

ПРОВОДИМО «ГОДИНИ ПСИХОЛОГА»

Від вересня 2012 року відповідно до листа МОНмолодьспорту в загальноосвітніх навчальних закладах запроваджено «годину психолога». Пропонуємо просвітницьку програму «Інтерактивні заняття для формування життєвих навичок у дітей і підлітків», що допоможе зробити ці заняття цікавими й корисними



ОЛЕНА
ХОМЕНКО,
практичний
психолог
Науково-
методичного
центру практичної
психології
й соціальної роботи
ІППО КУ імені Бориса
Грінченка

Школа має відігравати провідну роль у формуванні у дітей життєво важливих компетенцій, необхідних для збереження власного здоров'я. Для того, щоб процес формування навичок був ефективним, він має бути неперервним та несуперечливим. Тому навчання здоровому способу життя має відбуватися не лише на уроках, а й у позаурочний час, наприклад, під час виховних годин.

Просвітницька програма «Інтерактивні заняття для формування життєвих навичок у підлітків» призначена для організації факультативної й позакласної роботи з учнівською молоддю старшого підліткового та юнацького віку у загальноосвітніх навчальних закладах. *Метою програми є формування навичок здорового способу життя серед учнівської молоді. Головними завданнями програми є:*

- ♦ формування правового світогляду підлітків;
- ♦ набуття учнями знань, умінь і навичок реалізації здорового способу життя та попередження вживання наркотичних речовин, алкоголю;
- ♦ формування навичок відповідальної поведінки учнів;
- ♦ відпрацювання навичок ефективної взаємодії під час використання різних моделей спілкування;
- ♦ підвищення обізнаності учнів щодо проблеми ВІЛ/СНІДу;
- ♦ набуття необхідних умінь і навичок безпечної поведінки.

В основу програми покладено адаптований факультативний курс «Школа проти СНІДу» тренінгового курсу «Формування здоро-

вого способу життя та профтактика р!Л/СН!Ду», схваленого комісією з питань тновацїїноТ діяльност! та досліщно-експериментально! роботи загальноосвітніх навчальних закладів Науково-методично! Ради з питань ОСВІТН Мін!стерства ОСВІТН і науки УкраТни (протокол № 12 від 29.06.2010 р.) татрен!нгов! заняття «Навички ефективного ненасильницького спіткування» для піщлггюв в том 14-16 роюв, розроблен! в рамках реалізацї проекту «Впровадження птотноУ модел! структурно! профтактики насильства щодо Дгтей» (УкраУнський фонд «Благополуччя дгтей»).

Програма передбачає широке використання іштерактивних методів навчання: моделювання ситуацїй, рольов! ігрп, дискусїТ, дебати, вїкторини, ситуацїйний аналіз, використання аудювізуальних видів робїТ тощо.

Ефективнїсть запропонованоУ програми полягає у її багатofункцїональност!, комплексност!, інтегрованост! змісту для забезпечення можливостей вирішити максимальну кїлькїсть завдань щодо формування навичок здорового способу життя у піщлггюв.

ТЕМАТИКА ЗАНЯТЬ

Навчальний курс складається із 13 занять-тренгпв. Вони побудован! на іштерактивних методах, як! дозволяють залучити до співпрацї не лише активних учщв, а й тих, кого вважають слабкими чи пасивними.

Проведення тренгпв передбачає таю форми роботи, як: обговорення в кол!, створення творчих проєктв, мультимедїйн! презентацї, робота в труппах чи в парах, проведення руханок, постїмне перемїщення кабїнетом. Осктьки переставляти столи перед і після кожного треншгу незручно, в кожному сучасному навчальному заклад! доцтьно обладнати кабїлет для тренгпв, примїщення якого має бути просторим.

Ктькїсть дїтей у групі — 25-30 осіб.

План-атка занять за програмою «Інтерактивн! заняття для формування життєвих навичок у пїдлїткїв» — у таблицї (див. с. 18).

У додатку наведено приклад заняття за програмою «Інтерактивн! заняття для формування життєвих навичок у піщлггюв».

**ПЛАН-СІТКА ЗАНЯТЬ
ЗА ПРОГРАМОЮ «ІНТЕРАКТИВНІ ЗАНЯТТЯ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ
ЖИТТЄВИХ НАВИЧОК У ПІДЛІТКІВ»**

№ з/п	Тема заняття	Тривалість заняття (хв.)	Кількість занять
1	Вступ. Здоров'я і життєві навички в сучасному світі	45	1
2	Я обираю здоровий спосіб життя	45	1
3	Мотивація власної діяльності	45	1
4	Протидія стигмі й дискримінації ВІЛ-позитивних (Проводиться 1 грудня, у Всесвітній день боротьби зі СНІДом)	45	1
5	Розбудова рівноправних взаємин	45	1
6	Прийняття виважених рішень	45	1
7	Протидія тиску і маніпуляціям	45	1
8	«Ні» алкоголю, наркотикам, спільному користуванню предметами, які колють або ріжуть	45	1
9	Стать і гендер	45	1
10	Цінність родини	45	1
11	Відтермінування початку статевого життя	45	1
12	Протидія домаганням і насиллю	45	1
13	Життя як цінність	45	1

ЗАНЯТТЯ 1. ВСТУП. ЗДОРОВ'Я І ЖИТТЄВІ НАВИЧКИ В СУЧАСНОМУ СВІТІ

Мета: Знайомство учасників із базовою інформацією про тренінги, тренінгові методи й сприятливі для здоров'я життєві навички.

