

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ І ОСВІТИ ДОРΟΣЛИХ

Н. І. Волошко

**ПСИХОЛОГІЯ СТАНОВЛЕННЯ
ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ
В НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ
ПРОЦЕСІ**

Програма-практикум

Київ



Видавництво
Науковий світ®
2012

УДК 159.9: 371.72

ББК 88.4р
В68

*Рекомендовано до друку вченою радою Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих НАПН України
Протокол № 6 від 28 травня 2012 р.*

Рецензенти:

О. М. Ігнатович – кандидат психологічних наук, завідувач відділу проф-орієнтації та психології професійного розвитку Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих НАПН України;

М. В. Бастун – кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник відділу педагогічної психології і психології праці Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих НАПН України.

Волошко Н. І.

В68 **Психологія становлення здорового способу життя в навчально-виховному процесі** : програма-практикум : [наук.-метод. посіб.]. – К. : Наук. світ, 2012. – 99 с. – Бібліогр. : с. 94–99.
ISBN 978–966–675–694–0

В посібнику пропонується комплекс вправ, розроблений для розвитку психологічної культури здорового способу життя (ЗСЖ) в умовах навчання та виховання. Зміст практикуму ґрунтується на соціально-психолого-індивідуальному вимірі структури особистості за В.В. Рибалкою, тобто охоплює *вправи спрямовані на розвиток*: здорового соціально-психологічного клімату в колективі; мотивації ЗСЖ; саногенної соціальної самореалізації; саногенних рис характеру; рефлексії як усвідомлення взаємозв'язку стану власного здоров'я і способу життя; досвіду використання знань, вмінь з психологічних методів збереження здоров'я; творчої активності на тему ЗСЖ; психофізіологічної готовності особистості до навчання (праці).

Містить вправи та рекомендації для формування психосоматичного, психологічного, соціального, духовного аспектів ЗСЖ.

УДК 159.9: 371.72

ББК 88.4р

ISBN 978–966–675–694–0

© Волошко Н. І., 2012

Зміст програми-практикуму

Пояснювальна записка до програми-практикуму	6
<i>Вправи спрямовані на розвиток «здорових» комунікативних навичок, конструктивного саногенного спілкування</i>	
Вправа 1. Хіт-парад порад подолання стресових, конфліктних ситуацій в школі	9
Вправа 2. Хіт-парад правил успішного саногенного спілкування	9
Вправа 3. Рольова гра «Конфлікт. Стоп»	10
Вправа 4. Рольова гра «Країна здоров'я або гуртом – ми сила»	12
Вправа 5. Рольова гра «Естафета здоров'я»	13
Вправа 6. Рольова гра «Школа здоров'я»	13
Вправа 7. Переваги і недоліки – у всьому	14
<i>Вправи спрямовані на розвиток мотивації здорового способу життя</i>	
Вправа 8. Спрямованість на ЗСЖ	16
Вправа 9. Розвиток готовності до зміцнення здоров'я	16
Вправа 10. Самодетермінація ЗСЖ	17
<i>Вправи спрямовані на розвиток саногенної соціальної самореалізації, здорової спрямованості стилю життя</i>	
Вправа 11. Хіт-парад способів саногенної соціальної самореалізації	19
Вправа 12. «Моє життя – в моїх руках»: вміння планувати	20
Вправа 13. Перегляд відео матеріалів та дискусія з проблеми шкідливих звичок	20
Вправа 14. Гра (вистава) «Борці за ЗСЖ і порушники»	21
Вправа 15. Хіт-парад сцен відмов від шкідливих звичок	21
<i>Вправи спрямовані на розвиток саногенних рис характеру</i>	
Вправа 16. Духовний світ: цінна якість	23
Вправа 17. Стрижень особистості та бурхливе море життя	23
Вправа 18. Гра «Здорова особистість»	24
Вправа 19. Хіт-парад саногенних рис характеру	24
Вправа 20. Цілюща любов	26
Вправа 21. Я люблю	27
Вправа 22. Прийняття себе, руйнація патогенних комплексів	28
Вправа 23. Бажання саногенних змін	31
Комплекс з 4-х вправ «Звільнення від негативу»	32
Вправа 24. А. Звільнення	32

Вправа 24. Б. Фізичне звільнення від негативу	33
Вправа 24. В. Звільнення від негативу через прощення	33
Вправа 24. Г. Дозвольте почуттям вирватися на свободу або очищення душі	35
Вправа 25. Вдячність і вміння цінувати – основа щастя	36
Вправа 26. Саногенний настрій і саногенне сприймання патогенних факторів – шлях до здоров'я і успіху	37
Вправа 27. Духовні, вітальні установки	38

***Вправи спрямовані на розвиток рефлексії (усвідомлення
взаємозв'язку стану власного здоров'я і способу життя)***

Вправа 28. Рольова гра «Я і моє здоров'я»	41
Вправа 29. Проекція на майбутнє наслідків для здоров'я способу життя	43
Вправа 30. Хіт-парад принципів здоров'я	44
Вправа 31. Гармонізація душі	46
Вправа 32. Шлях до гармонії	47

***Вправи спрямовані на розвиток досвіду використання знань,
вмін з психологічних методів збереження
і зміцнення здоров'я***

Вправа 33. Аутосугестія «Здоров'я – найвища цінність»	48
Вправа 34. Книга і ЗМІ – чинники формування ЗСЖ	49
Комплекс з 3-ох вправ «Аутотренінг здоров'я»	49
Вправа 35. А. Саногенне самонавіювання по Кюе	50
Вправа 35. Б. Аутогенне тренування по Шульцу	50
Вправа 35. В. Самогіпноз за допомогою магнітофонного запису	52
Вправа 36. Фантазуйте подорож	57
Вправа 37. Музикотерапія	58
Вправа 38. Вміння відпочивати з користю для здоров'я	59

***Вправи спрямовані на розвиток інтелектуальної
творчої активності на тему ЗСЖ***

Вправа 39. Агітація здорового способу життя: листівки	60
Вправа 40. Колаж здорового способу життя	60
Вправа 41. Хіт-парад програм здоров'я, ЗСЖ	61
Вправа 42. Мозковий штурм на тему «Мистецтво бути здоровим» ...	61
Вправа 43. Твір на тему «Здоровий спосіб життя – основна умова здоров'я»	62

***Вправи спрямовані на розвиток психофізіологічної готовності
учнів до навчання***

Вправа 44. Прогресивна м'язева релаксація по Джекобсону	64
---	----

Рекомендації для практичних психологів, педагогів ЗОНЗ і ПТНЗ щодо <i>визначення і врахування індивідуальних психофізіологічних особливостей</i> учнів з метою організації навчально-виховної діяльності на засадах ЗСЖ	66
Рекомендації для практичних психологів, педагогів ЗОНЗ і ПТНЗ щодо <i>врахування динаміки працездатності</i> учнів для організації здоров'язберігального навчання	75
Рекомендації для практичних психологів ЗОНЗ і ПТНЗ щодо проведення психологічного консультування з метою <i>корекції патогенних переконань, комплексів, установок, стилю життя</i> учасників навчального процесу	81
Основні терміни	88
Рекомендована література	94

Пояснювальна записка до програми-практикуму

Актуальність програми-практикуму. Проблема психологічної культури здоров'я і здорового способу життя найбільш актуальна в період формування особистості, зокрема, у підлітковому і юнацькому віці, оскільки цей період особистісного розвитку вагомо впливає на формування фундаментальних психологічних структур, суб'єктність в діяльнісних, індивідуальних і соціальних, стихійних і свідомих вимірах індивіда. Актуальність цієї проблеми пов'язана з інтенсивними інтелектуальними, емоційними, особистісними навантаженнями, якими характеризується сучасний навчальний процес. Поряд з цим, діють також інтенсивні соціальні, економічні, екологічні фактори, на які не може не відгукнутися нестійка дитяча психіка з її чутливою емоційною сферою.

Модернізація системи освіти породжує низку нових високих вимог, проте психофізіологічні ресурси учнів і педагогів або недостатні, або швидко вичерпуються через підвищену психофізіологічну «ціну» навчання. Ускладнення шкільних програм, запровадження додаткових дисциплін, умов інформаційного та емоційного стресу в процесі навчання, значне психічне і фізичне навантаження, не завжди раціональна організація навчального процесу потенційно призводять до перенапруження психофізіологічних систем організму, сприяють виникненню соціально-психологічних і психосоматичних проблем. У зв'язку з цим, загострюється необхідність у створенні таких умов навчання, які б сприяли збереженню і зміцненню здоров'я, гармонійному психічному й фізичному вдосконаленню педагогів і учнів, розвитку їх творчого потенціалу.

Стан здоров'я сучасної молоді та загальна демографічна ситуація в суспільстві свідчить, що існує реальна потреба в розвитку психологічної культури здорового способу життя (ЗСЖ) різних груп, зокрема, учнів, студентів, педагогів, практичних психологів ЗОНЗ, ПТНЗ для організації навчально-виховної діяльності на засадах ЗСЖ, що сприятиме конгруентному та гармонійному індивідуальному розвитку особистості.

Аналіз наукових досліджень проблеми психологічної готовності учнів (студентів) до організації здорового способу життя та здоров'язберігального навчання свідчить про необхідність розробки і впровадження в діяльність психологічної служби ЗОНЗ, ПТНЗ практичних програм-тренінгів для розвитку психологічної культури ЗСЖ в умовах навчальної діяльності.

Мета програми-практикуму – розвиток психологічної культури ЗСЖ учнів, педагогів, психологів в умовах навчально-виховної діяльності.

Об'єктом дослідження виступає процес особистісного та професійного зростання учнів, педагогів, практичних психологів, а **предметом** дослідження – розвиток психологічної культури ЗСЖ особистості учнів,

педагогів, практичних психологів в умовах навчально-виховної діяльності.

Шляхами реалізації програми-практикуму є система практичних і теоретичних заходів, що сприяють особистісному розвитку учнів, педагогів.

В практикумі пропонується спеціальний комплекс вправ, розроблений для розвитку психологічної культури ЗСЖ в умовах навчально-виховної діяльності. **Зміст програми-практикуму** ґрунтується на соціально-психолого-індивідуальному вимірі структури особистості за В.В. Рибалкою, тобто охоплює **вправи спрямовані на розвиток**: «здорових» комунікативних навичок, здорового соціально-психологічного клімату в колективі; мотивації ЗСЖ; саногенної соціальної самореалізації, здорової спрямованості стилю життя; саногенних рис характеру, тобто ціннісного відношення до себе, до інших, до ситуації; рефлексії як усвідомлення взаємозв'язку стану власного здоров'я і способу життя; досвіду використання знань, вмінь з психологічних методів саморегуляції, релаксації, збереження і зміцнення здоров'я; інтелектуальної творчої активності на тему ЗСЖ; психофізіологічної готовності особистості до навчання (праці).

Програма-практикум містить комплекс вправ для розвитку психосоматичного, психологічного, соціального і духовного аспектів психологічної культури ЗСЖ учнів і педагогів в умовах навчання, а також рекомендації для практичних психологів, педагогів ЗОНЗ і ПТНЗ щодо організації навчально-виховної діяльності на засадах ЗСЖ.

Орієнтовний тематичний план програми-практикуму

№ вправи-заняття	Кількість годин	Тема, основне спрямування вправ Вправи спрямовані на розвиток:
1–7 вправи	7 годин	«здорових» комунікативних навичок, конструктивного саногенного спілкування
8–10 вправи	3 години	мотивації здорового способу життя
11–15 вправи	5 годин	саногенної соціальної самореалізації, здорової спрямованості стилю життя
16–27 вправи	12 годин	саногенних рис характеру
28–32 вправи	5 годин	рефлексії (усвідомлення взаємозв'язку стану власного здоров'я і способу життя)
33–38 вправи	7 годин	досвіду використання знань, вмінь з психологічних методів збереження і зміцнення здоров'я, ЗСЖ

№ впра- ви-за- няття	Кількість годин	Тема, основне спрямування вправ Вправи спрямовані на розвиток:
39–43 вправи	5 годин	інтелектуальної творчої активності на тему ЗСЖ
44 вправа	1 година	Рекомендації і вправа спрямовані на розвиток психо- фізіологічної готовності учнів до навчання
Зага- лом:	45 годин	Сформована психологічна культура ЗСЖ в навчаль- но-виховному процесі

Вправи спрямовані на розвиток «здорових» комунікативних навичок, конструктивного саногенного спілкування

Вправа 1. Хіт-парад порад подолання стресових, конфліктних ситуацій в школі

Мета вправи – розвиток *«здорових» комунікативних навичок*, створення здорового соціально-психологічного клімату в колективі.

Психолог пропонує учням (педагогам) *згадати* власний досвід переживання психологічно важких ситуацій в класі, в якому вони навчаються (працюють) на даний момент чи навчалися (працювали) в минулому.

Кожен учень (педагог) *по-черзі розказує* про такі *стресові (конфліктні) ситуації*, які зазвичай відбуваються з ним (нею) в школі, та про власні типові *способи поведінки* в цих ситуаціях, а також про емоційні *переживання*, які виникають в таких ситуаціях.

Далі ВСІ учні і психолог висловлюють свою думку з приводу кожного почутого випадку і надають *поради, пропозиції* щодо подолання (і профілактики) цих патогенних ситуацій. Психолог записує поради на дошці.

Таким чином, це колективне обговорення може допомогти кожній особі усвідомити ті фактори (риси характеру, поведінку), які є причиною виникнення чи посилення стресів, конфліктів, проблем в процесі навчання, та знайти оптимальні конструктивні шляхи вирішення проблеми взаємовідносин в класі (колективі).

Після цього психолог просить учнів (педагогів) *згадати позитивні* моменти навчання (роботи) в цьому класі та приємні переживання, пов'язані з цим. Таким чином, психолог налаштовує учасників групи на розуміння, що конструктивною поведінкою виступає та, яка є взаємовигідною для обох сторін.

Як **варіант цієї вправи**: психолог пропонує групі розіграти складну ситуацію, яка виникала між учнем (педагогом) і класом, а потім колективно проаналізувати поведінку учня (педагога) та інших учнів, яка призводить до виникнення такої ситуації. Учень (педагог) в процесі гри пробує змінити свою звичну поведінку в цій ситуації на таку, яка б виключала цинічне та упереджене ставлення до інших учнів.

Вправа 2. Хіт-парад правил успішного саногенного спілкування

Мета вправи – розвиток *«здорових» комунікативних навичок* та розвиток *досвіду конструктивного саногенного спілкування*.

Психолог пропонує учням (педагогам) наступну вправу, що сприяє формуванню соціально здорової особистості:

учні (педагоги) пишуть власні **списки правил успішного саногенного** (такого, що сприяє збереженню і зміцненню здорового соціально-психологічного клімату в колективі, в родині, в колі друзів) **спілкування**.

Для прикладу психолог може зачитати наведений нижче список і створити, таким чином, в учнів позитивну психологічну установку (можна включити саногенну музику, застосувати ароматерапію):

1. Важливо навчитися уважно слухати іншу людину, не перебиваючи її під час розмови.

2. Важливо намагатися зрозуміти мотиви, думки, почуття іншої людини. Основа гармонійної взаємодії – взаєморозуміння.

3. Необхідно навчитися щиро цінувати людей. Культурна людина завжди знайде в іншій гарні якості. Важливо бути щедрим на щирі похвали, реально оцінювати чесноти людей.

4. Необхідно бути ввічливим та уважним до людей. Говорять: краще позбавити людину їжі, ніж уваги. 5. Необхідно опанувати культуру спілкування шляхом (само) виховання корисних звичок (привітання, щирі компліменти, подяка) та тренування шляхетних вчинків, гідної поведінки.

Потім учні (за бажанням) зачитують власні списки, колективно обговорюють правила успішного саногенного спілкування: діляться своїми думками, ідеями, почуттями стосовно доцільності цих правил для збереження здорового соціально-психологічного клімату і психосоматичного здоров'я кожної людини.

Крім того, психолог може ознайомити учнів (педагогів) з порадами Дейла Карнегі, а також з основами НЛП (нейролінгвістичне програмування).

Вправа 3. Рольова гра «Конфлікт. Стоп»

Мета вправи – розвиток *комунікативних навичок*, створення здорового (саногенного) соціально-психологічного клімату і згуртованості навчального колективу, вміння сприймати конфліктні ситуації з різних сторін (під різними кутами зору), знаходження конструктивних способів вирішення конфліктів, що не ущемляють почуття власної гідності обох сторін.

Психолог пропонує учням таку вправу: **вступне слово психолога: «рольова гра** – це одне з основних понять психодрами (засновник Джекоб Морено, 1964), що являє собою психотерапевтичний груповий процес, в якому використовується драматична імпровізація для вивчення і (чи) корекції внутрішнього світу людини, її проблем, конфліктів, побо-

ювань і мрій. На відміну від театру в психодрамі учасник виконує роль в імпровізованій виставі і активно експериментує з тими значущими для нього ролями, котрі він грає в реальному житті. Рольова гра сприяє розвитку навичок критичного мислення, комунікативних і перцептивних навичок розв'язання проблем. У рольовій грі учасникам пропонується «зіграти» іншу людину чи «розіграти» сценку певної проблемної ситуації з власного життя.

Рольова гра є ефективним методом апробації нових моделей поведінки. Під час рольової гри учасники, як правило, діють не від свого імені, а демонструють поведінку та висловлюють почуття умовного персонажу. Зазвичай це набагато легше, ніж діяти від себе особисто. Рольова гра дає змогу кожному учаснику відчувати на собі всі емоції, які можуть виникнути під час певної проблемної (чи конфліктної, стресогенної) ситуації, та відпрацювати найбільш оптимальну модель поведінки у безпечних умовах. Це допомагає краще зрозуміти почуття уявного персонажу і розвинути навички емпатії (співпереживання)».

Отже, **вправа**: за допомогою анонімного (анонімні записки) чи відкритого опитування учнів (педагогів) психолог збирає описи **типових конфліктних ситуацій**, які потім **обговорюються** (чи, за бажанням, **розігруються**) учнями (педагогами). Задачею психолога є надання можливості всім учасникам обговорення (розігрування) конфлікту висловити свою думку. Метою такої гри є прийняття альтернативних суджень, знаходження компромісних способів вирішення певної конфліктної ситуації. Крім того, вираження почуттів знімає напругу, сприяє збереженню здоров'я.

Інший варіант цієї вправи може бути такий:

психолог об'єднує клас в кілька підгруп (від 3 до 7 учнів в кожній), принцип розподілу може бути будь-який, але краще щоб учні, які сидять за 2-3-ма сусідніми партами об'єдналися в одну групу.

Кожній групі дається одна з проблемних ситуацій, рішення якої потрібно інсценувати. Потім йде обговорення прийнятого рішення всіма учасниками.

Психолог може запропонувати учням **для розігрування і обговорення наступні конфліктні ситуації**, що зазвичай відбуваються в класі:

1. М. і К. здавалися найкращими подругами, поки не з'явилася Д. Вона відразу потягнулася до їхньої компанії і стала часто спілкуватися з М. Поступово К. відчула свою самотність і запропонувала подрузі зробити вибір між нею і Д... М. відповіла

2. Класна керівниця доручила В. роздавати підручники. Підручників було менше, ніж учнів у класі. Природно, що з'явилися скривджені. Коли О. поцікавився принципом розподілу книг, В. відповів: «Замовкни. Я тут головний». О

3. Двом подружкам С. і Т. подобається один хлопець. Однак він симпатизує С. Тоді Т.....

4. Троє друзів відзначили свято. Випите спиртне підіграло їх «бойовий дух» і тому, коли повз них проходила п'яна компанія, яка в 2 рази перевищувала їх за кількістю, В. бурхливо відреагував на зіткнення з чужим. Слово за слово і... почалася бійка. Третій товариш не взяв участі в цьому заході. Тоді його товариші ...

5. У. хворіла цілих два тижні. До неї ніхто не прийшов і не зателефонував з її шкільних подруг. Вона дуже переживала з цього приводу. Коли У. прийшла до школи ...

6. З. завжди дбайливо відносилася до днів народження своїх друзів. Не було такого, щоб вона не привітала когось із них. Наступив день народження З. Вона йшла до школи, гадаючи, як її поздоровить компанія, але поздоровлення не відбулося. З ...

Вправа 4. Рольова гра «Країна здоров'я або гуртом – ми сила»

Мета вправи – розвиток *комунікативних якостей* особистості, формування *саногенного* соціально-психологічного *клімату і згуртованості* навчального колективу; розвиток *ціннісного ставлення* до здоров'я, **ЗСЖ**.

Психолог пропонує учням провести гру «Країна здоров'я або гуртом – ми сила». Отже, **вправа:**

спочатку всі учні, незалежно один від одного, *створюють (в уяві) свою країну*. Такий підхід дає можливість кожному учню творчо позитивно проявити себе. Далі кожен учень робить *презентацію своєї країни здоров'я*, її традицій, законів, норм ЗСЖ (наприклад, учень *розповідає* про те, які в його (її) країні здоров'я особливості режиму праці і відпочинку, харчування, фізичної культури (спорту), про норми соціальної самореалізації в різних видах діяльності (праці, навчання), про типові захоплення (хобі), про норми спілкування, взаємодії, про духовні традиції, закони і т.д.). Після презентації кожної країни здоров'я психолог звертається до групи з питанням, в чому полягає корисність даної країни для здоров'я людства. Відповіді психолог записує на дошці або на папері.

Потім психолог моделює ситуації, в яких всім учням потрібно об'єднати свої зусилля або допомогти один одному. Тому, психолог пропонує учням *об'єднатися в групи* по 3–4 країни та створити «королівства» з спільними законами, традиціями, нормами ЗСЖ, зберігаючи при цьому власні цінності, переконання, норми ЗСЖ. Це важливий етап гри, який дозволяє учням, котрі мають проблеми спілкування (конфлікти, бійки, відчуження) працювати в команді. Збереження (в цій грі) власних поглядів, переконань, принципів дозволяє кожному учню задо-

вольнити свої соціально-психологічні потреби – потребу в повазі та потребу в спілкуванні.

Також на цьому етапі гри психолог може запропонувати учням подалше об'єднання в групи по 6 – 7 країн на тих же умовах. Крім того, учням можна запропонувати знайти спільні інтереси з іншими «королівствами» та домовитися з ними про соціально корисну і цікаву взаємодію (ділову, наукову, культурну) на визначених взаємно умовах. Такий підхід дозволяє учням перейти від агресивного стилю спілкування до ведення переговорів та розуміння потреб інших.

Така вправа дозволяє всім учасникам гри розвивати навички здорового співробітництва, міжособистісного спілкування (зокрема, навички активного слухання інших, вироблення спільного взаємоприйняттого для всіх вирішення проблем, розв'язання суперечностей), аналізу проблемних чи конфліктних ситуацій з різних позицій (я, ти, вони), що сприяє формуванню здорового соціально-психологічного клімату в навчальному колективі.

Вправа 5. Рольова гра «Естафета здоров'я»

Мета вправи – розвиток *комунікативних якостей* особистості; розвиток *мотивації, ціннісного ставлення* до здоров'я, *ЗСЖ*; розвиток *інтелектуальної творчої активності*.

Психолог пропонує учням (педагогам) гру «естафета здоров'я», яка передбачає добровільну (за бажанням) **агітацію** [листівки, плакати, поради, бесіди і т.д.] **норм ЗСЖ** в родині, в колі друзів, знайомих, а також, можливо, серед учнів свого класу, в своїй школі і т.д. Така гра дозволяє учням задовольнити соціальну потребу в активному спілкуванні, визнанні, а також сприяє поліпшенню стосунків у шкільному середовищі.

Вправа 6. Рольова гра «Школа здоров'я»

Мета вправи – розвиток *комунікативних якостей* особистості, формування *саногенного* соціально-психологічного *клімату* навчального колективу; розвиток *мотивації, ціннісного ставлення* до здоров'я, *ЗСЖ*; розвиток *інтелектуальної творчої активності*; розвиток *рефлексії (усвідомлення)* взаємозв'язку стану здоров'я і умов навчання.

Психолог пропонує учням (педагогам) гру «Школа здоров'я», яка передбачає усвідомлення і **створення (в уяві)** кожним учнем, незалежно один від одного, **власної «школи здоров'я»**. Такий підхід дає можливість кожному учню усвідомити свої потреби в ЗСЖ і творчо проявити себе.

Далі кожен учень робить **презентацію** своєї «школи здоров'я»: – її місцерозташування (місто – село, ландшафт, краєвид і т.д.);

- організація режиму уроків і перерв (в хвиликах);
- час початку і закінчення уроків;
- перелік цікавих і корисних навчальних тем (предметів);
- особливості системи оцінювання знань;
- особливості проведення уроків (конспектування, вільне обговорення теми, або самостійна підготовка);
- особливості взаємовідносин з однокласниками і педагогами і т.д.

Після презентації кожної школи психолог звертається до групи з питанням, в чому полягає корисність даної школи для здоров'я учнів. Відповіді психолог записує на дошці.

Таким чином, коли всі учні **висловлять своє розуміння (свої вимоги) «школи здоров'я»**, відбувається конструктивне обговорення та виокремлення типових вимог до «школи здоров'я», що притаманні всім або переважній більшості учнів.

Учні фіксують свої думки і вислови в зошиті, а психолог – на дошці. Серед законів «школи здоров'я» можуть бути наприклад такі: бути уважними один до одного; не лихословити; пам'ятати, що кожна людина має право на щастя і т.д.

Розробка учнями універсальних особливостей, законів «школи здоров'я» сприяє груповій згуртованості (об'єднанню класу) та формуванню в учнів свідомої потреби ЗСЖ в умовах навчання.

Іншим варіантом цієї вправи може бути розробка учнями універсальних особливостей, **законів бажаного (для кожного учня) класу**.

Вправа 7. Переваги і недоліки – у всьому

Мета вправи – розвиток **комунікативних навичок**, створення здорового соціально-психологічного клімату в колективі, розвиток **рефлексії (усвідомлення) взаємозв'язку стану здоров'я і соціальних умов навчання**.

Психолог просить учнів (педагогів) висловити свої думки стосовно статусу учня (професії вчителя), і послідовно відзначити позитивні та негативні сторони.

Спочатку відзначають **позитивні** сторони, кожен учасник починає зі слів «учнем (педагогом) бути добре, тому що...». Потім **негативні**: «учнем (педагогом) бути погано, тому що...». Психолог на дошці реєструє всі позитивні та негативні особливості статусу учня (професії вчителя).

Після того, як висловився кожен з учасників групи, відбувається обговорення (обмін враженнями) того, що було несподіване, що дозволило трохи по-іншому подивитися на статус учня (професію вчителя).

Учасники намагаються переглянути названі негативні сторони статусу учня (роботи педагога); можливо те, що для когось негативне, для іншого учня (вчителя) взагалі не має ніякого значення.

Після цього учасники діляться на пари і там один одному пропонують, що можна самому змінити в негативних моментах свого навчання (праці), щоб вони не викликали почуття «загнаності в кут».

Вправа дає змогу відчувати задоволення від навчання (роботи вчителем), краще зрозуміти себе та інших.

Вправи спрямовані на розвиток мотивації здорового способу життя

Вправа 8. Спрямованість на ЗСЖ

Мета вправи – розвиток *мотивації ЗСЖ*. Психолог пропонує учням (педагогам) таку вправу.

Слово психолога: «мета цієї вправи – змусити Вас подумати про те, що міцне здоров'я (як результат дотримання ЗСЖ) дозволить Вам досягти успіху в різних сферах вашого життя. Отже, запишіть в стовпчик наступні аспекти життя :

- активне продуктивне діяльне життя (повнота і емоційна насиченість життя, повне використання своїх можливостей);
- збереження і зміцнення свого здоров'я (дотримання норм ЗСЖ);
- постійне фізичне самовдосконалення (сила, краса);
- психологічне самовдосконалення (розвиток інтелекту);
- постійне духовне моральне вдосконалення;
- цікаве навчання (робота);
- любов (духовна і фізична близькість з коханою людиною);
- матеріальне забезпечення (відсутність матеріальних проблем);
- наявність добрих і вірних друзів;
- суспільне визнання (повага оточення, колективу);
- пізнання (самоосвіта);
- розваги (приємне проведення вільного часу, дозвілля, подорожі);
- свобода (самостійність, незалежність);
- щасливе сімейне життя;
- творча самореалізація (можливість творчої діяльності);
- життєва мудрість (зрілість суджень і здоровий глузд як результат життєвого досвіду);
- упевненість в собі (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх протиріч, сумнівів).

Тепер під кожним з цих понять **запишіть** про те, як **міцне здоров'я** (результат дотримання норм ЗСЖ) **дозволяє досягти успіху** в різних сферах життя; а потім запишіть, що б Ви хотіли досягти, змінити або поліпшити в найближчому майбутньому в цих сферах життя. Не треба довго думати – пишіть усе, що спадає на думку».

Потім учні зачитують свою думку про взаємозв'язок міцного здоров'я (ЗСЖ) і успіхів в різних сферах життя. Колективне обговорення.

Вправа 9. Розвиток готовності до зміцнення здоров'я

Мета вправи – розвиток *мотивації ЗСЖ*. Психолог пропонує учням (педагогам) таку вправу.

Слово психолога: «однією фразою напишіть про своє бажання зберігати і зміцнювати власне здоров'я, силу, красу, вести ЗСЖ.

Оцініть, як сильно ви вірите (1 – найнижча і 5 – найвища ступінь віри) у **свою мету** з позицій: – моя мета бажана і варта того; – ця мета досяжна;

– те, що мені треба робити, щоб досягти цієї мети, нормально, природно;

– у мене є необхідні здібності для досягнення цієї мети;

– я заслуговую на досягнення цієї мети.

