

УДК 159.9.07: 377.1

**Розробка практикуму «Психологія становлення здорового способу життя в навчальному процесі»: вправи для розвитку здорового соціально-психологічного клімату в колективі**

*Волошко Н.І.*

*Стаття присвячена деяким вправам з програми-практикуму «Психологія становлення здорового способу життя в навчально-виховному процесі». Ці вправи спрямовані на розвиток: «здорових» навичок спілкування, здорового соціально-психологічного клімату в колективі; мотивації здорового способу життя; ціннісного відношення до здоров'я; усвідомлення взаємозв'язку стану власного здоров'я і способу життя; інтелектуальної творчої активності на тему здорового способу життя.*

**Ключові слова:** *здоровий спосіб життя, здоров'я.*

**Постановка проблеми.** Проблема психологічної культури здоров'я і здорового способу життя (ЗСЖ) найбільш актуальна в період формування особистості, зокрема, у підлітковому і юнацькому віці. 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. Отже, ускладнення шкільних програм, запровадження додаткових дисциплін, умови інформаційного та емоційного стресу в процесі навчання, значне психічне і фізичне навантаження, не завжди раціональна організація навчального процесу часто призводять до перенапруження психофізіологічних систем організму учня (педагога), сприяють виникненню психосоматичних, психологічних і соціальних 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, загальна демографічна ситуація в суспільстві і аналіз наукових досліджень проблеми психологічної готовності учнів (студентів) до організації ЗСЖ 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 навчально-виховної діяльності.

**Метою статті** є презентація деяких вправ з програми-практикуму «Психологія становлення здорового способу життя в навчально-виховному процесі». Програма-практикум містить вправи спрямовані на розвиток психосоматичного, психологічного, соціального і духовного аспектів психологічної культури ЗСЖ учнів і педагогів в умовах навчання.

**Результати дослідження:** розробка комплексу вправ для розвитку психологічної культури ЗСЖ в умовах навчальної діяльності. *Здоровий спосіб життя* (ЗСЖ) – це вид, спосіб життєдіяльності, спрямований на збереження і зміцнення здоров'я (духовного, соціального, психологічного і фізичного здоров'я).

Авторська програма-практикум «Психологія становлення здорового способу життя в навчально-виховному процесі» застосована в навчально-виховному процесі ЗОНЗ м. Києва № 76 (довідка № 337 від 25.11.2011р.), № 83 (довідка № 111 від 9.12.2011 р.), № 198 (довідка № 247 від 11.11.2011 р.), № 253 (довідка № 316 від 8.12.2011 р.), № 35 (довідка № 180 від 6.12.2011 р.) і ВПУ м. Києва № 33 (довідка № 01/482 від 23.12.2011 р.) шляхом впровадження комплексу практичних вправ для розвитку психологічної культури ЗСЖ серед учнів старших класів та педагогів.

В практикумі пропонується спеціальний комплекс вправ, розроблений для розвитку психологічної культури ЗСЖ в умовах навчальної діяльності. **Зміст програми-практикуму** ґрунтується на соціально-психолого-індивідуальному вимірі структури особистості за В.В. Рибалка, тобто охоплює **вправи спрямовані на розвиток:** «здорових» комунікативних навичок, здорового соціально-психологічного клімату в колективі; 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 ЗСЖ як системи знань, вмінь з психологічних методів збереження і зміцнення здоров'я; інтелектуальної творчої активності на тему ЗСЖ; психофізіологічної готовності особистості до навчання (праці).

Рекомендована авторська програма-практикум містить комплекс вправ, 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 <b>Вправи спрямовані на:</b>
1-7 вправи	7 годин	розвиток «здорових» комунікативних навичок, конструктивного саногенного спілкування
8-12 вправи	5 годин	розвиток саногенної соціальної самореалізації, здорової спрямованості стилю життя
13-24 вправи	12 годин	розвиток саногенних рис характеру
25-29 вправи	5 годин	розвиток рефлексії (усвідомлення взаємозв'язку стану власного здоров'я і способу життя)
30-35 вправи	7 годин	розвиток досвіду (системи знань, вмінь про психологічні методи збереження і зміцнення здоров'я) ЗСЖ
36-40 вправи	5 годин	розвиток інтелектуальної творчої активності на тему ЗСЖ
41 вправа	1 година	Рекомендації і вправа спрямовані на розвиток психофізіологічної готовності учнів до навчання
Загалом:	42 години	Сформована психологічна культура ЗСЖ в навчально-виховному процесі

