): [навч.-метод. Посіб.] / О.В. Вінда, О.П. Коструб, І.Г. Сомова, Н.О. Березіна, М.М. Галябарник, С.В. Кириленко. – 3-тє вид., переробл. і доп. – К., Ніка-Центр 2003. – 284 с.

5. Формування навичок здорового способу життя молоді: [навч.-метод. Посіб.] К.: Держ. Ін-т проблем сім’ї та молоді, 2005. – 116 с.

6. Профілактика ризикованої поведінки в учнівському і студентському середовищі: [методичні рекомендації.] – К.: Ніка-Центр, 2004. – 251 с.

## **8. Досвід Луганської області**

Сосюк Надія Олександрівна, практичний психолог.  
Стахановська спеціалізована школа I – III ступенів  
№ 9 ім. Олексія Стаханова Стахановської міської  
ради Луганської області.  
Поштова адреса: 94016, вул. Макерова, 8 а, м.  
Стаханов, Луганська обл.

**Тема досвіду: «Формування навичок репродуктивного здоров’я учнівської та студентської молоді»**

В основу досвіду Н.О. Сосюк покладено роботу з підлітками за методикою «рівний-рівному», яка передбачає передачу знань від однолітка до однолітка. За методикою підлітки – інструктори (учні 10-х класів) сприяють формуванню навичок здорового способу життя у учнів та профілактиці

тютюнопаління, алкоголізму, наркоманії, ВІЛ-інфекції шляхом впровадження тренінгів з розвитку життєвих навичок . Особливо змістовними, цікавими є тренінги, які проводяться у грудні і травні та присвячені боротьбі з ВІЛ/СНІДом. Інструктори-підлітки беруть активну участь у пізнавальних іграх, ситуаційних постановках, підготовці відеоматеріалів, презентацій, підборі музики, наданні заходу значимості через атрибути-символи: свічки, вогонь, червона стрічка.

До вагомих факторів, що впливають на стан репродуктивного здоров'я молоді, психолог відносить й такі психосоціальні чинники, як вільне ставлення до шлюбу; високий рівень штучного переривання вагітності, що ставить під загрозу репродуктивні можливості жінки у майбутньому; трансформацію репродуктивної поведінки, що призводить до збільшення частоти захворювань, які передаються статевим шляхом. Тому дуже актуальними на годинах психолога є такі теми круглих столів як «Помітка про шлюб у моєму паспорті...», «Люба, це зараз нам не потрібно», «Чи хочу я, щоб моє життя було таким , як у моїх батьків?», «Сучасні Ромео та Джульєтта», «Я можу собі це дозволити, тому що люблю».

Для формування гармонійного розвитку дівчаток у ранньому репродуктивному періоді , визначення наступного життя жінки у фізіологічному, психологічному та соціальному аспектах психологом проводяться тематичні групові консультації для дівчаток-підлітків: «Фізіологія жінки», «Перше побачення», «Про що я мрію?», «Як зароджується життя?», «Нові методи контрацепції», «Незапланована вагітність і небажані діти», «Ціна шкідливих звичок», «Я-особистість».

Актуальним та доцільним, на думку психолога, є подальша розробка, вдосконалення та втілення у практику принципів психосоціальної адаптації, підтримки, профілактики виникнення та корекції виявлених порушень репродуктивної поведінки молоді, що допоможе зберегти власне здоров'я, реалізувати репродуктивний потенціал та стати повноцінним членом суспільства.

Досвід роботи Н.О. Сосюк впроваджується в загальноосвітніх навчальних закладах міста.

Голосова Тетяна Сергіївна, практичний психолог.  
Стахановська загальноосвітня школа I – III ступенів  
№ 18 Стахановської міської ради Луганської  
області.

Поштова адреса: 94016, вул. Макерова, 8, м.  
Стаханов, Луганська обл.

**Тема досвіду: «Збереження репродуктивного здоров'я учнів школи».**

Одна з проблем, над якою працює Голосова Т.С. протягом останніх двох років – це проблема збереження репродуктивного здоров'я учнів школи.

На думку практичного психолога в Україні назріла крайня необхідність удосконалення статевого виховання дітей і підлітків. Педагогічна концепція загальноосвітньої школи, так і залишається «безстатевою», а «статева самоосвіта» відбувається в умовах злочинності, порнофільмів, порновидань, уседозволеності. Реальність така, що участь медиків та психологів у вихованні молоді наразі стає найбільш актуальною.

З метою реалізації проблеми психологом була розроблена програма «Репродуктивне здоров'я молоді».

Мета програми: Створення сприятливих умов для збереження і зміцнення репродуктивного здоров'я учнів, підвищення їх репродуктивного потенціалу.

Завдання програми:

- розширення обсягу заходів щодо профілактики порушення репродуктивного здоров'я серед дітей і підлітків;
- формування у кожної дитини і підлітка, їхніх батьків почуття відповідальності за стан свого здоров'я, в т.ч. і репродуктивного;
- залучення до співпраці працівників центру профілактики ВІЛ – інфекції, центру планування сім'ї, лікаря – нарколога і членів інших громадських організацій.

Всі заходи, які проводяться в рамках програми, спрямовані на психосексуальний розвиток особистості, моральне виховання, профілактику інфекцій, що передаються статевим шляхом, підліткової вагітності та абортів.

Методи реалізації програми:

“круглі столи”, диспути, бесіди, класні години, консультації, тренінги, зустрічі з працівників центру профілактики ВІЛ – інфекції, центру планування сім'ї, лікарем наркологом.

Результативність досвіду: підвищення інформованості підлітків про репродуктивне здоров'я, статеve виховання, сексуальну культуру.

Досвід роботи Т.С. Голосової було опубліковано в Учительському Журналі Он-лайн за темою «Знати щоб жити» (профілактика ВІЛ,СНІДу) та впроваджується в загальноосвітніх навчальних закладах міста.

Булгакова Надія Володимирівна, практичний психолог.

Стахановська спеціалізована школа I – III ступенів № 10 Стахановської міської ради Луганської області.

Поштова адреса: 94013, вул. 70 років Жовтня, 1, м. Стаханов, Луганська обл.

**Тема досвіду: «Збереження репродуктивного здоров'я учнів загальноосвітнього навчального закладу».**

Практичний психолог Булгакова Н.В. найдорожчим скарбом, яким нагороджує природа людину від народження і на довгі роки життя, вважає здоров'я. Тому найголовнішим напрямком діяльності психологічної служби Стахановської спеціалізованої школи I-III ступенів № 10 є впровадження у свідомість і повсякденний побут школярів важливої ідеї здорового способу життя.

З метою попередження негативних проявів серед дітей школи впроваджуються освітньо – профілактичні програми, які охоплюють усі вікові категорії учнів з 1 по 11 клас, забезпечуючи наступність у формуванні позитивної поведінки школярів.

У початковій школі практичним психологом розроблені та проводяться :

- вікторини здоров'я «Чисте довкілля – наше здоров'я», «Збережемо своє здоров'я»;
- рольові ігри «Хлопчик – майбутній тато», «Дівчинка – майбутня мама»;
- вправи «Допоможи другу», «Я – як вчитель (лікар)», «Мої корисні звички»;
- «Веселі перерви».

У роботі зі школярами середньої вікової ланки психологом впроваджуються:

- тематичні лекції «СНІД та ВІЛ інфекція – профілактика», «Репродуктивна функція дівчат та хлопців», «Профілактика інфекційних захворювань»;
- бесіди «Хлопчик, підліток, юнак», «Дівчинка, дівчина, жінка»;
- класні години з психологом «Права дитини в Україні», «Як навчитись безпечній поведінці»;
- конкурси малюнків «СТОП, СНІД», «Профілактика туберкульозу», «ГРВІ»;
- тематичні зустрічі з медичними представниками.

Також має місце впровадження програм: «Сприяння просвітницькій роботі «рівний-рівному» серед молоді щодо здорового способу життя» та «Молодь на роздоріжжі».

У старших класах за рахунок варіативної частини психолог викладає курс «Психологія», де розглядаються функції сім'ї, проводяться бесіди «Дружба, кохання, секс», «Насильство в сім'ї», «Твоє життя – твій вибір»; практичні заняття «Знаємо та реалізуємо свої



права». Психолог організує проведення тематичних лекцій за участю медичної сестри школи «Попередження підліткової вагітності», «ВІЛ-інфекція – шляхи передачі та наслідки», «Профілактика венеричних хвороб та СНІДу»; класних годин «Хочу жити!», «Як стати лідером»; перегляд та обговорення відеофільмів про репродуктивне здоров'я; випуск та презентацію газет «Молодь обирає здорове життя!», «СНІДу – Ні!»; проведення тренінгів «Скажемо курінню – Ні!» та «Підлітковий алкоголізм – дорога в нікуди»; хвилин релаксації (фітотерапія «Кімната здоров'я»)

Значне місце займає організація батьківської освіти з проблем виховання здорової дитини, яка здійснюється через батьківські збори та лекторії: «Як запобігти захворюванню дітей», «Стилі виховання дітей у сім'ї», «Здорова родина – здорова дитина», «Відповідальність батьків за дітей», «Взаємодія сім'ї і школи» з переглядом та обговоренням відеофільмів.

Досвід роботи Н.В. Булгакової впроваджується в загальноосвітніх навчальних закладах міста.

**Колесникова Наталія Миколаївна,**  
методист районного методичного кабінету, який  
відповідає за психолгічну службу, Управління освіти,  
молоді та спорту Старобільської райдержадміністрації  
Луганської області. Контактний телефон: 066-88-31-896

### **Напрацювання:**

Одним з основних завдань, що стоять переді мною, є виховання у дітей відповідального ставлення до власного репродуктивного здоров'я і здоров'я тих, хто знаходиться поряд, допомагати їм у дотриманні принципів здорового способу життя.

Формування та збереження репродуктивного здоров'я залежать від:

- 1) благополуччя у статевому житті;
- 2) статевої культури;
- 3) рівня загальної культури в суспільстві;
- 4) турботи про материнство й дитинство;
- 5) соціальних умов тощо.

Ці завдання я вирішую за допомогою авторської програми дослідження «Відношення учнів до здорового способу життя». А саме проводжу різноманітні діагностичні методики, довідково-рекомендаційні консультації, тренінгові заняття, створені власноруч та інших авторів; залучаю педагогів до підготовки годин педагогічної майстерності «Формування базових навичок захисту і збереження репродуктивного здоров'я», «Визнач свою позицію», «Як діяти в ситуації ризику?», старшокласників до організації та проведення розвиваючих занять; запрошую для профілактичних бесід і консультацій спеціалістів КУ «Старобільського РТМО», венеричного кождеспансеру; разом з вчителями,

учнями організовуємо виставки малюнків, флаєрів, літератури, експозиції, наприклад, “Здоров'я для всіх важливо”; разом з батьками - екскурсії до медичних установ.

За результатами проведеного дослідження бачимо, що молодь зацікавлена в отриманні знань про репродуктивне здоров'я, а саме цікавлять наступні питання: психологічні аспекти взаємовідносин, фізіологічні особливості чоловічого й жіночого організму, профілактика ІПСШ, попередження вагітності, причини безпліддя та способи його лікування, способи діагностики ранніх термінів вагітності. 60 % опитаних вважають припустимими сексуальні стосунки до шлюбу, коли є справжнє почуття; 35% респондентів переконані, що сексуальні стосунки існують для задоволення фізіологічних потреб і шлюб не до чого. І лише 10 % опитаних вважають за, що сексуальні стосунки припустимі лише у шлюбі. 55% дівчат і 43 % юнаків відзначили, що дошлюбні сексуальні стосунки дуже часто є темою для спілкування. Основними причинами порушення репродуктивного здоров'я учні вважають: ранній початок статевого життя, інфекції, що передаються статевим шляхом, аборти, шкідливі звички. 45% школярів кожні півроку роблять обстеження у лікарів, 55% - 1 раз на рік. Більша частина респондентів вважають оптимальним віком вступу до сексуальних стосунків 16-18 років, тому що ранні сексуальні стосунки можуть призвести до небажаної вагітності й як наслідок - до абортів або захворюванню.

У комплексному вигляді інформацію, що необхідна підлітку, можна подати за такими напрямками:

- про родину і кохання як цінності;
- про здоровий спосіб життя і усвідомлення себе, як людини, відповідальної за збереження свого репродуктивного здоров'я;
- про фізичну будову організму, зокрема органів репродукції, про ті зміни, які відбуваються під час статевого дозрівання;
- про репродуктивне здоров'я як життєву цінність;
- про чинники, які впливають на погіршення репродуктивного здоров'я та про засоби його збереження;
- про культуру сексуальних взаємовідносин і статево культуру.

У процесі формування ставлення до репродуктивного здоров'я підліток повинен опанувати найважливіші вміння:

- дотримуватися принципів здорового життя;
- регулювати свої сексуальні потяги і поведінку;
- зберігати своє репродуктивне здоров'я;
- поважати представників протилежної статі;
- володіти емоційною регуляцією.

Вчу молодь простистояти агітації прихильників нездорового способу життя, розвиваю вміння відстоювати свою позицію, обговорюючи проблеми життя наркоманів, алкоголіків, курців, токсикоманів за допомогою наступних заходів: тренінг «Попередження ВІЛ/СНІД, ПСШ та зловживання наркотиками серед молоді», відеолекція з обговоренням «Венеричні хвороби як фактор ризику репродуктивного здоров'я», тести й анкети для вивчення орієнтації учнів на здоровий спосіб життя, заходи щодо підвищення престижу здорової сім'ї, акції з протидії палінню, вживання алкоголю, поширенню наркотиків серед дітей і молоді.

З метою підготовки дітей та учнівської молоді до сімейного життя та відповідального батьківства організую такі заходи: виховні години «Добрі стосунки в сім'ї», «Все починається з родини», «Боремось з насильством разом», «Формування здорового способу життя», «Традиції нашої родини», «Наповнюємо серце добром»; тренінги «Ми різні, але ми рівні», «Конфлікт. Шляхи подолання», «Година ввічливих школярів», «Свідоме батьківство», «Ми за здоровий спосіб життя».

Щоб збільшити ефективність роботи з формування навичок захисту і збереження репродуктивного здоров'я підростаючого покоління та формування ставлення до нього, як цінності, потрібно поширювати необхідну інформацію у найширших колах громадськості. Тільки спільні зусилля усіх зацікавлених осіб і громадських організацій можуть допомогти підлітку вибрати правильну життєву позицію стосовно свого здоров'я: в газетах та журналах працівники психологічної служби району висвітлюють проблеми охорони здоров'я підростаючого покоління, в тому числі і репродуктивного, залучають громадські організації до пропаганди здорового способу життя, боротьби з алкоголізмом та наркоманією, зі СНІДом, спонсорів для виділення коштів щодо підготовки матеріалів з цього питання, організації дискотек, концертів, виїзних консультпунктів та тренінгових груп.

Моє бачення роботи над цією темою: "Збереження, підтримка здоров'я молоді - це гарантія медико-соціального добробуту суспільства на майбутньому".

Аби вирішити проблеми репродуктивного потенціалу молоді вважаю необхідною реалізацію наступних медико-соціальних заходів.

По-перше, "оздоровлення" демографічної ситуації та інституту сім'ї, тобто підвищення престижу моделі багатодітної родини; актуалізація значимості офіційно зареєстрованого шлюбу; зниження частки сімей, котрі виникли з причини наступу вагітності; формування відповідального ставлення до планування зачаття дитини, народження й виховання дитини, як в майбутніх

матерів, так і майбутніх батьків (навіть більшою мірою); створення установок тендерного партнерства і психології сімейної толерантності.

По-друге, необхідний комплекс конкретних заходів для поліпшення здоров'я молоді. Виконання цього завдання можливе лише за умов виконання першого завдання. Молоді має бути зрозуміло значення власного здоров'я, здоров'я людини як найважливішої цінності (як індивідуальної, так і державної!), усвідомлення ключової ролі своєї поведінки у його формуванні. Важливим також представляється наявність умов реалізації установок зберегти власне здоров'я, а саме: розширення доступу молоді (критичний вік - 15-16 років) до інформації про планування вагітності, безпечну сексуальну поведінку, отримання тих чи інших послуг медичного призначення у сфері репродуктивного здоров'я. На мою думку, необхідно забезпечити створення умов та підтримку соціальних норм невинності до шлюбу: молоді люди не повинні почуватися "білими воронами" в молодіжному мікросоціумі.

**Комаров Костянтин Олексійович**, практичний психолог, **Черниш Ігор Олександрович**, соціальний педагог Старобільська ЗОШ II-III ст. №4 Старобільського району, Луганської області.  
Контактні телефони: 095-79-22-531, 066-63-61-583

### **Напрацювання:**

Як відомо, підлітки та юнаки представляють популяційний ресурс кожної країни. Підлітковий вік посідає особливе місце у розвитку й становленні людини, оскільки відбувається біологічна й психологічна перебудова організму, адаптація до нового соціального оточення. У цей час відзначається прагнення до незалежності, пошуку нової ідентифікації, відходу від батьківських поглядів та формування власних життєвих цінностей.

Психологічною особливістю підліткового віку є залежність підлітка від значної частини мікросоціальних (сім'ї, школи, найближчого оточення) і макросоціальних (суспільства загалом та його культури) чинників довкілля. Цьому періоду властиві прагнення швидкого пізнання світу дорослих, бажання мислити по-дорослому. Соціальний розвиток підлітка полягає у пізнанні ролі особи у суспільстві і шляхів реалізації цієї ролі, сприймання цінностей і норм у різноманітних галузях життя, зокрема у сфері здоров'я.

Особливо велике значення має репродуктивне здоров'я підлітків та юнаків.

Важливість проблеми сексуального і репродуктивного здоров'я підлітків підтверджено як міжнародними, так і українськими юридичними документами.

Міжнародних документів у сфері репродуктивних прав і охорони репродуктивного здоров'я існує чимало. Основними з них слід назвати такі:

Декларація Міжнародної конференції з прав людини (Тегеран, 1968); Конвенція про права дитини (1990); Матеріали Міжнародних конференцій ООН з проблем народонаселення і розвитку (Бухарест, 1974; Мехіко, 1984; Каїр, 1994); Матеріали Всесвітньої конференції з прав людини (Відень, 1993); Декларація тисячоліття ООН, прийнята на Саміті Тисячоліття (Нью-Йорк, 2000); Декларація про відданість справі боротьби з ВІЛ/СНІД, прийнята на спеціальній сесії Генеральної Асамблеї ООН (Нью-Йорк, 2001).

Національне законодавство України, що регулює реалізацію цього права, базується саме на цих документах. Основним документом є Конституція України, яка містить цілу низку положень, що безпосередньо стосуються забезпечення охорони репродуктивного здоров'я та планування сім'ї. Серед інших юридичних документів слід назвати Закон України від 19.11.1992 р. № 2801-ХІІ «Основи законодавства України про охорону здоров'я» (із змінами від 07.07.2011 р. № 3611-VI), Закон від 10.01.2002 р. № 2947-ІІІ «Сімейний кодекс України», Закон України «Про запобігання захворюванню на синдром набутого імунodefіциту (СНІД) та соціальний захист населення» (у редакції Закону від 03.03.1998 р. №155-98 ВР), Закон України від 06.04.2000 р. № 1645-ІІІ «Про захист населення від інфекційних хвороб», Закон України від 15.11.2001 р. № 2789-ІІІ «Про попередження насильства в сім'ї», Закон України від 19.02.2009 р. № 1026-VI «Про затвердження Загальнодержавної програми забезпечення профілактики ВІЛ-інфекції, лікування, догляду та підтримки ВІЛ-інфікованих і хворих на СНІД на 2009–2013 роки»; Закон України від 05.03.2009 р. № 1065-VI «Про загальнодержавну програму «Національний план дій щодо реалізації Конвенції ООН про права дитини» на період до 2016 року», Державна програма «Репродуктивне здоров'я нації» на період до 2015 року .

Усе це змушує говорити про формування умінь безпечної сексуальної поведінки. Поведінка, дії підлітка мають бути спрямовані на збереження репродуктивного здоров'я. Цей компонент включає статеву культуру, дбайливе ставлення до партнера, радість від переживання почуття любові, від поведінки, спрямованої на збереження здоров'я, спрямованість на створення сім'ї, народження й виховання здорових дітей.

Формування відносин підлітків до репродуктивного здоров'я як цінності диктує необхідність взаємодії фахівців різного профілю. Це важливо ще й тому, хоча сім'я є важливим чинником морального і емоційного виховання підлітків, але повноцінної сексуальної і репродуктивної освіти сім'я не дасть, насамперед тому, що чимало батьків самі мають низький рівень поінформованості з питань репродуктивного здоров'я. Функцію формування ціннісного відносини підлітків до репродуктивного здоров'я виконують інші соціальні інститути, насамперед школа.

Школа – єдиний громадський інститут, що охоплює всю молодь, у навчальних закладах є унікальна можливість охопити ту вікову групу, якій найбільше необхідно просвітництво з питань охорони репродуктивного здоров'я. Завдання школи - закласти підвалини ціннісного ставлення підлітків до репродуктивного здоров'я, розставити ряд загальнозначущих орієнтирів, уникаючи безтактності і нав'язливості, не надаючи цій сфері виховання надмірно випереджаючого характеру, але з тим враховуючи особливості віку і характер фізіологічних зрушень на організм в період статевого дозрівання.

Усі знання, вміння, навички учні засвоюють за допомогою таких форм роботи:

*Уроки, бінарні уроки спільно з вчителями* з таких навчальних предметів, як біологія («Статева система людини»), основи здоров'я («Репродуктивне здоров'я», «Створення сім'ї», «Поговоримо без хлопчиків»), література («Вічне почуття кохання», «Сім'я у літературних творах»), історія («Сім'я у історичному розвитку», «Українські сімейні традиції»), правознавство («Сімейне право»).

*Виховні години спільно з класними керівниками, виховні години у форматі «Зустріч з психологом/соціальним педагогом»* по різноманітним темам «Знати щоб жити», «Жіночі секрети», «Поговоримо про кохання», «Репродуктивне здоров'я жінки: заняття для учениць».

*Тренінгові заняття та заняття з елементами тренінгу* «Формування загальнолюдських духовно-моральних цінностей», «Відповідальність у моєму житті», «Репродуктивне здоров'я молоді», «Ми різні, але рівні», «Мотиви створення сім'ї – основа родинного щастя».

*Виступи та семінари для батьків* за темами «Розвиток та стосунки підлітка», «Репродуктивне здоров'я молоді». Під час таких розмов слід зосередити думку батьків у тому, як вони можуть допомогти своїм дітям виробити навички самостійного, відповідального прийняття рішень. У цьому батьки мають враховувати, що приймати відповідальні рішення, зокрема, щодо здоров'я, може тільки людина, яка має відчуття власної гідності й упевненість у собі. Саме ці чесноти необхідні щоб підлітки могли протистояти тиску однолітків, що схиляють до використання алкоголю і наркотиків, до передчасного початку сексуальних відносин, зневазі заходами профілактики хвороб, що передаються сексуальним шляхом та СНІДу. Уміння самостійно прийняти правильне рішення стане гарантією того, що отримана у школі інформація дійсно буде ефективно використовуватися.

*Розробки буклетів та пам'яток* з питань профілактики вступу підлітків в сексуальні стосунки і збереження репродуктивного здоров'я підлітків: «Твоє здоров'я», «Що таке СНІД», «Перший презерватив» тощо.

*Консультації учнів і батьків з питань міжособистих та міжстатевих відносин, кохання, здорового способу життя, сімейних відносин.*

Особливе місце у роботі із підлітками і молоддю займає *робота волонтерського загону, шкільних агітбригад та залучення учнів як асистентів психолога/соціального педагога*. Ефективність даної методики у тому, що роботу здійснюють підготовлені ровесники. Їм, як відомо, молодь довіряє більше й інформацію, почуту від них, сприймає легше й простіше, ніж таку ж інформацію, надану більш старшим поколінням.

*Додаткові форми роботи соціального педагога:*

– створення стенгазет і плакатів (спільно з вчителем малювання), у яких пропагується охорона репродуктивного здоров'я; організація виставки робіт у своїй школі, сусідніх навчальних закладах, на підприємствах, у інших громадських місцях;

– залучення місцевих підприємств до пропаганди профілактики захворювань, що передаються статевим шляхом, СНІД, наркоманії та тютюнопаління, спрямовуючи туди науково-методичні матеріали, розроблені соціально-педагогічними службами, що займаються цим питанням. Повідомлення підприємств, де вони можуть самостійно ознайомитися з такою літературою;

– звернення до місцевих бібліотек з проханням ширше рекламувати видання з даного питання;

– налагодження співробітництва із місцевими газетами і телебаченням з метою висвітлення ними проблеми охорони репродуктивного здоров'я підростаючого покоління;

– залучення до пропаганди здорового життя, боротьби з алкоголізмом та наркоманією, захворювань, що передаються статевим шляхом, СНІДом молодіжних та інших громадських, художніх колективів;

– залучення спонсорів серед місцевих підприємців, організацій.

Формування ціннісного відносини підлітків до репродуктивному здоров'ю досягається різними шляхами. Проте особливо дієві розповідь, розмова, роз'яснення, дискусія з однолітками, робота з літературою. Ефективним методом переконання є приклад. Кожен із наведених методів має власну специфіку використання і може застосовуватися у комплексі з іншими.

Проблеми охорони репродуктивного здоров'я є частиною загального права на здоров'я. Людська особистість проявляється мільярдами способів, і одним з них є сексуальність, репродуктивне здоров'я, що впливає на думки, почуття, взаємодію з оточуючими і спонукає людей шукати любові, контакту, тепла, близькості і досягати, в такий спосіб, психічного здоров'я.

**Дзяма Аліна Володимирівна**, соціальний педагог  
Старобільської спеціалізованої ЗОШ I-III ст. № 3  
Старобільського району, Луганської області.  
Контактний телефон: 066-34-15-359

### **Напрацювання:**

Глобалізація та суспільні завдання формування молодого покоління актуалізують впровадження у виховний процес школи питання гендерної культури, а також формування та збереження репродуктивного здоров'я учнівської молоді.

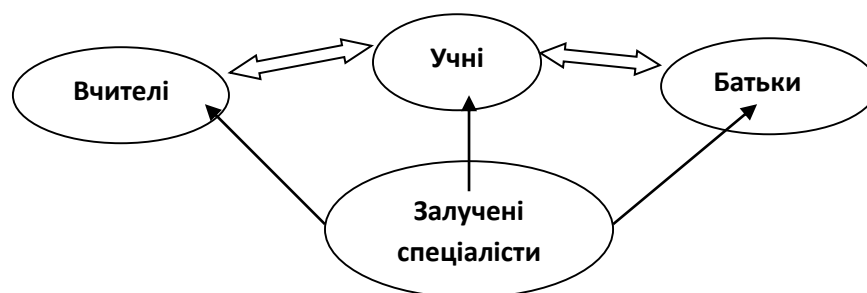
Складність даного питання зумовлена делікатністю статево-рольових взаємин та великим практичним інтересом школярів до особливостей спрямованості на формування репродуктивного здоров'я.

Більшість теоретиків та практиків, які працюють над визначеним питанням сходяться в думці, що репродуктивне здоров'я, це стан повного фізичного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність захворювань репродуктивної системи, порушення її функцій і/або процесів у ній. Таким чином, *репродуктивне здоров'я означає і можливість задоволеного і безпечного сексуального життя, здатність до народження дітей і можливість вирішувати, коли і як часто це робити.*

У навчально-виховному процесі Старобільської спеціалізованої ЗОШ I-III ст. №3 і зокрема у роботі соціального педагога використовуються наступні форми роботи у сфері формування репродуктивного здоров'я учнів:

1. Фрагменти уроків та окремі уроки в рамках навчальних предметів біології, основ здоров'я, літератури, історії включають теми репродуктивного здоров'я молоді.

2. На весь навчальний рік соціальним педагогом розробляється план роботи з пропаганди здорового способу життя, де одним із напрямків формування репродуктивного здоров'я учнів. Основний принцип такого планування – це залучення всіх учасників навчально-виховного процесу.



Особливо активно учнівська аудиторія сприймає теоретико-практичні заняття, які включають наступні компоненти:

- актуалізація проблеми лектором;



- відео матеріал з психології відносин;
- питання та ситуації з проблемним практичним пошуком;
- загальний висновок з акцентуацією на практичну значимість.

3. Невід'ємною частиною просвітницької роботи по збереженню репродуктивного здоров'я учнів є батьківські збори, тематика яких, відповідає запитам дітей конкретного віку. Під час таких заходів актуалізується увага батьків, на тому, як формувати навички самостійного, відповідального прийняття рішення. В першу чергу, батьки повинні розуміти, що приймати відповідальні рішення може лише людина, яка має відчуття власної гідності та впевненості в собі. Саме ці якості необхідні для того, щоб підліток міг протистояти пропозиціям вжити алкоголь, наркотики, передчасно розпочати статеві відносини, нехтувати засобами профілактики ІПСШ та СНІДу.

4. Соціальним педагогом школи розробляються та розміщуються інформаційні листи з питань попередження ранніх статевих відносин підлітків, які розраховані як для дітей так і для батьків.

5. В контексті роботи шкільного співуправління, а саме в роботі інформаційного сектору середньої та старшої ланки під керівництвом соціального педагога відбуваються виставки малюнків та творчих робіт учнів з теми відношення статей та збереження репродуктивного здоров'я та факторів, які на нього впливають (алкоголь, тютюнопаління, вживання наркотиків, вплив реклами і т.д.).

6. Протягом року відбуваються зустрічі школярів із залученими спеціалістами на яких обговорюються різні аспекти формування і збереження репродуктивного здоров'я учнів (медичні, соціальні психологічні).

Для того, щоб знання підлітка необхідні для самостійного захисту і збереження репродуктивного здоров'я були якісними та доступними, соціальному педагогу необхідно:

- самому володіти інформацією про стан репродуктивного здоров'я молоді в країні.
- надавати інформацію відповідну до віку дитини.
- використовувати лише перевірені та науково доведені факти з питань репродуктивного здоров'я учнів.
- досліджувати і спиратись на індивідуальні потреби конкретної аудиторії.

Таким чином, можна зробити висновок, що соціальний педагог загальноосвітнього навчального закладу є координатором навчально-виховного процесу по актуалізації питання збереження і формування репродуктивного здоров'я серед учнівської молоді. Також, важливо враховувати те, що шкільному соціальному педагогу в роботі з темою репродуктивного здоров'я

необхідно позиціонувати себе як старшого радника, до якого школяр може звернутись у будь-якій делікатній ситуації. А надзавданням зазначеного напрямку роботи є ідея, що будь-яку проблему краще попередити, а ніж боротися з її наслідками.

## **9. Досвід Миколаївської області**

Моргун Марія Сергіївна, практичний психолог вищої категорії Миколаївської гімназії № 41 Миколаївської міської ради Миколаївської області, стаж роботи практичним психологом 17 років.

**Тема досвіду: Спецкурс «Мистецтво жити в гармонії з собою та родиною» для учнів 10-11 класів, курс занять для педагогів та батьків щодо формування навичок захисту і збереження репродуктивного здоров'я учнів.**

### **Короткий зміст досвіду роботи**

Спецкурс передбачає ознайомлення старшокласників з теоретичним та практичним матеріалом з питань збереження репродуктивного здоров'я учнів. Основне завдання даного курсу є виховання психосексуальної культури підлітків та відповідального ставлення до батьківства, планування сім'ї та профілактики інфекцій, що передаються статевим шляхом, ВІЛ-інфекції. Для усвідомлення батьками та педагогами того, що найбільше навантаження на репродуктивне здоров'я припадає на дітей підліткового віку та молодь, а також того, що саме в цей період відбувається активний розвиток репродуктивної сфери та формуються основи репродуктивної поведінки, для батьків і педагогів пропонуються курси занять за проблемою. В пубертатному періоді відбувається бурхливий розвиток індивіда як на соматичному, так і на психічному рівнях з формуванням усіх функціональних систем організму, в тому числі й репродуктивної, а також із становленням когнітивної, емоційно-ціннісної сфер та формуванням цілісної особистості. Підлітки стають вразливими, у них часто виникають труднощі у спілкуванні з дорослими, тому курс занять для батьків також спрямований на попередження конфліктів у родині, встановлення довірливих стосунків з підлітками.

## 10. Досвід Сумської області

Логвінова С.М.,  
практичний психолог  
Конотопської  
спеціалізованої школи  
I-III ступенів №3

### Розвивальне заняття **РЕПРОДУКТИВНЕ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ** **ФАКТОРИ ВПЛИВУ І РИЗИКИ**

Мета заняття: сприяти усвідомленню необхідності збереження репродуктивного здоров'я молоддю.

Завдання:

- підвищити рівень знань учнів щодо здорового способу життя;
- інформувати про специфіку репродуктивного здоров'я;
- сприяти усвідомленню цінності родинних стосунків та відповідального батьківства.

Учасники: учні 9 класів

Хід заняття

#### ***I. Вступна, організаційна частина***

##### ***1. Привітання (2 хв).***

Мета: сприяти організації учнів та психологічному налаштуванню до роботи на занятті.

Практичний психолог вітається з учнями, учні вітаються одне з одним та практичним психологом, називаючи своє ім'я та проговорюючи свій настрій на початку заняття.

##### ***2. Повідомлення теми заняття (2 хв).***

Практичний психолог повідомляє тему заняття та його мету.

##### ***3. Вправа «Очікування» (5 хв).***

Мета: визначити очікування учасників заняття від зустрічі.

На паперових фігурках діти пишуть свої очікування і прикріплюють їх на плакаті «Очікування», під дощем.

#### ***II. Основна частина***

##### ***1. Вправа «Герб» (20 хв).***

Мета: розвиток навичок самопізнання, формування толерантного ставлення один до одного, усвідомлення ролі сімейних цінностей в ієрархії загальних цінностей.

Психолог пропонує учням створити герб своєї родини, заповнивши відповідні «віконця».

(7хв.)

|  |                |
|--|----------------|
| Три слова, які характеризують вашу родину                          | 1.<br>2.<br>3. |
| Три найголовніші цінності вашої родини                             | 1.<br>2.<br>3. |
| Три найбільш пам'ятні сімейні події                                | 1.<br>2.<br>3. |
| Три правила вашої сім'ї  | 1.<br>2.<br>3. |
| Імена трьох членів сім'ї, з якими ви маєте особливо тісні стосунки | 1.<br>2.<br>3. |
| Імена трьох друзів вашої сім'ї                                     | 1.<br>2.<br>3. |

(Учні презентують результати своєї роботи).

Психолог пропонує учням обговорення, задаючи наступні питання:

Чи хотіли б ви у майбутньому створити власну родину?

Чи хотіли б ви мати дітей?

Чому?

Що, на вашу думку, означає термін «відповідальне батьківство»?

Підсумок практичного психолога: Хтось народжений бути митцем, хтось – фінансовим генієм, а хтось – майбутнім олімпійцем. Та більшість людей можуть почуватися щасливими, лише виконавши особливе призначення – продовження роду. Можливо, ви або дехто з ваших друзів поки що не вважає це головним. Однак мине час, і створення сім'ї, народження та виховання дітей стануть найважливішим і найвідповідальнішим у вашому житті.

Коли народжується доня,  
Маленьке сонечко в долонях,  
Несе вона для всіх під стріху  
Лад, затишок, любов і втіху!

Коли народжується син,  
Сягає радість до вершин:  
Радіють мама, тато, дід –  
Це ж розбруньковується рід!

Коли народжуються діти,  
Чому б нам всім і не радіти?  
Надію й сили дай їм, Боже,  
Що вирости вони всі гожі!

Народження дитини – це диво, щастя для кожної людини. Але, на жаль, цього дива може і не статися, якщо змолоду недбайливо ставитися до свого здоров'я.

Що впливає на репродуктивне здоров'я? Сьогодні ми спробуємо знайти відповіді на це та інші запитання.

## 2. Інформаційне повідомлення (3 хв).

*Психолог.*

Родина є однією з найважливіших життєвих цінностей. У шлюбі чоловік і жінка можуть найповніше реалізувати себе як чоловік і дружина, голова і господиня, батько і матір. Дружна родина надихає, підтримує, допомагає переживати складні часи, реалізовувати найсміливіші плани. Від родини, насамперед, залежить здоров'я і розвиток дітей. У ній задовольняють базові потреби дитини – фізіологічні, соціальні і духовні.

## 3. Вправа «Потреби» (15 хв).

Учні об'єднуються в групи за кольором паперової фігурки:

1 група – червоний сектор;

2 група – жовтий сектор;

3 група – зелений сектор.

Завдання групам. Підготувати повідомлення про задані потреби, як вони формуються в родині: 1 група – фізіологічні потреби; 2 група – соціальні потреби; 3 група – духовні потреби. (10 хв.)

Презентація відповідей, обговорення.

Психолог. У кожній країні є закони, які визначають мінімальний вік укладення шлюбу.

Яким є цей вік в Україні?

Згідно із Законом «Про внесення змін до Сімейного кодексу України щодо підвищення шлюбного віку», опублікованим у газеті «Голос України» (№ 64 від 7 квітня 2012 року), шлюбний вік для чоловіків та жінок встановлюється з 18 років. Крім того, передбачено, що за заявою особи, яка досягла 16 років, за рішенням суду їй може бути надано право на шлюб, якщо буде встановлено, що це відповідає її інтересам.

Однак, далеко не всі юнаки і дівчата готові до сімейного життя в такому молодому віці. Для створення міцної сім'ї замало лише кохання. Зокрема, коли молоде подружжя не усвідомлює відповідальності своєї нової ролі «Човен

кохання розбивається об побут». Таке нерідко трапляється через те, що подружжя не має важливих навичок – як побутових, так і життєвих.

4. *Вправа «Яким повинен бути справжній чоловік (батько), справжня жінка (мати)?» (7 хв)*

Учні працюють в об'єднаних групах і виконують протягом 5 хв. наступне завдання. Завдання: Назвіть обов'язки чоловіка і батька та обов'язки дружини і матері та аргументуйте власну позицію. (5 хв.) (обговорення)

5. *Вправа «Мозковий штурм» (5хв).*

Що таке репродуктивне здоров'я?

На аркуші фіксуються відповіді учнів. Обговорення відповідей. (3 хв.)

*Психолог.* Репродуктивне здоров'я – це стан цілковитого фізичного, розумового і соціального добробуту, а не просто відсутність фізичних вад або недуг у всіх питаннях щодо репродуктивної системи, її функцій і процесів. Репродуктивне здоров'я залежить від дотримання здорового способу, профілактичної освіти, морально-духовних цінностей особистості, інформаційної політики в ЗМІ.

6. *Вправа «Континуум» (7 хв).*

*Психолог.* Поміркуйте чи завжди інформація, що надходить із засобів масової інформації, відповідає нормам суспільної моралі й позитивно впливає на репродуктивне здоров'я молоді. Праворуч стануть ті, хто вважає вплив ЗМІ позитивним, а ліворуч – негативним.

(Учні займають відведене місце згідно своєї позиції і пояснюють власний вибір)

*Психолог.* Вплив ЗМІ на репродуктивне здоров'я людини є вагомим, однак не вирішальним. Адже від вас самих залежить стан здоров'я. А для цього потрібно знати фактори впливу та ризику на репродуктивне здоров'я

7. *Вправа «Наш захист» (20 хв).*

*Психолог* прикріплює на дошку аркуш «Фактори ризику». До кожного з наведених факторів ризику необхідно підібрати фактори захисту. Результатом спільної роботи учнів є таблиця, подібна до наведеної нижче.

Фактори ризику

Фактори захисту

1. Неосвіченість.

1. Профілактична освіта.

2. Погане виховання.

2. Хороша родина.

3. Міфи і стереотипи, які існують у молодіжному середовищі.

3. Розвинені навички критичного мислення і протидія соціальному тиску.

4. Негативний приклад (друзі, ЗМІ).

4. Здоровий спосіб життя.

5. Венеричні захворювання.

5. Дошлюбна цнотливість.

6. ВІЛ/СНІД.

6. Гігієна статевих органів.

7. Вживання психоактивних речовин (куріння, алкоголь, наркотики).

7. Вільний доступ до медичних і психологічних консультацій.

8. Травми і захворювання статевих органів.

8. Регулярний медичний огляд (кожні 8-12 місяців).

8. *Вправа Обговорення життєвих ситуацій (7 хв)*(робота в групах).

Завдання: прочитати і обговорити історію, подібні до якої трапляються в житті.

1. Максим зустрів Олену після школи і запросив покататися на мотоциклі. Дівчина одразу погодилась, адже Максим давно їй подобався. «Головне – не розчарувати його», – подумала вона. Коли вони залишилися на самоті, Максим запропонував їй фізичну близькість, і Олена не наснілилася відмовити...

2. Наступного дня вона побачила Максима у школі. Привіталася, але він навіть не глянув у її бік. Дівчина кілька тижнів переживала, шукала зустрічі з Максимом (який, навпаки, всіляко уникав її). Невдовзі вона відчула, що вагітна...

### **III. Заключна частина**

1. *Вправа «Очікування» (2 хв).*

Якщо очікування справдились, переносять свою паперову фігурку під парасольку.

2. *Рефлексія. Вправа «Продовжити речення» (7 хв).*

«Ми зрозуміли, що ...»;

«Ми дізналися ...»;

«Нас зацікавило ...».

*Психолог.* Готуючись до дорослого життя, підліток має вміти оцінювати свої дії, вчинки, ситуацію, що виникла. Сподіваюсь, що сьогоднішній заняття допоможе вам зміцнити та зберегти здоров'я. Хай сьогодні нам щастить, хай нам завтра пощастить, хай завжди усім щастить!

Тимченко Р.В.

практичний психолог

Вільшанської ЗОШ І-ІІІ ступенів

Недригайлівського району

Сумської області

### **Практичне заняття для старшокласників**

#### **Тема: Кохання, родина, здоров'я**

*Мета і завдання:* формувати погляди й уявлення молоді про кохання, шлюб; поглибити знання учнів з проблеми здорового способу життя; виховувати почуття цінності родинних стосунків, відповідального батьківства.

*Обладнання:* ватман, стікери, паперові фігурки.

*Зміст заняття*

*Вступ*

*1. Вправа «Закінчи речення»*

Кохання – це ... (відповіді учнів по колу)

*Основна частина*

А чи знаєте ви, що у кохання є своя мова? Вирізнять п'ять мов кохання. І як тільки ви впізнаєте мову свого кохання і мову коханого, ваші стосунки стануть завершеними. З яких складових складається мова кохання? Слова підтримки, якісно проведений час, отримання подарунків, акти служіння, фізичний дотик.

*Слова підтримки.* Одним зі способів показати любов емоційно є вживання слів підтримки. Компліменти – великі комунікатори любові. Найкраще вони виражаються у простих фразах, словах підтримки. Марк Твен сказав: «На хорошому компліменті я можу прожити два місяці»

*2. Вправа «Компліменти».*

Учаснику об'єднуються в групи по двоє і готують один одному компліменти. Компліменти озвучують у групі.

*Якісно проведений час.* Це той час, коли ви дивитесь один одному у вічі, розмовляєте, віддаючи один одному всю свою увагу.

*Отримання подарунків.* Подарунок – це те, що ви можете тримати в руках і сказати: «Він чи вона думала, згадувала про мене». Щоб щось комусь подарувати, необхідно перш за все пам'ятати про цю людину.

Пригадайте, подарунок у вашому житті який став для вас найціннішим.

*Акти служіння.* Це виконання тих дій, справ, яких бажає ваша половинка. Ви шукаєте спосіб зробити їй чи йому щось приємне.

*Фізичний дотик.* Давно відомо, що дотик є одним із способів передачі емоційних почуттів, сильною зброєю. Триматися за руки, обійматися, цілуватися – все це шляхи передачі кохання.

...Чоловіки і жінки – це два різних світи; різні один для одного, а тому цікаві і заманливі.

Стосунки між юнаком та дівчиною визначаються нерівномірністю фізичного дозрівання, особливостями розвитку психіки. Хоча дівчата дорослішають раніше, проте у них переважає потреба у психологічній близькості і лише потім – у чуттєво - еротичній. Емоційне спілкування, духовна єдність є для них дуже цінними, а сексуальна активність приходить лише з віком.

В юнаків навпаки – раніше пробуджується потреба у чуттєво - еротичній близькості. Ці відмінності призводять до поляризації чоловічих і жіночих ролей, що визначає стосунки між юнаком та дівчиною.



Юнаки швидше віддаляють головне від другорядного, краще узагальнюють. Дівчата надто захоплюються деталями. Будь –яку подію дівчата сприймають емоційніше, розповідаючи про неї, дають перш за все особисту оцінку, а юнаки намагаються викладати суть.

З різних причин у юнаків та дівчат з'являється сміх і плач. По –різному вони ставляться до думки знайомих, у різні періоди формуються самосвідомість, еталони «справжнього чоловіка» та «справжньої жінки».

### *3. Вправа «Дівчата – хлопці».*

Завдання: учасникам груп необхідно продовжити запропоновані висловлювання (окремо хлопці, окремо дівчата)

Хлопці мають бути ...

Дівчата мають бути ...

Створіть ідеальні образи хлопця і дівчини.

Презентація відповідей, обговорення.

Вибір партнера, вибір іншої людини кожна людина робить сама. Кожен із нас вирішує, кого він хотів би бачити поруч.

### *4. Мозковий штурм «Критерії кохання»*

Визначте критерії кохання:

Поява позитивних емоцій і почуттів при зустрічі з коханою людиною чи спогадах про неї.

Наявність постійної потреби у спілкуванні з коханою людиною.

Спільні або схожі інтереси, мрії, погляди на навколишній світ.

Інтерес до духовного, професійного, спільного життя, звичок одне одного, смаків, настрою, справ.

Співчуття, співпереживання у важкі моменти життя.

Наявність критерію «Ромео і Джульєти»: готовність залишитися з коханою людиною навіть тоді, коли всі проти цього вибору.

Прагнення закоханих до шлюбу та продовження роду.

Спікери захищають свої роботи.

Любов – це завжди вибір. І якщо ви кохаєте або вас кохають, то життя має сенс! Любов змінює нас на краще. Змінює все, що нас оточує. Щоб любити іншу людину, ми повинні для початку любити самих себе.

### *5. Вправа «Прийми дарунок серця».*

Кожен учасник заняття від свого серця «дарує» частинку любові іншому.

Родина є однією з найважливіших життєвих цінностей. У шлюбі чоловік і жінка можуть найповніше реалізувати себе як чоловік і дружина, голова і господиня, батько і матір. Дружна родина надихає, підтримує, допомагає переживати складні часи, реалізовувати найсміливіші плани. Від родини,

насамперед, залежить здоров'я і розвиток дітей. У ній задовольняють їхні базові потреби – фізіологічні, соціальні і духовні.

#### *6.Робота в групах.*

Учні об'єднуються в групи за кольором паперової фігурки:

1 група – червоний сектор;

2 група – жовтий сектор;

3 група – зелений сектор.

Завдання групам: підготувати повідомлення про задані потреби, як вони формуються в родині: група 1 – фізіологічні потреби; група 2 – соціальні потреби; група 3 – духовні потреби.

Презентація відповідей, обговорення.

Стан цілковитого фізичного, духовного і соціального добробуту називається репродуктивним здоров'ям.

Репродуктивне здоров'я залежить від дотримання здорового способу життя, профілактичної освіти, морально-духовних цінностей особистості, інформаційної політики в ЗМІ.

#### *7. Вправа «Континуум».*

Поміркуйте чи завжди інформація, що надходить із засобів масової інформації, відповідає нормам суспільної моралі й позитивно впливає на репродуктивне здоров'я. Проведемо в кімнаті умовну лінію. Праворуч стануть ті, хто вважає вплив ЗМІ позитивним, а ліворуч – негативним. Решта – посередині, ближче до того чи того краю.

Учні займають відведене місце згідно своєї позиції і пояснюють власний вибір.

#### *8.Вправа «Наш захист».*

Вплив ЗМІ на репродуктивне здоров'я людини є вагомим, однак не вирішальним. Адже від вас самих залежить, які журнали і книжки читати, фільми дивитися. Кожен може навчитися захищати життя та здоров'я своє і майбутніх дітей. А для цього потрібно знати фактори впливу та ризику на репродуктивне здоров'я

Прикріплюємо на дошку аркуш «Фактори ризику». До кожного з наведених факторів ризику, учні повинні підібрати фактори захисту. Результатом спільної роботи учнів є таблиця, подібна до наведеної нижче.

| Фактори ризику  | Фактори захисту  |
|---|--|
| 1. Неосвіченість.   | 1. Профілактична освіта.   |
| 2. Погане виховання.  | 2. Хороша родина.  |
| 3. Міфи і стереотипи, які існують у молодіжному середовищі. | 3. Розвинені навички критичного мислення і протидія соціальному тиску. |

|   |   |
|---|---|
| 4. Негативний приклад (друзі, ЗМІ).                               | 4. Здоровий спосіб життя.                                   |
| 5. Венеричні захворювання.  | 5. Дошлюбна цнотливість.                                    |
| 6. ВІЛ/СНІД.  | 6. Гігієна статевих органів.                                |
| 7. Вживання психоактивних речовин (куріння, алкоголь, наркотики). | 7. Вільний доступ до медичних і психологічних консультацій. |
| 8. Травми і захворювання статевих органів.                        | 8. Регулярний медичний огляд (кожні 8-12 місяців).          |

### *Рефлексія*

#### *Продовжити речення:*

«Ми зрозуміли, що ...»

«Ми дізналися ...»

«Нас зацікавило ...»

Готуючись до дорослого життя, ви повинні вміти оцінювати свої дії, вчинки, ситуацію, що виникла. Сподіваюсь, що сьогоднішнє заняття допоможе вам зрозуміти власні думки, почуття та зберегти здоров'я.

Хай сьогодні нам щастить, хай нам завтра пощастить, хай завжди усім щастить!

### **Література:**

1. Основи здоров'я. Підручник для 9 класу загальноосвітніх шкіл / Тагліна О.В., Кузьміна І.Ю. – Харків: Ранок, 2009.
2. Основи здоров'я 9 клас: Посібник для вчителя. – К.: Алатон, 2008
3. Бойченко Т. Як виростити дитину здоровою: Посібник для батьків учнів молодшого шкільного віку [Текст] / Т. Бойченко, Н. Колотій, А. Царенко, Ю. Жеребицький, Д. Голі, Р. Луцюк. – К.: Прем'єр-Медіа, 2001.
4. Воропай О. Звичаї нашого народу [Текст] / О. Воропай. – К.: Оберіг, 1991.

Ричинда Н.О.,  
практичний психолог  
Хухрянської ЗОШ І-ІІІ  
ступенів,  
Охтирського району  
Сумської області

**Практичне заняття**  
**« Будь обачним! »**

Мета заняття: підвищити рівень знань підлітків про особливості статі, статеві стосунки, сприяти формуванню у підлітків коректного ставлення до цих питань під час спілкування з однолітками на означені теми, навичок безпечної відповідальної статевої поведінки;

роз'яснити поняття «ризикована поведінка», «ризикові ситуації» та довести взаємозв'язок між уживанням наркотиків, алкоголю, незахищеними статевими зносинами, ризиком ВІЛ - інфікування та ПСШ .

Вік: підлітки 13-15 років

Час: 1,5 год

Вступна частина

*Психолог.* Тема нашого заняття « Будь обачним!» З отриманням інформації на тренінгу ми будемо обговорювати ситуації, вчитися коректно ставитись до питань про секс, спілкуватися з ровесниками з цього питання, узнаємо, що таке ризикована поведінка, ризикова ситуація. Ці знання зі статевих питань ми називаємо «пасивними знаннями», адже оцінок за ці знання у школі не ставлять. Оцінку за них вам поставить життя.

1. «Новеньке привітання»

Психолог пропонує учасникам, вільно рухаючись по кімнаті і зустрічаючись один з одним, називати один одного на ім'я та вітатись. Але важливо вигадувати якісь нові види привітання. Можливо, це буде взаємне підстрибування, або обертання навколо себе, або торкання носами, будь - що.

Психолог дає команду про закінчення після того, як усі учасники з усіма привітаються і ставить запитання:

- Чим було цікаве для вас таке привітання один з одним?

2. Вправа «Правила роботи групи».

Мета : повторити правила роботи групи

Права:

1. Мати власну думку.
2. Говорити те, що думаєш.
3. Конфіденційність.
4. Довіряти своїм почуттям і один одному

Обов'язки:

1. Слухати один одного.
2. Бути активним.
3. Говорити за темою і від свого імені.
4. Говорити коротко і по черзі.
5. Бути толерантним до інших.
6. Бути лаконічним.

Заборони:

1. Не порушувати поведінку.
2. Не перебивати.
3. Не критикувати думку іншого.
4. Не називати один одного по прізвиськах
3. Вправа «Дерево»

Мета : визначити і сформулювати очікування учасників.

Психолог пропонує учасникам висловлювати свої особисті очікування від їх роботи під час заняття. Це можуть бути 2 - 3 речення, які учасники записують на стікерах зеленого кольору, вирізаних у вигляді листочків, а потім зачитують їх по колу. Після цього учасники прикріплюють їх на плакат з малюнком дерева «Наші очікування».

Основна частина

4. Гра - розминка «Детектив»,

Мета: активізувати увагу, зняти тілесне напруження.

Хід гри

Учасники стають у коло. Психолог дає одному з них м'яч і жеребкуванням обирає «детектива». «Детектив» залишається в колі, а члени групи мають швидко передавати м'яч із рук в руки (за спинами). За командою психолога «Стоп!» гра зупиняється, «детектив» має сказати, у кого на той момент знаходиться м'яч.

4. Інформаційне повідомлення «Сексуальність і ставлення до неї»

*Психолог.* Ми говорили на попередніх заняттях про дружбу та кохання, і ви висловили дуже цікаві думки з цього приводу. Важливою складовою людських стосунків є також сексуальність.

Досить часто ми чуємо: «сексуальність», «сексуальний чоловік», «сексуальна жінка» тощо. Але що це таке, мало хто розуміє.

Напевно, кожен з вас замислювався над тим, що таке сексуальність, кохання, статеві стосунки, намагаючись знайти відповіді на ці питання. Дуже часто те, що відбувається з вами фізичні зміни, поява нових відчуттів, настроїв, емоцій, - не завжди вам зрозуміле. Але саме це і є прояви статевого дозрівання та формування сексуальності. Подальша наша розмова буде про це.

Сексуальність - це сукупність внутрішніх і зовнішніх ознак, які роблять одну людину привабливою для іншої. Це - найскладніший природний феномен, властивий лише людині, який проходить через усе її життя. Людина може нічого не знати про сексуальність або вважати, що її в неї немає. Але насправді сексуальність є в кожного.

Навряд чи існують стосунки між людьми, в яких немає елемента сексуальності - природної та здорової складової існування людини, яка є вродженою функцією організму.

Сексуальність та її різноманітні прояви в поведінці (пестощі, поцілунки, обійми тощо) є наслідком поділу людей на статі - чоловічу та жіночу. Належність до певної статі визначається відповідними статевими ознаками.

Розрізняють первинні та вторинні статеві ознаки. Вони формуються у процесі розвитку людини.

Розвиток організму розпочинається вже з моменту запліднення. Пік фізичного розвитку та статевого дозрівання (стану організму, коли він стає здатним до репродукції (відтворення)) припадає на підлітковий вік. Вважається, що період статевого дозрівання починається приблизно з 10-12 років і триває до 18 і далі. Але в кожній людині термін початку та закінчення цього періоду різний. Крім того, дівчата розвиваються значно швидше, ніж хлопці.

У підлітковому віці в організмі відбуваються зміни, внаслідок яких у подальшому настає статева, фізична та психічна зрілість людини.

Першим вісником статевого дозрівання можна вважати появу вторинних статевих ознак. У хлопців помітно збільшується темп росту та розміри статевого члена і яєчок, починають вироблятися особливі статеві клітини - сперматозоїди, які необхідні для запліднення, з'являється волосся на лобку, під пахвами, а вже пізніше - на обличчі. Відбувається мутація («ломка») голосу, в багатьох юнаків у цей період відмічається набухання та підвищення чутливості грудних залоз. Активізується діяльність потових і сальних залоз, що часто спричинює виникнення юнацьких вугрів.

Ознакою статевого дозрівання в юнаків є полюції - мимовільне виверження сімені зі статевого члена, що відбувається при еротичних снах, які можуть супроводжуватись приємними відчуттями. Слід зауважити, що полюції - нормальне фізіологічне явище. Частота їх має індивідуальний характер.