Прогляньте свої відповіді і оберіть те **твердження, яке ви оцінили нижче за інших. Повторіть** це твердження 20–100 разів (якщо є можливість, можете узяти дзеркало, подивитися самому собі в очі і сказати це твердження багато разів). Це твердження можна говорити перед дзеркалом (або подумки), писати (або читати з плакату), друкувати, співати по 100–200 раз кожен день впродовж місяця, року і т.д. Намагайтеся бути щирими і обов'язково аргументовано спростуйте усі сумніви. Коли ви завершите, виконайте знову самооцінку і зверніть увагу, що змінилося і зміцнилося». Потім колективне обговорення.

Вправа 10. Самодетермінація ЗСЖ

Мета вправи – розвиток *мотивації ЗСЖ*. Психолог пропонує учням (педагогам) таку вправу.

Слово психолога: «1. Підготуйте 8 аркушів формату А4. Великими буквами напишіть на них назви: «Оточення», «Поведінка», «Здібності», «Бажання», «Цінності», «Переконання», «Ідентичність» і «Сенс життя».

2. Тепер подумайте про своє здоров'я (красу, силу) як про ідеальну (і одночасно реальну), бажану мрію і помрійте про те, яким Ви будете, коли станете зовсім-зовсім здоровим (красивим, сильним і т.д.). **Забажайте бути здоровим (красивим, сильним)**. Уявіть і намалюйте себе вродливою (им), міцною (им), здоровою (им) жінкою (чоловіком).

3. Візьміть аркуш «Оточення» і почніть мріяти про своє здоров'я, уявляючи все те і всіх тих, хто буде вас оточувати, коли ви станете здоровим (красивим, сильним). Напишіть або намалюйте це оточення.

4. Візьміть наступний аркуш «Поведінка» і помрійте про те, що ви будете робити, коли станете здоровим. Напишіть (намалюйте) про цю поведінку.

5. Візьміть аркуш «Здібності» і помрійте про те, яких нових прекрасних якостей здоров'я (фізичних, психологічних, соціальних) ви набудете, ставши здоровим. Напишіть про ці здібності.

6. Візьміть наступний аркуш «Бажання» і помрійте про те, чого ви зможете досягти, будучи здоровим. Напишіть (намалюйте) ваші мрії.

7. Візьміть аркуш «Цінності» і помрійте про цінності-цілі і про цінності-засоби, яких ви зможете набути, будучи здоровим. Напишіть (намалюйте) ваші цінності.

8. Візьміть наступний аркуш «Переконання» і поміркуйте про те, у що повинна вірити здорова людина, щоб зберегти своє здоров'я. Напишіть ваші саногенні переконання, життєві кредо.

9. Візьміть аркуш «Ідентичність» і помрійте про себе, як про абсолютно здорову людину (фізично, психологічно, соціально і духовно). Після цього поміркуйте про вашу унікальність як єдиної, неповторної, ні на кого не схожої Людини. Напишіть про себе.

10. Візьміть наступний аркуш «Сенс життя» і поміркуйте про те, що саме ви покликані зробити у цьому світі (тому що вищий сенс будь-якого життя – це завжди Пізнання і Творення). Напишіть про Ваш сенс життя.

11. Тримаючи аркуш «Сенс життя» поміркуйте про щось більше, ніж ваше власне життя; про Великого доброго всемогутнього Бога. Повірте в Бога.

12. А тепер поверніться на аркуш «Сенс життя» і, починаючи з нього, не кваплячись, по-черзі заново пройдіть усі рівні, як би вносячи усвідомлене або відчуте на рівні «Сенс» в кожен з них, одночасно заново відповідаючи на всі ті питання, на які ви вже відповідали:

- навіщо я потрібен світу? – «Сенс життя»;
- хто я такий? – «Ідентичність»;
- у що я вірю? – «Переконання»;
- до чого я прагну? – «Цінності»;
- чого хочу? – «Бажання»;
- які здібності маю? – «Здібності»;
- що роблю і як вчиняю? – «Поведінка»;
- хто і що мене оточує? – «Оточення».

Не дивуйтеся з того, що ваші відповіді можуть змінитися і ви відчуєте почуття нового усвідомлення і розуміння себе і світу.

І, нарешті, зберіть послідовно аркуші всіх рівнів, як би укладаючи їх в «формулу» вашого зцілення». Потім колективно обговорення.

Вправи спрямовані на розвиток саногенної соціальної самореалізації, здорової спрямованості стилю життя

Вправа 11. Хіт-парад способів саногенної соціальної самореалізації

Мета вправи – розвиток *здорової спрямованості* стилю життя; виявлення і реалізація соціальних потреб, інтересів і запитів учнів, розвиток *«здорових» комунікативних навичок*, розвиток *досвіду конструктивної саногенної соціальної самореалізації* і розвиток *інтелектуальної творчої активності* в процесі саногенної соціальної самореалізації.

Психолог пропонує учням **провести наступні творчі заходи** (чи хоча б 1–2 заходи), що сприяють піднесенню цінності особистості кожного учня як творчого суб'єкта, формуванню соціально здорової особистості:

1. Конкурс-фестиваль сучасної пісні чи танцю «Я зірка»
2. Конкурс-розповідь «Мій талант», «Моє улюблене заняття, хобі»
3. Конкурс-розповідь «Мій здоровий спосіб життя»
4. Конкурс малюнку «Здоровий спосіб життя (природа, друзі і т.д.)»
5. Ток-шоу «Ваш вибір: ЗСЖ чи шкідливі звички», «Життя без конфліктів»
6. Конкурс поезії чи гумору «Клуб веселих і кмітливих»
7. Конкурс-розповідь «Моя майбутня родина»
8. Ток-шоу «Ваш вибір: моя майбутня професія»
9. Спортивна (чи інтелектуальна) гра «Найдружніша команда»
10. Спортивні заходи «Ми – за оздоровчу фізичну культуру».

Потім учні колективно обговорюють ці заходи: діляться своїми думками, ідеями, почуттями стосовно доцільності (психопрофілактичної та психотерапевтичної значущості) цих заходів для збереження і зміцнення соціального (і психосоматичного) здоров'я.

Одним з основних аспектів формування соціально здорової особистості є розвиток в кожного учня загальної спрямованості на сумлінну творчу працю (навчання) з метою спонукування його до свідомого вибору професії.

Тому психолог пропонує учням:

подумати та **об'єктивно оцінити свої соціальні інтереси**, прагнення, здібності (таланти) і написати відповіді на запитання «Ким я хочу бути?», «Що я вмію?», «Чому я хочу навчитися?», «Яким мене сприймають оточуючі?», а також написати про реалізацію власних індивідуальних творчих планів, про свої **захоплення** (гуртки, школи, секції, клуби

за інтересами – співи, танці, спорт, музика, мистецтво рукоділля (курси крою і шиття, в'язання, плетіння, вишивка) і т.д.).

Далі учні (за бажанням) зачитують свої відповіді, і відбувається колективне обговорення.

Формуванню соціально здорової особистості учня сприяють **активні, творчі, соціально корисні типи позакласної діяльності** учнів. Вони передбачають сприйняття учня як активного творця своїх знань, вмінь, навичок, та, зокрема, власного способу життя. Тому психолог **заохочує** учнів до активної соціальної самореалізації та пропонує їм проводити різні **соціальні заходи**, наприклад **для агітації ЗСЖ**: – проводити конкурси, виставки, екскурсії; – організовувати семінари, конференції; – організовувати творчі гуртки, клуби за інтересами; – створювати навчально-методичні матеріали, відеофільми, буклети.

Вправа 12. «Моє життя – в моїх руках»: вміння планувати

Мета вправи – виявлення і реалізація *соціальних інтересів* і запитів учнів, розвиток досвіду конструктивної *саногенної соціальної самореалізації*, *вміння планувати власне життя*, профілактика шкідливих звичок.

Психолог пропонує учням (педагогам) **написати про свої мрії та мету**: 1) на тиждень; 2) на місяць; 3) на півроку; 4) на рік; 5) на п'ять років.

І відповіді на питання: 1. Чого я хочу досягти в житті? 2. Що мені необхідно для цього зробити? 3. Які можуть виникнути проблеми? 4. Яким чином я можу їх подолати? 5. В який термін я хочу це досягти?

Потім учасники обговорюють питання **сенсу життя, плани** на майбутнє.

Вправа 13. Перегляд відео матеріалів та дискусія з проблеми шкідливих звичок

Мета вправи – розвиток *мотивації (ціннісної орієнтації) на ЗСЖ*, профілактика шкідливих звичок та розвиток *рефлексії (усвідомлення) взаємозв'язку стану здоров'я і способу життя*.

Психолог пропонує учням (педагогам) перегляд **відео матеріалів**, в якості яких можуть виступити фрагменти документальних та художніх фільмів, передач **по проблемі: алкоголізму, паління, наркоманії, інтернет-залежності, сексуально-розбещеної поведінки**.

Після цього психолог просить ВСІХ учасників групи висловити свою думку, ставлення, почуття з приводу проблеми шкідливих звичок, їх наслідків для здоров'я та долі молоді.

Психолог пропонує учням (педагогам) подумати і **написати список негативних наслідків** вживання: 1) алкоголю; 2) наркотиків; 3) тютюну;

4) інтернету та сексуально-розбещеної поведінки. Після чого учні зачитують свої списки. Відбувається обговорення.

Далі психолог пропонує учасникам подумати і **написати список психологічних причин**, які призводять до шкідливих звичок. Наприклад: почуття неповноцінності; відсутність вміння: регулювати емоції, критично мислити, передбачати наслідки своєї поведінки, ефективно спілкуватися, вирішувати конфлікти, долати стреси, відстоювати власну думку, протистояти умовлянням наркогенних «друзів» і т.д. Обговорення.

Потім учасники обговорюють **питання профілактики та корекції** узалежненої поведінки, діляться своїми думками, ідеями, почуттями.

Вправа 14. Гра (вистава) «Борці за ЗСЖ і порушники: алкоголіки, наркомани, курці, інтернет-залежні, сексуально розбещені»

Мета вправи – розвиток **мотивації, ціннісного ставлення** до життя, здоров'я, **ЗСЖ**; профілактика шкідливих звичок; розвиток **творчої активності** та **комунікативних** навичок.

Психолог пропонує гру: група (за бажанням) ділиться на «борців за ЗСЖ» і «порушників». Задача порушників – «вжитися в роль» і розігравати поведінку осіб, що мають шкідливі звички (алкоголіки, наркомани, інтернет-зомбовані, секс-колекціонери і т.д.). Задача борців за ЗСЖ – демонструвати повноцінний здоровий стиль життя (і взаємовідносин), а також вгамовувати порушників та перешкоджати їм порушувати норми ЗСЖ.

Потім відбувається колективне обговорення, під час якого учасники діляться враженнями про те, на що вони орієнтувалися під час виявлення (чи розігрування) порушників норм ЗСЖ.

Вправа 15. Хіт-парад сцен відмов від шкідливих звичок

Мета вправи – розвиток **мотивації, ціннісного ставлення** до життя, здоров'я, **ЗСЖ**; профілактика шкідливих звичок; розвиток **інтелектуальної творчої активності** та **комунікативних** навичок.

Психолог пропонує учням (педагогам) провести таку вправу:

«Уявіть, ви знаходитеся в компанії, де вам пропонують алкоголь (або почати палити, або спробувати наркотик). Можливо, у вас є думка (чи бажання) спробувати. Але Ви – особистість, що має власні здорові прагнення, цінності, переконання і власну «голову на плечах», що поважає своє і чуже життя та здоров'я. Тому – скажіть собі: «Стоп!».

Задача учнів (педагогів) – пригадати такі ситуації (якщо вони взагалі були в їх житті) і розказати про (чи розіграти) поведінку впевненої особи, яка веде ЗСЖ і відчуває себе сильною, незалежною від думки «друзів», тобто **коректно і обгрунтовано відмовляється від шкідливої звички** (алкоголю, сигарети, наркотику) незважаючи на умовляння компанії.

Інший варіант цієї вправи може бути такий :

психолог об'єднує клас в кілька підгруп (по 3–5 учнів в кожній), принцип розподілу може бути будь-який, але для організованого проведення цієї вправи, краще щоб учні, які сидять за 2–3-ма сусідніми партами об'єдналися в одну групу.

Кожна група повинна продумати як особа може **коректно і обгрунтовано відмовитися від вживання** алкоголю (сигарети, наркотику), що пропонує (чи нав'язує) компанія «друзів», а потім інсценувати (розіграти) цю ситуацію відмови.

Кожна група з 3–5 учнів (де один учень – той, «що відмовляється», а 2–4 дівчат і хлопців намовляють головного героя вжити алкоголь) розіграє цю ситуацію, в якій завданням головного героя є відмовитися у будь-який спосіб, а завданням решти «акторів» є умовити його у будь-який спосіб.

Учні можуть мінятися ролями.

Потім відбувається обговорення цих ситуацій відмов всіма учасниками.

Вправи спрямовані на розвиток саногенних рис характеру

Вправа 16. Духовний світ: цінна якість

Мета вправи – розвиток *саногенних рис характеру* особистості; розвиток *рефлексії (усвідомлення)* учнями (педагогами) власного духовного потенціалу; розвиток навичок *комунікації*; розвиток *ціннісного ставлення* до духовного здоров'я, *ЗСЖ*.

Психолог пропонує учасникам (учням, педагогам) **обрати певну особистісну якість**, яку кожен з них найбільше цінує в людях. Після того, як вибір буде зроблено, кожен учасник по черзі **розповідає** коротку історію (чи казку), які б натякали (розповідали) про дану якість. Решта учасників мають зрозуміти про яку якість йде мова.

Психолог повинен спрямувати думку учасників на такі духовні та соціально **цінні якості** як: справедливість, відповідальність, працелюбність, порядність, скромність, простота, щирість і т.д.

З метою розвитку саногенних рис характеру, психолог рекомендує учням (педагогам) **читати класичні твори** вітчизняної та світової літератури, наприклад **казки** Ханса Крістіана Андерсена та інших.

Інший **варіант цієї вправи** може бути такий:

психолог пропонує учасникам подумати і сформулювати власну «формулу», яка достатньо точно описує їх особистісні психологічні якості. Психолог спеціально не наводить прикладів. Вправа спрямована на усвідомлення цінності та самодостатності кожного з учасників.

Вправа 17. Стрижень особистості та бурхливе море життя

Мета вправи – розвиток *саногенних рис характеру* особистості; розвиток *рефлексії (усвідомлення особою власного духовного і психологічного потенціалу як засобу самопідтримки, самодопомоги в будь-яких кризових чи проблемних ситуаціях; усвідомлення взаємозв'язку стану свого здоров'я і рис характеру)*; розвиток *інтелектуальної творчої активності*; розвиток *ціннісного ставлення* до духовного здоров'я, *ЗСЖ*.

Психолог пропонує учням (педагогам) заплющити очі, розслабитися та зосередитися на ідеї мінливості світу: «Нашому складному світу властиві швидкі та різкі зміни. Те, що раніше тривало десятки-сотні років, сьогодні відбувається впродовж місяців або навіть тижнів. Школа (ПТНЗ, ВНЗ) постійно вимагає вдосконалення та часто і несподівано змінює звичний ритм шкільного життя, прийому екзаменів та заліків. Подумайте про це. Які думки та переживання у вас виникають в такому

мінливому, швидкоплинному світі? А тепер подумайте, які якості допомагають вам жити в такому бурхливому світі, а які заважають». Після цього психолог пропонує учасникам побути наодинці зі своїми думками та переживаннями, намалювавши все кольоровими олівцями.

Потім учасникам пропонується розділитися на групи по 4–5 осіб в кожній і скласти список тих якостей особистості, які допомагають або заважають жити в мінливому, швидкоплинному світі. Психолог повинен спрямувати думку учасників на такі духовні чесноти як : Віра, Надія, Любов, Терпіння, Смирення (спокійне відношення до проблем, криз), Лагідність, Мудрість, наявність сенсу життя і т.д.

Вправа 18. Гра «Здорова особистість»

Мета вправи – розвиток *саногенних рис характеру* особистості; розвиток *рефлексії (усвідомлення того, що таке здорова особа)*; розвиток *інтелектуальної творчої активності*; розвиток *мотивації, ціннісного ставлення до здоров'я, ЗСЖ*.

Психолог пропонує таку вправу: учасники (що сидять поруч, за однією партою), кидаючи один одному повітряну кульку (чи паперову кульку, м'яч) **називають**, не повторюючись, **якості**, притаманні **здоровій** (1) фізично; 2) психологічно; 3) соціально; 4) духовно здоровій) людині. Після того, як кожен назвав по 5–7 якостей; учні (вчителі) продовжують кидати один одному повітряну кульку (м'яч), але **називають** вже **якості** (риси характеру) **антиподу здорової людини**.

Вправа 19. Хіт-парад саногенних рис характеру

Мета вправи – розвиток *рефлексії (усвідомлення) взаємозв'язку стану свого здоров'я і рис характеру* та розвиток *саногенних рис характеру* особистості.

Слово психолога: «**характер** – сукупність стійких, соціально вихованих, індивідуальних особливостей особистості, що формується і проявляється в діяльності і спілкуванні, та зумовлює типові для особи способи поведінки. Характер проявляється в системі ставлень, відношень особистості до інших людей, до самого себе, до справи (до праці, навчання) і т.д.».

Далі психолог пропонує учням (педагогам) **написати список психологічних властивостей, рис характеру**, що сприяють збереженню і зміцненню здоров'я, ЗСЖ.

Для прикладу психолог зачитує наведений нижче список і створює, таким чином, в учнів позитивний психологічний стан внутрішнього комфорту, спокою (можна включити саногенну музику, застосувати ароматерапію):

«На питання про те, що викликає хвороби, наука давно вже пропонує відповідь: це стреси, несприятлива екологія, життєві кризи, пробле-

ми, спадкові чинники, ослаблення імунної системи і т.д. Складніше з протилежним питанням – **що зберігає наше здоров'я?** Чому деякі люди, незважаючи на дію патогенних чинників, залишаються здоровими? Проаналізувавши велику кількість спеціальної літератури, можна виокремити наступні чинники збереження здоров'я:

– Глибока переконаність та віра в краще майбутнє. Люди, які, не зважаючи на невдачі і поразки ніколи не втрачають надії, більшою мірою несприйнятливі до хвороб, ніж песимісти.

– Упевненість в своїх силах і можливостях. Люди, які самі контролюють важливі події в своєму житті, які не відчувають себе цілком залежними від зовнішніх сил і інших людей, хворіють рідше.

– Довір'я до себе. Здоров'я зберігає вже одне тільки переконання: «Я з цим справлюся!» Віра в себе – найважливіший чинник збереження здоров'я.

– Висока самооцінка також важлива для збереження здоров'я.

– Емоційна стабільність особи, яка не зважає на примхи долі.

– Певна «товстокожість» і безтурботність. Це здатність не приймати близько до серця хворобливі переживання.

– Інтерперсональне довір'я. Хто може розраховувати на інших людей і довіритися їм, володіє додатковим захистом від хвороб».

Потім учні пишуть і зачитують (за бажанням) власні **списки саногенних рис характеру**, колективно обговорюють їх, діляться своїми думками, ідеями стосовно питань збереження і зміцнення здоров'я.

Для розвитку усвідомлення учнями (педагогами) власних психологічних властивостей, рис характеру як таких, що сприяють або шкодять здоров'ю, психолог пропонує учням **написати список своїх психологічних особливостей, рис характеру**, які зазвичай (щоденно) проявляються в життєдіяльності, у відносинах з іншими. Риси характеру записувати в 1-ому стовпчику; в 2-ому стовпчику – записувати всі сприятливі для здоров'я наслідки своїх психологічних властивостей; в 3-ому – всі шкідливі; в 4-ому – записати чи слід змінити (коректувати), чи залишити певну психологічну властивість. Потім узагальнити всі сприятливі та шкідливі для здоров'я психологічні властивості, які зазвичай проявляються в повсякденній життєдіяльності, і зробити «корекцію» патогенних рис характеру, обравши саногенний стиль реагування, мислення, почуттів і поведінки. Наприклад:

Психологічні властивості, риси характеру	Саногенний вплив	Патогенний вплив	Слід залишити / змінити
1. Віра в Бога	Є	Немає	Залишити
2. Любов до ближнього	Є	Немає	Залишити
3. Надія на краще	Є	Немає	Залишити

Психологічні властивості, риси характеру	Саногенний вплив	Патогенний вплив	Слід залишити / змінити
4. Пихатість	Немає	Є	Змінити
5. Заздрістність	Немає	Є	Змінити
6. Доброзичливість	Є	Немає	Залишити
7. Злопам'ятність	Немає	Є	Змінити
8. Порядність	Є	Немає	Залишити
9. Впевненість в собі	Є	Немає	Залишити
10. Життєрадісність	Є	Немає	Залишити
11. Оптимізм	Є	Немає	Залишити
12. Самоволодіння	Є	Немає	Залишити
13. Цілеспрямованість	Є	Немає	Залишити
14. Охайність	Є	Немає	Залишити
15. Обережність	Є	Немає	Залишити
і т.д.	і т.д.	і т.д.	і т.д.

Потім учні (за бажанням) зачитують список власних психологічних властивостей, рис характеру, пояснюють як вони сприяють або шкодять їх здоров'ю, колективно обговорюють їх.

Вправа 20. Цілюща любов

Мета вправи – розвиток *саногенних рис характеру* особистості; розвиток *ціннісного ставлення* до духовного здоров'я, *ЗСЖ*.

Однією з умов повноцінного розвитку особистості учня є виховання поваги і любові до себе, до інших людей, до навколишнього світу. Позитивне сприйняття себе та інших людей формуватиме почуття власної гідності, впевненості в собі, власних силах.

Отже, з метою розвитку духовного потенціалу особи, гармонізації психологічного стану і подолання зовнішніх і внутрішніх конфліктів, психолог пропонує учням **вправу-самогіпноз «Цілюща любов»**, що кожен може **робити самостійно за допомогою магнітофонного запису**. Отже:

«Глибоко в центрі мого єства є бездонна криниця любові. Я дозволяю цій любові піднятися на поверхню. Любов наповнює моє серце, моє тіло, мій розум, мою свідомість, все моє єство, променями; любов струменіє навколо мене, поширюється на все довкола і, могутньо зміцнюючись, знову повертається до мене. Чим більше любові я приймаю, тим більше мені треба віддати, і запаси її безмежні.

Любов дає мені добре самопочуття, вона – вираження моєї внутрішньої радості. Я люблю себе, і тому, я з любов'ю піклуюся про своє тіло. Я дбайливо пригощаю його смачною і корисною їжею. Я любовно дглядаю його і одягаю його. І тіло ніжно відповідає мені своїм здоров'ям і енергією. Я люблю себе, і тому я дотримуюся здорового способу життя.

Я заповнюю свою душу хвилями любові, щоб усі, хто спілкується зі мною, і я сам (а), відчували цю любов і наповнялися нею. Я люблю себе, і тому я працюю (навчаюся) там, де мені подобається, де я насолоджуюся роботою (навчанням), де потрібні мій талант і творчі здібності. Я працюю (навчаюся) з людьми і для людей, яких я люблю, і які люблять мене, і пристойно заробляю (отримую ґрунтовні знання, маю успіхи в навчанні).

Я люблю себе, і тому, у своїй поведінці і в думках я ставлюся до усіх людей з любов'ю, бо знаю, що усе віддане їм, знову повертається до мене з віддачею. У мій світ я запрошую тільки люблячих людей, оскільки від них йде до мене дзеркальне віддзеркалення моєї суті. Я люблю себе, і тому, я прощаю і забуваю прикре минуле (всі образи, страхи, ненависть і (само) критику) і набуваю свободу.

Я люблю себе, і тому, я живу в сьогоднішньому дні, насолоджуюся кожною його прекрасною секундою і знаю, що мене чекає світле, спокійне і радісне майбутнє: адже я – улюблена дитина Всемогутнього Божественного розуму, який ніжно піклується про мене зараз і буде піклуватися завжди».

Вправа 21. Я люблю ...

Мета вправи – розвиток *саногенних рис характеру* особистості; розвиток *мотивації, ціннісного ставлення* до духовного здоров'я, *ЗСЖ*.

Психолог пропонує учням (педагогам) зробити обговорення феномену любові. Слово психолога: «під **любов'ю до себе** не слід розуміти любов егоїстичну або те, що прийнято називати «самолюбством», пихою. Любити себе – означає святкувати сам факт власного існування і бути вдячним Богові за подарунок життя. Любити себе – значить, передусім, поважати себе».

Напишіть власне визначення любові та список того, до чого Ви відчуваєте любов. (Наприклад: я відчуваю любов – до самого процесу життя; – до радості від життя; – до краси, яку я бачу; – до іншої людини; – до знань; – до процесу мислення і творчості; – до власного тіла; – до тварин, птахів і усього живого; – до Бога, до світу і того, як він влаштований і т.д. Що особисто Ви можете додати до цього списку?).

Потім учні (за бажанням) зачитують свої списки і обговорюють їх.

Психолог дає учням *«домашнє завдання»*: зробіть вдома **вправу з дзеркалом**. Психолог просить узяти дзеркало, подивитися самому собі в очі і, назвавши своє ім'я, сказати: «Я люблю тебе і приймаю тебе таким (такою), яким (якою) ти є». Це твердження можна говорити перед дзеркалом (або подумки), писати (або читати з плакату), друкувати, співати по 100–200 раз кожен день впродовж місяця, року і т.д.

Бо тільки любов і повне прийняття себе дозволяють особі змінити себе на краще, гармонізувати і удосконалити всі сфери власного життя

(власний психологічний стан, психосоматичне здоров'я, стосунки з іншими, активна життєва самореалізація).

Вправа 22. Прийняття себе, руйнація патогенних комплексів

Мета вправи – розвиток *саногенних рис характеру* особистості; розвиток *мотивації (ціннісного ставлення до духовного здоров'я) ЗСЖ*.

Слово психолога: «ця вправа – спроба усвідомити і проаналізувати глибинні підсвідомі і свідомі психологічні комплекси, переконання, стереотипи, «програми», що сформовані (виховані або, можливо, психологічно успадковані) в характері особи її батьками і соціумом, та керують поведінкою і сприйняттям особи. Ці комплекси, переконання, стереотипи можуть бути сано- чи патогенними, і спричиняти відповідний вплив на життя, здоров'я, долю людини.

Отже, в основі *патогенних переконань, комплексів, стереотипів (автоматичних думок)* лежить неадаптивне переконання (патогенний стереотип), котре виникло внаслідок реальної психотравмуючої ситуації, що мала місце в минулому чи в дитинстві. Відомо, що в процесі виховання та соціальної взаємодії у людини можуть сформуватися помилкові патогенні переконання, стереотипи, комплекси на основі помилкового аналізу своєї поведінки та дій оточуючих, які також можуть передаватися із покоління в покоління шляхом психологічного успадкування в родині. Помилкові патогенні переконання функціонують як аксіоми, що підтримують неадаптивну поведінку. Джерелом помилки можуть бути поширені в суспільстві стереотипи, а також психологічні травми. Отже, в основі патогенних когнітивних утворень, що формують специфічні неадаптивні моделі поведінки, можуть лежати:

– *хибні цінності*: «Людина повинна прагнути до всезагальної любові (слави, визнання, грошей)», «Потрібно завжди уникати конфліктів» і т.д.;

– *обмежене* сприйняття і розуміння життя: «Поразки зміцнюють силу духа», «За успіх треба платити» і т.д.;

– надмірно *широке узагальнення* травматичного досвіду: «Люди заздрістні», «Всі жінки (чоловіки) меркантильні, підступні, злі і т.д.»;

– *почуття неповноцінності*: «Я – невдаха (дурень і т.д.)», «Я все роблю погано». Прагнучи впоратися з хворобливими переживаннями, людина відшукує різні способи їх уникнення; обирає форму поведінки, що дозволяє уникнути ситуацій з якими може не впоратися. Формується захисний стиль життя, при якому людина підсвідомо обмежує свою активність в певних сферах життєдіяльності. Таким чином створюється дистанція між людиною і її життєвими задачами.

Як наслідок психотравматичного досвіду динаміка особистості на-

буває різної спрямованості в залежності від співвідношення **основних структурних факторів**: почуття неповноцінності, прагнення до переваги над іншими і соціальний інтерес. При розвитку почуття неповноцінності може зростати прагнення до переваги над іншими і тоді людина замикається в своєму Я, зневажає інших людей. Якщо почуття неповноцінності не компенсується почуттям переваги над іншими, то зростає ворожість до оточуючих, страх перед ними. Здоровим і адаптивним шляхом розвитку особистості є розвиток соціального інтересу, тобто здатності людини до конструктивної гармонійної взаємодії з оточуючими. Соціальний інтерес проявляється в прагненні до взаєморозуміння, співпереживання, співробітництва з людьми, здатності ідентифікувати себе з групою. Розвиток соціального інтересу відбувається в 3-ох основних сферах життєдіяльності: в діяльності (в праці), в любові, у міжособистісних відносинах».