**Отже, 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 виникла 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 і уважним до людей. Говорять: краще позбавити людину їжі, аніж уваги;
5. Необхідно опанувати культуру спілкування шляхом (само)виховання корисних звичок (привітання, щирий комплімент, подяка) та тренування шляхетних вчинків, гідної поведінки.

Потім учні (за бажанням) **зчитують 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).

Аналіз наукової літератури дозволяє окреслити деякі психологічні правила подолання конфліктних ситуацій в школі, а саме:

1. Необхідно налаштуватися на позитивне (чи хоча б на нейтральне) ставлення до опонента, створити ґрунт для довіри, спробувати «полюбити» опонента, побачити в опоненті «друга» і кращу частину його особистості, адже з другом легше розв'язати виниклу проблему чим з ворогом.

Для того, щоб представити в опоненті «друга» доречними будуть наступні поради: на початку розмови щиро поговоріть з опонентом на іншу тему, бажано жартівливу, легку, щодо якої є спільна точка зору (це сприяє довірчим відносинам); подумайте про гідність та шляхетність опонента; згадайте всі гарні прояви його особистості; з інтересом подивіться на нього як на особистість зі своїми недоліками та перевагами.

2. Перейдіть з емоційного на раціональний тип реагування в процесі спілкування, взаємодії, вирішення проблеми.

У конфліктах зазвичай домінують емоції, що призводить до афекту, коли свідомість просто відключається й людина не відповідає за свої дії. Емоційний підхід завжди спрацьовує на користь опонента, призводить до «зависання» на з'ясуванні стосунків та гальмування справи, вирішення проблеми. Якщо проблема не вирішується, то відносини погіршуються.

Тому необхідно відокремлювати своє ставлення, емоції від самої проблеми, не змішувати їх. Важливо при цьому намагатися вирішувати 2 завдання: 1) знайти вирішення проблеми та 2) налагодити при цьому відносини. Навіть якщо рішення не знайдене, треба прагнути збереження добрих відносин. Адже до пошуку рішення можна повернутися й пізніше, спираючись на збережені добрі взаємини.

3. Дайте опоненту «випустити пару», говоріть, коли він охолонув.

Під час його «вибуху» варто поводитися спокійно, впевнено, але не зарозуміло. Подолання конфліктної ситуації залежить від того, наскільки ми

зуміємо допомогти опоненту знизити внутрішнє напруження, «випустити пару». Найбільш доречними прийомами в цій ситуації є мовчання, доброзичлива посмішка, рукостискання, вираз розуміння і т.п. Якщо це не допомагає, то бажано уявити навколо себе оболонку (ауру, захисний кокон), що надійно захищає від будь-яких стріл агресії.

У процесі багатьох психологічних досліджень була виявлена цікава закономірність: негативний емоційний вплив підсилюється, якщо отримує підкріплення у вигляді емоційного реагування. Не одержавши підкріплення, негативний емоційний вплив згасає. Основними прийомами, що дозволяють не відповідати на негативний емоційний вплив, можуть бути наступні: не поспішайте реагувати, тримайте паузу; подивіться на себе з боку; знайдіть чим відволіктися; щиро пожалійте про себе опонента; свідомо переведіть свою увагу на інші об'єкти, сконцентруйтеся не на слухових відчуттях, а на зорових і тактильних.

4. Запропонуйте опоненту спокійно обґрунтувати його претензії. Але попередьте, що будете враховувати лише факти й об'єктивні докази, а не емоції. При цьому доцільно використати такі правила: ставити відкриті запитання (наприклад: «Те, що ви говорите, стосується фактів чи уявлень, здогадок?»); скоротити кількість претензій (наприклад, скажіть: «Ваші претензії допоможуть мені покращити роботу, тому виділіть найважливіше та першорядне»); перевести ці претензії на рівень конкретного кінцевого результату, що бажає мати опонент; попросити в опонента поради, запитати, як би він усунув те, що викликало його претензії (але при цьому не виправдуйтеся, не звинувачуйте інших, не посилайтеся на обставини); завершити контакт на позитивній ноті, наприклад подякуйте опонентові за те, що підказав ще один критичний момент у вашій діяльності.