Важливим фізіологічним проявом статевого дозрівання в юнаків є також мимовільна ерекція (збільшення статевого члена в розмірі та його напруження), що виникає без будь-якої сексуальної стимуляції. Такі ерекції ще називають спонтанними. Вони можуть виникнути в транспорті від вібрації, під час ранкового пробудження. Це теж нормальне, закономірне явище в підлітковому віці. Якщо ви опинилися в подібній ситуації, не слід хвилюватися, краще зосередьтеся на чомусь сторонньому.

Статеве напруження, якщо воно виникає часто, потребує розрядження. Одним із засобів зняття сексуального напруження є мастурбація - штучне подразнення статевих органів з метою отримання сексуального задоволення. Необхідно знати, що мастурбація не є чимось ненормальним або проявом якоїсь хвороби: це - тимчасове явище, яке

минає у старшому віці або після початку статевого життя. Та все ж таки не слід надмірно захоплюватись нею.

У дівчат у процесі статевого дозрівання відбувається активний ріст кісток тазу й округлення стегон, збільшуються молочні залози, починається ріст волосся на лобку й під пахвами.

Процес статевого дозрівання в дівчат стає особливо помітним тоді, коли збільшуються груди та з'являється менструація (кров'янисті виділення з піхви, які ще називають «місячними»). Менструація свідчить, що в організмі дівчини вже почали розвиватись яйцеклітини, і така дівчина може завагітніти.

Багато підлітків нерідко стурбовані тим, що в них, як їм здається, негарне тіло чи неприваблива фігура; їх це засмучує.

Треба пам'ятати, що частини тіла людини ростуть з неоднаковою швидкістю: швидше ростуть кінцівки - ноги, руки, а вже потім - тулуб. Тому така «неідеальна фігура» - тимчасове явище. Насправді ідеальної фігури не існує. На свідомість підлітків впливають у цьому плані стереотипи, нав'язані фільмами, телепередачами, журналами, рекламою. Головне - знайти гармонію між зовнішністю та своїм внутрішнім світом. Адже скільки людей - стільки й смаків: те, що видається одним негарним, інші вважають привабливим.

У міру того, як вміст статевих гормонів в організмі збільшується і дозрівають статеві органи, людина поступово починає зазнавати нових для неї відчуттів. Спочатку це посилений інтерес до свого тіла, який з часом переростає у потяг до протилежної статі, що веде до виникнення інтимних стосунків між людьми, закоханості, кохання.

Ви знаходите щось, що подобається вам в людині протилежної статі і спілкуєтесь з нею, не думаючи про статеві стосунки.

## 5. Робота в групах

Вправа «Дівчата - хлопці»

Мета: з'ясувати стереотипи підлітків стосовно протилежної статі; сприяти формуванню навичок партнерського спілкування між дівчатами та хлопцями.

Хід вправи

Психолог пропонує продовжити розпочаті твердження, об'єднавшись в групи — окремо дівчата і окремо хлопці.

| На переконання дівчат |                      |
|-----------------------|----------------------|
| Дівчата<br>мають бути | Хлопці<br>мають бути |

| На переконання хлопців |                       |
|------------------------|-----------------------|
| Хлопці<br>мають бути   | Дівчата<br>мають бути |

Під час обговорення дати зрозуміти, що між чоловіками та жінками існують розбіжності. Але уявлення про те, що жінки - слабка стать, а чоловіки - сильна, є стереотипом, прийнятим у суспільстві. Юнаки та дівчати рівною мірою здатні самі нести відповідальність за своє здоров'я.

Психолог. Студенти визначили рейтинг якостей, які відповідають сучасному ідеалу типової чоловічої та жіночої поведінки.

| Він   | Вона  |
|---|---|
| 1. Компетентний, розумний   | 1. Любляча, здатна до емоційної підтримки           |
| 2. Успішний у діяльності  | 2. Турботлива, опікуюча                             |
| 3. Упевнений у власних силах та у власній точці зору              | 3. Добра, ніжна, лагідна, співчутлива               |
| 4. Зібраний, здатний діяти в екстремальних умовах                 | 4. Мудра, розсудлива                                |
| 5. Фізично витривалий   | 5. Приваблива зовні, чарівна                        |
| 6. Здатний планувати та передбачати розвиток подій                | 6. Надійна, вірна, культурна                        |
| 7. Здатний вести за собою   | 7. Комуникативна, здатна на компроміс               |
| 8. Енергійний, здатний планувати діяльність на далеку перспективу | 8. Поступлива, тактовна                             |
| 9. Комуникабельний і водночас небагатослівний                     | 9. Працелюбна, терпляча                             |
| 10. Виважений, здатний приймати зрілі рішення                     | 10. Розумна, ерудована                              |
| 11. Працездатний та працелюбний                                   | 11. Упевнена у власних силах та чарах               |
| 12. Наполегливий у досягненні мети                                | 12. Емоційно чутлива, вразлива                      |
| 13. Здатний до ризику, пошуку нового                              | 13. Елегантна, модна                                |
| 14. Відповідальний, надійний                                      | 14. Економна, здатна раціонально розподілити бюджет |
| 15.3 любов'ю ставиться до дітей                                   | 15. Скромна, сором'язлива                           |
| 16. Елегантний в одязі та манерах спілкування                     | 16.3 розвиненою інтуїцією                           |
| 17. З розвинутим почуттям гумору                                  | 17. Здатна протистояти негараздам                   |
| 18. Вірний  | 18. Кокетлива                                       |
| 19. Добрий, чуйний  | 19. Хитра, гнучка у спілкуванні                     |
| 20. Мудрий, великодушний  | 20. Уміла господиня                                 |

6. Вправа - розминка «Сімейки тварин».

Для цієї вправи психолог заготовляє картки з назвами тварин (коза, собака, кіт). Кожна з назв пишеться кілька разів, при цьому кількість карток повинна



збігатись з кількість учасників групи. Учасникам пропонується розібрати картки (при цьому назви їм не повинно бути видно).

Хід вправи

Зараз я пропоную пограти в сімейки тварин. Кожний з вас візьме по одному листочку. Прочитайте на ньому назву тварин, але не називайте її вголос. Після цього заплющіть очі і імітуйте звуки вашої тварини. За звуками вам треба буде об'єднатись зі своєю родиною.

Намагайтеся тримати очі заплющеними і говорити тільки так, як ваша тварина. Очі можна буде відкрити за моєю командою.

Після того, як усі сімейки зберуться, ведучий просить відкрити очі і запитує в кожній групі, хто вони. Це дає можливість переконатися, чи всі опинилися у своїй групі.

- Що ви відчули, коли знайшли «свою» родину?

7. Метафора. Оповідання Є. Пермяка «Про яблуньку, яка рано розцвіла».

Молоденька самовпевнена нетерпляча яблунька жила у великому саду. Незважаючи на всі перестороги старших, досвідчених яблунь, вона вирішила обов'язково весною зацвісти. Правда, зацвіла вона маленькими, жалюгідними рідкими квіточками, бо звідки ж було взяти юній красуні сили й соків для справжнього великого цвітіння: треба ж було зміцнити свій стовбур і крону. Квіти скоро втратили пелюстки, і щаслива яблунька відчула зав'язь плодів на своїх гілках.

Ось тут і збулося пророцтво старших яблунь. Хоч плодів було небагато, але й вони були заважкі для молодого деревця. Тонкі гілки гнулися від непосильного тягаря.

Корені ледь встигали жити плоди своїми соками. Деякі яблука, не дозрівши, падали. Яблунька перестала рости, оскільки всі свої сили вона віддала плодам. Її ровесниці в призначений час зацвіли, вирости струнками, сильними і гарними. Їх гілкам нічого було боятися тягаря плодів — їх зміцніле коріння могло жити і яблуню, і яблука. А та яблунька, що рано зацвіла, так і лишилася низькорослою, стала негарною, зістаріла в юності. Всі жаліли її, але ніяк не могли допомогти.

*Психолог*

- Які почуття викликала у вас ця розповідь? (Співчуття, жалю).

8. Інформаційне повідомлення.

«Про право першої ночі, міжрасові шлюби, раннє статеве життя та громадянські шлюби».

В недалеку давнину у нас, в Україні, наш народ завжди боровся за здорові шлюби і, як наслідок, здорове покоління. Дівчину, яка вступила в статевий зв'язок з чоловіком до шлюбу або не вийшла заміж і народила дитину поза шлюбом називали покриткою. Вона вже не мала права носити стрічки і коси.

Незайманість, чи іншим словом цнотливість, дівчина повинна була берегти до заміжжя.

Народ, не маючи результатів сучасних генетичних досліджень, підсвідомо був проти міжрасових шлюбів та «вільного кохання», яке зараз існує у вигляді так званих «громадянських шлюбів» (без реєстрації в ЗАГСІ, чи вінчання у церкві).

В недалекому минулому, у другій половині ХІХ ст., люди зіткнулися з таким явищем. Виявляється, діти будь-якої жінки обов'язково успадкують риси чоловіка, з яким вона вперше в житті вступила в статевий зв'язок, навіть якщо народжуватиме вона їх зовсім від іншого чоловіка і значно пізніше! Не майбутній біологічний батько, а саме чоловік, який відбирає цноту у дівчини, закладає генофонд і стає ніби генетичним батьком її наступних нащадків.

Це підтвердив дослід вчених-селекціонерів, які забажали схрестити свійського коня з витривалою і сильною дикою зеброю. Досліди зі схрещування повторювали знов і знов, але жодного зачаття так і не сталося. Воно, власне і не дивно, адже тодішній науковий світ ще не знав про хромосоми та їх несумісність у різних тваринних видів.

Досліди було припинено, і ніхто про них і згадував би, аж доки через кілька років не сталося незбагненне: у свійських кобилиць, котрі свого часу побували під жеребцями-зебрами, раптом почали народжуватися... смугасті лошата!

Науковий світ був приголомшений. Явище дістало назву телегонія (від грецького tele -далеко та gonos - народження, породження).

Наукового пояснення цьому явищу і досі немає. Нові дослідження дали можливість зробити твердий висновок: ефект телегонії поширюється і на людей, причому навіть у чіткішій формі, ніж у тварин.

Наприкінці ХХ с. після спортивної олімпіади у Москві (1980 рік) поширилися випадки народження негроїдів. Від деяких жінок можна було почути зізнання: мовляв, це було лише раз, і кілька років тому, а народжували від своїх теперішніх білих чоловіків, та несподівано для батьків малюк удався, «ні в матір, ні в отця, а в чорного молодця»... Крім того, за гріхи її матері розплачувалася її, цілком нормальна, білошкіра дочка, яка знов-таки несподівано для всіх народжувала мулата. Тобто тут наслідки кохання з представниками інших рас проявлялися вже через покоління.

Дослідники цього явища не інформують нас, чи передаються таким чином, наприклад, спадкові хвороби і розумові здібності. Але, мабуть, перш ніж вступити вперше в статевий зв'язок треба перед цим серйозно подумати, чим ви ризикуєте.

9.Мозковий штурм «Коли ви ризикуєте?»

Психолог пропонує учасникам поговорити про ризиковані для здоров'я ситуації в статевому житті.

Він запитує у групи: «Коли ви ризикуєте?», а потім занотує всі міркування учасників на дошці і підбиває підсумки.

*Психолог.* Замисліться, що являють собою ризик і ризикована поведінки. Ризик— це ситуація чи обставини, за яких вам та вашому здоров'ю або навіть життю загрожує небезпека.

Коли ви ризикуєте?

1. Коли вживаєте алкоголь, тютюн або наркотики.
2. Коли починаєте жити статевим життям.
3. Коли маєте кілька статевих партнерів.

Кожен із вас може усвідомити, наскільки він ризикує і як цей ризик можна зменшити або запобігти йому зовсім, тобто кожен може після отриманої інформації зробити для себе вибір.

*До уваги психолога*

*Орієнтовний перелік видів поведінки:*

*1 і 2 — паління, алкоголь і наркотики знижують захисні сили організму, і такі люди можуть мати більший ризик захворювання на ІПСШ і ВІЛ/СНІД;*

*3 — вживання наркотиків може призвести до інфікування ВІЛ через голку;*

*4 — статеві стосунки з кількома партнерами можуть призвести до інфікування ІПСШ, ВІЛ і до небажаної вагітності.*

10. Гра-розминка «Гуфі»

Мета: активізувати увагу учасників.

*Хід гри*

Перед грою психолог обирає одного учасника на роль «Гуфі» (казкова особа), але так, щоб інші учасники цього не знали. Учасники стають у коло, і психолог повідомляє, що серед присутніх є мовчазна істота «Гуфі». Знайти її можна лише так: слід доторкнутися і запитати: «Чи ти Гуфі?» Якщо відповіді не буде, отже, це дійсно «Гуфі», і ви, доторкнувшись до неї, також стаєте такою самою істотою. Учасники, заплющивши очі і випроставши вперед руки, починають повільно ходити кімнатою, торкаючись один одного і питаючи: «Ти Гуфі?» — і так доти, доки не утвориться ланцюжок.

(Психолог стежить за процесом гри. Якщо хтось відходить від загальної групи, він підводить його до учасників і заохочує рухатись).

11. Вправа «Ситуаційна задача»

Мета: розвивати навички вільного рівноправного спілкування між хлопцями та дівчатами, надати практичні навички у відмовлянні під час примушення до статевих стосунків

*Хід вправи*

Психолог об'єднує учасників у дві підгрупи - дівчат і хлопців. Кожній підгрупі роздає картки з описом ситуації і пропонує її обговорити протягом 5 хв. Після цього представник кожної групи пропонує свій варіант, як найкращим чином знайти вихід із запропонованих ситуацій.

Листи до редакції

Для хлопців

«Я зустрічаюсь із дівчиною вже кілька місяців. Ми добре ставимось одне до одного. Нам приємно бути разом, і нам дуже весело разом, тому у нас багато спільних інтересів. Ви можете запитати: в чому ж проблема?»

Річ у тім, що мої друзі вважають, що ми займаємося сексом, але насправді і я, і моя дівчина кажемо в один голос: ми цим не займаємось.

Узагалі, це нас не хвилює, за винятком моментів, коли знаходжусь із моїми друзями, адже вони продовжують щось вигадувати з цього приводу. Що ви мені можете запропонувати щодо моєї подальшої поведінки?»

Для дівчат

«Мені 15 років, і я зустрічаюсь з Олегом уже понад 4 місяці. Я кохаю його, і він каже, що кохає мене. Вчора він спробував переконати мене вступити з ним в статеві стосунки. Я сказала, що не почуваюся готовою до цього.

Олег відповів, що для нього це означає ніби-то я недостатньо кохаю його. Це мене непокоїть. Якщо я і далі казатиму Олегу «Ні!», він може почати зустрічатись з іншою дівчиною. Що мені робити?»

Запитання для обговорень

Для хлопців

- Що може хлопець відповісти своїм друзям?
- Що ви думаєте про друзів цього юнака?
- Як можуть хлопець і дівчина виказати потяг і почуття одне до одного без статевих зносин?

Для дівчат

- Чи легко прийняти рішення в такій ситуації?
- Від чого залежить прийняття рішення у подібних ситуаціях?
- Хто несе відповідальність за прийняття таких рішень?

*Слово психолога.*

В житті подібні ситуації потрібно вирішувати вдвох. Кожен є відповідальним як за себе, так і за близьку йому людину

Заключна частина

12. Підсумки. Очікування. Прощання.

Учасникам пропонується підвести підсумки заняття, психолог надає можливість, за бажанням, кожному висловитись і відповісти на запитання:

- Чи відчували ви дискомфорт, негативні відчуття? Під час яких видів робіт це було?
- Які повідомлення, вправи, ігри вам сподобалися?
- Чи збулися ваші очікування від заняття?

Психолог просить на червоних яблуках-стікерах написати чи збулися очікування та прикріпити їх на дереві біля свого зеленого листочка.

*Вправа «Побажання».*

Мета: закінчити роботу на занятті з піднятим настроєм.

Психолог пропонує учасникам, сидячи у колі, послідовно обмінятися побажаннями, наприклад: «Я бажаю, щоб усі твої мрії збулися».

Лісовенко О. М.  
соціальний педагог  
Чупахівської СШ I – III  
ступенів  
Охтирського району  
Сумської області

## Стаття

### **Формування навичок захисту і збереження репродуктивного здоров'я учнівської молоді**

У наш час сприймання себе у майбутньому і розвитку подій самого майбутнього свідчить про безвідповідальну позицію молоді, що не може не бентежити. Молодь змирилася з приреченістю людства, і якщо ще більше загострити цю проблему, можна говорити про пасивний ризик. Об'єктивними причинами різкого зниження фізичного, психічного, соціального і духовного здоров'я молодого покоління є глибока соціально-економічна криза, екологічні проблеми, критичний стан забезпечення дітей раціональним харчуванням, слабка матеріально-технічна база системи охорони здоров'я та освіти, несприятлива атмосфера у родині, що напряму залежить від стосунків між батьками.

Педагоги й лікарі відзначають недостатність руху, коли йдеться про руховий режим школярів. Школярі сидять за партою в класі, біля телевізора, виконують домашні завдання і читають по 5,5—8,5 годин на день. Такий малорухливий спосіб життя, позначається негативно на здоров'ї дитини.

Сучасні темпи життя вимагають від учнів, щоб вони змолоду дбали про своє фізичне вдосконалення, мали базові знання з гігієни і медичної допомоги,

вели здоровий спосіб життя, самостійно займалися фізичними вправами. Проблема збереження і зміцнення здоров'я учнів потребує конкретного вирішення. Не секрет, що коли йдеться про нашу освіту, то насамперед ця проблема у нас пов'язана з такою аномалією суспільства, як отримання знань ціною власного здоров'я. У перший клас дитина йде здоровою, а закінчуючи школу, разом з атестатом одержує медичний діагноз, а то і не один.

Сьогодні постало питання про об'єднання та координацію зусиль лікарів і освітян (педагогів та психологів) з метою проведення заходів, які допоможуть нашим дітям зберегти здоров'я. Тому дуже важливо вести просвітницьку діяльність серед усіх учасників навчально-виховного процесу: батьків, учителів, дітей. Особливе місце посідає соціально-психологічна та соціально-педагогічна просвіта, які неможливі без створення умов для інтелектуального, духовного і фізичного розвитку особистості.

Особливе занепокоєння викликає стан репродуктивного здоров'я, яке є невід'ємною складовою загального здоров'я нації в цілому і має стратегічне значення для забезпечення сталого розвитку суспільства. Комплекс заходів здійснених протягом останніх років у рамках Національної програми «Репродуктивне здоров'я 2001 - 2015» сприяв позитивним змінам у сфері репродуктивного здоров'я. Збільшилась обізнаність населення щодо здорового способу життя, безпечної статевої поведінки, відповідального батьківства, методів профілактики небажаної вагітності.

Знизився рівень абортів, зменшилися показники материнської та дитячої смертності. Залишаються проблеми невиношування та безплідності, які, як наслідки небезпечної статевої поведінки, є причинами значних репродуктивних втрат. Одним із основних факторів розладу репродуктивного здоров'я учнівської молоді є інфекційні хвороби, що передаються статевим шляхом, які в підлітковому та дорослому віці нерідко стають причиною безпліддя, невиношування вагітності, внутрішньоутробного інфікування плода з можливими тяжкими наслідками і навіть вадами розвитку.

Такий стан справ вимагає подальшої просвітницької та профілактичної роботи в напрямку формування навичок та збереження репродуктивного здоров'я молоді.

Плануючи форми і методи роботи в навчально-виховних закладах щодо здорового способу життя, доцільно враховувати:

- \*характерні для даного віку особливості психофізичного розвитку учнів;
- \*кількісний і якісний склад групи, розподіл за тендерними чинниками,
- \* «вік групи»;
- \*рівень опанування учасниками інформацією із проблеми;
- \*особливості соціального розвитку.

Під час здійснення роботи із профілактики ВІЛ/СНІДу кількісний склад учасників групи впливає на вибір форм і методів організації роботи. Робота з великою аудиторією потребує стислих формулювань, лаконічних фактів і аргументів. Індивідуальна профілактична робота або робота у малих групах обмежує міжособистісну взаємодію, слід подбати про деталізацію інформації, орієнтовний підхід. Традиційні форми: урок, семінар, семінар тренінг, організаційно-ділова гра.

У старшому шкільному віці інформація повинна бути добре аргументована. Методика проведення виховних заходів повинна враховувати високий інтелектуальний рівень учнів. Форми проведення їх різноманітні: конференція, лекція, зустрічі з наркологом, психологом, соціальним педагогом, ділова гра, навчання інших.

Реалізація програми профілактики ВІЛ/СНІД у школі є дуже важливою, тому що основною метою такої роботи є надання необхідної інформації підліткам. «Надзавданням» профілактичної роботи, особливо серед учнівської молоді, є також створення у кожного власної моделі безпечної поведінки, спрямованої на зниження ризику зараження ВІЛ, формування зваженого ставлення до проблеми СНІДу. Тобто педагог має привернути увагу учнів до проблеми, надати переконливу інформацію про ступінь ризику, висунути аргументи на користь безпечної поведінки, допомогти виробити навички такої поведінки, створити ситуацію психологічного комфорту й захищеності, сформуванню толерантне ставлення до людей, які живуть із ВІЛ/СНІДом.

### **Круглий стіл з елементами тренінгу із старшокласницями на тему: «Між нами жінками»**

#### **Мета:**

поглибити знання про ВІЛ і СНІД та шляхи їхньої передачі;  
підвести учнів до розуміння того, що поширення ВІЛ/СНІДу можна попередити через формування навичок відповідальної поведінки;  
пропагувати здоровий спосіб життя.

**Матеріали:** плакат із розшифрованою аббревіатурою ВІЛ/СНІД, аркуші паперу, червона стрічка, фломастери.

#### **Вступне слово (3 хв)**

**Психолог.** Дівчатка сьогодні ми з вами зібралися, щоб поспілкуватися про головне — про життя і здоров'я. Минуле, сучасне, майбутнє... Кожен із нас озирається на прожиті роки, замислюється над завтрашнім днем — малює картину власного життя... Отже, сьогодні говоритимемо про майбутнє.

Повідомлення теми, мети заняття.

**Вправа «Знайомство»** (5 хв) Кожен з учасників каже своє ім'я і закінчує фразу: «У людях я найбільше ціную...».

### **Вправа «Коло твого життя»**

Перед кожним учнем лежить аркуш паперу, на якому намальовано коло. Підлітків просять уявити, що коло — це зріз їхнього життя, одного дня. Спочатку коло ділять пунктирними лініями на чотири умовні частини. У кожній чверті — умовно 6 годин. Учням пропонують показати схематично, відзначаючи на колі, скільки часу в них витрачається на:

сон;

школу;

друзів;

виконання домашнього завдання;

виконання домашніх доручень;

усе інше.

**Психолог.** Чи задоволені ви тим, як минає ваш день? Що б ви хотіли змінити у своєму житті? Якими хочете стати зараз і в майбутньому? Якими будете за 5, 10, 15, років? Напишіть це на своєму колі. Продовжте фразу: «Я хочу бути...» (5 хв). Що у вас вийшло? Якими ви хочете стати? (*Учні називають свої варіанти.*)

### **Вправа «Крок до успіху»**

Протягом 2 хв методом мозкового штурму діти вибирають чотири пункти з перерахованих і складають пам'ятку «Крок до успіху»:

зовнішні дані;

талант;

здоровий спосіб життя;

ВІЛ/СНЦ;

працевдатність;

родинні зв'язки;

щасливий випадок;

освіта;

цілеспрямованість.

Під час обговорення встановлюють «кроки», які позначені більшістю. Таким чином з'ясуємо пріоритети молоді.

### **Інформаційне повідомлення.**

Дівчата, сьогодні у нас серйозна, доросла, важлива розмова. Ви дорослішаєте і фізично, і психологічно. Ваш організм розвивається далі, адже ріст і розвиток жіночого організму триває до 18 років.



У вас виникає інтерес до хлопців, причому він взаємний. Ви оцінюєте у них зовнішність, риси характеру. Часто виникає симпатія, закоханість, перше кохання.

Проте навіть якщо кохання до вас іще не прийшло, ви мрієте про нього, думаєте, вам хочеться, щоб ви скоріше зустріли його — прекрасного, коханого, єдиного. Це природно. Ви прагнете сподобатися хлопцям: особливістю жіночої психології є те, що жінка хоче подобатись усім чоловікам, навіть якщо вони її не цікавлять.

Дуже часто ми не можемо відрізнити закоханість від кохання. Деколи, мріючи про нього, чекаючи на нього, можемо придумувати собі почуття, яких не існує. Дехто потім швидко розчаровується. Часто в юності закохуються у зовнішність — як не закохатись, коли він — високий, статний, гарний, веселий. Але ніколи не треба поспішати, тому що гарний і веселий може при ближчому знайомстві виявитись занудним, грубим, цинічним, ненадійним і взагалі — не таким. Щоб зрозуміти це, потрібні час і спостережливість. Час допоможе пізнати людину краще, та й свої почуття перевірити.

Часто ми помиляємося, думаючи, що своїм коханням зможемо змінити людину, яку любимо. Особливо це властиво дівчатам, коли вони гадають, що їхня любов і ніжність змусять хлопця стати кращим, добрішим, чи, наприклад, кинути пити. Але так трапляється тільки в кіно, а в житті — рідко.

Щоб ваш, ще малий, але щодня більший досвід не став надто гірким, не поспішайте відкидати поради батьків, учителів, старших, тому що хоча вони і не завжди праві, але бажають вам добра і мають великий життєвий досвід, який багато означає. Та, звісно, найчастіше всі заклики вчитися на чужих помилках — марні.

Є гарні хлопці, які добре ставляться до дівчат, поважають їх. Проте є й такі, які бачать доказ кохання і взагалі сенс спілкування з дівчиною тільки у фізичній близькості, тому і намагаються схилити до неї вже після кількох зустрічей. Великої шкоди завдають, не тільки на мою думку, а й на думку багатьох психологів, молодіжні фільми, оскільки в них статеві стосунки між хлопцем і дівчиною — це щось таке просте, легке, що не залишає ніяких наслідків. Герої починають їх швидко, нерідко вже після першої зустрічі, а потім спокійно розлучаються, і це не залишає ніякого сліду. Здається, що все просто, немов випити склянку води. Але це все в кіно, а в житті — набагато складніше. Натомість молоді нав'язують протилежну думку, що згодом призводить до розчарування.

Ви повинні зрозуміти, що в житті все набагато складніше, і потрібно десять разів подумати, . перш ніж зважитися на такий серйозний вчинок, як близькість навіть із коханим хлопцем.

Нерідко дівчата запитують: а коли можна розпочинати статеве життя? Як узнати, що хлопець, якого любиш, — надійний і не скривдить?

Статеве життя — це велика відповідальність, перш за все перед собою і своїм майбутнім. Є тільки дві основні умови, коли дівчина може на це погоджуватись. Перша — коли вона сама насправді цього хоче. І друга — коли впевнена, що зможе відповідати за всі можливі наслідки таких стосунків. Але тільки сама, не покладаючись ні на кого: ні на батьків, бо невідомо, як вони відреагують, ні на хлопця, оскільки гарантій його порядності ніхто дати не може, навіть він, оскільки коли збуджується, то здатен наобіцяти дівчині що завгодно і навіть вірити в це сам, а потім про все забути. Тільки за цих двох умов дівчина може піти на такий серйозний крок.

Які ж наслідки ранньої статевої близькості, особливо позашлюбної?

Я думаю, що багато з них вам відомі. Хочу тільки узагальнити.

Чоловіки влаштовані так, що фізична близькість для них є дуже важливою. У багатьох «секс» і «кохання» — майже не пов'язані, що вкрай рідко буває у жінок. Хлопець може не кохати дівчину, але прагнути близькості з нею. Ви повинні пам'ятати: якщо чоловік наполягає на близькості, не слухаючи заперечень, вдається до шантажу («Якщо хочеш бути зі мною, маєш поступитися, а інакше я знайду іншу»), то найімовірніше він не кохає, а просто прагне задовольнити свій статевий потяг, адже не вміє його стримувати. Хлопець, який щиро закоханий, поважає свою дівчину, берегтиме її, думатиме не тільки про себе та свої бажання, але і про неї, ніколи не вимагатиме чогось, що може їй зашкодити. Тому що кохати — означає насамперед дбати одне про одного, піклуватися про кохану людину. У стосунках двох дуже важливо бути стриманими, не дозволяти, щоб «зносило дах».

Не варто вже при першому знайомстві повідомляти свою домашню адресу і говорити, що вдома нікого немає. Досить обмежитись номером телефону або домовитися про зустріч у людному місці. Хочу нагадати вам про те, що кожна дівчина чи жінка за певних обставин наражається на небезпеку зґвалтування, і ви, дівчата, повинні пам'ятати про це повсякчас і дотримуватися певних заходів, щоб убезпечити себе. Адже зґвалтування — одне з найважчих випробувань у житті кожної жінки, після якого більшість не може оговтатися багато років. Існує чимало міфів, які стосуються зґвалтування.

Міф 1. Гвалтують або маніяки, або збоченці. Насправді більше половини жертв сексуального насильства були знайомі з кривдником і навіть довіряли йому.

Міф 2. Жертва сама провокує злочин розпусною поведінкою й одягом. Насправді гвалтують не тільки дівчат, які певним чином поведуться чи

одягаються. До того ж, відвертий одяг та поведінка дівчини не дають права примушувати її до сексуальних стосунків без її згоди.

Міф 3. Гвалтівник обирає в жертву молоду і гарну. Насправді, він обирає час і місце, щоб залишитися безкарним, а там може опинитися будь-яка жінка.

Міф 4. Гвалтівника легко вирахувати за зовнішнім виглядом. Насправді він може бути дуже приємним, послужливим кавалером, одруженим, мати дітей.

Міф 5. Чинити опір немає сенсу, все одно гвалтівник сильніший. Насправді треба кричати, кусатися, кидати речі у вікно, рватися до освітленого місця. Злочинець може злякатися і залишити жертву.

Отже, швидкий секс може завдати моральної шкоди, психічної травми дівчині, особливо якщо хлопець кине її або про це дізнаються сторонні.

Але можуть бути й інші наслідки.

**Небажана вагітність.** Деякі хлопці запевняють: я зроблю так, що ти не завагітнієш. Проте ще не відомо, чи він справді знає, як це зробити. Адже навіть презервативом треба вміти правильно користуватися.

Крім того, менталітет нашого народу такий, що в усі часи в дівчатах цінувалася чистота, цнота, незайманість. У давнину, коли дівчина виходила заміж, після першої шлюбної ночі на браму вивішували простирadlo зі слідами крові як підтвердження її незайманості. Якщо крові не було, дівчину чекала ганьба і розлучення. І попри всю нашу сучасність, розкутість, більшість хлопців хочуть, щоб їхня майбутня дружина була дівчиною. Така слов'янська психологія. Церква вважає цноту подарунком Божим. Священики кажуть, що, зберігаючи її, дівчина зберігає для коханого і дітей свою любов. А якщо дівчина довірилася хлопцеві, вважаючи його єдиним, а потім розлучилася з ним, зустріла іншого, другий теж чекатиме від неї незайманості. Через це в сім'ї можуть виникати конфлікти.

Інтимна близькість може бути прекрасною і потворною, може зробити людину щасливою і нещасною, тож не поспішайте з цим, бережіть себе, не спішіть пізнати те, що від вас нікуди не втече. Не розтрачайте себе на дрібниці. Повірте, що очікування кохання, мрії про нього — не менш прекрасні, ніж саме кохання!

Тому обмірковуюйте наслідки своїх учинків, думайте перш за все за себе, за своє здоров'я, майбутнє. Будьте більше егоїстками. У всі віки саме жінка зберігала за собою право визначати межі стосунків. Ви обираєте, що робити зі своїм життям, ви відповідаєте самі за себе, за свої рішення.

Кожна дівчина повинна вміти сказати «ні», особливо тоді, коли від цього залежить її життя.

Як сказав великий французький письменник Бомарше: «Природа сказала жінці: будь гарною, якщо можеш, мудрою, якщо хочеш, але розважливою ти повинна бути обов'язково».

Проте, дівчата, якщо все ж із вами відбулося щось подібне, то це, звичайно, не кінець світу. Потрібно опанувати себе, пережити і вистояти, не втратити себе і свою гідність. Адже недаремно кажуть, що жіночність — це мужність залишатися жінкою за всіх обставин. Випробування загартовують, дають життєвий досвід, учать. Як свідчить народне прислів'я, «За одного битого двох небитих дають». Кожна людина має право на власні помилки.

**Психолог.** А що є перешкодою на шляху до успіху? Яких помилок ви можете припуститися в своєму дорослому житті? *(Слід акцентувати увагу на проблемі СНЩу, на тій ролі, яку може відіграти ця хвороба в житті людини.)* Ми торкнемося проблеми, з якою, на щастя, не зіткнулися, та про неї треба знати. Розмова наша має запобігти великій, підступній біді, ім'я якій СНІД.

Ви, звичайно ж, дещо вже знаєте про це захворювання.

Психолог записує на дошці у стовпчик аббревіатури: ВІЛ, СНІД, ШСШ. Діти об'єднуються в групи, після короткого обговорення розшифровують аббревіатури. Що таке СНІД?

Що вам відомо про СНІД?

Що спричинює цю хворобу?

Як розшифрувати скорочення ВІЛ, СНІД, ШСШ?

ВІЛ — вірус імунодефіциту людини, належить до «повільних вірусів», оскільки викликає захворювання з тривалим інкубаційним періодом. Цей вірус дуже малий: на лінії завдовжки 1 см можна помістити близько 100 тисяч вірусних частинок. Для відтворення вірус використовує уражену клітину організму-господаря. Потрапляючи в організм людини, ВІЛ атакує певні клітини. Через це знижується захисна функція імунної системи, тіло втрачає можливість протистояти різноманітним захворюванням.

СНІД — синдром набутого імунодефіциту, кінцева стадія ВІЛ-інфекції.

ШСШ — інфекції, що передаються статевим шляхом.

### **Вправа «Міфи і легенди про ВІЛ/СНІД»**

**Психолог.** Перед кожним із вас лежать по дві картки: на одній написано слово «факт», а на другій «міф». Якщо інформація або твердження, які я буду читати, вам здаються правильними, ви показуєте картку зі словом «факт», якщо ні — «міф»:

ВІЛ спричиняє СНІД.

За зовнішнім виглядом ви можете припустити, що хтось — носій ВІЛ.

3. Можна інфікуватися ВІЛ, випивши зі склянки, якою користувався ВІЛ-інфікований.

ВІЛ передається через дружній поцілунок.

Можна інфікуватися ВІЛ при переливанні крові.

Людина-носій ВІЛ може інфікувати свого статевого партнера.

Вірус ВІЛ можна виявити одразу ж після інфікування.

ВІЛ вражає імунну систему організму.

9. Комарі можуть переносити ВІЛ.

Вживання алкоголю може підвищити ризик інфікування ВІЛ.

Медицина має ліки від ВІЛ/СНІДу.

12. Від СНІДу можна вберегтися.

Коротке обговорення відповідей учнів. Виявлення рівня володіння інформацією.

**Психолог.** Доволі часто ми чуємо: сексуальність, секс, сексуальна дівчина, секс-символ. Але що це таке — мало хто розуміє. Секс у перекладі з латини означає «стать». Сексуальність — це зміни, які відбуваються в організмі хлопців і дівчат, роблять їх привабливими одне для одного. Сексуальність є в кожного. Як ви вважаєте, коли слід починати статеве життя?

Починати статеве життя чи відкласти його — це ваш вибір. По суті, це вільний вибір. І все більше однолітків роблять його на користь утримання від сексу до шлюбу. Це не означає, що треба утриматись від статевого життя назавжди. Просто для всього свій час.

Раннє статеве життя — це можливі негативні наслідки: небажана вагітність, інфекції, що передаються статевим шляхом. І серед них — ВІЛ.

### **Мозковий штурм «Шляхи передачі ВІЛ»**

ВІЛ передається через кров.

ВІЛ передається через незахищені статеві контакти.

ВІЛ передається від ВІЛ-інфікованої матері до дитини.

*(Обговоріть кожен зі шляхів зараження ВІЛ.)*

### **Мозковий штурм**

**Психолог.** Як би ви поводитися, якби дізналися, що близька вам людина інфікована ВІЛ?

### **Інформаційне повідомлення «Червона стрічка»**

**Психолог.** Символом прихильності до проблеми СНІДу є червона стрічка, яку ввели у США під час війни 1991 року в Перській затоці на знак протесту проти виділення державою чималих коштів на військові дії, тоді як асигнування на боротьбу зі СНІДом було скорочено.

Активісти обрали своїм символом червону стрічку за контрастом із жовтими стрічками, які носили у пам'ять про військовослужбовців, що брали участь у війні. Так червона стрічка набула міжнародного значення як символ згуртованості проблемою СНІДу.

### **Заключне слово:**

«Люди не вмирають. Вони вбивають себе самі.»- так вважав давньогрецький філософ Сенека. Збереження власного здоров'я-це справа кожного, її не можна передоручити нікому. Лікарі вважають, що стан здоров'я на 50% залежить саме від здорового способу життя, на 20%-від стану довкілля, на 20%-від спадковості, на 10 %- від рівня розвитку медицини.

Серпівська О.І.,  
практичний психолог  
дошкільного навчального  
закладу  
«Калинка» міста Охтирки

## **А ЧОМУ НЕ МОЖНА БУТИ ОДРАЗУ І ХЛОПЧИКОМ, І ДІВЧИНКОЮ?**

(програма роботи практичного психолога зі статевого виховання дошкільників)

### **Актуальність.**

Аналіз фахової літератури свідчить, що проблемі статевих відмінностей та їх врахуванню в педагогічній роботі присвячено незначну кількість психологічної та педагогічної літератури. У ній розкрито особливості протікання процесів статевої диференціації та ідентифікації на різних етапах онтогенезу, визначено роль у них дорослих, визначено залежність вибору ігрової ролі та іграшки від статевої приналежності дитини, описано процес формування у зростаючої особистості образу свого тіла як складової особистісного зростання, визначено психолого-педагогічні умови статевого виховання дітей різного віку. Проте до сьогодні в науковій літературі переважають медичні, а не психологічні та педагогічні праці, пов'язані зі статевими особливостями зростаючої особистості.

Реалістичний образ свого тіла – важлива складова компетентності дитини дошкільного віку у сфері життєдіяльності „Я САМ”, субсфері „Я – ФІЗИЧНЕ”. Становлення самосвідомості суттєво пов'язане з орієнтацією дошкільника у своїй статевій належності („Я – хлопчик/дівчинка”). Показником його нормального особистісного розвитку виступає намагання порівняти себе з іншими людьми, ідентифікувати з одними, знайти відмінності від інших. Перші 6-7 років життя є початковим етапом психосексуального розвитку дитини. Становлення особистості є становленням хлопчика і дівчинки зі специфічними для них проявами свідомості та поведінки.

Психологи стверджують, що усвідомлення своєї статі і відповідні моделі поведінки формуються змалечку (додаток 1). При дослідженні статево-рольових

орієнтацій дітей старшого дошкільного віку використовували методику „Намалюй себе”, яка була спрямована на засвоєння цінностей жіночого типу (фемінність) і чоловічого (маскулінність). У даній методиці відсутні транскультурні аспекти і вона не провокує (на відміну від інших вербальних і невербальних тестів) реакції захисного характеру, а дозволяє виявити підсвідомі прагнення і бажання дитини.

Діагностика проходила в 4 етапи:

- 1 – „Намалюй людину”
- 2 – „Намалюй дорослого чоловіка, хлопчика”
- 3 – „Намалюй дорослу жінку, дівчинку”
- 4 – „Автопортрет”

Після аналізу були отримані такі результати:

- у дітей старшого дошкільного віку адекватна статево-рольова орієнтація, позитивне ставлення до себе як представника певної статі;
- позитивна емоційна оцінка себе як представника своєї статі визначається більшим зосередженням уваги, тобто діти охоче використовують велику кількість кольорів, надають перевагу яскравим барвам;
- по відношенню до протилежної статі спостерігається неадекватність статево-рольової орієнтації;
- щодо кількості зображення деталей тіла у дітей склалася неадекватна оцінка не тільки щодо протилежної статі але навіть і до себе, як до представника своєї статі, як у хлопчиків так і у дівчаток. Це видно з їх малюнків, де при зображенні статі, вони пропускали основні деталі такі як шия, волосся, ніс, брови, очі, вуха, пальці на руках, ногах;
- у дівчаток краще сформовані знання відносно себе, про це свідчили зображення декоративних деталей одягу, прикрас;
- приблизно 50% дітей намалювали себе значно більшими, ніж представників протилежної статі, інша половина навпаки, намалювала себе і осіб своєї статі значно меншими. Це свідчить, що половина дітей не задоволені своєю статево-рольовою приналежністю;
- результати обстеження свідчать, що конфлікту у сфері статево-рольової орієнтації не існує. Всі фігури намальовані на аркуші паперу в різних місцях, це доводить, що у дітей існує сильний емоційний зв'язок з зображувальними об'єктами. Лише 10% дітей витирали та перемальовували своє зображення;
- в ході процесу малювання діти пояснювали зміст малюнків;
- малюнки виконані старанно, з бажанням, прикрашені квітками, деревами, травою, сонцем.

Отже, результати діагностики „Намалюй себе” показали, що з дітьми

дошкільного віку необхідно проводити розвиваючі заняття по статевому вихованню.

**Мета програми:** сприяти усвідомленню статевої приналежності та формуванню процесів статевої диференціації та ідентифікації на різних етапах розвитку дітей дошкільного віку; сформувати навички статево-рольової поведінки.

**Завдання:**

- підтримувати фізичне і психічне здоров'я дитини, її життєздатність, радісне світосприймання, оптимістичне ставлення до оточуючих, почуття гумору, здатність долати труднощі на шляху до мети;
- формувати елементарне уявлення дитини про зв'язок індивідуального і загального;
- розширювати моральні уявлення дитини про гідні та негідні вчинки, розвивати прагнення до свідомої побудови взаємин на засадах добра, чуйності, справедливості;
- формувати у дитини „внутрішній погляд” на себе як на об'єкт пізнання і переживання;
- поглиблювати уявлення дітей про стать, зміст понять „хлопчик, дівчинка”, про поділ людства на чоловіків і жінок, сприяти статевої ідентифікації, додержанню дітьми етичних, естетичних, гігієнічних норм і правил поведінки у спілкуванні з представниками однієї та протилежної статі.

**Основні розділи програми по статевому вихованню:**

1. Моя сім'я.
2. З сім'ї в дитячий садок.
3. Я вдивляюсь в себе.
4. Я серед людей (за межами дому).
5. Я пізнаю інших.

Розвиваючі заняття по статевому вихованню проводяться в інтеграції з іншими видами діяльності (малювання, аплікація, ліпка...).

**Періодичність занять:**

Заняття з дітьми II молодшої та середньої груп проводяться один раз на тиждень.

Заняття з дітьми старшого дошкільного віку – 2 рази на тиждень.

**Тривалість занять :**

II молодша група - 20 хв.

середня група - 25 хв.

старша група - 30 хв.

**Навчально-тематичний план**

**II молодша група**

| Розділ програми | Тема розділу | Тема заняття |
|-----------------|--------------|--------------|
|-----------------|--------------|--------------|



|                        |                               |                           |                       |
|------------------------|-------------------------------|---------------------------|-----------------------|
| Моя сім'я              | Батьки                        | Матусині турботи          |                       |
|                        |                               | Татові руки               |                       |
|                        | Родичі                        | Бабусині казки            |                       |
|                        |                               | Прогулянка з дідусем      |                       |
|                        | Будні моєї сім'ї              | Розмови перед сном        |                       |
|                        |                               | З мамою в магазин         |                       |
|                        | Вихідні та святкові дні вдома | Мій день народження       |                       |
|                        |                               | Купуємо ялинку            |                       |
|                        | Добробут і затишок            | Вчусь складати на місце   |                       |
|                        |                               | Запрошуємо в гості        |                       |
|                        | З сім'ї в дитячий садок       | Я звикаю                  | Перший день у садочку |
|                        |                               |                           | Хочу до мами          |
| Моя вихователька       |                               | Знайомство                |                       |
|                        |                               | Друга мама                |                       |
| Нові друзі             |                               | Ми посварилися            |                       |
| Як ми живемо           |                               | Ранок в дитячому садку    |                       |
| Чого я навчився        |                               | Перші кроки               |                       |
| Наше дозвілля          | Готуємося до свята            |                           |                       |
|                        | Улюблені іграшки              |                           |                       |
| Я вдивляюсь в себе     | Я – хлопчик (дівчинка)        | Крихітко моя маленька     |                       |
|                        |                               | Спільні ігри              |                       |
|                        | Важке завдання                | Я сам!                    |                       |
| Я серед людей          | Знайомство                    | Знайомі, незнайомі люди   |                       |
|                        |                               | Справи добрі і недобрі    |                       |
|                        | Добрі справи                  | Вчимося допомагати людям  |                       |
|                        |                               | У транспорті              | Їдемо у поїзді        |
|                        | У крамниці                    | На зупинці                |                       |
|                        |                               | Купи мені цукерки, мамо!  |                       |
| Ми з татом варимо борщ |                               |                           |                       |
| Я загубився            | Що робити без мами?           |                           |                       |
| Я пізнаю інших         | Зовнішність                   | Скільки в групі чорнявих? |                       |
|                        |                               | Як ми одягаємось?         |                       |
|                        | Душевний стан                 | Мама радіє                |                       |
|                        |                               | Тато сумний               |                       |
|                        | Статеві відмінності           | Моя мама - жінка          |                       |
|                        |                               | Улюблені справи тата      |                       |
|                        | Рідна мова                    | Ми говоримо               |                       |

|  |                     |                         |
|--|---------------------|-------------------------|
|  | Рідні,<br>незнайомі | знайомі,<br>Свої і чужі |
|  | Спільне та відмінне | Спільна мова            |

### Середня група

| Розділ програми          | Тема розділу                  | Тема заняття                 |
|--------------------------|-------------------------------|------------------------------|
| Моя сім'я                | Батьки                        | Мама втомилася               |
|                          | Родичі                        | Батьки моїх батьків          |
|                          |                               | День народження братика      |
|                          |                               | Разом з сестричкою           |
|                          | Наше прізвище                 | Походження прізвища          |
|                          |                               | Скільки ми знаємо прізвищ    |
|                          | Традиції моєї родини          | Наші звичаї                  |
|                          |                               | Святкові обряди              |
|                          | Будні моєї сім'ї              | Зранку – на роботу           |
|                          |                               | Сімейна вечеря               |
|                          | Вихідні та святкові дні вдома | Прикрашаємо свою оселю       |
|                          |                               | Різдвяні подарунки           |
|                          | Добробут і затишок            | Готуємо вечерю               |
|                          |                               | Нова покупка                 |
| З сім'ї в дитячий садок  | Я звикаю                      | Такого вдома немає           |
|                          |                               | Я вже веселий                |
|                          | Моя вихователька              | Умілі руки                   |
|                          | Я і ми                        | Двадцять „я” (дитячий садок) |
|                          |                               | Разом цікавіше               |
|                          | Нові друзі                    | Як ми граємо                 |
|                          |                               | Улюблені справи              |
|                          |                               | Вчимося дружити              |
|                          | Як ми живемо                  | Напружений день              |
|                          |                               | Мама, вихователька і я       |
|                          | Чого я навчився               | Я вмію все!                  |
|                          |                               | Я прибираю                   |
|                          |                               | Я сьогодні чергую            |
|                          |                               | Чи уміла я людина?           |
|                          | Наше дозвілля                 | Вчимося відпочивати          |
|                          |                               | Батьки в гостях в саду       |
|                          | Я вдивляюсь в себе            | Я – хлопчик (дівчинка)       |
| Дочка-сестра-мама-бабуся |                               |                              |

|                       |                           |  |
|-----------------------|---------------------------|--|
|                       |                           | Хлопчачі (дівчачі) справи                    |
|                       | Мій настрої               | Про людські настрої.<br>Який в тебе настрої? |
|                       | Важке завдання            | Важке і складне                              |
|                       | Права й обов'язки         | Твої права                                   |
|                       |                           | Синівські обов'язки                          |
| Я серед людей         | Знайомство                | Вивчаємо ввічливі слова                      |
|                       |                           | Обличчя                                      |
|                       | Ввічливі слова            | Скільки ми знаємо ввічливих слів             |
|                       |                           | Що таке ввічливість                          |
|                       | Добрі справи              | Слова і справи                               |
|                       |                           | Про безпорадну людину                        |
|                       | У транспорті              | Голосна розмова                              |
|                       |                           | Сусіди відпочивають                          |
|                       | У крамниці                | Як ми з мамою купували хліб                  |
|                       |                           | Не хочеться стояти в черзі                   |
|                       |                           | Якщо очі розбігаються                        |
|                       | На відпочинку             | Ігри на воді                                 |
|                       |                           | Брудні галявини                              |
|                       | Я загубився               | Вправляємося в умінні допомагати собі        |
| Маленькі та старенькі | Як впізнати стару людину  |  |
|                       | Кому поступитися місцем   |  |
| Я пізнаю інших        | Зовнішність               | Високий і низький                            |
|                       |                           | Тонкий і тонкий                              |
|                       | Душевний стан             | Бабуся замріялася                            |
|                       |                           | У сусідів горе                               |
|                       |                           | Сестричка злякалася                          |
|                       |                           | Дідусь розмірковує                           |
|                       | Статеві відмінності       | Жіночі прикраси                              |
|                       | Рідна мова                | Чи можна обійтися без мови                   |
|                       |                           | Виразна і невиразна мова                     |
|                       | Вчинки                    | Дії та вчинки людини                         |
|                       | Приємні та неприємні люди | Приємна зустріч                              |
|                       |                           | Від кого залежить наше здоров'я              |
|                       |                           | Чимприємна твоя мама                         |

|  |                           |                                  |
|--|---------------------------|----------------------------------|
|  | Рідні, знайомі, незнайомі | Чи можна любити незнайому людину |
|  |                           | Я вдома і поза ним               |
|  | Спільне та відмінне       | Я схожий на тата                 |
|  |                           | Ми з мамою вважаємо однаково     |

### Старша група

| Розділ програми             | Тема розділу                  | Тема заняття                  |
|-----------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| Моя сім'я                   | Батьки                        | Найкраща з усіх               |
|                             |                               | Тато, мама і я – дружна сім'я |
|                             |                               | Професія батька               |
|                             | Родичі                        | Повага до старших             |
|                             |                               | Різдво у прабабусі            |
|                             | Прізвище та ім'я              | Предки і нащадки              |
|                             |                               | Моє ім'я – дорога до життя    |
|                             | Традиції моєї родини          | Що таке традиція              |
|                             |                               | Сімейна реліквія              |
|                             | Будні моєї сім'ї              | Ремонтуємо квартиру           |
|                             |                               | Наші обов'язки                |
|                             |                               | Бабуся ображена               |
|                             | Вихідні та святкові дні вдома | Святковий настрій             |
|                             |                               | До святкового столу           |
|                             |                               | Мама чепуриться               |
|                             | Добробут і затишок            | Ми працюємо разом             |
|                             |                               | Сімейні вечори                |
|                             |                               | Сьогодні – день зарплати      |
|                             | Братик народився              | Мама „поправилась”            |
|                             |                               | З татом - у пологовий будинок |
|                             |                               | Народилося немовля            |
| Портрет маленького чоловіка |                               |                               |
| Я наглядаю за малюком       |                               |                               |
|                             | Я тепер старший               |                               |
| З сім'ї в дитячий садок     | Я звикаю                      | Дорослі не плачуть            |
|                             | Моя вихователька              | Портрет вихователя            |
|                             |                               | Важка робота                  |
|                             | Я і ми                        | Сім „Я” (сім'я)               |
| Командую і підкоряюсь       |                               |                               |
| Нові друзі                  | Я обираю друзів               |                               |

|                        |                    |                                     |               |
|------------------------|--------------------|-------------------------------------|---------------|
|                        |                    | Мене обирають у друзі               |               |
|                        |                    | Портрет мого друга                  |               |
|                        | Як ми живемо       | Як жити за правилами                |               |
|                        |                    | Я завжди встигаю                    |               |
|                        | Чого я навчився    | Я тепер дорослий                    |               |
|                        |                    | Хочу і мушу                         |               |
|                        | Наше дозвілля      | Що обрати                           |               |
|                        | Завтра в школу     | Сім'я – садок – школа               |               |
|                        |                    | Як ти хочеш в школу                 |               |
|                        |                    | Готовність до школи                 |               |
|                        |                    | Місце для занять                    |               |
|                        |                    | Майбутня вчителька                  |               |
|                        |                    | Хороші, погані оцінки               |               |
|                        | Я вдивляюсь в себе | Загальне та особливе                | Я і інші люди |
|                        |                    |                                     | Хто я такий?  |
| Я – хлопчик (дівчинка) |                    | Хлопчики і дівчата                  |               |
|                        |                    | Поруч і разом                       |               |
| Мій настрій            |                    | Що спричиняє біль                   |               |
|                        |                    | Звідки береться радість             |               |
|                        |                    | Малюємо сумну людину                |               |
|                        |                    | Вчуся керувати собою                |               |
|                        |                    | Мій настрій та інші люди            |               |
| Важке завдання         |                    | Хочу і можу                         |               |
|                        |                    | Прагнення до мети                   |               |
|                        |                    | Про успішність і неуспішність       |               |
| Чим я пишаюсь          |                    | Гордість і гордовитість             |               |
|                        |                    | Любов до себе                       |               |
|                        |                    | Чесноти і вади людини               |               |
|                        |                    | Чуйність і байдужість               |               |
|                        |                    | Вчимося правильній самооцінці       |               |
| Чого я соромлюсь       |                    | Навіщо людині сором?                |               |
|                        |                    | Сором'язливість та<br>безсоромність |               |
|                        |                    | Мої вади та недоліки                |               |
|                        |                    | Як стати сильною людиною?           |               |
| Мої страхи             |                    | Звідки береться страх?              |               |
|                        |                    | У страху різні обличчя              |               |
|                        |                    | Страх – ворог людини                |               |

|                       |                                  |                                  |
|-----------------------|----------------------------------|----------------------------------|
|                       |                                  | Малюємо свої страхи              |
|                       |                                  | Покажи мамі, що не боягуз        |
|                       | Я приємний і неприємний          | Скільки облич у людини?          |
|                       |                                  | Малюємо свій портрет             |
|                       |                                  | Я – своїми очима                 |
|                       |                                  | Я – очима інших людей            |
|                       |                                  | Вчимося ставати приємними        |
|                       | Права й обов'язки                | Хочу і повинен                   |
|                       |                                  | Бути справедливими               |
| Я серед людей         | Знайомство                       | Як познайомитися з людиною?      |
|                       |                                  | Вправляємося у приємному виразі  |
|                       | Ввічливі слова                   | Подорож в країну Ввічливості     |
|                       |                                  | Як розпізнати ввічливу людину?   |
|                       |                                  | Про ввічливого сина              |
|                       | Добрі справи                     | Як розпізнати егоїста            |
|                       |                                  | Справа і вдячність               |
|                       | У транспорті                     | Хочеться бігати                  |
|                       |                                  | Вільне місце                     |
|                       |                                  | У мене свій багаж                |
|                       | На відпочинку                    | Чи треба бути обережним?         |
|                       |                                  | „Це наше місце”                  |
|                       |                                  | Насолоджуємося красою            |
|                       | Я загубився                      | Чому губляться діти?             |
| Маленькі та старенькі | Про дитинство і старість         |                                  |
|                       | Коли маленьке виглядає дорослим? |                                  |
| Я пізнаю інших        | Зовнішність                      | Що таке „зовнішні дані”          |
|                       |                                  | Особливі прикмети                |
|                       | Душевний стан                    | Очі – дзеркало душі              |
|                       | Статеві відмінності              | Ким краще бути?                  |
|                       |                                  | Навіщо існують чоловіки і жінки? |
|                       | Рідна мова                       | Що таке тональність мови?        |
|                       |                                  | Вчимося красивому мовленню       |
|                       | Вчинки                           | Чесний вчинок                    |
|                       |                                  | Чи сміливий мій тато?            |

|  |                              |   |
|--|------------------------------|---|
|  |                              | Відповідальність і<br>безвідповідальність               |
|  |                              | Чи самостійна людина – моя<br>мама?                     |
|  | Приємні та неприємні<br>люди | Що таке симпатична людина?                              |
|  | Спільне та відмінне          | Особливості хлопчиків і дівчаток<br>Хто схожий на тебе? |

### ЛІТЕРАТУРА :

1. Вихователю про психологію та педагогіку сексуального розвитку дитини (науково-методичний збірник).
2. Відхилення у поведінці й розвитку дошкільнят. Як їх уникнути. / "Дошкільнє виховання" 1997, №6, ст. 19.
3. Говорун Т.В., Шарган О.М. Батькам про статеве виховання дітей.
4. Гораховська Н. Гендерне виховання дошкільників. /Психолог 2003, №9.
5. Запретный плод сладок, горек... /Все для вчителя 1996, №2
6. Кікінеді О. Гендерне виховання змалку. /"Дошкільнє виховання" 2006 №3.
7. Коли дівчинка підростає... Особливості психосексуального розвитку. / "Дошкільнє виховання" 1988, №3, ст.16.
8. Кононко О. Відмінності хлопчиків і дівчаток та урахування їх у педагогічній діяльності. /Шкільний світ 2006, №46.
9. Корен Р. Позитивное воспитание.
10. Назаренко Г. Гендерні аспекти: сучасні виміри. /Психолог 2005, №9.
11. Намалюй себе... Методика виявлення статево рольової орієнтації дітей старшого дошкільного віку. / "Дошкільнє виховання" 1996, №11, ст. 22.
12. Половое воспитание. /Все для вчителя 1998, №9
13. Правда про життя / "Розкажіть онуку"
14. Роль жінки в суспільстві та у вихованні дітей за найдавніших часів. /"Дошкільнє виховання" 1996, №3, ст. 7
15. Соколик В., Бобровский З. Мама и папа – откуда я взялся?
16. Статеве виховання дівчинки в сім'ї. /"Дошкільнє виховання" 1996, №3, ст. 18.
17. Стельмаховий М. Українська родинна педагогіка.
18. Титаренко Т. Поняття про стать у психології особистості /Психолог 2003, №6.
19. Українці про сім'ю, рід і родинне виховання. /"Дошкільнє виховання" 1992, №12 ст. 6.
20. Фесюкова Л. „От трех до семи”.