Отже, для того щоб позбавитися від «бруд» минулого (патогенних психологічних комплексів, переконань, стереотипів, негативних «програм»), для розвитку поваги і любові до себе (та інших) **психолог пропонує** учням (педагогам) таку **вправу**:

«напишіть **список власних проблем, за які Ви себе критикуєте, а також список усього того негативного**, що ваші батьки, родичі, учителі, друзі, знайомі говорили **про вас**. Треба принаймні півгодини, щоб пригадати такі подробиці. Що вони говорили про ваше тіло? Про ваші здібності? Про любов і про взаємини між людьми? Що вони говорили про гроші і т.д.? Якщо зможете, погляньте на цей список об'єктивно і усвідомте джерело, чинник формування Ваших негативних думок, переконань, комплексів. Усе це напишіть. Цей список негативних патогенних установок, переконань, стереотипів, комплексів – це думки, від яких вам треба терміново позбавлятися. Це якраз ті думки, які заважають вам жити.

Щоб позбавитися негативних думок, комплексів, кожен день впродовж наступного місяця (року) постійно робіть вдома таку **вправу**. Беріть дзеркало, дивіться собі в очі та кажіть собі: «___ (Ваше ім'я), я люблю і схвалюю себе» чи «Я люблю і приймаю себе таким (такою), яким (якою) я є». Говоріть це собі 300–400 разів на день. Чим більше, тим краще. Це твердження можна говорити перед дзеркалом (або подумки), писати (або читати з плакату), друкувати, співати кожен день впродовж місяця, року і т.д. Нехай ця фраза весь час буде з вами. Ця фраза винесе на поверхню вашої свідомості все те, що їй протистоїть.

Якщо ви продовжуєте думати про себе негативно «Як я можу схвалювати себе, коли я така товста (дурна, негарна і т.д.)?» чи «Безглуздо думати, що таке мені допоможе», знайте, що для вас настав час узяти під контроль свої думки. Прийміть думку такою, якою вона є, і відпустіть її

з богом. На прощання ніжно скажіть: «Я відпускаю тебе з Богом і схвалюю себе». Деякі з Вас, можливо, думатимуть, що це вправа безглузда. Хай і ці думки спокійно пройдуть крізь вашу свідомість, вони не мають ніякої влади над вами, звичайно, за умови, що ви самі собі їх не оберете. Такі думки – ваш опір змінам. Не зважаючи ні на що, вам треба продовжувати вправу. Не звертайте уваги на те, що вам говоритимуть інші. Якщо ви будете в змозі сказати цю фразу собі в будь-якій ситуації, ви внутрішньо знатимете, що знаходитесь в процесі духовного розвитку.

Бо тільки любов і повне прийняття себе дозволяють особі змінити себе на краще, гармонізувати і удосконалити всі сфери власного життя (власний психологічний стан, психосоматичне здоров'я, стосунки з іншими, активну життєву самореалізацію)».

Слово психолога: «для свідомого творення саногенних змін у вашій життєдіяльності можна робити **вправу «позитивні твердження»:** узяти ваш *список* всього того *негативного*, що ви написали про себе, і *перетворити* його на *позитивні* твердження. Наприклад, замість негативної думки типу «Мені потрібно схуднути», нехай вам прийде думка: «У мене гарне, струнке тіло», хоча у вас ще немає «гарного, стрункого тіла», воно скоро з'явиться, якщо ви будете продовжувати так думати. Чи негативне «Я ненавиджу своє навчання (роботу)», перетворіть на «Я зараз, в даний момент, вивчаю дуже цікаву тему (отримую прекрасну нову роботу)». Такі позитивні твердження створять у вас певну організацію розуму, яка, в свою чергу, створює усе необхідне для вашого щастя в житті.

Отже, те, на що ви звертаєте свою увагу найбільше, стає постійним у вашому житті. Так звільніть себе від негативних думок і зверніть свою увагу на те, чого ви дійсно бажаєте у своєму житті. Ви повинні навчитися **думати тільки позитивно**. Твердження – це віддзеркалення ваших переконань. Негативні твердження тільки примножують те, чого ви не хочете. Твердження «Я не хочу бути товстою, бідною, старою, самотньою, хворою, негарною, нещасливою. Я не хочу жити (працювати) тут. Я не хочу цієї людини в моєму житті» не приведуть ні до чого доброго. Позитивні твердження «Я струнка, гарна, багата, вічно молода. У мене прекрасні стосунки з усіма. Я люблю і улюблена. У мене прекрасне здоров'я» відкриють нові канали у вашій свідомості, які в дійсності зроблять ваше життя саме таким. Ви повинні **постійно робити собі такі позитивні заяви**.

Це стосується всього того, чого ви хочете в своєму житті. Важливо пам'ятати, що позитивні твердження необхідно робити тільки в **теперішньому часі**. Ваша підсвідомість слугує вам беззаперечно (тобто не критично виконує ваші накази), і якщо ви говоритимете і думатимете увесь час в майбутньому часі, то саме так воно і станеться – усе життя ви

чекатимете того, що можна отримати прямо зараз. Крім того, ви повинні **вірити в свої позитивні твердження**. Якщо вірите, то у вашому житті скоро з'явиться щось, що принесе вам багато радості».

Для творення саногенних змін підійде також **вправа «я заслуговую»**: подивіться на себе в дзеркало і скажіть: «Я заслуговую на те, щоб мати ... (чи бути ...) і я приймаю це». Скажіть собі це кілька разів. Стежте при цьому за вашими реакціями. Чи вірите ви в те, що говорите, чи ні?

Якщо у вас з'явиться негативна реакція на це, то поверніться до попереднього твердження: «Я звільняюся від того, що створює мій спротив позитивним змінам. Я заслуговую...». Повторюйте це собі багато раз, якщо це необхідно – декілька днів (місяців), до тих пір, поки ви не відчуєте полегшення. В цій роботі зі створення саногенних змін в житті необхідно практикувати нерозривний союз тіла, розуму і духу.

Вправа 23. Бажання саногенних змін

Мета вправи – розвиток *саногенних рис характеру* особистості; розвиток *мотивації (ціннісного ставлення до духовного здоров'я) ЗСЖ*.

Слово психолога: «основа нашого життєвого сценарію – те, як нас «запрограмували» в дитинстві. Ми усі хороші, зразкові діти, які з готовністю приймають те, що нам говорять як «правду». Але важливо самим піднятися на вищий рівень розуміння цінності своєї особистості, свого життя, здоров'я; звільнитися від негативних думок, станів, переконань, комплексів.

Усі прекрасні духовні вчителі мали надзвичайно важке дитинство, пройшли через біль і страждання, але навчилися звільняти себе від негативу, чому стали вчити і інших. Багато духовних учителів постійно працюють над собою, і це стає їх основним заняттям в житті. Людина повинна прагнути гармонії і звільнення від усіх негативних емоцій. **Прихована образа, критика і самокритика, страх, гнів, почуття провини** – найбільш шкідливі (руйнівні) для здоров'я емоції, що сприяють виникненню і розвитку психосоматичних, нервово-психічних хвороб, соціальних і духовних проблем.

Постійне духовне самовдосконалення, повне звільнення від усіх негативних емоцій (думок, станів), безумовна (без будь-яких умов) любов і прощення всіх і самих себе – ключ до позитивних змін у всіх сферах життя, захист (духовний імунітет) людини від будь-яких проблем (стресів, конфліктів, психосоматичних хвороб і т.д.) в житті.

Ми усі хочемо, щоб наше життя змінилося, але як правило самі ми – мінятися не бажаємо. Для того, щоб змінити щось у своєму житті або кого-небудь іншого, ми повинні, передусім, змінитися самі – змінитися внутрішньо. Ми повинні змінити хід наших думок, те, як ми говоримо, і те, що ми говоримо. Тільки тоді наступить справжня зміна.

Змініть ваші переконання – і ваше життя зміниться! **Кожну нашу думку можна змінити!** Якщо **небажані думки** увесь час відвідують вас, зупиніть себе на таких думках і скажіть їм: «**Геть!**» Замість цього **прийміть таку думку, яка може принести вам удачу, здоров'я, гармонію.**

У основі такої роботи над собою лежать три аспекти: бажання змінитися; контроль над розумом; любов і прощення себе і інших. Думки, які ви обираєте, створюють усі ваші життєві ситуації. У думках і словах – неймовірна сила. І коли ви навчитеся контролювати ваші думки і слова, ви будете в гармонії з цією силою. Не думайте, що ваш розум контролює вас. Зовсім навпаки, ви контролюєте ваш розум. Наші думки не мають ніякої влади над нами до тих пір, поки ми не підпорядкуємо їм себе. Самі думки не мають ніякого значення. **Ми надаємо їм значення**, і тільки **ми обираємо значення**, яке ми бажаємо їм надати. Отже, давайте гнати геть думки, які роблять нас нещасливими, давайте робити речі, які нам подобаються, бути з людьми, з якими ми себе добре відчуваємо».

Отже, психолог пропонує учням **виконувати** таку **вправу**: «повторюйте твердження «я хочу змінитися на краще» як можна частіше (краще – перед дзеркалом). Зверніть увагу, що ви відчуваєте при цьому. Якщо ви відчуваєте спротив, сумнів в цьому твердженні, запитайте себе: «чому? що примушує відчувати цей сумнів?». Не лайте себе, просто відмітьте це. Запитайте себе, яке твердження або думка примушує вас відчувати це? Ви повинні подолати свій спротив позитивним змінам, незалежно від того, чи знаєте ви, звідки у вас сумнів, чи ні. Підійдіть знову до дзеркала, загляньте собі в очі та скажіть голосно 10 раз: «Я хочу звільнитися від всього, що заважає мені змінитися на краще». Або можна сказати: «Я хочу звільнитися від прихованого бажання бути увесь час негідним (ою) кращого. Я гідний (а) усього самого кращого в житті».

Робота з дзеркалом дуже допомагає. Подивитися собі в очі і сказати позитивне твердження про себе – швидкий спосіб отримати добрі результати. І будьте готові до змін, коли вони увійдуть до вашого життя.

Комплекс з 4-х вправ «Звільнення від негативу»

Вправа 24. А. Звільнення

Мета вправи – розвиток **саногенних рис характеру** особистості; розвиток **мотивації, ціннісного ставлення** до духовного здоров'я, **ЗСЖ**.

Крім того, психолог може запропонувати учням **виконати вправу «звільнення»**: зробіть глибокий вдих, а потім видихніть усе повітря. Розслабте ваше тіло. Потім скажіть собі: «Я хочу звільнитися. Я звільняюся від усієї напруги. Я звільняюся від усіх моїх негативних думок, емоцій, стереотипів, переконань. Я відчуваю спокій, внутрішній комфорт, радість. Я – в гармонії з собою і світом. Я – в гармонії з самим процесом життя».

Повторіть цю вправу три рази. Коли вам здається, що ви знаходитеся у важкій ситуації, повторюйте собі ці фрази. І тоді вони стануть частинкою вас самих і будуть настільки природними, що вся напруга і щоденна боротьба поступово зникнуть з вашого життя. Так розслабтеся і думайте про що-небудь добре. Це так легко.

Вправа 24. Б. Фізичне звільнення від негативу

Мета вправи – розвиток *саногенних рис характеру* особистості; розвиток *мотивації, ціннісного ставлення* до духовного здоров'я, *ЗСЖ*.

Психолог пропонує **вправу «фізичне звільнення від негативу»**

Слово психолога: іноді нам необхідно розслабитися фізично. Негативний досвід від стресогенних ситуацій, в які ми потрапляємо, і патогенні емоції, які ми переживаємо, часто залишаються (як би «осідають») в нашому тілі, утворюють м'язові блоки (м'язовий панцир блокує енергетичні потоки в організмі), сприяють розвитку психосоматичних хвороб.

Для *фізичного розслаблення і звільнення від негативних емоцій* (гніву, образи і т.д.) можна виконувати такі вправи:

Одна з форм фізичного звільнення від гніву та зняття м'язових блоків на горлі така: закрити усі вікна в будинку і **кричати щосили, або плакати**. Ніщо так не виправляє дихання як плач. Плач – основний механізм звільнення від напруження у дітей.

Інший нешкідливий спосіб звільнення від гніву та зняття напруження з плечових м'язів і м'язів верхньої частини спини – **бити щосили подушки або матрац**, супроводжуючи це словами «чому?», «ні!», і т.д.

Секрет цієї вправи – в звільненні м'язів (м'язів горла, передпліччя, тулуба, ніг) від блоків, що дозволяє енергії вільно циркулювати в організмі, приводить до гармонії «тіло – розум – почуття».

Швидка прогулянка або заняття різними видами **спорту** (помірні і без ризику) також дуже корисні для гармонійного функціонування організму.

Вправа 24. В. Звільнення від негативу через прощення

Мета вправи – розвиток *саногенних рис характеру* особистості; розвиток *мотивації (ціннісного ставлення)* до духовного здоров'я *ЗСЖ*.

Психолог пропонує **вправу «Звільнення від негативу через прощення»**. Слово психолога: багато людей говорять, що не можуть бути щасливими зараз, тому що були травмовані в минулому. Тому що не зробили чогось, що повинні були зробити. Тому що у них немає більше того, що вони цінували більш за все на світі. Тому що їх «поранили», і вони не можуть любити; щось неприємне сталося раніше, і вони пам'ятають про це. Тому що один раз вони зробили щось страшне

і проклинають себе за це. Тому що не можуть ні пробачити, ні забути.

Постійно пам'ятати травми свого минулого – значить робити тільки гірше собі, руйнувати своє здоров'я і долю. Тим, хто винен перед нами, – їм все одно. «Вони» навіть не знають розмірів нашого болю. Тому, немає ніякого сенсу концентрувати свої думки на минулому. Воно пішло, і змінити його неможливо. Зате, можна *змінити наше відношення* до нього.

Для цього треба *розглядати минуле тільки, як спогад*. Якщо ви згадаєте, що ви одягали в третьому класі, то цей спогад буде *без будь-якої емоційної оцінки*. Так само можна віднестися до всіх подій у вашому минулому. По мірі свого звільнення, ми стаємо здатними використовувати всю нашу розумову силу в теперішньому моменті.

Звільнення неможливе без прощення (інших чи себе). У прощенні – відповідь на усі питання і проблеми (проблеми в сфері міжособових стосунків, психосоматичного і психологічного здоров'я і т.д.). Любов – єдина відповідь на будь-яку нашу проблему, і дорога до такого стану (до стану повного звільнення і гармонії) – через прощення. Прощення розчиняє образ. Отже, **вправа «звільнення від негативу через прощення»** (вправа з тренінгу Строяновської О.В.): «Сядьте де-небудь в тиші, розслабтеся. Уявіть, що ви в затемненому театрі і перед вами невелика сцена. Поставте на сцену людину, яку вам потрібно пробачити (людину, яку ви більше всього на світі ненавидите). Ця людина може бути живою або мертвою, і ваша ненависть може бути, як в пережитому минулому, так і в сьогоденні.

Коли ви чітко побачите цю людину, уявіть, що з нею відбувається щось добре, те, що для цієї людини має велике значення. Наприклад, вона досягає любові, поваги, отримує багато грошей і т.д. Уявіть її усміхненою і щасливою. Затримайте цей образ у вашій уяві на декілька хвилин, усвідомте свою власну реакцію на це. Якщо вам важко уявити, що з цією людиною відбувається щось добре, – це цілком природно.

Подумайте про ту роль, яку, можливо, ви зіграли в цій стресовій ситуації. Спробуйте інакше зрозуміти всі події і поведінку тієї людини. Уявіть собі, як ця ситуація може виглядати з її точки зору. Подумайте, як цю ситуацію розуміє (сприймає, переживає) та людина. Обіцяйте собі, що ви спробуєте зберегти в собі нове розуміння тієї ситуації.

Поверніться щасливим і усміхненим до образу цієї людини на сцені. Затримайте цей образ на декілька хвилин, а потім нехай він зникне.

Потім, коли людина, яку ви хочете пробачити, залишить сцену, поставте туди себе. Уявіть, що з вами відбувається тільки добре. Уявіть себе щасливим та усміхненим. І знайте, що у Всесвіті достатньо радості, добра для всіх нас». Обговорення в групі.

Ця вправа розчиняє накопичену образ. Для декого ця вправа буде

здаватися важкою. Кожного разу, роблячи її, можна малювати в уяві різних людей. Робіть цю вправу один раз в день впродовж місяця і подивіться, наскільки легше вам стане жити.

Вправа 24. Г. Дозвольте почуттям вирватися на свободу або очищення душі

Мета вправи – розвиток *саногенних рис характеру* особистості; розвиток *ціннісного ставлення* до духовного здоров'я.

Психолог пропонує **вправу «дозвольте почуттям вирватися на свободу або очищення душі»**. Слово психолога: «психологічні процеси, що допомагають нам звільнитися від патогенних психотравмуючих спогадів, негативних емоцій і пробачити минулі образи – це важливий аспект профілактики хвороб. Багато людей роками носять в душі патогенні психотравмуючі спогади, образи, що зв'язують їх з минулим і не знаходять свого виходу, утворюючи психосоматичні і нервово-психічні розлади. Ми відчуваємо стрес не тільки в той момент, коли переживаємо певну подію, що сприяє розвитку негативних емоцій, але і кожного разу, коли згадуємо про цю подію. Такий «відстрочений стрес» і пов'язане з ним напруження можуть чинити сильний негативний вплив на природну захисну систему організму. **Затасна образа** – це тривалий процес, який спричиняє людині постійний стресовий вплив. Люди, які продовжують тримати в душі минулі психотравмуючі спогади, образи, зобов'язані платити за це підвищеною фізіологічною і емоційною напругою. Якщо такі почуття присутні і у вас, то перш за все вам треба визнати, що ніхто інший, крім вас самих, є основним джерелом стресу».

Отже, **вправа** (вправа з тренінгу Строяновської О.В.): закрийте очі і згадайте ситуацію, коли вас сильно образили (це може бути ситуація, яка сталася давно або зовсім недавно, це може бути ряд ситуацій, в яких вас кривдила одна й та ж людина), згадайте, що ви відчували, або що ви відчуваєте зараз.

Уявіть собі людину, яка вас образила; згадайте той *момент*, коли ви образилися (розсердилися), і дозвольте почуттю гніву охопити вас. **Скажіть** цій людині *конкретно*, чому ви на неї гніваєтесь. Не стримуйте себе, ви можете говорити наприклад таке: «Я злий (зла), образений (а) на тебе, тому що ... Я образений (а), бо ти ... Я не той (а), який (а) ...» і т.д.

Якщо вам подобається *активно виявляти свій гнів*, візьміть подушки і почніть бити по ним кулаками. Дозвольте почуттям вирватися на свободу. Не намагайтеся себе контролювати. Не треба соромитися. Пам'ятайте, що всередині вашого тіла після очищення від почуття злості та образи утворюється простір для нових позитивних переживань.

Закінчивши висловлювати свій гнів та образу цій людині, зробіть

все можливе, **щоб пробачити** її. Прощення – набуття власної свободи. **Скажіть** наприклад таке: «Ну що ж, ця ситуація залишилася в минулому. Я не схвалюю твоїх дій, однак я розумію, що ти діяв (ла) в міру свого розуміння і усвідомлення дійсності. Покінчимо з цим. Все забуто. Я пробачаю (звільняю і відпускаю) тебе і себе. Ти і я – вільні».

Або скажіть наприклад таке: «Я пробачаю тебе. Пробач і ти мене. Дякую тобі. Благословляю тебе» чи «Я благословляю тебе з любов'ю і відпускаю зі свого життя назавжди» (повторюйте кожен з цих фраз до тих пір, поки вони не прозвучать досить переконливо).

Подумайте, що вам подобалося (подобається) в цій людині, як в майбутньому вам уявляються ваші стосунки (наприклад, уявіть вашу майбутню зустріч). **Звільніть свою душу від негативу** (образи, ненависті, критики і самокритики, страху, провини, гніву) – пробачте іншим (і собі). Щоб звільнити простір для позитивних саногенних почуттів і думок, доцільною також є **вправа «звільнення від негативу через прощення»**.

Обговорення в групі ефективності цієї вправи.

Слово психолога: «можете також **виконувати таку візуалізацію** (візуалізація – процес, в якому за допомогою уяви створюється чіткий зоровий образ (картина) чи ідея того, що людина бажає отримати потім в реальності): Уявіть собі могутній потік води. Візьміть важкі спогади, образи і гнів, а також стресові (патогенні) ситуації і киньте їх у воду. Чекайте, поки «сміття» розчиняється і зникає у воді. Могутній потік відносить його вниз за течією. Повторіть про себе: «Я з любов'ю прощаю і забуваю все минуле. Відтепер я заповнюю радістю свій світ. Я люблю і схвалюю себе».

Намагайтеся **виконувати ці вправи кожен раз після неприємних подій**, або кожен раз, коли відчуваєте, що ваші думки знову повернулися до неприємного (образи, ненависті і т.д.). Прощаючи інших – ми прощаємо себе. Переставши бути жертвою власних образ, ви отримуєте нове почуття свободи і здатності управляти своїм життям».

Вправа 25. Вдячність і вміння цінувати – основа щастя

Мета вправи – розвиток **саногенних рис характеру** особистості; розвиток **ціннісного ставлення** до духовного здоров'я, **ЗСЖ**.

Ця вправа спрямована на аксіологізацію життя і розуміння учнями можливості бути щасливими кожен хвилину свого життя в будь-яких умовах.

Психолог пропонує учням (педагогам) **написати** власне визначення **щастя і шляхів його досягнення**, а також подумати і відповісти на питання: Чи щасливий (а) я зараз? Чи багато існує щасливих людей? Що потрібно, щоб бути щасливим?

Учні повинні замислитися над питаннями: Що потрібно для щастя

дитині 5–7 років? Що потрібно для щастя учневі 9–11 класу? Що потрібно для щастя студентів? Що потрібно для щастя вчителю (лікарю і т.д.)? Що потрібно для щастя кожній жінці? Що потрібно для щастя кожному чоловікові? Що потрібно для щастя 75-річній людині?

Потім учні зачитують (за бажанням) свої визначення, колективно обговорюють їх, діляться своїми думками, ідеями, почуттями. Осмислення змісту питань і аналіз власних відповідей повинні допомогти учням зрозуміти: кожна людина мріє стати щасливою, але не всі люди усвідомлюють, що вже мають стан щастя; кожна людина щаслива по своєму; тільки щаслива людина може зробити щасливою іншу.

Слово психолога: «**щастя** людини – це не тільки вміння досягати успіху, але й **вміння цінувати те, що маєш**. Для творення саногенного настрою можна кожен ранок і кожен вечір, а також під час сніданку, обіду, вечері дякувати Богу за все та говорити собі **саногенні твердження** приблизно такого змісту: «(Ваше ім'я)__, ти прекрасна (ий), гарна (ий), успішна (ий), щаслива (ий) і т.д. Це самий прекрасний, щасливий, успішний, плідний день в моєму житті. Все, що мені потрібно зробити (вивчити), буде виконано (буде вивчено). Все чудово, прекрасно в моєму житті» і т.д. Отже, для творення саногенного настрою треба кожен ранок, перш ніж розплющити очі, уявляти новий день як самий успішний, щасливий, плідний та дякувати Богу за все добре у вашому житті».

Вправа 26. Саногенний настрій і саногенне сприймання патогенних факторів – шлях до здоров'я та успіху

Мета вправи – розвиток **саногенних рис характеру** особистості; розвиток **ціннісного ставлення** до духовного здоров'я, **ЗСЖ**.

Психолог пропонує учням (педагогам) зосередитися і знайти сутність таких понять як **довголіття, здоров'я, краса, молодість, енергійність, здоровий спосіб життя, щастя, успіх, гармонія** та **написати власні визначення** цих понять і **шляхів їх досягнення**. Потім учні зачитують (за бажанням) свої визначення, колективно обговорюють їх, діляться своїми думками, ідеями, почуттями.

Для постійного духовного самовдосконалення, повного звільнення від усіх негативних емоцій, думок (прихована образа, критика і самокритика, страх, гнів, почуття провини), профілактики виникнення і розвитку психосоматичних, нервово-психічних хвороб, соціальних і духовних проблем, доречними будуть наступні поради.

Слово психолога: деякі з нас, що незадоволені навчанням (обраною роботою), постійно думають: «Я ненавиджу своє навчання (роботу). Я отримую погані оцінки (не заробляю достатньо грошей). Мене не цінують, не поважають в навчальному колективі (на роботі). Я просто не знаю, що мені робити». Це негативні, шкідливі думки. Яким чином ви

думаєте стати відмінником (знайти хорошу роботу), якщо увесь час так думаєте?

Якщо у вас зараз навчання (робота), яке ви з певних причин ненавидите, треба зробити наступне. Почніть з того, що **благословіть своє теперішнє навчання (роботу)**, адже воно – необхідний етап вашого життя. Ви зараз там, куди вас привели ваші життєві переконання, цінності, світогляд. Отже, починайте благословляти все на вашій роботі (місці навчання): будівлю, в якій ви навчаєтеся (працюєте), аудиторії, меблі, устаткування, людей, з якими ви там спілкуєтеся.

Якщо ви хочете піти з цієї роботи (навчального колективу), тоді постійно говоріть собі, наприклад таке: «Я відкритий (а) і готовий (а) прийняти нову роботу, яка дозволить мені реалізувати всі мої творчі здібності (таланти) і буде приносити мені задоволення».

Якщо хтось на роботі (в навчальному колективі) дратує, турбує вас, **благословляйте таку людину** кожного разу, коли думаєте про неї. Важливо пам'ятати, що в кожному з нас є потроху від Гітлера і від Ісуса Христа. Якщо така людина критична, уявіть собі її, як людину, яка всіх хвалить; якщо вона жорстока, говоріть собі, що вона лагідна і справедлива. Якщо ви бачите в людях тільки добре, тоді вони саме Вам покажуть свої прекрасні якості, незалежно від того, як вони поведуться з іншими.

Якщо у вашому житті є щось, що викликало у вас пекучу ненависть, тоді скажіть собі: «Я благословляю тебе з любов'ю, звільняю і відпускаю». Це допомагає в усіх випадках. **Благословити і відпустити можна людину, ситуацію, річ** і т.д. Можна спробувати таким чином відпустити від себе **шкідливу звичку** і подивитися, що з цього вийде. Наприклад, говоріть кожній викуреній сигареті (пляшці): «**Я благословляю тебе з любов'ю і відпускаю зі свого життя назавжди**». Через декілька днів (тижнів), ваше бажання палити значно зменшиться, а через пару тижнів (місяців) ви остаточно покінчите з курінням.

Вправа 27. Духовні, вітальні установки

Мета вправи – розвиток **саногенних рис характеру** особистості; розвиток **мотивації (ціннісного ставлення до духовного здоров'я) ЗСЖ**.

Психолог пропонує учням **написати** (чи надрукувати) на кольоровому папері **саногенні** (саногенні – ті, що сприяють збереженню і зміцненню фізичного, психологічного, соціального і духовного здоров'я) **твердження і розмістити їх на своєму робочому місці** (чи вдома, в своїй кімнаті), так щоб вони постійно нагадували про себе, щоб мати можливість частіше перечитувати саногенні фрази.

Учні (педагоги) **розробляють власні варіанти саногенних установок** (життєвих принципів, переконань, ціннісних орієнтацій) для розвитку позитивних рис характеру, для вирішення своїх актуальних проблем, досягнення успіху, а потім колективно обговорюють їх.

Приклади саногенних установок для листівок: «Я вчуся мислити тільки позитивно». «Кожна мить життя – можливість» (Маркес). «У кого є Навіщо жити, може подолати майже будь-яке Як» (Ф. Ніцше). «Вік живи – вік вчись тому, як слід жити» (Сенека). «Підкоріть собі ваші пристрасті, і їх сила стане вашою силою, їх велич – вашою красою» (А. Франс). «Невірний шлях так само важливий, як і вірний. Іноді навіть важливіше» (Р. Бах). «Ми є те, що ми мислимо». «Все що відбувається в житті – на краще». «Все мине: і смуток, і радість». «Коли я впав на саме «дно» – знизу постукали» (саногенний «чорний» гумор). «Що посієш – те й пожнеш» (тобто до іншого треба ставитися так як хотів би щоб ставилися до тебе). «... і тоді без слів все я зрозумів, збудував з любові дім, і тоді душа в дім той увійшла і навік зосталась в нім...» (слова з пісні). «Здоров'я – це ще не все, але все без здоров'я – ніщо!». «Ми відповідаємо за тих, кого приручили (А. Екзюпері)». «Душа людини – вічна абсолютна цінність; щаслива людина – вільна від минушого, швидкоплинного «рабства» земних скарбів, успіхів, власних амбіцій, бо і матеріальне майно, і стосунки з людьми, і влада, і слава – це все минуці, відносні цінності; щастя людини – духовне самовдосконалення і самореалізація в житті». «Щастя людини – це не тільки вміння досягати успіху, але й вміння цінувати те, що маєш» і т.д.

Вправи спрямовані на розвиток рефлексії (усвідомлення взаємозв'язку стану власного здоров'я і способу життя)

Вправа 28. Рольова гра «Я і моє здоров'я»

Мета вправи – розвиток *мотивації, ціннісної орієнтації на здоров'я і ЗСЖ та рефлексії (усвідомлення) взаємозв'язку стану свого здоров'я і способу життя.*

Насамперед слід допомогти особі *усвідомити своє здоров'я як найвищу цінність.* Це усвідомлення можна сформулювати в процесі гри.

Слово психолога: За допомогою цієї гри проводиться діалог між значущими фрагментами особистості учня («Я-творець власного способу життя (ризикованого чи шкідливого для здоров'я)» і «Я-твоє здоров'я, що потребує турботи, захисту, поваги, розуміння»). Метою цієї гри є досягнення особою емоційного і інтелектуального усвідомлення впливу власного способу життя на стан здоров'я, що призводить до інтеграції особистості. Спочатку відбувається емоційне усвідомлення (прояснення), а по мірі накопичення фактів емоційного усвідомлення виникає й інтелектуальне усвідомлення впливу способу життя на здоров'я.