5. Гасіть можливу агресію несподіваними прийомами. Головним завданням при цьому є зниження рівня негативних емоцій, або переключення опонента з негативних емоцій на позитивні. До таких прийомів можна віднести наступні: щиро попросіть в опонента поради,

допомоги; поставте несподіване запитання зовсім про інше, але значиме для співрозмовника; нагадайте про те, що пов'язувало вас в минулому і було приємним; скажіть щирий комплімент.

6. Пропонуйте опоненту висловити свої варіанти рішення проблеми: не шукайте винних і не пояснюйте положення, що створилося, а шукайте спільно вихід з нього; не зупиняйтеся на першому прийнятному варіанті, а створюйте спектр варіантів, потім з нього виберіть кращий; варто шукати взаємоприйнятний варіант рішення; якщо не можете домовитися, то шукайте об'єктивну основу угоди (нормативи, закони, факти, інструкції і т.п.).

7. Давайте оцінку тільки діям і вчинкам опонента, а не його особистості, не перескакуйте з проблеми на особистість і гідність опонента. Можна сказати: «Ви вже двічі не виконали свою обіцянку», але в жодному разі не можна говорити «Ви – безвідповідальна особа».

8. За допомогою питань повторюйте зміст його висловлювань і претензій. Прикладами таких питань можуть бути такі: «Чи правильно я вас зрозумів?», «Ви хотіли сказати...?», «Якщо я вас правильно зрозумів...». Ця тактика усуває непорозуміння та демонструє увагу і повагу до людини. Адже зрозуміти не значить погодитися з опонентом.

9. Необхідно вибачитися, якщо відчуваєте себе винним, але зробити це швидко, рішуче та не наприкінці розмови. Така лінія поведінки «обеззброює» опонента, випереджає його можливу критику та викликає в нього повагу, адже до вибачення здатні лише впевнені й зрілі особистості. Вибачення може стати самим недорогим і вагомим внеском у вирішення проблеми.

10. Бажано фіксувати кожна досягнуту згоду, прийняту домовленість і визначити взаєностосунки на майбутнє. Якщо зайшли в конфлікті в глухий кут, то повертайтеся назад, до того моменту, де ваші інтереси збігалися.

11. Якщо конфлікт переходить у скандал, то замовкніть першим. Мовчання часто сприймається як безвихідне положення, а інша сторона в цій ситуації іноді пропонує кращий вихід. Мовчання дозволяє вийти з



конфлікту, але при цьому мовчання не повинне бути образливим (без глузування, зловтіхи, виклику і т.п.).

12. Всіляко уникайте характеристик емоційного стану опонента. «Заспокійливі» фрази, типу «Чого бісися?», тільки зміцнюють та посилюють розвиток конфлікту.

### **Вправа 3. Рольова гра «Конфлікт. Стоп»**

Мета вправи – розвиток *комунікативних навичок*, створення здорового (саногенного) соціально-психологічного клімату і згуртованості навчального колективу, 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, побоювань 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 *мотивації (ціннісного ставлення до здоров'я) ЗСЖ*; розвиток *інтелектуальної творчої активності*.

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

Також на цьому етапі гри психолог може запропонувати учням подальше 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, 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 і згуртованості* 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 здоров'я» психолог звертається до групи с 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; ставитися до інших з повагою 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.

**Висновки.** Отримані результати свідчать про доцільність використання представлених в статті вправ з програми-практикуму для цілеспрямованого розвитку психологічної культури ЗСЖ в учнів та педагогів ЗОНЗ і ПТНЗ, а також про ефективність апробованої в дослідженні авторської програми-практикуму «Психологія становлення здорового способу життя в навчально-виховному процесі», що сприяє збереженню і зміцненню здоров'я.