21. Фіяло Т. Статеве виховання – справа щоденна /"Дошкільне виховання" 2003, №3.
22. Хлопчик і дівчинка. Виховання статево-рольових уявлень у дітей дошкільного віку. / "Дошкільне виховання" 1994, №8, ст. 14.

#### *Додаток 1*

##### **Динаміка психосексуального розвитку дітей дошкільного віку**

- до 1 року: досліджує своє тіло, знайомиться з різними відчуттями, відкриває для себе зони, торкання до яких приносить задоволення;
- 1-1,5 роки: дитина знає, як виглядають її мама, тато, сестричка, брат, мають місце прояви мастурбації;
- 2 роки: малюк знає свою стать, хоча не може пояснити відмінності між хлопчиком і дівчинкою; збереження мастурбації після 2 років засвідчує психомоторну збудливість, яка може проявитися в різних сферах поведінки;
- 3-4 роки: дитина усвідомлює свої статеві відмінності, хоча орієнтується при цьому на одяг, довжину волосся, голос, іграшки тощо;
- 5-6 років: дитина засвоює свою статеву приналежність, усвідомлює її незмінність, формується статева ідентичність як єдність переживання рольової поведінки; розвивається статево-рольова свідомість (дитина знає, що в майбутньому стане дядею - татом – дідусем, або тіткою – мамою – бабусею; розрізняє професії, пов'язані зі статевою приналежністю).

#### *Додаток 2*

##### **ТЕМА: „Подорож в країну Ввічливості”**

(старша група, розділ «Я серед людей»).

**Мета:** Уточнити і розширити уявлення дітей про ввічливість (чемність). Продовжувати вчити користуватися потрібними словами та словосполученнями, використовуючи засоби інтонаційної виразності. Сприяти додержання дітьми етичних, естетичних, гігієнічних норм і правил поведінки у спілкуванні з представниками однієї та протилежної статі. Розвивати мислення. Виховувати повагу до старших, викликати бажання дотримуватись правил доброго тону.



**Хід заняття:**

### **1. Вправа «Привітання».**

Вихователь вітається з дітьми і пропонує їм привітати один одного.

*Діти кладуть праву долоню на серце і вклоняються своїм сусідам, злегка киваючи головою і промовляють: «Добрий день!»*

Дзвонить мобільний телефон

*Дітям пропонується запис телефонної розмови Феї, яка запрошує дітей відвідати свою чарівну Країну Ввічливості.*

Вихователь пропонує дітям відвідати дивну Країну.

- А щоб швидше потрапити туди, поїдемо на автобусі.

*Діти сідають в автобус, побудований зі стільчиків.*

Розігрується ситуація: *одній дівчинці не вистачило місця. Як поведуть себе малі мандрівники?*

- Що треба зробити, щоб всім вистачило місця?

- Чи правильно вчинив (?), що посадив поруч із собою Наталочку?

Подорож продовжується під пісеньку «Посмішка».

### **2. Вправа «Чемні слова».**

- Приємно вам було подорожувати з такою пісенькою. Який у вас настрій?

- Ось ми з вами і приїхали до Країни Ввічливості. Зайти до неї можна лише через чарівні ворота, сказавши чарівне слово: „Будь ласка, дякую, смачного тощо (психолог промовляє будь-яке чарівне слово і перший проходить через ворота).

*Діти проходять через ворота*

- Молодці, малята, я дуже задоволена тим, що ви знаєте багато добрих слів. Ці слова мають велику силу. Ось послухайте: „Добре слово й сніг розтопить”. Можливо хтось з вас знає приказки і прислів'я про такі слова (відповіді дітей)

- Діти, погляньте, яка незвичайна галявина (на галявині горить вогнище). Я запрошую вас на відпочинок біля вогнища. Протягніть руки до вогню.

- Що ви відчуваєте? (тепло)

- Що ще може давати тепло?

- А слово, посмішка, гарний вчинок, дотик, можуть давати тепло?

- Візьміться за руки і відчуйте тепло ваших рук.

- Відчуваєте, ви стали трохи іншими, вас переповнюють почуття. Мені так хочеться сказати комплімент Оксанці „Ти така смілива!”

### **3. Гра „Компліменти”**

*Діти по черзі говорять один одному компліменти.*

- Мені здається, що всім нам стало тепліше, бо ми відчули тепло один одного.

- Діти, що це за гам? Давайте поглянемо, що там відбувається.

#### **4. Ляльковий театр.**

За ширмою лялькового театру розігрується вистава про нечемного їжачка, який забув подякувати білочці, що поділилася з ним грибочками.

Аналізується ситуація.

- Чому білочка образилася?
- Як називають людей, які не дякують, не вітаються?

#### **5. Гра «Вірно-невірно».**

- А чи знаєте ви, як вірно вчинити в тій чи іншій ситуації? Якщо „так” – плескаємо в долоні, „ні” – тупаємо ногами.
- Хлопчик смикає дівчинку за косичку
- Оленка допомагає мамі мити посуд
- Сергійко несе бабусі сумку
- Оля з’їла цукерку, а обгортку кинула на доріжку
- Сашко б’є маленьких діток
- Маринка завжди вітається
- Олеся і Сергійко говорять спасибі

#### **6. Вправа «лото».**

*Діти збирають розрізні картинки із зображенням певних ситуацій.*

Картинки розглядаються і аналізуються.

Дзвонить мобільний телефон.

Вихователь повідомляє дітям, що Фея дякує дітям і в подарунок передає чарівну свічку. Це вогник, тепло від її сердечка.

#### **7. Прощання.**

*Діти передають по колу запалену свічку.*

Передамо один одному цю свічку. Ця свічка, неначе тепло від наших добрих вчинків, слів. Воно назавжди залишиться в наших серцях.

*Додаток 3*

#### **ТЕМА: „Народилося немовля”**

(старша група, розділ «Моя сім'я»)

**МЕТА:** Формувати у дітей здорове відношення до факту народження, появи на світ живої істоти.

Збагачувати уявлення дітей про любов як початок сім'ї і народження нового життя, про обов'язки кожного члена сім'ї.

Вчити диференціювати людей за статевими ознаками, визначати відмінності представників чоловічої і жіночої статі.

Виховувати повагу і любов до батьків та менших братиків і сестричок.

## **Хід заняття:**

### **1. Вправа «Привітання».**

*Діти ходять по залі, з ким зустрічаються - тиснуть йому руку, промовляючи „Здрастуй”.*

*Діти заходять в групову кімнату, в ній ширма, за ширмою герої, вони сваряться.*

- Чому ви сваритесь?
- Я йому говорю, що мене мама в капусті знайшла.
- А мене лелека приніс.
- Ні, в капусті!
- Ні, лелека!
- Заспокойтеся, не сваріться і послухайте нашу бесіду, ви дізнаєтесь про все, що вас цікавить.

*Діти сідають на стільчики.*

### **2. Бесіда «Де беруться діти?»**

- Все, що нас оточує, прекрасне, цікаве і дуже загадкове. Оточують нас дерева, трава, квіти і багато дивних тварин. Все це живе, їм потрібно їсти, пити, а якщо вони їдять, то і ростуть, стають дорослими. І в рослин і в тварин з'являються свої дітки – маленькі деревця, квіточки, тваринки.

- А хто ми?
- Люди.
- У людини, коли вона виростає також з'являються діти. У сім'ях є діти, братики і сестрички.
- Діти, а чи знаєте ви, звідки вони з'явилися? *(відповіді дітей)*
- Різні у вас відповіді, але треба знайти саму правильну. Давайте подивимось

на наш іграшковий телевізор.

- Кого ви бачите на екрані? *(жінку)*
- Що в ній незвичайне? *(великий живіт)*
- Хто живе в животику? *(дитина)*
- Так, там живе крихітна дитина, ми ще не знаємо, хлопчик це чи дівчинка, та

дитина жива, харчується їжею, що з'їдає мама і росте. Їй там тепло і затишно. Там вона виростає і перетворюється в звичайну дитинку, готується вийти на світ.

- А для чого потрібен тато? *(щоб дивитися за порядком, заробляти гроші, підтримувати)*
- Вірно. А ще тато потрібен для того, щоб розбудити одну краплинку, яка

живе в ньому. В цій крапельці спить до певного часу чиесь майбутнє життя. А розбудити його можна лише коханням, ніжністю, великою увагою, пестощами, турботою.

- А ваші тато і мама кохають один одного? *(відповіді дітей)*

- Коли ви станете дорослими, у вас теж буде кохана дружина чи чоловік, але поки ви маленькі, потрібно поважно відноситись до почуттів батьків.

- Зараз я розповім вам про таємниче, чудове життя, яке ніхто з вас ніколи не бачив, але вже прожив його і тому до нього потрібно ставитися з повагою.

### **3. Розповідь «Про таємниче життя».**

- Маленька крапелька тата, яка потрапила до мами починає рости, всмоктуючи поживні речовини з маминої крові. Потім краплинка постійно змінює свою форму, росте, набирає вигляду маленької людини. Добре й тепло їй в маминому животику, наповненому водою. Вода оберігає дитину від пошкоджень. Маленька дитина плаває там, як наша Земля в космосі. Цілих 9 місяців маленька людина росте і розвивається, готуючись з'явитися на світ. За цей час в неї з'являються очі, ніс, рот, вуха, пальці на руках і ніжках, вона починає рухатись. Кожен із вас прожив це життя у маминому животі. Вона вас оберігала, годувала, турбувалася, любила, коли ви були маленькими крапельками.

### **4. Вправа „Підбери побільше слів”.**

*Діти виражають любов і подяку своїм матусям, називають їх ласкавими словами.*

- Проїшов час. Крапелька, пробуджена татовим коханням виросла і перетворилася в маленьку людину, яка починає штовхатись у мами в різні боки і проситися на світ, адже там їй стало вже тісно. Якщо її не випустити звідти, вона може задихнутись.

- А де народжується дитина? *(в пологовому будинку).*

- Зрозуміли тепер, хлопчики, що діти народжуються і дітей не знаходять в капусті, і не приносять лелеки, а всіх народжують мами *(психолог звертається до казкових героїв).*

- Поки мама в пологовому будинку, в сім'ї свої турботи. Щасливі батько, бабуся, дідусь чекають повернення дитини з мамою. Вся сім'я світиться щастям і любов'ю.

### **5. Вправа «Що треба немовляті?»**

- Що потрібно приготувати до зустрічі з дитиною? *(комплект білизни, прибрати в будинку, приготувати іграшки, ліжечко, ванночку, горщик, мило...)*

- Давайте уявимо себе в такій ситуації, начебто ми готуємось до зустрічі з немовлям.

*Діти розглядають комплект новонародженого і колиску для нього.*

- Ось і наша „дитина” *(психолог показує ляльку).*

- Вона ще дуже маленька. А маленькі діти дуже люблять спати. Давайте підготуємо дитину до сну. *(Дітям пропонується загорнути ляльку).*
- А щоб гарно спалося нашій дитині, заспіваємо їй колискову. *(Співають колискову).*

### **6. Вправа «Закінчи речення».**

*Дітям пропонується продовжити речення:*

- Мама годує немовля, а тато...
- Якщо немовля спить...
- Повзунки потрібні немовляті для ...
- Коляску купили для ...
- Я допомагаю мамі...
- Я люблю свого братика тому що ...
- Якщо немовля плаче і мами немає поряд ...

### **7. Гра „Обійми один одного і скажи «До побачення».**

### **8. Рефлексія.**

- Діти, що ви сьогодні дізналися нового і цікавого?

*Додаток 4*

### **ТЕМА: «Поруч і разом»**

*(старша група, розділ «Я вдивляюсь в себе»)*

**МЕТА:** Вчити дітей бачити в собі особистість, закріпити в них поняття „Я – хлопчик”, „Я – дівчинка”.

Продовжувати формувати здорове відношення до статевих відмінностей, до ознак своєї і протилежної статі.

Викликати інтерес до власного „Я”, до своєї особистості через ім'я.

Розвивати вміння у дітей висловлюватися зв'язано, послідовно, логічно.

Виховувати поважне відношення між хлопчиками і дівчатами, формувати дружні стосунки в колективі.

### **Хід заняття:**

#### **1. Вправа «Привітання».**

- Діти, є у мене клубочок не простий, це клубочок чарівний, він несе тепло і добро. Тож давайте обережно передамо його один одному, бо ми всі різні, хлопчики і дівчатка, але ми всі одна сім'я *(діти передають клубок).*

- Нитка нас усіх зв'язала, разом з нами в коло стала *(нитку поклали на підлогу).*

- Сьогодні нас у гості запросили Наталочка і Сашко. Завітаємо до них? *(психолог відкриває ширму лялькового театру. За ширмою хлопчик і дівчинка, які посварилися, бо не змогли поділити іграшки).*
- Доброго дня.
- Погляньте на них, який у них настрій? *( відповіді дітей)*
- Як ви думаєте, що могло трапитися? Чому вони засумували і плачуть? *( відповіді дітей)*
- Якими словами можна втішити дівчинку? *( відповіді дітей)*
- Якими словами можна втішити хлопчика? *( відповіді дітей)*
- Діти, напевно, вони ще й посварилися, бо не змогли визначитися, кому що потрібно для гри.

## 2. Вправа «Чим граються хлопчики, а чим - дівчата?»

Психолог пропонує дітям з купи іграшок вибрати, які потрібні для гри хлопчикам, а які - дівчаткам і розкласти їх окремо біля Наталки і Сашка.

Обговорення.

- З м'ячиком кому більше подобається гратися? *(і хлопчикам і дівчаткам)*
- Тож давайте пограємо з ним: 1,2,3 – коло утвори.

## 3. Гра «Наші імена».

- Я кидаю м'яч дівчатам, вони повинні назвати імена хлопчиків, а хлопчики – назвати імена дівчат. *( в ході гри звертається увагу, що повторюватися не можна)*

## 4. Вправа «Одягнемо хлопчика і дівчинку».

- Діти, погляньте один на одного. Як одягнені дівчата? *( відповіді дітей)*
- Як одягнені хлопчики? *( відповіді дітей)*
- Тож давайте разом одягнемо зараз хлопчиків і дівчаток.

*Діти підходять до столу і самостійно одягають паперових ляльок.*

- Ви звернули увагу, що у хлопчиків і дівчаток різний одяг, а чим ще можуть відрізнитися дівчата від хлоп'ят.
- „У дівчаток довге волосся, а у хлопчиків...” *(коротке)*
- „У хлопчиків на голові кепка, а у дівчаток ... „ *(бант, косинка, хвостик)*
- „Дівчинка носить намисто, а хлопчики носять його..?” *(ні)*
- „Дівчата носять сережки, а хлопчики..?” *(ні)*

## 5. Вправа «Я - унікальний, Я - неповторний».

Психолог повідомляє дітям, що приготував для них сюрприз і покаже сьогодні саму унікальну і саму неповторну дитину. Психолог дістає шкатулку із дзеркальцем в середині і «по секрету» дозволяє кожному в неї зазирнути.

- Кого ви бачили?
- Хто самий унікальний і неповторний? *(кожна дитина каже: «Я»).*

## 6. Вправа «Який я?»

*Кожна дитина отримує по дзеркальцю і розглядає себе в ньому.*

- Кого ви бачите? (*себе*).
- Ти хто? Дівчинка, чи хлопчик? (*відповіді дітей*)
- Зверніть увагу на колір волосся, очей, свій настрій. Залишимо дзеркальця і нехай кожен намалює сам себе. (*самостійна діяльність дітей під музику*)

По закінченню роботи психолог виставляє дитячі портрети на мольберт, або вивішує на дошку.

- Чи подобається ви самі собі? Який у вас настрій?

## **7. Прощання.**

- Ось погляньте, хоч ми різні дівчата і хлопчики, але ми одна сім'я. Щоб ми були дружніми, щоб між дівчатами і хлопчиками були гарні стосунки та взаємоповага, давайте скрутимо ниточку в клубочок. Візьмемо його і підемо на прогулянку.

*Додаток 5*

## **Психологічні поради батькам по статево му вихованню дошкільників**

### **Актуальність.**

Науково технічний прогрес здійснив позитивний вплив на розвиток загальної культури людини, і в той же час у ряді випадків негативно позначився на його моральних уявленнях і особливо на етиці шлюбно-сімейних відносин.

Соціально-економічні досягнення, широкі контакти з зарубіжними країнами не могли не відобразитися на традиційних правилах взаємовідносин між чоловіком та жінкою. На фоні „помолодшавших" шлюбів збільшилась кількість розлучень. Аналіз показав, що негативні явища в більшості пов'язані з недостатньою підготовкою молоді до сімейного життя. Планомірне збагачення дітей необхідними знаннями і навичками потрібно починати з народження і продовжувати до досягнення ними соціальної і психологічної зрілості. В цьому складному та широкому процесі повинні приймати участь батьки, найближчі родичі, вихователі, педагоги.

**МЕТА:** Підвищити теоретичний і практичний рівень батьків і вихователів. Надати їм допомогу у вирішенні питань зі статевого виховання дошкільників. Сформуванню вміння спокійно, природно, виважено ставитися до запитань дітей з проблем статі, голізни, вагітності тощо.

### **Правила здійснення статевого виховання дошкільників:**

- мати узгоджену лінію поведінки в сім'ї і дошкільному навчальному закладі щодо питань статевого виховання;

- бути послідовними, йти від простого до складного, але лишатися щирим.
- на всі запитання дітей давати конкретні однозначні відповіді;
- серйозно ставитися до проблем дітей, не ігнорувати їх, не вважати дрібницями, не переводити розмови на інші теми;
- не припустимими є некоректні висловлювання, гримання, а тим паче погрози, фізичне покарання

## **СЕКСУАЛЬНІ ІГРИ**

*„Я застала свого сина з сусідською дівчинкою. Вони були голі”*

### **Розуміння ситуації**

Може так трапитись, що ваша дитина досліджує інтимні частини тіла у іншої дитини, і гірше за все, якщо про це говорять інші батьки. Ви шоковані і не знаєте, що робити.

Сексуальна гра - звичайне явище 4-річних дітей. Діти за своєю природою допитливі і намагаються все зрозуміти, досліджуючи і порівнюючи. Зупиніть таку поведінку ласкаво, але твердо. Їм потрібно більше інформації, щоб задовольнити їх цікавість. Не нав'язуйте дітям свій погляд на таку поведінку, а навчіть їх вірно відноситись до свого тіла.

Примітка : надмірна сексуальна гра в будь-якому віці може бути ознакою прихованої патології. Дуже важливо вчасно поговорити з лікарем і психологом, а не ігнорувати реальність. Не потрібно вважати, що така поведінка мине сама по собі.

### **Що робити та говорити.**

Діти повинні знати, що вірно, а що помилково. Їх потрібно вчити як поважати інших і захищати себе. Мотивом сексуальної гри може бути допитливість. Поясніть, чому не можна доторкнутися до інтимних частин тіла, тому що їх дуже легко можна поранити.

Обміркуйте ситуацію з батьками іншої дитини. Кожна мама окремо повинна поговорити зі своєю дитиною.

Якщо ситуація знову повторюється, поясніть наслідки таких вчинків і виконуйте свої попередження. Дуже важливо дати їм ще шанс виправити помилки.

Якщо така поведінка все ж таки повторюється, не залишайте їх без догляду.

### **Профілактичні поради:**



1. Інколи сексуальна гра викликана нудьгою. Пропонуйте нові розваги та ігри. Не спокушайтеся, коли ваша дитина тихо з кимось грається і не турбує вас.
2. Приділяйте дітям спеціальний час. Розмовляйте і уважно слухайте. Діліться своїми почуттями і відповідайте на всі запитання дитини.
3. Намагайтеся зберегти почуття гумору.
4. Вдома і в дитсадку методи впливу повинні бути узгодженими і послідовними. Наступність дошкільного закладу і сім'ї.
5. Читайте літературу на тему статевого виховання.

## СЕКСУАЛЬНІСТЬ

*„Моя дитина запитує про секс, але я дуже незручно себе почуваю”*

### **Розуміння ситуації**

Запитання та бесіди на теми статі викликають відчуття незручності. Це природно. Будьте щирі і скажіть дитині, що саме вам важко обговорювати. Не бійтеся відповісти: „Мені треба спочатку подумати”. Діти народжуються сексуальними. Сьогодні ми знаємо: здорова самооцінка означає, що діти повинні позитивно усвідомлювати себе хлопчиком і дівчинкою, любити своє тіло, вважати сексуальність нормальним явищем, не відчувати почуття провини за допитливість.

### **Що робити та говорити.**

Якщо питання складне, відповідайте у вигляді запитання: „А що думаєш ти?”. Це допоможе краще зрозуміти, що хоче дізнатися дитина. Користуйтеся книжками. Шукайте відповіді в них.

### **Профілактичні поради:**

1. Будьте готові рік за роком пояснювати одні і ті ж речі. Інформація для трирічної дитини зовсім не задовольняє потреби шестирічної.
2. Якщо потрібно доторкнутися до інтимних частин тіла, наприклад, помити або намазати, нехай це робить сама дитина.
3. Не потрапляйте в залежність від чужих порад. Сусіди або родичі можуть з вами не погоджуватися. Тільки ви відповідаєте за статеve виховання своїх дітей.
4. Користуйтеся сімейним фотоальбомом, щоб показати дитині як вона росте, як змінюється її зовнішній вигляд і що можна робити в різному віці.
5. Читайте разом дитячі книжки.
6. Постійно цікавтеся відповідною літературою для дорослих.

## ВАГІТНІСТЬ

*„Як повинна дитина ставитися до моєї вагітності?“*

### **Розуміння ситуації**

Інколи, коли жінка дізнається про вагітність, вона відчуває провину і турботу за виникнення нових проблем в сім'ї. Звичайно, у центрі уваги - перша дитина. Як розповісти про вагітність? Чим вона старша, тим швидше зрозуміє. Реакція залежить від позитивного відношення батьків і інших дорослих.

### **Що говорити і що робити.**

Повідомляючи про вагітність, будьте оптимістичні і дотримуйтеся наступних порад:

1. Розповісти повинні батько і мати, а не сусіди.
2. Поясніть, що до народження дитина повинна рости. Маленькій дитині не кажіть до середини терміну вагітності. Для них чекати 9 місяців надто великий термін. Покажіть календар, коли це відбудеться.
3. Дайте дитині можливість задавати питання. Покажіть добре ілюстровану книжку про вагітність. Ваші відповіді повинні нести ясну і вірну інформацію. Якщо не знаєте, що відповісти, кажіть: „Олю, мені потрібно подумати над твоїм запитанням, щоб вірно все пояснити“.
4. Підтверджуйте свою любов: „Синку, я тебе люблю як і раніше, і так буде після народження малюка“. Нехай донька (син) відчують, як рухається дитина. Добре послухати удари серця в кабінеті лікаря.

До часу пологів.

1. Дайте дитині знати, чого їй чекати. До пологів відвідайте пологовий будинок.
2. Обміркуйте свої плани: „Синку, ти побудеш з татком, коли в мене будуть пологи“.
3. Подзвоніть з пологового будинку. Нехай дитина відвідає маму.

### **Профілактичні поради:**

1. Нехай ваша дитина разом з вами чекає малюка. Беріть її з собою до лікаря, щоб він послухав, як б'ється маленьке сердечко.
2. Коли ви повертаєтеся з лікарні, подаруйте старшій дитині ляльку, яка нагадує малюка.
3. Зменшіть свою активність поза сім'ї і зосередьтеся на головному в даний момент. Знайдіть час для самої себе. Вам знадобиться гарне почуття

гумору, щоб зазвичай приймати участь в сімейних розвагах, незважаючи на великі навантаження.

4. Читайте разом дитячі книжки.

## **ГОЛИЗНА.**

*„Як відповідати на запитання про голизу.*

*Чи може дитина бачити мене голою?“*

**Вік 2,5 - 5 років.**

**Розуміння ситуації.**

Голизна природня при спілкуванні батьків з дуже маленькими дітьми. Якщо атмосфера навколо цього питання залишається спокійною, а обговорення улаштування тіла людини носить ясний і позитивний характер, у дітей розвивається здорове уявлення про сексуальність.

Запитання природно виникають і під час купання, одягання. У цей час з'являється можливість поділитися своїми відчуттями, поглядами на мораль, знаннями про сексуальне життя.

**Що говорити і робити.**

Якщо ви відчуваєте незручність, відкрито скажіть дитині про це. Хай вона зрозуміє, що голизна - неприємна для вас тема, але дитина, ставлячи питання, не зробила нічого поганого: „Ти в нашій сім'ї не бачив маму і тата голими, і мені не хочеться роздягатися при тобі“.

Потрібно знайти час, щоб навчити дитину гарним манерам по відношенню до голизни. Вона не повинна потрапляти в ситуації, які негативно впливають на її самооцінку.

1. Поясніть різницю між спілкуванням вдома і в людних місцях: „Коли ти вдома і у нас нема гостей, нормально бігати голим, але на людях ми не ходимо так“.
2. Розповідайте, чого можна чекати від різних людей «коли мова починається про голизу: „Люди, бабуся і дідусь не бігають навколо будинку голими. їм буде дуже незручно, якщо ти себе так поведеш в їх присутності“.
3. Ваша особиста поведінка в сім'ї повинна відрізнитися від поведінки в суспільстві: „Знаходячись в гостях у Маринки, ти не бігаєш голим, а носиш одяг. Я точно так поводжусь“.

Купання чи одягання разом створює невимушені обставини для відповіді на запитання. Крім того, це сприятливий момент для розмови про те, яких частин тіла можна, а яких не можна торкатися.

При встановленні будь-яких меж в поведінці дитини зберігайте по відношенню до неї ласку і ніжність. Пам'ятайте, що мова жестів не менш красномовна ніж мова слів. Користуйтеся вірною термінологією: „Це мої груди, я не проти, якщо ти до них доторкнешся. Але мені не подобається, коли ти тикаєш в них пальцем. Ти господар інтимних частин свого тіла. Ти не дозволяєш, коли цього не хочеш, щоб хтось до них торкався. Мама поводить ся так як ти”.

Якщо ви бажаєте деякий час побути наодинці з членом сім'ї, створіть певний порядок. Закрийте двері і не відповідайте, коли в неї стукає дитина. Якщо вона зайшла в кімнату в саме такий момент, скажіть їй твердо і ласкаво: „Синку, цей час тільки для нас з татом. Закрий двері, я зараз вийду”. Швиденько одягайтеся і виходьте поговорити з дитиною. Сядьте поруч і скажіть: „Ти зайшов до нас з татом, коли у нас був час кохання і спокою. Коли ми закрили двері, ми хотіли залишитися самі. Якщо тобі дуже потрібно, постукай. Якщо ти закриєш двері спальні, я теж буду стукати до тебе. Ми тебе дуже любимо!” Обійміть дитину. Через деякий час перевірте, чи зрозуміла вас дитина: „Синку, коли наші двері зачинено, а ми тобі потрібні, що потрібно зробити?”

### **Вік 6-10 років.**

Приблизно в 6 років дитина сама демонструє сором'язливість і намагається зберегти інтимність. Поважайте і її і свої права. Поміркуйте, що може її засоромити, закривайте за нею двері. Таким чином зберігайте від вторгнення і свою голизу. Деякі батьки хочуть всією родиною приймати душ, лежати в гарячій ванні і т.д. Пам'ятайте про принцип взаємної поваги. Ваше відчуття інтимності не таке як у дитини. Нехай вона знайде своє.

### **Що робити і говорити.**

Прагнення до інтимності заслуговує на повагу: „Синку, я помітила, що ти останній час зачиняєш двері, коли одягаєшся. Це природньо. Ти ростеш!”

Перехід до шкільного віку - діло дуже тонке. Відкрито обговорюйте цю проблему: „Синку, був час, коли ми разом купалися, але в тебе вже не той вік: ти став дорослим”.

### **Профілактичні поради:**

1. Підберіть дитині книжки, які розповідають про тіло людини для спільного читання, щоб створити атмосферу спілкування і близькості. Діти допитливі за своєю природою і повинні знати факти.
2. Частіше розглядайте разом сімейні альбоми, щоб поговорити про те, як росте й змінюється дитина.

## НОВА ДИТИНА В СІМ'Ї

*„Наша дитина вважає немовля загрозою для себе”*

### **Розуміння ситуації.**

Після того, як трохи заспокоїлися в зв'язку з народженням малюка, настає реальність: „Мама, мені раніше більше подобалось. Віддай його назад. Ми його більш не хочемо”. Дитина може не тільки словесно, але і своїми вчинками довести нелюбов до малюка. Старша дитина дуже міцно обіймає молодшого, б'є або кидає на нього іграшки. За такими вчинками стоїть страх, що її замінили іншою, що цю іншу будуть любити дужче, чим її. Дитину потрібно запевнити, що вона кохана, як і раніше, що ви розраховуєте на її відповідні відчуття і допомогу. Зберегти близькість до дітей - завдання на все життя. Труднощі минуть, і дитина буде прийнята як своя.

### **Що робити, що говорити.**

На скільки це можливо, зберігайте звичайний темп життя старшої дитини. Нехай вона займається своїми справами, а не сидить нянькою замість вас.

Дайте їй чітко зрозуміти, що ви кохаєте її як завжди.

Знайдіть час для навчання як необхідно доглядати малюка. Розкажіть, що потрібно для братика. Це гарна можливість поговорити про розвиток дитини. Продемонструйте їй свою довіру, залишаючи старшого посидіти з малюком 2—3 хвилини.

Коли у старшої дитини виникають ревності, реагуйте спокійно і ласкаво.

Давайте позитивну оцінку всім вчинкам, намаганням старшої дитини доглянути малюка.

Шукайте привід зайвий раз пояснити, яку радість старші приносять меншим.

Намагайтесь, щоб старші називали менших на ім'я.

Не порівнюйте своїх дітей.

### **Профілактичні поради:**

1. Хоча народження дитини-велика подія для вас, дев'ятимісячне чекання - це досить великий термін в очах старшої дитини. Намагайтесь підтримувати попередній ритм життя. Пологи не повинні стати головною темою бесід з нею.
2. Читайте разом з дитиною дитячі книжки.

## ОНАНИЗМ

*„Моя дитина ставить мене в незручне становище,  
коли займається онанізмом”*

### **Розуміння ситуації.**

Мастурбація (онанізм) - нормальне явище, яке часто зустрічається у маленьких дітей. Це їх перший сексуальний досвід, до якого вони приходять випадково. Є діти більш схильні до онанізму, ніж інші. Приховування проблеми, звинувачення та покарання викликають почуття провини і сорому. Дитині потрібно пояснити, що це зовсім непоганий вчинок. Малюк починає займатись потай від вас. Стрес, що виникає, тільки підвищить потяг до онанізму. По суті мастурбація стає проблемою тільки тоді, коли нею займаються публічно. Тоді потрібен лікар.

### **Що говорити і що робити.**

Якщо мастурбація виникає лише тому, що дитина нудьгує, потрібно швидко відвернути увагу, запропонувати гру.

Поводьте себе спокійно і весело. Будьте відверті в своїх почуттях. У бесідах на тему статевого виховання використовуйте вірні терміни, говоріть конкретно, по-діловому. Але, якщо вам важко говорити на цю тему, так і скажіть дитині.

Коли звичка стає стійкою, але проявляється відкрито, встановіть межу. Виявляйте доброту та твердість.

### **Профілактичні поради:**

1. Читайте популярну медичну літературу для дорослих і дітей про будову людського тіла. Заохочуйте запитаннями дітей на ці теми.
2. Поясніть дитині, чим відрізняється інтимність і те, що відбувається на людях.
3. Якщо онанізм виникає все частіше і частіше, відвідайте психолога.

### **ЛІТЕРАТУРА :**

1. Вихователю про психологію та педагогіку сексуального розвитку дитини (науково-методичний збірник).
2. Відхилення у поведінці й розвитку дошкільнят. Як їх уникнути. //Дошкільнє виховання. - 1997. - № 6.
3. Говорун Т.В., Шарган О.М. Батькам про статево виховання дітей.
4. Гораховська Н. Гендерне виховання дошкільників. //Психолог. - 2003. - № 9.
5. Запретный плод сладок, горек... //Все для вчителя. - 1996. - № 2.

6. Кікінеді О. Гендерне виховання змалку. //Дошкільне виховання. - 2006. - № 3.
7. Коли дівчинка підростає... Особливості психосексуального розвитку. //Дошкільне виховання. – 1988. - № 3.
8. Кононко О. Відмінності хлопчиків і дівчаток та урахування їх у педагогічній діяльності. //Шкільний світ. – 2006. - № 46.
9. Корен Р. Позитивное воспитание.
10. Назаренко Г. Гендерні аспекти: сучасні виміри. //Психолог. – 2005. - № 9.
11. Намалюй себе... Методика виявлення статево рольової орієнтації дітей старшого дошкільного віку. //Дошкільне виховання. – 1996. - № 11.
12. Половое воспитание. //Все для учителя. – 1998. - № 9.
13. Правда про життя //Розкажіть онуку.
14. Роль жінки в суспільстві та у вихованні дітей за найдавніших часів. //Дошкільне виховання. – 1996. - № 3.
15. Соколик В., Бобровский З. Мама и папа - откуда я взялся?
16. Статеве виховання дівчинки в сім'ї. //Дошкільне виховання. – 1996. - № 3.
17. Стельмаховий М. Українська родинна педагогіка.
18. Титаренко Т. Поняття про стать у психології особистості /Психолог. – 2003. - № 6.
19. Українці про сім'ю, рід і родинне виховання. //Дошкільне виховання. – 1992. - № 12.
20. Фесюкова Л. От трех до семи.
21. Фіяло Т. Статеве виховання - справа щоденна //Дошкільне виховання. – 2003. - № 3.
22. Хлопчик і дівчинка. Виховання статево рольових уявлень у дітей дошкільного віку. //Дошкільне виховання. – 1994. - № 8.

Марченко І.А.,  
практичний психолог  
ССШ №29, м. Суми

## **ЗДОРОВ'Я МОЇХ МАЙБУТНІХ ДІТЕЙ У МОЇХ РУКАХ**

(практичне заняття для старшокласників)

**Мета:** формування відповідальності за власне здоров'я, свідомого ставлення до майбутнього материнства та батьківства.

**Учасники:** учні 10 – 11-х класів.

**Тривалість:** 1 година.

### **План**

**Вступ. Повідомлення теми заняття.**

**1. Вправа - розігрів «Асоціації».**

Мета: з'ясування розуміння учасниками змісту понять материнство та батьківство.

Інструкція: учасникам пропонується прописати асоціацію на запропоновані слова.

Слова: мама, тато. По завершенню роботи учні зачитують свої записи.

Обговорення:

- Як ви вважаєте, чому саме ці слова прийшли вам на думку?

## **2. Малюнок «Моя майбутня дитина» (20 хвилин).**

Мета: створення образу майбутньої дитини; усвідомлення себе майбутніми батьками.

Інструкція: учасникам пропонується намалювати свою майбутню дитину, власні уявлення стосовно неї, обирають ім'я, яке б хотіли дати своїй дитині.

Обговорення:

- Що відчували, виконуючи завдання?

## **2. Ділове обговорення за темою «Здоров'я моєї дитини в моїх руках» (25 хвилин).**

Мета: сприяння усвідомленню особистої відповідальності за власне здоров'я; формування свідомого ставлення до майбутнього материнства та батьківства.

а) Учасники об'єднуються в 4 групи.

У групах обговорюються питання:

I група – Як образ життя людини впливає на її здоров'я?

II група – Як образ життя молодого людини може вплинути на здоров'я майбутніх дітей?

III група – Можливий вплив ранніх статевих стосунків на репродуктивну функцію людини?

IV група – Вплив шкідливих звичок молодого людини на здоров'я майбутніх дітей?

б) Обговорення напрацювань груп.

в) Кожен учасник отримує «Звернення майбутніх дітей до майбутніх батьків»:

- Мамо й тато, вже сьогодні свідомо готуйте себе до майбутнього батьківства!

- Мамо й тато, бережіть своє здоров'я заради нашого здоров'я!

- Мамо й тато, любіть нас!

## **3. Підсумки заняття.**

- Я відчуваю...

- Сьогодні я дізнався...

- Я зрозумів...



**ДІВЧАТА, ВИ - МАЙБУТНІ МАМИ**  
(практичне заняття до міжнародного Дня Матері)

**Мета:** формування у дівчат образу «Я – майбутня мама».

**Учасники:** учениці 10 – 11-х класів.

**Тривалість:** 1 година.

**План**

**Вступ. Повідомлення теми заняття.**

**1. Вправа – розігрів «Асоціації».**

Мета: з'ясування розуміння учасниками змісту запропонованих понять.

Інструкція: учасникам пропонується прописати асоціації на слів: дім, любов, діти, сім'я, допомога, затишок, мама. По завершенню роботи дівчата зачитують свої записи.

Обговорення:

- Чи різняться ваші асоціації з асоціаціями інших учасників? Чому?

**2. Мотивація учасників до співпраці.**

Психолог. Дівчата, усі ви - майбутні мами і, напевно, у своїх мріях ви вже уявляли, якими мамами будете, розмірковували над власним образом майбутньої дружини. Сьогодні пропоную поміркувати над бажаним образом мами, замислитися над тим, чи потрібно і як саме готуватися до материнства у фізичному, психологічному, моральному, соціальному аспектах.

**3. Написання статті в газету (журнал). (25 хвилин)**

Інструкція: психолог пропонує учасникам написати статтю – власні роздуми за темою «Дівчата, ви - майбутні мами!»

По завершенню роботи учасники за бажанням зачитують власні статті. (Інший варіант: учасники ходять по кімнаті та знайомлять зі своїми статтями тих, кого забажають.)

Обговорення:

- Чи легко було написати статтю? Чому?

- Чи сподобались вам статті ваших однокласниць? Чим?

- Що корисне ви взяли для себе із сьогоднішніх роздумів?

**4. Підсумки заняття.**

- Що ви зараз відчуваєте?

- Про що нове ви сьогодні дізналися?
- Які висновки для себе зробили?

Петрова Л.В.,  
соціальний педагог  
ЗОШ №12, м. Суми

## **МІЖ НАМИ ДІВЧАТАМИ... .** (практичне заняття)

**Мета:** підвищити рівень знань учасників про особливості статевого дозрівання дівчат, підвести до усвідомлення необхідності дотримання правил особистої гігієни.

**Учасники:** учениці 7-8 класів.

**Тривалість:** 1 год.

**Обладнання:** мультфільм «Коли дівчинка дорослішає», фліп-чарт, правила особистої гігієни.

### **Хід заняття**

#### **Вступ**

- На сьогоднішньому занятті ми поговоримо про те, які зміни відбуваються з дівчатами, коли вони починають дорослішати, які процеси проходять в їхньому організмі в період статевого дозрівання та яких правил потрібно дотримуватися, щоб завжди мати чудовий вигляд.

#### **Знайомство (10 хв)**

**Мета:** створити доброзичливу атмосферу в групі та наголосити на неповтряності кожної з учасниць заняття.

Вітаючись, кожна учасниця продовжує речення «Якби я була квіткою, то була б ... , тому що ... ».

#### **Мозковий штурм «Коли ми дорослішаємо?» (10 хв)**

**Мета:** з'ясувати рівень обізнаності дівчат з теми.

Ведучий запитує в учасників, що вони знають про зміни в організмі дівчини, які відбуваються в період статевого дозрівання. Усі висловлювання записуються на фліп-чарті.

Ведучий підводить дівчат до усвідомлення того, що всі ці зміни відбуваються з кожною дівчинкою, у когось раніше, а в когось трішки пізніше, але періоду статевого дозрівання не уникнути.

**Перегляд мультиплікаційного фільму «Коли дівчинка дорослішає» (І ч.) (10 хв)**

**Мета:** надати інформацію про фізіологічні процеси, які супроводжують період статевого дозрівання.

Обговорення:

- Яка інформація була для вас новою, цікавою?

**Вправа «Правила особистої гігієни» (20 хв)**

**Мета:** сприяти засвоєнню дівчатами необхідності дотримання правил особистої гігієни як фактору збереження здоров'я, краси та привабливості.

Ви вже знаєте, що одним з правил гігієни є догляд за своїм тілом, підтримка його чистоти.

Гігієна (від лат.- здоровий) – знання про вплив умов життя й праці людини на її здоров'я.

Далі учасники об'єднуються в 3 групи і протягом 10 хвилин складають правила гігієни, яких треба дотримуватися, щоб зберегти здоров'я, красу та привабливість. По завершенню роботи групи презентують свої нароби.

Ведучий пропонує учасникам правила особистої гігієни, запропоновані їхніми ровесниками. Дівчата порівнюють ці правила з власними, напрацьованими у групах.

Обговорення:

- Про які правила ви не згадали, працюючи в групах?
- Які правила виявилися спільними? Чому?

**Підсумки заняття.**

- Що було корисним та цікавим на занятті?

Михайленко Наталія Володимирівна,  
практичний психолог  
Лебединської загальноосвітньої школи  
1-III ступенів №1  
Лебединської міської ради Сумської  
області

**Збереження та зміцнення репродуктивного здоров'я підлітків.  
Профілактика ранніх статевих стосунків.**

Дані заняття для учнів 9 - 11-х класів можуть бути використані практичними психологами у рамках «годин психолога», під час проведення Тижня толерантності тощо.

**Мета:** Привернення уваги учнівської молоді до власного здоров'я та розвиток умінь і навичок його збереження. Формування активної життєвої позиції щодо ведення здорового способу життя. Усвідомлення учнями важливої ролі особистої відповідальності при прийнятті рішень.

**Завдання:**

- профілактика негативних явищ і пропаганда здорового способу життя в учнівському середовищі;
- сприяти усвідомленню учнями наявності міфів, які перешкоджають здоровій реалізації сексуальності, негативно впливають на репродуктивне здоров'я та необхідності їх розвінчування шляхом надання достовірної інформації ;
- підвести учнів до розуміння того, що венеричні захворювання, небажана вагітність – це поведінкові ускладнення, запобігти яким можна через формування власних навичок відповідальної поведінки.

**Обладнання:** стікери (відповідно до кількості учасників), заготовки пелюсток різнокольорової квітки, картки з написом «Тільки при статевому контакті», «Без статевого контакту», скотч, фігурки дівчат – жовтого кольору 3 шт., чоловіча фігурка – синього кольору, фігурка закоханих – зеленого кольору, фігурка без статевих ознак червоного кольору, ватман, маркери, три таблички з написами «Так», «Ні».

## **ЗАНЯТТЯ № 1.**

### **1. Вступне слово психолога.**

Педагог-тренер повідомляє учасників, що в ході занять буде можливо обговорити й з'ясувати все що стосується здоров'я, впливу на репродуктивне здоров'я ранніх статевих стосунків тощо.

### **2. Вправа «Мої очікування» (5 хв.)**

Мета: визначити очікування учнів від заняття.

Ведучий роздає всім учасникам вирізані із різнокольорового паперу «повітряні кульки» і пропонує записати очікування від зустрічі.

### **3. Вправа «Що таке здоров'я людини?» ( 20 хв.)**

Мета: визначити поняття «здоров'я людини» та проілюструвати його складові.

Ведучий об'єднує учасників у 6 підгруп. Завдання: ознайомитися з інформацією та проаналізувати один із аспектів здоров'я людини (додаток 1). По закінченню: презентація на групу.

### **4. Інформаційне повідомлення «Репродуктивне здоров'я людини» (5 хв.)**

Мета: познайомити учнів з поняттям «репродуктивне здоров'я».

Репродуктивне здоров'я є однією із складових поняття «здоров'я». Репродуктивне здоров'я - це стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність захворювань репродуктивної системи, порушення її функцій або процесів у ній. Поняття «репродуктивне здоров'я» означає, що люди можуть мати безпечне статеве життя, яке дає задоволення, і що люди мають можливість відтворити себе, вони вільні приймати рішення про те, чи робити це і коли робити. Це включає також право жінок і чоловіків бути поінформованими і мати доступ до безпечних, ефективних, доступних і прийнятних методів планування сім'ї на власний вибір, а також інших методів регулювання дітонародження, які не суперечать закону; право мати доступ до відповідних послуг у сфері охорони здоров'я, які дозволили б жінкам успішно пройти через етап вагітності та пологів і дали б подружнім парам найкращий шанс мати здорову дитину. Складовою репродуктивного здоров'я є сексуальне здоров'я. Сексуальне здоров'я – стан, що дозволяє людині повною мірою відчувати сексуальний потяг і реалізовувати його, одержуючи при цьому задоволення. Охорона сексуального здоров'я – це створення сприятливих умов для життя і міжособистісного спілкування, а не тільки консультування з приводу ПСШ (інфекцій, що передаються статевим шляхом) та їх лікування або відтворення потомства. Охорона репродуктивного здоров'я - це поєднання методів і послуг, спрямованих на збереження і зміцнення репродуктивного здоров'я, що дозволить людям вільно і відповідально приймати рішення. Охорона репродуктивного здоров'я – сукупність профілактичних, лікувальних і реабілітаційних заходів, що спрямовані на вирішення проблем, пов'язаних із репродуктивним здоров'ям. Ці заходи спрямовані на підтримку та сприяють добробуту родини або окремої людини, попередження раннього початку статевого життя; профілактика незапланованої вагітності; надання інформації про планування родини і часу народжуваності; профілактика ПСШ, ВІЛ; профілактика алкоголізму, наркоманії, паління.

Репродуктивне здоров'я людини - це багатоскладове поняття. Потрібно розуміти, що здоров'я дитини безпосередньо залежить від здоров'я батьків і особливо від стану їх репродуктивного здоров'я.

## **5. Вправа «Скріпка» ( 5 хв.)**

Мета: наочно проілюструвати незворотність змін при порушенні здоров'я.

Ведучий роздає кожному з учасників звичайну канцелярську скріпку та пропонує розігнути її. Потім пропонує відновити скріпку. По закінченню обговорення:

- які ваші враження від виконаного завдання?

## **6. Вправа «Що ми хочемо отримати від сексуальних стосунків?» (20 хв.)**

Мета: сприяти усвідомленню власних мотивів щодо вступу до статевих стосунків.

Учні отримують по три стікери. Завдання: на кожному з стікерів написати очікування молодої людини від статевих стосунків (чого молодь очікує від сексу).

По закінченню роботи всі стікери з відповідями складають до однієї коробки, перемішують. Кожен з учасників, по черзі, дістає три стікери.

Ведучий на два стільці кладе заздалегідь підготовлені картки з написом «Тільки при статевому контакті», «Без статевого контакту» та запрошує всіх по черзі зачитати відповіді, визначити й прокоментувати, куди може бути віднесене те чи інше твердження.

*Запитання для обговорення:*

- які висновки можна зробити?
- чому важливо розуміти мотиви вступу в статеві стосунки?

При обговоренні слід звернути увагу учнів на те, що:

- сексуальна близькість з іншою людиною – не гра і не ритуал переходу у дорослий стан життя;
- здатність управляти своєю власною сексуальністю – під силу тільки сильним і розсудливим людям, що здатні взяти на себе відповідальність.

## **7. Вправа «Міфи і факти про сексуальну поведінку» (20 хв.)**

Мета: підвищити рівень поінформованості учнів щодо сексуальності, розвінчати міфи, що існують з цього питання.

Ведучий об'єднує учнів у 2 підгрупи, роздає таблички з написами: «Так», «Ні». Учасникам послідовно пропонуються суперечливі висловлювання, які стосуються теми сексуальності. Необхідно визначитися та аргументувати вірне твердження.

**Приклади висловлювань:**

1. Більшість підлітків мають статеві зносини ще до закінчення школи. (МІФ)  
Багато підлітків не мають статевих відносин до закінчення школи, вони утримуються від статевого життя.
2. Щоб бути популярним серед своїх друзів, дівчині не обов'язково вести статеве життя. (ФАКТ)
3. Дівчата хочуть сексу так само, як і юнаки, але для збереження репутації мусять говорити «Ні». (МІФ)

Формування статевого потягу проходить по різному у юнаків і дівчат. У дівчат є потреба у реалізації платонічного та еротичного лібідо. До потреби реалізації сексуального лібідо дівчата підходять набагато пізніше, ніж юнаки.

4. Хлопець може бути справжнім чоловіком, навіть якщо він цнотливий. (ФАКТ)

5. Чоловік має право примусити дівчину до статевих стосунків, якщо він знаходиться в стані сильного сексуального збудження (це не тільки МІФ, а й, згідно чинного законодавства України, секс з примусу вважається зґвалтуванням, і цей злочин передбачає карне покарання).

6. Утримання – єдиний 100 %-ий метод контрацепції. (ФАКТ)

7. З першого разу дівчата ніколи не вагітніють. (МІФ)

8. Статевий акт без презерватива є ознакою довіри партнерів одне одному. (МІФ).

9. Незважаючи на те, що дівчина вже вступала в статевий контакт, вона може відмовитись від цього в майбутньому. (ФАКТ).

10. Дівчина може завагітніти до початку першої менструації. (ФАКТ)

Так, до першої менструації у дівчини яєчники виробляють перше яйце під час овуляції. Вона може завагітніти під час статевого акту, якщо він відбувся незадовго до першої овуляції, до її першого менструального циклу.

## **8. Вправа «Особиста відповідальність» (10 хв.)**

Мета: сприяти усвідомленню власної відповідальності за стан здоров'я, своє майбутнє.

Ведучий промовляє певні команди. Якщо команда починається зі слів «Я говорю...» , то учасники виконують команду, якщо вона без цих слів – не виконують .

Спочатку ведучим є психолог, згодом у цій ролі можуть побувати декілька учасників. У кінці вправи ведучим знову стає психолог, який після декількох команд промовляє: «Я говорю – дістати ручки» і «Я говорю вам – з'їсти ці ручки».

*Запитання для обговорення:*

- чому ви не з'їли ручки?
- чому ви робили те, що до цього я говорив?
- які висновки ви зробили для себе?
- від чого залежить, чи будете ви дотримуватись порад, які дають вам інші люди?
- хто відчуває на собі наслідки прийнятих рішень? Наслідки сексуальних рішень?
- чому вправа має назву «Особиста відповідальність»?

## 9. Підведення підсумків заняття (5 хв.)

- Що нового і цікавого було для вас сьогодні?

### Додаток 1

**Фізичне здоров'я** – функціонування людського організму і стан здоров'я кожної з його систем. Для нас важливо знати, як повинен наш організм функціонувати, як визначити, чи все гаразд у нас із здоров'ям.

**Розумове здоров'я** – це наша здатність отримувати інформацію, наша обізнаність, звідки отримувати необхідну інформацію, як її використовувати. Ми повинні вміти збирати потрібні знання із різноманітних джерел і бути спроможними використовувати цю інформацію для прийняття рішень стосовно нашого організму.

**Емоційне здоров'я** – це здатність розуміти наші почуття і виражати їх. Знання про те, як відчуваємося ми самі і як відчуваються інші, допомагає нам виражати свої.

**Соціальне здоров'я** – це те, як відчуваємо ми себе в якості індивідумів чоловічої або жіночої статі, як ми взаємодіємо з іншими людьми. Нам необхідно розуміти, що дійсно є для нас важливим у взаємовідносинах з друзями, сім'єю, коханими і всіма тими, з ким ми взаємодіємо. Ми повинні виробляти вміння, що допоможуть нам у цих взаємовідносинах.

**Особисте здоров'я** – це відчуття себе як особи, відчуття розвитку свого „єго” („єго” – це частина нашої суті, яка вимагає від нас розвитку почуття власної особистості і самовдосконалення); це наші сподівання у досягненнях, наше уявлення про успіх. Кожен і кожна з нас знаходить унікальні способи самовираження залежно від того, що ми цінуємо і чого ми сподіваємося досягти для себе та суспільства. Наприклад, деякі люди знаходять самореалізацію в своїй роботі або кар'єрі, інші – в сім'ї, а ще інші – в діяльності на благо інших. Ми можемо визначити для себе те, що приносить задоволення власному „єго”.

**Духовне здоров'я.** - Духовне здоров'я є стрижнем нашого існування. Це суть нашого буття (те, що ми цінуємо і що є для нас найважливішим).

## ЗАНЯТТЯ № 2

### 1. Вступне слово ведучого (3 хв.)



## **2. Вправа «Історія одного кохання» (10 хв.)**

Це історія про двох юних закоханих (на дошці кріпиться фігурка закоханих). Вони ваші ровесники – може трохи старші, а може – молодші; живуть недалеко від вас, може навіть на одній вулиці з вами; ви могли зустрічати їх, мандруючи вулицями міста. Він і Вона вже давно зустрічаються, вони закохані. Він – з заможної благополучної родини, закінчує престижну школу, мріє стати юристом. Вона – сучасна дівчина, мріє вийти за Нього заміж. Вони ведуть здоровий спосіб життя – не палять, не вживають алкоголь, хіба деколи з друзями келих вина.

Вона незаймана, але Вона прийняла рішення – Це станеться сьогодні! Вони будуть Кохатися! Він також давно про це мріє. Але...

В нього Це вже колись було, давно, він майже забув... Та, інша...(над фігуркою закоханого хлопця оповідач чіпляє фігурку дівчини). Він думав, що це кохання на все життя. Виявилось – помилився, адже людське життя таке довге для одного кохання... Цікаво, де та, Інша, тепер?

Він у неї був не перший – колись вона спробувала Це через цікавість з малознайомим хлопцем, під час якоїсь вечірки (над фігуркою дівчини закріплюється чоловіча фігурка). Цікаво - хто був той хлопець?

Він. Він був відомий серцеїд, «колекціонер» дівочих сердець, і не тільки... Скільки дівочих мрій він зруйнував... (над чоловічою фігуркою закріплюються дві фігурки дівчат). А хто були вони? Чи було Це для них вперше? Чи був він у них єдиний?

Ніхто не знає, що одна з них мала контакт... (над одною з фігурок дівчини фіксується червона фігурка без статевих ознак, червоного кольору). Ми не знаємо причину, коли і як це сталося з нею. Вони всі ще не знають....

Сьогодні вона прийняла рішення - рішення, яке може змінити все її життя, зруйнувати мрії. Але, вона про це не думає, бо закохана, довіряє йому, впевнена в ньому.

Кого звинуватять вони колись? Один одного? Кожен самі себе - за поспіх та необережність? Де знайти винного? Що це змінить?

*Обговорення:*

- які думки виникли у вас, коли ви слухали оповідання?

## **3. Вправа «За» і «проти» сексуального дебюту» (20 хв.)**

Мета: усвідомити негативні сторони ранніх статевих стосунків; сприяти формуванню відповідального ставлення щодо вибору способу життя.