Отже, **вправа:** психолог пропонує учню (педагогу) обрати тему гри, наприклад, **здоров'я** і розповісти та розіграти сценку про те як проблеми зі здоров'ям (або можливо хвороба) заважають йому (їй) реалізувати свої прагнення, бажання, мету. В процесі такого розігрування важлива не точність передачі обставин, а досягнення і усвідомлення істинних почуттів.

В процесі розігрування учнем ситуації «Я і мій стан здоров'я: друзі чи вороги» психолог відшукує індивідуально- і соціально-психологічні фактори, чинники, що зумовлюють проблеми зі здоров'ям, які характерні певній особі. **Розігрування особою ситуації «Я і мій стан здоров'я» повинно відбуватися з 2-ох різних позицій** – з позиції «Я-творець власного способу життя» (реальна життєдіяльність особи, що може шкодити здоров'ю) і з позиції «Я-твоє здоров'я, що потребує твоєї турботи, захисту» (стан здоров'я або певного органу, або системи органів, або організму вцілому). Це дозволяє глибше дослідити проблему, осягнути її суть, знайти шляхи її вирішення.

1 Етап гри. Отже, особі (учню, педагогу) пропонують з позиції «Я-творець власного способу життя» (реальна життєдіяльність особи, що може як шкодити здоров'ю так і зміцнювати його) розповісти і розіграти сценку свого повсякденного життя, з моменту пробудження до

засинання (1 день). Розігрування режиму дня, способу життєдіяльності, способу реагування і сприймання життєвих ситуацій, з конкретним описом всіх подій, що зазвичай трапляються впродовж дня, дозволяє особі оцінити і усвідомити власний спосіб життя як патогенний чи саногенний, зрозуміти свою відповідальність за стан власного здоров'я, знайти шляхи корекції (удосконалення) свого способу життя. На цьому етапі **пропоную розігрувати свій день і розповідати про свій спосіб життя за такими аспектами:** *розповідь про* особливості режиму сну, режиму праці і відпочинку, особливості режиму та якості харчування, особливості фізичної активності (фіззарядка, прогулянки, уроки фізкультури, спорт), особливості особистої гігієни (миття рук перед їжею, чищення зубів, чистота тіла, одягу, взуття, предметів особистої гігієни); *розповідь про* специфіку власного навчання, творчого інтелектуального розвитку (уроки, факультативи, курси, гуртки), особливості гігієни розумової праці (перерви, чергування розумової і фізичної праці і т.д.), розповідь про можливу (!) специфіку організації індивідуального здоров'язберігального стилю праці (навчання) з врахуванням знань про власні індивідуально-психологічні (психофізіологічні) властивості, можливе (!) використання методів психологічної саморегуляції, самодопомоги; *розповідь про* специфіку «здорового (чи стресогенного)» соціально-психологічного клімату (а саме, не- чи задоволення потреби в безпеці, стабільності, впевненість в майбутньому; наявність позитивних саногенних емоцій, почуттів; не- чи задоволення потреби в спілкуванні, схваленні (коханні) і потреби в повазі) в родині, в навчальному колективі, в колі друзів; про особливості активної соціальної самореалізації в різних сферах життя (професійні (навчальні), особистісні успіхи, досягнення, захоплення, хобі); розповідь про наявність чи відсутність шкідливих звичок (алкоголю, паління, наркотиків, азартних ігор, інтернет-залежності), про наявність чи відсутність правопорушень, про наявність чи відсутність соціально ризикованої поведінки (що може зумовити ВІЛ-СНІД, туберкульоз та ін.); *розповідь про* сприйняття життєвих подій (ситуацій) на основі духовних чеснот (Віри в Бога, Надії на краще майбутнє, Любові до всього сущого, Смиренності, Терпіння, Милосердя, Лагідності), що дозволяють зберігати духовну гармонію і здоров'я; про дотримання релігійних заповідей в житті (1. Шануй Бога свого; 2. Не роби собі кумирів крім Бога; 3. Не промовляй імені Бога даремно; 4. Шість днів працею, а сьомий – Богу присвячуй; 5. Шануй батька і матір своїх; 6. Не вбивай; 7. Не чини перелюбу; 8. Не кради; 9. Не бреш; 10. Не бажай майна, що належить ближньому); розповідь про наявність чи відсутність смертних пристрастей (1. Розпуста (розбещеність, перелюб); 2. Переїдання; 3. Користолюбство; 4. Гнів; 5. Сум (журба); 6. Зневіра (відчай); 7. Пихатість (марнославство);

8. Заздрість; 9. Ледарство); про наявність чи відсутність цілеспрямованої життєдіяльності, сенсу свого життя, надії на краще майбутнє (наявність сенсу, плану життя і оптимізм) і т.д.).

В розігруванні цієї ситуації важливе досягнення усвідомлення особою істинних почуттів, що виникають в учня (педагога) при оцінюванні власного способу життя, певних ситуацій, чинників, як таких, що можуть шкодити (або сприяти) здоров'ю.

2 Етап гри. Далі особі (учню, педагогу) пропонують пересісти в інше крісло, на інший стілець і «приміряти роль», ужитися в образ свого здоров'я, тобто з позиції **«Я-твоє здоров'я, що потребує твоєї турботи, захисту»** (стан здоров'я або певного органу, або системи органів, або організму вцілому) розповісти і розіграти сценку погіршення свого здоров'я, чи хвороби. Особа грає роль та розповідає (жаліється, плаче) від імені своєї проблеми зі здоров'ям, від імені серця, шлунку, будь-якого органу чи організму (можливо це проблеми серцево-судинної системи, органів травлення, ендокринної системи, неврозу, зниження імунітету до захворювань і т.д.) про те який спосіб життя, які фактори (див. ряд фізичних, психологічних, соціальних і духовних аспектів в 1-му етапі) її зумовили, сприяли її появі та (чи) розвитку. **Хворий орган (організм) розповідає про** те:

– коли (як давно) і за яких обставин з'явився розлад – біль, нездужання;

– як він дає про себе знати (ситуативно чи постійно турбує; як сильно відчувається);

– як особа емоційно реагує на проблему – ігнорує, заперечує, чи намагається вилікуватись, чи можливо впадає в паніку;

– що конкретно особа робить щоб вилікувати (чи запобігти розвитку) хворобу. **Хворий орган (організм) пояснює** які чинник (и) – спосіб життя, ситуації (життєві кризи, стреси, проблеми ін.), чи можливо риси характеру – зумовили хворобу і що конкретно треба змінити, удосконалити, щоб подолати хворобу і запобігати їй надалі.

3 Етап гри. Потім, особі (учню, педагогу) пропонують пересісти в третє крісло, на 3-ий стілець і **почергово розігрувати** ситуацію «Я і мій стан здоров'я» з 2-ох різних позицій. Почергово уживаючись **то в образ** свого ідеалу, тобто в образ «Я-творець власного способу життя», **то в образ** «Я-твоє здоров'я, що потребує твоєї турботи, захисту» (тобто в образ стану свого здоров'я чи своєї хвороби), особа веде монолог в процесі якого між різноспрямованими тенденціями (прагненням до збереження здоров'я та прагненням до досягнення інших цінностей, котре підриває здоров'я) відбувається діалог, який знаходить своє вирішення в усвідомленні та виборі істинної цінності (здоров'я), а не «фіктивних» цінностей (гроші, слава і ін.).

Таким чином особа починає високо цінувати «здоров'я», регулярно відвідувати лікарів з метою профілактики, слідкувати за якістю харчування, режимом праці та відпочинку. Враховуючи, що здоров'я зумовлене способом життя в цілому, і на нього впливає дуже багато чинників особа починає підпорядковувати ці чинники (такі як взаємостосунки в соціальному оточенні, поведінка (унікати шкідливих звичок і розвивати оздоровлюючі), схильності (звичка палити, об'їдатися, звичні способи мислення і реагування), переконання і цінності, психологічні властивості, сприйняття себе, духовність і т.д.) найвищій цінності – здоров'ю. Дотримання ЗСЖ сприяє зміцненню та збереженню здоров'я.

Вправа 29. Проекція на майбутнє наслідків для здоров'я способу життя

Мета вправи – розвиток *мотивації на здоров'я, ЗСЖ та рефлексії (усвідомлення) взаємозв'язку стану свого здоров'я і способу життя.*

Психолог пропонує учню (педагогу) **записувати всі події дня** починаючи з моменту пробудження і закінчуючи засинанням. Зміст всіх подій записувати в 1-ому стовпчику; в 2-ому стовпчику – записувати всі сприятливі для здоров'я аспекти цих подій; в 3-ому – всі шкідливі; в 4-ому – записати чи слід змінити, чи залишити певний вплив (подію) в своєму способі життєдіяльності. Потім узагальнити всі сприятливі та шкідливі для здоров'я впливи, події, що зазвичай відбуваються впродовж кожного дня. Наприклад:

Події дня	Саногенний вплив	Патогенний вплив	Слід залишити / змінити
1. Зробив ранкову зарядку	є (відчуття бадьорості, приплив енергії)	немає	залишити
2. Не встиг вдома нормально поснідати	немає	є (організм потребує харчування)	змінити ситуацію
3. Уроки в школі: - побився з однокласником - отримав погану оцінку	немає немає	є (отримав травму, стрес) є (засмутився)	змінити поведінку
4. Повноцінно пообідав вдома	є	немає	залишити
5. Заняття в секції (гуртку, школі) за власним інтересом	є (задоволення потреби в самореалізації, пошук сенсу свого життя)	немає	залишити

Події дня	Саногенний вплив	Патогенний вплив	Слід залишити / змінити
6. Підготувався до уроків	є (відчуття виконаного обов'язку)	є (втомився)	спланувати час на відпочинок і виконання уроків
7. і т.д.	і т.д.	і т.д.	і т.д.

Далі психолог пропонує *спроектувати на майбутнє наслідки* для здоров'я всіх сприятливих та шкідливих для здоров'я подій і зробити реальні практичні висновки щодо впливу способу життя на здоров'я, утіливши їх в формування здорового способу життя.

Корисної для здоров'я зміни поведінки, способу життя можна досягти шляхом навчання особи новим поведінковим стратегіям. Якщо особа вважає, що не може змінити несприятливий для здоров'я спосіб життя, звички і т.д., не може переступити бар'єр «якби я тільки міг», психологу слід запропонувати особі діяти «неначебто він (вона) може». Психолог пропонує «приміряти» роль особи, що веде здоровий спосіб життя (ЗСЖ). «Одягнена» на декілька годин, днів, тижнів, місяців, років роль (ЗСЖ) може стати звичною і назавжди закріпитися в поведінці.

Вправа 30. Хіт-парад принципів здоров'я

Мета вправи – розвиток *мотивації (ціннісної орієнтації) на здоров'я і ЗСЖ*; розвиток *рефлексії (усвідомлення) взаємозв'язку стану свого здоров'я і життєвих принципів* та розвиток *саногенних переконань, принципів*, що формують характер особистості.

Психолог пропонує учням (педагогам) *написати список принципів, ціннісних орієнтирів*, що сприяють збереженню і зміцненню здоров'я і ЗСЖ.

Для прикладу психолог зачитує наведені нижче принципи і створює, таким чином, в учнів позитивний психологічний стан внутрішнього комфорту, спокою (можна включити саногенну музику, застосувати ароматерапію):

Наприклад, для запобігання неврозів і психосоматичних хвороб потрібно дотримуватися в будь-яких життєвих ситуаціях **5 принципів**:

1) Саме сьогодні живіть, виражаючи вдячність. Основний з принципів – відстороненість. Тільки тоді енергія правильної думки здатна змінити ситуацію. Відсторонена від сильних переживань людина легше отримує необхідне.

2) Саме сьогодні будьте спокійні (не хвилюйтеся). Хвилювання – це думка. А думка має властивість збуватися. Ніколи і ні за що не хвилюй-

теся. Все – на краще. Якщо те, що трапалося не привело вас до добра, значить, воно було зумовлено вашою неправильною поведінкою і тому неминуче. Чим триваліше фіксуватися на нещасті, тим ймовірніше воно трапиться.

3) Саме сьогодні будьте доброзичливі. Гнів – це породження негативної думки. Що робити, щоб гнів не спопеляв вашу душу і тіло? Перш за все, зрозумівши, що ви сердитесь, спрямуйте свій розум в позитивне русло – задумайтесь, чому ви відчуваєте гнів? Чому виникла ця ситуація? Почуття гніву зникне. Ви будете спокійні, доброзичливі, не гнівні. Ваша безтурботна посмішка буде найкращою зброєю в будь-якій ситуації.

4) Саме сьогодні дійте від щирого серця і сумлінно. Одна з головних компонент досконалого людського духу і тіла – чесність перед самим собою.

5) Саме сьогодні проявляйте любов до всіх живих істот. Ставлячись до живого без любові і чинячи йому шкоду, ви вступаєте в обмін енергією, котрий обернеться для вас негативними наслідками. Любов же та добро обертаються щастям та радістю.

Потім учні пишуть і зачитують (за бажанням) власні **принципи здоров'я**, колективно обговорюють їх, діляться своїми думками, ідеями, почуттями стосовно питань збереження і зміцнення здоров'я.

Для розвитку усвідомлення учнями (педагогами) власних життєвих принципів, переконань як таких, що сприяють або шкодять здоров'ю, психолог пропонує **записати всі свої життєві принципи**, якими особа зазвичай керується в житті, у відносинах з іншими. Життєві принципи записувати в 1-ому стовпчику; в 2-ому стовпчику – записувати всі сприятливі для здоров'я впливи цих принципів, переконань; в 3-ому – всі шкідливі; в 4-ому – записати чи слід змінити, чи залишити певний принцип, переконання в своєму способі життєдіяльності. Потім узагальнити всі сприятливі та шкідливі для здоров'я життєві принципи, переконання, якими особа керується в своїй повсякденній життєдіяльності, і зробити «корекцію» своїх життєвих орієнтирів, обравши саногенний стиль життя і взаємин. Наприклад:

Життєві принципи, переконання	Саногенний вплив	Патогенний вплив	Слід залишити / змінити
1. Хто не палить і не п'є – той здоровим і помре	немає	є (орієнтація на патогенний спосіб життя, шкідливі звички)	змінити
2. Хто бреше – тому легше	немає	є (відчуття психологічного дискомфор-	змінити

Життєві принципи, переконання	Саногенний вплив	Патогенний вплив	Слід залишити / змінити
		ту, напруги, стрес, фальшиві стосунки)	
3. Все що відбувається в житті – на краще	є (спокійне відношення до проблем)	немає	залишити
4. Що посієш – те й пожнеш, тобто до іншого треба ставитися так як хотів би щоб ставилися до тебе	є (відчуття гармонії в душі, позитивні почуття, спокій)	немає	залишити
5. Здоров'я – це ще не все, але все без здоров'я – ніщо !	є (орієнтація на ЗСЖ)	немає	залишити
і т.д.	і т.д.	і т.д.	і т.д.

Потім учні (за бажанням) зачитують список власних життєвих принципів, переконань, пояснюють як вони сприяють або шкодять здоров'ю, колективно обговорюють їх.

Вправа 31. Гармонізація душі

Мета вправи – розвиток *навичок рефлексії* ((самопізнання, самоаналізу) для усвідомлення і розуміння особою власних заперечуваних в собі негативних властивостей характеру, внутрішніх конфліктів, комплексів, патогенних стереотипів, установок в міркуваннях і т.д.).

Психолог пропонує учням таку вправу (*учні конспектують, а потім виконують вправу і діляться своїми думками, почуттями*):

вправа «гармонізація внутрішня і зовнішня» – два стільця (крісла) стоять один навпроти іншого, сідаючи на один стілець особа (учень, педагог) розповідає від свого імені чи від імені свого «Я», Его про конфлікт, проблему, виказує свої почуття, претензії, потім особа сідає на інший стілець і вживається в образ опонента (тобто іншої людини або власної протилежної потреби, почуття зі сфери «Ід» (сфери інстинктів) чи «Супер-его» (сфери моральних принципів)) та розповідає від імені конфліктуючої сторони про конфлікт, проблему, почуття і претензії. Коли ж обидві сторони конфлікту усвідомлюються, між ними відбувається діалог, мета якого – вираження пригнічених почуттів, повне їх усвідомлення та знаходження прийнятних форм їх виразу, що дозволяє адекватно і оптимально вирішити зовнішній або внутрішній конфлікт, знайти компроміс.

Вправа 32. Шлях до гармонії

Мета вправи – розвиток *рефлексії (усвідомлення)* взаємозв'язку стану здоров'я та особливостей мислення; розвиток *інтелектуальної творчої активності*; розвиток *мотивації (ціннісного ставлення до здоров'я)* ЗСЖ.

Психолог наголошує, що психологічна корекція зазвичай передбачає активну участь в ній самої особи, та пропонує учням (педагогам) таку вправу (*учні конспектують, а потім виконують вправу і діляться своїми думками, почуттями*): **вправа «шлях до гармонії»** охоплює 4 етапи:

1) ідентифікація патогенних неадаптивних думок

Запишіть всі основні автоматичні думки, що зазвичай виникають у Вас впродовж дня, і оцініть власні думки як саногенні (зберігаючи здоров'я) чи патогенні (шкідливі для здоров'я).

2) відсторонення (сумніви в істинності патогенної неадаптивної думки, об'єктивна позиція по відношенню до власних думок)

Випишіть патогенні неадаптивні думки окремо і переформулюйте їх навпаки – на позитивні саногенні.

3) перевірка істинності патогенних неадаптивних думок

Зробіть перевірку обґрунтованості автоматичної думки (патогенної чи саногенної), реалізуючи цю думку в своїй реальній життєдіяльності, у стосунках з іншими, та фіксуючи наслідок своєї думки.

Запишіть думку – і наслідок з неї (наслідок тобто результат думки може стосуватися різних аспектів – власного здоров'я (фізичного, психологічного), стосунків з іншими, навчальних успіхів і т.д.).

4) заміна патогенних неадаптивних думок на саногенні адаптивні

Запишіть всі думки, що зумовили негативні наслідки в реальній життєдіяльності, та замініть ці патогенні думки на саногенні.

Вправи спрямовані на розвиток досвіду використання знань, вмінь з психологічних методів збереження і зміцнення здоров'я

Вправа 33. Аутосугестія «Здоров'я – найвища цінність»

Мета вправи – розвиток *мотивації (ціннісної орієнтації) на ЗСЖ* та формування *досвіду використання знань, вмінь з методів збереження і зміцнення здоров'я, ЗСЖ*.

Розвинути ставлення, відношення до здоров'я (і ЗСЖ) як до найвищої цінності можна і за допомогою **аутосугестії** (самонавіювання).

Психолог пропонує учням (педагогам) **розробити власні варіанти текстів самонавіювання** (аутосугестивної корекції) ціннісного відношення до здоров'я і ЗСЖ, що можна робити і **за допомогою магнітофонного запису**. Наприклад: «Ви хочете прожити довге, здорове і щасливе життя. Здоров'я – одна з найголовніших цінностей вашого життя. Здоров'я – це безцінний дар природи, воно дається, на жаль, не навіки, його треба берегти. Але здоров'я людини багато в чому залежить від неї самої, від її способу життя, умов праці, харчування, звичок і т.д. Дуже велике значення для здоров'я людини має її спосіб життя. Здоровий спосіб життя (ЗСЖ) – це вид, спосіб життєдіяльності, спрямований на збереження і зміцнення здоров'я (духовного, соціального, психологічного і фізичного здоров'я). ЗСЖ передбачає знання і дотримання режиму навчання (праці) та відпочинку, правил харчування й особистої гігієни, визначення й обов'язкове виконання фізичних вправ, які забезпечують оптимальний руховий режим. ЗСЖ передбачає також здійснення творчого інтелектуального розвитку на засадах гігієни розумової праці та врахування психофізіологічних і характерологічних властивостей особистості, знання і використання методів психологічної саморегуляції, релаксації, самопомоги, дотримання норм здорового соціально-психологічного клімату (в родині, в навчальному колективі, в колі друзів), здійснення активної соціальної самореалізації особистості в різних сферах життя (що сприяє особистим та творчим успіхам, досягненням), а також усвідомлення необхідності дотримання норм здорового способу життя на засадах запобігання чи подолання шкідливих звичок: алкоголю, тютюну, наркотиків, інтернет-залежності, ризикованого сексу та інших. ЗСЖ – це також дотримання норм духовної гармонії, психологічного комфорту на основі духовних чеснот, релігійних заповідей; подолання шкідливих емоцій, комплексів, станів (гніву, (само) критики, образи, провини, страху) на основі Любові до себе (і всього суцього). При цьому

велике значення має правильний вибір індивідуального здоров'язберігального стилю праці (навчання) з врахуванням знань про власні індивідуально-психологічні властивості та його практичне використання з метою зміцнення здоров'я (фізичного, психологічного, соціального і духовного). Дотримання ЗСЖ сприяє збереженню і зміцненню здоров'я, фізичному, інтелектуальному, соціальному та духовному розвитку особистості, успішному навчанню (праці) і т.д.». Учні (педагоги) **розробляють варіанти** текстів **самонавіювання** (аутосугестивної корекції) ціннісного відношення до здоров'я, ЗСЖ, а потім колективно обговорюють їх.

Вправа 34. Книга і ЗМІ – чинники формування ЗСЖ

Мета вправи – формування *досвіду використання знань з методів збереження і зміцнення здоров'я, ЗСЖ* та розвиток *мотивації, ціннісної орієнтації* на здоров'я і ЗСЖ.

Отже, щоб розвинути відношення до здоров'я як до найвищої цінності і сформуванню систему знань про методи ЗСЖ, психолог рекомендує учням (педагогам) здійснювати **підбір та читання спеціальної літератури** зі збереження і зміцнення здоров'я.

Потім психолог пропонує учням (педагогам) самостійно **написати** в зошиті (і потім зачитати по-черзі): **1)** перелік власних (можливих) проблем здоров'я (про можливі проблеми зі здоров'ям учню зачитувати не обов'язково, це – конфіденційна інформація) чи організації ЗСЖ, та **2)** **список** будь-якої **літератури** (науково-популярної, художньої, наукової) з **проблем здоров'я і ЗСЖ**, яку вони читали або планують почитати.

Крім літератури можна записати **ряд телевізійних чи радіо-програм** по темі «здоров'я і ЗСЖ», чи, можливо, перелік сайтів в інтернеті, – тобто **будь-які ЗМІ**, що пропагують і сприяють ЗСЖ.

Потім всі учні по-черзі зачитують свою інформацію про корисну літературу і валеологічні програми в ЗМІ, діляться порадами та колективно обговорюють проблему агітації ЗСЖ в ЗМІ, діляться своїми думками, ідеями.

Комплекс з 3-ох вправ «Аутотренінг здоров'я»

Мета вправ – формування *досвіду використання знань, вмінь і навичок з психологічної саморегуляції для збереження і зміцнення здоров'я, ЗСЖ* та розвиток *мотивації (ціннісної орієнтації) на здоров'я і ЗСЖ*.

Психолог розказує (**учні конспектують**) про деякі основні **методи психологічної саморегуляції**, що зручно і легко можна виконувати в будь-якій ситуації, а потім **учні виконують ці методи** (на уроці та вдома), доповнюючи чи модифікуючи їх за власною потребою «під себе» (з врахуванням власних проблем, індивідуальних особливостей).

Отже, слово психолога: ефективними для зменшення дії психотравмуючих факторів є загальновідомі **сугестивні методи** індивідуальної психотерапії: самонавіювання по Куе, аутотренінг по Шульцу, гіпнотерапія.

Вправа 35. А. Саногенне самонавіювання по Куе

Метою вправи є розвиток навичок **психологічної саморегуляції та релаксації**, що сприяють збереженню і зміцненню психологічного, психосоматичного та соціального здоров'я.

Слово психолога: **свідоме самонавіювання** як лікувальний метод запропонував у 1928 р. **Куе**. Згідно його методики, особі перед засинанням і при пробудженні рекомендується 25–35 разів повторювати одну і ту ж формулу самонавіювання, що складається з кількох слів (або фраз) і націлена на усунення певних хворобливих розладів та інших проблем. Необхідно, щоб **формула самонавіювання** була: 1) короткою (кілька слів), простою; 2) позитивною, стверджувальною (без частки «не», наприклад: «не поганий, не лінивий» – деструктивні твердження, а «гарний, працьовитий» – конструктивні); 3) в теперішньому часі. Виконувати самонавіювання по Куе потрібно в зручній позі сидячи чи лежачи, заплющивши очі, без будь-якої напруги.

Далі **учні** (педагоги) складають, **розробляють власні формули самонавіювання** (афірмації – позитивні твердження для самонавіювання) з метою подолання власних комплексів, внутрішніх конфліктів, стресів, негативних психологічних станів і т.д. Наприклад: «В мене добре самопочуття», «В мене прекрасне (міцне) здоров'я», «Я симпатичний (а)», «Я енергійний (а)», «Я працьовитий (а)», «Я смілива людина», «Я кохаю і коханий (а)», «Я схвалюю в собі все», «Я прощаю собі (комусь іншому)», «З кожним днем моє здоров'я все краще і краще», «З кожним днем моє бажання палити (пити і ін.) все менше і менше» і т.д.

Потім **учні виконують цю вправу**: пошепки, без будь-яких вольових зусиль, 25–35 разів (для зручності підрахунку можна використовувати намисто з 30 намистин: перебирати пальцями намистини) вимовляють одну і ту ж (власну) формулу самонавіювання. Вимовляти її слід монотонно, впевнено, не фіксуючи увагу на її змісті, негучно, але так, щоб особа чула те, що вимовляє.

Сеанс самонавіювання триває 3–4 хвилини, його слід повторювати 2–3 рази в день впродовж 6–8 тижнів.

Вправа 35. Б. Аутогенне тренування по Шульцу

Метою вправи є розвиток навичок **психологічної саморегуляції та релаксації**, що сприяють збереженню і зміцненню психологічного та психосоматичного здоров'я.

Учні тезисно конспектують і виконують цей метод (на уроці і вдома).

Слово психолога: **аутогенне тренування**, яке розроблене в якості психотерапевтичного методу для лікування неврозів **Шульцем** (1932), є одним з багатьох способів саморозслаблення, саморегуляції. Перший варіант аутогенного тренування, запропонований Шульцем, в подальшому отримав назву «класичного». Психолог пояснює учням, що повторення формул самонавіювання подумки повинно проводитися спокійно, без надмірної концентрації уваги і емоційної напруги. Сеанси потрібно проводити в зручній позі сидячи чи лежачи, заплющивши очі, без будь-якої напруги.

Потім учні виконують вправи аутогенного тренування:

Вправа 1: викликання відчуття важкості. Подумки повторюють: «Я абсолютно спокійний» (1 раз); «моя права (ліва) рука важка» (6 разів); «я спокійний» (1 раз). Після кількох днів вправ відчуття важкості в руці стає відчутним. Далі таким же чином відчуття важкості викликається в обох руках, в обох ногах, у всьому тілі. Кожна вправа повинна починатися і закінчуватися формулою: «Я спокійний».

Вправа 2: викликання відчуття тепла. Подумки повторюють: «Я спокійний» (1 раз); «тіло важке» (1 раз); «моя права (ліва) рука тепла» (6 раз). Надалі навіювання тепла поширюється на другу руку, ноги, все тіло. Переходять до формули: «Обидві руки теплі... обидві ноги теплі... все тіло тепле». Надалі вправи 1 і 2 об'єднуються одною формулою: «Руки і ноги важкі і теплі». Вправа вважається засвоєною, якщо відчуття важкості і тепла в тілі викликається легко і відчутно.

Вправа 3: регуляція ритму серцевої діяльності. Вправа починається з формули: «Я спокійний». Потім послідовно викликається відчуття важкості і тепла в тілі. Людина кладе свою праву руку на ділянку серця і подумки вимовляє 5–6 раз: «Мое серце б'ється спокійно, потужно і ритмічно». Попередньо особі рекомендується навчитися подумки рахувати серцебиття. Вправа вважається засвоєною, якщо вдається впливати на силу і ритм серцевої діяльності.

Вправа 4: регуляція дихання. Використовується приблизно наступна формула самонавіювання: «Я спокійний... мої руки важкі і теплі... мое серце б'ється сильно, спокійно і ритмічно... Я дихаю спокійно, глибоко та рівномірно». Остання фраза повторюється 5–6 разів. Надалі формула скорочується: «Я дихаю спокійно».

Вправа 5: вплив на органи черевної порожнини. Особі роз'яснюється локалізація сонячного сплетіння і його роль в нормалізації функції внутрішніх органів. Викликаються послідовно такі ж відчуття, як при вправах 1–4, а потім подумки 5–6 разів повторюють формулу: «Сонячне сплетіння тепле... оно випромінює тепло».

Вправа 6: викликання відчуття прохолоди в ділянці лоба. Спочатку викликаються відчуття, що описані у вправах 1–5. Потім 5–6 разів особа подумки повторює: «Мій лоб прохолодний».

Впродовж засвоєння вправ формули самонавіювання можуть скорочуватися: «Спокійний... Важкість... Тепло... Серце і дихання спокійні... Сонячне сплетіння тепле... Лоб прохолодний».