### Література

1. Волошко Н.І. Психологічна культура здоров'я: навч.-метод. посіб. / Н.І. Волошко. – К.: Наук. світ, 2008. – 163 с.
2. 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., 2011. – № 34 (58). – С. 99 - 115.
3. Зязюн І.А. Філософія педагогічної дії: Монографія / І.А. Зязюн. – К.: ШООН АПН України, 2008. – 550 с.
4. Медична психологія: Підручник для студентів вищих навчальних закладів / за ред. С.Д. Максименко. – Вінниця, Нова Книга, 2008. – 520 с.
5. Психология здоровья: учебник для вузов / под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2003. – 607 с.
6. Рибалка В.В. Теорії особистості у вітчизняній психології та педагогіці: навч. посіб. / В.В. Рибалка. – Одеса: Букаєв Вадим Вікторович, 2009. – 575 с.

В статье представлены некоторые упражнения с практикума «Психология становления здорового способа жизни в учебно-воспитательном процессе». Эти упражнения направлены на развитие: «здоровых» навыков общения в коллективе; мотивации здорового способа жизни; ценностного отношения к здоровью; осознания взаимосвязи состояния своего здоровья и способа жизни; интеллектуальной творческой активности по теме здоровья и т.д. **Ключевые слова:** здоровый образ жизни, здоровье.

In the article a few psychological exercises are presented from practical work «Psychology of becoming of healthy lifestyle of participants of educational process». These exercises are sent to development: «healthy» skills of intercourse in a group; motivations of healthy lifestyle; valued attitude toward a health; understanding of connection of the state of the health and lifestyle; creative activity on the topic of health. **Keywords:** healthy lifestyle, health.

#### РЕФЕРАТ НА СТАТТЮ Волошко Н.І.

В статті представлені вправи з 1-го розділу авторської програми-практикуму «Психологія становлення здорового способу життя в навчально-виховному процесі». Зміст програми-практикуму ґрунтується на соціально-психолого-індивідуальному вимірі структури особистості за В.В. Рибалка, тобто охоплює *вправи спрямовані на розвиток*: 1) «здорових» комунікативних навичок, здорового соціально-психологічного клімату в колективі; 2) саногенної соціальної самореалізації, здорової спрямованості стилю життя; 3) саногенних рис характеру, тобто ціннісного відношення до себе, до інших, до ситуації; 4) рефлексії як усвідомлення взаємозв'язку стану власного здоров'я і способу життя; 5) досвіду ЗСЖ як системи знань, вмінь з психологічних методів збереження і зміцнення здоров'я; 6) інтелектуальної творчої активності на тему ЗСЖ; 7) психофізіологічної готовності особистості до навчання (праці). Розроблена програма-практикум містить комплекс вправ для розвитку психологічної культури ЗСЖ в умовах навчально-виховної діяльності, а також рекомендації для практичних психологів, педагогів ЗОНЗ і ПТНЗ щодо організації навчально-виховної діяльності на засадах ЗСЖ. Програма-практикум призначена для учнів, педагогів і практичних психологів ЗОНЗ та ПТНЗ.

Отже, дана стаття містить вправи спрямовані на розвиток *навичок «здорового» спілкування, здорового соціально-психологічного клімату* в навчальному колективі (як одного з основних аспектів психологічної культури ЗСЖ в умовах навчально-виховної діяльності). Це такі вправи як: – вправа 1. Хіт-парад порад подолання стресових, конфліктних ситуацій в школі; – вправа 2. Хіт-парад правил успішного саногенного спілкування;



– вправа 3. Рольова гра «Конфлікт. Стоп»; – вправа 4. Рольова гра «Країна здоров'я або Гуртом – ми сила»; – вправа 5. Рольова гра «Естафета здоров'я»; – вправа 6. Рольова гра «Школа здоров'я»; – вправа 7. Переваги і недоліки – у всьому. Апробація вправ з авторської програми-практикуму в ЗОНЗ і ВПУ свідчать про доцільність та ефективність їх використання для цілеспрямованого розвитку психологічної культури ЗСЖ серед учнів старших класів та педагогів.

### **Інформація для контактів**

Волошко Наталія Іванівна (кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник відділу педагогічної психології і психології праці, докторант Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих НАПН України)