Ведучий об'єднує учасників у підгрупи і пропонує обговорити позитивні та негативні сторони початку раннього статевого життя.

Результати обговорення у підгрупах виносяться на загальне обговорення; фіксуються на ватмані. Психолог може доповнити коментар учасників та підводить підсумки.

- Наскільки дорослою має бути людина, щоб вступити в інтимні стосунки? Чи має яке-небудь значення для сексу вік? Безумовно, має. Існує ряд об'єктивних причин, внаслідок яких небажано вступати в статеві зв'язки у ранньому віці, а саме:

- Фізіологічні, медичні. Рання статева активність значно збільшує ймовірність інфікування ІПСШ і ВІЛ/СНІД, не виключена також можливість небажаної вагітності.
- Соціальні. Людина живе серед людей, і хоче вона того, чи ні, але їй доводиться дотримуватися певних норм поведінки. Навіщо створювати собі труднощі, а потім витратити чимало сил на їх подолання, якщо можна цю дорогоцінну енергію витратити з набагато більшою для себе користю, що не менш цінно (у порівнянні з сексом) для життя людини.
- Емоційні. Щоб розібратися у своїх сексуальних відчуттях і цінностях, необхідно чимало часу (навіть дорослі люди зазнають в цьому труднощів). Підлітки ж тільки починають пізнавати себе, тому не варто поспішати.

#### **4. Вправа «Циферблат життя» (10 хв.)**

Мета: пробудити перспективні мотиви діяльності; створити умови для постановки життєвих цілей; надати можливість замислитися про життєві цінності.

Ведучий пропонує взяти аркуші і намалювати велике коло – циферблат.

- Але цифри на ньому позначатимуть не час, а роки життя. Спочатку ми тільки народилися – цифра 0, стрілка ваших годинників показувала сюди. Потім ми росли, стрілка рухалася від цифри до цифри, і зараз вона стоїть на певній цифрі. Скільки років кожному? Позначте це число на колі. Малюємо далі стільки, скільки ви хочете прожити. Але важливо не лише скільки жити, а й як жити. Яким ви хочете стати зараз і в майбутньому. Якими ви будете через 5, 10, 15, 20 років. Напишіть і це на циферблаті. Продовжте позицію «Я хочу бути ... (ким)».

*Обговорення:*

- Поділіться своїми враженнями від виконаної вправи?

#### **5. Вправа «Упевнена поведінка» (15 хв.)**

Ведучий роздає картки з описом ситуацій. Завдання учасників: відстояти свою позицію, не образивши опонента за схемою:

- 1. Поясніть проблему і свої почуття: \_\_\_\_\_
- 2. Викладіть свою позицію (вимогу) \_\_\_\_\_
- 3. Поцікавтеся думкою опонента \_\_\_\_\_
- 4. Вислухайте відповідь і подякуйте \_\_\_\_\_

*Ситуація 1.* Ви гуляєте з друзями, і вони розповідають про свої «досягнення» у стосунках з протилежною статтю. Вони глузують з вас і питають, коли вже ви матимете свою дівчину (хлопця). Ви вирішили припинити ці балачки.

*Ситуація 2.* Людина протилежної статі запропонувала вам піти разом на дискотеку. Але вона вам не подобається, ви почуваетесь незручно поряд з нею. Ви вирішили відмовитися.

*Ситуація 3 (для дівчини).* Ви записалися на курси, щоб отримати права водія. Але ваш хлопець говорить, що це не жіноча справа — водити автомобіль. Мовляв, місце жінки на кухні, поряд з дітьми. Але ви — сучасна дівчина, і такі висловлювання вас ображають. Ви вирішили сказати йому про це.

*Ситуація 3 (для хлопця).* Ви зустрічаєтеся з дівчиною, яка дуже вам подобається і яка запевняє, що любить вас. Але вона постійно вимагає грошей і подарунків. Коли ви не можете чогось купити, вона говорить, що справжній чоловік повинен забезпечувати жінку. Ви вирішили сказати, що не згодні з цим.

## **6. Вправа «Я пишаюся...» (5 хв.)**

Мета: проаналізувати свої позитивні, власно набуті риси характеру та вміння. Підвести учасників до адекватної самооцінки.

Ведучий пропонує кожному продовжити речення «Я пишаюся...», назвавши при цьому рису свого характеру або навичку, набуту свідомо.

*Обговорення:*

- які труднощі виникли під час проведення вправи?
- в яких життєвих ситуаціях корисно виконувати цю вправу?

## **7. Вправа «Підведення підсумків» (5 хв.)**

Учасники отримують стікери і відповідають на такі питання:

- чи змінилась ваша думка про ранні статеві стосунки?
- яку інформацію з даної теми ви хотіли би отримати додатково.

**Література**

1. Збереження та зміцнення репродуктивного здоров'я підлітків та молоді: потенціал громади: Метод. матеріали до тренінгу./ Авт.-упоряд. Н.В.Зимівець; За заг.ред. Г.М.Лактіонової.-К.:Наук.світ, 2004.
2. Посібник для тренерів з проведення просвітницьких занять із населенням щодо питань репродуктивного здоров'я і планування сім'ї. /Авторський колектив: А.М. Кенней, Т. Литвинова, Н. Карбовська, О. Голоцван, 2009.

Звоновська Олена Іванівна, практичний психолог  
Лебединської спеціалізованої школи 1-III  
ступенів №7

Лебединської міської ради Сумської області

Вялкова Лариса Василівна,

методист ММК відділу освіти Лебединської  
міської ради Сумської області

### **Психологічні зустрічі для педагогів**

У нашому закладі стали традиційними психологічні зустрічі педагогів, під час яких розширюються знання педагогів з актуальних питань вікової психології, взаємовідносин в учительському та учнівському колективах та інші. Пропонуємо одне з них.

### **Статеве виховання школярів**

**Мета:** підвищення психологічної компетентності педагогів з питань статевого виховання школярів.

**Завдання:**

- надання інформації про сучасні підходи до статевого виховання школярів;
- оптимізація форм і методів статевого виховання в умовах школи;
- відпрацювання навичок ефективного реагування в ситуаціях прояву підліткової сексуальності.

### **Хід зустрічі.**

**1. Вступне слово.**

**2. Мозковий штурм «Що таке статеве виховання».**

Психолог звертається до аудиторії з питанням, як учасники розуміють сутність статевого виховання школярів. Відповіді учасників резюмуються ведучим.

На допомогу психологу

*На сьогодні існує три підходи до розуміння суті статевого виховання:*

- замовчування, ігнорування проблеми статевого виховання;

- обмеження статевого виховання питаннями статевої освіти;
- підхід до статевого виховання через аспекти моральності. Якщо не ведеться цілеспрямованого процесу статевого виховання, то все ж існують чинники, які впливають на процес спонтанно. Це Родина, однолітки, ЗМІ.

### **3. Інформаційне повідомлення.**

Сімейне виховання торкається найпотаємніших сторін життя дітей, яких оминають у суспільному вихованні. Це багатство емоційного світу, що закладається родиною, стає фундаментом сфери почуттів особистості. Сім'я виховує дитину не якимись «заходами», а всім способом свого життя. Стикаючись з проявами інтересу підлітків до питань сексу, батьки часто губляться в цій ситуації. Роль однолітків у статевому вихованні зазвичай визначається тим, чого не роблять дорослі. Саме вони виявляються основним джерелом інформації про статеві відмінності і сексуальну поведінку. Ця інформація безпосередня, відверта, реалістична, але дуже неточна, часто брутальна. Ми не можемо не визнати існування особливої, переважно прихованої від очей дорослих, дитячої субкультури. Характерна її риса - демонстративне протиставлення « правильного »світу дорослих і навіть пародіювання цього світу, що дозволяє дітям відчувати свою самостійність, затвердити власні норми і цінності.

Саме в середовищі однолітків дитина може відчувати себе як представника статі, апробувати засвоєні статеві рольові установки. Поведінка значною мірою буде залежати від того, які правила існують у даній конкретній компанії. Сюди приєднується потужний вплив ЗМІ, які грубо спотворюють реалії сексуальної любові. Підкреслюється саме фізіологічна сторона сексуальних відносин.

Прихильники іншого підходу до статевого виховання зводять його до питань статевої освіти; виходячи із переконання, що безглуздо закликати підлітка змінити свою поведінку, і тому основну увагу треба приділяти фізіологічним аспектам статевого дозрівання, сексуальних відносин і питань контрацепції. Застосування такого підходу в США показало, що сексуальна активність стала вище на 50%. Це сталося тому, що увага акцентувалася на даній темі, а моральне підґрунтя - відсутнє. Проте, зазвичай, істина знаходиться посередені. Необхідно не тільки і не стільки вести статево просвіту, скільки саме статево виховання в широкому сенсі, який в даному випадку необхідно розуміти як процес, спрямований на формування якостей, рис, властивостей, установок особистості , які визначають ставлення людини до представників іншої статі. Потрібно прагнути, щоб в учнів з'явилося почуття соціальної відповідальності у взаєминах між людьми, формувалося адекватне розуміння дорослості, таких понять, як мужність і жіночність. При такому підході статево виховання включає:

1.Анатомо-фізіологічну та гігієнічну частину:

- статеве дозрівання;
- особиста гігієна;
- інформація про ІПСШ.

2.Соціально-психологічна частина:

- поняття мужності і жіночності,
- психологія міжособистісних відносин,
- культура спілкування,
- моральні основи стосунків хлопців і дівчат,
- любов як вище людське почуття,
- шлюб , поняття готовності до шлюбу.

Тобто все те, що виховує цілісну особистість жінки і чоловіка, які здатні адекватно усвідомлювати і переживати свої фізіологічні і психологічно особливості, встановлювати оптимальні відносини з людьми своєї і протилежної статі у всіх сферах життя (суспільне життя, подружжя, батьківство, дозвілля і т.ін.), все це складає статеве виховання. Головним його результатом має стати уміння вирішувати виникаючі в житті реальні проблеми, пов'язані зі ставленням статей. Для того, щоб досягти цієї мети, такого роду виховання має починатися з раннього віку і має бути систематичним.

#### **4. Групове обговорення.**

Психолог пропонує учасникам обговорити у колі питання:

- *Хто, на Вашу думку, повинен займатися статевим вихованням?*
- *Чим школа можемо допомогти родині у цьому питанні?*
- *Яким чином організувати роботу з самими дітьми?*

#### **5. Робота в групах.**

Учасники зустрічі об'єднуються у 4 підгрупи. Кожна група отримує завдання знайти сильні та слабкі сторони однієї із запропонованих форм роботи щодо статевих виховання:

1) Лекція.

(Переваги: наявність точного плану, чіткість, логічність, наукова достовірність інформації.

Недолік: пасивна участь учнів. Їм пропонується взяти до відома певну інформацію, їх думка про цю інформацію і те, наскільки близько вони її приймають, невідома. Особливо ефективна, коли запрошують фахівця - лікаря, юриста психолога).

2) Бесіда.

(Може бути застосована як в роботі з учнями, так і з батьками.

Переваги: наявність зворотного зв'язку, активність учнів.

Недолік :відносно малий обсяг інформації, який можна вмістити в одну бесіду).

3) Диспут.

(Недоліки - невідомо, як все відбуватиметься).

4) Рольові ігри.

(Переваги: набуття учнями тих чи інших навичок та їх закріплення .

Недолік - можлива нещирість учнів).

## **6. Інформаційне повідомлення.**

*Особливості проведення бесіди.* Щоб упорядкувати хід бесіди, учитель може зробити спеціальні заготовки за темами і запропонувати учням обговорити ці теми. По ходу він задає питання, співвідносить відповідь учня чи батьків з власною позицією, коригує відповідь і на закінчення робить висновок. Необхідно встановити контакт з співрозмовниками на самому початку розмови. Це найлегше зробити за допомогою заздалегідь підготовлених питань - не дуже важких, щоб кожен міг на них відповісти не соромлячись. Ось, наприклад, початок розмови з учнями, побудоване на питаннях: - У кого є сестра або брат? - У кого з вас кілька братів і сестер? - Хто з вас в сім'ї один? У першому випадку піднімається кілька рук, у другому - одиниці або таких взагалі немає. Третій випадок найпоширеніший. Вчитель робить висновок: «Отже, ми бачимо, що сучасна сім'я - це мала сім'я. Батько, мати і одна або дві дитини. Чому у нас сьогодні такі малочисельні сім'ї? Як ви думаєте, добре це чи погано? У чому ви бачите позитивні і негативні сторони цього явища? Розмова почалася. У ньому кожен може взяти участь без спеціальної підготовки. Найкраще заздалегідь підготуватися до відповідей на дитячі запитання про секс. Ці питання надходять несподівано, і краще всього на них відповісти відразу ж. Якщо ж ви не можете дати відповідь відразу, пообіцяйте повернутися до відповіді на це питання в самий найближчий час. Для того, щоб виключити ефект несподіванки, на учительський стіл можна ставити коробочку для письмових запитань, які хвилюють учнів, але запитати про це вголос учню складно. Типові помилки вчителів:

- Акцент на власне особисте життя. Абсолютизація особистого досвіду - помилка зрілого вчителя. Йому властива ідеалізація своєї молодості, та всього, що пов'язано з тим часом. Створюється ілюзорний міф про високі особливі почуття у попередні часи, чого нібито немає в даний час. Піднятися над особистим досвідом - найбільш важке завдання вчителя. Подивитися на своє особисте життя як всього лише на окремий випадок в широкій практиці сімейних відносин - значить подолати цю помилку. Учні часто самі провокують вчителя: «А як вчинили б Ви?», «А у Вас як було?». Краще ухилитися від прямої відповіді: «У молодості я була егоїстичною і самозакоханою, цього важко було

позбутися. Звідси ті труднощі, які в мене виникали». Приклад: «А могли б Ви особисто захопитися одруженим чоловіком?». Можлива відповідь «На минулому уроці надійшло запитання ... що стосується мого особистого життя. У цьому приватному питанні була поставлена дуже серйозна проблема про можливість позашлюбних зв'язків і сутність зради. Давайте подумаємо разом над цим питанням, а на закінчення я висловлю свою точку зору».

- Спроба нав'язати свою точку зору. Певна точка зору на сім'ю і сімейні стосунки є у кожної людини, але нав'язування її неприпустимо. Виклад матеріалу в категоричній формі погано сприймається учнями. Не дуже вдалим буде монолог: «Я вважаю, що ...». Набагато краще вживати наступні обороти: «За даними наукових досліджень ...», «Згідно зі звичаями нашого народу», потім вже: «Я думаю, що можна погодитися з цією точкою зору, а ви як вважаєте? Точка зору пропонується учневі, але не нав'язується».

- Схвалення жестом, кивком голови, вигуком тієї чи іншої точки зору. Учні миттєво помічають реакцію вчителя, і деякі починають корегувати свої виступи з урахуванням позиції вчителя.

- Моралізаторський тон або тим більше моралізаторство. Навіть повну незгоду з виступом учня вчитель повинен наділити у відповідну форму «Я думаю, ти мислиш односторонньо, я думаю, ти не до кінця правий». «Така точка зору має право на існування, але не поспішай до неї приєднуватися, подумай, які можуть бути заперечення проти цього». «Мені здається, що ти переглянеш свою точку зору через деякий час. Не будь таким категоричним». Не треба примушувати виправдовуватися.

**Диспут.** Для успішного проведення диспуту потрібно знати настрої і сподівання учнів, знати, про що вони думають, що їх особливо хвилює. Тут може допомогти коробочка для запитань. На диспут краще виносити повторювані запитання. Роль вчителя полягає в тому, щоб, як би мовити, підкидати поліна, підтримуючи вогонь. Для цього необхідно продумати додаткові питання. Наприклад, ми хочемо провести диспут на тему «Ранні статеві стосунки. За і проти». Незважаючи на те, що дошлюбні стосунки в молодіжному середовищі існують, спілкування стало простіше (можна відразу переходити на «ти», обійняти, поцілувати дівчину), всі 17-річні мріють про піднесену любов. Потреба любити і бути коханим - одна із самих основних соціальних потреб людини. Саме любов дає їй віру в значимість, неповторність, унікальність своєї особистості. Ми говоримо, що наше життя і наші діти сильно змінилися, але в дійсності почуття людини, її біологічна структура змінюється набагато повільніше, ніж її соціальна сутність. Тому не треба думати, що моральні аспекти зовсім не цікавлять наших сучасних підлітків, тому дуже ймовірно, що при правильному виборі теми диспуту, він може пройти дуже активно.



## 7. Вправа «Ситуації».

Ведучий пропонує розглянути ситуації (спочатку у парах, а потім у колі).

1 ситуація: До вас прийшла одна з учениць старших класів і в пориві відвертості розповідає про інтимні подробиці свого роману. Ваші дії ...

2 ситуація: На перерві ви заходите в клас і бачите групу хлопців, які захоплено малюють на дошці непристойну картинку, супроводжуючи це ненормативною лексикою. Ваші дії ...

3 ситуація: На перерві ви заходите в клас і бачите двох старшокласників, які цілуються - хлопця і дівчину. Ваші дії ...

Групи звітують про результати своєї роботи.

## 8. Підведення підсумків.

Ведучий пропонує учасникам продовжити речення «Сьогодні я зрозуміла (в)...»

### Література:

- 1.Гадасина А.Д. Плоды запретов: Подростки и секс: Кн. для учителей. — М.: Просвещение, 1991. — 79 с.
- 2.Говорун Т. Детская сексуальность / Мир семьи, 2005. — №12.
- 3.Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Мотивация, сексуальность, половое воспитание человека // Школа. — 2003. — № 2. — С. 35-37.
- 4.Статеве виховання. Навчальний посібник з питань здійснення статевого виховання дітей від народження до юнацького віку. — Миколаїв: ПП «Прінт-Експрес», 2010. — 112 с.

Немцева С.М.,  
практичний психолог  
Недригайлівського ДНЗ  
«Барвінок» Сумської  
області

## «СТАТЕВЕ ВИХОВАННЯ ДОШКІЛЬНИКІВ ЯК УМОВА ФОРМУВАННЯ РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВ'Я НАЦІЇ»

Питання збереження і покращання репродуктивного здоров'я населення сьогодні набуло державного значення. На його реалізацію спрямована Базова програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі», яка вперше розглядає дитину як активного суб'єкта власної життєдіяльності. Дана програма вперше

орієнтується на особистість дитини як на представника певної статі: Я — хлопчик, Я — дівчинка, сприяючи статевої ідентифікації та утвердженню в ній дитини.

Статеве виховання дошкільників розглядається як сприяння статевої соціалізації дітей дошкільного віку, формуванню компетентного ставлення до питань статі, вихованню культури взаємин між представниками різних статей.

У процесі статевого виховання передбачається розв'язання низки завдань, а саме:

- формування уявлення про себе, як представника певної статі;
- гендерне виховання особистості;
- формування статевої компетентності щодо взаємодії та спілкування з представниками іншої статі.

Статева соціалізація дошкільників як процес засвоєння дитиною системи культурних норм поведінки та взаємин між статями починається від народження дитини і є складником її загального виховання. Відбувається внаслідок засвоєння основних життєвих принципів під впливом та за сприяння дорослих, зокрема батьків.

Запропоноване заняття для батьків «Статеве виховання дошкільнят» розроблене в рамках всеобучу для батьків з питань підвищення батьківської компетентності щодо статевого виховання дошкільників.

## СТАТЕВЕ ВИХОВАННЯ ДОШКІЛЬНЯТ

(практичне заняття для батьків)

**Мета:** сприяти підвищенню батьківської компетентності з питань статевого виховання дошкільників.

**Матеріали:** ручки або фломастери, папір для нотаток по кількості учасників, демонстраційні плакати «правила роботи групи», « помилки виховання» по кількості учасників.

**Тривалість:** 1 год. 30 хв.

### Хід заняття

**Вступ. Повідомлення теми зустрічі.**

**1. Знайомство «Цікаве ім'я» (10 хв.)**

**Мета:** сприяти знайомству батьків один з одним, налаштуванню на ефективну взаємодію.

Учасники розміщуються на стільцях колом. Психолог пропонує кожному розповісти щось цікаве, кумедне, незвичайне про своє ім'я, щоб допомогти іншим його запам'ятати.

**2. Прийняття правил роботи групи (5 хв.)**

**Мета:** сприяти оптимізації взаємин у групі.

Ведучий пропонує учасникам перелік правил, дотримання яких забезпечить ефективну взаємодію, результативність роботи.

**Орієнтовні правила роботи:**

- бути активними,
- поважати думку іншого, не перебивати,
- говорити щиро, відверто,
- конфіденційність,
- правило «тут і тепер».

**3. Очікування (10 хв.)**

**Мета:** надати можливість учасникам висловити свої побажання щодо теми зустрічі.

Учасники по черзі проговорюють власні побажання щодо зустрічі. Ведучий наголошує на темі заняття.

**4. Міні – лекція «Сімейні заборони та таємниці» (5 хв.)**

- У спілкуванні між батьками та дітьми іноді виникають теми, обговорювати які батьки не наважуються. У результаті цього страху з'являються заборони на обговорення тієї чи іншої теми. Як правило, таку поведінку дорослі пояснюють бажанням «захистити дітей від проблем дорослого життя», говорячи їм: «Ти ще маленький, дізнаєшся у свій час». Така позиція батьків формує у дитини відчуття, що при досягненні визначеного віку, двері в доросле життя відкриваються автоматично, і всі знання про нього приходять самі.

Однією з таких тем є питання статевого виховання дітей. Так, у три-чотири роки діти починають ставити запитання про анатомічну відмінність статей, з'ясовують, звідки беруться діти, активно досліджують власне тіло. У чотири-п'ять років їх цікавить, як вони потрапили в живіт до мами і як вибралися звідти, з'являється інтерес до ролі батька в цьому процесі. Слід розуміти, що такі запитання зумовлені не сексуальними мотивами, а звичайною дитячою допитливістю.

Відповідати на дитячі запитання, навіть якщо вони здаються дорослому «неприпустимими», варто спокійно, щиро. Ні в якому разі не можна карати сина чи доньку за такі запитання. Пояснення мають бути простими, доступними для розуміння дитини, правдивими, але, звичайно, дозованими, доступними для розуміння малої дитини. Іноді на запитання «Звідки беруться діти?» досить відповісти, що їх народжує мама. З віком дитина може знову ставити це питання, очікуючи від дорослого повнішої інформації. І ми маємо задовольнити її цікавість, розказавши про любов тата і мами, про живу клітинку, яка росте у животі мами, перетворюючись на дівчинку чи хлопчика. Такої інформації, як правило, буває достатньо, адже важливо, що її надала значима для дитини людина. Небажані відповіді на кшталт: тебе знайшли в капусті, купили в

магазині, приніс лелека. Це дуже важливо для збереження довіри дитини до дорослого, створення імунітету проти «вуличної» інформації, формування здорового та природного ставлення до відносин між статями. Зміст відповіді має бути цікавим дитині, стимулювати її і наступного разу звернутися за відповіддю саме до вас. Бажано, щоб на час вступу до школи дитина вже знала про відмінності між статями, про продовження роду. І цю інформацію вона має отримати, перш за все, від батьків.

### **5. Вправа «Як відповісти?» (20 хв.)**

**Мета:** вчити батьків бути уважними до власних дітей, сприяти напрацюванню батьками варіантів відповідей на дитячі запитання з проблем статі, розвивати батьківську компетентність.

Ведучий пропонує присутнім об'єднатися у 4 підгрупи і протягом 10 хвилин напрацювати варіанти можливих відповідей на дитяче запитання «А звідки я взявся?». По завершенню роботи групи презентують напрацювання.

Обговорення:

1. Що відчували, виконуючи завдання?
2. Що викликало труднощі?
3. Які відповіді, на вашу думку, є найбільш вдалимими? Чому?

### **6. Вправа «Подивимось у вічі» (10 хв.)**

**Мета:** сприяти формуванню довірливих відносин між батьками та дітьми, розвивати навички батьків щодо надання емоційної підтримки дитині.

Ведучий наголошує, що для формування довірливих відносин з дитиною важливо вміти розпізнавати її емоційний стан, бути уважними до її потреб, надавати необхідну емоційну підтримку. Ведучий пропонує учасникам об'єднатися в пари «батько-дитина» і по черзі, повернувшись обличчям один до одного, за позою, виразом обличчя, очей «батьку» необхідно зрозуміти почуття своєї «дитини». На наступному етапі необхідно надати емоційну підтримку «дитині» з огляду на її стан (заспокоїти, підбадьорити, розділити радість тощо). Завдання виконується протягом 1 хвилини в один та інший бік.

Обговорення:

- Чи вдалося зрозуміти почуття, емоційний стан дітей? Що відчували при цьому?
- Що відчували ті, чий емоційний стан визначили не вірно?
- Що відчували ті, хто отримав необхідну підтримку?

### **7. Вправа «Помилки дорослих» (15 хв.)**

**Мета:** сприяти усвідомленню батьками можливих помилок щодо статевого виховання дошкільників та шляхів їх розв'язання.

Ведучий наголошує, що процес статевого виховання вимагає від батьків такту, любові, певних психологічних знань. Проте навіть за цих умов уникнути помилок досить складно. Для того, щоб процес взаємодії був максимально ефективним,

учасникам пропонується проаналізувати типові помилки, які можливі в процесі статевого виховання дошкільників. Кожен учасник отримує список можливих помилок, виділяє ті, що притаманні саме йому, визначає можливі шляхи їх профілактики. По завершенню роботи учасники обмінюються власними напрацюваннями.

Список можливих помилок батьків, які допускаються при статево-му вихованні дошкільника:

- невиправданий розподіл рухливих ігор на «дівчачі» та «хлоп'ячі» (гра з м'ячем, кеглями, кільцями, стрибки, велосипед, ляльки, машинки...);
- хлопчиків частіше вдягають так, щоб одяг не заважав рухам, давав можливість поводитися активно; одяг дівчаток, здебільшого, сковує рухи, примушує бути охайною, що може провокувати більшу пасивність;
- соціальні ролі формуються за допомогою різних типів домашніх обов'язків дівчаток і хлопчиків, що сприяє формуванню у дітей уявлення про «жіночі» та «чоловічі» справи;
- дорослі негативно ставляться до нетипової для статі поведінки; дівчаток більше заохочують до зразкової поведінки, від хлопчиків частіше вимагають самостійності;
- хлопчиків орієнтують на приховування від інших своїх емоцій, переживань, почуттів, що сприяє невротизації особистості, формуванню штучної стриманості;
- при вихованні хлопчиків перевагу віддають тактиці змагань, не приділяючи достатньої уваги формуванню навичок діалогу та компромісу, що гальмує розвиток у них емпатії;
- при вихованні дівчаток дорослі застосовують тактику покрокових дій з поетапним їх оцінюванням; рідко спонукають до передбачення і контролю процесу та результату діяльності;
- хлопчиків не заохочують до спілкування з представницями слабкої статі, у них не розвивають прихильного та довірчого ставлення до них;
- у хлопчиків схвалюють сміливість, рішучість, ризикованість, прагнення експериментувати й досліджувати нове; у дівчаток — культуру поведіння, слухняність, передбачуваність;
- дорослі формують у дошкільників негативне ставлення до осіб іншої статі; відгороджують від різностатевих контактів; намагаються відгородити дитину від будь-якої інформації, пов'язаної з проблемами статі, кваліфікують її як аморальну;
- дорослі вдаються до образливих натяків, іронічних глузувань, допитів щодо статевої поведінки дітей;

- батьки виховують у дітей надмірну сором'язливість, боязке ставлення до необхідності роздягтися або «несвоєчасно» здійснити фізіологічні відправлення;
- батьки вдаються до різноманітних залякувань дитини на кшталт «відріжуть пеніс, прив'яжуть руки, заклеять рот» у ситуаціях, пов'язаних із статевими виявленнями дитини;
- використовують ненаукові терміни, називаючи статеві органи, природні процеси, пов'язані зі статтю (пеніс –горобчик, дудка тощо);
- виставляють напоказ доросле статеве життя.

Обговорення:

- Що відчували, виконуючи завдання?
- Яка інформація виявилася найбільш важливою?
- Як можна застосувати отриману інформацію в житті?

## **8. Вправа « Казковий калейдоскоп» (5 хв.)**

**Мета:** сприяти розширенню виховного арсеналу батьків щодо статевого виховання дошкільників.

- Шановні батьки, ми досить часто читаємо або розповідаємо своїм малюкам різноманітні казки. При цьому ми навіть не замислюємося, що художнє слово має виховний характер. Давайте разом спробуємо пригадати казки, які можна використовувати з виховною метою:

1 група складає список казок, віршів, в яких демонструється виховання у дівчаток охайності, лагідності, турботливості тощо;

2 група складає список казок, віршів, в яких демонструється виховання у хлопчиків мужності, емоційної витривалості, сміливості, лицарства.

## **9. Рефлексія.**

- Яка інформація була корисною?

### **Література:**

1. Базова програма розвитку дитини дошкільного віку « Я у Світі»// Міністерство освіти і науки України, Академія педагогічних наук України – К.: Світоч, 2008. – 430 с.
2. Коментар до Базового компонента дошкільної освіти в Україні: Наук. – метод. Посібник. / За ред. О.Л.Кононко. – К.: Ред. Журн. «Дошкільне виховання», 2003. – 243 с.
3. Луценко В. Морально – статеве виховання // Дошк. Виховання, № 8, 2008. – с. 14 – 16.
4. Методичні аспекти реалізації Базової програми розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі» / О.Л.Кононко, З.П. Плохій. – К.: Світоч, 2009. – 208 с.

5. Олійник Л. Статева соціалізація дошкільнят // Дошк. Виховання, № 4, 2008. – с. 7 – 10.
6. Технологія роботи з батьками . – К.: Главник, 2007. – 128 с.
7. Технологія роботи з дорослими .- К.: Главник, 2006. – 128 с.

## **10. Досвід Харківської області**

Досвід роботи працівників Центру практичної психології і соціальної роботи КВНЗ «Харківська академія неперервної освіти»

Працівники Центру практичної психології і соціальної роботи КВНЗ «Харківська академія неперервної освіти» у рамках теми «Формування навичок захисту і збереження репродуктивного здоров'я учнівської та студентської молоді» реалізують в Харківському регіоні проекти: «Разом до здоров'я», «Сприяння просвітницькій роботі «рівний-рівному» серед молоді України щодо здорового способу життя».

Проект покращення планування сім'ї та репродуктивного здоров'я в Україні «Разом до здоров'я» (Агентство США з міжнародного розвитку (USAID) впроваджується з учнями ПТНЗ I-II рівнів акредитації, студентською молоддю. Взято участь у двох спільних заходах (лекційні виступи) із Центром репродуктивного здоров'я людини. Проведено 2 індивідуальні супервізії.

За останні два роки (2011-2012) були проведені тренінгові заняття з молодими жінками та чоловіками репродуктивного віку, спрямовані на збереження здоров'я, оволодіння технологією планування сім'ї. Основні цілі проекту – зниження кількості абортів, незапланованої вагітності, інфекцій, що передаються статевим шляхом. До 2010 року реалізація проекту у Харківській області відбувалася за підтримки міжнародних партнерів, на сьогодні впроваджується за власним бажанням.

З 2000 року у Харківському регіоні активно впроваджується програма МОН, молодь спорт України «Сприяння просвітницькій роботі «рівний-рівному» серед молоді України щодо здорового способу життя». За 2011-2012 роки працівниками центру було підготовлено 100 педагогів-тренерів. З метою підвищення професійної компетентності педагогів-тренерів, які реалізують програму з 2000 року, працівниками ЦППСР було розроблено спецкурс на 36 годин «Підвищення професійної компетентності педагогів-тренерів Програми «Сприяння просвітницькій роботі «рівний-рівному» серед молоді України щодо здорового способу життя». Спецкурс має прикладне спрямування і передбачає аналіз і систематизацію досвіду педагогів-тренерів, які реалізують програму,

актуалізації знань щодо психолого-педагогічних аспектів формування здорового способу життя молоді.

Досвід роботи завідувача міським центром практичної психології і соціальної роботи відділу освіти м. Лозова Харківської області Сарженко І.В.

### **«Соціально-психологічний супровід та підтримка функціонування закладів Шкіл сприяння здоров'ю»**

Соціально-психологічний супровід та підтримка функціонування закладів Шкіл сприяння здоров'я здійснюється за напрямками, що є звичними в роботі психологічної служби. Але найбільшу увагу ми приділяємо просвітницько-профілактичній роботі.

На перше місце ставимо питання профілактики соціальної дезадаптації. Вирішуючи в закладі проблему адаптації ми сприяємо вирішенню проблеми збереження здоров'я. Нами напрацьовано систему організації психолого-педагогічного супроводу дітей в період їх вступу до дитячого садка та школи, при переході їх до школи II та III ступенів. Ця система безперервного супроводу є одним із важливих чинників первинної профілактики порушень стану здоров'я дітей. Не залишаються поза увагою психологічної служби і такі важливі періоди в житті мешканців школи, як державна підсумкова атестація і ЗНО.

З 2002 року психологічна служба міста особливу увагу приділяє пропаганді здорового способу життя і опрацювала всі напрямки роботи щодо формування різних аспектів у складових здоров'я. За цей час ми дійшли певних переконань та принципів у своїй роботі. Ми спираємось на модель мислення Роберта Ділтса щодо досягнення особистісних змін та застосовуємо дану модель для формування змін особистості учасників НВП на шляху до здорового способу життя. Основною в просвітницькій роботі зі всіма учасниками навчально-виховного процесу ми вважаємо створення умов для найбільш повного опрацювання інформації, роботі із застосуванням інтерактивних методів в роботі. Для цього використовуємо велику кількість семінарів-практикумів і тренінгів, особливо в роботі методоб'єднань класних керівників працюємо з батьками через публікації у батьківських куточках, пресі, сайтах закладів, батьківські лекторії і батьківські збори в інтерактиві, виступи на місцевому телебаченні.

Психологічна служба міста тісно співпрацює з позашкільними закладами освіти. На базі Лозівської міської станції юних натуралістів сьомий рік функціонує гурток психологічної спрямованості «Школа майбутніх батьків».



Головними завданнями роботи гуртка є формування культури статевого відношення і відповідального ставлення до репродуктивного здоров'я.

Не залишаються поза увагою лідери шкільного самоврядування. Центр практичної психології і соціальної роботи протягом восьми років проводить під час канікул семінари-практикуми для підлітків-лідерів шкіл міста, членів ради старшокласників. Одне з перших місць займають теми з питань профілактики саморуйнівної поведінки, запобігання виникненню та поширенню негативних явищ в учнівському середовищі.

Центр практичної психології і соціальної роботи відділу освіти має велику кількість поліграфічних матеріалів – брошур, буклетів з просвітницько-профілактичної тематики, що допомагає створенню єдиного інформаційного простору для всіх учасників НВП.

Досвід роботи практичного психолога  
колегіуму №2 м. Лозова Харківської області  
Кочерги О.В.

**«Компетентнісний підхід до впровадження здоров'язберігаючих  
просвітницьких програм в освітній простір загальноосвітнього  
навчального закладу»**

Концепція розвитку психологічної служби системи освіти України, прийнята у 2009 році, зазначає що забезпечуючи психологічну складову організації освітнього середовища, працівники психологічної служби системи освіти повинні забезпечити умови, які б сприяли розвитку індивідуальності кожної дитини, збереженню її здоров'я, формуванню у неї готовності до самостійного життя в суспільстві після завершення навчання.

Сучасна освіта має готувати людину знань. В процесі навчання необхідно зробити знання органічною складовою особистості, її сутністю, основою і методологією її поведінки діяльності, самого життя. Тому особливої уваги набуває вміння психологів, педагогів поєднати вміння навчати з можливістю створювати умови для процесу поступового, природного перетворення засвоєних знань у власний життєвий досвід та набуття навичок свідомої поведінки.

Теоретичною основою для досвіду стали наукові дослідження українських вчених з даного питання, а саме: Н.Бібік, С.Бондар, М. Гончарова-Горянська, Л.Гузєєв, І.Гушлевська, О.Дахін, І.Єрмаков, О.Локшина, А.Маркова, О.Овчарук,

Л.Паращенко, О.Пометун, О.Савченко, Дж.Рамен, С.Трубачова, П.Хоменко, А.Хуторської, С.Шишов.

Досвід знайомить з реалізацією на базі колегіуму №2 суб'єкт – суб'єктної парадигми виховання, яка розглядає формування здорового способу життя як взаємодію, співпрацю та співтворчість учасників навчально-виховного процесу ЗНЗ та партнерів і є орієнтованою на компетентнісний підхід.

Основою формування здоров'язберігаючої компетенції в закладі стала Програма МОНУ «Сприяння просвітницькій роботі «Рівний-рівному» щодо здорового способу життя серед молоді України», яка відповідає за своєю формою та змістом багатьом завданням сучасної освіти.

Натепер можна говорити про існування в закладі певної субкультури, яка сприяє росту популяції дітей та дорослих, для яких здоровий спосіб життя зосереджений не лише на рівні знань, але є основою світогляду та життєвих навичок.

Матеріали даного досвіду представлені на засіданні міського методичного об'єднання працівників психологічної служби. Даний досвід рекомендовано для застосування в діяльності щодо організації науково-методичної роботи з педагогічними кадрами в загальноосвітніх навчальних, позашкільних навчальних закладах, функціонуванні «Школи волонтерів» ЦСССДМ, центру молоді відділу у справах сім'ї та молоді.

Досвід роботи практичних психологів Кегичівського району

Формування ціннісних відносин підлітків до репродуктивного здоров'я є одним із форм соціального виховання у діяльності працівників психологічної служби Кегичівського району. У рамках роботи факультативу «Психологія спілкування» практичний психолог Кегичівського ліцею Гонтарчук Л.М. розкриває тему «Психологія сімейних стосунків», яка за результатами опитування учнів 10-11-х класів, є найбільш цікавою. Під час занять обговорюються такі питання:

- Інтимні відносини (переваги утримання, вірність у стосунках, використання презервативів);
- Інфекції, що передаються статевим шляхом;
- СНІД, міфи і реальність;
- Психологічні аспекти сімейних стосунків;
- Функції сім'ї, стилі сімейного виховання.

У системі роботи психолога Чапаєвської ЗОШ І-ІІІ ст. Горбенко А.В. велика увага приділяється роботі з батьками. Регулярні виступи фахівця на батьківських

зборах з питань щодо збереження репродуктивного здоров'я дітей є невід'ємною частиною діяльності практичного психолога, адже, як показує досвід, часто батьки приділяють недостатньо уваги питанням статевого виховання своїх дітей. Так результати анкетування, проведеного з учнями 11 класів свідчать, що лише у 33% сімей опитаних регулярно обговорюються теми, що стосуються репродуктивного здоров'я, 51% учнів відповіли, що такі питання обговорюються рідко у їхніх родин, а 14% відзначили, що про такі речі батьки з ними не говорять. Причину такої ситуації ми вбачаємо у недостатньому усвідомленні батьками актуальності цього питання. Дуже часто у своїй роботі ми зустрічаємось із проблемою почуття сорому та ніяковості у батьків при обговоренні тем, що стосуються збереження репродуктивного здоров'я, а це, у свою чергу, призводить до слабкої поінформованості дітей, оскільки довірливе спілкування між батьками та дітьми не може компенсувати школа. Отож важливе завдання школи, а зокрема, шкільного психолога, - переконати батьків працювати у даному напрямку, а крім того – надати необхідні інформаційні матеріали, з урахуванням вікових особливостей учнів. Натомість на це ж саме питання відносно обговорення у групі однолітків 45 % учнів відповіли, що регулярно обговорюють подібні теми, 48% - іноді, 7% - практично ніколи. Загалом результати анонімного анкетування, у якому взяли участь 36 учнів (з них 21 дівчина і 15 юнаків) свідчать про те, що загальна поінформованість учнів досить висока, але на практиці застосовують ці знання учні недостатньо. Саме тому ми вважаємо не менш вагомою просвітницьку роботу педагогів та психологів із батьками, адже їхній виховний вплив та особистий приклад – найдієвіший засіб для збереження репродуктивного здоров'я нації.

У наших школах є «Скриньки довіри», через які учні мають змогу анонімно звертатися із запитаннями (зазначивши тільки клас), які, можливо, соромляться озвучити, і на своїх зустрічах із дітьми у цьому класі психолог або класний керівник повідомляє достовірну інформацію.

Досвід роботи практичного психолога  
Подільської ЗОШ І-ІІІ ст. Куп'янської  
районної ради Писоцької Валерії Валеріївни

### **«Психолого – валеологічні аспекти усвідомлення підлітками особливостей статевої сфери життя людини»**

Моральна культура статевої відносин людини закладається в період статевого дозрівання, тобто у підлітковий вік. Негативний статевий досвід у ранньому віці дуже впливає на репродуктивне здоров'я та подальший розвиток людини. Саме тому дослідницька робота практичного психолога Подільської ЗОШ І-ІІІ ст. Куп'янської районної ради Писоцької Валерії Валеріївни «Психолого – валеологічні аспекти усвідомлення підлітками особливостей статевої сфери життя людини» спрямована на вивчення сприйняття та усвідомлення підлітками особливостей статевої сфери життя людини.

Мета роботи: теоретичний аналіз психосексуального розвитку та практичне дослідження усвідомлення підлітками особливостей статевої сфери життя людини та створення на основі даних досліджень корекційно – розвивальної роботи.

Основні завдання: аналіз літературних джерел з обраної теми; визначення усвідомлення підлітками особливостей статевої відносин; визначення усвідомлення статевої ідентифікації; визначення усвідомлення мотивів, що стосується статевої сфери; визначення валеологічної обізнаності в питаннях статевої сфери; визначення характерологічних рис особистості підлітка.

Робота містить теоретичну та практичну частини.

У теоретичній частині міститься інформація про особливості психосексуального розвитку підлітків, особливості психолого-сексуального розвитку підлітків у віковому та гендерному аспектах, особливості сексуальної поведінки підлітка та задачі виховання.

Практична частина містить дані про рівень валеологічної обізнаності підлітків у питаннях статевої сфери, рівень превентивної задоволеності шлюбом. В процесі виконання роботи розроблено та реалізовано комплекс корекційно-розвивальних вправ на тему „Розвиток усвідомлення підлітком особливостей статевої сфери життя людини”.

Практичне значення: результати роботи можуть бути використані класними керівниками, практичними психологами та адміністраціями навчальних закладів під час планування та реалізації виховного процесу при організації виховних та профілактичних заходів з підлітками щодо формування навичок захисту та репродуктивного здоров'я.

Досвід роботи Харківської спеціалізованої школи  
I-III ступенів № 63 Харківської міської ради  
Харківської області

З 2005 року Харківська спеціалізована школа I-III ступенів № 63 Харківської міської ради Харківської області (директор школи Беловицька С.В., координатор – Крохмаль Т.М., заступник директора з навчально-виховної роботи) розпочала працювати в межах експерименту за темою: «Залучення шкільних дитячих громадських об'єднань до роботи зі створення сучасної моделі «Школа сприяння здоров'я», безпеки життєдіяльності», напрямом «Система роботи педагогічних колективів дошкільних і загальноосвітніх навчальних закладів I-III ступенів щодо збереження і зміцнення репродуктивного здоров'я дошкільників та учнів».

Предмет дослідження – технологія психолого-педагогічного проектування особистісного розвитку учнів в умовах навчально-виховного процесу щодо збереження і зміцнення репродуктивного здоров'я учнів.

Об'єкт дослідження – процес збереження і зміцнення репродуктивного здоров'я учнівської молоді через залучення їх до дитячих громадських організацій.

Гіпотеза дослідження - рівень психосоціального розвитку учнів загальноосвітньої школи в умовах навчально-виховного процесу буде забезпечено за умов:

- комплексної психолого-педагогічної діагностики, статистично-кількісного та якісно-описового аналізу результатів фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я, прогнозуванні особистісного розвитку усіх учасників навчально-виховного процесу ( учнів, педагогів, батьків);
- визначення конкретних проблем та потенційних можливостей кожного учня стосовно до зміцнення здоров'я школярів, психолого-педагогічного моделювання, конструювання, передбаченням педагогами перебігу формування всебічного розвитку кожної особистості;
- використання в системі виховної роботи цільових виховних, розвивальних, корекційних, профілактичних програм щодо проблеми збереження та зміцнення здоров'я дітей та підлітків ;
- творення наукових (творчих) проектів на самореалізацію цільових програм;
- постійного цілеспрямованого підвищення професійного рівня педагогів, на основі психологізації соціалізації наукових знань;
- чіткої та зваженої роботи соціально-психологічної служби навчального закладу.

Важливим елементом в організації життя дитячого колективу була система відносин між учнями, між педагогами і учнями. В основі взаємин завжди панував гуманізм, повага до особистості, співробітництво, доброзичливість. Формування таких взаємин разом з відповідальністю особистості була найважливішим об'єктом педагогічного керівництва, що сприяло поліпшенню психічного, духовного соціального здоров'я дітей. З'явилась довіра одного до одного завдяки залученню всіх учасників навчально-виховного процесу у здоров'язберігаючу діяльність.

Позитивний результат щодо збереження та захисту репродуктивного здоров'я учнівської молоді в школі отриманий у процесі залучення школярів до позакласної роботи.

#### Досвід роботи працівників психологічної служби Барвінківського району

На виконання Державної програми «Репродуктивне здоров'я нації» на період до 2015 року з метою підвищення рівня знань підлітків та молоді про особливості статі, розширення знань про фізіологічні та психологічні аспекти сексуального розвитку, поліпшення репродуктивного здоров'я, як важливої складової загальної складової загального здоров'я методистом психологічної служби Барвінківського району було проведено:

- для дівчат 15-17 років міських загальноосвітніх закладів засідання гуртка «Між нами дівчатами»:
- Кохання чи захоплення ( листопад 2012);
- Гідність дівчини (січень 2013);
- Відверто про таємне ( березень 2013);
- Планування сім'ї ( квітень 2013).
- для учнів 10-11 класів міських ЗНЗ проведений тренінг «Репродуктивне здоров'я жінки» (грудень 2012).
- засідання круглого столу «Проблеми духовної близькості, любовних стосунків у молодіжному середовищі» (для учнів 11 класів міських ЗНЗ).

В навчальних закладах, де введені ставки фахівців психологічної служби проведено:

- оформлені куточки здорового способу життя, в яких розміщені матеріали по збереженню репродуктивного здоров'я та статевому вихованню;

- постійно проводяться зустрічі з лікарями ФАПів та ЦРЛ з питань венеричних захворювань, ВІЛ-інфекції, статевого дозрівання, вагітності, гігієни, готовності до материнства, створення сім'ї;
- проведено цикл тренінгових занять: «Кохання чи захоплення», «Стежина самопізнання», «Психологічна готовність до материнства», «Привід до серйозних роздумів»;
- у районі впроваджуються програми «Рівний-рівному»;
- на батьківських зборах постійно висвітлюються питання щодо ролі сім'ї у формуванні здорового способу життя у дітей;
- 1 грудня 2012 р. проведена міська акція «За майбутнє без СНІДу». Учасники отримали інформаційно-просвітницькі матеріали: «Як уберегтися від зараження ВІЛ/СНІДом», «Як уберегтися від інфікування від ІПСШ», «Правила користування презервативом», «Незапланована вагітність. Аборт».

З досвіду роботи практичного психолога Борівської ЗОШ №1 I-III ступенів щодо збереження репродуктивного здоров'я школярів

Сьогоднішні школярі – майбутній економічний, науковий і культурний потенціал нашої країни, а тому охорона здоров'я дітей, забезпечення їх захисту та розвитку є пріоритетом державної політики України.

Борівська ЗОШ II-III ст. №1 не є винятком. Традиційними в школі стали пропагандистські заходи до Днів матері, української родини, профілактики ВІЛ/СНІДу, тютюнокуріння, наркоманії, організація та участь в акції «Цукерка замість цигарки», конкурси агітбригад, плакатів, огляди волонтерських груп. Створено постійно діючі радіопередачі «Залишаймося здоровими».

Діяльність школи створює умови, які підтримують здоров'я школярів, та впроваджують систему гігієнічного виховання і навчання.

У 8-10 класах діє програма факультативного курсу «Сприяння просвітницькій роботі «рівний-рівному» серед молоді України щодо здорового способу життя», тобто надання та поширення достовірної, соціально-значимої інформації через довірче спілкування як рівний з рівним у межах організованої та неформальної роботи, яку проводять спеціально підготовлені підлітки-інструктори.

На батьківських зборах працюють відеолекторії з питань репродуктивного здоров'я. Значна увага приділяється питанням репродуктивного здоров'я на уроках біології, хімії, літератури.

Щороку проводиться опитування та анкетування учнів школи з метою виявлення прогалин у знаннях щодо збереження репродуктивного здоров'я учнів та планування відповідних заходів для роз'яснення необхідного матеріалу.

Актуальність даного питання зумовила вибір теми роботи МАН – «Фактори ризику для репродуктивного здоров'я дівчинки-підлітка», яку виконала Волкова Олександра під керівництвом Ніконової С.В.

Велика увага приділяється питанню репродуктивного здоров'я на шпальтах районної газети «Трудова слава»: дописувачами є як учні, так і вчителі.

## 12. Досвід Херсонської області

Бондаренко Ірина Дмитрівна, соціальний педагог  
Горностаївській ЗОШ №1 I-III ступенів імені Героя  
Радянського Союзу Цвіка С.С. Горностаївської  
районної ради Херсонської області

### РЕПРОДУКТИВНЕ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ: ФАКТОРИ ВПЛИВУ І РИЗИКИ

#### Молодь і статеві стосунки.

**Мета:** підвищити рівень знань підлітків про особливості статі, статеві стосунки. поглибити знання учнів з проблеми здорового способу життя; формувати уявлення учнів про репродуктивне здоров'я; виховувати почуття цінності родинних стосунків, відповідального батьківства. Формувати у підлітків конкретне ставлення до цих питань під час спілкування з однолітками, розуміння особистості відповідальності стосовно ризику інфікування ВІЛ.

**Обладнання:** маркери, ручки, олівці, зошит, аркуші паперу, м'яч.

**Ключові слова:** репродуктивне здоров'я, молодь, статеві стосунки, сім'я, плануванні сім'ї, материнство, батьківство.

**Підготувати:** кульки з написом «Здоровим бути вигідно», бейджики, плакати з прислів'я ми про здоров'я та життя, птахи, плакат з намальованим сонцем та деревом, «Герб родини», плакат «Репродуктивне життя»;



## **Заняття 1**

### **I. Вступне слово тренера**

Повідомлення теми, мети, основних видів роботи тренінгової групи.

### **II. Гра-розминка “На якого героя я схожий”**

Мета: сформувати емоційно сприятливий клімат у групі.

#### ***Хід гри***

Ми будемо зараз перекидати м'яч. Той хто кидає, називає тому кому кидає, героя казки або мультфільму, з яким він у нього асоціюється. Наприклад: “Віталій, мені здається, що ти схожий на крокодила Гену”, “Марино, мені здається, що ти схожа на Червону Шапочку”. Той хто упіймав м'яча, робить те ж у відповідь. Останній учасник посилає м'яч тому від кого він отримав, і висловлює свою думку про отриману асоціацію: “Юре, ти назвав мене Крокодилем Геною, а насправді я почуваю себе Гулівером”. Таким чином, ланцюг продовжує розкручуватись у зворотному напрямку.

**Ведучий 1.** Україна... Її майбутнє в руках молоді. Саме від молоді залежить, якою буде наша держава! А держава, як і родина, має бути дружною, сильною, здоровою, щасливою.

**Ведучий 2.** За легендою, якимось батько зібрав синів і сказав: «Сини мої! Живіть у мирі й злагоді, і тоді жоден ворог вам не страшний, ніхто не зможе вас здолати». Сини стали заперечувати. Кожен вважав, що зуміє побороти ворога самотужки.

**Ведучий 1.** «Невже ви думаєте, що здолаєте ворога, коли кожен із вас, як та гілка, яку вітер хилить у різні боки, а як сильніше дмухне – то й зламає? – мовив батько. - Ось спробуйте зламати цей пучок гілля. Що, не можете?»

**Ведучий 2.** Тож запам'ятайте: нікому ще не вдалося перемогти тих, хто тримається один за одного в єдиній родині, як ці гілочки».

**Ведучий 1 (Діалог).** Сім'я. Яке місце вона займає у Вашому житті?

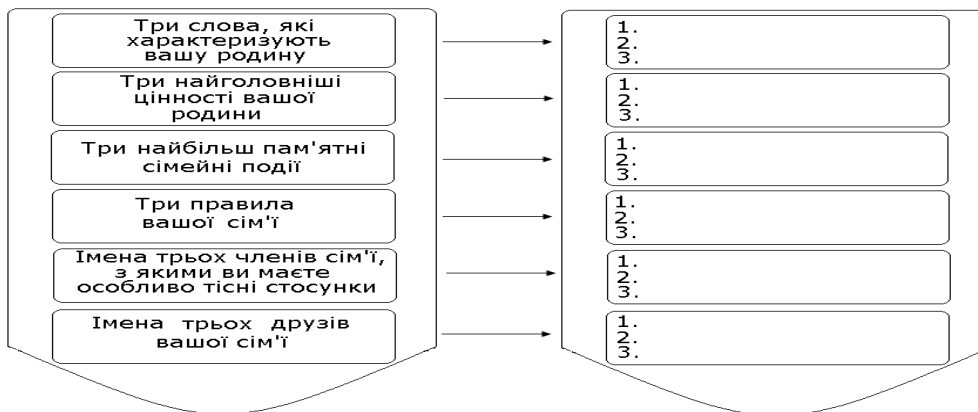
(заслухати відповіді учасників)

**Ведучий 2 (Діалог).** Батьки. Що Ви можете про них сказати?

(заслухати відповіді учасників)

### **Виконання вправи «Герб».**

Вчитель пропонує учням створити герб своєї родини, заповнивши відповідні «віконця».



## I. Мотивація навчальної діяльності.

- Чи хотіли б ви в майбутньому створити власну родину?
- Чи хотіли б ви мати дітей? Чому?
- Що, на вашу думку, означає термін «відповідальне батьківство»?

**Вчитель.** Хтось народжений бути митцем, хтось – фінансовим генієм, а хтось – майбутнім олімпійцем. Та більшість людей можуть почуватися щасливими, лише виконавши особливе призначення – продовження роду. Можливо, ви або дехто з ваших друзів поки що не вважає це головним. Однак мине час, і створення сім'ї, народження та виховання дітей стануть найважливішим і найвідповідальнішим у вашому житті. - Народження дитини – це диво, щастя для кожної людини. Але, на жаль, цього дива може і не статися, якщо змолodu недбайливо ставитися до свого здоров'я.

- Що впливає на репродуктивне здоров'я? Сьогодні ми спробуємо знайти відповіді на це та інші запитання.

### 1. Вправа «Очікування».

На паперових фігурках діти пишуть свої очікування і прикріплюють їх на плакаті «Очікування», під дощем. Якщо очікування справилися, переносять свою паперову фігурку під парасольку.

### Слово вчителя про родинні цінності.

Родина є однією з найважливіших життєвих цінностей. У шлюбі чоловік і жінка можуть найповніше реалізувати себе як чоловік і дружина, голова і господиня, батько і матір. Дружна родина надихає, підтримує, допомагає переживати складні часи, реалізовувати найсміливіші плани. Від родини, насамперед, залежить здоров'я і розвиток дітей. У ній задовольняють їхні базові потреби – фізіологічні, соціальні і духовні.

### 2. Робота в групах.

1) Учні об'єднуються в групи за кольором паперової фігурки:

1 група – червоний сектор;

2 група – жовтий сектор;

3 група – зелений сектор.

2) Завдання групам: підготувати повідомлення про задані потреби, як вони формуються в родині: група 1 – фізіологічні потреби; група 2 – соціальні потреби; група 3 – духовні потреби.

3) Презентація відповідей, обговорення.

### **III. Вправа “Закінчити речення”**

Спрямована на підготовку до інформаційного повідомлення “Дружба і кохання в нашому житті”.

Тренер роздає кожному учасникові чистий аркуш паперу і пропонує написати на ньому дві фрази : “Дружба – це...”, “Кохання – це...”. Потім тренер просить дописати ці фрази. Написане зачитується. Основні думки записані на дошці, або на великому аркуші паперу.

### **II. Інформаційне повідомлення “Дружба й кохання в нашому житті” (Додаток1).**

### **III. Вправа. “Особливості статі”**

Мета: обговорення сильних та слабких сторін статей.