Після виконання вправи рекомендується спокійно відпочивати впродовж однієї-двох хвилин, а потім виводити себе зі стану аутогенного заглиблення. Для цього дають собі подумки команду: «Зігнути руки (2–3 різких згинальних рухи в локтєвих суглобах), глибоко вдихнути, на вдиху відкрити очі». Наведені 6 вправ дозволяють в основному впливати на вегетативну нервову систему і вегетовісцеральні функції організму.

Кожна вправа опановується впродовж 10–15 днів, а формула самонавіювання повторюється по 6 разів 3–4 рази в день. Перед тим як людина почне опановувати метод, в бесіді з психологом обговорюються всі деталі і умови самостійних занять.

Вправа 35. В. Самогіпноз за допомогою магнітофонного запису

Метою вправи є розвиток навичок **психологічної саморегуляції та релаксації**, що сприяють збереженню і зміцненню психологічного, психосоматичного та соціального здоров'я.

Учні тезисно конспектують і виконують цей метод (на уроці і вдома).

Слово психолога: **гіпнотерапія** ґрунтується на природній здатності кожної людини впливати на іншого словом. Спеціально підібраними словами можна викликати стан фізичного і психічного розслаблення, гіпнотичного сну (трансу). Гіпнотичний сон знімає тривогу, приносить заспокоєння, дає почуття бадьорості. Крім того, в стані гіпнотичного розслаблення можна здійснювати навіювання, направлені на зняття хворобливих симптомів: страху, порушень сну, вегетативних дисфункцій, болі, нав'язливих думок і ін.

Отже, доцільно навчити особу (особливо тих осіб, що мають неврози (психастенія, неврастенія, істерія) і психосоматози) навичкам аутосугестії (самонавіювання). **Показання до застосування** аутосугестії можна визначити так: 1. Залежність виникнення неврозу чи психосоматозу від психічних травм, негативних емоцій; 2. Наявність прояву супутнього функціонального розладу нервової системи; 3. Достатня навіюваність і гіпнабельність особи.

Оздоровчі (**само**) **навіювання спрямовуються** на викликання почуття загального заспокоєння, розслаблення, впевненості в собі і сприятливому закінченні кризової ситуації, зміцнення волі і самоволодіння

в психотравмуючих обставинах, подолання невротичних та психосоматичних розладів.

Техніку проведення **аутосугестивного заняття** можна поділити на 4 періоди: 1) підготовчий, 2) загальноседативної аутосугестії, 3) оздоровчого самонавіювання, 4) вихід з стану самонавіювання.

1) Підготовчий період охоплює вивчення фізіологічної суті аутосугестії, її лікувальних властивостей та можливостей; формування зацікавленого відношення особи до цього методу та переконання в ефективності аутосугестії (самонавіювання). На ефективність аутосугестії впливає навколишня обстановка – тиша, зменшення освітлення кабінету, зручне положення людини і т. д.

2) Період загальноседативної аутосугестії. Необхідно усунути всі сторонні подразники, відключитися від особистих переживань. Особливо розслабити м'язи обличчя і всього тіла, поринути у стан фізичного спокою, повного внутрішнього заспокоєння. В цей час спокій починає переходити в дрімоту, фіксується спокійне, рівне дихання і робота серця.

3) Зміст оздоровчого самонавіювання спрямовується на зняття невротичних симптомів, нормалізацію роботи серця і артеріального тиску. На перших заняттях можна робити самонавіювання загальноседативного характеру приблизно такого змісту: «З кожним днем, з кожним наступним заняттям я стаю більш спокійним і врівноваженим. До всього, що раніше турбувало і дратувало мене, віднині я ставлюся спокійно; я відчуваю спокій і покращення самопочуття. До всього, що відбувається навколо, я ставлюся абсолютно спокійно. Вдома, на роботі я спокійний, врівноважений, стриманий. Це відмічаю я сам та оточуючі. Це внутрішнє заспокоєння супроводжує мене скрізь». Починаючи з 4-го заняття, можливе оздоровче самонавіювання, наприклад такого змісту: «Я знаходжуся в стані повного внутрішнього заспокоєння. Заспокоєння моєї нервової системи сприятливо впливає на весь мій організм, особливо на роботу серця та кровоносних судин (шлунку і т.д.). Нормалізується робота мого серця (або інших органів), воно працює чітко, ритмічно, добре. З кожним днем стан мого здоров'я покращується, нормалізується артеріальний тиск (або робота інших систем організму). Нормалізується робота нервових центрів, що регулюють висоту артеріального тиску. Зникають неприємні відчуття в голові і області серця. З кожним днем моє самопочуття покращується».

Оздоровчі самонавіювання промовляються спокійним впевненим голосом (чи подумки) і повторюються 2–3 рази, що підвищує їх результативність.

4) Вихід з стану самонавіювання здійснюється повільно, що дозволяє уникнути неприємних відчуттів. Обов'язкові позитивні вітальні

установки, самонавіювання доброго самопочуття, впевненості в собі, спокою.

Заняття проводяться кожен день (або через день), тривалістю 0,5–1 година (або 1–1,5 години).

Отже, **виконання** вправ **аутосугестивної корекції** дозволяє особі самостійно активно цілеспрямовано планомірно протидіяти патогенним впливам (стресам, конфліктам), життєвим кризам, вдосконалювати себе.

Потім психолог може запропонувати учням (педагогам) **виконати цю вправу** і пропонує такий **варіант методики аутосугестивної корекції (самонавіювання)**, що можна робити і за допомогою магнітофонного запису.

«Сядьте (ляжте) в крісло і розслабтесь. Закрийте очі, глибоко вдихніть і повільно видихніть. Тепер ще раз ... затримайте подих, коли ваші легені наповнюються чистим, свіжим повітрям. Продовжуйте тримати очі закритими. Повільно видихніть і відчуйте себе повністю розслабленим.

Уявіть, що вся ваша напруженість і скутість, всі ваші страхи та тривоги відступають геть і стікають вниз, як у воронку, починаючи від верхівки вашої голови. Вони спускаються по вашому обличчю, через шию та плечі, проходять через груди і живіт, потім опускаються до стегон, колін, ступнів і пальців ніг. Вся ваша напруженість і скутість, всі ваші страхи та тривоги витікають з кінчиків ваших пальців, і ви розслаблюєтесь все глибше і глибше.

Зосередьте увагу на пальцях ніг і дозвольте їм абсолютно розслабитися. Кожен палець розслаблений і важкий. Тепер нехай розслаблення пошириться на ваші ступні, підніметься по ногам, охопить живіт, розіллється в грудній клітині. Ваше дихання стає більш вільним, глибоким, розслабленим. Почуття глибокого розслаблення переходить на плечі, спускається по рукам на долоні і пальці. Ви відчуваєте, як зворотня хвиля розслаблення піднімається вгору по ваших руках і плечам, охоплює шию, розтікається по обличчю. Ваші щоки, підборіддя, очі повністю розслаблені. Відчуття приємного розслаблення охоплює брови і лоб, переходить на верхівку голови і спускається по потилиці до шиї.

Уявіть на верхівці голови важкий тягар, м'який і розслаблюючий. Відчуття глибокого розслаблення розтікається по вашому обличчю і очам, вниз по шиї і по плечам, поширюється на грудну клітину, живіт, стегна, коліна, гомілки, охоплює ступні і пальці ніг. Ви відчуваєте приємну важкість, глибоке розслаблення і спокій, від верхівки голови до пальців ніг.

Уявіть собі, що ви дивитесь на шкільну дошку. На ній намальоване коло. В цьому колі ми будемо малювати літери алфавіту у зворотньому

порядку, починаючи з літери Щ. Розташовуючи в колі кожен літеру, ви потім стираєте її і розслаблюєтесь ще глибше, ніж раніше.

Тепер уявіть собі шкільну дошку. Намалюйте в колі літеру Щ. Тепер зітріть літеру Щ і розслабтесь глибше. Намалюйте літеру Ш, зітріть її і розслабтесь ще глибше. Намалюйте літеру Ч ... зітріть її. Намалюйте літеру Ц ... зітріть її. Намалюйте літеру Х ... зітріть її. Намалюйте літеру Ф ... зітріть її. Намалюйте літеру У ... зітріть її. Намалюйте літеру Т ... зітріть її. Намалюйте літеру С ... зітріть її. Намалюйте літеру Р ... зітріть її. Намалюйте літеру П ... зітріть її. Намалюйте літеру О ... зітріть її. Намалюйте літеру Н ... зітріть її. Намалюйте літеру М ... зітріть її. Намалюйте літеру Л ... зітріть її. Намалюйте літеру К ... зітріть її. Намалюйте літеру И ... зітріть її. Намалюйте літеру З ... зітріть її. Намалюйте літеру Ж ... зітріть її. Намалюйте літеру Е ... зітріть її. Намалюйте літеру Д ... зітріть її. Намалюйте літеру Г ... зітріть її. Намалюйте літеру В ... зітріть її. Намалюйте літеру Б ... зітріть її. Намалюйте літеру А ... зітріть її. Тепер зітріть коло і забудьте про шкільну дошку. Продовжуйте розслаблятися, все глибше і глибше. Відчуйте, як ваше тіло поринає в крісло, а розум очищується від усяких думок і розслабляється з кожним наступним подихом.

Роблячи вдих, уявляйте собі, що ви вдихаєте чистий, свіжий анестезуючий препарат без смаку та запаху. Ця речовина розтікається по всьому вашому тілу, залишаючи відчуття теплоти, оніміння і поколювання. Ваше дихання стає більш глибоким, вас наповнює відчуття спокою і безтурботності. Починаючи з цього моменту і до кінця сеансу з кожним наступним подихом ви будете розслаблятися все глибше і глибше.

Тепер я хочу, щоб ви уявили чисте, блакитне літнє небо. В небі летить літак та виписує ваше ім'я білими літерами-хмаринками. Дивіться, як ваше ім'я парить в чистому, блакитному небі, написане білими літерами-хмаринками. Тепер хай воно розстане. Хай вітер віднесе ваше ім'я в блакитне небо. Забудьте про ваше ім'я ... забудьте, що у вас взагалі є ім'я. Імена не мають значення. Продовжуйте слухати мій голос, розслабляючись все глибше та глибше.

Зараз я хочу, щоб ви уявили себе на верхній сходинці масивної дерев'яної драбини. Відчуйте килимову доріжку у себе під ногами. Доріжка може бути будь-якого вигляду і кольору, якого ви побажаєте... створіть її. Тепер протягніть руку і торкніться поручнів. Відчуйте дотик до гладкого, відполірованого дерева. Десять сходинок відділяють вас від підлоги внизу. Сходи плавно згинаються, і скоро ми почнемо спускатися по сходинках. З кожним кроком ви будете все більш і більш розслабленими. Коли ви досягнете підлоги, то розслабитесь глибше, ніж будь-коли раніше. Тепер зробіть крок вниз... вниз на дев'яту сходинку... вільно і невимушено. Відчуйте, як ви занурюєтесь глибше. Тепер вниз на вось-

му сходинку... ще глибше. Тепер вниз на сьому... шосту... п'яту... четверту... третю... другу.. першу. Тепер ви стоїте на підлозі. Перед вами є двері. Протягніть руку і відкрийте їх. Ви бачите світло, що струмує з кімнати. Увійдіть до кімнати... увійдіть в це світло через відкриті двері. Тепер ви усередині кімнати... озирніться навколо. Це ваша кімната, і вона може бути будь-якою, якою ви схочете її бачити. Будь-якої форми, будь-якого розміру, будь-якого кольору. В цій кімнаті ви можете мати все, що побажаєте. Ви можете додавати предмети, видаляти їх або міняти місцями. Ви можете створити будь-які меблі, абажури, картини, вікна, килими. Це ваше місце... ваше глибоко особисте, внутрішнє місце, і тут ви вільні. Вільні творити. Вільні бути тим, ким ви є насправді. Вільні робити все, що побажаєте. Світло, сяюче в кімнаті, – це ваше світло. Відчуйте світло всюди навкруги вас. Відчуйте енергію цього світла. Хай світло вільно тече через ваше тіло... розчиняється... наповнює вас своєю енергією. Відмовтесь від страху і напруги. Ви наповнені світлом. Ви купаєтесь в життєдайному світлі вашої кімнати.

Тепер створіть образ самої (самого) себе, образ тієї жінки (того чоловіка), якою (яким) ви дійсно хочете бути. Не такий, який хочуть бачити інші люди, а такий, який ви самі хочете бачити. Погляньте на свій образ, що стоїть перед вами в променистому світлі. Він стрункий, прекрасний, вільний і безтурботний ... він одягнений в гарне нове плаття (новий костюм). Це ви. Це ваше істинне «я». Це жінка (чоловік), якою (им) ви повинні стати. Тепер підійдіть ближче до свого образу ... підійдіть ближче. Увійдіть до свого образу. Дайте йому розчинитися в вас. Тепер це ваше краще «я», жива частина вашого ества, яка буде сильнішою з кожним днем.

Починаючи з цього моменту і щодня ви будете все більше і більше схожі на жінку (чоловіка), якою (им) ви дійсно хочете стати. Ви будете спокійні і безтурботні, що б не трапилось, а якщо відбудеться щось дійсно серйозне, ви зможете знайти розумний і спокійний вихід з положення. Ви відчуватимете себе чудово, і вам буде дуже легко після цієї установки... де б ви не були, що б ви не робили.

Зміст вашої власної установки, спрямований на корекцію ваших недоліків, які ви хотіли б змінити.

Наступного разу, коли я побачу вас або коли ви почуєте запис мого голосу, ви розслабитесь ще глибше, ніж зараз. Тоді навіювання, яке ви отримали від мене, буде все глибше і глибше укорінятися у вашій свідомості.

Через декілька секунд, коли прокинетесь, ви відчуватимете себе добре відпочилим, бадьорим, повним енергії і впевненості в собі. Ви відчуватимете себе чудово. Щоб прокинутися, вам потрібно просто лічити разом зі мною від одного до п'яти і розплющити очі на рахунок п'ять,

відчуваючи себе добре відпочилим, бадьорим і в прекрасному настрої. Отже, 1... 2... 3... 4... 5».

Слово психолога: враховуючи, що здоров'я зумовлене способом життя в цілому, і на нього впливає дуже багато чинників *можна розробити індивідуальні варіанти методики аутосугестивної корекції* цих чинників (факторів), таких як взаємостосунки в соціальному оточенні, поведінка (унікати шкідливих звичок і розвивати оздоровлюючі), схильності (звичка палити, об'їдатися, звичні способи мислення і реагування), переконання і цінності, психологічні властивості, сприйняття себе, розвиток духовності.

Відомо, що здоров'я підпадає під вплив: оточення, поведінки, думок, переконань та духовності. Виділення цих факторів, свідчить про доцільність розробки *методів аутосугестивної корекції*, що впливають: на рівень оточення (створення і підтримання міцних і добрих взаємостосунків); на рівень поведінки і здібностей (формування здорових звичок і стратегій мислення, що надають нам можливість реагувати більш позитивно, щоб менше піддаватися дії стресу і легше управляти своїм станом); на рівень переконань і цінностей (заміна патогенних переконань новими – саногенними, здатними більш ефективно підтримувати наше здоров'я); на рівень духовності (регуляція всього життя).

Отже, **методи самонавіювання** (вправи 32. А, Б, В) найбільш часто рекомендують хворим та здоровим людям для профілактики небажаних наслідків стресу, психологічної саморегуляції, самовдосконалення.

Вправа 36. Фантазуйте подорож

Мета вправи – формування *досвіду використання знань і навичок з релаксації, психологічної саморегуляції для збереження і зміцнення здоров'я* та розвиток *інтелектуальної творчої активності* на тему ЗСЖ. Вправа дозволяє поновити власні сили, працездатність.

Отже, психолог пропонує учням (педагогам): «Можете використати силу власного розуму, щоб відключитися від оточуючих обставин, коли вам потрібно відпочити від робочої обстановки, стресових ситуацій, щоб відновити втрачену енергію, ваші сили, але у вас немає часу на відпочинок. Щоб відновити працездатність можна на короткий час **відправитися думкою в подорож**. Така подорож нагадує фантазію. Фантазуйте подорож, мріючи побувати в найцікавіших місцях країн світу, оранжерей, морського узбережжя, парках, в лісі та ін. Продумайте одяг, транспорт, підберіть цікаве товариство, заклавши очі на 5–30 хвилин, активно фантазуйте про відпочинок. По суті, така подорож є створення фільму думкою, де ви – головний герой і режисер. Кожен кадр подорожі дає позитивні емоції, заряд енергії, зацікавленість». Потім учні діляться своїми враженнями, думками, почуттями. Колективно обговорюють свої уявні мандри.

Наприклад – вправа «Морська» релаксація

Психолог запрошує учасників на морську прогулянку: «Сядьте будь ласка зручніше та заплющіть очі. Зверніть увагу на ваше дихання, відчуйте його: повітря проходить через ваше горло та потрапляє до легенів. З кожним вдихом до тіла потрапляє енергія, а з кожним видихом щезає напруга і негативні переживання... Зверніть увагу на ваше тіло, відчуйте кожную його частинку... Уявіть, що ви на морському березі... вітерець наповнює ваше тіло солоним морським ароматом... Ви повільно йдете берегом, вас оточують квіти, звуки, запахи... Подивіться на море... на небо... на обрій... почувте плескіт морських хвиль, морський прибії... відчуйте, як тепле сонячне проміння зігріває вас... зверніть увагу на ваш стан: які емоції та почуття у вас виникають під час прогулянки. Ви абсолютно спокійні та вільні, ви можете йти по узбережжю, можете скупатися або просто посидіти на березі... А тепер повертайтеся назад (в нашу групу). Зробіть це в звичному для вас темпі: можете розплющити очі одразу, а можете посидіти ще із заплющеними очима». Після цього учасники розповідають про свої почуття від «морської прогулянки».

Вправа 37. Музикотерапія

Мета вправи – формування *досвіду використання знань і навичок з релаксації, психологічної саморегуляції для збереження і зміцнення здоров'я, ЗСЖ*. Вправа дозволяє отримати позитивні емоції, заряд енергії, поновити власні сили, сприяє відпочинку, відновлює працездатність.

Психолог приносить і включає музику (або звуки природи) та рекомендує учням (педагогам) **послухати музику, або аудіозапис звуків живої природи** (плескіт морських хвиль, морський прибії, звуки лісу, звуки життя на ставку і болоті, іскристий струмок, злива в лісі, гроза, гуркіт грому, затишшя, радісний спів птахів) і **уявити себе наодинці з природою**. На справжнє прослуховування музики можна виділити 15–30 хвилин.

В процесі прослуховування музики (звуків природи) – уявіть собі обставини, відповідні музиці; створіть музичний пейзаж; подумайте, яке ваше місце в цьому музичному процесі; виділяйте музичні ритми; дайте характеристику ваших відчуттів.

Потім учні діляться своїми враженнями, думками, почуттями. Колективно обговорюють свої музичні вподобання, їх ефективність для релаксації. На думку автора, найкращими музичними творами, що «заряджають» позитивною енергетикою, сприяють відпочинку і відновлюють працездатність є твори Поля Моріа, Енніо Морріконе, Фаусто Папетті, Джо Дассена (співак), Моцарта, Бетховена, Лисенка, Чайковського та ін.

Вправа 38. Вміння відпочивати з користю для здоров'я

Мета вправи – формування (вдосконалення) в учнів *досвіду саногенної соціальної самореалізації* в процесі здоров'язберігального відпочинку, виявлення і реалізація соціальних потреб, інтересів учнів.

Психолог пропонує таку вправу, що сприяє здоров'ю і ЗСЖ.

Слово психолога: «Уявіть собі, що сьогодні середина навчального (робочого) тижня, а адміністрація школи відмінила уроки з однією умовою – ви повинні відпочити і гарно провести цей вільний час, уникаючи способів щоденного рутинного часопроводження. Ви зараз повинні **придумати якнайбільше способів здоров'язберігального відпочинку**. Всі ідеї, які приходять вам в голову, ви можете записати у ваших зошитах. На роздуми вам дається 10 хвилин».

Після того, як учасники завершили письмову частину вправи, вони діляться своїми варіантами провдження здоров'язберігального відпочинку. Психолог пропонує обрати серед багатоманіття варіантів той, який найбільше хотілося б здійснити. В якості варіанту проведення дозвілля кожен може обрати своє улюблене заняття, на яке давно вже не було часу.

В процесі обговорення учасники (учні, вчителі) мають дійти до розуміння корисності відпочинку і змістовного проведення дозвілля для психосоматичного та соціально-психологічного здоров'я.

Вправи спрямовані на розвиток інтелектуальної творчої активності на тему ЗСЖ

Вправа 39. Агітація здорового способу життя: листівки

Мета вправи – розвиток *мотивації (ціннісної орієнтації) на ЗСЖ* та розвиток *інтелектуальної творчої активності на тему ЗСЖ*.

Психолог може запропонувати учням (педагогам) **розробити валеологічні листівки**, що пропагують ЗСЖ та цінність здоров'я.

Учні (педагоги) розробляють власні варіанти тексту листівки, а потім колективно обговорюють їх. Приклади тексту для листівок: «Здоров'я – це ще не все, але все без здоров'я – ніщо»; «Здоров'я – це результат стилю і способу твого життя; спосіб життя – джерело здоров'я чи джерело всіх нещасть – все залежить від тебе і твого способу життя»; «Здоров'я – це не тільки фізична сила, але й духовне милосердя» і т.д.

Вдома або в школі учні **виготовляють** валеологічні листівки, а потім **розповсюджують** їх на вулицях, біля житлових будинків, станцій метро і т.д.

Найкращі саногенні вислови, обговорені та одногосно схвалені учнями в процесі занять, **оформлюються як плакати** на стіну, наприклад:

«Щастя людини – в процесі духовного самовдосконалення і самореалізації». «Запам'ятовую свої успіхи, а невдачі – забуваю». «Все – на краще». «Все мине: і смуток, і радість». «Коли я впав на саме «дно» – знизу постукали» (саногенний «чорний» гумор). «Немає успіху без праці». «Вперед – до перемог». «Ставлюся до інших так, як хотів (хотіла) би щоб ставилися до мене». «Здоров'я – це модно!». «На нас впливають не факти, а інтерпретація цих фактів. Здатність людини повертати недоліки у переваги належить до кращих і найблагодородніших з властивостей людини (Альфред Адлер)». «Коли дуже хочеться заплакати, треба засміятися». «Хто любить – той любий» (слова з пісні). «Бережіть один одного. Всі потребують любові, поваги і розуміння». «Ми відповідаємо за тих, кого приручили» (Антуан Екзюпері).

Вправа 40. Колаж здорового способу життя

Мета вправи – розвиток *мотивації (ціннісної орієнтації) на здоров'я і ЗСЖ* та розвиток *інтелектуальної творчої активності на тему ЗСЖ*.

Для пропагування ЗСЖ і усвідомлення цінності здоров'я психолог може запропонувати учням (педагогам) **розробити валеологічний колаж**. Під час створення колажу можна включити саногенну музику

(або звуки природи), а також можна використати ароматерапію (олію м'яти, лимону, чи троянди), що будуть сприяти релаксації, відпочинку, відновленню праце-здатності учнів.

Психолог роздає учням папір (великого формату А3 чи більше) – основу для колажу, старі журнали (або газети, листівки), ножиці, клей.

Учні шукають в старих журналах фото, картинки, або статті, що відповідають темі «Здоровий спосіб життя і здоров'я», вирізають їх, та акуратно наклеюють на основу колажу. Колаж може бути колективним (створений всім класом, колективом), або індивідуальним (кожен учень (педагог) робить власний).

Таким чином учні (педагоги) розробляють колективний або власний варіант колажу, а потім колективно обговорюють цей твір, діляться своїми думками, ідеями, почуттями. Колаж можна розмістити на видному місці (на стіні) як нагадування учням про необхідність дотримання ЗСЖ.

Вправа 41. Хіт-парад програм здоров'я, ЗСЖ

Мета вправи – розвиток *мотивації (ціннісної орієнтації) на здоров'я і ЗСЖ* та розвиток *інтелектуальної творчої активності на тему ЗСЖ*.

Отже, для пропагування ЗСЖ, усвідомлення цінності здоров'я і т.д., психолог пропонує учням (педагогам) подумати і **написати список актуальних проблем здоров'я**, що існують в нашому суспільстві (наприклад: проблема ВІЛ-СНІДу, венеричних хвороб, туберкульозу, гепатиту, онкології; проблема шкідливих звичок та багато інших), а потім **створити (розробити) власну програму ЗСЖ**, індивідуальну оздоровчу програму на найближчі 3–5 років.

Учні пишуть програми (алгоритм конкретних дій – «що зробити?») для збереження і зміцнення власного здоров'я: 1) фізичного, 2) психологічного, 3) соціального і 4) духовного здоров'я. Далі учні (за бажанням) зачитують їх, відбувається колективне обговорення індивідуальних програм ЗСЖ.

Іншим варіантом цієї вправи є такий: психолог пропонує учням написати чи розказати про «ідеальну» людину, яку вони вважають фізично, психологічно, соціально і духовно здоровою та порівняти її з собою, своїми знайомими, друзями.

Вправа 42. Мозковий штурм на тему «Мистецтво бути здоровим»

Мета вправи – розвиток *інтелектуальної творчої активності* на тему ЗСЖ та розвиток *мотивації (ціннісної орієнтації) на ЗСЖ*.

Слово психолога: «Кожна людина має творчі здібності, але певні внутрішні та соціальні чинники не дають їй змоги повною мірою вико-

ристовувати свій творчий потенціал. На творчі здібності особи значною мірою впливає та атмосфера, в якій вона навчається (працює). Щоб створити творчу атмосферу необхідно: поставити проблему; зібрати дані, що стосуються проблеми та детально їх вивчити; виробити можливі рішення; перевірити обране рішення. «*Мозковий штурм*» – один із системних методів пошуку рішення за допомогою активізації колективної творчої думки, діяльності. **Правила** «мозкового штурму» такі: кожен може вільно висловлювати пропозиції; учасники висловлюються по черзі, точно і коротко; нікого не переривають; будь-які пропозиції, ідеї приймаються і схвалюються учасниками; не можна критикувати і коментувати пропозиції; можна розвивати попередні ідеї, заохочувати незвичайні ідеї. Особливістю мозкової атаки є кількість, а не якість, чим більше ідей, тим краще».

Отже, **вправа**: для пропагування ЗСЖ і усвідомлення цінності здоров'я психолог пропонує всім учням (педагогам) **поділитися всіма своїми ідеями** (будь-якими ідеями, навіть самими фантастичними і безглуздими), які прийшли на думку з приводу обговорюваної проблеми, теми: «ЗСЖ: мистецтво бути здоровим». Особливо психолог відзначає і заохочує учнів до продукування незвичайних творчих неординарних ідей на тему збереження і зміцнення здоров'я, ЗСЖ. Наприклад: які дії (способи), люди, речі, сфери життєдіяльності, вміння і інші аспекти можуть сприяти зміцненню здоров'я.

Психолог **записує ВСІ відповіді, ідеї, пропозиції** на дошці для того, щоб їх постійно бачили всі учасники «мозкового штурму».

Далі психолог зачитує список та відбувається колективне обговорення і **оцінювання** всіх ідей за критерієм їх корисності для здоров'я. Психолог підкреслює ті ідеї, які на думку учнів, є найбільш вдалим, доцільними.

Вправа 43. Твір на тему «Здоровий спосіб життя – основна умова здоров'я»

Мета вправи – розвиток *мотивації (ціннісної орієнтації) на ЗСЖ* та розвиток *інтелектуальної творчої активності* на тему ЗСЖ.

Отже, для пропагування ЗСЖ і усвідомлення цінності здоров'я психолог пропонує учням (педагогам) **написати твір** на тему «ЗСЖ – основна умова здоров'я» або на тему «Я обираю ЗСЖ, тому що». Потім учні (за бажанням) зачитують власні твори, колективно обговорюють їх, діляться своїми думками, ідеями, почуттями стосовно здоров'я і ЗСЖ.

Іншим варіантом цієї вправи є такий: з метою розвитку інтелекту, самопізнання і самореалізації, психолог може запропонувати учням провести заняття по **казкотворчості** (створення **казки**), де учні отримують можливість голосно сказати про свої власні проблеми (будь-які

проблеми: соціальні, фізичні, психологічні) за допомогою головного героя їх власної казки. Крім того, сюжети їх власних казок можуть надалі розроблятися іншими учнями, які пишуть закінчення казки, що надає учням можливість знайти декілька виходів з проблемної ситуації. Єдиною обов'язковою умовою написання казки є позитивний фінал.

Вправи спрямовані на розвиток психофізіологічної готовності учнів до навчання

Вправа 44. Прогресивна м'язева релаксація по Джекобсону

Мета вправи – розвиток *психофізіологічної готовності* учнів до навчання та формування *досвіду (системи знань, вмінь з психологічних методів збереження і зміцнення здоров'я) ЗСЖ*.

Слово психолога: «*психофізіологічна готовність* – це оптимальний стан здатності до певної діяльності, праці, котрий характеризує фізичний та психологічний розвиток людини; наявність необхідних резервних фізичних і психічних можливостей організму для своєчасної адаптації до умов професійного середовища, об'єму та інтенсивності праці; здатність до певної праці у визначених умовах (обмеженому ліміті часу і т.д.), що ґрунтується на фізичних та психічних якостях людини. *Здоровий спосіб життя* – це вид, спосіб діяльності, спрямований на збереження та зміцнення здоров'я людей».

Психолог пропонує вправу: **прогресивна м'язева релаксація по Джекобсону**. Учні (*педагоги*) конспектують, а потім виконують вправу.