Група розділяється на дві підгрупи – хлопці і дівчата. Кожній групі дається аркуш паперу, на якому намальоване коло, розділене навпіл. Одна частина кола містить позначку “+”, інша – “-”. Під кожною позначкою слід написати відповідно сильні та слабкі якості певної статі.

Запитання та обговорення:

- Які сильні якості притаманні хлопцям, які дівчатам?
- Які слабкі якості притаманні хлопцям, які дівчатам?

Учасники мають зрозуміти, що між хлопцями та дівчатами існують розбіжності.

**Ведучий 1 (ЛЕГЕНДА).** За притчею, після того, як до Бога звернувся чоловік і заявив про свою нудьгу, Бог замислився, з чого зробити жінку, якщо весь людський матеріал пішов на чоловіка.

**Ведучий 2 (ЛЕГЕНДА).** Але, не бажаючи відмовити в проханні чоловіку, після нетривалих роздумів став створювати жінку з таких матеріалів: кількох яскравих променів сонця, чарівних фарб зірок, задумливого смутку місяця, краси лебедя, грайливості кошенят, граційності газелі, ласкавого тепла хутра, притягальної

сили магніту. Змішав все разом.

**Ведучий 1 (ЛЕГЕНДА).** Все знову і знову ретельно змішував, а потім додав туди холодного мерехтіння зірок, впертості віслюка, в'їдливості мухи, зажерливості акули, ревливості тигриці, сміливості пантери, кровожерливості п'явки, отруйності змії, опіуму, безпощадності стихії.

**Ведучий 2 (ЛЕГЕНДА).** Все це змішав, оформив фігуру і вдихнув у неї життя. Внаслідок, цього вийшла жінка. Цю жінку Бог передав чоловікові й промовив: «Бери її такою, якою вона вийшла, і не намагайся її переробити, блаженствуй з нею все життя – народжуй якомога більше дітей і терпи муки від неї аж до смерті».

#### **IV. Підсумок заняття.**

Обговорення всіх видів діяльності. Відповісти на питання: “Як почувались у продовж заняття?”

##### Вправа “Дарю тобі...”

Учасники після слів “Дарую тобі...” жестами і мімікою показують свій подарунок.

#### **Заняття 1.2.**

##### **I. Вступне слово тренера.**

##### **II. Гра-розминка “Знайди м'яч?”**

**Мета:** активізувати увагу, зняти напруження.

##### *Хід гри*

Учасники стають у коло. Тренер дає одному з них м'яча і за жеребкуванням обирає “детектива”. “Детектив” залишається в колі, а члени групи мають швидко передавати м'яч із рук в руки (за спинами). За командою тренера “Стоп!” гра зупиняється і “детектив” мусить сказати, у кого м'яч.

##### **Вправа «Мозковий штурм».**

- Що таке репродуктивне здоров'я?

*На аркуші фіксуються відповіді учнів по темі «Репродуктивне здоров'я».*  
*Обговорення відповідей.*

**Вчитель.** Репродуктивне здоров'я – це стан цілковитого фізичного, розумового і соціального добробуту, а не просто відсутність фізичних вад або недуг у всіх питаннях щодо репродуктивної системи, її функцій і процесів.

Репродуктивне здоров'я залежить від дотримання здорового способу, профілактичної освіти, морально-духовних цінностей особистості, інформаційної політики в ЗМІ.

*Інформаційне повідомлення. Чинники впливу на репродуктивне здоров'я молоді. Вплив нікотину, алкоголю, наркотиків, раннього статевого життя на репродуктивне здоров'я. (Додаток 2)*

### **III. Вправа “Асоціації”**

Іноді, оцінюючи людину, протилежної статі ми говоримо: “Він (вона) такий сексуальний!” А який зміст ми вкладаємо в це поняття? Давайте доберемо слова на кожну літеру. (Складання асоціативного ряду).

**IV. Інформаційне повідомлення “Сексуальність та ставлення до неї”**  
(Додаток 3)

### **V. Підсумок заняття**

Обговорити всі види діяльності. Письмово відповісти на питання: “Що сподобалось на занятті?”

Вправа “Дарую тобі...”

### **Заняття 1.3.**

#### **I. Вступне слово тренера.**

#### **II. Гра-розминка “Побачення”.**

Мета: сформувати емоційно-сприятливий клімат у групі.

#### **Хід гри**

Учасники сідають у коло, тренер пропонує послідовно обмінятися побажаннями. Наприклад: “Я бажаю тобі, щоб усі твої мрії збулися”.

#### **III. Вправа “Дівчата - хлопці”**

Мета: з'ясувати стереотипи підлітків стосовно протилежної статі, сприяти формуванню навичок партнерського спілкування між дівчатами та хлопцями.

Тренер пропонує учасникам продовжити розпочаті ним твердження.

Для цього на великому аркуші паперу окремо для хлопців і окремо для дівчат складає таблиці:

|                        |                       |
|------------------------|-----------------------|
| На переконання хлопців | На переконання дівчат |
|------------------------|-----------------------|

|                     |                       |  |                       |                     |
|---------------------|-----------------------|--|-----------------------|---------------------|
| Хлхлопці мають бути | Дівдівчата мають бути |  | Дівдівчата мають бути | Хлхлопці мають бути |
|                     |                       |  |                       |                     |

Після виконання підбиваються підсумки. Особливу увагу слід звернути на те, що юнаки і дівчата психологічно дуже відрізняються, підкреслити необхідність учитись спілкуватись з особами протилежної статі.

#### **IV. Обговорення ситуацій**

Групу розділяють на три підгрупи. Кожній підгрупі роздають картки з описом ситуації і пропонують її обговорити.

Ситуація 1. Вона краща подруга Олена питає, що ви знаєте про секс. Ви знаєте, що вона дружить із Сергієм. Ви також знаєте, що Сергій вже вступав у сексуальні відносини з Наталею і з Діною.

- Що ви скажете Олені?
- Яка ступінь ризику ВІЛ – інфікування для Олени?

Ситуація 2. Катерині 15 років, вона зустрічається з Олегом більш як чотири місяці. Вона кохає його він говорить, що теж. Він намагався переконати її вступити з ним в сексуальні відносини. Вона не готова до цього. Олег стверджує, що це означає, що вона його не кохає. Катя переживає, що він її покине і буде зустрічатись з іншою.

- Що робити Каті?
- Що робити Олегу?

Ситуація 3. Євген після школи працює на автостоянці. Він почув, що Андрій, який працює з ним поряд, хворий СНІДом. Матір Євгенія, дізнавшись про це, вимагає, щоб він покинув роботу.

- Чи повинен Євген кидати роботу?
- Яка ступінь ризику для Євгенія бути інфікованим?

Вправа " Історія одного кохання "

**Час виконання: 10 хв**

**Ресурси:** скотч, фігурки дівчат – жовтого кольору 3 шт., чоловіча фігурка – синього кольору, фігурка закоханих – зеленого кольору, фігурка без статевих ознак червоного кольору.

Учитель розповідає історію.

Це історія про двох юних закоханих (на фліп-чаті кріпиться фігурка закоханих). Вони ваші ровесники – може трохи старші, а може – молодші; живуть недалеко від вас, може навіть на одній вулиці з вами; ви могли зустрічати їх мандруючи

вулицями міста. Він і Вона вже давно зустрічаються, вони закохані. Він – з заможної благополучної родини, закінчує престижну школу, мріє стати юристом. Вона – сучасна дівчина, мріє вийти за Нього заміж. Вони ведуть здоровий спосіб життя – не палять, не вживають алкоголь, хіба деколи з друзями келих вина.

Вона незаймана, але Вона прийняла рішення – Це станеться сьогодні! Вони будуть Кохатися! Він також давно про це мріє. Але... В нього Це вже колись було, давно, він майже забув... Та, інша...(над фігуркою закоханого хлопця оповідач чіпляє фігурку дівчини). Він думав, що це кохання на все життя. Виявилось – помилився, адже людське життя таке довге для одного кохання... Цікаво, де та, Інша, тепер? Він у неї був не перший – колись вона спробувала Це через цікавість, з малознайомим хлопцем, під час якоїсь вечірки (над фігуркою дівчини закріплюється чоловіча фігурка). Цікаво - хто був той хлопець? Він. Він був відомий серцеїд, "колекціонер" дівочих сердець, і не тільки... Скільки дівочих мрій він зруйнував... (над чоловічою фігуркою закріплюються дві фігурки дівчат). А хто були вони? Чи було Це для них вперше? Чи був він у них єдиний?

Ніхто не знає, що одна з них мала контакт... (над одною з фігурок дівчини фіксується червона фігурка без статевих ознак, червоного кольору). Ми не знаємо причину коли і як це сталося з нею. Вони всі ще не знають.... Сьогодні вона прийняла рішення - рішення, яке може змінити все її життя, зруйнувати мрії. Але, вона про це не думає, бо закохана, довіряє йому, впевнена в ньому.

Кого звинуватять вони колись? Один одного? Кожен сам себе - за поспіх та необережність? Де знайти винного? Що це змінить?

Обговорення оповідання.

Вправа "Аргументи "за" і "проти" сексуального дебюту"

*Час проведення – 20 хвилин*

*Ресурси:* ватман, маркери.

Учитель об'єднує учасників у мікрогрупи і пропонує обговорити позитивні та негативні сторони початку статевого життя для підлітка 15-16 років.

*Час виконання:* 10 хвилин.

*Результати обговорення* у мікрогрупах виносяться на загал; фіксуються на ватмані. Учитель може доповнювати коментар учасників, підводить підсумки.

Наскільки дорослою повинна бути людина, щоб вступити в інтимні стосунки? Чи має яке-небудь значення для сексу вік? Безумовно, має. Існує ряд об'єктивних причин, внаслідок яких небажано вступати в статеві зв'язки у ранньому віці, а саме:

- Фізіологічні, медичні. Рання статевая активність значно збільшує ймовірність інфікування ППСШ і ВІЛ/СНІД, не виключена також можливість небажаної вагітності.
- Соціальні. Людина живе серед людей, і хоче вона того, чи ні, але їй доводиться дотримуватися певних норм поведінки. Навіщо створювати собі труднощі, а потім витратити чимало сил на їх подолання, якщо можна цю дорогоцінну енергію витратити з набагато більшою для себе користю, що не менш цінно ( у порівнянні з сексом) для життя людини.
- Емоційні. Щоб розібратися у своїх сексуальних відчуттях і цінностях, необхідно чимало часу (навіть дорослі люди зазнають в цьому труднощів). Підлітки ж тільки починають пізнавати себе, тому не варто поспішати.

Після випуску необхідно підвести підсумки. Звернути увагу, що юнаки і дівчата підходять по-різному до розв'язання задачі. Наголосити на тому, що в житті проблеми такого роду потрібно вирішувати разом, тому що кожен має сам нести відповідальність як за себе, так і за близьку людину.

Прояв безвідповідальності в особистих стосунках може привезти до такого страшного наслідку, як СНІД.

#### **V. Підсумок заняття**

Учасникам пропонується підбити підсумки заняття. Надається можливість бажаючим висловитись і відповісти на запитання:

Які повідомлення, вправи, ігри вам сподобались?

Чи відчували ви дискомфорт, негативні почуття?

(Додаток1)

#### **Інформаційне повідомлення**

##### **«Дружба і кохання в нашому житті»**

Усе життя людей побудоване на взаємовідносинах. Стосунки між жінками і чоловіками – найскладніші в людській природі. За своїм змістом вони можуть бути різними (наприклад, ділові, дружні, статеві) і проявляються у таких формах, як дружба, закоханість, кохання. Ці поняття – досить близькі, але кожне з них має свої особливості. Тож спробуємо розібратись у цьому.

З розвитком особистості збагачується внутрішній світ людини, виникає бажання поділитись з кимось своїми відкриттями, думками, сумнівами, відчути спорідненість душ. Взаємо проникнення у внутрішній світ одне одного дає змогу розкрити та вдосконалити себе. Глибина таких стосунків і визначає поняття: кохання, закоханість, дружба.



Багатовікові спроби дати вичерпне визначення коханню тривають і досі, але чіткого визначення так і не існує. Найчастіше кожен сам визначає для себе, що таке кохання. До загальної картини кохання, глибокого інтимного почуття, спрямованого на конкретну людину, вплітаються еротичні та сексуальні мотиви. Кохання передбачає наявність лише одного обранця і гармонійне злиття трьох потягів – душі, розуму й тіла. Але буває й так, що одна людина викликає в тебе лише статевий потяг, а інша – прагнення до духовної близькості. Окрім кохання, існує таке явище, як закоханість. Дехто вважає закоханість неглибоким, короткочасним почуттям, що не завжди справедливо. Адже закоханість – це перший крок до кохання. Інша річ, чи будуть за першим подальші – кроки і чи переросте закоханість у кохання. Але спочатку відрізнити закоханість від кохання неможливо.

Найоб'єктивнішим суддею тут є час: закоханість або проходить, або переростає у кохання. Так і дружба – починається із симпатії і лише потім, з розвитком стосунків, перевіряється на міцність і утверджується, власне як дружба. У коханні одним із вирішальних моментів є освідчення коханій (коханому) у своїх почуттях. Зробити цей крок, який веде чи до нагороди у вигляді взаємності, чи до краху всіх сподівань, не так просто. Іноді страх не знайти розуміння, отримати відмову та приректи кохання на вмирання спонукає приховувати свої почуття чи виявляти їх неспіливо і не завжди відкрито. Але і в разі відмови не слід впадати у відчай: може бути, що ваші почуття видалися коханій людині не зовсім серйозними чи у сказаних словах вона відчула вимогу. А може, людина просто вас не зрозуміла, бо на той момент думала про свої проблеми чи була не в настрої.

Якщо виникла ситуація, коли важко пережити невдачу і знайти правильне рішення, слід поговорити з близькими, які все зрозуміють, або з психологом, який теж зможе допомогти. Варто пам'ятати, що кохання, хай і нерозділене, - це вже щастя. Адже кохання вважається вищим ступенем людських стосунків і дається воно не просто і не кожному. Це – свого роду іспит. І чи зуміє людина скласти його з честю, залежить тільки від неї. А ще – це щоденна робота, і чим більше людина віддає, тим більше отримує. Формула кохання проста: мені добре через те, що радісно тобі.

(Додаток 2)

### **Інформаційне повідомлення.**

**Чинники впливу на репродуктивне здоров'я молоді. Вплив нікотину, алкоголю, наркотиків, раннього статевого життя на репродуктивне здоров'я.**

Репродуктивне здоров'я, як і здоров'я в цілому, визначається різними чинниками.

По-перше, спадковістю. Батьки передали нам свої ознаки й властивості, зокрема й ті, що визначають репродуктивне здоров'я.

По-друге, репродуктивне здоров'я залежить від способу життя, який ми ведемо, наявності корисних і шкідливих звичок.

Окрім цього, репродуктивне здоров'я визначається також і системою охорони здоров'я, що існує в нашій країні. На репродуктивне здоров'я можуть впливати соціально-економічні й природні чинники, наприклад екологічні.

Кожний із чинників здоров'я може справляти як позитивний, так і негативний вплив на репродуктивне здоров'я людини.

До порушення репродуктивного здоров'я можуть призвести безвідповідальне ставлення до себе і свого партнера, відсутність аналізу наслідків своїх дій, неправильне інформування про способи й методи профілактики небажаної вагітності, про запобігання інфекцій, що передаються статевим шляхом.

Репродуктивне здоров'я страждає й від так званих «хвороб цивілізації». Хвороби цивілізації — це захворювання людини, що виникли внаслідок вад промислової та науково-технічної революцій, які супроводжуються негативними змінами навколишнього середовища. До хвороб цивілізації належать гіподинамія, стрес, ожиріння, онкологічні захворювання, чимало серцево-судинних захворювань, захворювання хребта, алергії, імунодефіцити тощо. Усі вони негативно впливають на репродуктивну функцію, погіршують здоров'я наступних поколінь.

До чинників ризику для репродуктивного здоров'я належать:

- несприятливий для здоров'я спосіб життя (хронічний стрес, низька фізична активність, безладні статеві зв'язки, нераціональне харчування, відсутність режиму праці й відпочинку тощо);
- уживання шкідливих речовин (тютюну, алкоголю, наркотиків);
- негативні чинники екологічного середовища (забруднення навколишнього середовища, високий рівень радіації тощо);
- негативні чинники соціального середовища (низький рівень життя, безробіття тощо);
- негативні спадкові чинники;
- недоступність медичних послуг;
- недоступність послуг з консультування та інформування.

Зупинімося докладніше на деяких із них.

### **Вплив нікотину:**

Навіть звичайна застуда, викликана тим, що дівчинка-підліток одяглася не за погодою, може призвести до проблем з репродуктивним здоров'ям. Ще більш негативно впливають на репродуктивну систему алкоголь, нікотин та наркотики.

Паління в підлітковому віці негативно впливає на всі фізіологічні системи, зокрема й на процес дозрівання репродуктивної системи. Ситуація ускладнюється тим, що наслідки цього підліткового паління можуть позначитися пізніше, тоді, коли вже дозрілі чоловік та жінка вирішують народити дитину. Можливо, у цей час вони вже кинули курити, але наслідки підліткового паління негативно впливають на них самих та на здоров'я їхньої майбутньої дитини.

Наслідки паління становлять загрозу й на генетичному рівні, оскільки позначаються на потомстві в другому й третьому поколінні

### **Вплив алкоголю :**

Алкоголь також негативно впливає на репродуктивне здоров'я. Насамперед, алкоголь порушує спадковий матеріал статевих клітин, що призводить до важких наслідків для потомства — розумової відсталості, анатомічних каліцтв, захворювань внутрішніх органів та систем. Ще видатний лікар Гіппократ зазначав, що причиною ідіотизму, епілепсії та інших нервово-психічних захворювань у дітей є пияцтво їхніх батьків.

Підліток, який вживає алкоголь, зазвичай не замислюється про віддалені наслідки цієї дії. А тим часом в організмі дівчинки-підлітка вже є всі ті клітини, що передадуть майбутньому потомству генетичну інформацію. І вже в підлітковому віці на них впливає алкоголь.

Чинники, що руйнують здоров'я, діють не ізольовано, а разом, вони взаємопов'язані. Це істотно підсилює їхній несприятливий ефект. Так, паління підвищує ризик появи хворого потомства в 1,5 рази, зловживання алкоголем — в 1,3 рази, а спільний вплив цих чинників підвищує ризик у 6 разів.

Алкоголь порушує роботу ендокринних залоз, що особливо небезпечно в підлітковому віці, оскільки від нормального функціонування ендокринної системи залежать ріст, розвиток і статеве дозрівання.

Слід знати про таке:

- жіночий організм більш чутливий до алкоголю, ніж чоловічий; у жінок швидше виникає алкогольна залежність;
- під впливами алкоголю в ранній період вагітності зародок або гине, або порушується його розвиток;
- новонароджені діти алкоголіків відрізняються маленькою масою і довжиною, розміри їхнього мозку зменшені;
- діти алкоголіків погано розвиваються і вчать, часто хворіють;
- плід може успадкувати пристрасть матері до спиртного, у нього може виникнути підвищена чутливість до алкоголю;

- у питущої жінки згасає інстинкт материнства, незрідка вона перестає піклуватися про дітей і відмовляється від них.

Алкоголь справляє на організм майбутніх батьків сильну отруйну дію. Він порушує обмін речовин, знижує опірність до інфекцій, уражає майже всі фізіологічні системи, зокрема й репродуктивну. Алкоголь завдає шкоди структурі й генетичному матеріалу статевих клітин — яйцеклітинам у жінок і сперматозоїдам у чоловіків. Ці ушкодження передаються потомству й стають причиною важких захворювань.

### **Вплив наркотиків:**

Наркотики ще більше, ніж нікотин та алкоголь, порушують генетичний апарат статевих клітин. Потомство наркоманів страждає від усіляких каліцтв, порушень роботи нервової системи та інших фізіологічних систем організму. Але найчастіше це потомство просто не народжується, оскільки гине на ранніх стадіях ембріогенезу.

Не випадково кажуть, що наркотики можуть стати стратегічною зброєю для знищення цілої країни.

Наркотики діють на ендокринну систему, порушують нормальний синтез гормонів і припиняють процеси розвитку в підлітковому віці.

*Наркоман* — це людина, яка непоправно руйнує своє здоров'я, зокрема й репродуктивне. Наркоман, як правило, має цілий букет захворювань: гастрит, гепатит, слабкість серцевого м'яза, виснаження. У нього знижується рівень статевих гормонів і здатність до зачаття. Швидко згасає статевий потяг. Наркомани дуже рідко мають дітей. Отруєння потомства наркотиками ще у внутрішньоутробному періоді розвитку призводить до різних пороків, аномалій і хвороб у новонароджених. У наркоманів часто народжуються мертві діти або діти зі зниженою життєздатністю.

Особливою небезпекою для потомства є зловживання наркотичними препаратами під час вагітності. Наркотичні речовини потрапляють у плід і отруюють його. Наркотики потрапляють і в материнське молоко, тому мати-наркоманка не може годувати свою дитину.

Згідно з класифікацією Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), наркоманія віднесена до розряду психічних захворювань, при яких у хворого з'являється прагнення до саморуйнування. Звісно, людина, яка руйнує сама себе, не може фізіологічно залишати потомство, думати й тим більше піклуватися про нього.

### **Вплив раннього статевого життя:**

Раннє статеве життя призводить до багатьох негативних наслідків. Організм підлітка не готовий до цього фізіологічно й психологічно. Підліток не може

брати на себе відповідальність за складні стосунки, оскільки соціально й економічно він залежить від батьків.

До ризиків, пов'язаних з раннім статевим життям, належать:

- рання вагітність, що наражає на небезпеку здоров'я матерів-підлітків та їхніх дітей;
- нервові стреси й невдачі, пов'язані з неготовністю нервової системи підлітка до таких стосунків;
- зараження інфекціями, що передаються статевим шляхом (ПСП), зокрема ВІЛ/СНІДом.

Рання вагітність шкідлива для організму підлітка, вона важко протікає, пологи стають справжньою медичною проблемою. Крім того, з'являється й інша проблема — соціальна. Підліток не готовий ростити свою дитину, виховувати її, оскільки він іще сам потребує батьківської опіки. Важко переноситься рання вагітність і психологічно.

Раннє статеве життя часто призводить до захворювань, що передаються статевим шляхом.

Раннє статеве життя пов'язане з великим ризиком і для власного здоров'я, і для здоров'я майбутнього покоління. Тільки доросла, фізіологічно й соціально дозріла людина може створювати родину, народжувати й виховувати своїх дітей. Материнство буде щасливим тільки в тому разі, коли жінка сформувалася для цього фізіологічно, психологічно й соціально.

Раннє статеве життя зазвичай починають підлітки з несформованими моральними принципами. Не маючи необхідних відомостей про особливості свого власного розвитку, такі підлітки через незнання легковажно ставляться до свого здоров'я та здоров'я своїх нащадків. Низький рівень загальної культури підлітків супроводжується й низькою сексуальною культурою, невмінням будувати свої стосунки з протилежною статтю, відповідати за ці стосунки.

Відмова від раннього статевого життя не означає відмови від стосунків із протилежною статтю. Якраз навпаки, така поведінка є запорукою нормального статевого життя в зрілості.

(Додаток3)

**Інформаційне повідомлення**  
**« Сексуальність і ставлення до неї»**

Ми розмовляли про дружбу та кохання, і ви висловили дуже цікаві думки з цього приводу. Важливою складовою людських стосунків є також і сексуальність.

Часто ми чуємо; сексуальність, сексуальний чоловік, сексуальна жінка тощо. Але що це таке, мало хто розуміє.

Напевно, кожен з вас замислювався над тим, що таке сексуальність, кохання, статеві стосунки, намагаючись дістати відповіді на ці запитання. Дуже часто те, що відбувається з вами, — зміна тіла, поява нових відчуттів, настрою, емоцій і стосунків з іншими — не завжди вам зрозуміле. Але саме це і є статевим дозріванням і формуванням сексуальності.

Сексуальність — це сукупність внутрішніх і зовнішніх ознак, які роблять одну людину привабливою для іншої. Це — найскладніший природний феномен, властивий лише людям. Людина може нічого не знати про сексуальність або вважати, що в неї немає. Але насправді сексуальність є в кожного.

Навряд чи існують стосунки між людьми, які не містять елемента сексуальності природної та здорової складової існування людини, яка є вродженою функцією організму.

Сексуальність і її різноманітні поведінкові прояви (пестощі, поцілунки, обійми тощо) і наслідком поділу людей на статі — чоловічу та жіночу. Належність до певної статі визначається відповідними статевими ознаками.

Розрізняють первинні та вторинні статеві ознаки.

Вони формуються в процесі розвитку людини.

Розвиток організму розпочинається вже з моменту запліднення. Пік фізичного розвитку та статевого дозрівання (стан організму, здатного дії репродукції (відтворення) припадає на підлітковий вік. Вважається, що цей період починається приблизно з 10 -12 років і триває до 18 і далі. Але в кожній людини термія початку та закінчення цього періоду різний. Крім того, дівчата розвиваються значно швидше, ніж хлопці.

У підлітковому віці в організмі відбуваються зміни, внаслідок яких настає статева, фізична та психічна зрілість людини.

Ознаками початку статевого дозрівання можна вважати появу вторинних статевих ознак. У хлопців помітно пришвидшується темп росту та розміри статевого члена і яєчок, починають вироблятися особливі статеві клітини — сперматозоїди, з'являється волосся на лобку, під пахвами, а вже пізніше — на

обличчі. Відбувається мутація голосу, в багатьох юнаків у цей період відмічається нагрубання та підвищення чутливості грудних залоз. Активізується діяльність потових і сальних залоз, що часто спричиняє виникнення юнацьких вугрів.

Ознакою статевого дозрівання в юнаків є полюції — мимовільне виверження сім'я зі статевого члена, що відбувається під час еротичних снів, котрі можуть супроводжуватися приємними відчуттями. Слід зауважити, що полюції — нормальне фізіологічне явище. Частота їх має індивідуальний характер.

Важливим фізіологічним проявом статевого дозрівання в юнаків є також самовільна ерекція (збільшення статевого члена в розмірі та його напруження), що виникає без будь-якої сексуальної стимуляції. Такі ерекції називають ще спонтанними. Вони можуть виникнути в транспорті від вібрації, після ранкового пробудження. Це нормальне, закономірне явище в підлітковому віці. Якщо ви опинилися в подібній ситуації, не слід хвилюватися, краще зосередьтеся на чомусь сторонньому.

Статеве напруження, якщо воно виникає часто, потребує розрядження. Одним із засобів зняття сексуального напруження є мастурбація — штучне подразнення статевих органів з метою отримання сексуального задоволення. Необхідно знати, що мастурбація не є чимось ненормальним або проявом якоїсь хвороби. Це — тимчасове явище, яке зникає у старшому віці або після початку статевого життя. Та все-таки не слід надмірно захоплюватися нею.

У дівчат у процесі статевого дозрівання відбувається активний ріст кісток тазу й округлення стегон, збільшуються молочні залози, починається ріст волосся на лобку й під пахвами.

Процес статевого дозрівання в дівчат особливо помітним стає тоді, коли збільшуються групи та з'являється менструація (кров'янисті виділення з піхви, які ще називають місячними). Менструація свідчить, що в організмі дівчини вже почала розвиватись яйцеклітина, і така дівчина може завагітніти.

Багато підлітків нерідко хвилюються з приводу того, що в них, як їм здається, негарне тіло чи неприваблива фігура.

Річ у тім, що частини тіла людини ростуть з неоднаковою швидкістю: швидше ростуть кінцівки — ноги, руки, а вже потім — тулуб. Тому така «неідеальна фігура» — тимчасове явище. Насправді ідеальної фігури не існує. Існують лише стереотипи, нав'язані фільмами, газетами, журналами, рекламою. Головне — знайти гармонію між зовнішністю та своїм внутрішнім світом. Адже скільки людей — стільки й думок.

У міру того, як міст статевих гормонів в організмі збільшується і дозрівають статеві органи, людина поступово починає зазнавати нових для неї відчуттів. Спочатку це посилений інтерес до свого тіла, який з часом переростає у потяг до протилежної статі, що приводить до виникнення певних стосунків між людьми, закоханості, кохання.

(Додаток 4)

### **Анкета "Моє репродуктивне здоров'я"**

ваша стать: м / ж

Вік: \_\_\_\_\_ років

1. Репродуктивне здоров'я - це....

- а) спроможність до відтворення потомства;
- б) задоволення і безпечна сексуальне життя;
- д) стан повного фізичного, розумового й соціального благополуччя.

2. Причинами порушення репродуктивного може бути:

- а) ранній початок статевого життя;
- б) інфекції, що передаються статевим шляхом;
- в) недотримання правил гігієни;
- г) утримання;
- д) жодного з перелічених не підходить;
- е) ваш варіант \_\_\_\_\_

3. Розмовляли із Вами батьки про репродуктивне здоров'я (вагітності, статевих контактах, ІППП)?

- а) так;
- б) ні
- в) що й все так знаю
- г) ваш варіант \_\_\_\_\_

4. Заходить мова у ваших групах , про репродуктивне здоров'я, про вагітність, аборти, нерозбірливі статевих контактах?

- а) ні
- б) іноді;
- в) ми регулярно обговорюємо теми;
- г) ваш відповідь \_\_\_\_\_



5. Як Ви ставитеся до свого репродуктивного здоров'я?

а) дотримуюсь з.с.ж

б) уживаю шкідливі речовини, недотримуюсь розпорядку дня;

в) я взагалі розумію, чого тривожитися;

г) ваш відповідь \_\_\_\_\_

6. Як ви вважаєте, молодь у наш час добре поінформована про на репродуктивне здоров'я?

а) так;

б)ні;

в) можна було ще й краще;

г) ваш варіант \_\_\_\_\_

7. Перелічіть інфекції, що передаються статевими шляхом, що ви знаєте?

8.ИППП можна заразитися під час:

а) купання в басейні;

б) рукостискання;

в) переливання крові;

г)незацищеного статевого контакту;

д) не знаю.

9. Як Ви ставитеся до ранніх статевих контактів:

а) добре;

б) виступав категорично проти;

в) ваш відповідь \_\_\_\_\_

10. Який оптимальний вік вступу до сексуальні стосунки:

а) 13-15;

б) 16-18;

в) 19-21;

р) ваш варіант \_\_\_\_\_

11. Чим вам є аборт?

а) контроль над народжуваністю;

б) така звична справа;

в) безвихідна ситуація;

г) ваш варіант \_\_\_\_\_

12. Як ви вважаєте, чому час збільшилася кількість абортів:

- а) люди стали безвідповідальні;
- б) деякі погано поінформовані про своєму сексуальні стосунки;
- в) я взагалі не вважаю, що маємо цієї проблеми немає;
- г) ваш відповідь \_\_\_\_\_

13. Чим ви займаєтеся у вільний від навчання час:

- а) читаєте;
- б) слухаєте музику;
- в) займаєтеся спортом;
- г) нічим не займаєтеся.

16. Ви вживаєте спиртні напої:

- а) так;
- б) ні;

Мірошніченко Л.М., практичний психолог  
ДНЗ «Каховський професійний ліцей сфери  
послуг»

Сьогодні наше суспільство переживає різноманітні перетворення у всіх сферах свого існування. Перехід до ринкової економіки, зміни у суспільних процесах, породили цілу низку негативних явищ; вади у духовному, психічному особистісному та інтелектуальному розвитку. Учнівська молодь є найбільш соціально дезадаптованими, як наслідок це виражається в різних формах девіантної та протиправної поведінки, розвитку у молодіжному середовищі саморуйнівної поведінки: наркоманії, алкоголізму, хвороб, що передаються статевим шляхом, інфікування на ВІЛ/СНІД, туберкульоз тощо. Актуальними є проблеми бродяжництва, безпритульності, девальвації моральних цінностей, незаконних видів дитячої праці та падіння репродуктивного здоров'я майбутніх батьків.

В ліцеї навчається більшість дівчат, є багато неповнолітніх, які в більшості приїзять із районів (сільської місцевості). Адаптація проходить зазвичай складно. Під час діагностики виявляється дуже висока тривожність, яку деякі учні долають дуже складно.

В перші дні перебування учнів у ліцеї та гуртожитку починаються з таких основних завдань:

- адаптація до нових умов навчання та проживання в гуртожитку;

- організація превентивного виховання учнів;
- формування здорового способу життя;
- вироблення особистої життєвої позиції в сучасних умовах.

В процесі адаптації проводяться знайомства в кожній груп: тренінг «Я і моє майбутнє».

Дуже велика увага відводиться індивідуальному консультуванню з учнями, бесідам. Обов'язково розмова з батьками: «Анкета для батьків». При потребі – індивідуальні консультації для виявлення причин дезадаптації та негативної поведінки учнів.

Характерною рисою підлітків є їх прагнення бути чи принаймні вважатися дорослими. З цією метою вони часто наслідують не найкращі взірці навколишньої дійсності: сексуальне експериментування, паління, уживання наркотиків та спиртних напоїв. Часто приклади такої поведінки беруть із ЗМІ та мережі Інтернету, вважаючи все побачене проявом дорослості. Не завжди збігається уявлення і вимоги до статевої поведінки у суспільстві, окремо взятій сім'ї та групі ровесників. Така неоднорідність догм спричинює різноманітні відхилення у поведінці підлітка (система вчинків чи окремі вчинки, що суперечать прийнятним у суспільстві правовим та моральним нормам).

Наприклад: загальноприйнятою думкою дівчинка не повинна палити, уживати брутальні слова, мати надто відверті, татуювання. З погляду суспільства це вважається відхиленням від норми. З боку її найближчого оточення – це вияв дорослості, самостійності, обов'язкова умова перебування в групі. Тому, підлітки губляться в орієнтирах і нерідко виходять за рамки розумного, самостійно вирішуючи проблеми дозволеного і недозволеного. А особливо у 14-15 років та ще й далеко від родини, де ніхто не буде «контролювати» і «вказувати».

Превентивне виховання є пріоритетним у ліцеї. Основною метою якого є профілактика ВІЛ/СНІДу, хвороб, що передаються статевим шляхом, тютюнопаління, наркоманії, алкоголізму та формування навичок безпечної поведінки.

Для реалізації використовуються різноманітні методи.

Проводиться щороку «Тиждень психології», різноманітні лекції та працює «Пошта довіри», де діти можуть поділитися своїми негараздами, та висловлювати свою думку.

Організуються зустрічі зі спеціалістами центральної районної лікарні: лікар-гінеколог, нарколог. Зазвичай учні залишаються зі спеціалістами наодинці (без педпрацівників) і в них виникає дуже багато різноманітних запитань.

**Репродуктивне здоров'я** – це частина здоров'я взагалі. І одним із напрямків є орієнтування на здоровий спосіб життя.

Лікарі пропонують говорити з учнями про шкоду так званих «малих» вензахворювань (крім СНІДу, сифілісу, гонореї, трихоманозу), які становлять коло захворювань, що передаються статевим шляхом. Такі захворювання перебігають безсимптомно і при зміні партнерів нагромаджуються, складають «букет» по 3-4 в однієї людини. Лікування їх неефективне, тому вони особливо поширені. Більше того дівчата повинні знати, що ці хвороби шкідливо впливають на здоров'я їхніх майбутніх дітей, у яких може розвинути пнеумонія, ураження очей, шкіри, печінки, центральної нервової системи. При безладному статевому житті шанси захворіти наближаються до 100 %.

В кожній групі обов'язково проводяться виховані години та години психолога на різноманітну тематику: це і психофізіологічні особливості розвитку підлітків; гендерна поведінка; культура зовнішнього вигляду; коло друзів (субкультури); уявлення про власну сім'ю і свою роль в ній; статеві злочини і закони. Велика увага акцентується на шкідливих звичках та їх вплив на здоров'я підлітків та їхніх майбутніх дітей. Дівчата, які смалять цигарки є нічим іншим, як жертвами моди. Вони повинні знати про моральну відповідальність за своє здоров'я і майбутнє своєї дитини. Дівчина, яка не готова до створення сім'ї, утримання і виховання дитини, не має морального права завагітніти, але якщо це стається, рекомендуємо вчасно звернутися до лікаря, який враховуючи стан здоров'я підкаже найкращий вихід із ситуації. Проводяться також індивідуальні консультації психолога з учнями та їх батьками, враховуючи їх особисті проблеми та проблеми в родині.

Ще одне завдання, яке вирішується в стінах ліцею – це вироблення особистої життєвої позиції, та знаходження себе в соціумі, як знайти роботу і не потрапити в халепу.

Проводиться роз'яснювальна, консультативна робота, тренінг «Моє життя – мій вибір». І як завершальна частина проводиться семінар-тренінг «Працевлаштування. Як вберегтися від небезпеки?» (додаток 1). Завданнями цього семінару є формування навичок працевлаштування, та як не потрапити в пастку шахраїв, що займаються торгівлею людьми. Що теж впливає на розвиток та здоров'я підлітків.

Висновок, який доноситься до підлітків про те, що сексуальна близькість з іншою людиною – не гра і не ритуал переходу в дорослість і керувати власною сексуальністю можуть тільки сильні й розсудливі люди, здатні взяти на себе відповідальність.

Слатвінська В.М.  
ДНЗ «Херсонське вище професійне  
комерційне училище

**Година спілкування в групах I курсу**  
**Репродуктивне здоров'я молоді:**  
**фактори впливу і ризику, захисту і збереження здоров'я**

**Мета:** поглибити знання учнів з проблеми здорового способу життя, сформуванню відповідальне ставлення до особистого здоров'я у підлітків і молоді, сформуванню уявлення учнів про репродуктивне здоров'я; виховати почуття цінності родинних стосунків, відповідального батьківства.

**Забезпечення:** комп'ютер, мультимедійна система, фліп-чарт, маркери, ручки, кольорові олівці, аркуші паперу, картки із завданням, макет дерева, таблиці із завданням, малюнки із зображенням крилець метеликів, міні – фільм «Пацан».

**Час проведення:** 2 год

**Хід заняття**

**1. Організаційний момент**

(Привітання, організація учнів, психологічне налаштування на роботу)

**2. Актуалізація опорних знань**

Вправа «Генеалогічне дерево»

Психолог пропонує учням побудувати генеалогічне дерево своєї родини, заповнивши відповідні «листочки» - імена і родинні зв'язки членів сім'ї, виділивши тих, з ким мають чи мали особливо тісні стосунки.

*(Учні презентують результати своєї роботи).*

Коментар психолога: як добре мати велику родину, отримувати підтримку і задоволення основних потреб – духовних, матеріальних, соціальних, фізіологічних.

**3. Повідомлення теми і мети заняття.**

Народження дитини – це диво, щастя для кожної людини. Але, на жаль, цього дива може і не статися, якщо змолоду недбайливо ставиться до свого здоров'я.

Що впливає на репродуктивне здоров'я, як його зберегти? Сьогодні ми спробуємо знайти відповіді на це та інші запитання.

*Перегляд презентації: «Репродуктивне здоров'я учнівської і студентської молоді»*

**4. Мотивація діяльності:**

1. Чи хотіли б ви продовжити будову генеалогічного дерева, створивши власну сім'ю?
2. Чи хотіли б ви, щоб це дерево продовжували ваші діти, онуки?
3. Що, на вашу думку, означає термін «відповідальне батьківство»?

**Психолог:** Хтось із вас буде підприємцем, хтось – успішним бізнесменом, фінансовим генієм, а хтось – прекрасним фахівцем, майстром своєї справи. Та більшість людей можуть почуватися щасливими, лише виконавши особливе призначення – продовження роду. Можливо, ви або дехто з ваших друзів поки що не вважає це головним. Однак мине час, і створення сім'ї, народження та виховання дітей стануть найважливішим і найвідповідальнішим у вашому житті.

### **5. Основна частина заняття. Розгляд нового матеріалу.**

#### Вправа «Очікування».

На паперових фігурках листка дерева учні пишуть свої очікування від заняття і прикріплюють їх на плакаті «Очікування». Якщо очікування справдяться, перенесуть свою паперову фігурку листка на макет дерева.

#### Вправа-розминка «Втримай рівновагу»

*Психолог пропонує учасникам години спілкування виконати вправу на втримання рівноваги тіла:*

Станьте вільно. Зверніть увагу на внутрішні відчуття, відчуйте в тілі свою внутрішню опору, центр тяжіння (на рівні пупка). Відчуйте себе птахом, який парить над землею, опирається розпахнутими крильми на повітряний потік.

Після цього підніміть зігнуту в коліні праву ногу (стегно тримайте паралельно до підлоги), закрийте очі і відчуйте опору землі. Відкрийте очі. Повторіть теж саме з лівою ногою.

**Коментар психолога:** від того як людина утримує рівновагу тіла при малій площі опору, залежить наскільки особа врівноважена, впевнена в собі, самостійна в тих ситуаціях, коли нема на кого спиратися.

Подумайте, чому із закритими очима вас почало «зносити» з опори? На якій нозі було стояти краще – на правій чи лівій? (Ліва сторона - це соціальні взаємовідносини; права сторона – особисті відносини з близькими людьми).

#### Вправа «Потреби»

**Психолог.** Родина є однією з найважливіших життєвих цінностей. У шлюбі чоловік і жінка можуть найповніше реалізувати себе як чоловік і дружина, господар і господиня, батько і матір. Дружна родина надихає, підтримує, допомагає переживати складні часи, реалізувати найсміливіші плани. Від родини, насамперед, залежить здоров'я і розвиток дітей. У ній задовольняють базові потреби дитини – фізіологічні, соціальні і духовні, захисту, здоров'я фізичного та психологічного. Б. Маслоу побудував піраміду потреб людини, базові потреби реалізуються в сім'ї, якщо батьки приділяють належну увагу дітям. Намалюйте на ватмані, які ваші потреби задовольняються у сім'ї.

#### *Робота в групах:*

Учні об'єднуються в групи за кольором паперової фігурки:

1 група – червоний сектор, малює фізіологічні потреби;

2 група – жовтий сектор, малює соціальні потреби

3 група – зелений сектор, малює духовні потреби

### Вправа «Мозковий штурм»

Психолог задає учасникам питання: Що таке репродуктивне здоров'я?

*На дошці фіксуються відповіді учнів. Обговорення відповідей.*

**Психолог підводить підсумок.** Репродуктивне здоров'я – це стан цілковитого фізичного, розумового і соціального добробуту, а не просто відсутність фізичних вад або недуг у всіх питаннях щодо репродуктивної системи, її функцій і процесів.

### Вправа «Брейн - ринг» « Психологічні відмінності чоловіків і жінок».

Учні об'єднуються в дві групи. Психолог по черзі кожній групі задає питання, на яке необхідно відповісти «хто це - чоловік чи жінка?». За кожну правильну відповідь учасники групи отримують одне крильце метелика. По закінченні брейн – рингу психолог пропонує учасникам попарно з'єднати крильця. Чи всі метелики мають по 2 крила? Психолог розповідає притчу «Два крила», підводячи учнів до того, що тільки двоє – чоловік і жінка, можуть бути разом щасливі.

### **Притча "Два крила"**

Посадив один раз ангел небесний у землю два насіннячка: одне насіннячко чоловічого духу, а інше - жіночого. Ангел насіннячка поливав, оберігав, і незабаром вирости з них дві квітки.

Один - немов ранкова зоря на ніжній і гнучкій стеблинці. Другий - немов грозове небо на міцному й сильному стеблі. Разом росли квіти, разом під вітром колихалися. Квітка жіночого духу найчастіше дивилася на схід - зорю зустрічала, а квітка чоловічого духу любила дивитися на захід, захід проводжала.

Коли квітки перецвіли, замість плодів у них виростило по крильцю. Зі здивуванням дивилися квіти на свої крила, не знаючи, що з ними робити. Але один раз на світанку квітка жіночого духу затріпотіла крилом і спробував відірватися від землі. Мало-мало піднялася й відразу звалилася назад. Знесилена, схилила вона крило до землі.

Прилетів ангел і прийнявся виходжувати пониклу квітку.

- Не треба мене рятувати, - прошепотіла квітка, - з одним крилом я не зможу літати, даремне моє життя.

- З одним не зможеш, але хіба ти не бачиш поруч друге крило? - запитав небесний ангел. - Дух жіночий і дух чоловічий - два крила одного птаха.

Квітка жіночого духу підняла голівку й глянула на свого сусіда. Той дбайливо обійняв його й допоміг випрямитися.

Небесний ангел наповнив квіти подихом любові. Потім він злетів і покликав квіти за собою.

З'єдналися дві квітки, обійнялися, змахнули двома крильми й здійнялися високо в небеса.

Інформаційне повідомлення:

**Чинники, що впливають на репродуктивне здоров'я**

1. Спадковість – негативні спадкові хвороби.
2. Спосіб життя – хронічний стрес, низька фізична активність, безладні статеві стосунки, нераціональне харчування, відсутність режиму праці, навчання і відпочинку, шкідливі звички, раннє статеве життя.
3. Система охорони здоров'я – недоступність медичних послуг, послуг з консультування та інформування. Хвороби цивілізації внаслідок промислової та науково-технічної революції (гіподинамія, неврози, депресії, ожиріння, онкологічні та серцево-судинні захворювання, алергії, імунодефіцити, захворювання хребта та ін.)
4. Соціальне середовище (низький рівень життя, безробіття).

Вправа «Захисти себе»

**Психолог:** Вплив різноманітних чинників на репродуктивне здоров'я молодих людей є вагомим, вирішальним. Але від нас самих залежить стан здоров'я. Ми з вами розглянули основні фактори ризику, впливу на репродуктивне здоров'я, але як же захиститися від них?

*Психолог роздає підготовлені таблиці. Учні необхідно до кожного з наведених факторів ризику підібрати фактори захисту. Після закінчення роботи учні презентують свій вибір, надаючи рекомендації щодо запобігання шкідливого впливу факторів ризику на репродуктивне здоров'я.*

*Психолог об'єднує учнів у 4 групи, кожна із них буде опрацьовувати свій напрямок факторів ризику. Результат роботи буде представлений у заповнених таблицях.*

Таблиця 1

| Фактори ризику   | Фактори захисту |
|--|-----------------|
| 1. Неосвіченість, незахищені статеві стосунки              |                 |
| 2. Відсутність взаємопорозуміння в сім'ї, погане виховання |                 |
| 3. Недотримання правил гігієни                             |                 |

Таблиця 2

| Фактори ризику                   | Фактори захисту |
|----------------------------------|-----------------|
| 1. Венеричні захворювання (ІПСШ) |                 |



|   |  |
|---|--|
| 2. Травми і захворювання статевих органів |  |
| 3. ВІЛ/СНІД                               |  |

Таблиця 3

| Фактори ризику   | Фактори захисту |
|--|-----------------|
| 1. Міфи і стереотипи, які існують у молодіжному середовищі |                 |
| 2. Сексуальне і психологічне насилля                       |                 |
| 3. Режим праці і відпочинку                                |                 |

Таблиця 4

| Фактори ризику               | Фактори захисту |
|------------------------------|-----------------|
| 1. Шкідливі звички           |                 |
| 2. Низька фізична активність |                 |
| 3. Безробіття                |                 |

#### Вправа «Небезпека ранніх статевих стосунків»

Психолог звертається до учасників з питанням: «У чому небезпека ранніх статевих стосунків?». Після відповіді учнів, узагальнює і доводить до відома учасників всі види небезпек (вагітність, пологи, аборт, безпліддя, статевий розлад, осуд оточуючих).

*Психолог демонструє презентацію «Репродуктивне здоров'я учнівської та студентської молоді» слайд № 8*

#### Інформаційне повідомлення «Незапланована вагітність, аборт»

Усім відомо, що досвід у будь-якій сфері життя буває не тільки корисним, а й негативним, часто гірким. Статеве життя теж може нести не тільки радість і насолоду, а й біль і розчарування, причому біль у прямому розумінні цього слова. Поговоримо детальніше про небажану вагітність.

Вагітність - один з найважливіших періодів у житті жінки. Добре, коли вагітність бажана, коли партнери чи подружжя очікували цього. А якщо ні? Що робити, коли жінка завагітніла випадково й партнери цього не хотіли? В цьому випадку вагітність із радісної події перетворюється на проблему, а для декого і на трагедію. Перед жінкою постає вибір: переривати вагітність чи народжувати дитину? Адже дитина - це велика відповідальність і праця. Нерідко одним із способів вирішення цієї проблеми для молодих людей стає аборт (штучне переривання вагітності).

Деяким необізнаним з цим питанням процедура аборт уявляється досить простою, практично безболісною і такою, що не має жодних негативних

наслідків. Насправді це не так. Аборт - хірургічна операція, під час якої вміст матки видаляється за допомогою спеціальних інструментів. Ця операція може мати серйозні наслідки: і фізичні, і моральні. Уявіть собі, що з самого початку вагітності організм жінки починає перебудовуватись для роботи в іншому режимі. Зовсім по-іншому починає працювати гормональна система, внутрішні органи, змінюється склад крові. І раптом відбувається різке втручання у цей процес. Крім того, організм молодих дівчат сам по собі ще не зрілий. А відтак і негативні наслідки абортів в них більш імовірні.

**Будь-який аборт — це ризик того, що жінка не зможе мати дітей у майбутньому, особливо якщо аборт закінчується першою вагітністю.**

Ми вже не говоримо про можливість таких наслідків, як сильна кровотеча або інфікування матки з подальшим запаленням. Нерідко після абортів виникають порушення менструальної функції, спостерігаються підвищена дратівливість, швидка втомлюваність, безсоння.

**Особливо небезпечним є аборт під час першої вагітності, коли ризик ускладнень значно вищий. Крім того, жінка, яка зробила аборт, нерідко має проблеми під час наступних пологів.**

Після абортів жінка може перебувати у пригніченому стані. Якщо вирішувати проблему фізичних наслідків допомагають лікарі, то хто допоможе подолати емоційний стрес? Більшість жінок відчуває у цій ситуації душевний біль, адже аборт - це позбавлення життя дитини, яка могла б народитися. Особливо небезпечними є кримінальні аборти (аборти, що робляться поза медичними закладами). Вони несуть велику загрозу для самого життя дівчини.

Відповідно до законів України, дівчина до 16 років не може зробити аборт без письмової заяви її батьків, і для багатьох дівчат це також є додатковою проблемою, оскільки не завжди вони можуть чи хочуть сказати батькам про свою вагітність.

#### Вправа «Що радять друзі?»

Психолог пропонує учасникам написати на фліп – чартах, які вони знають (від друзів, ЗМІ, старших людей) способи запобігання вагітності. Усі пропозиції узагальнюються і записуються психологом на дошці. Після цього психолог пропонує учасникам розглянути кожен варіант і підписує ті, які дійсно попереджають вагітність. Інші пропозиції виділяються з метою визначення їх мало – або неефективності.

#### Обговорення на тему: «Чи добре бути єдиною дитиною в сім'ї?»

Після обговорення психолог пропонує переглянути міні – фільм «Пацан». Після перегляду психолог підводить учасників до думки, що мати дітей дуже добре, але їм краще в сім'ї, де декілька дітей.

#### Вправа «Сценарій життя»

Психолог: «Уявіть, що повертаєтесь в минулі часи». Хто були ваші предки 150 років, 75 років тому? Як впливає на вас ваша спадковість (у зовнішності, прагненні до освіти, професійного вибору; звичках, характері, здібностях). Згадайте ваші теперішні життєві ситуації, які події минулого повторюються в них? Згадайте, які ролі в сценарії сім'ї, в якій ви виростили, виконували кожен член родини. Хто із предків виконував ті ж самі ролі? Чи повторюєте ви якісь із цих ролей тепер? Які ролі ви змінили? Подумайте, що стає в майбутньому з такими людьми як ви? Якщо я буду і в подальшому таким же, то як складеться моє життя? Що при цьому скажуть мої діти?

Ви зможете змінити своє життя. Уявіть себе через рік, 10, 20 років. Ви щасливі, успішні, маєте родину, дітей, своє житло. Уявіть все детально, до дрібниць. Від вас залежить ваше майбутнє. Воно буде таким, яким ви його зробите. Запам'ятайте цей образ.

### ***6. Підведення підсумків***

#### **Вправа «Оцінка очікувань»**

Якщо ваші очікування виправдались, то перенесіть свої листочки з дошки на дерево.

*Кожен учень отримує подарунки (буклети і рекомендації)*

**Психолог.** Ми сьогодні з вами розглянули дуже важливу тему «Захист і збереження репродуктивного здоров'я, чинники, які впливають на нього» та побудували сценарій свого майбутнього життя.

Тільки від нас, нашої поведінки, ставлення до іншої особи залежить, яке буде наше життя.

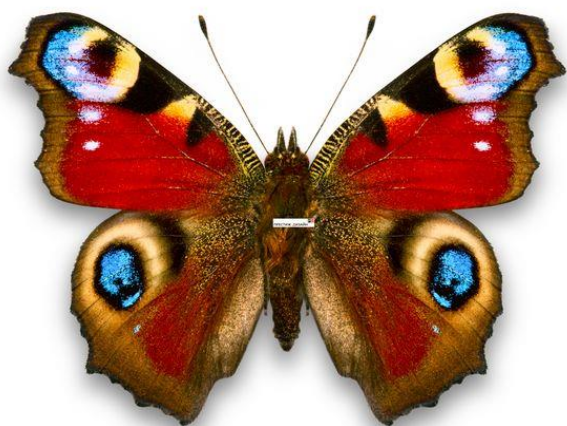
Дякую за співробітництво. Успіхів вам, хай щастить.

**Питання брейн-рингу**

1. Хто спочатку одягає сорочку, а потім – штани? А не навпаки? **(жінка)**
2. Хто прикушує сигарету зубами, залишаючи її в роті і не тримає в руці? **(чоловік)**
3. Хто розвертає тулуб і повертає голову, реагуючи на поклик? **(чоловік)**
4. Хто прикриває рот долонею, а не кулаком, коли позіхає? **(жінка)**
5. Хто накручує на голові рушник у вигляді чалми після прийняття ванни, незалежно від того, є волосся чи ні і якої воно довжини? **(жінка)**
6. Для того, щоб розгледіти свою п'ятку хто повертає голову за спину, а не повертає підняту стопу? **(жінка)**
7. Хто обов'язково використовує відкривачки для того, щоб відкрити пляшку з пивом? Не користуючись при цьому підручними засобами, як наприклад, зубами? **(жінка)**
8. Хто не любить вільних рук при ходьбі? **(жінка)**
9. Хто спускається з гори, розставляючи широко ноги, а не повертаючись боком? **(чоловік)**
10. Хто йде по розпеченим камінцям на пляжі на п'ятах, а не на пальцях? **(чоловік)**
11. З ким сидіти в транспорті рядом не дуже зручно, тому що широко розставляє ноги? **(чоловік)**
12. Хто зав'язує пояс на халаті вище пупка, а не нижче? **(чоловік)**
13. Хто при ударі кулаком виставляє вперед великий палець? **(жінка)**
14. Хто закриває вуха долонями, а не пальцями? **(чоловік)**
15. Хто знімає футболку, захвативши тканину на спині? **(чоловік)**
16. Хто краще відчуває запахи? **(жінка)**
17. У кого більш густа кров, через це кровотворення менш ефективно і тому хірургічні операції більш небезпечні? **(чоловік)**
18. Хто краще переносить спеку? **(чоловік)**
19. Хто краще чує і високі і низькі тона? **(жінка)**
20. Хто швидше прокидається вранці і після наркозу? **(жінка)**
21. Хто краще бачить в ночі? **(жінка)**
22. Хто швидше знаходить загублені речі? **(жінка)**
23. У кого краще розвинута інтуїція? **(жінка)**
24. Хто частіше страждає дальтонізмом? **(чоловік)**
25. У кого в 4 рази частіше виникає інфаркт? **(чоловік)**

- 26.Хто більше любить душ, а не ванну?(чоловік)
- 27.Хто частіше страждає від депресії?(жінка)
- 28.Хто накручує на палець волосся, якщо щось обдумує?(жінка)
- 29.Хто перезувається на роботі?(жінка)
- 30.Хто завишає свої прибутки в розмові?(чоловік)
- 31.Хто краще відчуває смакові якості продуктів?(жінка)
- 32.Хто при виникненні стресу їсть шоколад і йде в магазини?(жінка)
- 33.У кого менше жиру, а більше м'язів?(чоловік)
- 34.Хто не схильний до більшої виносливості в роботі?(чоловік)
- 35.Хто завжди виставляє диски в алфавітному порядку?(чоловік)
- 36.У кого краще розвинута просторова орієнтація?(чоловік)
- 37.Хто краще водить машину вночі?(чоловік)
- 38.Хто більше звертає увагу на деталі?(жінка)
- 39.Хто має більш розвинуту чутливість до дотику?(жінка)
- 40.Хто не може одночасно робити декілька справ?(чоловік)

Малюнки «Крила метелика»



**Як запобігти сексуальному насильству (рекомендації дівчатам)**

Придивіться уважно до Вашого друга.

1. Чи знаєте Ви, що гарний вигляд та привабливість - це не гарантія його порядності і не підстава для беззастережної до нього довіри?

2. Чи має він хороших друзів, підтримує їх, співпереживає їхнім проблемам; що він найбільше цінує в житті, чи поважає він жінок?

3. Чи добрі у нього взаємини з батьком, матір'ю, сестрами? Чи дбає він про них, любить їх?

4. Що він знає про інтимні стосунки з особами протилежної статі? Який у нього досвід, чого він домагається, чого він навчився, спілкуючись з жінками: ніжності чи брутальності, що він цінує саме у Вас?

5. Чи вміє він контролювати себе, чи буває категоричним, запальним?

6. Чи вміє він позбуватися нудьги не за допомогою алкоголю або веселої компанії, чи вживає алкоголь для підвищення настрою?

7. Чи не розцінює він свої щедрі подарунки як попередню плату за інтимні послуги?

8. Де він частіше призначає побачення - у людних чи безлюдних місцях, чи пропонує зустрічатися на квартирі друга?

9. Як він сприйме ваше рішуче "Ні!" - відмовиться від своїх намірів чи спробує поглибити інтимні стосунки?

Чи знаєте Ви такі правила безпеки:

- Якщо Ви увечері йдете сама, то тримайтеся освітленої частини вулиці;
- У разі загрози нападу намагайтеся втекти;
- Якщо немає змоги втекти, варто вдати із себе ненормальну або імітувати необхідність блювати чи ще щось, аби тільки викликати відразу;

- Коли є нагода зав'язати з насильником розмову, не ухиляйтесь від неї. Можливо, навіть кілька слів допоможуть виграти хоч якийсь час для опору;

- Якщо насильник збуджений та агресивний, спробуйте вплинути на його стан репліками на кшталт: "Чому ти такий злий? Тебе розлютили, але ж я в цьому не винна."

- Застосовуйте фізичні форми відмови - кусання, щипання, відштовхування насильника. Вмійте пригрозити: "Я подам на вас до суду. Це - зґвалтування!"

- Якщо зґвалтування трапилося, варто заявити про злочин правоохоронним органам. Інформація про гвалтівника допоможе запобігти іншому злочину.

- У разі зґвалтування не покладайте провину на себе, шукайте всілякої психологічної підтримки у групах жертв сексуального насильства та у фахівців.

Практичний психолог ПТУ № 6 О.С. Бережна

### **«Формування навичок захисту і збереження репродуктивного здоров'я учнівської молоді»**

Проблема збереження репродуктивного здоров'я за своєю значущістю, масштабністю, перспективністю, стратегічним характером на сьогодні є однією з найбільш актуальних. Провідна роль у її вивченні належить не тільки медицині, а й іншим галузям, що стосуються репродуктивного формування, перш за все психології, соціології, освіти, іншим відомствам та службам, науково-теоретичний здобуток яких стає генератором нових профілактичних, корекційних і терапевтичних технологій. Заслуговуючи на особливу увагу, репродуктивне здоров'я спонукає до розгляду цієї важливої проблеми з різних аспектів із залученням ряду медичних, психологічних, соціальних, виховних, економічних та організаційних заходів. Тому допомога, спрямована на охорону репродуктивного здоров'я, повинна бути орієнтована не тільки на забезпечення контролю за станом статевого розвитку та функціонуванням репродуктивної сфери, але й на популяризацію й пропаганду здорового способу життя і важливості цих аспектів для стану репродуктивного здоров'я у майбутньому, формування безпечної репродуктивної поведінки та адекватної репродуктивної мотивації, закладання основ відповідального батьківства як головних складових системи планування сім'ї та виховання дітей. Здоров'я та його невід'ємний компонент - репродуктивне здоров'я значною мірою визначається умовами розвитку на різних етапах онтогенезу, тому надання якісної та всебічної допомоги учням із залученням фахівців багатьох галузей, у тому числі й психологів, є запорукою збереження та оптимізації репродуктивного здоров'я. Для успішної реалізації такої допомоги необхідним є проведення анкетувань, психогігієнічної, психопрофілактичної, психокорекційної та розвиваючої роботи.

Для формування навичок захисту та збереження репродуктивного здоров'я учнів, в училищі проводилася наступна робота:

На першому етапі було проведено **анкетування «Чи вмієте ви вести здоровий спосіб життя?»**, яке допомогло виявити учнів, що ведуть правильний, тобто, здоровий спосіб життя, учнів, що близькі до здорового способу життя, та учнів, які ведуть не здоровий спосіб життя. З двома останніми категоріями було проведено **корекційно-розвивальні заняття «Найбільше щастя-це здоров'я»**.



Метою корекційно-розвивальних занять було допомогти учням глибше засвоїти моральне поняття «психологічне здоров'я» та сприяти розвитку унікального вміння володіти ним; поглибити пізнання учнями самих себе, своїх здібностей та психологічних особливостей для становлення ступеня свого психологічного здоров'я; розширити уявлення про шкідливість алкоголю, куріння та наркотики, систематизувати знання учнів щодо цієї проблеми; формувати вміння звільнитись від напруження, вільно володіти собою, адекватно ставитися до світу довкола, навички використання психологічної релаксації.

Корекційно-розвивальні заняття складаються з двох етапів:

### **Заняття 1**

1. Вправа «Законодавча база заняття»
2. Вправа «Здоровичок»
3. Вправа «Складові здоров'я»
4. Міні-лекція «Зв'язок психічного здоров'я з фізичним»
5. Вправа-релаксація «Настрій»
6. Вправа «Риси особистості»

### **Заняття 2**

1. Вправа «Настрій»
2. Вправа «Здоровим бути модно»
3. Вправа «Висловлювання»
4. Вправа «Відова»
5. Вправа-релаксація «Заховаюсь у квіточку»
6. Вправа «Артист»

Наступним етапом було проведення бесід з учнями, які сприятимуть формуванню життєвої компетентності особистості, становленню її як до творця і проектувальника власного здорового життя.

### **Бесіда 1**

#### **«Здоровий спосіб життя-твій вибір»**

1. Людина та її здоров'я. Складові здоров'я. Фізична складова здоров'я. Соціальна складова здоров'я. Психічна складова здоров'я. Духовна складова здоров'я.
2. Техніки роботи із залежностями. Причини та наслідки вживання наркотичних речовин. Метод «Магічні слова». Техніка «Сили розуму»(О.Вінда «Життя без гачка»).

3. Визнач свою позицію: завжди можна сказати «ні». Антиреклама куріння як спосіб запобігти йому.
4. Алкоголізм і сім'я. Руйнування сімейних зв'язків
5. Здоровий спосіб життя – складова реалізації твоєї особистості.

## **Бесіда 2**

### **«Сім'я XXI-го сторіччя»**

1. Сім'я у твоєму житті. Функції сім'ї. Гендерні особливості сучасної сім'ї.
2. Сім'я і діти. Вчимося поважати та розуміти один одного в сім'ї.
3. Характеристика міцної та щасливої сім'ї.
4. Моя майбутня сім'я.
5. Відповідальне батьківство.

## **Бесіда 3 з дівчатами**

### **«Леді XXI- го сторіччя»**

1. Відносини з протилежною статтю.
2. Моє здоров'я – моя краса.

### **Перегляд соціальних роликів та документальних фільмів:**

1. «Бережи себе», «Загальна справа» - антиалкогольна серія роликів.
2. «Алкоголь, куріння, наркоманія та наслідки».
3. «Життя наркоманів – поглянь та замислись».
4. «Задумайся вже сьогодні»
5. «ВІЛ. Повернутися до життя»
6. «Прості правила проти СНІДу»
7. «Профілактика СНІДу»

Проведено виховну годину «Суїцидальна поведінка», на якій були переглянуті антисуїцидальні ролики та документальний фільм:

1. «По обе стороны суицида»
2. «Суїцид»
3. «Стій. Зупинись»

Прочитано міні – лекцію про те, як розпізнати депресію в собі та в близьких. Поради, щодо подолання депресивних станів та нав'язливих суїцидальних думок.

### **Очікувані результати:**

- формування та розвиток життєвої компетентності у таких сферах життя: «Я-людина», «Я і здоров'я», «Я і родина», «Я і суспільство»;
- формування в учнівської молоді навичок планування власного життя;
- становлення особистості як активного творця власної долі.

Практичний психолог Усенко А.І.  
ПТУ № 27 м. Генічеська

## **«Формування навичок захисту і збереження репродуктивного здоров'я учнівської та студентської молоді»**

Завжди вважалося, що спільним благом суспільства є турбота про людину, уміння любити ближнього, а головною цінністю суспільства — життя та здоров'я людини. Стан здоров'я населення є важливим показником розвитку суспільства. А тому турботі про здоров'я людини, мотивації на здоровий спосіб життя приділяють велику увагу в усьому світі. І ця турбота стає першорядною за значущою.

Наслідком науково-технічного прогресу є те, що людина дедалі менше займається фізичною працею, а дитина – тим більше. Головними вадами ХХІ століття стає накопичення негативних емоцій без фізичного розвантаження, переїдання і гіподинамія. Останнім часом активно піднімається питання низької активності дітей і підлітків, що загрожує їхньому психічному і фізичному здоров'ю. Сучасні діти та підлітки недостатньо рухаються, їхні рухи одноманітні, не всі групи м'язів залучаються до руху, і така активність не дає великої користі.

Проблема здоров'я учнів вийшла сьогодні з розряду педагогічних і знайшла соціальне значення, тому основою діяльності і здоров'язбереження стала модель, де пріоритетом є турбота про збереження здоров'я учнів і викладачів. На жаль, у свідомості значної частини населення відсутні такі цінності життя як пріоритет здоров'я та мотивація на здоровий спосіб життя, що призвело до:

- народжуваності ослаблених дітей;
- зростання захворюваності дітей та підлітків;
- розвитку епідемії ВІЛ/СНІДу й туберкульозу;
- поширення наркотичної та алкогольної залежності серед населення.

Збереження та зміцнення репродуктивного здоров'я молодого покоління можливе лише за умов посиленої роботи і координації та інтеграції зусиль держави і громадськості:

- реалізації конституційних прав та свобод громадян нашої держави;
- виконання Державних та національних програм «Здоров'я нації»,

«Репродуктивне здоров'я», Указів Президента України, Постанов Кабінету Міністрів України, спрямованих на збереження та зміцнення здоров'я, утвердження здорового способу життя, профілактики тютюнопаління, алкоголізму, захворювання на ВІЛ-інфекцію/СНІД та інші небезпечні хвороби, вживання наркотичних речовин серед дітей та учнівської молоді.

Одним із пріоритетних напрямів діяльності нашого навчального закладу є збереження та зміцнення здоров'я учнів, формування культури здоров'я, позитивної мотивації щодо навичок здорового способу життя, превентивного виховання, забезпеченість умов та механізмів здійснення навчання й виховання в інтересах особи й суспільства для всебічного розвитку духовно розвиненої, національно свідомої, фізично й психічно здорової, творчої особистості, оздоровлення середовища буття учня.

Основною метою роботи практичного психолога є формування в учнів стійких переконань щодо необхідності свідомого ставлення до власного здоров'я та його збереження, що передбачає в першу чергу оволодіння системними знаннями про здоров'я, формування умінь та навичок формування й зміцнення власного здоров'я. Прагнемо, щоб підліток навчився не тільки цінувати своє здоров'я, а й намагався зберегти його.

Що ж впливає на здоров'я?

Спадковість – 20%

Медицина -10%

Екологія – 20%

Спосіб життя – 51%.

Отже, якщо спадковість та медицину не можемо змінити, то на формування здорового способу життя можна вплинути.

Складовими здорового способу життя є усвідомлення цінності здоров'я, відсутність шкідливих звичок, доступ до раціонального харчування.

Створюючи програму «Формування здорового способу життя» зосереджувалася увага на таких актуальних питаннях:

- формування громадської думки щодо пріоритету захисту здоров'я (фізичного, психічного, соціального, духовного) учня;

- взаємозв'язок училище - родина - державні установи - громада - соціокультурні системи;

- створення умов для забезпечення здорового середовища проживання, зміцнення здоров'я учнів, їхнього фізичного розвитку, соціальної адаптації, духовного зростання, підвищення культури стосунків у соціумі;

- забезпечення повноцінного медичного обслуговування;

- здійснення соціально-правового захисту життя, здоров'я підлітка, захисту від насилля, експлуатації;

- здійснення профілактики соціального неблагополуччя підлітка та надання йому допомоги.

В першому семестрі кожного року з медичною сестрою проводиться моніторинг стану здоров'я учнів. Якість і доступність медичних послуг – важливий чинник охорони здоров'я. У кризових ситуаціях він вирішальний.

Важливіше в роботі запобігти проблемам зі здоров'ям, а отже більше уваги приділяти профілактиці. Життя сьогодні від нас вимагає перебудовувати систему освіти в такий спосіб, щоб постійно проводити моніторинг стану здоров'я учня.

За результатами моніторингу «За здоровий спосіб життя» учні відповіли:

- 14,9% - мають останнім часом погіршений стан здоров'я;
- 60,6% - мають добрий стан здоров'я;
- 28,8% - мають хронічні хвороби та травми

Як бачимо, самооцінка власного здоров'я у молоді дедалі стає скептичнішою. Цікавий факт, що дівчата значно рідше характеризують свій стан як добрий. Це може пояснюватись більшою уважністю та сумлінністю по відношенню до себе та свого здоров'я.

Діагностика та розвиток життєвих орієнтацій у підлітків в другому семестрі також засвідчує, що підлітків хвилює питання здоров'я і на перше місце вони розмістили саме його:

- Здоров'я – 68,7%
- Наявність хороших і вірних друзів – 37,5%
- Сімейний добробут – 31,5%

Результати дослідження дозволили виділити структуру ціннісних орієнтацій підлітків – здоров'я, можливість утворення сімейної пари в майбутньому, повага та визначення найближчого оточення, самоствердження своєї особистості в колі однолітків та друзів.

Кохання, майбутня доля та пошук свого призначення у світі є характерними особливостями ціннісних орієнтацій підлітка. Але якщо проаналізувати ціннісні орієнтації за параметрами то один із них це – загальнолюдські, духовні цінності – 2%.

Виявлені ознаки кризових явищ в духовній сфері підлітків – серйозні фактори погіршення репродуктивного здоров'я. Важливим елементом у системі психологічної служби є зміцнення репродуктивного здоров'я і спільна робота з медичною службою: лікарі районної лікарні щорічно проводять поглиблений медичний огляд учнів та педагогів. У кожному журналі групи оформлені «Листки здоров'я», які містять результати медогляду учнів, рекомендації щодо фізичної групи для кожного учня, щоб педагогічний колектив міг ними користуватись. Здійснюється спостереження за учнями, які перебувають на диспансерному обліку. Спільно з медичною сестрою училища постійно проводиться санітарно-просвітницька робота: випускаємо медичні бюлетені, проводимо бесіди з учнями з питань раціональної організації часу для навчання та відпочинку, правильного збалансованого харчування, обладнаний

куточок здоров'я, стенд «Наркопост», контролюється санітарно-гігієнічний стан училищних приміщень.

Разом з медичною сестрою для учнів проводяться бесіди на теми:

- «Шкода, яку наносить куріння суспільству»;
- «Крок у безодню»;
- «Як уникнути шкідливих звичок»;
- «Шкідливість алкоголю для підліткового організму»;
- «Наркоманія і злочинність – невіддільні»;
- «Наркотики – це свобода чи насильство над собою?»
- «Венеричні хвороби - серйозна небезпека людства» та ін.

Активізовано роботу щодо проведення просвітницько-роз'яснювальної роботи серед учнів та батьків з питань збереження репродуктивного здоров'я підлітків, профілактики інфекційних захворювань, додержання правил особистої гігієни.

Виконати ці завдання мені допомагає спільна робота з психологом «Школи відповідального батьківства» центральної районної лікарні Кругловою Т.М. та лікарем-гінекологом, який відповідає за репродуктивне здоров'я підлітків і закріплений за нашим навчальним закладом Білонога Т.В. Зустрічі з фахівцями допомогли розкрити такі теми:

- «Репродуктивне здоров'я – складова загального здоров'я»;
- «Сучасні проблеми охорони здоров'я матерів та дітей в Україні»;
- «Про обізнаність підлітків щодо репродуктивного здоров'я...»;
- «Раннє статеве життя»;
- «Інфекції, що передаються статевим шляхом»;
- «Вплив куріння на репродуктивне здоров'я молоді»;
- «Негативний вплив алкоголю на репродуктивну систему підлітків»;
- «Шляхи профілактики ВІЛ/СНІДу».

Досвід свідчить, що виконати такі завдання можна лише за допомогою згуртованої команди. До неї входять і органи училищного самоврядування, які координуються разом з заступником директора з виховної роботи.

Учнівське самоврядування - тісно співпрацює з адміністрацією училища і батьківською громадськістю. Взаємини членів учнівського і педагогічного колективів побудовані на довірі, взаємоповазі й співробітництві. Районною соціальною службою у справах сім'ї, молоді та спорту проводяться різноманітні спортивні змагання: «Веселі старты», «Тато, мама, я – дружня, спортивна сім'я», заходи до Всесвітнього Дня здоров'я, Дня туризму, Дня фізкультури і спорту організуються виступи агітбригади «МИ за здоровий спосіб життя». Прес-центр училища щомісячно випускає газету «Життя училищного колективу», в якій розкриває актуальні питання училищного життя, пропагує здоровий спосіб

життя. Відомості до газети щодо здорового способу життя готуються кожен місяць. Міністерство організації дозвілля працює в посиленому режимі, оскільки учні проводять безліч цікавих, розвивальних заходів, присвячених здоров'ю. Допомагають у проведенні «Дня здоров'я», місячника здорового способу життя. Це виступи агітбригади «Вартові здоров'я», усний журнал «Феномен життя і здоров'я людини», тренінг «Здоров'я – це найбільший скарб», ток – шоу «Здоровий спосіб життя», конкурс плакатів « Ми обираємо здоров'я!», веселі старту «Ми активні та спортивні!», фотовиставка « Відпочивай активно!» та ін. Створена система самоврядування сприяє згуртуванню училищних колективів, формує життєві компетентності, навички реалізації власних життєвих проєктів, умінню налагоджувати взаємодію, співпрацю, розвитку здатності гармонійно виходити з конфліктів, брати на себе відповідальність за прийняті рішення.

З метою профілактики негативних явищ серед підлітків кожного року в березні місяці проводиться місячник, присвячений пропаганді здорового способу життя під девізом «Ваше життя – Ваш вибір».

В програму заходів входять:

1. Конкурс учнівських робіт із пропаганди здорового способу життя.(2-3 тижні).
2. Соціальне опитування «Куріння як соціальна проблема суспільства.(Анкета).
3. Молодь за здоровий спосіб життя. (Спільно з фахівцями ЦСССМ).
4. Реклама тютюнових виробів «За і проти». Рольова гра.
5. Загально училищна акція «СНІД: не залишаймося байдужими».
6. «Ідеальна сигарета» (профілактика куріння).Тренінгове заняття.
7. «Роль реклами в набутті шкідливої звички». Дискусія
8. «Знати, щоб жити». Гра – тренінг.(До гри ввійшли:
  - Пояснення аббревіатури ВІЛ/СНІД;
  - Основні шляхи зараження ВІЛ, профілактичні заходи.
  - Захист тем: «Протистояння наркотичній спокусі – обов'язкова умова профілактики ВІЛ/СНІДу»

«Сексуально безпечна поведінка – обов'язкова умова профілактики ВІЛ/СНІДу»).

До підготовки та проведення акції залучаються всі учні 1 – 4 курсів. Для цього за місяць до її проведення у всіх групах ведуться короткі вступні бесіди, які наголошують на актуальності та складності проблематики ВІЛ/СНІДу, вказуючи на необхідності консолідації зусиль у боротьбі зі страшною недугою та запрошуються до активної участі. Організуються творчі групи з підготовки та проведення заходу, розробляється план підготовки; до якого входять зустрічі з лікарем – наркологом ведеться обговорення його участі в акції; проводиться анкетування в групах. Анкетування проводяться на початку вступних бесід.

Спільно з бібліотекарем училища здійснюється підбір літератури у читальній залі, оформлюється тематичний інформаційний куток. Учні долучаються до глибшого і ґрунтовнішого вивчення проблеми.

Учні учнівського самоврядування готують до училищної газети «Життя училищного колективу» матеріали на тему: «ВІЛ/СНІД – загроза людству», у якому акцентують увагу на необхідності профілактичних заходів та дотримання безпечної поведінки. Випускають загальний плакат під назвою та девізом акції.

Девіз: «ВІЛ/СНІДУ –НІ! Життю, здоров'ю – ТАК!

Для вияснення запитань, на які б учні хотіли отримати відповіді під час акції, оформляється та розміщується поштова скринька «Знати, щоб жити»

У училищі активно працює громадський наркологічний пост. Питання збереження і зміцнення здоров'я всіх учасників навчально-виховного процесу постійно знаходиться під контролем адміністрації училища. Дотримання санітарно – гігієнічних норм життєдіяльності училища, організації роботи з попередження негативних явищ, стан здоров'я підлітків та інше розглядаються на нарадах при директорі, узагальнюється наказом по училищу.

З метою раннього виявлення учнів схильних до вживання алкоголю, наркотичних речовин здійснюється анкетування, тестування. В рамках наркопосту виконується просвітницька та діагностична діяльність. Результати обстежень учнів обговорюються на батьківських зборах та доводяться до відома батьків в індивідуальних бесідах, враховуються при організації навчально-виховного процесу, під час занять з виробничої практики, фізичної культури, навчальної практики.

Кожен із батьків прагне, щоб дитина виросла фізично і психічно здоровою, не мала шкідливих звичок. Та багато в чому формування здорового способу життя залежить від стилю життя сім'ї, способу організації життя, характеру взаємин між батьками, участі їх у вихованні, правильної організації вільного часу сім'ї, ставлення самих батьків до вживання алкоголю, паління, наркотичних речовин. Спосіб життя сім'ї в основному зумовлює і спосіб життя дітей:

Які взаємини в твоїй родині?:

- Немає взаєморозуміння і довіри – 15%
- Добрі – 69%
- Конфліктні – 15%

Яке в твоїй родині ставлення до здорового способу життя?

- Поважливе – 77%
- Байдуже – 18%
- Негативне – 3%

Яке в твоїй родині ставлення до вживання тютюну та алкоголю?

- Позитивне – 13%



- Байдуже – 15%

- Негативне – 70%

Дослідження свідчать, що сімейні конфлікти між батьками, батьками та дітьми, застосування фізичних покарань, нерозуміння батьками дітей, відсутність батьківської уваги, підтримки дитини - усе це стає причиною того, що процес становлення особистості підлітка проходить важче, ніж звичайно.

Умовою успішної виховної діяльності з учнями є співробітництво з батьками, адже родина впливала і продовжує значно впливати на процес розвитку особистості дитини. І тому зробити батьків активними учасниками педагогічного процесу - це важлива й відповідальна задача нашого педагогічного колективу.

З метою ранньої профілактики правопорушень, дитячої бездоглядності, вживання учнями алкогольних напоїв та наркотиків спільно з представниками батьківського комітету, класними керівниками та майстрами виробничого навчання здійснюються рейди – перевірки «Дозвілля учнів у вечірній час».

Але основна робота з батьками проводиться через батьківські збори, вивчення родин учнів. Вони проводяться у різноманітних формах: розгляду й аналізу різних ситуацій виховання дитини в родині та училищі; огляд популярної педагогічної літератури для батьків; обмін досвідом виховання дітей у родині. На батьківському лекторії батьки отримують знання з педагогіки, психології, права, етики, фізіології та гігієни. Велика увага приділяється питанню попередження жорстокого поведіння з дітьми, та насильства у сім'ї.

Індивідуальна робота з батьками дозволяє встановити безпосередній контакт із кожним членом родини учня, домогтись більшого взаєморозуміння в пошуку шляхів розвивального впливу на особистість дитини.

В роботі з дітьми та їх батьками училище співпрацює із службою у справах дітей, сім'ї, молоді та спорту Генічеської райдержадміністрації, кримінальною міліцією у справах неповнолітніх, які з метою профілактики шкідливих звичок, негативних проявів серед учнівської молоді з дозволу адміністрації училища проводять бесіди, лекції, демонструють відеофільми.

Так, протягом року спільно з спеціалістами різних структур було проведено для учнів, які проживають у гуртожитку, спеціалістами соціальної служби у справах сім'ї, дітей та молоді :

- тренінгове заняття «Фізіологія та гігієна дівчат», «Фізіологія та гігієна юнаків» та ін.

Спеціалістами кримінальної міліції у справах неповнолітніх лекції «Адміністративна та кримінальна відповідальність підлітків»;

«Профілактика злочинності серед неповнолітніх» з переглядом уривку з документального фільму «Зона особливої уваги».

Велика увага приділяється зміцненню психічного здоров'я підлітків:

- систематично проводиться діагностика й корекція мотиваційної сфери учнів;

- надаються рекомендації батькам та педагогам щодо формування адекватної самооцінки в учнів, створення комфортних умов для їхнього навчання, виховання та розвитку;

- проводяться тренінгові заняття та розвивальні ігри з окремими групами учнів, з педагогами. Це створює сприятливі умови для здорової співпраці на рівнях «вчитель-учень», «вчитель-вчитель», «учень-батьки», «вчитель-батьки».

В 2008 році пройшла навчання за програмами: «Рівний-рівному», серед молоді України щодо здорового способу життя. Навчання учнів за даними програмами здійснюється через системні заняття протягом року. Заняття модулів мають чітку структуру, методично грамотно побудовані, оскільки проводяться у формі тренінгу за спеціально розробленими програмами, методичними посібниками:

- Спілкуємось та діємо.
- Твоє життя твій вибір.
- Прояви турботу та обачливість.
- Знаємо та реалізуємо свої права.

Концепція освіти «Рівний – рівному» розрахована на сприйняття розуміння молоддю через просвітницьку роботу переваг здорового способу життя, формування принципів здорового способу життя, стимулювання до самостійного й усвідомленого вибору життєвої позиції, визначення шляхів позитивної соціалізації молоді, здобуття знань, умінь і навичок здорового способу життя та відмова від негативної поведінки. Суть освіти «Рівний – рівному» полягає в тому, що головну участь у поширенні знань бере сама молодь. Підлітки більше часу спілкуються один з одним, глибше розуміють потреби свого оточення, на відміну від дорослих розуміють субкультурну мову, більше довіряють один одному, готові до розуміння і наслідування позитивної поведінки.

Отже, навчання здоровому способу життя за методом «Рівний – рівному» - це суспільно-корисна діяльність молоді, яка полягає в передаванні знань, умінь і навичок здорового способу життя, що сприяє запобіганню тютюнокуріння, алкоголізму, наркоманії, ВІЛ/СНІДу, ХПСШ, навичок комунікації, формування лідерських якостей, знань прав і соціальних гарантій.

Результатом роботи занять «Рівний – рівному» є виступи агітбригад «Молодь обирає здоров'я!», участь в акціях «СНІД: не залишаймося байдужими», «Цигарка на цукерку» та ін..

В училищі налагоджена волонтерська діяльність.

Учні беруть участь у благодійних акціях «Як живеш, ветеране?», «Долучись! Не будь байдужим! Подаруй життя!», що вказує на те, що духовний розвиток наших учнів здійснюється у правильному напрямку - вони чуйні, добрі, милосердні, співчувають та бажають допомогти людям із вадами здоров'я. Учні надають шефську допомогу самотнім людям похилого віку.

Всі ці досягнення є результатом кропіткої праці кожного учасника навчально – виховного процесу педагогічного колективу. Робота не припиняється ні на хвилину. Бо життя неповторне й у кожного своє. Людина від природи має певні притаманні тільки їй обдарування, вона наділена розумом, тому здатна творити свою долю, але для цього потрібно працювати над собою, зміцнювати здоров'я, формувати характер, волю, набувати хороші звички та мати активну життєву позицію.

Симачинська Людмила Іванівна,  
соціальний педагог  
Цюрупинської гімназії  
м. Цюрупинськ  
провулок Каштановий, 17  
Херсонської обл.  
75100  
моб.0633611252

### **Тренінг «Здоров'я та здоровий спосіб життя»**

#### **1. Вправа «Знайомство» (5 хв.)**

Мета: підготувати учасників до роботи, створити комфортну атмосферу, хороший настрій, сприяти згуртованості групи.

#### Хід вправи

Учасники сідають у коло. Тренер знайомить їх із символічним учасником групи – її талісманом «Здоровчиком» (м'яка іграшка). Кожен учасник передає «Здоровчика» по колу, називаючи своє ім'я та вітаючись із групою.

#### **2. Повторення правил роботи групи (10 хв.)**

Тренер звертає увагу учасників на плакат з правилами, прийнятими на попередньому тренінгу, і пропонує пояснити як вони розуміють кожен з цих правил.

### **3. Повідомлення «Що відбуватиметься на тренінгу?» (10 хв.)**

#### Хід бесіди

1) Структура модуля: здоров'я та здоровий спосіб життя; 2) причини та наслідки вживання наркотичних речовин підлітками; 3) визнач свою позицію; 4) як діяти в ситуації ризику; «Моє майбутнє»

Тренер стисло розповідає про зміст кожної теми тренінгу, вказує їхнє спрямування, зазначає чому сьогодні необхідно говорити про негативний вплив наркотичних речовин, подає визначення поняття здорового способу життя.

### **4. Вправа «Очікування» (10 хв.)**

Мета: визначити сподівання й очікування учасників щодо тренінгу.

#### Хід вправи

Учасники на стікерах (кольорових папірцях), вирізаних у формі корабликів, записують свої очікування від тренінгу. Потім, виголошуючи свої очікування, приклеюють їх на плакаті «Береги», де з двох боків моря зображені береги – «Берег надії» і «Берег реалізованих сподівань». Між берегами – море. Учасники приклеюють свої стікери ближче до «Берега надії», вирушаючи у подорож морем до «Берега реалізованих сподівань».

### **5. Мозковий штурм «Що таке здоров'я?» (10 хв.)**

Мета: ввести учасників тренінгу в тему, актуалізувати їхнє особисте розуміння того, що таке здоров'я, подати визначення здоров'я.

#### Хід вправи

**Тренер.** Коли ми промовляли свої вітання один одному, то тим самим бажали здоров'я, тобто чогось дуже важливого у нашому житті. Що ж таке здоров'я?

На дошці тренер записує всі варіанти відповідей учасників тренінгу на питання про те, що таке, на їхню думку, здоров'я, з чим воно в них асоціюється. Потім тренер пропонує визначення поняття здоров'я ВООЗ: здоров'я – це стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб та фізичних вад.

## **6. Вправа «Модель здоров'я» (35 хв.)**

Мета: актуалізувати відчуття важливості здоров'я, розуміння складності його досягнення й збереження та необхідності дбайливого і відповідального ставлення до нього; спрямувати подальшу роботу з осмислення учасниками ролі наркотичних речовин як фактора шкідливого впливу на здоров'я людини.

### Хід вправи

Тренер об'єднує учасників у три підгрупи, кожна з яких отримує завдання розробити свою модель здоров'я, виходячи з власного бачення цієї проблеми. Допоміжними можуть бути запитання: «Що на вашу думку є складовими частинами здоров'я?», «З чого складається здоров'я людини?», «Без чого неможливо уявити дійсно здорову людину?». У кожній команді обирається той хто слідкуватиме за часом – «Хронометрист», той, хто фіксуватиме всі ідеї – «Секретар», і той, хто презентуватиме роботу групи – «Спікер». Використовуючи аркуші паперу А1, маркери, фломастери, кольоровий папір, учасники протягом 10-15 хв. Розробляють свої моделі, а потім кожна з команд презентує свою розробку.

Після презентації тренер пропонує всім уявити собі ті шкідливі, руйнівні фактори, які є в нашому житті, що впливають на здоров'я, і, працюючи в тих самих підгрупах, за 3 хвилини продемонструвати на створених іншою командою моделях дію цих факторів на ту чи іншу модель.

Завдання для учасників – під час презентацій фіксувати фактори, які формують здоров'я, і фактори, які йому шкодять.

Тренер обов'язково пропонує учасникам розказати, що вони відчували, коли створювали модель здоров'я, що – коли руйнували, і що – коли отримали свою модель зруйнованою. Важливі також запитання: «Чи можна відновити те, що вже зруйновано?», «Чи буде це мати той самий вигляд?», «Що легше – запобігти руйнуванню чи відновити?»

Висновок: зруйнувати значно легше, ніж створити. Дуже важливо зберегти, те, що маємо. І ще: від нас самих залежить, що ми оберемо – шлях до здоров'я чи навпаки – шлях від здоров'я.

## **Гра-розминка «Ми йдемо полювати на лева!» (5 хв.)**

Мета: створити добрий настрій, зняти втому.

### Хід вправи

Учасники стають у коло один за одним. Тренер промовляє слова, які супроводжуються певними рухами, а всі учасники повторюють за ними: - Ми йдемо полювати на лева! (Впевнений хід по колу).

- Не боїмося ми нічого! (*Заперечу вальні рухи руками*).
  - Ой, а це що? – Це болото! Чав! Чав! Чав! (*Обережний хід, високо піднімаючи коліна*).
  - Ой, а це що? – Це море! Буль! Буль! Буль! (*Рухи, що імітують плавання*).
  - Ой, а це, що? – Це поле! Туп! Туп! Туп! (*Гучне тупотіння*).
  - Ой, а це що? – Це дорога навпростець! (*Впевнений хід*).
  - Ой, а це хто? Такий великий! (*Показують який*). Такий пухнастий! (Показують рухами, ніби погладжуючи).
  - Ой, так це ж лев! (*Показують, як злякалися. Далі рухи повторюються*)
- Побігли додому! Через поле! Туп! Туп! Туп! Через море! Буль! Буль! Буль!  
Через болото! Чав! Чав! Чав!

Прибігли додому! Двері зачинили! Які ми молодці! (*Показують жестами й мімікою*).

Які ми хоробрі! (*Показують мімікою*).

Похвалимо себе! (*Погладжують себе по голові*).

## **7. Вправа «Що формує здоров'я?» (15 хв.)**

Мета: визначити, що власна поведінка і спосіб життя є найважливішими факторами, впливають на здоров'я людини.

### Хід вправи

Спираючись на ідеї, висловлені учасниками під час попередньої вправи, тренер вписує на дошці низку найвагоміших факторів, які впливають на здоров'я людини. Потім він пропонує об'єднати всі фактори в чотири групи, серед яких можуть бути спадковість (20%), стан довколишнього середовища (20%), рівень медичного обслуговування (10%), спосіб життя людини (50%). Після цього кожний учасник отримує 4 (за кількістю виділених факторів) папірці різного кольору з написаними на них цифрами - рангами. Наприклад: синій – 1, червоний – 2 і т.д. Тепер кожен має можливість визначити, який фактор, на його думку, найсильніше впливає на здоров'я людини, який є менш впливовим, а який – ще менш. Для цього кожен учасник приклеює свої папірці з тією чи іншою цифрою на дошці проти виписаних факторів. Після того як усі стікери будуть приклеєні, починається обговорення.

Отримані результати обговорюються в групі, де кожен має можливість обґрунтувати власні міркування. Наприкінці тренер пропонує розглянути результати наукових досліджень щодо вагомості впливу тих чи інших факторів на здоров'я людини.

### **8. Вправа «Колесо життя» (15 хв.)**

Мета: визначити поняття «здоров'я», «здоровий спосіб життя» та фактори, що впливають на здоров'я.

#### Хід вправи

Тренер наголошує, що існує багато визначень поняття здоров'я. Зокрема, Білл Райн – професор школи соціальної роботи Макгілл – університету (Канада) – пропонує концепцію поняття «здоров'я», в основу якої покладено світогляд перших поселенців Канади, котрі сприймали життя як колесо. Відповідно до цього світогляду все в житті має існувати в гармонії. Роздаються бланки «Колесо життя.». (Додаток №1)

#### ***Коментар тренера:***

Кожна зі «спиць» утримує наше колесо у рівновазі. Кожна вимагає нашої уваги. Нам необхідно розвивати якості, вказані на «спицях», рівномірно, щоб прожити життя гармонійно.

Після цього тренер пропонує учасникам знайти й позначити на кожній «спиці» місце, яке найбільше відповідає їхньому стану на сучасному етапі, а потім поєднати ці позначки суцільною лінією.

#### ***Запитання для обговорення:***

- Чи утворилося коло з проведеної вами лінії?
- В якому з аспектів життя ви найбільш благополучні?
- Які сфери вашої життєдіяльності ви хотіли б удосконалити?
- Яким чином ви можете це зробити?
- Про що свідчить виконання даного завдання?

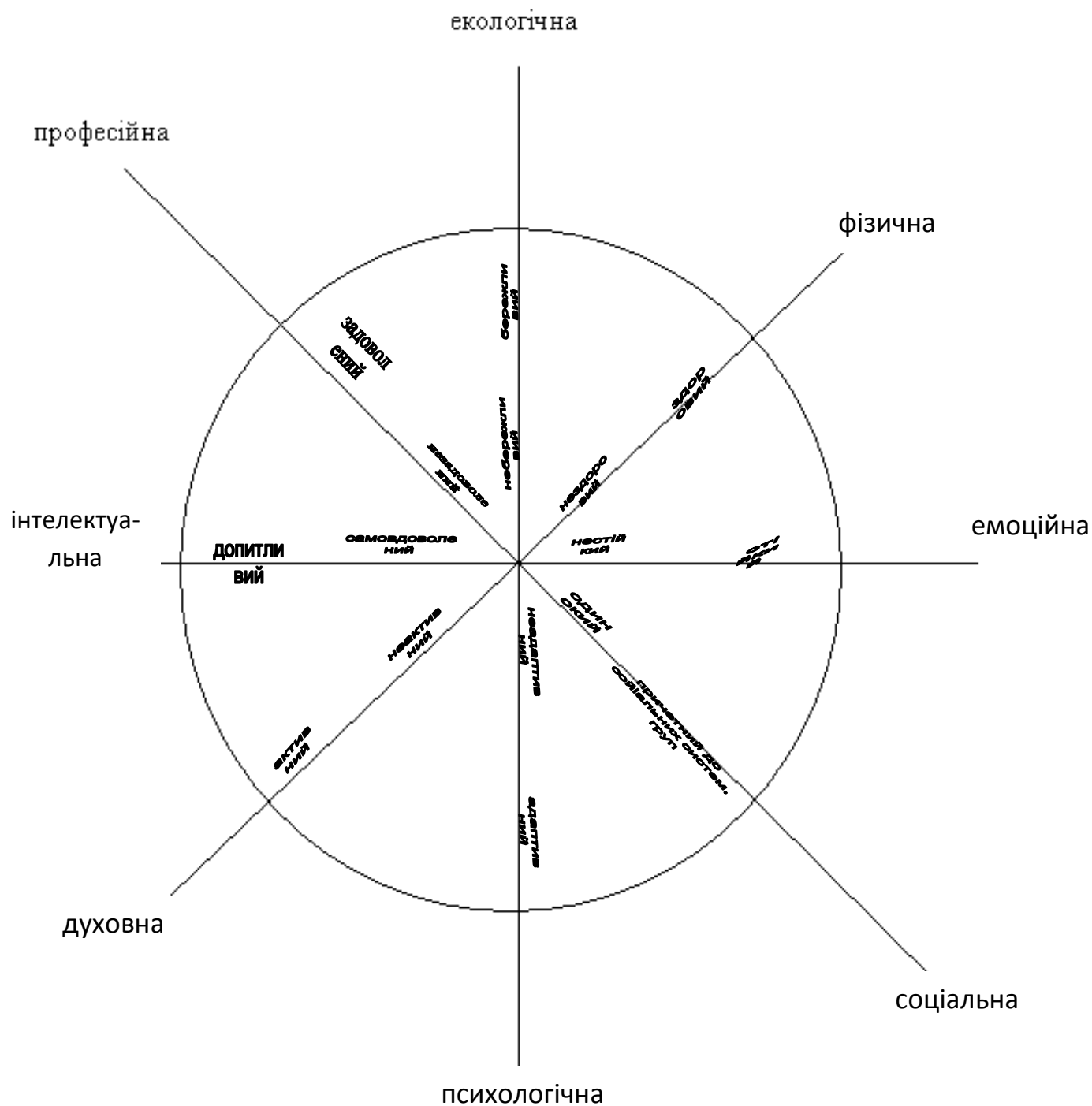
### **9. Підведення підсумків (5 хв.)**

Тренер пропонує учасникам відповісти на запитання:

- Які знання ви отримали?
- Як ці знання ви використаєте в особистому житті?

Додаток №1

# КОЛЕСО ЖИТТЯ



Халілова Л.Р., практичний психолог





9. Чи може вплинути на поліпшення здоров'я оволодіння навичками моніторингу? Доведіть.
10. Чи може низький рівень здоров'я вплинути на самооцінку підлітка?
11. Тепер усі кажуть, що здоров'я – понад усе. Це данина моді чи нагальна потреба?

### *III. Мотивація та актуалізація навчального матеріалу.*

Запис на дошці: *Шлюб не лише духовний, а ще й матеріальний союз. Перш ніж створити сім'ю, подумай, наскільки ти незалежний матеріально, чи зможеш одягти й нагодувати дружину.*

*Василь Сухомлинський*

( Психолог )- Хтось на даний час свого життя бачить своє щастя в тому, що він в майбутньому стане митцем, хтось – фінансовим генієм, хтось – майбутнім олімпійцем, хтось – у матеріальних благах. Та більшість людей можуть дійсно почуватись щасливими, лише виконавши особливе призначення – **продовження роду**. Можливо ви ще не замислювалися над цим питанням. Проте відповідальне ставлення до свого здоров'я в підлітковий період сприятиме зміцненню репродуктивного здоров'я. Воно як і здоров'я загалом, виявляється у фізичній, психічній, соціальній і духовній складових.

У народі кажуть: «Хочеш мати гарні троянди, не псуй бутони.

Якщо зірвеш яблуневий цвіт, то звідки матимеш яблука?

Дівчата – квіти народу.

Батьки бережуть дочку до вінця, а чоловік жінку до кінця.

Хлопець уже в 16 літ дома господар.

Де чоловік голова, а жінка серце, там і сім'я щаслива.

Найкраща спілка – чоловік і жінка!

Нащо й ліпший клад, коли в сім'ї лад.»

( Учитель )- На попередньому уроці вами було сформульовано власну життєву місію і при цьому кожен з вас згадує про родину. Розкажіть своєму сусіду якою ви бачите свою сім'ю, скільки б ви хотіли мати в ній дітей, якої статі і чому.

( Учні працюють в парах )

- Що, на вашу думку, означає термін «відповідальне батьківство, материнство»?

### *IV. Вивчення нового матеріалу*

#### 1. Родинні цінності ( психолог )

- Родина є однією з найважливіших життєвих цінностей. Лише у шлюбі людина найповніше себе реалізовує як чоловік і жінка, голова родини і господиня, батько і матір. Дружна родина завжди надихає, підтримує, допомагає, задовольняє фізіологічні, соціальні і духовні потреби дітей.

- Яким же чином родина задовольняє фізіологічні, соціальні і духовні потреби?

Фізіологічні – мати й батько створюють затишний дім, дбають про їжу, одяг.

Соціальні – дають любов, повагу, належність до групи. Дитина вчиться спілкуватися, розв'язувати конфлікти і будувати свої стосунки з батьками, братами, сестрами; засвоює цінності й норми поведінки.

Духовні – знайомиться вперше з прекрасним: кімнатні рослини, вишиті рушники, намальовані картини; тут співають колискову, читають книжки, навчають народних ремесел; задовольняють пізнавальні, естетичні та потреби в самореалізації.

- Створіть герб своєї родини. (психолог)

(Учням роздають шаблони, які вони заповнюють: у першому віконці вони записують три слова, які найточніше характеризують їх родину; у другому – три найголовніші цінності їх родини; у третьому – три найбільш пам'ятні сімейні події; у четвертому – три правила їх сім'ї; у п'ятому – імена трьох членів сім'ї, з якими вони мають особливо тісні стосунки; у шостому – імена трьох друзів їх сім'ї.)

2. Важливі чинники міцної родини (учитель)

- Лев Толстой писав: «Усі щасливі родини схожі одна на одну, кожна нещаслива – нещаслива по-своєму». Це тому, що родинне щастя ґрунтується на коханні і важливих побутових та життєвих навичках. Отже, для міцної сім'ї лише кохання замало. Подружжя повинно ще мати побутові та життєві навички.

(Учні об'єднуються у групи і кожна група по черзі демонструє іншим групам пантомімою необхідні в родині побутові навички (прання, прибирання, забивання цвяхів...)

- Давайте пригадаємо принципи розбудови здорових стосунків.

(Учні називають закон 3-х К. Після цього вони об'єднуються у групи. Кожна група розігрує сценку про певну життєву ситуацію, в якій ці принципи є особливо важливими.)

3. Готовність до сімейного життя. (психолог)

- У кожній країні є закони, які визначають мінімальний вік укладання шлюбу. Який мінімальний вік становить в Україні?

- Продовжіть по черзі фразу: «Я думаю, що буду готовий(а) до сімейного життя, коли...»

#### 4. Репродуктивне здоров'я (учитель)

- З біології ви знаєте, що репродукція – це відтворення організмом нових особин, розмноження. А що ж тоді репродуктивне здоров'я?

Репродуктивне здоров'я – це здатність чоловіка або жінки протягом плідного віку народжувати здорових дітей.

- Дана проблема є актуальною і важливою на сьогоднішній день (наводяться статистичні дані)

- 27 грудня 2006 року Кабінетом Міністрів України було затверджено Державну програму «Репродуктивне здоров'я нації» на період до 2015 року.

- Які чинники на вашу думку впливають на репродуктивне здоров'я?

(В момент відповіді учнів на дошці складається схема.)



- Чи завжди інформація, яка надходить із ЗМІ позитивно впливає на репродуктивне здоров'я?

- Чим можуть бути небезпечні ранні статеві стосунки?

- Давайте розглянемо життєву історію, яка подана у підручнику на стор. 78. Для цього ми повинні об'єднатися у чотири групи і розглянути наслідки одного з можливих варіантів розвитку подій.

## 5. Вплив психоактивних речовин на репродуктивне здоров'я.

(Учні об'єднуються у три групи. Перша група розглядає вплив куріння, друга – зловживання алкоголем, третя – вплив наркотиків)

Куріння: передчасні пологи або мертво народження; недостатня маса тіла дитини при народженні; синдром раптової смерті новонароджених; респіраторні інфекції, бронхіальна астма, отит; відставання інтелектуального розвитку, проблемна поведінка.

Зловживання алкоголем: безпліддя чоловіка і жінки; викидень на ранніх термінах вагітності; народження дітей з фізичними та розумовими вадами (дефекти розвитку голови, обличчя, кінцівок і серця, сплющення верхньої щелепи, розумова відсталість і підвищене емоційне збудження.)

Наркотики: вроджені вади розвитку плода, передчасні пологи і мертво народження.

## 6. Школа майбутніх батьків.( психолог )

- Кожен з батьків мріє про народження здорової дитини, але, на жаль, так трапляється не завжди. Що ж потрібно робити майбутнім батькам, щоб мати здорову дитину?

(Учні об'єднуються у три групи і за допомогою підручника готують повідомлення про планування вагітності й необхідність: перегляду способу життя (1 група); перевірки стану здоров'я (2 група); профілактичних заходів (3 група)

- Отже, щоб народити здорову дитину треба підготовку до майбутньої вагітності починати за три місяці до зачаття: батькам треба переглянути свій спосіб життя, перевірити стан здоров'я і вжити необхідних профілактичних заходів

## *V Узагальнення і систематизація знань*

- Що таке репродуктивне здоров'я?
- Як зберегти своє репродуктивне здоров'я?
- Чим небезпечно раннє статеве життя і які його наслідки?
- Назвіть критерії оцінки готовності майбутніх батьків до народження дитини.
- Чому відповідальна поведінка в період статевого дозрівання створює основу благополуччя та здоров'я майбутнього покоління?

(Вчитель зачитує деякі настанови В. Сухомлинського для батьків:

- Перевір себе, завтрашній батьку, чи вистачить у тебе моральних сил на цю нелегку працю – усе життя любити свою дружину, усе життя творити її красу, красу дітей, повторюючи в них усе найкраще, що є в тебе, перевіряючи самого себе за своїми дітьми, адже діти – це перші наші вихователі»;
- «Забуваємо ми часом, що жива істота, народжена людиною, ще не є людина, людиною її треба зробити»;
- Умійте берегти й шанувати, звеличувати й удосконалювати людську любов – найтонше й найпримхливіше, найтендітніше й найміцніше, найкрихітніше й наймогутніше, наймудріше й найблагородніше багатство людського духу»)

## *VI. Підведення підсумків уроку*

Зінченко Ю.С., соціальний педагог  
Каланчацької ЗОШ І-ІІІ №1

### Формування навичок захисту і збереження репродуктивного здоров'я учнівської та студентської молоді

Проблема збереження репродуктивного здоров'я за своєю значущістю, масштабністю та перспективністю на сьогодні є однією з найбільш актуальних. Провідна роль у її вивченні належить не тільки медицині, а й іншим галузям, що стосуються репродуктивного формування, перш за все психології, соціології, освіти.

Заслуговуючи на особливу увагу, репродуктивне здоров'я спонукає до розгляду цієї важливої проблеми з різних аспектів, із залученням ряду медичних, психологічних, соціальних, виховних, економічних та організаційних заходів. Тому допомога, спрямована на охорону репродуктивного здоров'я, повинна бути орієнтована не тільки на забезпечення контролю над станом розвитку та функціонування забезпеченості репродуктивної поведінки та адекватної

репродуктивної мотивації, закладенням основ відповідального батьківства як головної складової системи планування сім'ї та виховання дітей.

Репродуктивне здоров'я значною мірою визначається умовами розвитку жінки на різних етапах її життя. Тому надання якісної та всебічної допомоги на всіх етапах її розвитку із залученням фахівців багатьох галузей є запорукою збереження та оптимізації репродуктивного здоров'я. Для успішної реалізації такої допомоги необхідним є проведення наукових досліджень з вивчення сучасного стану репродуктивного здоров'я, визначення основних факторів ризику його порушення, розроблення науково-обґрунтованих заходів профілактики та їх здійснення; залучення громадських організацій до збереження репродуктивного здоров'я.

Загальноприйнятим є виокремлення на життєвому шляху людини особливих вікових періодів, на які припадають найбільші істотні зміни, коли організм висуває підвищені вимоги, з якими він не завжди може впоратися, що в свою чергу може призвести до різних розладів та перешкоджати повноцінному функціонуванню особистості. Одним з яскравих прикладів таких періодів є період початку статевого життя та вступу у шлюб.

В умовах соціальної напруженості та розшарування суспільства, різкого падіння життєвого рівня населення та інших кризових періодів, сьогодні саме молодь є однією із найбільш соціально вразливих категорій, яка з одного боку є майбутнім будь-якої держави, а з іншого-постає перед великою кількістю особливих проблем, що виникають внаслідок входження в нове соціальне середовище та опанування нових соціальних ролей, бажанням випробувати щось нове, схильності до нездорового способу життя, що призводить не тільки до погіршення психічної та соціальної адаптації, а й ставить під загрозу особистість, загальне і репродуктивне здоров'я, а також здоров'я теперішніх і майбутніх поколінь.

Формування репродуктивного здоров'я-дуже складний і тривалий процес, тому що значною мірою визначається умовами розвитку жінки, починаючи ще з особливостей перебігу внутрішньоутробного періоду. Найбільше навантаження на репродуктивне здоров'я припадає на дітей підліткового віку та молодь, оскільки в цьому віці відбувається бурхливий розвиток індивідуальності як на соматичному, так і на психічному рівні формування усіх функціональних систем організму, в тому числі й репродуктивному, а також зі становленням когнітивної та емоційної сфер формуванням ціннісних особистостей. Саме в цей період відбувається розвиток репродуктивної сфери та формування основ репродуктивної поведінки. Тому одним з першочергових завдань сучасного

суспільства є охорона здоров'я дівчини та дівчини-майбутньої матері, адже саме грамотний розвиток у ранньому репродуктивному віці багато в чому визначає наступне життя жінки у фізіологічному, психологічному та соціальному аспектах.

На основі результатів ряду досліджень встановлено, що сучасний стан здоров'я молоді, який щороку погіршується, зумовлений не лише низьким економічним рівнем сімей, фізичним та психоемоційним навантаженням, наявністю стресових ситуацій та інших чинників. Провідну роль відіграють і виявлені ознаки кризових явищ в ідеологічній та духовній сферах розвитку підлітків та молоді, наявність поширення шкідливих звичок та ризикованої поведінки серед цієї категорії. До вагомих факторів, що впливають на репродуктивне здоров'я молоді, слід віднести такі психосоціальні чинники, як вільне ставлення до шлюбу; недостатній рівень репродуктивної культури населення; високий рівень штучного переривання вагітності (що особливо у ранньому віці ставить під загрозу репродуктивні можливості жінки у майбутньому); трансформація репродуктивної поведінки, що призводить до збільшення частоти захворювань, які передаються статевим шляхом та незапланована вагітність, яка супроводжується великою кількістю ускладнень та недостатньою психологічною і соціально-економічною підготовленістю молодих жінок до материнства та створення сім'ї. Усе це свідчить про низький рівень морально-етичних засад і санітарно-гігієнічних знань молоді, що сприяє розвитку неадекватного партнерства, репродуктивної поведінки та порушення репродуктивного здоров'я в цілому.

Серед молоді продовжують поширюватись такі негативні явища як наркоманія, зловживання алкоголем, куріння, що відбувається на фоні надмірного психоемоційного навантаження. За даними Міністерства охорони здоров'я України в останні десять років зареєстровано підвищення рівня захворюваності і поширення серед молоді хвороб крові та кровотворних органів, новоутворень сечостатевої, кістково-м'язової систем та кровообігу. Почастішали ускладнення вагітності, пологів і післяпологового періодів, вроджених вад розвитку. Залишається високим рівень захворювань, що передається статевим шляхом.

Соціально-небезпечною проблемою став СНІД: за темпами розвитку цієї епідемії Україна посідає одне з перших місць в Європі. Переважна більшість ВІЛ-інфікованих наркоманів-особи віком від 15 до 30 років; спостерігається зростання ВІЛ-інфікованих серед дітей і наркоманів.

В Україні відзначається щорічне погіршення психічного здоров'я підлітків, насамперед внаслідок вживання алкогольних напоїв, наркотичних і інших психотропних речовин.



Окрім того, низький стан здоров'я молоді спричинений падінням суспільної моралі, значним соціальним розшаруванням населення, складною криміногенною ситуацією, комерціалізацією статевих стосунків, раннім початком статевого життя, на що також впливають ЗМІ.

Вагомий вплив на обмеження репродуктивних можливостей мають і особливості репродуктивної поведінки та репродуктивної мотивації населення, тому важливою є також проблема становлення ефективної репродуктивної поведінки як системи дій та стосунків, що впливають на народження або відмову від народження дитини в шлюбі чи поза шлюбом через формування адекватної репродуктивної мотивації, що може бути розглянута як особливість психоемоційного стану особистості, який виражається в потребі мати дітей і відображає психічний, соціальний та економічний мотиви репродуктивних установок. Результатами репродуктивних дій, що можуть розглядатися як показник ефективності репродуктивної поведінки, є не тільки факт народження чи ненародження дітей, але й стан репродуктивного здоров'я, особливостей статевого життя, застосування методів планування вагітності, ставлення до незапланованої вагітності, у тому числі і штучного її переривання, адекватна реалізація батьківства, ставлення до дитини та її виховання. При цьому внутрішніми стимулами репродуктивного здоров'я є потреби жінки та сім'ї в цілому в реалізації репродуктивної функції, а зовнішніми факторами орієнтації -репродуктивні норми, які базуються на принципах і зразках, що існують у суспільстві тією чи іншою мірою засвоюються індивідом.

Школа, трудовий колектив, сім'я-найефективніший інститут формування здорового способу життя та культури здоров'я дітей та молоді. Але через брак досвіду та недостатню розробленість відповідних виховних технологій вони недостатньо використовують свої можливості.