Слово психолога: метод запропонований лікарем з Чикаго Джекобсоном в 1922 р. Джекобсон брав за основу загальновідомий факт, що емоційна напруга супроводжується напругою поперечно-смугастих м'язів, а заспокоєння – їх релаксацією. Займаючись реєстрацією об'єктивних ознак емоцій, Джекобсон помітив, що різному типу емоційного реагування відповідає напруга певної групи м'язів. Наприклад, депресивний стан супроводжується напругою дихальної мускулатури; страх – спазмом м'язів артикуляції і фонації і т.д. На думку Джекобсона, знімаючи за допомогою довільного самонавіювання напруженість певної групи м'язів («диференційована релаксація»), можна вибірково впливати на негативні емоції.

Умовно виділяють **три етапи** освоєння техніки прогресивної м'язової релаксації. **Перший етап.** Особа згинає руки в ліктьових суглобах і різко напружує м'язи рук, викликаючи тим самим чітке відчуття м'язевої напруги. Потім руки розслабляються і вільно падають. Так повторюється декілька разів. При цьому треба зафіксувати увагу на відчутті м'язевої напруги і розслаблення.

Друга вправа – скорочення і розслаблення біцепсів. Скорочення і напруження м'язів повинно бути спочатку максимально сильним, а потім все більш і більш слабким (і навпаки). В цій вправі необхідно зафіксувати увагу на відчутті найслабкішої напруги м'язів і повного їх розслаблення. Після цього особа навчається напружувати і розслабляти

м'язи згиначів і розгиначів тулуба, шиї, плечового поясу, а також м'язів обличчя, очей, язика, гортані, що беруть участь в міміці та мовленні.

Другий етап (диференційована релаксація). Особа в положенні сидючи вчиться напружувати і розслабляти мускулатуру, що не бере участь в підтримці тіла у вертикальному положенні; далі – розслабляти при письмі, читанні, мовленні м'язи, що не беруть участь в цих актах.

Третій етап. Особа шляхом самостереження встановлює, які групи м'язів у неї більше всього напружуються при різних негативних емоціях (страх, тривога, хвилювання, гнів, образа) чи хворобливих станах (болі в ділянці серця, підвищення артеріального тиску і т.д.). Потім за допомогою релаксації локальної м'язової напруги особа вчиться попереджати чи долати негативні емоції або хворобливі прояви.

Сеанси самонавчання вправам прогресивної м'язової релаксації по Джекобсону можна проводити самотійно 1–2 рази в день. Кожен сеанс може тривати від півгодини до години. Увесь курс навчання займає 3–6 місяців.

Потім учні колективно обговорюють ефективність цієї вправи для розвитку психофізіологічної готовності учнів до праці (навчання), діляться своїми думками, ідеями, почуттями.

Рекомендації для практичних психологів, педагогів ЗОНЗ і ПТНЗ щодо визначення і врахування індивідуальних психофізіологічних особливостей учнів з метою організації навчально-виховної діяльності на засадах ЗСЖ

Ще стародавній грецький лікар Гіпократ розглядав *4 типи темпераменту* – холеричний, сангвінічний, меланхолічний і флегматичний. Відмітимо, що, як наголошував Б. Й. Цуканов, холеричний і флегматичний темпераменти є крайніми типами у майже нормальному розподілі представників усіх типологічних груп, що мають протилежні психодинамічні властивості і малу чисельність (відповідно 14 % і 9 %). *Холероїди* мають сильну нервову систему, рухливі, навіть імпульсивні, невражнені з переважанням збуджувального процесу над гальмівним. *Сангвіноїди* (їх 44 %) – сильні, врівноважені, рухливі, працездатні. *Меланхолоїди* (29 %) – слабкі, з низьким рівнем працездатності, надмірно емоційні, схильні до перевтоми і стресів, чутливі, тривожні. *Флегматоїди*, хоча і мають сильну нервову систему, але інертні й повільні, і в цьому поступаються іншим типам темпераменту.

Підкреслимо, що наведені психодинамічні властивості нервової системи є стабільними, природженими.

Це означає, що взаємодія представників різних типів темпераменту у суспільстві визиває різні навантаження на нервову систему людей. Так, **флегматоїдам** протистоїть переважаюча частина загалу (91 %), яка випереджає їх за темпом спільної діяльності, тому вони, як правило, не встигають за іншими типологічними групами, впадають у цейтнот та у відповідний стрес. **Холероїдам** же протистоїть майже така ж за чисельністю частина людської спільноти (86 %), яка гальмує їх природжений швидкий темп життєдіяльності, що призводить до певної дезорганізації їх поведінки, до відповідного напруження, але протилежного типу. Виявлено, що саме типологічні групи флегматоїдів і меланхолоїдів відчують найбільший «дискомфорт» у сучасному вирі життя. Вони часто мають скарги на здоров'я. І це відбувається вже у середньому і старшому шкільному віці, особливо в період професійного самовизначення, коли соціальний тиск на учнів з боку ситуації вибору і опанування профілю навчання чи професійної підготовки різко посилюється.

У дослідженнях В. В. Рибалки підтвердився той факт, про що нагадав сучасним психологам професор Б. Й. Цуканов, що *для кожного*

типу темпераменту властива своя група переважаючих хвороб (при цьому мова йде, передусім, про психосоматичні хвороби, а не про спадкові, інфекційні, травматичні і т.д.). Перерахуємо їх. Для *холероїдів*, у несприятливих, неконгруентних умовах властиві такі хвороби, як холецистит і гепатит, для *сангвіноїдів* – інфаркт і артрит, для *врівноважених* – хвороби легень, для *меланхолоїдів* – інфаркт і інсульт, для *флегматоїдів* – виразка шлунку. Поява цих хвороб впродовж життя відбувається поступово. Однак, перші їх ознаки з'являються вже у підлітковому віці, коли процес особистісного і професійного самовизначення набуває інтенсивного характеру.

Можна виділити профілі і професії, що є потенційно шкідливими, несприятливими в плані здоров'я для певних типологічних груп, і яких слід уникати, щоб запобігти погіршення свого стану. Так, для *холероїдів* такими є усі професії, що пов'язані з малою рухливістю, звуженим колом спілкування, малою енергоємністю. Теж саме можна сказати і про представників *сангвіноїдної* групи, для яких сприятливими є такі профілі, як управлінський, лінгвістичний і т.д. Їм протипоказані посади підлеглих. Для *меланхолоїдів* протипоказані професії, пов'язані з надмірною соціальною активністю, публічним спілкуванням, відповідальністю, конфліктами; для них підходять «індивідуальні», «кабінетні», «сидячі» професії. Те ж саме можна сказати і про *флегматоїдів*, для яких шкідливими є «швидкісні», «комунікаційні» професії. Отже, ціною неправильного, з точки зору можливостей конкретного типу темпераменту, вибору профілю навчання, професії, може стати поява ризику виникнення психосоматичних відхилень і хвороб. Проте, фатальної неминучості появи такого ризику може і не бути, якщо правильно обирати своє професійне майбутнє, адекватно здійснювати своє професійне самовизначення.

Отже, з метою **забезпечення ЗСЖ і психофізіологічної готовності учнів до навчання** пропонуємо практичним психологам і педагогам ЗОНЗ і ПТНЗ рекомендації.

Необхідність знання індивідуальних психофізіологічних особливостей учнів визначається тим фактом, що знання про типи темпераменту учнів і їх прояви в учбовій діяльності дозволяють передбачити (хоча і не повністю), в яких учбових ситуаціях, умовах ці прояви виявляться сприятливими для досягнення успіху в навчанні, а в яких – можуть перешкоджати йому.

Задача психолога, педагога – допомогти учню знайти найбільш відповідний для нього індивідуальний стиль діяльності (навчання), а не намагатися стандартизувати прийоми і способи роботи всіх учнів. Бо, ті методи і способи навчання, які оптимальні для лабільного (сангвінік, холерик), не слід нав'язувати інертному (флегматик), повільному учню. **Індивідуальний підхід в навчанні** означає уміння вчителя бачити

природні психофізіологічні особливості учнів, будувати навчання з урахуванням цих особливостей, працювати, орієнтуючись на різні типи учнів.

Визначити індивідуально-психофізіологічні (властивості нервової системи) особливості з високою точністю можливо визначити лише в лабораторних умовах з участю кваліфікованих фахівців, але для попереднього їх визначення можуть служити спостереження за поведінкою учнів в різних умовах. Це цілком може зробити кожний педагог.

Отже, залежно від властивостей **сили-слабкості нервової системи** учні по-різному поведуться в різних моментах учбової діяльності, особливо в складних, напружених ситуаціях (іспит, контрольна робота, відповідь біля дошки). Якщо вчитель постійно помічає, що при напруженій роботі на уроці або на заняттях учень швидко втомлюється, втрачає працездатність, починає припускатися помилок, повільно засвоює матеріал, то його можна охарактеризувати як **представника слабкої нервової системи** (меланхоліка). Підтвердженням цьому можуть служити труднощі учня у відповідальній, емоційно напруженій ситуації: хаотичний швидкий темп, невдала відповідь, невміння розподілити увагу, постійне відволікання, порушення діяльності (наприклад, гірше відтворює засвоєний на уроках, добре знайомий матеріал, хвилюється, переживає почуття розгубленості). **«Слабкі»** вважають за краще вибирати такі види діяльності, які будуються по певному алгоритму, де рідше виникають несподівані ситуації, вимагаючі застосування нових прийомів і способів роботи, вони не люблять працювати в умовах дефіциту часу і т.д. Вони прагнуть наперед продумувати свої дії, ретельно планувати роботу, прогнозувати можливі відхилення від плану і свої реакції на ці відхилення, прагнуть виконати завдання якомога точніше, багато разів перевіряють свою роботу. За рахунок ретельної підготовки роботи **«слабкі»** схильні більш глибоко вивчати учбовий матеріал; глибше і детальніше засвоюють зміст і, тому мають переваги в тих ситуаціях, де потрібне знання предмету, що виходить за межі шкільної програми. Вважають за краще при відповіді і при засвоєнні матеріалу використовувати зовнішні опори (графіки, схеми, малюнки, діаграми, таблиці). Схильні до ретельної перевірки, контролю виконаного завдання – допускають менше помилок, ніж сильні. В той же час вони швидше втомлюються, їм потрібно частіше відпочивати, робити невеликі перерви в роботі.

Учні з сильною нервовою системою (сангвініки, флегматики, холерики) поведуться інакше в перерахованих ситуаціях. Вони без особливої напруги можуть працювати впродовж довгого часу, їх не лякає відповідальна, напружена робота, навіть якщо її треба зробити за обмежений проміжок часу. Правильність їх відповідей, як правило, не дуже залежить від того, який темп роботи задає вчитель; їх не збентежують несподівані

питання, часте переключення уваги, неспокійна обстановка. Як правило, ці учні менш чутливі до зауважень вчителя, його оцінок. В складних, напружених ситуаціях (іспити, контрольні роботи, відповідь біля дошки) особи з сильною нервовою системою рідше розгублюються, менше хвилюються, проявляють впевненість в собі, в своїх знаннях, можливостях. Хоча перераховані особливості **сильних по типологічних особливостях учнів** помітно полегшують їм учбову діяльність, це не означає, що вони взагалі не відчують складнощів. Так, наприклад, при одноманітній, монотонній роботі у них (крім флегматиків) часто виникає відчуття роздратування, незадоволення. Вони незабаром починають відволікатися, розмовляти з сусідами, задавати питання вчителю, заглядати в чужі зошити. Учням з **сильною нервовою системою** (особливо холерикам) важко виконувати роботу по алгоритму, шаблону. Помічено, що якщо дії йдуть в строгій послідовності, такі учні часто допускають пропуски, забувають виконати те чи інше перетворення. Вони не схильні до роботи, вимагаючої систематизації, не люблять планувати свою діяльність і перевіряти вже виконане завдання. Для уважного педагога всі ці особливості діяльності і поведінки учнів в різних навчальних ситуаціях не повинні залишитися непоміченими.

Можно виділити наступні учбові ситуації, в яких виникають труднощі в учнів зі **слабкою нервовою системою** (меланхоліків):

- тривала напружена робота (як домашня, так і на уроці) – слабкий тип швидко втомлюється, втрачає працездатність, починає припускати помилок, повільніше засвоює матеріал;
- відповідальна, вимагаюча емоційної, нервово-психічної напруги, самостійна, контрольна або екзаменаційна робота, особливо, якщо на неї відводиться обмежений час;
- ситуація, коли вчитель у високому темпі задає питання і вимагає на них негайної відповіді;
- виконання завдання в умовах, коли вчитель задає несподіване питання і вимагає на нього усної відповіді; взагалі для слабого по своїх нейродинамічних особливостях учня більш сприятливою є ситуація письмової відповіді, а не усної;
- організація діяльності після невдалої відповіді, негативної оцінки;
- робота в ситуації, що вимагає відволікання (на репліки вчителя, відповідь або питання іншого учня);
- виконання завдання в умовах, що вимагають розподілу уваги або її переключення з одного виду роботи на іншій (наприклад, коли під час пояснення вчитель одночасно запитує учнів по пройденому матеріалу, залучає різноманітний матеріал – карти, підручник, примушує робити записи в зошиті, відзначати на карті, стежити по підручнику і т.д.);
- можливість учня зосередитися в галасливій неспокійній обстановці;
- здатність учня щось робити після різкого зауваження, зробленого вчителем, або після сварки з однокласником і т.д.;
- виконання роботи у запального, критикуючого, драгівливого педагога;
- ситуація, коли

вимагається на уроці засвоїти великий за об'ємом і різноманітний за змістом матеріал.

Спираючись на перераховані життєві прояви нервової системи, педагог повинен застосовувати по відношенню до тих або інших учнів спеціальні прийоми, що полегшують їх учбову діяльність.

Так, *по відношенню до учнів із слабкою нервовою системою* (меланхоліків) *рекомендуємо* дотримуватися таких правил:

- не ставити учня в ситуацію несподіваного питання і швидкої відповіді на нього; давати достатній час на обдумування і підготовку;

- бажано, щоб відповідь була не в усній, а у письмовій формі;

- не можна давати для засвоєння в обмежений проміжок часу, а також великий, різноманітний, складний матеріал; потрібно постаратися розбити його на окремі інформаційні частини і давати їх поступово, у міру засвоєння;

- не задавати питання за новим, тільки що засвоєним матеріалом, краще відкласти опитування на наступний урок;

- формувати впевненість в своїх силах шляхом правильної тактики опитування і заохочення (не тільки оцінкою, але і зауваженнями типу «добре», «розумниця», «молодець» і т.д.);

- обережно оцінювати невдачі цих учнів, оскільки вони дуже хворобливо відносяться до них;

- давати час для перевірки і виправлення написаного;

- не відволікати, прагнути не переключати уваги, створювати спокійну обстановку.

При роботі з учнями, що мають *сильну нервову систему*, особливо в ситуації монотонії, вчитель повинен певною мірою **різноманітнити** їх діяльність. Наприклад, при виконанні однотипних операцій спрямувати учнів на пошук інших способів роботи, відмінних від вживаної схеми; чергувати різні дії і т.д.

Власне засвоєнню учбового матеріалу (запам'ятовування, осмислення і т.д.), мабуть, у великій мірі відповідають індивідуально-психологічні особливості учнів зі *слабкою нервовою системою*, які по глибині, систематичності, правильності розуміння і застосування знань частіш перевершують сильних. Не виключено, що забезпечення нормальних умов роботи в класі, застосування адекватних методичних прийомів навчання поставить в більш вигідні умови саме слабких по нейродинамічним особливостям учнів, оскільки власне учбова робота пов'язана з такими способами діяльності, які властиві саме їм.

Що стосується учнів з *сильним типом нервової системи*, то власне засвоєння учбового матеріалу вимагає від них значною мірою перебудови індивідуальних способів роботи. Що може зробити вчитель для того, щоб полегшити «сильним» цю задачу? Наприклад, за ситуації, коли

потрібне виконання яких-небудь поетапних дій, звернути особливу увагу на цих учнів. Йому потрібно по можливості контролювати виконання вимог поступовості, послідовності. Корисно спеціально тренувати «сильних» в такого роду діяльності. Те ж можна сказати і відносно роботи, пов'язаної з систематизацією, плануванням і перевіркою виконаного. Вчитель повинен не тільки сам контролювати «сильних» при виконанні таких видів діяльності, але і спонукати їх робити це самостійно. Психологи відзначають, що люди з сильною нервовою системою володіють необхідними вольовими якостями для того, щоб перебудувати свою роботу в необхідному напрямку. Задача вчителя – переконати їх і примусити це зробити.

Тепер розглянемо деякі життєві прояви *інертної нервової системи* в учнів. Якщо вчитель неодноразово помічає, що учень відчуває великі складнощі в роботі, коли пропонуються завдання, різноманітні за змістом і за способами рішення, або коли матеріал подається в достатньо високому темпі, або коли потрібне швидке переключення уваги з одного виду діяльності на інший, то він може припустити, що даний учень має *інертну нервову систему* (флегматик). Цей попередній висновок стане остаточним, якщо виявиться, що цей учень погано справляється з роботою, не дивлячись на те, що знає матеріал, в ситуаціях, коли час виконання роботи обмежено, і невиконання в строк загрожує негативною оцінкою, або коли на несподіване питання потрібна негайна відповідь. Крім того, такі учні і в ситуаціях виконання завдання на кмітливість при високому темпі роботи часто розгублюються, показують низький рівень засвоєння знань.

Для *інертних* (флегматиків), таким чином, характерна повільність, неквапливість, усебічність як при виконанні будь-якої діяльності, так і в рухах, і навіть в мові. Таких учнів іноді називають тугодумами; вони ретельно обдумують будь-яку дію, слово, поволі реагують на прохання. Можуть працювати довго, не відволікаючись, з високим ступенем самостійності у виконанні завдань. Їх відрізняє повільне наростання активності, але і тривале її збереження. Вони схильні до роботи впродовж тривалого часу. Повністю вислуховують пояснення вчителя, потім починають виконувати завдання. В роботі на кмітливість беруть участь тільки при достатньому часі на обмірковування. Але активні в роботі за пройденим матеріалом, оскільки в них краще розвинута довготривала пам'ять.

Учні з *рухливою нервовою системою* (холерики, сангвініки) в перерахованих ситуаціях поведуться абсолютно інакше. Вони з великим бажанням беруть участь в роботі, що має різноманітний характер, можуть успішно виконувати завдання в ситуації, коли матеріал подається у високому темпі, здатні швидко переводити увагу на новий вид діяльності, швидко переходити до нової роботи. При зміні завдання швидко

підключаються до його виконання. «*Рухливі*» здатні швидко засвоювати новий матеріал, а уміння відійти від прийнятих стандартів, швидке орієнтування в матеріалі, висока швидкість перебору варіантів виконання завдання позитивно позначаються і в роботі на кмітливість. Але це не значить, що в учбовій діяльності у «*рухливих*» не виникає труднощів. Найбільшу складність вони зазнають при одноманітній, монотонній роботі. Відбувається швидка втрата інтересу до таких завдань, і, якщо немає стимулювання з боку вчителя, вони починають відволікатися або просто перестають працювати (причому залучають, через товариськість, оточуючих). Оскільки в рухливих наявна тенденція швидкого зростання і такого ж швидкого зниження активності, то за відсутності контролю з боку вчителя їх швидкісні переваги даватимуть про себе знати лише на першому етапі виконання завдань. Ще одна небажана особливість учнів з *рухливою нервовою системою*: їм часто властива квапливість, несформованість звички дослухати до кінця пояснення вчителя, а потім приступати до виконання завдань.

Які ж повинні бути прийоми роботи з інертними і рухливими учнями, щоб допомогти і тим, і іншим в учбовій діяльності?

Рекомендації при роботі з інертними учнями наступні:

– не вимагати від них негайного включення в діяльність, оскільки їх активність у виконанні нового виду завдань зростає поступово;

– пам'ятати, що вони не можуть проявляти високу активність в умовах різноманітності завдань, а деякі взагалі відмовляються працювати в таких умовах;

– не вимагати швидкої зміни невдалих дій, формулювань при усних відповідях, їм необхідний час на обмірковування (вони частіше слідують прийнятим стандартам у відповідях, уникають імпровізацій);

– не питати на початку уроку, оскільки інертні учні важко відволікаються від попередньої ситуації (наприклад, від справ, якими вони були зайняті на перерві);

– уникати ситуацій, коли від інертного потрібно отримати швидку усну відповідь на несподіване питання, необхідно дати йому час на обмірковування і підготовку;

– не слід відволікати такого учня в момент виконання ним завдань, переключати його увагу на що-небудь інше;

– не слід примушувати інертного відповідати новий, тільки що пройдений матеріал, краще відкласти опитування до наступного разу, даючи можливість позайматися вдома.

Оскільки певні труднощі в учбовій роботі у «*рухливих*» зумовлені швидким згасанням активності, втратою інтересу до завдань (особливо однотипним), частим відволіканням від роботи, вони більшою мірою, ніж «*інертні*», потребують постійного керівництва і контролю з боку

вчителя. Їм треба допомогти навчитися цілеспрямовано регулювати свою діяльність, належним чином її організувати, тренуватися бути стриманими, привчати вислуховувати до кінця вказівки педагогів.

Слід пам'ятати, що учбові ситуації, котрі вимагають одноманітної, монотонної роботи, швидко викликають у «*рухливих*» відчуття пересичення, тому вони часто вдаються до різних способів різноманітнити свою діяльність (відволікаються від справи, розмовляють, задають питання, що не сприяє ефективності учбової діяльності, але покращує їх психічний стан, настрої). Педагог повинен спрямовувати учнів на пошук інших форм поживлення діяльності, наприклад, на аналіз інших шляхів виконання завдання, відмінних від вживаних. Різноманітність змісту завдань, часті переходи від одного виду до іншого – ось ті ситуації, які найбільш сприятливі для учнів з *рухливою нервовою системою*.

Необхідно визнати, що сучасні умови організації учбової діяльності, тобто особливості прийомів і методів навчання, роботи вчителя з класом в цілому більш відповідають динамічним особливостям *сильних і рухливих* (сангвініків, холериків), ніж *слабких* (меланхоліків) *та інертних* (флегматиків). Іншими словами, коло шкільних вимог часто виявляється більш підходящим для нейрофізіологічних особливостей сильних і рухливих, їх звичних, природних проявів. *Слабкі та інертні* учні часто не можуть діяти згідно своїм природним можливостям. Істотну роль при цьому може зіграти вчитель. Його робота з учнями повинна будуватися так, щоб вони розуміли, в чому перевага їх індивідуальних особливостей, а в чому недоліки. Це дозволить спрямувати зусилля, з одного боку, на закріплення позитивних проявів, а, з другого боку, – на подолання небажаних.

Учні зі *слабкою та інертною* нервовою системою зазвичай застосовують такі *прийоми*, що дозволяють їм успішно справлятися з учбовими вимогами. Учні зі *слабкою нервовою системою* швидко стомлюваність компенсують перервами для відпочинку, розумною організацією діяльності, дотриманням режиму дня; недостатню зосередженість і відволікання уваги – посиленням контролем і перевіркою роботи після виконання. Повільний темп розумової роботи компенсується ретельною попередньою підготовкою до роботи, що дає їм можливість на перших її етапах «обігнати» сильних, яким властиве поступове впрацювання. Крім цього, попередня підготовка, глибокий всесторонній аналіз та обмірковування засвоєваної інформації, її систематизація, складання плану відповідей дозволяють слабким в деякій мірі зменшити нервово-психічну напругу, що виникає в них у відповідальні моменти їх учбової діяльності (опитування, контрольна робота, іспит).

Інертні зазвичай використовують наступні *прийоми*, котрі прискорюють їх діяльність: – дають неповні відповіді з подальшим доповнен-

ням їх після невеликої паузи; така тактика дозволяє викроїти час для обмірковування, коли вчитель проводить урок у високому темпі; – дають відповіді наперед, коли вчитель у високому темпі представляє завдання, послідовність пред'явлення яких відома (питання записані на дошці); – можуть збільшити швидкість роботи за рахунок виконання наступного завдання, пропустивши попереднє, або виконують превентивні дії в підготовці відповідей: відповідають тільки після того, як формулювання відповіді вже готове.

Отже, **знання та врахування** психофізіологічних особливостей учнів в процесі навчання дозволяє психологу і педагогу забезпечити більш-менш нормальні умови розвитку здорової особистості учнів, запобігає розвитку стресу, нервово-психічних та психосоматичних захворювань.

Рекомендації для практичних психологів, педагогів ЗОНЗ і ПТНЗ щодо організації здоров'язберігального навчання

Основним показником функціонального стану організму учня, його змін є працездатність, саме вона відбиває раціональність організації учбового процесу, його відповідність можливостям дитини, його ефективність. Динаміка працездатності дозволяє побачити, якою ціною досягається той чи інший педагогічний результат. Рівень працездатності залежить від багатьох чинників: фізіологічних (функціональна зрілість організму, функціональний стан, стан здоров'я і т.д.), психологічних (самопочуття, емоційний стан, мотивація і т.д.), зовнішніх (умови організації діяльності, час дня, року і т.д.).

Існують загальні **закономірності динаміки працездатності**. Вона ділиться на декілька періодів: впрацьовування, стійкий період (оптимальної працездатності), передстомлення (період нестійкої працездатності або компенсаторної перебудови) і стомлення.

В період **впрацьовування** відбувається поступове підвищення працездатності. Це період пошуку найбільш адекватних і ефективних варіантів функціонування усіх органів і систем, період значної напруги, високих енерговитрат, період організації довірливої уваги і функціональної організації діяльності. У цей період міняються властивості нервових клітин – підвищуються їх збудливість, функціональна рухливість, активізуються зв'язки між окремими нервовими центрами головного мозку. Працездатність доки нестійка, ефективність її невисока. **Стойкий період (оптимум)** – це час, коли організм працює найефективніше в оптимальному режимі. Висока стійка працездатність не вимагає від організму надмірних зусиль і енерговитрат, знижується напруга і підвищується узгодженість в діяльності усіх систем. Проте період оптимуму не може тривати нескінченно і закономірно змінюється наступним періодом – **компенсаторної перебудови**. Учень ще може працювати якісно, але вже ціною значної напруги. Саме цей період характеризується зниженням уваги, зростанням числа відволікань, зниженням темпу діяльності, підвищенням рухової активності. Зусиллям волі, функціональною напругою учень може продовжити роботу і навіть зберегти її якість, але дуже недовго. Наступний період – **стомлення** – особливий функціональний стан організму, воно може виникати при тривалій, але неінтенсивній роботі і при короткочасній інтенсивній. Стомлення характеризується розузгодженням в діяльності систем організму, зниженням регуляторних

впливів кори мозку, підвищенням впливу підкіркових структур. Знижується спочатку якість, а потім і працездатність.

Перші **ознаки стомлення учня** добре знайомі: порушення концентрації уваги, зниження темпу роботи, рухове занепокоєння, підвищення кількості помилок, порушення координації рухів. Інформативною ознакою стомлення є зміна почерку. Особливо виразно це видно у тих дітей, які зазвичай пишуть акуратно і правильно. Порушується регуляція вегетативних функцій, зовні це іноді проявляється як пітливість (у дітей сильно потіють руки), почервоніння обличчя, можуть з'явитися скарги на головний біль чи біль в животі. Найбільш частим проявом стомлення є так зване «рухове занепокоєння». Після 10-15 хвилин учбової діяльності, пов'язаної із статичною напругою (відносно нерухомою певною позою при письмі, читанні, роботі за комп'ютером), учень починає «крутитися», багаторазово міняти позу.

Зміни в організмі, пов'язані із стомленням, носять тимчасовий характер і зникають при зміні діяльності або під час відпочинку. Саме тому в процесі учбових занять рекомендується проводити фізкультхвилинки, вони знімають не лише м'язову, але й емоційну напругу, дозволяють переключитися з одного виду діяльності на інший. Слід зазначити, що стомлення має подвійну біологічну дію. З одного боку, воно є захисною реакцією організму і охороняє його від надмірної напруги, з іншого – стимулює відновні процеси, розширює межі функціональних можливостей (фактично підвищує адаптивний резерв). Кількісно оцінити стомлення дозволяють показники працездатності, а якісна оцінка стомлення дуже складна.

Тривалість окремих фаз працездатності залежить від багатьох різноманітних причин. Один з чинників – **вік**. Чим молодше учень, тим триваліше впрацювання, коротше період оптимальної працездатності, чіткіше виражений період компенсації і різкіше проявляється стомлення.

Наступний чинник – **стан здоров'я**. В учнів з хронічними захворюваннями, у часто і тривало хворюючих, як правило, відзначаються низька і нестійка працездатність, подовження періоду впрацювання, скорочення періоду оптимальної працездатності, швидко настає стомлення.

Ще один чинник – **функціональна зрілість** організму, відповідність умов і вимог роботи функціональним можливостям учня. Саме функціональна зрілість кори і регуляторних структур мозку визначає, чи може учень утримувати увагу, швидко впрацюватися, певний час працювати без відволікань, працювати ефективно.

Якщо умови і організація роботи або вимоги, що пред'являються учню, не відповідають його функціональним можливостям, подовжується період впрацювання, скорочується період оптимальної працездатності та швидко настає стомлення.

У онтогенезі учня виділяються два критичні періоди – початок навчання (6–7 років) і період статевого дозрівання (11–14 років). Ці періоди відрізняються низькою і нестійкою працездатністю, вираженою напругою і швидким розвитком стомлення. **Раціональна організація** учбових занять скорочує період впрацювання, сприяє подовженню періоду оптимальної працездатності і робить менш вираженим стомлення.