Потрібне культивування дієвої позиції особистості з метою власного становлення та розвитку її морального та духовного самовдосконалення.

На формування репродуктивного здоров'я суттєвий вплив має стан соматичного здоров'я молодої жінки, який, на жаль, на сьогодні має стійку тенденцію до погіршення, а частота соматичних захворювань суттєво вища ніж в економічно розвинених країнах. В свою чергу рівень соматичних захворювань тісно пов'язаний із психологічною та соціальною складовими загального здоров'я, тобто не може розглядатися питання про репродуктивне здоров'я без визначення стану психологічного здоров'я жінок і насамперед особливостями їх психоемоційного стану, бо давно був помічений взаємозв'язок між психоемоційним станом та розвитком різних паталогічних проявів, оскільки

емоції чинять значний вплив не тільки на самопочуття, настрої, загальну та професійну працездатність, а й на діяльність функціональних систем та пристосувальні можливості організму і багато в чому визначають рівень його адаптаційних здібностей.

На сьогодні, враховуючи результати аналізу причинно-наслідкових зв'язків, які спричиняють погіршення стану репродуктивного здоров'я та поглиблюють кризу демографічних процесів на державному, регіональному та місцевому рівнях, термін «репродуктивне репродуктивного здоров'я» можна визначити як рівень фізичної, статевої, розумової та соціальної зрілості осіб чоловічої чи жіночої статі, який дозволяє за відповідних біологічних, соціальних умовах та заходах охорони здоров'я народжувати і виховувати здорових дітей. Тобто, якщо людина розвивається в оптимальних умовах, то її репродуктивний потенціал і чинники, що впливають на нього, перебувають у стані рівноваги. Організм кожної людини має певні репродуктивні ресурси, тобто можливість позитивно змінювати свій баланс і тим самим підвищувати репродуктивне здоров'я.

Враховуючи всі чинники і фактори, що впливають на репродуктивне здоров'я, можна розглянути програму допомоги жінкам у становленні адекватної репродуктивної поведінки, спрямовану на формування відповідного ставлення до репродуктивного здоров'я, планування сім'ї, профілактики захворювань, пропаганди здорового способу життя, відповідального батьківства та безпечного материнства.

Методи роботи для збереження репродуктивного здоров'я молоді:

- 1.Надання достовірної інформації про психофізіологічні особливості репродуктивної системи жінки, методи планування вагітності та запобігання інфекціям, що передаються статевим шляхом (лекції, бесіди, перегляд наукових фільмів, ілюстраційний матеріал) ;
- 2.Застосування методів з використанням рольових ігор;
- 3.Застосування методів раціональної психотерапії з метою навчання прийомів саморегуляції емоційних станів та релаксації, адекватного ставлення до себе, до наявних умов життєзабезпечення, а також підвищення стресостійкості;
- 4.Надання інформації щодо шляхів та принципів дотримання здорового способу життя;
- 5.Групові форми обговорення власних проблем з можливістю отримання (за необхідністю) індивідуальних психологічних консультацій.

Проблема збереження репродуктивного здоров'я далеко виходить за межі сфери медицини і охорони здоров'я. Тому тільки системний підхід може дати цілісне уявлення про загальну проблему репродуктивного потенціалу у сфері збереження здоров'я нації, забезпечити взаємодію між окремими ланками і фахівцями і надати нові можливості щодо реалізації профілактичних заходів і корекції порушень репродуктивного здоров'я. Актуальним і доцільним може бути вдосконалення та втілення у практику принципів психосоціальної адаптації, підтримки, профілактики виникнення та корекції виявлених порушень репродуктивної поведінки молоді, що допоможе їм зберегти власне здоров'я та реалізувати свій репродуктивний потенціал.

Формування навичок здорового способу життя, що є головною передумовою повноцінного репродуктивного здоров'я молоді, повинне включати такі складові:

- Фізичні вправи, які позитивно впливають на працездатність, стимулюють ріст і розвиток всього організму. Адже систематичні заняття фізичними вправами підвищують працездатність серцевого м'язу, стійкість організму до дії чинників навколишнього середовища.

- Раціональне харчування – фізіологічно повноцінне харчування здорової людини із врахуванням її віку, статі та інших факторів. Раціональне харчування – перший ключ до здоров'я та гарного самопочуття.

- Загартування – комплекс заходів, спрямований на підвищення функціональних резервів організму та опірності до дії фізичних чинників навколишнього середовища.

- Психопрофілактика - уміння володіти своїми емоціями, виховання духовно, соціально, психічно та інтелектуально здорової особистості, профілактика шкідливих звичок.

Форми роботи щодо формування здорового способу життя:

- профілактика шкідливих звичок;
- попередження розповсюдження СНІДу та інфекцій, що передаються статевим шляхом;
- статеве виховання (попередження моральної розбещеності, ранньої вагітності та переривання вагітності серед неповнолітніх) – прищеплення навичок ведення здорового способу життя;
- виховання здорових навичок з дитинства;
- природні умови здоров'я;
- соціальні умови здоров'я;

- психічне здоров'я.

Форми роботи з молоддю щодо формування здорового способу життя:

- індивідуальні та групові бесіди, профілактичні консультації;
- виховні години в школі;
- місячники профілактики шкідливих звичок;
- психологічні тренінги;
- тестування та анкетування;
- спортивні змагання;
- лекторії;
- вікторини;
- конкурси та виставки із залученням інформаційних матеріалів;
- семінари.

Отже, репродуктивне здоров'я-це важлива складова життя кожної людини і враховуючи всі негативні чинники, які впливають на нього, нам потрібно докласти чимало зусиль для його збереження.

Білоус І. О., практичний психолог  
Нижньосірогозької ЗОШ І-ІІІ ст.

### **Психологічний аспект проблеми ранньої сексуалізації підлітків.**

Дітям зараз на багато важче ніж нам було у їхньому віці. Вони проходять через випробування абсолютною свободою щодо вибору поведінки та способу життя.

Людина завжди опинялась перед вибором, але сьогодні в умовах вільної пропаганди тютюну, алкоголю, лібералізації сексуальних стосунків, поширення ВІЛ/СНІДу та наркоманії, зробити вибір між *легко* та *правильно* дуже важко. А особливо важко його зробити підліткам. Ще не дорослі але й уже не діти. В цей період активно формується образ статевого «Я», мають місце сексуальні фантазії та еротичні орієнтації. Виникає як перше кохання, так і перша статева близькість.

Сексуальність підлітка ізольована від інших складових кохання. Потяг душі, розуму, тіла й переживання значною мірою автономні. Існують самі по собі, і підліток не може їх об'єднати. З одного боку його приваблює «нищість» тілесних контактів, а з іншого – любов-мрія, романтизм, піднесеність між статевих взаємин. Тобто підлітку ще не доступне поєднання фізичної, чуттєвої насолоди і кохання, психологічної інтимності, злиття душ.

Неповажне ставлення дорослих до виявів кохання може стати для підлітка, а особливо для дівчини, причиною серйозних переживань, нівелювання високої цінності почуття. Не так уже й рідко можна почути від дорослих: «Усяке там кохання – це тільки красиві слова. Усі думають лише про постіль». І покохавши дівчина приховує своє почуття, зрікається його, щоб її не назвали розпусницею, повією.

Думки про можливість статевої близькості часто бувають забарвлені негативними переживаннями: небажана вагітність, утрата дівочої честі, страхом бути покинутою, розголосу, фізичного болю. Можливо, тому вже в 15 років більшість з них замислюється про шлюб. Адже лише в цьому випадку і втрата цнотливості, і вагітність, і пологи стають бажаними. У шлюбі відсутній страх зараження венеричними хворобами і СНІДом, стабілізується частота статевого актів, що сприяє і є виразом сексуальної зрілості.

У наш час було б нерозумно затуляти очі на все частіші випадки дошлюбного статевого життя підлітків. Такі стосунки, як правило, з одним партнером, тривають недовго. Особливо тоді коли дівчина вступає у зв'язок з 12-13 років. Причини такого раннього статевого життя можуть бути різними. Наприклад низька культура, особистісний інфантилізм, прагнення лише через сексуальні стосунки самоствердитись як гарна, успішна жінка. Та не можна ігнорувати таке явище, як вступ дівчини у статево близькість як закономірний етап гармонійних, позитивно емоційно забарвлених взаємин між двома закоханими, нехай їм навіть по 15 років.

Спробуємо визначити, чим характеризується юнацька сексуальність.

***Отже, юнацька сексуальність характеризується:***

- фізичним дискомфортом (перепади тиску, порушення сну тощо);
- слабкою рефлексією — сприйняття себе (нерозуміння себе та іншого, конфлікт з Я-реальним та Я-ідеальним, підліток вважає, що життя не склалося, і звинувачує в цьому статі — свою або протилежну);
- полярністю (дуже хочеться, але дуже страшно);
- демонстративністю (потрібні свідки, які б побачили вияви дорослості та успішності, визнання);
- різкими коливаннями (від пасивності до активності);
- дуже сильним сплеском емоцій (відчай — захоплення, постійний високий рівень тривожності; підліток не керує собою і своїм життям, виснажений сумнівами: «Я — справжній чоловік, я — справжня жінка, чи все у мене як слід?»; однак підліток відчуває дуже сильний потяг до гострішого з можливих типів задоволень — сексуального, підліток інтуїтивно відчуває себе здатним дарувати і отримувати ласку, тепло, мати близькі взаємини, кохати і бути коханим, він переживає внутрішній розкол

- між почуттями і думками і не може зрозуміти і сприйняти ні себе, ні іншу стать. Страх залишитися самотнім — причина демонстративної агресії);
- цинізм (непристойні анекдоти жарти, малюнки часто мають компенсаторну природу);
  - впливом молодіжної субкультури (молодіжна мода, сленг, типові правила неформальних об'єднань).

Характерною рисою підліткового віку є прагнення бути чи принаймні вважатися дорослими. З цією метою вони інколи наслідують не найкращі взірці навколишньої дійсності: сексуальне експериментування, паління, вживання наркотиків та спиртних напоїв. Підлітки в усьому наслідують дорослих: у моді, мові, дозвіллі, визначають діапазон припустимих для себе і прийнятних у їхній групі дій і вчинків як високоморальних так і протиправних, аморальних.

«Проба себе», випробовування інших людей і рамок дозволеного у взаєминах з ними багато в чому спрямовується впливом середовища і виховання, які на сьогодні самі потерпають від безлічі суперечностей, навіть у системі соціально-нормативних еталонів сучасної культури. Не завжди збігаються уявлення і вимоги до статевої поведінки у суспільстві, окремо взятій сім'ї та групі ровесників. Така неоднорідність догм спричинює різноманітні відхилення у поведінці підлітка (система вчинків чи окремі вчинки, що суперечать прийнятим у суспільстві правовим та моральним нормам). Наприклад, за загальноприйнятою думкою дівчина не повинна палити, вживати брутальні слова, мати надто відверті татуювання. З погляду суспільства це вважається відхиленням від норми. З боку її найближчого оточення – це вияв дорослості, самостійності, обов'язкова умова перебування у групі. Тому підлітки губляться в орієнтирах і не рідко виходять за межі розумного, самостійно вирішуючи проблеми дозволеного і недозволеного.

Сучасний соціум ворожий до дитини, стимулює пробудження в неї ранніх сексуальних потягів. Інформація, яку отримує дитина з мас-медіа, навколишнього середовища, свідчить про особливий інтерес суспільства до цієї сфери. Дитина з цього може зробити висновок: якщо більшість цим цікавиться й займається, отже, це норма, бути сексуальним та мати інтимні стосунки — модно, соціально схвально. Пробуджуються нижчі інстинкти дитини, що заважає розвитку її вищих потреб. До того ж, не існує «безпечного сексу» про це знають всі дорослі і відповідальні люди, та не діти які прагнуть як найскоріше подорослішати.

Розбещеність також викликає певні асоціації.... Розбещеність страшна тим, що породжує цинізм, відчуття спустошеності в дитини, яка починає сприймати весь світ через призму завчасного, незрілого, а тому незадовільного досвіду.

Намагання завчасно зірвати зелений плід породжує відчуття перенасиченості, розчарування, агресії чи депресію. А емоційна сфера є центральною, визначальною у психічному житті людини. Ще В.В.Зінковський зазначав: «Свіжість і здоров'я емоційної сфери не є лише передумовою творчої роботи думки чи розквіту волі; від здоров'я почуттів залежить загальне здоров'я душі. Точніше кажучи, у свіжості та яскравості почуттів виявляється життєвість і міцність душевного цілого, сила душі як цілісної єдності».

Які ж фактори провокують підліткову сексуальність?

- порушення норм та правил стало позитивним, і не тільки в підлітковому середовищі. Ми розпрощались з тоталітарним режимом, його заборонами, регламентацією всіх сторін життя і тепер із задоволенням нехтуємо вчорашніми ідеалами (зокрема традиції взаємини між статями);
- культурологічні фактори: реклама, кіно, відео, доступність інших джерел інформації.

Відбувається спрощення, примітивізація культури загалом. Пригадаймо, що ми читаємо, дивимось по телебаченню, що читають (і чи взагалі читають) наші діти, як спілкуються. Психологи констатують, що обсяг слів у спілкуванні молоді на Заході (напевне, і в нас також) значно зменшився, і ця тенденція прогресує.

Дорослий у проблемі юнацької сексуальності вирішує дві проблеми:

- не перетворитися на сухого мораліста, який повчає молодь.
- в іншому випадку постає необхідність здійснити корекцію уявлень підлітків (позитивні очікування власної сексуальної долі, орієнтація на відповідальність за збереження свого фізичного і психічного здоров'я, формування соціальних умінь і навичок спілкування між статями, реабілітація психічних травм, пов'язаних з сексуальністю, отриманих у дитинстві).

Причини відхилень у статевої поведінці підлітків полягають у недоліках організації та здійснення процесу виховання. Довгий час воно було у нас «безстатевим», а система статевого виховання була взагалі відсутня. Розбіжність уявлень про норми статевої поведінки в дитячому садку, школі, сім'ї, групі, спровокована розбіжністю соціально-нормативних, офіційних і неофіційних еталонів статевої ролі й поведінки, призвела до хаосу у вихованні хлопців та дівчат. Робота зі статевого виховання до цього часу диктувалася пережитками репресивної статевої моралі і подвійного стандарту, застарілими настановами, які не відповідали перспективам суспільного й культурного розвитку молоді.

Система морального виховання, яка не торкалась особливостей фізичного і психічного розвитку учнівської молоді привела до втрати статевої поведінки. У багатьох не сформована готовність до шлюбу, сімейного життя,

народження і виховання дітей. Результатом цього є збільшення кількості малюків, покинутих матерями-підлітками у пологових будинках. Все частішими стають випадки абортів серед неповнолітніх (Україна посідає перше місце у світі зі здійснення абортів). Зростає кількість підлітків, юнаків та дівчат, що мають захворювання, які передаються статевим шляхом. Розлучення сягають рівня Америки: близько 50% подружжів розлучаються, 2/3 розлучень припадає на молоді сім'ї.

Загалом кількість ранніх статевих стосунків дедалі зростає. Явище ранньої сексуалізації молоді (мається на увазі не лише ранній досвід, ай «інформаційне зараження» дітей та школярів) можна назвати масовим. Воно виявляється в багатьох аспектах: політичному, демографічному, соціокультурному, моральному, медичному, педагогічному, психологічному.

Наведемо деякі з негативних наслідків сексуальної революції:

- погіршення здоров'я (тілесного й душевного);
- демографічні проблеми (установки на зменшення народжуваності, проблеми репродуктивного здоров'я майбутніх батьків тощо);
- руйнування основ сім'ї та шлюбу (розлучення як нормальне явище, збільшення розриву між статевим життям і шлюбом; гедоністичні установки у спілкуванні та технологізація, обездуховлення інтимних стосунків; легалізація й поширення нетрадиційних орієнтацій тощо);
- психолого-педагогічні проблеми дітей із неповних сімей, дитячої невротизації, агресії, психотравм, пов'язаних із сексуальним насильством;
- морально-етичні проблеми — розбещеність молоді, цинізм, збочення як норма, насильство тощо.

За демонстративністю часто ховається реальна тривога підлітка. «Чи все зі мною добре? Інші вже займаються сексом, а я ще навіть хлопця не маю.»

Багато хто з батьків свідомо не допускає думки, що їх дитина вже не зовсім дитина і не сьогодні-завтра розпочне статеве життя.

Невизнання «дорослого життя» підлітків – це те саме, що й нерозуміння й неприйняття різноманітних символів дорослості, притаманних неповнолітнім. Сліпе неповажання «сучасної молоді», стереотипність очікування щодо еталонів поведінки («ми були зовсім іншими») часто стає причиною психологічного бар'єру між підлітками і дорослими.

Така проблема не тільки у нашій державі. Звернемося до зарубіжного досвіду. Американці вирішили, що проблема —у недостатній освіченості людей, передусім молоді, і спробували поліпшити справу введенням у школі «сексуальної освіти». Ситуація парадоксально загострилася: катастрофічно зросла кількість ранніх вагітностей, сексуальне насилля серед підлітків і молоді та кількість захворювань. Наприкінці ХХ століття в Америці конгрес ухвалює закон, у якому



стверджується необхідність виховання цнотливості як основи здоров'я нації та висувається теза про утримання від статевих зв'язків як єдиної безпечної поведінки у статевих взаєминах. Американці знайшли спосіб, справді надійний у боротьбі з цим негативним явищем, — утримання від ранніх статевих стосунків.

Досвід упровадження секспросвіти, пропаганди серед школярів «безпечного сексу» був і в Росії. У 90-х років у деяких місцевостях Росії почали діяти програми типу «Анти-СНІД», підготовки «до відповідального батьківства» тощо. Ці програми, як зазначається в інформаційному аркуші православного медико-просвітницького центру, використовували відверто непристойні малюнки в навчальних посібниках, були спрямовані на дискредитацію традиційних моральних цінностей, підрив авторитету батьків і провокування статевої розпусти підлітків. Висновок психіатрів: «Програми секспросвіти розхитують дитячу психіку й затримують розумовий розвиток. Відповідно такі діти та підлітки потрапляють до « групи ризику». Тобто підвищується вірогідність їхньої загибелі від наркоманії, токсикоманії, зараження венеричними захворюваннями та СНІДом. Зростання агресивності, обов'язково пов'язане із передчасною сексуалізацією, приводить підлітків до кримінальних співтовариств».

Виховання цнотливості є основою профілактики ранніх сексуальних інтересів молоді. У психології цей термін не розроблено і офіційно не введено. Хоча, безперечно, він є інтегральною характеристикою душевного здоров'я людини. Цнотливість — це внутрішні опори в людині для добра, нормального розвитку особистості, це фільтри душі, які оберігають її від пошкодження та руйнації.

*Умови виховання цнотливості:*

1. Внутрішньою передумовою виховання цнотливості є природна сором'язливість дітей, чистота, любов до батьків.
2. Із соціальних чинників визначальним є рівень загальної культури суспільства та сім'ї, який засвоює дитина. Культура, необхідна для здорової душі, базується на традиційних цінностях, рідній мові та вірі, високому мистецтві (музика, живопис, література), народній творчості.
3. Виховання цнотливості спирається на культуру почуттів, культуру взаємин з людьми протилежної статті. Провідними принципами тут є: виховання стриманості у взаєминах із протилежною статтю; цінності незайманості, чистоти, шлюбу; гуманістичні установки у взаєминах із людьми; підтримка батьківського авторитету.
4. Розмови про еротіку слід проводити у рамках теми підготовки до шлюбу, як складової цілісних подружніх взаємин.
5. Дотримання правил психогігієни, гігієни душі й тіла. Сюди належать:

- рекомендації та попередження лікарів щодо корисності режиму, правил харчування, фізкультури, особистої гігієни дітей, одягу;
- охорона органів чуття: зору, слуху, тактильних відчуттів дитини від перезбудження;
- інформація щодо питань інтимного життя має надаватися з урахуванням віку дитини та її індивідуальних особливостей;
- запобігання участі дитини в масових видовищах, спільному сну дітей із дорослими;
- довірчі взаємини батьків із дітьми тощо.

Діти дорослішають без нашого дозволу. І дуже важливо, щоб батьки вміли розмовляти «по душам» зі своїми, майже, дорослими дітьми. Крім об'єктивно отриманої інформації, підліток набуде цінного соціального досвіду, який дасть приклад гідної поведінки в незручних ситуаціях і сприятиме формуванню мотиву стримування себе у присутності інших людей. Щоб вони мали змогу поділитись своїми переживаннями без страху почути насмішку з боку дорослого. Як не дивно, та саме ці фактори (а не знання того, як правильно надягти презерватив на банан) можуть допомогти дитині встояти перед спокусою ранньої дорослості. Адже давно відомо, що в ранніх сексуальних стосунках підлітки шукають те визнання яке не можуть отримати в своїй сім'ї.

О.В. Щербина, практичний психолог Білозерської загальноосвітньої школи I-III ступенів №1 імені О.Я. Печерського Білозерської районної ради Херсонської області

### **Формування навичок захисту репродуктивного здоров'я учнів**

Виховання культури здоров'я, зокрема збереження репродуктивного здоров'я – виховання в учнів особистісних якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, формування уявлень про здоров'я як цінність, посилення мотивації на ведення здорового способу життя, підвищення відповідальності за особисте здоров'я, здоров'я родини.

Мета сучасної школи - підготовка дітей до життя. Кожен учень має отримати під час навчання знання, що знадобляться йому в майбутньому житті. Здійснення означеної мети можливе за умови запровадження технологій здоров'язберігаючої педагогіки та психології.

Технології навчання здоров'ю – гігієнічне навчання (раціональне харчування, догляд за тілом тощо); формування життєвих навичок (керування

емоціями, вирішення конфліктів тощо); профілактика травматизму та зловживання психоактивними речовинами; статеве виховання.

Ці технологи можуть бути представлені за ієрархічною структурою з урахуванням того, яким чином кожен учень залучений до навчального процесу:

- ⓐ позасуб'єктні: технології раціональної організації навчального процесу, формування здоров'язберігаючого виховного середовища, форми організації здорового харчування (включаючи дієтичне);
- ⓑ ті, що відзначаються пасивною участю учнів: фітотерапія тощо;
- ⓒ ті, що здійснюються за активної позиції учнів: різні види гімнастики, технології навчання здорового способу життя, збереження репродуктивного здоров'я учнівської молоді, виховання культури здоров'я.

Існують також специфічні принципи виховання культури репродуктивного здоров'я учнів, серед яких виокремлюють: принцип свідомості; принцип активності; принцип наочності; принцип систематичності та послідовності; принцип "Не зашкодь!"; принцип повторення; принцип поступовості; принцип доступності; принцип індивідуалізації; принцип неперервності; принцип циклічності; принцип урахування вікових та індивідуальних особливостей учнів; принцип всебічного та гармонійного розвитку особистості; принцип оздоровчої спрямованості; принцип комплексного міждисциплінарного підходу до навчання школярів; принцип активного навчання; принцип формування відповідальності учнів на своє здоров'я та здоров'я оточуючих; принцип зв'язку теорії з практикою.

Систематичний вплив на організм та психіку учнів у межах збереження репродуктивного здоров'я учнів може бути успішним лише за умови доцільного використання методів здоров'язберігаючого впливу.

З огляду на те, що кожна людина – єдина й неповторна... Кожна має свій характер, звички, уподобання. Одна любить тишу, простоту, інша – шукає місце, де можна поспілкуватися з друзями, послухати музику, але всі ми від народження отримали право на життя й кожен має так збудувати свою життєву дорогу, щоб почуватися щасливим ми акцентуємо увагу на питанні збереження здоров'я учнів. Здоров'я – це одна з головних цінностей людини, і його збереження – важливе суспільне завдання. Тут ми розглянемо лише ті аспекти збереження здоров'я, які мають безпосереднє відношення до статевого виховання. Перш за все, – це профілактика захворювань, що передаються статевим шляхом. Друга умова – це безвідповідальність і нерозбірливість у статевих відносинах. Породжується ця безвідповідальність і нерозбірливість у тих випадках, коли представник протилежної статі сприймається лише як сексуальний партнер і ніяких інших вимог до нього не пред'являється. Інші якості його не цікавлять.

Звідси і випадковий характер статевих зв'язків. Правильне статеве виховання необхідне і для гармонійних подружніх відносин – важливого фактора повноцінної сім'ї, високої працездатності і активності у праці, гарного настрою, тобто всього того, що необхідно для високого рівня духовного здоров'я. І справа тут не лише у любові та повазі. Необхідна також і повноцінність людини у саме подружніх відносинах.

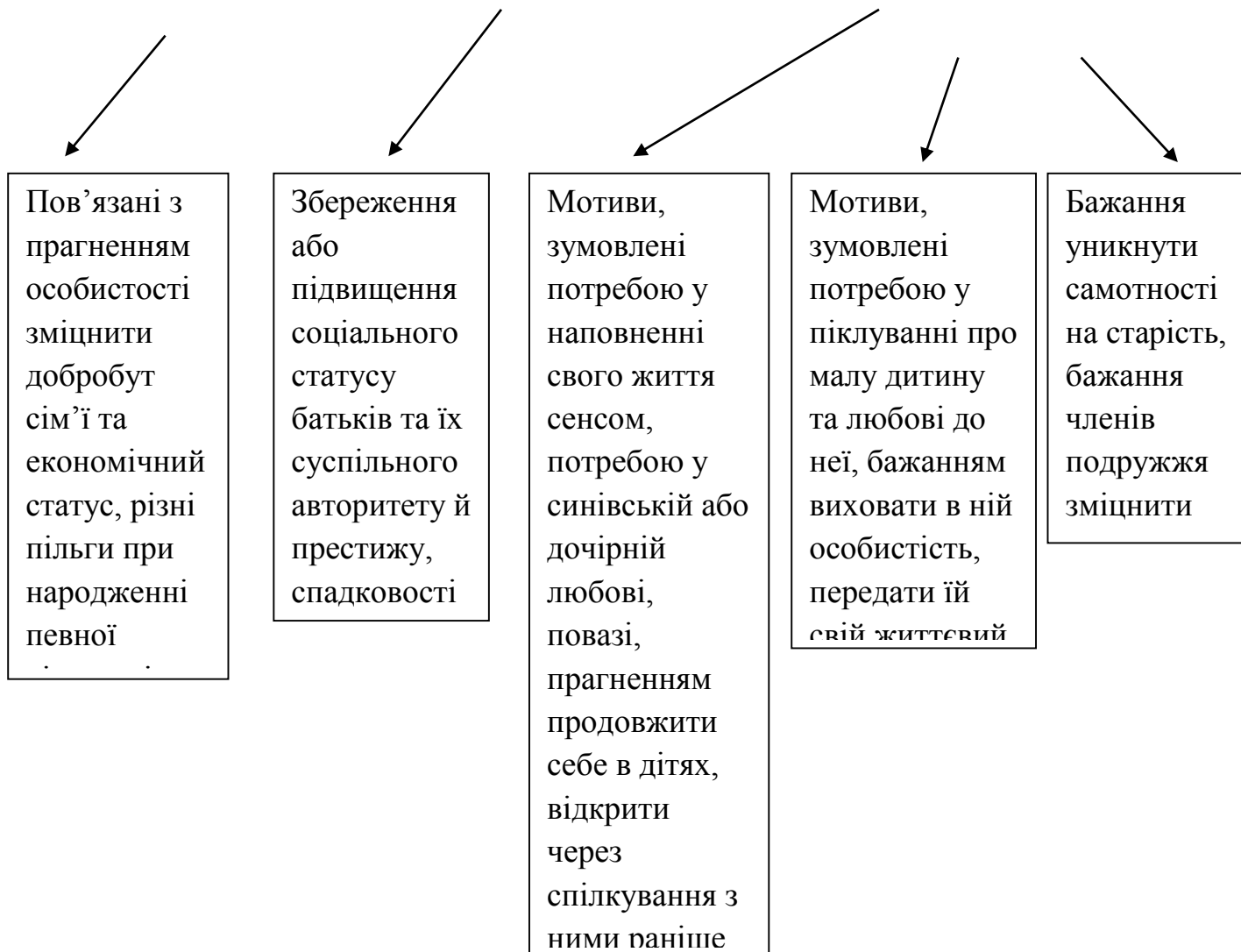
Репродуктивна установка є не що інше, як психічний регулятор поведінки, схильність особистості, яка визначає узгодженість різного роду дій, зумовлених позитивним або негативним ставленням до народження певної кількості дітей. Репродуктивна установка означає готовність до певного результату репродуктивної поведінки, прийнятність для особистості народження тієї чи іншої кількості дітей, у тому числі синів та дочок.

Репродуктивна установка включає три компоненти: когнітивний (пізнавальний), афективний (емоційний) та поведінковий (спонукальний). Сутність репродуктивної установки виявляє себе у взаємодії всіх трьох компонентів і не зводиться до якогось одного з них. Когнітивний компонент відображає орієнтації на ту чи іншу кількість дітей, на інтервал між їх народженнями, установку на бажану стать дитини, на вагітність та її щасливе завершення. Емоційний компонент репродуктивної установки складають позитивні та негативні почуття, пов'язані з народженням тієї чи іншої кількості дітей. Поведінковий компонент репродуктивної установки характеризує інтенсивність спонукань до народження, потужність або слабкість репродуктивної установки.

Емоції вимірюють, як правило, при вивченні репродуктивної мотивації, яка розкриває якісний бік потреби в дітях, її зміст і виражає спонукальний компонент репродуктивної установки. Репродуктивна мотивація, або репродуктивні мотиви – це психічний стан особистості, який спонукає її до досягнення особистих цілей економічного, соціального й психологічного характеру через народження певної кількості дітей (див. схему 1).

Схема 1





У різні історичні періоди пріоритетними були ті чи інші групи мотивів. Різними можуть виявитися й просторові складники репродуктивної мотивації. У минулому, коли в суспільстві переважала потреба у багатодітності й перевагу віддавали синам, пріоритетними були економічні репродуктивні мотиви. Сьогодні передусім домінують психологічні мотиви. Слід також зазначити, що репродуктивні мотиви значною мірою диференційовані етнічною приналежністю батьків, національною традицією, релігійними нормами.

Родина є однією з найважливіших життєвих цінностей. У шлюбі чоловік і жінка можуть найповніше реалізувати себе як чоловік і дружина, господар і господиня, батько і матір. Дружна родина надихає, підтримує, допомагає переживати складні часи, реалізовувати найсміливіші плани. Від родини, насамперед, залежить здоров'я і розвиток дітей. У ній задовольняють їхні базові потреби – фізіологічні, соціальні і духовні.

Репродуктивне здоров'я – це стан цілковитого фізичного, розумового і соціального добробуту, а не просто відсутність фізичних вад або недуг у всіх питаннях щодо репродуктивної системи, її функцій і процесів.

Репродуктивне здоров'я залежить від дотримання здорового способу, профілактичної освіти, морально-духовних цінностей особистості, інформаційної політики в ЗМІ.

Вплив ЗМІ на репродуктивне здоров'я людини є вагомим, однак не вирішальним. Адже від вас самих залежить, які журнали і книжки читати, фільми дивитися. Кожен може навчитися захищати життя та здоров'я своє і майбутніх дітей. А для цього потрібно знати фактори впливу та ризику на репродуктивне здоров'я (див. таблицю 1).

Таблиця 1.

| Фактори ризику  | Фактори захисту  |
|---|--|
| 1. Неосвіченість.   | 1. Профілактична освіта.   |
| 2. Погане виховання.  | 2. Хороша родина.  |
| 3. Міфи і стереотипи, які існують у молодіжному середовищі.       | 3. Розвинені навички критичного мислення і протидія соціальному тиску. |
| 4. Негативний приклад (друзі, ЗМІ).                               | 4. Здоровий спосіб життя.  |
| 5. Венеричні захворювання.  | 5. Дошлюбна цнотливість.   |
| 6. ВІЛ/СНІД.  | 6. Гігієна статевих органів.   |
| 7. Вживання психоактивних речовин (куріння, алкоголь, наркотики). | 7. Вільний доступ до медичних і психологічних консультацій.            |
| 8. Травми і захворювання статевих органів.                        | 8. Регулярний медичний огляд (кожні 8-12 місяців).                     |

Формування ставлення підлітків до репродуктивного здоров'я як цінності диктує необхідність щільної взаємодії фахівців різного профілю. Це важливо ще й тому, що хоча багато хто і вважає сім'ю важливим чинником морального й емоційного виховання дітей і підлітків, але повноцінної сексуальної і репродуктивної освіти сім'я дати не може, перш за все тому, що багато батьків самі мають низький рівень інформованості з питань репродуктивного здоров'я. Функцію формування ціннісного ставлення підлітків до репродуктивного здоров'ю виконують інші соціальні інститути і, перш за все, школа.

Школа є єдиним суспільним інститутом, який охоплює всю молодь, тому в навчальному закладі є унікальна можливість охопити ту вікову групу в популяції, якій найбільше необхідно просвітництво з питань охорони репродуктивного здоров'я. Завдання школи - закласти основи ціннісного ставлення підлітків до репродуктивного здоров'я, розставити ряд загальнозначущих орієнтирів, уникаючи безтактності та нав'язливості, не надаючи цій сфері виховання надмірно випереджального характеру, але разом з тим враховуючи особливості віку та характер фізіологічних зрушень в організмі в період статевого дозрівання.

Формування ціннісного ставлення підлітків до репродуктивного здоров'я є однією з форм соціального виховання в діяльності соціально-психологічної служби школи. Форми організації роботи в школі в області репродуктивного здоров'я можуть бути різні.

Фрагменти уроків і окремі уроки в рамках навчальних предметів, факультативні заняття, бажано, щоб учням було запропоновано на вибір різні варіанти предметів для факультативного вивчення, розроблені різними авторами й авторськими колективами. Семінари для батьків, тематика, зміст та організація яких відповідає їхнім запитам. Під час таких бесід потрібно зосередити увагу батьків на те, як вони можуть допомогти своїм дітям виробити навички самостійного, відповідального прийняття рішень. При цьому батьки повинні враховувати, що приймати відповідальні рішення, зокрема що стосуються свого здоров'я, може лише людина, що має почуття власної гідності і впевненість у собі. Саме ці якості необхідні для того, щоб підлітки могли протистояти тиску однолітків, які спонукають їх до вживання алкоголю та наркотиків, до передчасного початку сексуальних відносин, нехтування заходами профілактики СНІДу. Уміння самостійно прийняти правильне рішення стане гарантією того, що отримана в школі і від батьків інформація дійсно буде ефективно використовуватися.

Школа може давати батькам книги, брошури, іншу літературу з питань профілактики вступу підлітків у дошлюбні сексуальні відносини та збереження репродуктивного здоров'я підлітків, пропонувати списки рекомендованої літератури по цій темі, вказувати, де батьки можуть таку літературу дістати. Батьків можна залучати до встановлення зв'язків з молодіжними та громадськими організаціями, з якими школа могла б співпрацювати в галузі збереження репродуктивного здоров'я підлітків.

Крім школи та батьків, на формування світогляду дітей і підлітків, на їх погляди: звички і поведінку великий вплив має довкілля - старші брати і сестри, знайомі, молодіжні компанії, особливо компанії, більш старших і авторитетних молодих людей; молодіжні та інші громадські організації, а також те, які погляди і моральні цінності пропагують телевізійні передачі та інші засоби масової інформації, реклама.

Для того щоб підвищити ефективність роботи з охорони репродуктивного здоров'я підростаючого покоління і формування ставлення до нього як цінності, потрібно поширювати необхідну інформацію в самих широких колах громадськості. Тільки спільні зусилля всіх зацікавлених осіб та організацій можуть допомогти підліткові вибрати правильну життєву позицію щодо свого здоров'я. Для цієї мети можуть бути запропоновані різноманітні форми роботи соціально-психологічної служби школи з громадськістю:

- спонукання школярів писати і малювати плакати, що пропагують охорону репродуктивного здоров'я з тим, щоб організувати виставки робіт у своїх школах, сусідніх навчальних закладах, на підприємствах, в інших громадських місцях;
- залучення місцевих підприємств до пропаганди профілактики СНІДу, наркоманії та тютюнопаління, направляючи туди науково-методичні матеріали, розроблені соціально-психологічною службою, які стосуються цього питання;
- звернення в місцеву бібліотеку з проханням ширше рекламувати видання за даними питань;
- налагодження співпраці з місцевими газетами і телебаченням з метою висвітлення ними проблеми охорони репродуктивного здоров'я підростаючого покоління;
- залучення до пропаганди здорового способу життя, боротьби з алкоголізмом та наркоманією, СНІДом молодіжних та інших громадських, мистецьких колективів;
- залучення спонсорів серед місцевих підприємців, організацій.

Формування ціннісного ставлення підлітків до репродуктивного здоров'я досягається різними шляхами. Однак найбільш дієві розповідь, бесіда, пояснення, роз'яснення, лекція, робота з літературою. Ефективним методом переконання є приклад. Кожен з наведених методів має свою специфіку використання і може застосовуватися в комплексі з іншими.

*Показники здорового способу життя, можливостей його реалізації та засобів впливу на його формування.*

Рухова активність. Одним із найважливіших показників здорового способу життя є обсяг фізичних навантажень. Як безпосередні показники рухової активності, що впливають на визначення здорового способу життя (чи нездорового), використано індикатори про наявність (чи відсутність), характер і обсяг фізичних навантажень, які дають чіткі підстави для розподілу респондентів стосовно цього аспекту здорового способу життя. Харчування. Показовим чинником здорового способу життя є структура (якісний склад) продуктів харчування, що вживаються в повсякденному режимі. Уявлення про ці показники дають відповідні індикатори, структуровані за кількістю вживання продуктів в часі і ступенем їх користі для організму. Шкідливі звички. Питома вага шкідливих звичок (паління, вживання алкоголю, наркотиків, інших хімічних речовин) у комплексі впливів, що визначають спосіб життя, надзвичайно суттєва. Саме тому цей аспект опитування містить велику кількість індикаторів, які досить повно відбивають спектр проблеми - причини не паління, віковий і кількісний зріз тих, хто палить, паління в оточенні, віковий, кількісний і якісний ознаки вживання алкоголю, віковий і структурний



аналіз наркотизації, ступінь поінформованості і усвідомлення шкоди подібних звичок. Безпечна сексуальна поведінка, чинник розповсюдження ВІЛ/СНІДу. Статистика поширення в Україні в останні роки захворювань, що передаються статевим шляхом і ВІЛ/СНІДу, дані щодо погіршення репродуктивного здоров'я молоді потребують ретельного вивчення цих явищ у вітчизняному молодіжному середовищі. З огляду на це, опитування містить такі індикатори, що достатньо повно і різноманітно відбивають основні аспекти проблеми: інформацію про початок статевого життя, характеристики статевих контактів молоді, ступінь обізнаності щодо засобів запобігання статевим захворюванням і засобів контрацепції, сексуальну орієнтацію, ступінь задоволення статевим життям, обізнаність з проблеми ВІЛ/СНІДу, ставлення до груп ризику і хворих.

*Рекомендації класним керівникам щодо профілактики шкідливих звичок у школярів (поради психолога)*

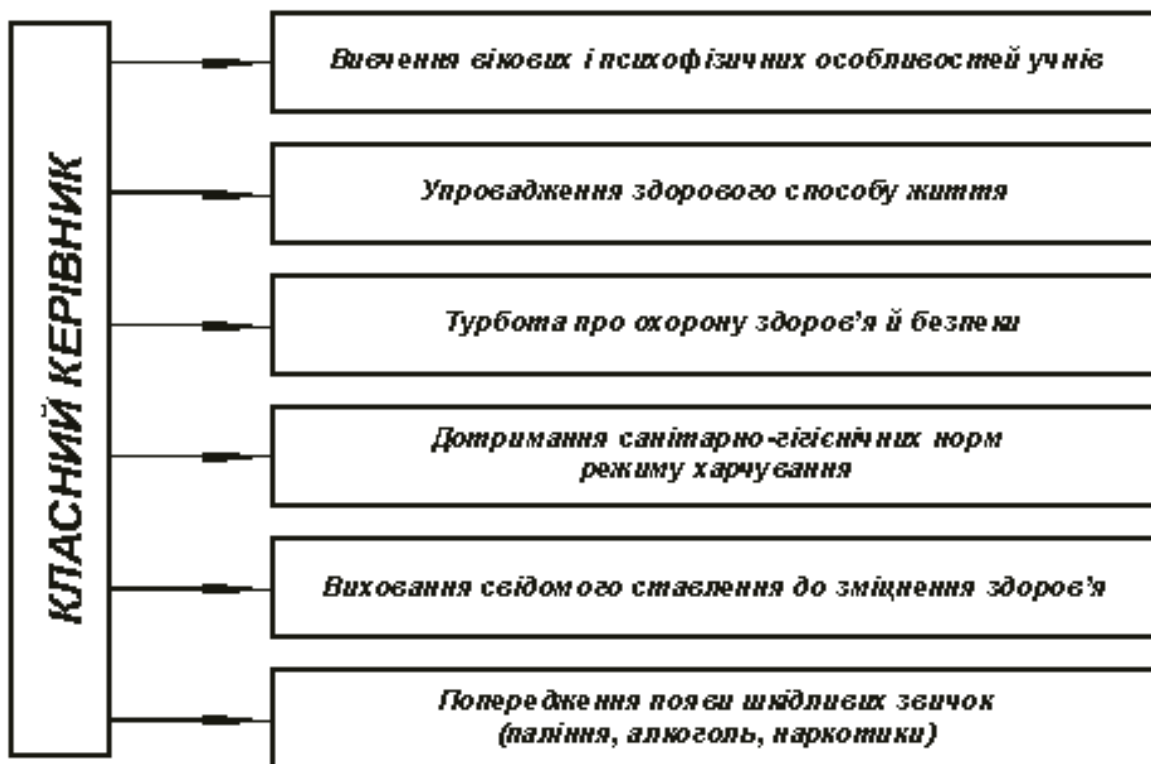
Особливості соціально-економічних, політичних труднощів, які переживає наша держава сьогодні, протиріччя розвитку нашого суспільства, деформованість ринкових стосунків гостро вплинули і на школу.

В учнів втрачається інтерес до навчання, погіршується дисципліна, знижується антидевіантний імунітет. Відхилення від морально-етичних, правових, гігієнічних, екологічних, психологічних норм життєдіяльності та життєтворчості особистості вимагає від школи застосування запобіжної системи виховання (превентивне), яке забезпечить реалізацію заходів, спрямованих на попередження і подолання відхилень у поведінці школярів і запобігання розвитку різних форм їх асоціальності, аморальності поведінки: правопорушень, поганих звичок (алкоголізму, наркоманії, тютюнопаління, токсикоманії, статевих порушень та їх наслідків - статевої розпусти, венеричних хвороб та СНІДу). Гуманізація школи несе з собою також ідею захисту дитини. Цю функцію має взяти на себе педагог, який найближче стоїть до дитини, а саме - класний керівник.

Позиція захисту повинна стати фундаментом роботи з особистістю кожного класного керівника, основою індивідуального підходу до учнів. Це зробить класного керівника справжнім другом дітей, який стоїть на сторожі їх інтересів.

Рекомендації допоможуть класним керівникам розширити свої теоретичні знання з питань охорони життя, здоров'я та інтересів учнів (див. рис.1).

Рис.1 Організація роботи з охорони життя, здоров'я та інтересів учня.



У процесі формування навичок здорового способу життя рекомендуємо керуватися такими пріоритетами:

- вірити в цінність кожної дитини;
- дотримуватись конфіденційності;
- надавати позитивну інформацію;
- бути радником, а не моралістом;
- поважати думку й позицію дитини;
- акцентувати увагу дитини на власних позитивних рисах, характеристиках і здобутках.

Рекомендуємо дотримуватися таких принципів профілактичної роботи:

- відповідність змісту роботи потребам особистості: вивчення існуючих потреб та орієнтація змісту, форм роботи на їх задоволення; своєчасне виявлення підлітків "групи ризику" та надання їм допомоги;
- активізація зворотного зв'язку: надавати можливість учням висловлювати свої думки та почуття;
- добровільність: мотивувати та пропонувати, а не примушувати та диктувати;
- позитивна спрямованість: зміцнення позитивної позиції особистості щодо власної спроможності підтримання оптимального стану здоров'я; опертя на позитивні моменти - не стільки залякувати наслідками шкідливих звичок, скільки привертати увагу й посилювати симпатію до людей, які дотримуються здорового способу життя; розвінчувати створювані рекламними кампаніями стереотипи "героїв з цигаркою", які асоціюються з активністю та процвітаням;

- об'єктивність: інформація не повинна зводитись до залякування або формальних гасел; слід пам'ятати, що некваліфікована, необережна інформація може створити атмосферу таємничості та загадковості, спровокувати реакцію на "заборонений плід"; доцільно уникати мілітаризованої термінології;
- залучення батьків, медичних працівників, психологів, соціологів, юристів до пропаганди та сприяння утвердженню у свідомості учнівської молоді принципів здорового способу життя;
- систематичність: вся профілактична робота з превентивного виховання має передбачати комплекс заходів, спрямованих на формування свідомого ставлення до власного здоров'я;
- врахування вікових та індивідуальних особливостей дітей.

Дослідники виявили, що в ході лекції учнями засвоюється 5% наданої їм інформації, бесіди - 10%, перегляду телепередач - 30%, щотижневої виховної роботи - 45%, рольової гри - 60%. Доцільно враховувати, що найбільш ефективними у процесі формування культури здоров'я особистості і репродуктивного здоров'я учнів є інтерактивні методи роботи із застосуванням елементів тренінгів, гри та оздоровчих вправ.

Завданням кожного навчального закладу освіти має бути забезпечення здорового способу життя всьому шкільному колективу завдяки створенню такого навколишнього середовища, яке сприяло б зміцненню здоров'я.

Здоровязберігаючі компоненти сімейного виховання (див. рис.2)

**Рис. 2**  
Компоненти усвідомлення батьківства



Враховуючи всі вищезазначені нами аспекти оздоровлення соціокультурного середовища навчально-виховного процесу як психологічної проблеми (зокрема збереження репродуктивного здоров'я учнів) та опираючись на наукові дослідження стосовно цієї проблематики слід зауважити, що для оздоровлення соціокультурного середовища навчально-виховного процесу ми використовуємо і надаємо конкретні **рекомендації** по складовим здоров'я, які розроблені на основі роботи Н.Островерхової та К.Петрова і нами доповненні відповідно до умов даної школи.

## ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я

### ПАМ'ЯТКА УЧНЕВІ:

- «У здоровому тілі – здоровий дух»,
- «Здоров'я – це не тільки відсутність хвороби, але й стан найбільшого фізичного, психологічного, соціального благополуччя».
- Бережи одяг поки новий, а здоров'я – поки молодий». ( Народна мудрість)
- «Щоб стати здоровим, потрібно докладати власних зусиль, постійних і значних». (В.Ф. Амосов)
- «Не те нас харчує, що ми їмо, те харчує, що перетравлюється». (Х. Гуфеланд)

### УЧИТЕЛЬ, КЛАСНИЙ КЕРІВНИК:

- Проектує фізичний розвиток учнів (рухову активність, заняття фізкультурою, спортом), раціональне харчування;
- Сприяє розвитку інтересу учнів до загартування природними факторами.

## **ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я**

### **ПАМ'ЯТКА УЧНЕВІ:**

- Психічне здоров'я – це наші відчуття, пам'ять, уява, мислення; це – внутрішній світ людини. Психічне здоров'я пристосовує організм до оточуючого середовища.
- «Самовиховання – це творіння себе». (народна мудрість)
- «Тільки те, чого дійшов сам – висікається в голові, серці, душі». (Народна мудрість)
- «Посієте вчинок – здобудете звичку, посієте звичку – здобудете характер, посієте характер – і здобудете долю». (У. Теккерей)
- «Велика воля – це не тільки вміння щось побажати і досягти, але й уміння змусити себе відмовитись від чогось, коли це потрібно». (А.С. Макаренко)

### **УЧИТЕЛЬ, ПСИХОЛОГ, КЛАСНИЙ КЕРІВНИК:**

- Спрямовує особистість на здоровий спосіб життя (мотиви, потреби, звички, інтереси, самооцінка, ідеали, переконання, світогляд);
- Привчає учнів, виробляє навичку у проведенні психологічного тестування, виконання вправ психологічного характеру, уміння дати самооцінку своїм позитивним і негативним якостям, намітити шлях самовдосконалення;
- Визначити типи ВНС, темперамент, здібності, статеві та вікові особливості і разом з учнем складає рекомендації індивідуального характеру.

## **ЕМОЦІЙНЕ ЗДОРОВ'Я**

### **ПАМ'ЯТКА УЧНЕВІ:**

- Емоційне здоров'я – одна із складових частин ідеалу здоров'я, до якого кожен із нас повинен прагнути. Одні емоції сприяють досягненню мети, інші можуть заважати здійсненню бажань, роблять людину пасивною, неуважною. Ми не можемо уявити світ без радощів, страждань, задоволень і розчарувань, без любові та ревнощів.
- «Людина, яка думає тільки про себе і шукає в цьому свою вигоду, не може бути щасливою». (Сенека)
- «У людини, у якої страх переважає над розумом, розум мовчить». (Ібн Сина)

### **УЧИТЕЛЬ КЛАСНИЙ КЕРІВНИК:**

- Формує соціальне здоров'я учнів, вміння поведінки в стресових ситуаціях, індивідуальні особливості емоційного здоров'я;
- Визначає значення емоцій в житті людини;
- Профілактика шкідливого впливу стресу на здоров'я.

## **ІНТЕЛЕКТУАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я**

### **ПАМ'ЯТКА УЧНЕВІ:**

- Інтелектуальне здоров'я – складова частина здоров'я. Піклуватися про своє інтелектуальне здоров'я треба завжди незалежно від віку. Інтелект – це розуміння, пізнання, здатність до мислення. Треба завжди використовувати свій розум, вміти його тренувати, загартовувати і не забувати про відпочинок. Здоровий спосіб життя – це також вміння сприймати, запам'ятовувати важливу інформацію.
- «Щоб що-небудь дізнатися, треба що-небудь придумати, треба що-небудь пізнати». (С.М. Зотова)

### **УЧИТЕЛЬ, КЛАСНИЙ КЕРІВНИК:**

- Має спонукати учнів до вивчення механізмів зберігання інформації в нашій пам'яті;
- Формує уявлення про механізми запам'ятовування інформації, який можна розвивати, тренувати і зміцнювати;
- Дає поняття про пам'ять як цінність, яку необхідно не тільки розвивати, але й зберігати.

## **СОЦІАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я**

### **ПАМ'ЯТКА УЧНЕВІ:**

- Ніколи не забувай, що ти живеш серед людей. Не завдавай болю, образи, неспокою, тяжких переживань іншій людині. Людина народжується для того, щоб залишити після себе слід вічний. Людина – господар своїх бажань. Примушуй себе робити те, чого не хочеться, але треба. Справжня людина вміє наказувати собі і бути слухняною своїй суворій волі.
- «Найбільша перемога – це перемога над собою». (Л. Леонов)

### **УЧИТЕЛЬ, КЛАСНИЙ КЕРІВНИК:**

- Формує в учнів соціальні потреби і мотиви, потреби у професійному самовизначенні;
- Дає знання основних функцій сім'ї щодо збереження і зміцнення здоров'я, способів запобігання вживанню алкогольних, наркотичних, тютюнових, токсичних речовин, зараженню ВІЛ/СНІД і захворюванням статевої системи;

- Дає знання основних положень державного та міжнародного законодавства щодо збереження та зміцнення здоров'я;
- Формує вміння запобігати виникненню шкідливих звичок, уміння приймати рішення у надзвичайних ситуаціях, уміння оперативно й адекватно реагувати на екстремальні ситуації, дотримуватись безпечної поведінки з метою профілактики СНІД і захворювань статевої системи.

## **Я - ОСОБИСТІТЬ**

### **ПАМ'ЯТКА УЧНЕВІ:**

- Вчись висловлювати свою точку зору. При спілкуванні дотримуйся таких правил: посилайся на джерело, авторитет, думку; з'ясовуй думки співрозмовників; погоджуйся; стимулюй розмову; оцінюй висловлення; узагальнюй.
- «Всі дорослі спочатку були дітьми, тільки мало хто з них про це пам'ятає». (Антуан де Сент-Екзюпері)
- «Поважай себе, тоді інші поважатимуть тебе». (Народна мудрість)
- «Небагато особистостей гинуть від зносу, здебільшого від невикористання». (К.Н. Боуві)

### **УЧИТЕЛЬ, КЛАСНИЙ КЕРІВНИК:**

- Формує здорову особистість (взаєморозуміння, взаємоповагу, толерантність, творче співробітництво);
- Виховує активну самостійну особистість свідомого громадянина України;
- Формує життєву позицію людини, становлення її як особистості, як громадянина своєї держави.

Безкультур'я кожного і всіх разом - основна причина медичних і соціально-екологічних, психологічних проблем, інтенсивного забруднення природного і соціокультурного середовища.

Кисиличак Тетяна Василівна,  
методист районного методичного  
кабінету  
відділу освіти Білозерської РДА  
Херсонської області

## **ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ – ОДИН З ПРІОРИТЕТІВ ВИХОВНОЇ РОБОТИ СЕРЕД УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ**

Потреба бути здоровим – основна для людини, тому необхідно створювати певні умови для збереження здоров'я людей. Загальне здоров'я людини – це здоров'я фізичне, психічне і соціальне. Усі ці види здоров'я тісно пов'язані між собою. На ґрунті фізичного базується здоров'я психічне, на психічному – моральне і соціальне. «У здоровому тілі – здоровий дух», - говорили в Давній Спарті. Коли людина виявляє, що серйозно занедужала, вона відкриває для себе, що всі цілі, яких прагнула, раптом утратили свою цінність. Зненацька виявляється, що кар'єра, гроші, успіх нічого не варті порівняно зі здоров'ям. Учень, який утратив здоров'я, - це людина з комплексом проблем, тому що на шляху його самореалізації виникає нездоланна перешкода – хвороба, боротьба з якою може забрати всі сили. У навчальних закладах сьогодні все більше дітей з різними захворюваннями: від шлунково-кишкових до серцево-судинних, від порушення постави до короткозорості та сліпоті.

Багато учнів не роблять зарядку, уникають уроків фізкультури, небагато хто робить прогулянки по вихідним. Вони не навчені одержувати задоволення від руху, не знають, що таке радість здорового організму, і шукають задоволення в тютюнопалінні, алкоголі або наркотиках.

Працездатність учнів – основний закон, що визначає політику та пріоритети навчального процесу, тому кожен педагогічний працівник повинен постійно пропагувати здоровий спосіб життя. Він повинен знати стан здоров'я своїх підопічних.

В закладах освіти одним із пріоритетів виховної роботи серед учнів залишається формування здорового способу життя молоді, розвиток духовних і фізичних можливостей особистості, фізична підтримка дитячого організму.

В основі будь-якого способу життя лежать принципи, яких дотримується людина.

Біологічні принципи полягають у тому, що спосіб життя має відповідати віку, бути забезпеченим енергетично, зміцнювальним, ритмічним, помірним.

Соціальні принципи полягають у тому, що спосіб життя має бути естетичним, моральним, само обмежувальним.

Отже, здоровий спосіб життя – є раціональною організацією життя людини на основі біологічних та соціальних чинників.

Здоровий спосіб життя – це форми і способи життєдіяльності, які зміцнюють і вдосконалюють здоров'я людини.



Спосіб життя кожної людини визначають її уявлення про сенс життя, справи, вчинки, ставлення до навколишнього світу, до себе, до свого здоров'я. Жодні побажання, накази, покарання не зможуть змусити людину вести здоровий спосіб життя, охороняти і зміцнювати своє здоров'я. Вона має право сама прийняти рішення, сама вибрати для себе спосіб життя, сама відповідати за його результати. Та для вибору способу життя потрібні знання, уміння, воля і власна активність.

Праці багатьох сучасних учених присвячені дослідженням питань здорового способу життя, засоби масової інформації ведуть його пропаганду, в закладах освіти введено спеціальні курси, розроблено програми, проте проблема залишається невирішеною.

При опитуванні учнів 5-9 класів однієї із шкіл, виявлено, що більшість учнів знають, що до здорового способу життя відносяться заняття спортом, загартовування, дотримання особистої гігієни, режим навчання та відпочинку, режим харчування, організація сну, уникнення шкідливих звичок, активний відпочинок, позитивні емоції. Та на питання «Чи дотримуєтеся ви особисто усіх цих правил? Багато учнів відповіли «ні». Тож важливо, щоб знання дітей про здоровий спосіб життя стали їхніми переконаннями, щоб з'явилося бажання дбати про своє здоров'я.