Загальні **закономірності динаміки працездатності** чітко проявляються впродовж уроку, учбового дня, тижня і впродовж навчального року.

Розглянемо **динаміку працездатності під час уроку** в початковій школі: перші 3–5 хвилин – впрацювання, потім 10–15 хвилин оптимальної працездатності, ще 5–7 хвилин нестійкої працездатності – і стомлення.

Якщо учитель, входячи в клас, говорить: «Відкрили зошити, швидко починаємо писати контрольну роботу (вирішувати приклади, писати диктант)», – результат роботи класу може бути низьким (відсутність часу на впрацювання приведе до емоційної напруги, підвищення тривожності, що подовжить впрацювання і різко скоротить період оптимуму). Те ж саме відбувається в ході уроку при швидкій зміні видів діяльності – «Закрили підручники, відкрили зошити, починаємо писати (рахувати)». Слід пам'ятати і про те, що тривалість періодів впрацювання, оптимуму, стомлення залежить від функціонального стану учня, його індивідуальних особливостей, віку. Наприклад, у флегматиків період впрацювання в 1,5–2 рази триваліше, подовжується впрацювання у стомлених і ослаблених після хвороби учнів.

Оптимальна тривалість уроку – 40–45 хвилин (це тривалість інтенсивної інтелектуальної діяльності і дорослої людини). При цьому найменш ефективні перший, п'ятий і наступні уроки. Плануючи будь-яку роботу на уроці, необхідно враховувати ці закономірності.

Денна динаміка працездатності також дає досить чітку картину. 1-ий урок – впрацювання, 2-ий і 3-ій, – оптимум, на 4-ому підвищується напруга і знижується якість навчання, а 5-ий урок в початковій школі неефективний. Хоча успішна робота можлива і на 5-ому уроці, але при цьому різко зростає функціональна ціна учбового навантаження. Тобто, 5-ий і 6-ий уроки в початковій школі не лише недоцільні (занадто висока напруга і низька ефективність), але просто шкідливі, оскільки учень працюватиме будучи стомленим.

Слід враховувати, що при надмірній інтенсивній роботі в учнів молодших класів зниження працездатності починається з 2-го уроку, а на 3-му спостерігається різко виражене стомлення. У п'ятикласників оптимальний рівень працездатності відмічений на 2-ому і 3-ому уроках, а після 5-го уроку відзначається різке зниження працездатності. Для старшокласників максимальна кількість уроків – 6, сьомі і восьмі години малоефективні і пов'язані з високою функціональною напругою.

Поліпшити стан учня впродовж дня, відтягнути стомлення, зняти втому допомагають активна прогулянка (впродовж години після 3-го уроку), фізкультхвилинки, музика.

Оптимальна організація уроку – головний чинник запобігання навчальному стомленню і підвищенню функціональної напруги. Важливо знати оптимальну тривалість різних видів діяльності на уроці, наприклад, тривалість безперервного читання в 6 років не повинна перевищувати 8 хвилин, в 7–8 років – 10 хвилин, в 9 років – 15 хвилин. Ефективна і безперервна інтелектуальна робота в 5-му класі можлива впродовж 20–25 хвилин. Короткочасна перерва дозволяє продовжувати її наступні 20–25 хвилин. У старшокласників період ефективної безперервної інтелектуальної роботи не набагато вищий – 30–35 хв., але добре сформовані механізми довільної регуляції діяльності дозволяють в цьому віці значно подовжити період високої працездатності; при високій мотивації старшокласники можуть захоплено займатися впродовж декількох годин.

Раціонально організований урок – це не лише урок, в якому врахована тривалість окремих моментів, але й дотримується оптимальний темп діяльності, не створюється ситуація тимчасового цейтноту, поспіху, дефіциту часу. Інформаційні перевантаження у поєднанні з постійним дефіцитом часу – основні чинники порушення функціонального стану та порушень психосоматичного і нервово-психічного здоров'я. У тих випадках, коли вони поєднуються з високою мотивацією, невротизуюча дія таких навантажень посилюється. Тобто, неправильно організований урок порушує стан здоров'я учня і викликає ряд шкільних проблем.

Велике значення в збереженні працездатності і зміцненні здоров'я має правильна **організація учбового тижня**. У **тижневій динаміці працездатності** можна відмітити ті ж періоди: понеділок – впрацьовування, вівторок, середа – оптимум, в четвер підвищується напруга і знижується ефективність роботи (навчання) (тобто росте її психофізіологічна «ціна»), в п'ятницю працездатність нижча, ніж в інші дні тижня. Важкі завдання, новий матеріал, контрольні роботи будуть потребувати значно більшої напруги в дні впрацьовування або накопичення стомлення. Це слід враховувати, розподіляючи учбове навантаження. Отже, четвер краще зробити днем своєрідного розвантаження (екскурсія, басейн, прогулянки, малювання, музика), і тоді п'ятниця і субота стають днями «високої і стійкої працездатності». «Розвантажувальний» четвер в цьому випадку грає роль «психофізіологічного стимулятора», як фізкультхвилинка на 25-ій хвилині уроку або як прогулянка після 3-го уроку.

Два дні відпочинку приносять позитивний ефект за однієї умови: якщо це дійсно раціонально організований відпочинок в сприятливій соціальній обстановці.

Річна динаміка працездатності. Перші місяці навчання (адаптація) – впрацьовування, причому цей період найбільш тривалий (6–8 тижнів) в 1-му класі, в 2–4-х класах він скорочується до трьох–чотирьох тижнів, в 5-му класі знову збільшується до чотирьох–шести тижнів і в наступні роки навчання складає два–три тижні.

Настання стомлення впродовж року стримується канікулами. Найбільш важкими періодами навчального року впродовж усіх років навчання є період після 20 грудня і середина лютого. Перший спад працездатності (у грудні) компенсується зимовими канікулами. Канікули могли б дати більший ефект, якби вони починалися 25 грудня. Другий спад працездатності (у лютому) також рекомендується компенсувати 7–10-денними канікулами в середині лютого (для молодших школярів) або зниженням навантаження (для учнів основної і старшої школи).

Бажання педагога підвищити емоційність уроку, змінити форму роботи, переключити увагу учнів можна реалізувати за допомогою технічних засобів – комп'ютера, телебачення, кінофільмів, діафільмів, звукозапису. Але усе добре в міру, і якщо на одному уроці учитель намагається використовувати усе відразу або впродовж цілого уроку «крутить» фільм, то очікуваного ефекту не буде. Застосування технічних засобів створює підвищене навантаження на центральну нервову систему, особливо на зоровий і слуховий аналізатори, тому тривале використання цих технічних засобів, а також часте переключення з одного на інше сильно стомлює учнів. Рекомендуються також норми тривалості використання технічних засобів навчання на уроках: в 1–2-му класі перегляд кінофільмів – 15–20 хв., телепередач – 5 хв. Особливої уваги вимагає робота учнів з комп'ютером.

При плануванні учбових занять необхідно пам'ятати, що в кожній діяльності, у тому числі і учбовій, є певний рівень емоційної напруги, при якому виконання діяльності ефективне. Слабкі і помірні емоції (хоча прогнозувати їх вплив важко, бо те, що може бути слабким чинником для одного учня, для іншого – буде сильним) є організуючими, а сильні – дезорганізуючими. І якщо казка, розказана на уроці математики для розрядки, в учнів викликала занадто сильні емоції, то запам'ятається казка, а не те, що «проходили» на уроці. Складність ще і в тому, що психоемоційна напруга швидко виснажує організм і призводить до падіння працездатності.

Швидке падіння працездатності і виснаження від уроку не завжди пов'язані з його складністю. Багато що залежить від рівня і методики викладання, підготовленості учня. Спроби визначити міру трудності уроків, оцінюючи їх вплив на організм учнів, виявилися невдалими. На одному і тому ж уроці різні учні стомлюються по-різному. А значить, поняття «трудність уроку» і «виснажливість уроку» неоднозначні.

Трудність – це об’єктивна властивість уроку, що включає конкретний обсяг знань, умінь і навичок, які повинен засвоїти учень, інтенсивність роботи та ін., а **виснаження** – це суб’єктивний індивідуальний показник, що характеризує функціональну вартість уроку для кожного учня. Немає чітких критеріїв оцінки труднощі уроку. Але слід наголосити, що **міра втоми учнів від уроку визначається** не яким-небудь одним чинником (об’єм, насиченість, складність, інтенсивність, емоційність), а їх сукупністю і поєднанням. Психофізіологічно правильно побудований урок сприяє високій працездатності учнів і не призводить до значної втоми. Для того, щоб оцінити виснажливості уроку, можна використовувати такі параметри: **складність** (залежить від характеру розумової діяльності); **насиченість** (по числу видів учбової діяльності, елементів уроку, якими були зайняті учні); характеристика **емоційного стану** учнів (яка складалася з оцінки позитивних реакцій учнів на учбове навантаження, особливостей викладу вчителем матеріалу, форми і характеру учбового завдання і т.п.), а також детальний **хронометраж** учбових занять і аналіз змін функціонального стану організму учнів і динаміки їх працездатності. Кожен показник окремо (складність, насиченість, емоційність) різною мірою впливає на виснажливості уроку. Низька характеристика одного показника уроку зазвичай компенсується високою характеристикою іншого. Наприклад, при високій складності уроків працездатність підтримується більш високим емоційним фоном. Виснажливості уроку визначається не якимось одним чинником (складністю матеріалу або емоційністю), а деяким поєднанням, сукупністю трьох основних чинників: складністю, насиченістю учбовими елементами, емоційністю. При цьому оптимальною може бути і висока, і середня, і низька міра кожного з цих показників. Отже, необхідно розраховувати всі чинники учбового процесу – об’єм учбового матеріалу, інтенсивність роботи і її тривалість, емоційність, зміну видів діяльності і ін. Знання і врахування цих закономірностей попередять втому учнів. Все добре – в міру, бо сили і можливості дитячого організму далеко не безмежні.

Отже, знання та врахування психофізіологічних закономірностей зміни функціонального стану організму і працездатності учня дозволяє забезпечити сприятливі умови навчання і розвитку здорової особистості, запобігти розвитку стресу, зберегти високу і стійку працездатність, тобто забезпечити раціональну організацію учбового процесу, що сприяє збереженню здоров’я.

Рекомендації для практичних психологів ЗОНЗ і ПТНЗ щодо проведення психологічного консультування з метою корекції патогенних переконань, комплексів, установок, стилю життя учасників навчального процесу

Мета рекомендацій – спроба усвідомити і проаналізувати глибинні підсвідомі і свідомі психологічні комплекси, переконання, стереотипи, «програми», що сформовані (виховані або, можливо, психологічно успадковані) в характері особи її батьками і соціумом, та керують поведінкою і сприйняттям особи. Ці комплекси, переконання, стереотипи можуть бути сано- чи патогенними, і спричиняти відповідний вплив на життя, здоров'я, долю людини.

Отже, **виявлення і подолання «автоматичних думок», патогенних переконань** в основі яких лежить неадаптивне переконання (патогенний стереотип), котре виникло внаслідок реальної психотравмуючої ситуації, що мала місце в минулому чи в дитинстві. Відомо, що в процесі виховання та соціальної взаємодії у людини можуть сформуватися помилкові патогенні переконання, комплекси, установки, стереотипи на основі помилкового аналізу своєї поведінки та дій оточуючих, ці патогенні стереотипи також можуть передаватися із покоління в покоління шляхом «психологічного успадкування в родині». Помилкові патогенні стереотипи функціонують як аксіоми, що підтримують неадаптивну поведінку. Джерелом помилки може бути поширена в суспільстві модель схвалювальної поведінки, наприклад: «Справжні чоловіки повинні бути агресивними». До помилкових стереотипів призводять також психологічні травми. Наприклад, якщо дитину карають за прояв власної ініціативи, вона може узагальнити такий досвід до такої установки: «За ініціативу карають». Отже, в основі таких когнітивних утворень, що формують специфічні жорсткі та неефективні моделі поведінки, можуть лежати:

- **хибні цінності**: «Людина повинна прагнути до всезагальної любові (слави, визнання, грошей)», «Потрібно завжди уникати конфліктів»;
- **обмежене** сприйняття і розуміння життя: «Поразки зміцнюють силу духа», «За успіх треба платити»;
- надмірно **широке узагальнення** травматичного досвіду: «Люди заздрістні», «Всі жінки (чоловіки) меркантильні і т.д.»;
- **почуття неповноцінності**: «Я – невдаха (дурень і т.д.)», «Я все роблю погано».

Прагнучи впоратися з хворобливими переживаннями, людина відшукує різні способи їх уникнення; обирає форму поведінки, що дозволяє уникнути ситуацій з якими може не впоратися. Формується захисний стиль життя, при якому людина підсвідомо обмежує свою активність в певних сферах життєдіяльності. Таким чином створюється дистанція між людиною і її життєвими задачами.

Як наслідок психотравматичного досвіду динаміка особистості набуває різної спрямованості в залежності від співвідношення **основних структурних факторів**: почуття неповноцінності, прагнення до переваги над іншими і соціальний інтерес. При розвитку почуття неповноцінності може зростати прагнення до переваги над іншими і тоді людина замикається в своєму Я, зневажає інших людей. Якщо почуття неповноцінності не компенсується почуттям переваги над іншими, то зростає ворожість до оточуючих, страх перед ними. Здоровим і адаптивним шляхом розвитку особистості є розвиток соціального інтересу, тобто здатності людини до конструктивної гармонійної взаємодії з оточуючими. Соціальний інтерес проявляється в прагненні до взаєморозуміння, співпереживання, співробітництва з людьми. Розвиток соціального інтересу відбувається в 3-ох основних сферах життєдіяльності: в діяльності (в праці), в любові, у міжособистісних відносинах.

Виділяють **3 варіанти стилю життя**. **Перший варіант** являє собою співпадіння прагнення до досконалості та соціального інтересу і є єдиним адаптивним варіантом життєдіяльності.

Другий варіант стилю життя – гіперкомпенсація – є частковим пристосуванням за рахунок розвитку прагнення до досконалості в одній сфері життєдіяльності. Розвиток цієї сфери завжди більше, ніж потрібно для успішного функціонування. При цьому формується захисний стиль життя, що забезпечує обмеження в інших сферах життєдіяльності. Гіперкомпенсація має межі адаптивності: при зіткненні з новими життєвими задачами вона спричиняє хворобу.

Третій варіант – невротичний розвиток особистості – є неадаптивним і нерациональним способом вирішення суперечності, конфлікту між особистістю та значущими для неї аспектами реальності, що супроводжується негативними психологічними станами.

Наголосимо, що нормальне успішне функціонування особистості визначається тим, наскільки вона може вирішувати життєві задачі (вибір сфери діяльності, партнера для шлюбу, реалізація професійних і сімейних обов'язків). Формуючи захисний стиль життя, невротик створює дистанцію між собою і життєвими задачами. Невротична симптоматика стає засобом уникнення відповідальності, виправданням бездіяльності. Таким чином хвороба стає для невротика засобом отримання влади над іншими, розглядається ним як цінність. Подолання неврозу полягає

в усвідомленні фіктивної мети, розумінні її неадаптивного характеру, дискредитації помилкових патогенних стереотипів, переорієнтації з прагнення до переваги над іншими на розвиток соціального інтересу.

Психокорекція *виявлення і подолання патогенних переконань* має охоплювати **3 етапи**:

1) виявлення травматичного досвіду, що є початковим моментом розвитку неврозу;

2) дослідження фіктивної мети і помилкових патогенних стереотипів;

3) розвиток соціального інтересу.

I. Психолог говорить особі, що людина створює свої проблеми на основі власних помилкових знань і цінностей. Це припускає відповідальність особи за свої труднощі і процес змін, бо помилки можуть бути виправлені. Таким чином вже на початку психокорекції формується віра і надія на успіх. При цьому особа повинна відчувати, що до змін вона повинна прийти сама. На початку багато уваги приділяється цілям, очікуванням, надіям. На прогрес можна розраховувати тільки за умови, що особа прийняла на себе відповідальність за хід і результат психокорекції та вірить в успіх. Передусім психолог вислуховує суть проблеми, з'ясовує, коли особа звернула увагу на власні проблеми, труднощі, як вона почуває себе зараз.

Головна увага приділяється вивченню проблеми, контексту, в якому вона з'явилася. Важлива роль відводиться аналізу взаємостосунків з батьками. Психолог з'ясовує особливості характеру, стан здоров'я (чи від чого померли) батьків, як вони відносилися до особи. Багато уваги приділяється і стосункам з іншими членами сім'ї, з'ясовується місце особи серед братів і сестер, яке місце особа займає в сьогоденні, чи є проблеми у інших членів сім'ї. Психолог може поставити питання, хто був улюбленцем у батька і матері.

З'ясовуються труднощі, які особа переживала в дитинстві (боязкість, сором'язливість, труднощі в пошуках друзів і т.п.). Питання про хвороби і відношення до них дозволяють зрозуміти особливості формування почуття неповноцінності. Одне з найбільш інформативних питань – питання про найбільш ранній спогад.

Психолог дізнається про страхи, запитуючи у особи, чого вона боїться найбільше, з'ясовуються також установки з приводу сексуальних питань в дитинстві і в зрілі роки. На серйозність проблеми можуть вказувати особливості сну, вживання їжі, котрі також є предметом уваги психолога.

Щоб з'ясувати кінцеву мету, психолог задає питання: «Яке Ваше покликання?» Особу запитують, яка діяльність була б для неї найцікавішою, але не стала покликанням через життєві обставини; що завадило їй

реалізуватися в цій діяльності. Психолог прагне отримати інформацію про честолюбні задуми особи, з'ясувати її схильність домінувати, цікавиться іншими особливостями (боязкість, педантизм і т.п.).

Крок за кроком в процесі такої бесіди промальовуються риси особистості, особливості її динаміки, виявляється кінцева мета, до якої прагне особа. Отримана інформація та встановлений контакт стають основою для усвідомлення і корекції помилкових патогенних стереотипів, переконань. Отже, для **психодіагностично-корекційної бесіди** можна застосовувати таку детальну **схему запитань**, що спрямована на з'ясування особливостей розвитку почуття неповноцінності, способів компенсації, шляхів формування соціального інтересу. Схема складається з декількох розділів.

1) Спочатку з'ясовують, коли, за яких обставин почали виникати проблеми. При дослідженні ситуації, в якій формувалася дитина, звертають увагу на зміни умов її проживання; спеціальна увага приділяється її хворобам, народженню братів і сестер, початку школи, появи нових друзів.

2) Питання 2-ого розділу допомагають виявити зародження ворожої установки, почуття переваги над іншими, а також зрозуміти, в яких особистісних рисах і поведінкових реакціях вони проявляються. З'ясовується, чи були в дитини незвичайні переживання (слабкість, відчуття незручності, занедбаності, непотрібності, бажання бути насамоті, ревності і т.п.), чи довго вона залежала від інших в одяганні, вживанні їжі, чи відчувала особливу прихильність до когось-небудь з близьких, чи боялася чогось-небудь (залишитися одній, темряви, собак і т.п.). Важливо отримати інформацію про міру усвідомлення статевої приналежності, відношення до протилежної статі. Психолог цікавиться, коли дитина почала говорити і ходити, чи були труднощі в набутті умінь і навичок.

3) Наступний блок питань дозволяє зрозуміти, чи обмежувалась інстинктивна активність дитини і як розвивалося прагнення до переваги. Для цього з'ясовують, чи багато клопоту доставляла дитина батькам, чи плакала уві сні, чи була вона жадібною за столом, чи боялася чогось-небудь. Особливо значущим для психолога є питання, чи хотіла дитина командувати дітьми, сильними або слабкими. Важливо дізнатися, чи була вона невмілою, незграбною, чи ображали її, чи була пихатою.

4) Питання 4-ого блоку спрямовані на з'ясування особливостей спілкування дитини і розвитку її соціального інтересу. Психолог запитує, наскільки легко дитина заводила друзів, чи знущала над дітьми чи тваринами, чи любила лідирувати або зазвичай стояла окремо; можливо, вона віддавала перевагу іграм з молодшими чи дітьми протилежної статі і т.д.

5) В питаннях 5-ого блоку з'ясовується, які зараз стосунки з оточенням, як поводить себе дитина в школі, чи поспішає туди або йде

неохоче, чи втрачає там речі, наскільки хвилюють її оцінки, чи уважна до вказівок учителя, які її установки і труднощі в школі. Психолог запитує, чи вважає дитина себе талановитою, до чого вона готує себе в майбутньому; чи любить вона читати та про що і т.д.

6) Інформація про сімейну ситуацію, норми спілкування в сім'ї дає можливість дізнатися про позицію дитини в родині, її сприйняття і оцінку цієї позиції. Хвороби, смерті, алкоголізм членів родини розглядаються як важливі чинники формування особистості дитини. З'ясовується, хто про неї піклується, як проявляється ця турбота.

7) Зрозуміти відношення дитини до інших людей можна, з'ясувавши, якою по рахунку вона народилася (старші діти схильні опікуватися іншими, молодші в родині – очікують турботи від інших), чи проявляється в її поведінці дух суперництва, тенденція пригнічувати інших, насміхатися і т.д.

8) Для психолога становлять інтерес надії і очікування: що думає дитина про своє покликання, чи пов'язано воно з професією батьків; як уявляє вона майбутнє сімейне життя, як цей образ пов'язаний зі стосунками батьків.

9) Прототипи реалізації прагнення до переваги знаходять вияв в іграх, казках, яким віддається перевага. Психолог запитує, які герої подобаються дитині, чи любить вона фантазувати, мріяти.

10) Початок формування тенденції до ізоляції, втрати соціального інтересу, пасивності, пануванню почуття переваги над іншими виявляється через аналіз ранніх спогадів, снів, що часто повторюються.

11) Якщо дитина хоче привернути до себе увагу, вона може поводитися комічно, по-дитячому, безглуздо. Психолог прагне дізнатися про подібні прояви.

12) Індивідуальний психолог з'ясовує наявність фізичних недоліків (що проявляються в статури, мові, зорі і ін.), оскільки вони суттєво впливають на формування почуття неповноцінності. Нерідко діти або батьки перебільшують ці труднощі. Цікаво, що схожої помилки у вихованні припускаються і батьки дуже красивих дітей. Діти набувають переконання, що все в житті вони повинні отримувати без зусиль і старань, і також ростуть безпорадними.

13) Вираженням глибинної безпорадності може бути переконання дитини у відсутності у неї здібностей, непридатності для роботи і життя взагалі, думки про самогубство. Психолог прагне з'ясувати зв'язок між прагненням до успіху і помилками, намагається визначити міру важливості матеріального успіху, вираженість послужливості або навпаки – критичності.

14) Для переорієнтації дитини в іншому напрямі психолог знайомиться з її позитивними досягненнями, можливостями, особливостями розвитку психологічних функцій, досвідом в різних сферах.

II. Психолог спрямовує особу на аналіз, усвідомлення помилкових патогенних переконань, з яких склалася непродуктивна життєва мета. При цьому відбуваються зміни не в поверхневому пласті переконань і установок, а в кінцевій меті і усьому життєвому стилі особи.

Істотна увага приділяється спостереженню за загальним малюнком поведінки (мімікою, пантомімікою) і інтерпретації його сенсу. Поступово прояснюючи сенс вербальних і невербальних проявів, психолог формує гіпотези про причини неврозу, підтверджує або відкидає їх.

З безлічі поведінкових проявів, аналізу висловлювань, сновидінь і фантазій відшукуються (вимальовуються) помилкові патогенні переконання. Передбачається, що усвідомлення особою своїх фікцій (фіктивних цінностей, переконань), розуміння їх помилковості руйнує і весь життєвий стиль, що побудований на їх основі.

Метою психокорекції є досягнення інсайту – інтелектуальне і емоційне розуміння причини неврозу, але не просто розуміння, а зміна патогенних переконань на саногенні. Разом з розкриттям сенсу симптомів, дискредитацією помилкових патогенних переконань психолог піклується про сили, які мотивують подальший саногенний розвиток особистості.

Відносини психолога і особи повинні стати моделлю для побудови особою нових соціальних зв'язків. Невротик, не маючи досвіду продуктивної конструктивної взаємодії з людьми, намагається переносити, проектувати (трансферні прояви) на психолога свої стосунки з іншими людьми, нав'язуючи йому роль батька, учителя, рятівника і т.п.

У важкому процесі психокорекції дуже важлива співпраця і спільні зусилля особи і психолога, які досягаються, якщо психолог демонструє підтримку, прийняття і інтерес. Психолог нічого не вимагає, не засуджує особу, а намагається її зрозуміти.

В процесі психокорекції особа переживає досвід співіснування з іншою людиною, досвід спів-буття, яке стає значною подією в її житті. Воно дає можливість пережити новий тип стосунків, через який особа, можливо, не пройшла в ранньому дитинстві: стосунків повного і безумовного (без всяких умов) прийняття. Проте стосунки «психолог – особа» – це дорослі стосунки. Підтримка повинна допомогти людині будувати міжособові стосунки на продуктивній основі, а не сприяти регресії до рівня безпорадної дитини, яка на глибинному рівні переживає свою недосконалість і вимагає допомоги.

Основний засіб підтримки – демонстрація прийняття. Прийняття особи психологом дає можливість зменшити її почуття неповноцінності, зрозуміти себе і інших як цінність. Тоді особа стає здатною усвідомити не лише свою неповноцінність, недоліки, проблеми, але й свою позитивну суть. Переживання непохитної позитивної основи свого буття, внут-

рішнього стрижня дає особі сили для усвідомлення і корекції власних патогенних переконань, помилок у власному життєвому стилі.

Атмосфера спілкування з психологом невимушена, для неї властивий сміх, безпосередність. При спробі вказати на помилкові патогенні переконання, установки, стереотипи, комплекси психолог може іронізувати, жартувати. Позиція і роль психолога – особа, яка виявляє соціальний інтерес, являється допомагаючим другом. При дослідженні життєвого стилю особа може регресувати в дитинство, коли сформувалися основні помилкові патогенні переконання, установки. Психолог прагне зрозуміти трансферні прояви особи (перенос, проекція на психолога стосунків особи з іншими людьми, нав'язування йому ролі батька, учителя і т.п.) і протиставити їм стосунки, засновані на соціальному інтересі, безумовному прийнятті (без будь-яких умов) та підтримці. Психолог не ховає свої почуття, а безпосередньо і спонтанно виражає дружелюбність. Саморозкриття психолога полегшує саморозкриття особи.

III. Соціально-психологічний, точніше міжособовий, аспект людського існування – основа для психокорекції. Будь-яка проблема людини є соціальною. Метою роботи є не просто зникнення симптому, а повноцінне функціонування особи в системі соціальних зв'язків.

Методи психокорекції спрямовані на з'ясування фіктивної мети і *переорієнтацію особи на соціальний інтерес*. Переорієнтація означає зміну в системі цінностей. Проте це не нав'язування «добрих» цінностей замість «поганих», а аналіз ціннісних орієнтацій з точки зору їх корисності для особи.

Результатом психокорекційної роботи є розвиток в людині здатності довіряти, поважати, любити, продуктивно працювати – здатності повноцінно жити у світі людей, що пов'язані співпрацею і міжособистісними стосунками.

Основні терміни

Здоровий спосіб життя (ЗСЖ) – це вид, спосіб життєдіяльності, спрямований на збереження і зміцнення здоров'я (духовного, соціального, психологічного і фізичного здоров'я). Згідно з науковими статистичними даними, здоров'я людини більш ніж на 50 % залежить від її способу життя, на 17 – 20 % – від спадковості, на 20 % – від стану навколишнього середовища, на 8 – 10 % – від системи охорони здоров'я.

Здоров'я – це такий стан людини, якому властива не тільки відсутність хвороб або фізичних дефектів, але й повне фізичне, душевне і соціальне благополуччя. Здоров'я – це нормальний фізичний, психологічний, соціальний, духовний стан людини.

Фізичне здоров'я – нормальне функціонування організму на клітинному, тканинному, органному й системному рівнях, або нормальне функціонування всіх органів і систем організму людини із урахуванням віку, статі та навколишнього середовища. **Фізичне здоров'я** – це стан організму людини, що характеризується можливостями адаптації до різних факторів середовища перебування, рівнем фізичного розвитку, фізичною і функціональною готовністю організму до виконання фізичних навантажень. Фізичне здоров'я – це природний стан організму, зумовлений нормальним функціонуванням усіх його органів і систем, добре розвинутими руховими функціями, всебічною фізичною підготовленістю і т.д. До **основних факторів фізичного здоров'я** людини відносяться: 1) рівень фізичного розвитку; 2) рівень фізичної підготовленості; 3) рівень функціональної підготовленості організму до виконання фізичних навантажень; 4) рівень і здатність до мобілізації адаптаційних резервів організму, що забезпечують його пристосування до впливу різних факторів життєвого середовища. Фізичне здоров'я зумовлює життєздатність організму індивіда.