Академік М.М. Амосов писав: «Щоб бути здоровим, потрібні власні зусилля, постійні і значущі. Їх нічим не можна замінити». А це означає, що кожна людина повинна свідомо зрозуміти, що сама відповідає за своє здоров'я і благополуччя.

Потрібно починаючи з раннього віку, виховувати в дитині активне ставлення до свого здоров'я, розуміння того, що здоров'я – найбільша цінність, дарована людині Природою, а головний чинник здоров'я, що впливає на його складові, є здоровий спосіб життя.

Обираючи життєвий шлях на основі здорового способу життя дитина повинна усвідомити:

- що її стиль – це здоровий спосіб життя, й чітко його дотримуватися;
- берегти здоров'я з юних років, тому що існує багато хвороб, які виявляються з віком, але починають формуватися ще в дитинстві;
- бути завжди доброзичливим, спокійним і розважливим, частіше посміхатися, не піддаватися зневірі й не дозволяти собі занепадати духом;
- любити близьких – вони є головною цінністю у житті;
- обирати професію, що приносить не тільки матеріальне, але й моральне задоволення, приносить радість;
- займатися фізичною працею, намагаючись найбільше часу проводити на свіжому повітрі, активно відпочивати;

- уникати шкідливих звичок: тютюнопаління, вживання алкоголю та наркотиків.

Вважаю, що важливим етапом залучення до здорового способу життя є дошкільні та шкільні роки, а взірцями поведінки для дітей є дорослі з найближчого оточення, які своєю поведінкою й способом життя створюють умови для формування навичок здорового способу життя підростаючого покоління.

Вчитель, заступник директора з виховної роботи, класний керівник, практичний психолог та соціальний педагог мають можливість на уроках та позаурочний час відшукати переконливі, яскраві, емоційні факти і аргументи, що на реальних прикладах доводять учням згубність впливу наркотичних речовин, алкоголю і тютюну на життя людини.

Педагогічна превенція – це частина загального навчально-виховного процесу освітнього закладу. Вона має бути представлена двома основними групами засобів: загальною ранньою превенцією з усіма учнями і спеціальною превенцією з важковиховуваними учнями та їх батьками. Тому її слід розглядати, в першу чергу, як систему колективних та індивідуальних виховних впливів, спрямованих на вироблення імунітету до негативних впливів оточуючого середовища з метою попередження ставлення особистості до асоціальної спрямованості особистості і перебудови оточуючої дійсності в процесі перевиховання.

До важливих причин зростання вживання підлітками та молоддю алкоголю, тютюну відносяться сімейне неблагополуччя і викликані цим недоліки виховання дітей в родині.

Запобігання виникненню згубних звичок серед молоді повинно здійснюватись педколективом в єдиному комплексі з національним вихованням. Головне завдання – не лише закріпити в учнів знання про особливості дії наркотичних речовин, алкоголю на організм, морально-правових норм нашого суспільства, але й навчитись керуватись цією інформацією у своїй поведінці.

Педагогічні працівники повинні вміти спеціальними методами розвивати вольові навички і спрямовувати дітей до набуття досвіду в знаннях, уміннях і навичках здорового способу життя.

## **ОПИС ДОСВІДУ**

Методична проблема над якою я працюю як методист (з виховної роботи та методист, відповідаючий за психологічну службу) – «Організація методичної роботи з педагогічними кадрами щодо формування навичок здорового способу життя учнівської молоді». На сьогоднішній день це дуже актуальне і болюче питання.

Одне з головних завдань виховної роботи та психологічної служби – формування в учнів навичок здорового способу життя, розвиток духовних і фізичних можливостей особистості, фізична, психологічна підтримка дитячого організму.

Важливу увагу слід приділяти:

- Профілактиці дезадаптації учнів при переході з початкової ланки школи в середню (виявлення можливої „групи ризику“);
- Дезадаптації учнів, які мають труднощі в навчанні, поведінці, ознаки емоційних розладів, які займають в класі позицію „відторгнутих“, визначення причин труднощів і розробка шляхів їх подолання.
- Роботі з обдарованими дітьми та дітьми з творчими здібностями (психодіагностика дітей з високим інтелектуальним потенціалом, виявлення обдарованих і талановитих дітей; індивідуальні психологічні консультації дітей та їхніх батьків; групова робота по розвитку комунікативних навичок, креативності та ін);
- Психологічному супроводу розвитку підлітків (діагностика особистісних рис та якостей, особливостей характеру; стимулювання саморозвитку та самовиховання, консультування по особистісним проблемам; тематичні бесіди, навчальні заняття, тренінги; психологічна допомога в кризових ситуаціях);
- Надання допомоги в професійному самовизначенні старшокласників (групова психодіагностика професійних нахилів, інтересів, здібностей; профорієнтаційні бесіди та ігри; індивідуальні психологічні консультації по проблемам професійного вибору).
- Роботі з учнями старшого шкільного віку (виявлення психологічної готовності до „дорослого“ життя; діагностика варіантів особистісного самовизначення; допомога у вирішенні проблем минулого, теперішнього, майбутнього; індивідуальна групова робота з педагогами, батьками з проблем неблагополуччя старшокласників, пошуку розуміння у спілкуванні)

Останніми роками загострюється проблема соціального сирітства. Вона пов'язана у першу чергу з тим, що батьки змушені виїжджати на заробітки за кордон. За неофіційними даними громадських організацій на заробітках за кордоном постійно перебуває під 1,5 до 2 мільйонів наших громадян. Звідси - педагогічна занедбаність дітей, відсутність належного контролю за їх розвитком і вихованням. Школа в цілому і психологічна служба, зокрема, мають розгорнути активну роботу і соціалізації названої категорії дітей, усіма можливими засобами компенсувати недоліки сімейного виховання.

Для забезпечення розвитку професійної компетенції заступників директорів з виховної роботи, класних керівників, практичних психологів, соціальних педагогів організовую роботу:

- Методичних об'єднань, семінарів-практикумів;

- Участь у роботі семінарів Південноукраїнського регіонального інституту післядипломної освіти педагогічних кадрів;
- Забезпечення участі педагогічних працівників у конкурсах педагогічної майстерності;
- Забезпечення вчасного проходження заступників директорів з виховної роботи, педагогів-організаторів, працівників позашкільної освіти, практичних психологів, соціальних педагогів курсів підвищення кваліфікації;
- Забезпечення участі педагогічних працівників у роботі постійно діючої школи молодого класного керівника;
- Сприяння участі заступників директорів з виховної роботи, класних керівників, педагогів-організаторів, практичних психологів, соціальних педагогів у тренінгах, спецкурсах;
- Індивідуальне консультування педагогічних працівників загальноосвітніх навчальних закладів, батьків.

Так, на базі відділу освіти та на базі шкіл проводжу методичні об'єднання, семінари-практикуми для класних керівників з теми «Організація роботи класного керівника ЗНЗ. Модель виховної системи класу. Форми і методи роботи класного керівника ЗНЗ. Мотиваційні установки безпечної статевої поведінки», «Пропаганда здорового способу життя в навчальному закладі», де розглядаються питання використання проектних технологій в роботі класного керівника з питань здорового способу життя і до уваги учасників пропонуються проекти «Снід – чума ХХ століття», «Шкідливі звички шкільної молоді» також для класних керівників проведуться психологічні тренінги «Як допомогти вчителю зберегти своє здоров'я та подолати стрес», «Мотиваційні установки безпечної статевої поведінки» тощо.

Для заступників директорів з виховної роботи проводжу методичні об'єднання, семінари з теми «Сім'я і школа. Грані співпраці», «Профілактична робота з питань торгівлі людьми в загальноосвітніх навчальних закладах», «Роль сімейного виховання у становленні особистості дитини. Педагогічний «трикутник». Музеї – найвища форма краєзнавства», «Формування толерантності та поваги до прав людини, протидії упередженням та нетерпимості в учнівській молоді в учнівському середовищі» тощо. В рамках семінарів розглядаються питання діагностичної роботи з питань сформованості рис толерантності особистості (тести), діагностика в превентивному вихованні, організуються родинні свята, організуються виставки творчих робіт дітей і батьків, проводяться тренінги для учасників семінару «Стати на місце іншої людини – означає допомогти їй», «Захисти себе від агресії», демонструються фрагменти засідання ради учнівського самоврядування «Аукціон ідей» тощо.

Для практичних психологів, соціальних педагогів проводяться семінари-практикуми, методичні об'єднання, засідання школи молодого спеціаліста («Організація роботи психологічної служби з питань адаптації 1,5,10 класів», «Нормативно-правове забезпечення соціально-психологічної служби ЗНЗ. Форми і методи роботи з питань здорового способу життя. Запобігання торгівлі людьми», «Превентивне виховання як один з аспектів роботи соціально-психологічної служби ЗНЗ», «Організація роботи з педагогічними кадрами щодо формування здорового способу життя учнівської молоді в рамках превентивного виховання» тощо)

На протязі двох років (2008, 2009) працювала творча група для практичних психологів та соціальних педагогів. Як методист я узагальнила матеріали і видала збірку «Діагностичний інструментарій у роботі працівника соціально-психологічної служби загальноосвітнього навчального закладу»

Класні керівники загальноосвітніх навчальних закладів району щорічно відвідують обласний семінар з теми «Моральне виховання учнів і профілактика шкідливих звичок спільно з міжнародним шкільним проектом «Майбутнє починається сьогодні»

Районний методичний кабінет (я як методист) підготувала для педагогічних працівників проект «Організація методичної роботи по формуванню навичок здорового способу життя молоді», який розрахований на 2009-2011 рр.

Педагогічні працівники (заступники директорів з виховної роботи, класні керівники, педагоги-організатори, соціальні педагоги, практичні психологи, керівники гуртків позашкільних закладів) організують роботу з питань проектних технологій щодо впровадження здорового способу життя у своїх загальноосвітніх навчальних закладах. Так, у П-Покровській ЗОШ, з метою створення соціального резонансу проблеми здорового способу життя, насилля та інших соціально значущих проблем, з ініціативи соціального педагога у школі пройшли заходи, у яких брали участь класні керівники 5-11 класів. На базі класних колективів були створені робочі групи, які працювали під керівництвом класних керівників над створенням проектів: «СНІД – чума ХХІ століття», «Насилля у школі», «Шкідливі звички шкільної молоді», «Чому курити - це безглуздо?», «Світ без насильства. Що можемо ми, що можемо Я?», «Роль батьків у вихованні дітей» тощо.

На базі районного методичного кабінету створила фільмотеку, з використанням якої проводиться профілактична робота в загальноосвітніх навчальних закладах за напрямками:

\* Профілактика насильства (фільм «Якщо б'є, то любить»; проект «Профілактика та запобігання жорстокого поводження з дітьми»);

- \* Профілактика вживання наркотиків, алкоголю, тютюну (фільм «Правда про наркотики» - антинаркотична освітня програма «НАРКОНОН»);
- \* Відеолекція професора В.Г.Жданова: «Алкоголь, наркотики, табак», відеолекція «Правда про наркотики» - антинаркотична освітня програма «НАРКОНОН»).
- \*Профілактика ВІЛ/СНІДу (фільм «ВІЛ»);
- \*Профілактика торгівлі людьми (фільм «Станція призначення – життя»);
- \* Профілактика соціально неадекватної поведінки (проект «Робота з дітьми трудових мігрантів»);
- \* Толерантне ставлення до людей із особливими потребами (фільм «Радіо»);
- \* Права людини» (проект)

У школах району розроблено систему оперативного контролю пропуску уроків без поважних причин. Складаються соціальні паспорти класів. На підставі психологічної діагностики визначаються групи ризику в кожному класі. На початку кожного навчального року класні керівники разом із соціальним педагогом проводять обстеження житлово-побутових умов учнів свого класу, що дає можливість виявити неблагополучні сім'ї. У класах оформляються куточки по здоровому способу життя; систематично проводяться бесіди циклу «Я обираю здоровий спосіб життя».

В загальноосвітніх навчальних закладах району проводиться профілактична робота серед батьків шляхом практичних форм проведення занять в університетах педагогічних знань батьків, надання психологічної підтримки, проведення індивідуальних бесід з неблагополучними сім'ями, де виховуються діти.

Батьківські збори залишаються однією з найтрадиційніших та універсальних форм роботи педагогів з батьками, і досить популярною стала участь психолога у проведенні як класних так і загальношкільних батьківських зборів.

*Загальношкільні батьківські збори* проводяться, як правило, не більше 2 разів на рік. Тематикою таких зборів найчастіше буває звіт роботи школи з а визначений період часу і тому такі збори можна використовувати для демонстрації позитивного досвіду співпраці та виховання в родині.

*Класні батьківські збори* – це школа освіти батьків, вони розширюють їхній педагогічний та психологічний світогляд, стимулюють бажання стати хорошими батьками. Є багато варіантів проведення батьківських зборів. Тематика і методика зборів мають враховувати вікові особливості учнів, рівень освіченості і зацікавленості батьків.

*Батьківські конференції* також мають величезне значення в системі виховної роботи школи. На конференціях обговорюються нагальні проблеми

суспільства, активними членами якого стануть і діти : проблеми конфліктів батьків і дітей і шляхи виходу з них; проблема наркотиків, алкоголю, тютюнопаління, сексуальне виховання в родині.

*Серед нетрадиційних форм роботи з батьками (до яких можна залучити психолога), можна визначити такі: тематичні консультації, батьківські читання, батьківські тренінги, батьківські вечори тощо.*

Грунтуючись на досвід робота з питань здорового способу життя включає такі напрямки і методи:

1. Насамперед до учнів необхідно довести положення основних **нормативних документів з питань здорового способу життя** (наказ Міністра освіти і науки України від 10.09.2003 №612 «Про формування здорового способу життя дітей і молоді й заборону тютюнопаління в навчальних закладах і установах Міністерства освіти і науки України». Одноразових оголошень про заборону паління для учнів недостатньо. Більшістю з них заборона сприймається, як примха керівництва навчального закладу, зазіхання на їхні права і викликає реакцію протидії. У такій ситуації доводиться враховувати підлітковий максималізм і бути наполегливим, постійно нагадуючи учням про законність обмежень і заходи адміністративного впливу у випадках їх невиконання.
2. **Співробітництво з місцевими центрами соціальних служб для сім'ї і молоді.** За необхідності вони можуть організувати консультації в провідних спеціалістів.
3. **Зустрічі з працівниками медичних установ, наркологічних диспансерів,** які завжди ідуть назустріч вчителям.
4. **Використання різноманітної агітації:** плакатів, стендів, що пропагують здоровий спосіб життя й розкривають згубність шкідливих звичок. Наочна агітація має періодично обновлятися, або хоча б змінювати місця її розташування в навчальному закладі. Коли наочна агітація тривалий час перебуває на одному місці, вона втрачає свій виховний вплив, її зміст перестає сприйматися не лише учнями, а й викладачами.
5. **Використання в роботі з пропаганди здорового способу життя творів великих письменників** – О.Пушкіна, Л.Толстого, В.Маяковського, С.Михалкова та інших.
6. **Величезний ефект має перегляд відеофільмів, відео кліпів.** Так, фільм з лекціями і семінарами про шкodu тютюнопаління й алкоголізму професора Жданова викликають в учнів надзвичайний інтерес.
7. **В організації ефективної роботи з пропаганди здорового способу життя вчителю доцільно використовувати методичні матеріали** для бесід, позакласних заходів з різних посібників, журналів, спеціальної методичної

літератури – журнали видавництва «Основа» - «Виховна робота в школі», «Класному керівнику усе для роботи», «Шкільному психологу усе для роботи; видавництва «Шкільний світ» - «Психолог», «Соціальний педагог», «Безпека життєдіяльності» тощо.

8. **Використання методів практичної соціології**, а саме: анкетування учнів із проблем поширення тютюнопаління, уживання спиртних напоїв, ставлення до наркотиків у середовищі учнів.
9. **Ефективним напрямом роботи з пропаганди здорового способу життя залишається спорт** – участь у роботі спортивних секцій і гуртків. Учні, які ведуть здоровий спосіб життя і займаються спортом, обов'язково потрібно заохочувати. На жаль, сьогодні у зв'язку з поширенням пивного алкоголізму та комп'ютерних ігор у підлітковому середовищі багато учнів не бажають займатися спортом.
10. **І, зрештою, викладачі навчального закладу повинні подавати приклад учням і брати активну участь у різних заходах із пропаганди здорового способу життя.** Проводити «Дні здоров'я», «Тато, мама, я – спортивна сім'я», спортивні змагання, спартакіади, тощо.

Вся робота систематизується, підпорядковується одній меті – формуванню гармонійно розвиненої особистості.

Під час організації виховної роботи та встановлення взаємин з підлітками враховуються всі обставини і чинники, які впливають на формування їхніх настанов і поведінки. У проведенні такої роботи особлива увага приділяється створенню у підлітків антинікотинової й антиалкогольної настанов, усвідомленої переконаності щодо згубних наслідків вживання наркотиків та інших препаратів, що викликають фізичну і психологічну залежність.

Забезпечення можливостей задоволення пізнавальних потреб учнів, утвердження здорового способу життя, зміцнення гармонії духу і тіла, виховання художньо-естетичного смаку, ознайомлення з культурним надбанням народу реалізується через створену систему гурткової роботи.

Важливим чинником успішної реалізації позакласної роботи є її тісний зв'язок із навчально-виховним процесом на уроках: тематичний підбір матеріалу для позакласної роботи переплітається із програмним матеріалом і слугує розширенню знань та вмінь учнів, практичному застосуванню знань, водночас підвищує мотивацію до вивчення навчальних завдань. Різноманітна діяльність гуртків, клубів має стимулюючу дію, поєднує естетичне виховання з моральним розвитком дитини, згуртовує учнів за інтересами.

Без тісної взаємодії вчителів та бібліотеки в реалізації основних завдань виховної роботи не обійтись. Вона забезпечує інформаційну, виховну, просвітницьку, профілактичну функцію і під час уроків і в позаурочний час.



Таким чином можна дійти висновку, що виховна система загальноосвітніх навчальних закладів району – найважливіша умова розвитку навчальних закладів і відіграє в ній особливу роль.

У зв'язку із значущістю проблеми для педагогічних працівників розроблені методичні розробки виховних заходів: годин спілкування, тренінгів, рольових ігор, проектів тощо, які спрямовані на роботу із залежностями та розраховані на роботу зі школярами підліткового віку. Такі форми припускають групову активну форму проведення роботи, що найкраще відповідає цьому віку й вирішенню проблеми в цілому.

Розроблені форми і методи роботи можуть використовуватись в позакласній роботі, на уроках валеології, ОБЖ, біології. Багато елементів легко моделюються для використання в інших вікових групах. Програми тренінгів, рольові та ділові ігри розраховані на викладачів, що займаються питаннями навчання і виховання здорового способу життя молоді.

Підбиваючи підсумок, зазначу, що всі методи з пропаганди здорового способу життя можна поєднати в технології:

1. Організація позакласних заходів, що сприяють зміцненню здоров'я.
2. Залучення фахівців різних галузей знань.
3. Проведення соціологічних досліджень.
4. Проведення «Днів здоров'я» і спортивно-масових заходів.
5. Перегляд фільмів їх спільне обговорення.
6. Знайомство з художньою й науково-популярною літературою відповідної тематики.
7. Наочна агітація
8. Навчання способів оздоровлення організму через основні навчальні предмети (фізкультура, валеологія тощо)
9. Індивідуальна робота з учнями і їхніми батьками.

Тільки комплексне, систематичне, творче використання цих методів може привести до ефективних результатів.

### **13. Досвід Черкаської області**

Соціальний педагог Шевченківської спеціалізованої загальноосвітньої школи – інтернату з поглибленим вивченням предметів гуманітарно-естетичного профілю Кучерявої Наталії Олександрівни

**"Формування навичок захисту і збереження репродуктивного здоров'я учнівської та студентської молоді "**

Серед життєвих цінностей сучасної людини перше місце посідає цінність життя і здоров'я. Світова наука зараховує проблему здоров'я, в широкому розумінні цього поняття, до майбутнього розвитку людства, подальшого існування його як біологічного виду.

Наша школа розглядає здоров'я як стан повного фізичного, духовного, психологічного та соціального благополуччя людини. Метою діяльності нашого навчального закладу є формування життєвих компетентностей учнів у процесі навчання та виховання, створення сприятливих умов для розвитку і виховання особистості школяра з високою культурою здоров'я, здатної формувати свій життєвий досвід на основі моральних цінностей українського народу та людства в цілому.

Якість освіти та участь учнів у заходах різного рівня, збереження їхнього здоров'я залишаються ключовим аспектом діяльності педагогічного колективу. У зв'язку з цим навчально-виховний процес школи спрямований на розв'язання наступних завдань:

- Формування основ культури здоров'я, навичок здорового способу життя у дітей та їх батьків
- Створення умов для розвитку творчої особистості, підвищення інтелектуального та творчого потенціалу кожної дитини, залучення учнів до різного роду заходів, всеукраїнських, обласних та міських конкурсів різного рівня і напрямку з метою самовдосконалення та реалізації набутих знань, умінь та навичок;
- Формування необхідних теоретичних знань з питань фізкультурно-оздоровчої роботи
- Підвищення якості фізичного виховання та медичного обслуговування учнів
- Впровадження у виховний процес методів діагностики особистісних компетенцій учнів та здоров'язберігаючих технологій
- Зменшення захворюваності учнів, вчителів, працівників школи
- Створення школи-родини, яка забезпечує позитивний соціально-психологічний клімат в школі, в класах, в сім'ї
- Виховання в учнів внутрішньої самоповаги та бажання самовдосконалення

Виховна, оздоровча робота в школі будеється так, щоб в учнівській молоді було прагнення вести здоровий спосіб життя, берегти власне здоров'я та дбати про здоров'я тих, хто поруч.

Навчально-виховна діяльність нашого закладу спрямована на створення якнайкращих умов для розвитку обдарувань та творчих здібностей учнів, що приїхали на навчання з різних куточків Черкаської області. Школа практично заміняє домашні умови навчання та виховання дітей, отже і збереження та зміцнення здоров'я учнів – одне з найголовніших завдань, які ставить перед собою педагогічний колектив. Розроблено режим роботи школи, який передбачає порядок навчальної, творчої, фізичної, відновлюючої діяльності наших учнів. Робота з творчо обдарованими дітьми в нашому закладі вимагає створення такого виховного середовища, в якому б кожній дитині було комфортно, гармонійно, впевнено.

Педагоги нашого закладу постійно працюють над тим, щоб учень отримував задоволення від навчання, відчував себе затребуваним в творчій діяльності, бачив перспективи в майбутньому, усвідомлював значення свого здоров'я для себе, сім'ї, подальшого життя. Значна увага приділяється формуванню в учнів переконань про те, що кожен з них – це майбутнє держави, а тому бути здоровим фізично, інтелектуально розвиненим, духовно багатим, мати навички творчої діяльності – це успішне особисте життя.

В основу застосування здоров'язберігаючих технологій покладено взаємодію всіх ланок навчально-виховного процесу, підтримки держави, громадських зв'язків закладу та розуміння батьків учнів.

Важливим елементом у системі зміцнення здоров'я є спільна робота школи з медперсоналом. Школа-інтернат постійно перебуває під патронатом районної лікарні, зокрема районного педіатра Радьоги Г.В., яка опікується здоров'ям всіх вихованців школи. Відбуваються шкільні медичні огляди за участю лікарів різних спеціальностей, що забезпечує профілактику захворювань, раннє виявлення та подолання їх в найкоротший термін. Радьога Г.В. здійснює медичний контроль за здоров'ям учнів, а щороку проводить профілактичні зустрічі з учнями середніх та старших класів, де в довірливій атмосфері учні мають можливість прослухати цікаві інформаційні повідомлення, готуються лекції, бесіди, проводяться консультації для учнів, класних керівників, батьків.. А також відповідно до встановленого графіка проводяться чергові огляди учнів, здійснюється перевірка стану здоров'я дітей.

Велика увага приділяється співпраці з батьками та заплановано лекції, круглі столи, родинні зустрічі, години обміну досвідом, практикуми, семінари-тренінги, спільні позакласні заходи, зустрічі із спеціалістами. Проводяться індивідуальні та групові бесіди з батьками дітей, які мають слабе фізичне здоров'я, та тих, які знаходяться на диспансерному обліку. Розповсюджуються отримані від медичних працівників пам'ятки, брошури, листівки.

Школа має досвід роботи щодо попередження шкідливих звичок. Із цією метою використовується зміст навчальних предметів, різні форми роз'яснюючої роботи: лекції, диспути, тренінгові заняття, класні збори, уроки збереження здоров'я, скринька для запитань «Довіра», години спілкування за участю лікарів, психолога, соціального педагога, працівників правоохоронних органів.

Більшість батьків розуміють, в якій школі навчаються їхні діти, прагнуть надати суттєву допомогу, насамперед, в підтримці поставлених перед школою завдань по збереженню та зміцненню здоров'я дітей. Батьки підтримують ініціативу школи в запровадженні здоров'язберігаючих технологій, часто самі виступають в ролі ініціаторів цікавих справ, сприяють екскурсійним поїздкам дітей, беруть участь в змаганнях «Тато, мама і я - справжня сім'я», сприяють оздоровленню дітей влітку. Ми маємо значні успіхи в проведенні літнього оздоровлення школярів. Пришкільний табір «Водограй» користується серед дітей та їх батьків заслуженим авторитетом. Адже тут дитина не тільки відпочиває після напруженого навчального періоду, а знаходить для себе безліч цікавих колективних творчих справ, розвиває свої творчі здібності, відпочиває, оздоровлюється, якісно та смачно харчується, подорожує рідним краєм, зміцнює свій організм фізично, духовно, психічно. Також учні нашої школи кожного літа відпочивають за кордоном.

Велика увага приділяється зміцненню психічного здоров'я школярів: шкільним психологом соціальним педагогом систематично проводиться діагностика й корекція мотиваційної сфери учнів, надаються рекомендації батькам та учителям щодо формування адекватної самооцінки в учнів, створення комфортних умов для їхнього навчання, виховання та розвитку, проводяться тренінгові заняття та розвивальні ігри з окремими групами учнів, з педагогами. Це створює сприятливі умови для здорової співпраці на рівнях «вчитель-учень», «вчитель-вчитель», «учень-батьки», «вчитель-батьки». Тільки за умови здорової співпраці на рівні «вчителі – учні – батьки» можливий розвиток всіх аспектів здоров'я особистості, яка матиме бажання до навчання та самореалізації та володітиме життєво необхідними знаннями й навичками.

Формуванню позитивної мотивації на здоровий спосіб життя в учнів сприяють й традиційні місячники, тижні здоров'я, коли вся навчально-виховна робота підпорядкована загальній меті – організації життєдіяльності на позиціях здорового способу життя, розвитку культури здоров'я учнів, створення здорового мікроклімату для виховання здорової особистості.

Проводяться такі місячники: «Мистецтво бути здоровим та всебічно розвиненим», «Мистецтво жити гідно для себе і для людей», «Джерела високої духовності, знань, культури», «Фізична досконалість та духовна краса людини»

Проводяться такі тижні: «Роз'яснюємо, попереджаємо, застерігаємо», «Бути здоровим – престижно, класно, здорово», «Раз добром зігріте серце – вік не прохолоне», «Зроби свій вибір на користь здоров'я».

Під час проведення місячників, тижнів найефективнішими формами роботи вважаємо:

- години спілкування
- тренінги
- захист проектів класів
- відео лекторії з подальшим описом вражень від переглянутих фільмів
- зустрічі з цікавими людьми
- просвітницькі акції
- колективні творчі справи
- випуск шкільних газет
- конкурс «моделей здоров'я»
- робота учнівської лекторської групи
- шкільний театр
- дні здоров'я
- написання диктантів, творчих робіт
- інсценізації за літературними творами
- діяльність органів учнівського самоврядування

Гармонійно розвинену особистість учня допомагають формувати творчі розвивальні ігри на уроках, предметні шкільні, військово-патріотичний гуртки, та мистецький факультет: музичний відділ, хореографічний відділ, відділ образотворчого мистецтва.

Отже життєві пріоритети вихованців школи-інтернату формуються під впливом сім'ї, школи, суспільного оточення. Учні школи добре розуміють, що культура здоров'я виробляється, починаючи з раннього дитинства, і реалізується протягом усього життя.

Тільки за умови здорової співпраці на рівні «вчителі – учні – батьки» можливий розвиток всіх аспектів здоров'я особистості, яка матиме бажання до навчання та самореалізації та володітиме життєво необхідними знаннями й навичками.

#### **14. Досвід Чернівецької області**

Автори програми: Макаревич О.В., методист ЦППСР Управління освіти Чернівецької міської ради, Бежан А.Б., психолог-тренер ЗРЦ профілактики ВІЛ та програм «Рівний-рівному», «Школа проти СНІДу», «Романовська Д.Д., завідувач НМЦ практичної психології і

соціальної роботи Інституту післядипломної педагогічної освіти Чернівецької області, Горук М.А., психолог, старший соціальний працівник ЧМБФ «Нова сім'я».

## **Просвітницько-профілактична програма «Кадр за кадром до здорового майбутнього»**

*(розроблена для тренерів – фасилітаторів)*

**Актуальність програми.** Конституція України визнає життя і здоров'я людини найвищими соціальними цінностями. Освіта та здоров'я також є взаємодоповнюючими компонентами успішного повсякденного буття дітей та молоді. Запропонована програма, дозволяє оновити зміст освіти, узгоджуючи його із сучасними потребами, інтеграцією до європейського та світового освітніх просторів й слугує орієнтиром у діяльності працівників психологічної служби системи освіти на набуття учнями ключових компетентностей (навчальних, здоров'язберігаючих, загальнокультурних, громадянських, підприємницьких, інформаційно-комунікативних) та на створення ефективних механізмів їх запровадження.

**Мета програми:** через залучення підлітків 11-14 років до створення сценарію та виготовлення анімаційних роликів з використання техніки Stop Motion, Windows Live Movie Maker (кіностудія - створення відео із фотографій, картинок) покращити рівень поінформованості з тематики попередження ВІЛ, туберкульозу й вірусних гепатитів та розвинути навички безпечної поведінки й здорового способу життя у молоді.

### **Основні завдання програми:**

1. Сформувати у підлітків (учасників програми) установку на свідомий вибір здорового способу життя.
2. Надати необхідну інформацію про шляхи передачі ВІЛ-інфекції, туберкульозу, вірусних гепатитів та правила безпечної поведінки в соціумі.
3. Розкрити в учнів креативність, творчий потенціал та інші приховані ресурси особистості з метою активізації їх розвитку.
4. Відпрацювати технічні навички фотозйомки, монтажу на комп'ютерній техніці.
5. Корекція девіантної поведінки учнів, формування конструктивних моделей поведінки в ситуаціях ризиків.

**Форми роботи програми:** 12 інтерактивних занять при арт-майстернях.

### **Загальна структура заняття:**

*I Блок 30 хвилин:* Вступ. Організаційний момент. Інформаційне повідомлення. Актуальність теми.

*II Блок 30 хвилин:* Робота над створенням сюжетної лінії анімаційного ролику.

*III Блок 60 хвилин: Фотозйомка. Монтаж анімаційного ролику за заданою фасилітаторами – тренерами програми тематикою. Обговорення результатів та планів на наступну зустріч учасників арт-майстерні.*

**До програми включені наступні теми:**

- Вступне заняття: Ознайомлення учасників з метою та завданнями програми, умовами роботи тренінгової групи. Створення пробного ролика
- Складові здоров'я, вплив інфекцій, вірусів на імунну систему (здоров'я) людини.
- Шляхи передачі, наслідки ВІЛ/СНІД.
- Способи захисту від інфікування ВІЛ.
- Особливості лікування ВІЛ/СНІД, життя людей з ВІЛ, виховання толерантного ставлення до віл-інфікованих.
- Вірусні гепатити: особливості, шляхи передачі, вплив на здоров'я людини.
- Способи захисту від інфікування вірусними гепатитами.
- Туберкульоз: особливості, шляхи передачі, вплив на здоров'я людини.
- Способи захисту, профілактика щодо інфікування туберкульозом.
- Вплив ВІЛ/СНІД, вірусних гепатитів і туберкульозу на здоров'я людини.
- Формування відповідального ставлення до власного життя.
- Підсумкове заняття. Презентація створених анімаційних роликів.

Романовська Д.Д., завідувач НМЦ практичної психології і соціальної роботи ІППОЧО

**Профілактика СНІДу та збереження репродуктивного здоров'я серед дітей, підлітків та молоді в контексті сексуальної педагогіки  
(методичні матеріали для організації роботи працівника психологічної служби із педагогічними працівниками)**

Результати різноманітних досліджень дозволяють стверджувати, що традиційна система освіти більшою мірою орієнтована на здобуття знань та інформації, а формування життєвих умінь і навичок недостатнє, рівень підготовки дітей до самостійного та безпечного життя не відповідає сучасним вимогам. Саме тому, вкрай актуальним залишається питання профілактики ВІЛ/СНІДу та збереження репродуктивного здоров'я серед учнівських колективів.

**ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ**

**1. Структурна профілактика**

**1.1. Моделі здоров'я та хвороби – концепція способів життя ВООЗу**

- 1.2. Чотири принципи структурної профілактики
- 1.3. Від загального населення до специфічних цільових груп
- 1.4. Стандарти просвітницької роботи у специфічних цільових групах
- 1.5. Поради для успішної стратегії боротьби зі СНІДом

## **2. Сексуальна педагогіка як засіб збереження репродуктивного здоров'я**

- 2.1. Поняття й розвиток
- 2.2. Погляди на сексуальну педагогіку

## **3. Профілактика СНІДу серед молоді у контексті сексуальної педагогіки**

- 3.1. Цілі профілактики СНІДу в контексті сексуальної педагогіки
- 3.2. Специфіка роботи із цільовою групою молоді
- 3.3. Зміст роботи у сексуальній педагогіці

## **ФАХОВІ ТЕКСТИ ІЗ ВИБРАНИХ ТЕМ СЕКСУАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ**

1. Гендерні ролі
2. Сексуальна орієнтація/ Гомосексуальність
- 2.1. Наукова інформація про гомосексуальність
- 2.2. „Coming-Out“
- 2.3. Труднощі та проблеми молодих людей із гомосексуальною орієнтацією
3. Самозадоволення

## **ВИБРАНІ ВПРАВИ**

1. Гра «Так/Ні»
2. Світлофор
3. Кіт у мішку
4. Двічі сказано
5. Сертифікат користувача презервативом
6. Немає слів?
7. Очікування від стосунків
8. Погляди на самозадоволення
9. Ринок контрацептивів
10. Коло сексуальних норм
11. Рольові характеристики

## **Література:**

1. Кон И.С. Введение в сексологию.-М.: Медицина, 1988. - 288с.
2. Первинна профілактика ВІЛ/СНІДу у шкільному середовищі. Посібник для тренерів та вчителів / упорядники Католицький університет Фрайбурга (Німеччина), Чернівецький обласний інститут післядипломної педагогічної освіти (Україна). – Чернівці, 2010р. - 140 с.
3. Психологічний супровід формування навичок здорового способу життя у дітей та підлітків / Упорядник Романовська Д.Д. – Чернівці, 2008. – 248 с.



4. Uwe Sielert, Frank Herrath et.al – Sexualpädagogische Materialien für die Jugendarbeit in Freizeit und Schule. Weinheim, 1993.
5. Uwe Sielert, Frank Herrath et.al – Sexualpädagogische Materialien für die Jugendarbeit in Freizeit und Schule. Weinheim, 1993.

Романовська Д.Д., завідувач НМЦ практичної психології і соціальної роботи ІППО Чернівецької області

### **Формування здоров'язберігаючої культури між статевих стосунків Уявлення про особисте життя дорослих. Інтимні стосунки**

Найоб'єктивніше уявлення про життя дорослих у сім'ї надає власна сім'я, власні батько й мати, дідусь і бабуся. Взаємовідносини між чоловіком і жінкою, засновані на любові, неминуче повинні закінчуватись шлюбом, оскільки у них існує внутрішня потреба в шлюбних стосунках. Поєднання чоловічого і жіночого в кожній людині визначає її цілісність, поєднання чоловіка й жінки у шлюбі забезпечує цілісність сім'ї і зароджує нове життя.

Жінка народжується для чоловіка, а чоловік для жінки. Єднання, до якого прагнуть чоловік і жінка протягом життя, - це найвище досягнення вічності.

Людство існує завдяки взаємозв'язку поколінь у родині. Бабусі й дідусі - це минуле; батьки - це сьогодні; діти - це майбутнє.

На особистісному рівні взаємовідносини (між чоловіком і жінкою) у шлюбі складаються з 4-х факторів:

1. Сумісність (спільність інтересів, минулого, цінностей, цілей).
2. Взаємні обов'язки (рішення, які потребують усвідомлення волі обох).
3. Близькість (відчуття близькості і все, що супутнє любові).
4. Пристрасть (почуття, пов'язане з великим фізичним збудженням і сексуальним потягом).

1. Чоловіча й жіноча сексуальність

2. Культура сексуальної поведінки

1. Підлітково-юнацька сексуальність

1. Істинні моральні цінності

2. Співвідношення фізичної й психологічної дорослості.

Статева зрілість

### **Література:**

1. Каган В.Е. Воспитателю о сексологии.-М.: Педагогика, 1991. – 198 с.

2. Клее Мишель. Психология подростка. Психосексуальное развитие.- М.: Педагогика, 1991. – 188 с.
3. Кон И.С. Введение в сексологию.-М.: Медицина, 1988. – 288 с.
4. Романовська Д.Д., Собкова С.І. Основи психосексуальної культури Навчально-методичний посібник. – Чернівці: Золоті литаври, 2003 – 168 с.

Макаревич О.В., методист ЦППСР

Управління освіти Чернівецької міської ради

В контексті організації та здійснення просвітницько-профілактичної роботи з питань профілактики ВІЛ/СНІД та ІПСШ, виникла потреба у системній статевій просвіті учнівської та студентської молоді. Деформація сексуальної орієнтації, низька культура міжстатевих взаємин дітей нерідко беруть початок у неблагополучному родинному середовищі. Діти здебільшого наслідують своїх батьків, а батьки не завжди грамотно можуть відповісти на запитання, пов'язані із сексуальною сферою людини - її фізіологією, гігієною, етикою, психологією.

Методистом Центру практичної психології і соціальної роботи управління освіти Чернівецької міської ради Макаревич О.В. розроблено **цикл тренінгових занять з сексуальної педагогіки для роботи фахівців психологічної служби з учнівською молоддю віком від 14 років**. Матеріали націлені на формування позитивного та відповідального ставлення молоді до людської сексуальності, власного репродуктивного здоров'я; здатності приймати самостійні рішення і втілювати їх. До циклу занять включені наступні теми:

- поняття сексуальної педагогіки, розвиток науки;
- періоди розвитку сексуальності;
- пубертат і фізичний розвиток;
- гендерні ролі;
- норми, цінності та концепції стосунків;
- поцілунки та «перший раз»;
- профілактика ВІЛ, ІПСШ,
- засоби та методи запобігання небажаної вагітності чи батьківства;
- профілактика сексуального насильства.

Заняття з сексуальної педагогіки є складовою сприяння розвитку особистості через передачу знань, підтримку комунікативних компетенцій, тренування практичних навичок, посилення ідентичності, конфронтацію з нормами і цінностями, прийняття, толерантність, почуття, ставлення і позицію кожного учасника.

Ключове повідомлення: кожна людина сама несе відповідальність за своє здоров'я та безпеку.

За даною програмою упродовж трьох років проводилось навчання фахівців психологічної служби міста Чернівців, які використовували отримані знання і досвід у профілактичній роботі по формуванню навичок здорового способу життя з учнівською молоддю.

## **15. Досвід Чернігівської області**

З досвіду роботи  
практичного психолога ЗОШ № 21 м. Чернігова  
Іванової Світлани Володимирівни

### **«Репродуктивне здоров'я нації»**

В даній роботі подані розробки тренінгових занять, матеріали для проведення лекцій-бесід, виступів на батьківських зборах, розробки уроків для учнів різних вікових категорій, але більша увага приділена учням підліткового віку. Метою даного напрямку роботи є сформувати в учнів поняття про здоров'я молоді в Україні, сформувати навички утримання від раннього статевих життя, повідомити учнів про поняття їх фізіологічного розвитку та особливості ранніх статевих відносин, познайомити учнів з поняттям «телегонія», її причинами та наслідками, вказати на негативні наслідки ранніх статевих відносин.

В цій роботі подані матеріали на таку тематику:

1. ВІЛ, СНІД, ПСШ: шляхи передачі та методи захисту.
2. Підлітковий секс = аборт
3. Лекція з елементами бесіди: «Чи шкідливе для здоров'я неповнолітнє раннє статеве життя»
4. Малолітня вагітність
5. Заняття з елементами тренінгу «Здоров'я – це життя»
6. Батьківські збори на тему «Репродуктивне здоров'я у дітей і підлітків»
7. Контрацепція в підлітковому віці
8. Ранній початок статевого життя: «за» і «проти»
9. Тренінгове заняття «Стать та статеві стосунки»
10. Наслідки дошлюбних стосунків. Аборт.
11. Причини, види та наслідки абортів

З досвіду роботи  
соціального педагога  
Щорської районної гімназії  
Загуменної В.О.

### **«Краще бути здоровим»**

Проблема збереження репродуктивного здоров'я за своєю значущістю на сьогодні є однією з найбільш актуальних. Провідна роль у її вивченні належить не тільки медицині, а й іншим галузям, що стосуються репродуктивного формування, перш за все психології, соціології, освіті, науково-теоретичний здобуток яких стає генератором нових профілактичних і корекційних технологій.

Формування репродуктивного здоров'я - дуже складний і тривалий процес, найбільше навантаження на репродуктивне здоров'я припадає на дітей підліткового віку та молодь, оскільки в цьому віці відбувається бурхливий розвиток індивіда як на соматичному, так і на психічному рівнях з формуванням усіх функціональних систем організму, в тому числі й репродуктивної, а також із становленням когнітивної, емоційно-ціннісної сфери та формуванням цілісної особистості. Саме в цей період відбувається активний розвиток репродуктивної сфери та формуються основи репродуктивної поведінки.

Сьогоднішні школярі - майбутній економічний, науковий і культурний потенціал нашої країни, а тому охорона здоров'я дітей, забезпечення їх захисту та розвитку є пріоритетом молодіжної політики як на державному, так і на місцевому рівні.

Тренінг «Краще бути здоровим» спрямований на ознайомлення підлітків з основними складовими поняття «репродуктивне здоров'я», розкриває фактори, що негативно і позитивно впливають на репродуктивне здоров'я та допомагає підліткам визначити чинники, що сприяють його збереженню.

Тренінг «Краще бути здоровим» - це одне тренінгове заняття тривалістю 60 хвилин, що розраховане для підлітків 15-17 років.

Даний тренінг пропонується використовувати практичним психологам і соціальним педагогам у профілактичній роботі щодо здорового способу життя та репродуктивного здоров'я молоді.

Анотація до тренінгу  
практичного психолога Холминської ЗОШ І-ІІІ ст.  
Кулик Віти Леонідівни

**«Формування навичок захисту і збереження репродуктивного здоров'я  
учнівської молоді»**

Тренінг розрахований на учнів 7-9 класів.

Оптимально працює група в кількості 12-15 осіб.

Мета: дати дітям певні знання про зміни в організмі під час дорослішання; як доглядати за своїм тілом, про венеричні хвороби властиві людям; як захистити себе від негативного ставлення до свого здоров'я; розвивати дбайливе ставлення до себе та оточуючих; виховувати любов до свого тіла та організму в цілому.

Завдання: сприяти швидкому знайомству учасників між собою; заохочувати до постановки і вирішення хвилюючих питань; надати поради щодо збереження свого репродуктивного здоров'я.

Тренінг складається з п'яти занять. Тривалість кожного – 1-1,5 години.

Заняття 1

Тема: Поняття про стать

Мета: підвищити рівень знань підлітків про особливості статі, сформувати у підлітків, коректне ставлення до цього питання.

Заняття 2

Тема. Статеві стосунки

Мета: підвищити знання учнів про статеві стосунки, сексуальність.

Заняття 3

Тема. Захворювання статевих органів. Венеричні хвороби.

Мета: сформувати в учнів певні знання про венеричні хвороби, їх ознаки, шляхи поширення та засоби профілактики.

Заняття 4

Тема. СНІД та ВІЛ

Мета: дати знання про ВІЛ і СНІД, історію їх виникнення та шляхи передачі.

Заняття 5

Тема. Безпечна поведінка

Мета: навчити підлітків засвоювати навички відповідальної безпечної поведінки.

Очікувані результати від проведення тренінгу :

- збагатити знання учнів з питань статевого виховання;
- підвищити рівень обізнаності підлітків з питань «ВІЛ і СНІД» та венеричних захворювань;
- виробити систему заходів щодо збереження власного репродуктивного здоров'я.

З досвіду роботи  
соціального педагога Городнянської  
ЗОШ І-ІІІ ст. Лавренко Т.В.

### **«Подумай про майбутнє»**

Статеве виховання- складова загального процесу виховної роботи школи і сім'ї, що забезпечують правильний статевий розвиток учнів. Потреба в поліпшенні статевого виховання учнівської молоді в сучасній школі зумовлена прискореним статевим розвитком школярів (акселерація), недостатнім рівнем обізнаності неповнолітніх у статевій сфері, отримання ними інформації з цього питання (нерідко перекрученої, вульгарної) переважно на вулиці. Значний вплив справляє на них порнографія, кіно- та телепродукція на сексуальну тематику, що руйнує психіку неповнолітніх. Тому з метою сприяння зміні мотивації статевої поведінки підлітків на користь репродуктивного здоров'я соціальним педагогом Городнянської ЗОШ І-ІІІ ст. Лавренко Т.В. було розроблено бесіду з елементами тренінгу з навичок формування репродуктивного здоров'я «Подумай про майбутнє».

Тетяна Володимирівна вважає, що учні ефективніше навчаються чогось, якщо водночас вони є активними учасниками цього процесу, тому в даному занятті використовує велику кількість різноманітних технік, вправ та ігор для залучення тих, хто навчається, до процесу аналізу та відображення їх власного досвіду. Матеріали побудовані таким чином, що вивчені теоретичні положення відразу ж закріплюються через практичні вправи. Навчання досвідом означає, що в середині групи кожен або кожна мають змогу поділитися своїми знаннями та проблемами з іншими, а також разом попрацювати для пошуку рішення. Це означає також, що формування в групі атмосфери довіри є надзвичайно важливим для досягнення успіху всього процесу. До розгляду важливої проблеми Лавренко Т.В. залучила спеціаліста – лікаря-гінеколога, написала вірш та розробила буклет для учнів «Голос ненародженої дитини».

Рекомендовано для користування практичним психологам та соціальним педагогам загальноосвітніх навчальних закладів.

Анотація до тренінгу  
практичного психолога Журавської ЗОШ І-ІІІ ст.  
Коваль Лариса Михайлівни

### **«Дорослість – це відповідальність!»**

Тренінг для учнів від 14 років.

Орієнтовна тривалість тренінгу - 115 хвилин.

**Мета:** привернення уваги учнівської молоді до власного здоров'я та розвиток умінь і навичок його збереження; пропаганда здорового способу життя; усвідомлення учнями важливої ролі особистої відповідальності при прийнятті рішень.

**Завдання:** показати мотиви щодо вступу в статеві зносини та можливості їх реалізації іншими способами; сприяти усвідомленню учнями наявності міфів, які перешкоджають здоровій реалізації сексуальності, негативно впливають на репродуктивне здоров'я та необхідності їх розвінчування шляхом надання достовірної інформації; підвести учнів до розуміння того, що ВІЛ, СНІД, небажана вагітність – це поведінкові ускладнення, запобігти яким можна через формування власних навичок відповідальної поведінки.

Автори: Марина Філіпенкова, соціальний педагог Бобровицької ЗОШ І-ІІІ ступенів №1; Наталія Шимко, практичний психолог Бобровицької ЗОШ І-ІІІ ступенів №1.

### **Година спілкування**

#### **на тему «Репродуктивне здоров'я молоді: фактори впливу і ризику»**

Необхідність просвіти молодого покоління щодо проблеми репродуктивного здоров'я практично не викликає сумнівів ані в батьківській, ані в педагогічній громадськості. Це пов'язано з двома дуже серйозними причинами.

По-перше, з особливостями соціального середовища, в якому відбувається статева соціалізація нинішньої молоді. Однією з цих особливостей є істотне послаблення ролі сучасної сім'ї, яка традиційно виконувала функцію первинного інституту статевої соціалізації підростаючого покоління. Більшість вітчизняних дослідників змушені констатувати: пересічна українська сім'я перебуває нині у стані кризи, вона незадовільно виконує свої педагогічно-виховні функції стосовно власних дітей. Не менш важливою особливістю сьогодення є

масований вплив на дітей мас-медій, передусім телебачення, яке бездумно й безвідповідально впроваджує надмірно ліберальну статеву мораль.

Другою важливою причиною, яка спонукає серйозно порушувати питання статевої просвіти серед сучасної молоді, є вікові особливості учнівської молоді, особливо підлітків з притаманною їм гіперсексуальністю та природною віковою цікавістю до інформації на сексуальні теми. В умовах, коли сім'я належним чином не виконує традиційних виховних функцій, у тому числі й функції із статевої соціалізації дітей, ці обов'язки перебирає на себе телебачення. Телебачення є найдоступнішим джерелом знань на теми статі й сексу, і молодь охоче засвоює пропоновані ним сумнівну статеву мораль та зразки ризикованої й безвідповідальної сексуальної поведінки. Це спричиняє деструктивні зміни у свідомості юних глядачів, впливає на світоглядно-ціннісні їх настанови і, зрештою, становить серйозну небезпеку для суспільства в цілому.

Зважаючи на вищевказані причини працівники соціально-психологічної служби школи проводять низку заходів з метою статевої просвіти, поглиблення знань учнів з проблеми здорового способу життя, формування уявлення дітей про репродуктивне здоров'я, виховувати почуття цінності родинних стосунків, відповідального батьківства, шляхом впровадження різних форм роботи: бесід, тренінгів, лекцій, відео лекторіїв, круглих столів, усних журналів, вікторин, конкурсів малюнків.

## 16. Міжнародний досвід

Програму «Дорослішай на здоров'я» розроблено в рамках діяльності та за підтримки Фонду Народонаселення ООН.

У рамках проекту: розроблено навчально-методичний посібник та програму факультативного (тренінгового) курсу «Дорослішай на здоров'я». Отримано гриф «Рекомендовано Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України» (Лист № 1/11-12028 від 20.07.2012 р.). Навчально-методичний посібник і програму факультативного курсу видано та надруковано.

**Лещук Н. О.** Дорослішай на здоров'я : навч.-метод. посіб. / Н. О. Лещук, Ж. В. Савич, О. А. Голоцван. — К., 2012. — 214 с.

Проектом передбачено проведення п'ятиденних семінарів з підготовки педагогів-тренерів для роботи за програмою. У 2012 році підготовлено 228 педагогів і психологів — представників загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладів чотирьох областей (Вінницька, Кіровоградська, Одеська, Миколаївська).

**Метою** факультативного (тренінгового) курсу «Дорослішай на здоров'я» є популяризація серед підлітків і молоді здорового способу життя й важливості



цих аспектів для стану репродуктивного здоров'я у майбутньому; сприяння усвідомленню ними необхідності збереження та зміцнення здоров'я як важливої складової успішного дорослого життя; формування відповідального ставлення та мотивації до збереження сімейних цінностей, закладання основ відповідального батьківства.

**Завдання** факультативного курсу:

формувати у підлітків усвідомлення цінності життя і здоров'я, відповідальність за власне існування;

формувати адекватне сприйняття психофізіологічних змін у підлітковому віці, позитивну самооцінку на основі знань про особливості психофізіологічного розвитку;

сприяти усвідомленню підлітками унікальності природи емоцій і почуттів, важливості почуттів у підлітковому віці; відповідального ставлення до міжособистісних взаємин;

формувати розуміння того, що таке репродуктивна складова здоров'я, і які фактори впливають на репродуктивне здоров'я людини;

формувати рівень усвідомлення важливості власної відповідальної поведінки щодо свого здоров'я і життя; формувати відповідальне ставлення та мотивацію до збереження сімейних цінностей;

формувати відповідальність за своє майбутнє, здатність встановлювати власні цілі, навички прогнозування та планування майбутнього.

Зміст факультативного (тренінгового) курсу «Дорослішай на здоров'я» структуровано за сьома темами: «Феномен людини», «Підлітковий вік. Світ взаємин», «Репродуктивне здоров'я людини», «Ризики і здоров'я людини», «Відповідальність і здоров'я людини», «Сім'я в житті людини», «Мое доросле майбутнє». Кожна тема містить певну кількість занять, що мають власну мету і в сукупності спрямовані на досягнення загальної мети.

Працювати за програмою можуть спеціалісти — педагоги-тренери, які пройшли спеціальну підготовку на семінарах-тренінгах і мають відповідне свідоцтво. Робота з підлітками передбачає проведення педагогом-тренером семи тем тренінг-курсу у запропонованій послідовності. Роботу розраховано на 36 академічних годин (18 занять по 2 академічні години); курс проводиться з групою учнів 9, 10 або 11 класів.

**1. Автор:** Цушко Иван Иванович, *ведущий научный сотрудник, кандидат философских наук*

**2. Название книги:** «Психологическая служба системы образования: опыт формирования репродуктивного здоровья молодежи»

**3. Место работы автора:** Украинский научно-методический центр практической психологии и социальной работы

**4. Аннотация:**

Практическое пособие «Психологическая служба системы образования: опыт формирования репродуктивного здоровья молодежи» подготовленный на исполнение НИР «Научно-методические основы сохранения здоровья учащихся в деятельности психологической службы и психолого-медико-педагогических консультаций системы образования» (государственный регистрационный номер № 0114U000413), срок исполнения 01.01.2014 – 31.12.2016. Тематически пособие отвечает Направлению 15 (Практическая психология) и Техническому заданию исследования.

Научная и практическая актуальность тематики, которая отражается в тексте пособия, связана с разработкой и практической апробацией инновационных моделей защиты и сохранения репродуктивного здоровья ученической и студенческой молодежи.

Для педагогических работников, преподавателей, практических психологов, социальных педагогов общеобразовательных, профессионально-технических и высших учебных заведений, студентов из указанных специальностей.

- 1. Science editor:** Tsushko Ivan, *senior scientific researcher, Ph.D. in Philosophy*
- 2. Title of the book:** «Psychological service of educational system: experience of formation of reproductive health of youth»
- 3. Place of the work of author:** Ukrainian Science-Methodological Centre of Applied Psychology and Social Work
- 4. Resume:**

Practical guide prepared pursuant to scientific research work (SRW) «Organizational and methodological support of performance of psychological services and psychological, medical and pedagogical consultations of educational system» (State registration number № 0114U000413), time for performance 01.01.2014 – 31.12.2016. Thematically the guide corresponds to Direction 15 (Applied psychology) and Technical assignment of research. Scientific and applied relevance of topics, lightened in text of the guide, is connected with development and applied approbation of innovative models for protection and preservation of reproductive health of pupils and students.

For pedagogical workers, teachers, applied psychologists, social teachers of general educational establishments, vocational and higher education establishments, students of the specified specialties.

## НАУКОВО-ВИРОБНИЧЕ ВИДАННЯ

Електронне видання комбінованого  
використання на CD-ROM

**Психологічна служба системи освіти: досвід формування репродуктивного здоров'я молоді** /авт.кол. за ред. І.І. Цушка – Електрон. дані. – Київ, Український НМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2014. - 1 електрон. опт. диск (CD-ROM), 12 см.

Один електронний оптичний диск (CD-ROM).  
Об'єм даних 895 КБ. Тираж 300 пр. Зам. 14-02.  
Обліково-видавничих аркушів – 16,5

Видавець і виготовлювач:

Український НМЦ практичної психології і соціальної роботи,  
01032, м. Київ, бульвар Т. Шевченка, 27-а, тел/факс 252-70-11,  
e-mail: [UCAP@ukr.net](mailto:UCAP@ukr.net)

Свідоцтво про внесення до Державного реєстру суб'єктів  
видавничої справи ДК №4537 від 07.05.2013