Психічне здоров'я – стан душевного благополуччя, що характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів і забезпечує адекватну умовам оточуючої дійсності регуляцію поведінки, діяльності. Психічне здоров'я – функціонування психіки індивіда, яке забезпечує його гармонійну взаємодію з навколишнім світом (ефективність діяльності та поведінки індивіда, здійснення його особистісного розвитку). Сукупність **критеріїв психічного здоров'я**, які найчастіше наводяться в літературі, можна розділити відповідно до видів прояву психічного (психічні стани, процеси, властивості, ступінь саморегуляції та ін.), а саме: **серед психічних процесів** виділені – максимальне наближення суб'єктивних образів до об'єктів дійсності, які відображуються (адекват-

ність психічного відображення); адекватність сприйняття самого себе; здатність концентрувати увагу на предметі; утримання інформації в пам'яті; здатність до логічного опрацювання інформації; критичність мислення; креативність (здатність до творчості, вміння користуватися інтелектом); дисципліна розуму (управління процесом мислення); **серед психічних станів** виділені – емоційна стійкість (самоволодіння); зрілість почуттів відповідно до віку; управління негативними емоціями; вільний, природній вияв почуттів та емоцій; здатність радіти; збереження звичного (оптимального) самопочуття; **серед властивостей особистості** виділені – оптимізм; зосередженість; врівноваженість; моральність (чесність); адекватний рівень домагань; почуття обов'язку; віра в себе; необразливість (вміння позбавлятися прихованих образ); нелінивість; незалежність; безпосередність (природність); почуття гумору; доброзичливість; самоповага; адекватна самооцінка; самоконтроль; воля; енергійність, активність; цілеспрямованість. **Серед критеріїв психічного здоров'я** особистості виділені також рівень її інтегрованості, гармонійності, врівноваженості та рівень її духовності (доброта, справедливість та ін.), орієнтація на саморозвиток.

Соціальне здоров'я – повноцінне і гармонійне залучення особи до співтовариства людей, повноцінне й ефективне виконання нею соціальних функцій, її самореалізація. Соціальне здоров'я – це певний рівень розвитку, сформованості й досконалості форм і способів взаємодії особи із зовнішнім середовищем (пристосування, регуляція); рівень особистісного розвитку, що дозволяє успішно реалізовувати цю взаємодію. **Критеріями соціального здоров'я** особистості є: позитивна соціальна самореалізація; соціальна адаптація; соціальний інтерес, що виявляється в соціальній активності людини, рівні засвоєння професійної і загальної культури, вмінні гармонізувати відносини з оточуючими; активне толерантне ставлення до людей, гармонійна взаємодія, що ґрунтується на взаєморозумінні, взаємоповазі, взаємодопомозі, безконфліктності, відсутності негативної девіантної поведінки.

Духовне здоров'я – спроможність особистості регулювати свою життєдіяльність у відповідності до гуманістичних ідеалів. **Духовне здоров'я** – усвідомлення людиною себе як цілісної особистості, сформованість гуманістичних ціннісних орієнтацій, розуміння цінностей життя та усвідомлення його змісту, домінування оптимістичного світосприйняття. Духовне здоров'я залежить від духовного світу особистості, її сприйняття чинників, що складають духовну культуру людства – релігії, моралі, етики, освіти, науки, мистецтва; а свідомість людини і її ментальність, життєва самооцінка, ставлення до сенсу життя, оцінка реалізації особистих здібностей і можливостей у контексті власних ідеалів і світогляду визначають стан духовного здоров'я особи. **Складовими духовного**

здоров'я є гуманістичні цінності, високі норми моралі, ідеали, що найбільше відповідають розвиткові сучасного суспільства і сприяють активній, творчій життєдіяльності, а також: чітке уявлення мети життя й розробленість її стратегії і тактики, наявність ідеалу здорової особистості, сформованість світогляду особистості на основі гуманістичних ціннісних орієнтацій. Духовне здоров'я розкриває систему цінностей і мотивів поведінки людини в її відносинах із зовнішнім світом і собою.

Психологічна культура ЗСЖ – складова частина загальної і професійної культури, що є системною характеристикою особистості, яка являє собою соціально, онтологічно і внутрішньоособистісно детермінований рівень засвоєння, усвідомлення, використання і функціонування спеціальних психологічних цінностей, в якості яких виступають ефективні медико-психологічні знання, вміння, навички, здібності до ЗСЖ, збереження і зміцнення здоров'я. **Структура психологічної культури ЗСЖ** учасників навчально-виховного процесу включає такі **компоненти**: 1) спонукальний (потреби, бажання, прагнення, мотиви); 2) знанневий (інформація, уявлення); 3) програмуючий (уявлення про етапи досягнення певного аспекту ЗСЖ, наявність плану, програми); 4) діяльно-результативний (реальна діяльність по збереженню і зміцненню здоров'я); 5) оціночно-почуттєвий (ставлення, відношення до дотримання норм ЗСЖ, зміцнення здоров'я) компонент; а також ряд індивідуально-психологічних і соціально-психологічних **чинників** (детермінант) здоров'я і ЗСЖ.

Крім того, **структура** психологічної культури ЗСЖ містить **аспекти ЗСЖ**, що спрямовані на збереження і зміцнення основних **типів здоров'я** – духовного, соціального, психологічного і фізичного здоров'я.

Проблема збереження і зміцнення **фізичного здоров'я** охоплює такі аспекти ЗСЖ як: дотримання раціонального режиму дня (режиму сну, режиму праці і відпочинку); дотримання раціонального харчування (режиму харчування і його якості – повноцінне «здорове» збалансоване харчування); дотримання оптимальної здоров'язберігальної рухової активності; дотримання особистої гігієни.

Проблема збереження і зміцнення **психологічного здоров'я** охоплює такі аспекти ЗСЖ як: використання методів психологічної саморегуляції, самопомоги; творчий інтелектуальний розвиток, пізнання, навчання; дотримання норм «здорової» психологічної життєдіяльності (гігієна розумової праці, раціональний режим праці (навчання) і відпочинку, організація індивідуального здоров'язберігаючого стилю праці (навчання) на основі знань про індивідуально-психологічні та психофізіологічні (акцентуації характеру та типи темпераменту) властивості особистості).

Проблема збереження і зміцнення **соціального здоров'я** охоплює такі аспекти ЗСЖ як: дотримання «здорового» соціально-психологічного

клімату взаємовідносин в колективі (здорових взаємовідносин, спілкування); стимуляція соціального інтересу – активна соціальна самореалізація в різних сферах життя (професійні (навчальні), особистісні успіхи, досягнення, захоплення, хобі); дотримання норм «здорової» адаптованої соціальної життєдіяльності (профілактика шкідливих звичок, правопорушень, соціально ризикованої поведінки).

Проблема збереження і зміцнення **духовного здоров'я** охоплює такі аспекти ЗСЖ як: побудова ЗСЖ на основі – духовних чеснот (Віри, Надії, Любові, Смиренності, Терпіння, Милосердя, Лагідності), релігійних заповідей (Шануй Бога свого; Не роби собі кумирів крім Бога; Не промовляй імені Бога даремно; Шість днів працюй, а сьомий – Богу присвячуй; Шануй батька і матір своїх; Не вбивай; Не чини перелюбу; Не кради; Не бреш; Не бажай майна, що належить ближньому), викорінення смертних пристрастей (розпуста (розбещеність, перелюб), переїдання, користолюбство, гнів, сум (журба), зневіра (відчай), пихатість (марнославство), заздрість, ледарство); побудова ЗСЖ на основі цінностей Добра, Краси, Істини.

Отже, всі вищезгадані аспекти формують **структуру** психологічної культури ЗСЖ особистості.

Психосоматика – напрямок медичної психології, що вивчає вплив психологічних факторів на виникнення ряду соматичних хвороб. **Психосоматичні хвороби** – порушення функцій внутрішніх органів і систем, виникнення та розвиток яких зумовлено нервово-психічними факторами, переживанням гострої чи хронічної психологічної травми, специфічними особливостями емоційного реагування особистості. **Психосоматичні розлади** – симптоми і синдроми порушень соматичної сфери, зумовлені індивідуально-психологічними особливостями людини і пов'язані зі стереотипами її поведінки, реакціями на стрес і способами переробки внутрішньоособистісного конфлікту.

До *класичних психосоматичних захворювань* відносять хвороби, роль психологічних факторів в етіопатогенезі яких вважається доведеною: 1) есенціальна гіпертензія; 2) виразкова хвороба 12-палої кишки та виразковий коліт; 3) бронхіальна астма; 4) цукровий діабет; 5) нейродерміти; 6) ревматоїдний артрит; 7) ендокринні порушення (гіпер- і гіпотиреоз).

Психофізіологічна готовність до праці (навчання) – це оптимальний стан здатності до певної діяльності, праці, котрий характеризує фізичний та психологічний розвиток людини; наявність необхідних резервних фізичних і психічних можливостей організму для своєчасної адаптації до умов професійного середовища, об'єму та інтенсивності праці; здатність до певної праці у визначених умовах (обмеженому ліміті часу і т.д.), що ґрунтується на фізичних та психічних якостях людини.

Характер – сукупність стійких, соціально вихованих, індивідуальних особливостей особистості, що формується і проявляється в діяльності і спілкуванні, та зумовлює типові для особи способи поведінки. Характер проявляється в системі ставлень, відношень особистості до інших людей, до самого себе, до справи (до праці, навчання) і т.д.

Акцентуації характеру – поняття, яке ввів К. Леонгард, котре означає надмірну вираженість окремих рис характеру і їх поєднань, що являє собою крайні варіанти норми. Акцентуації характеру відрізняються від психопатій відсутністю одночасного прояву властивої психопатіям тріади ознак: стабільності характеру у часі, тотальності його проявів у всіх ситуаціях, соціальної дезадаптації (П.Б. Ганнушкін, О.В. Кербіков). На основі різних класифікацій (К. Леонгард, П.Б. Ганнушкін та інші) виділяються наступні основні типи акцентуацій характеру:

- 1) гіпертимний – постійно піднесений настрій, підвищена психічна активність з жагою діяльності і тенденцією не доводити справу до завершення;
- 2) циклоїдний – чергування фаз доброго і поганого настрою з різним періодом;
- 3) лабільний – різка зміна настрою в залежності від ситуації;
- 4) астенічний – швидка втомлюваність, дратівливість, схильність до депресій та іпохондрії;
- 5) сензитивний – підвищена вразливість, боязкість, загострене почуття власної неповноцінності;
- 6) психастенічний – висока тривожність, недовірливість, нерішучість, схильність до самоаналізу, постійним сумнівам і міркуванням, тенденція до утворення obsesій (нав'язливих станів);
- 7) шизоїдний – відгородженість, замкнутість, інтроверсія, емоційна холодність, відсутність співпереживання, труднощі у встановленні емоційних контактів;
- 8) епілептоїдний – схильність до злобно-тужливого настрою (дисфорія) зі зростаючою агресією, конфліктність, інертність мислення, надмірна педантичність;
- 9) застрягаючий (паранойяльний) – підвищена підозрілість та хвороблива образливість, стійкість негативних афектів, прагнення до домінування, неприйняття думки інших і, як наслідок, висока конфліктність;
- 10) демонстративний (істероїдний) – виражена тенденція до витіснення неприємних для особи фактів і подій, до брехливості, фантазування і удаваності, що використовуються для привертання до себе уваги, а також авантюризм, марнославство, іпохондрія при незадоволеній потребі у визнанні;
- 11) дистимний – переважання похмурого настрою, схильність до депресії, зосередженість на похмурих і сумних аспектах життя;
- 12) нестійкий – схильність легко підпадати під вплив оточення, постійний пошук нових вражень, компаній, вміння легко встановлювати контакти, що мають поверхневий характер;
- 13) конформний – надмірна підвладність та залежність від думки інших, консерватизм, недостача критичності та ініціативності.

На відміну від «чистих» типів, значно частіше зустрічаються змішані форми акцентуацій характеру. Врахування акцентуацій

характеру необхідне для здійснення індивідуального підходу у вихованні молоді, профорієнтації, вибору адекватних форм психокорекції, психотерапії.

Темперамент – певне стійке поєднання психодинамічних властивостей, що проявляються в діяльності та поведінці. Вчення І.П. Павлова щодо впливу центральної нервової системи на динамічні особливості поведінки виокремлює 3 основних *властивості нервової системи* – силу, врівноваженість, рухливість процесів збудження і гальмування – та 4 основних типових їх поєднання у вигляді 4 типів вищої нервової діяльності: 1) сильний, врівноважений, рухливий; 2) сильний, врівноважений, інертний; 3) сильний, нерівноважений; 4) слабкий. Першому типу відповідає темперамент *сангвініка*, другому – *флегматика*, третьому – *холерика*, четвертому – *меланхоліка*. Дослідження Б.М. Теплова і В.Д. Небиліцина свідчать, що структура основних властивостей нервової системи набагато складніша, а кількість комбінацій набагато більша, ніж це раніше вважалося. Тим не менш вказані 4 типи темпераменту як найбільш узагальнені можуть бути використані для вивчення індивідуальності.

Рекомендована література

1. Бех І.Д. Виховання особистості: Сходження до духовності / Бех І.Д. – К.: Либідь, 2006. – 272 с.
2. Булах І.С. Психологія особистісного зростання підлітка : монографія / Булах І.С. – К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2003. – 340 с.
3. Бурлачук Л.Ф. Психология жизненных ситуаций / Л.Ф. Бурлачук, Е.Ю. Коржова. – М.: Российское педагогическое агентство, 1998. – 263 с.
4. Бурлачук Л.Ф. Словарь-справочник по психодиагностике / Л.Ф. Бурлачук, С.М. Морозов. – СПб.: Питер Ком, 1999. – 528 с.
5. Бурлачук Л.Ф. Психодиагностика : Учебник для вузов / Л.Ф. Бурлачук. – СПб.: Питер, 2003. – 352 с.
6. Васьковская С.В. Психологическое консультирование: Ситуационные задачи / С.В. Васьковская, П.П. Горностай. – К.: Вища школа, 1996. – 192 с.
7. Волошко Н.І. Розвиток медико-психологічної культури учнівської молоді в системі неперервної професійної освіти / Н.І. Волошко // Розвиток психологічної культури учнівської молоді в системі неперервної професійної освіти : навч.-метод. посіб. / за ред. В.В. Рибалки. – К.: ПППО АПН України, 2005. – С. 243–251.
8. Волошко Н.І. Основні напрями розвитку психопрофілактичної культури практичних психологів навчальних закладів / Н.І. Волошко // Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна : зб. наук. пр. № 702. Серія психологія. – Харків, 2005. – Вип. 34. – С. 32–36.
9. Волошко Н. І. Розвиток психопрофілактичної культури практичних психологів професійно-технічних навчальних закладів : метод. рек. / Н.І. Волошко. – К.: Наук. світ, 2005. – 31 с.
10. Волошко Н.І. Діагностика і формування психопрофілактичної культури практичних психологів професійно-технічних навчальних закладів : навч.-метод. посіб. / Н.І. Волошко. – К.: Наук. світ, 2007. – 76 с.
11. Волошко Н.І. Формування психопрофілактичної культури у практичних психологів ПТНЗ / Н.І. Волошко // Педагогіка і психологія професійної освіти: Науково-метод. журнал. – 2007. – № 3. – С. 106–117.
12. Волошко Н.І. Психологічна культура здоров'я : навч.-метод. посіб. / Н.І. Волошко. – К.: Наук. світ, 2008. – 163 с.
13. Волошко Н.І. Психологічні особливості внутрішньоособистісних конфліктів у хворих на артеріальну гіпертензію: Монографія / Н.І. Волошко. – К.: Наук. світ, 2009. – 198 с.
14. Волошко Н.І. Психофізіологічні особливості фахівця в процесі професійного становлення особистості / Н.І. Волошко // Професійне

становлення особистості: проблеми і перспективи : матеріали V міжнар. наук.-практ. конф. – Хмельницький: Хмельницький національний університет, 2009. – С. 257 – 262.

15. Волошко Н.І. Вплив психофізіологічних властивостей фахівця на професійну діяльність / Н.І. Волошко // Актуальні проблеми професійної орієнтації та професійного навчання незайнятого населення в умовах фінансово-економічної кризи : зб. наук. праць за матеріалами IV Всеукр. наук.-практ. конф. – К.: Інститут підготовки кадрів державної служби зайнятості України, 2009. – С. 79–88.

16. Волошко Н.І. Психофізіологічні особливості учнів у процесі навчання / Н.І. Волошко // Післядипломна освіта в Україні. – К.: Університет менеджменту освіти АПН України. – 2009. – № 2 (15). – С. 43–47.

17. Волошко Н.І. Ціннісне ставлення особистості до здоров'я як передумова здорового способу життя / Н.І. Волошко // Актуальні проблеми психології. Т. V : Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія / за ред. Максименка С.Д. – К.: ДП «Інформаційно-аналітичне агенство», 2010. – Т. 5, вип. 10. – С. 26–34.

18. Волошко Н.І. Психологія становлення здорового способу життя / Н.І. Волошко // Актуальні проблеми психології: Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія : зб. наук. пр. / за ред. С.Д. Максименка. – К.: ДП «Інформаційно-аналітичне агенство», 2010. – Т. X., вип. 16. – С. 106–115.

19. Волошко Н.І. Основні критерії, показники й чинники здорового способу життя особистості / Н.І. Волошко // Актуальні проблеми психології: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія / за ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки. – К.: А.С.К., 2010. – Т. 1., ч. 26. – С. 365–373.

20. Волошко Н.І. Головні підходи до аналізу проблеми здорового способу життя / Н.І. Волошко // Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. пр. Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України / за ред. С.Д. Максименка. – К., 2010. – Т. XII, ч. 4. – С. 75–83.

21. Волошко Н.І. Побудова психодіагностичних методик «здоровий спосіб життя» (мотиваційний і емоційний компоненти) / Н.І. Волошко // Структура особистості обдарованої дитини у віковому вимірі : матеріали Всеукр. наук.-практ. семінару, 20 жовт. 2010 р. – К.: ТОВ «Інформаційні Системи», 2010. – С. 58–66.

22. Волошко Н.І. Побудова моделі психологічного становлення здорового способу життя в навчально-виховному процесі / Н.І. Волошко // Культура здорового способу життя та екологічне виховання як складові змісту позашкільної освіти : зб. матеріалів Міжнар. наук.-практ. конф., 25–27 трав. 2010 р. [Текст]. – Полтава: ТОВ «Фірма “Техсервіс”», 2010. – С. 33–45.

23. Волошко Н.І. Здоровий спосіб життя як умова становлення особистості фахівця / Н.І. Волошко // Соціальна психологія. Науковий журнал / гол. ред. Юрій Шайгородський. – Полтава: Інтер Графіка, 2010. – Спец. вип. – С. 188–196.

24. Волошко Н.І. Соціально-психологічні детермінанти здорового способу життя / Н.І. Волошко // Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. пр. Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України / за ред. С.Д. Максименка. – К., 2010. – Т. XII, ч. 6. – С. 48–56.

25. Волошко Н.І. Розвиток психологічної готовності педагогів до творчої валеологічної діяльності / Н.І. Волошко // Розвиток психологічної готовності педагогів до творчої професійної діяльності : наук.-метод. посіб. / за ред. Е.О. Помиткіна. – Київ ; Миколаїв, 2010. – С. 189–195.

26. Волошко Н.І. Еволюція психологічної культури здорового способу життя / Н.І. Волошко // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія № 12. Психологічні науки : зб. наук. пр. – К., 2010. – № 32 (56). – С. 3–10.

27. Волошко Н.І. Індивідуально-психологічні властивості як детермінанти здорового способу життя особистості / Н.І. Волошко // Актуальні проблеми психології: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія : зб. наук. пр. / за ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки. – К.: Вид-во «А.С.К.», 2010. – Т. 1., ч. 28. – С. 294–300.

28. Волошко Н.І. Психофізіологічна готовність фахівця до творчої професійної діяльності / Н.І. Волошко // Педагогічна майстерність як система професійно-мистецьких компетентностей : матеріали звіт. наук. конф. Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих НАПН України за 2009 рік. – Вінниця: ТОВ фірма «Планер», 2010. – С. 86–88.

29. Волошко Н.І. Детермінанти ставлення до здоров'я і здорового способу життя / Н.І. Волошко // Проблеми сучасної психології : зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України / за ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. – Кам'янець-Подільській: Аксіома, 2011. – Вип. 11. – С. 115–124.

30. Волошко Н.І. Побудова психодіагностичних методик «Здоровий спосіб життя»: когнітивний і поведінковий компоненти / Н.І. Волошко // Соціальна психологія. Науковий журнал / гол. ред. Юрій Шайгородський. – Полтава: Інтер Графіка, 2011. – № 4 (48). – С. 162–169.

31. Волошко Н.І. Побудова психодіагностичних анкет «Психологія становлення здорового способу життя в навчально-виховному процесі» ЗОНЗ / Н.І. Волошко // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія № 12. Психологічні науки : зб. наук. пр. – К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2011. – № 34 (58). – С. 99–115.

32. Волошко Н.І. Психодіагностика індивідуально-психологічних і соціально-психологічних чинників здорового способу життя / Н.І. Воло-

шко // Соціальна психологія. Науковий журнал / гол. ред. Юрій Шайгородський. – Полтава: Інтер Графіка, 2011. – № 5 (49). – С. 163–173.

33. Волошко Н.І. Дослідження програмуючого компоненту психологічної культури здорового способу життя в навчально-виховному процесі / Н.І. Волошко // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія № 12. Психологічні науки : зб. наук. пр. – К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2011. – № 35 (59). – С. 68–77.

34. Волошко Н.І. Дослідження спонукального і знаннєвого компонентів психологічної культури здорового способу життя в навчально-виховному процесі / Н.І. Волошко // Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка. – К.: ДП «Інформаційно-аналітичне агенство», 2011. – Т. X : Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія / за ред. С.Д. Максименка. – Вип. 18. – С. 79–90.

35. Волошко Н.І. Дослідження оціночно-почуттєвого компонента психологічної культури здорового способу життя учнів ЗОНЗ / Н.І. Волошко // Проблеми сучасної психології : зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України / за ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. – Кам'янець-Подільській: Аксіома, 2011. – Вип. 14. – С. 93–103.

36. Волошко Н.І. Презентація деяких вправ з програми-практикуму «Психологія становлення здорового способу життя в навчально-виховному процесі» / Н.І. Волошко // Освіта обдарованої та талановитої молоді – національна проблема : матеріали Всеукр. конф., (Київ, 1 груд. 2011 р.). – К.: Інститут обдарованої дитини НАПН України, 2011. – Ч. 1. – С. 79–85.

37. Волошко Н.І. Дослідження і модель актуальних проблем психологічної культури здорового способу життя в навчально-виховному процесі / Н.І. Волошко // Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. пр. Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України / за ред. С.Д. Максименка. – К., 2011. – Т. XIII, ч. 6. – С. 63–73.

38. Волошко Н.І. Психологічні вправи для розвитку саногенної соціальної самореалізації, здорової спрямованості стилю життя / Н.І. Волошко // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія № 12. Психологічні науки : зб. наук. пр. – К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2012. – № 38 (62). – С. 38–45.

39. Волошко Н.І. Дослідження діяльно-результативного компоненту психологічної культури здорового способу життя учнів ЗОНЗ / Н.І. Волошко // Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. пр. Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України / за ред. С.Д. Максименка. – К., 2011. – Т. XIII, ч. 7. – С. 44–53.

40. Волошко Н.І. Психологічні вправи для розвитку ціннісного ставлення до збереження і зміцнення здоров'я / Наталія Волошко // Інтелектуальні здібності у структурі особистості старших підлітків як умова розвитку обдарованості : матеріали наук.- практи. семінару, (Київ, 8 черв. 2012 р.). – К.: ТОВ «Інформаційні системи», 2012. – С. 54–60.

41. Волошко Н.І. Психологічні вправи для розвитку навичок використання психологічних методів саморегуляції, збереження і зміцнення здоров'я / Волошко Н.І. // Проблеми сучасної психології : зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України / за ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. – Кам'янець-Подільській : Аксіома, 2012. – Вип. 16. – С. 123–134.

42. Долинська Л.В. Ціннісна обумовленість сімейної взаємодії / Л.В. Долинська, О.І. Пенькова // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Сер. № 12 : Психологічні науки : зб. наук. пр. – К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2012. – № 38 (62). – С. 84–90.

43. Зязюн І.А. Педагогіка добра: ідеали і реалії : наук.-метод. посіб. / І.А. Зязюн. – К.: МАУП, 2000. – 312 с.

44. Зязюн І.А. Філософія педагогічної дії : монографія / І.А. Зязюн. – К.: ШООД АПН України, 2008. – 550 с.

45. Кокун О.М. Оптимізація адапційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності : монографія / О.М. Кокун. – К.: Міленіум, 2004. – 265 с.

46. Кокун О.М. Оптимізація адапційних можливостей учнів та студентів : метод. рек. / О.М. Кокун. – К.: Міленіум, 2004. – 54 с.

47. Корольчук М.С. Психофізіологія діяльності : підруч. для студ. вищ. навч. закл. / М.С. Корольчук. – К.: Ніка-Центр, 2004. – 400 с.

48. Кудріна Т.С. Моделі дослідження мотивації: Навчальний посібник до практикуму з курсів «Експериментальна психологія» та «Психодіагностика» / Т.С. Кудріна. – К.: Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2002. – 68 с.

49. Максименко С.Д. Загальна психологія : навч. посіб. / С.Д. Максименко. – К.: «Центр навчальної літератури», 2004. – 272 с.

50. Максименко С.Д. Психологічні засади пропагування психогігієнічного виховання і здорового способу життя молоді / С.Д. Максименко // Практична психологія та соціальна робота. – 2008. – № 6 (111). – С. 72–76.

51. Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості / С.Д. Максименко. – К.: Видавництво ТОВ «КММ», 2006. – 240 с.

52. Максименко К.С. Переживання негативних психічних станів особистістю : метод. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / К.С. Максименко. – К.: КММ, 2011. – 184 с.

53. Максименко С.Д. Психологія особистості / С.Д. Максименко, К.С. Максименко, М.В. Папуча. – К.: Видавництво ТОВ «КММ», 2007. – 296 с.

54. Малкина-Пых И.Г. Справочник практического психолога / И.Г. Малкина-Пых – М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 784 с.
55. Медична психологія : підручник для студ. вищ. навч. закл. / за ред. С.Д. Максименко. – Вінниця: Нова Книга, 2008. – 520 с.
56. Моляко В.А. Творческая конструкторология (Пролегомены) / Моляко В.А. – К.: Освіта України, 2007. – 388 с.
57. Ничкало Н.Г. Теоретико-методологічні проблеми і перспективи розвитку досліджень з неперервної професійної освіти / Неперервна професійна освіта: теорія і практика : зб. наук. пр. : у 2 ч. / за ред. І.А. Зязюна, Н.Г. Ничкало. – К.: 2001. – Ч. 1. – 392 с.
58. Помиткін Е.О. Психологія духовного розвитку особистості : монографія / Е.О. Помиткін. – К.: Наш час, 2005. – 280 с.
59. Психологія : підручник / Ю.Л. Трофімов, П.А. Гончарук, Т.С. Кириленко [та ін.] ; за ред. Ю.Л. Трофімова. – К.: Либідь, 1999. – 558 с.
60. Психология здоровья : учебник для вузов / под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2003. – 607 с.
61. Рибалка В.В. Методологічні питання наукової психології (Досвід особистісно центрованої систематизації категоріально-поняттєвого апарату) : навч.-метод. посіб. / В.В. Рибалка. – К.: Ніка-Центр, 2003. – 204 с.
62. Рибалка В.В. Особистісний підхід у профільному навчанні старшокласників : монографія / В.В. Рибалка ; за ред. Г.О. Балла – К.: ІПППО АПН України, 1998. – 160 с.
63. Рибалка В.В. Особистісно центроване консультування клієнтів із патогенною психодинамічною неконгруентністю : метод. посіб. / В.В. Рибалка. – К.: Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України, Ін-т педагогіки і психології професійної освіти АПН України, 2005. – 74 с.
64. Рибалка В.В. Аксиологічні основи психологічної культури особистості : навч.-метод. посіб. / В.В. Рибалка ; АПН України, Ін-т пед. освіти і освіти дорослих; Ін-т обдарованої дитини; АПН і МОН України, Укр. наук.-метод. центр практ. психології і соц. роботи. – Чернівці: Технодрук, 2009. – 228 с.
65. Рибалка В.В. Теорії особистості у вітчизняній психології та педагогіці: навч. посіб. / В.В. Рибалка. – Одеса: Букаєв В.В., 2009. – 575 с.
66. Строяновська О.В. Тренінг формування потреб в здоровому способі життя / О.В. Строяновська. – К.: Марич, 2010. – 116 с.
67. Хьел Л., Зиглер Д. Теории личности (Основные положения, исследования, применение). – СПб.: Питер Пресс, 1997. – 608 с.
68. Цуканов Б.Й. Время в психике человека: Монография / Б.Й. Цуканов. – Одесса: Астро-принт, 2000. – 220 с.

Наукове видання

Волошко Наталія Іванівна

**ПСИХОЛОГІЯ СТАНОВЛЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ
В НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ**

**Програма-практикум
Науково-методичний посібник**

*Авторське редагування
Відповідальний за випуск – О. Т. Ростунов*

Підписано до друку 08.06.2012 р. Формат 60x84/16.
Папір MultiColor. Гарнітура Таймс. Друк циф. дублікатор.
Ум. друк. арк. 6,13. Обл.-вид. арк. 5,6.
Тираж 300. Зам. 20/06.
Видавництво – ФОП Ростунов О.Т.,
«Видавництво “Науковий світ”»[®].
Друк – друкарня ФОП Ростунова О.Т.
Свідоцтво ДК № 249 від 16.11.2000 р.
03680, м. Київ, вул. Боженка, 23, оф. 414.
тел. 200–87–15, 200–87–13, 050–525–88–77.