Ключові поняття і терміни: формула життєвого успіху, життєва мета (одна чи декілька), життєві навички, тренінг, правила групи.

Хід заняття

Привітання, зворотний зв'язок. Вправа «Моє ім'я»

На великому аркуші паперу кожен учасник по черзі записує своє ім'я і розповідає, що воно означає, чому так назвали учасника, чому власне ім'я йому подобається або не подобається.

Міні-лекція «Як досягти життєвого успіху?»

Олімпійська формула успіху

Дехто не замислюється над своїм майбутнім і просто пливе за течією. Такі люди нагадують персонажів гуморески Остапа Вишні — «чухраїнців», які полюбили казати: «Якось-то воно буде». Тільки згодом тим «чухраїнцям» доводилося частенько чухати потилицю, примовляючи: «Я так і знав».

Набагато краще жити не за принципом «якось-то воно буде», а користуватися відомою олімпійською формулою успіху:

$$\text{Успіх} = \text{Візія} + \text{Запал} + \text{Дія}$$

Кожен елемент формули важливий: якщо у вас є візія і запал, але немає дії, ви — мрійник. Коли маєте візію і дієте, але не маєте запалу, ви — посередність; коли маєте запал і дієте, але не маєте візії, то досягнете мети, однак зрозумієте, що вона була неправильною.

Візія: уявляйте кінцеву мету. Спробуйте детально уявити своє ідеальне майбутнє і запитайте у свого майбутнього успішного «Я», що вам треба зробити для досягнення поставленої мети.

Запал: підтримуйте мотивацію. Визначивши мету, не втрачайте віри у свої сили, адже «багато невдах у житті — це люди, які не змогли реально усвідомити, наскільки наблизилися до успіху, перед тим, як усе покинути» (Т. Едісон).

Ви можете думати, що особливого вибору не маєте, наприклад, тому, що ваші батьки незаможні. Та повірте: проблема не в тому, що у вас немає вибору, а в тому, що він надто широкий. Ваші можливості практично необмежені. Питання в тому, чи хочете ви скористатися ними.

Дія: йдіть до своєї мети. Проаналізуйте, що треба зробити для здійснення вашої мрії. Складіть план досягнення мети і крок за кроком виконуйте його. Пам'ятайте, що люди почуваються щасливими лише тоді, коли реалізують себе в усіх важливих аспектах життя: родини і друзів, роботи і дозвілля, матеріального добробуту і духовності. Тому, плануючи майбутнє, подбайте про їхню збалансованість.

ВПРАВА «МОЇ МЕТА ТА МОЇ ПЛАНИ»

Психолог/учитель (тренер) зачитує притчу «Крамничка можливостей».

Крамничка можливостей

Одного разу чоловіку наснилося, начебто він ішов містом і зайшов до крамнички. Довго ходив між полиць, де лежали екзотичні овочі та фрукти. Вони приголомшили його своїм незвичайним виглядом, яскравими кольорами, вишуканими пахощами.

Але варто було чоловіку взяти з полицки плід, як він одразу ж перетворювався на крихітне зернятко. Тоді він вирішив звернутися до продавця:

— Дайте мені, будь ласка, ось цей фрукт.

Той відповів:

— Ми не продаємо плодів, ми торгуємо насінням.

Обговорення притчі

Учасники за бажанням відповідають на запитання психолога/учителя:

— Що треба зробити чоловікові, щоб виростити із зерняток плоди?

— Що може зашкодити цьому?

— Як ви можете пов'язати цю притчу зі своїм життям?

ВПРАВА «ІНТЕРВ'Ю»

Психолог/учитель об'єднує у пари учасників групи і пропонує уявити своє ідеальне майбутнє. Учасники в парах беруть один у одного інтерв'ю за таким сценарієм:

Минуло 10 років. Про вас написали статтю в газеті і взяли інтерв'ю у тих, хто вас знає. Що ці люди сказали б про вас?

По черзі відрекомендуйте одне одного групі й розкажіть, що ви дізналися про життєву мету (одну чи декілька) й плани свого партнера.

МОЗКОВИЙ ШТУРМ

«ЩО МОЖЕ СТАТИ НА ЗАВАДІ ВАШИМ ПЛАНАМ?»

Учасникам пропонується дати відповідь на запитання: «Що може стати на заваді вашим планам?» Учасники по колу висловлюють свою думку. Психолог/учитель фіксує отримані відповіді на дошці. Після закінчення вправи психолог/учитель робить висновок: життєві навички допоможуть здійсненню ваших мрій.

ІНТЕРАКТИВНА ГРА «ПІРАМІДА».

Тренер об'єднує учнів у чотири групи. Роздає кожній групі 10 кульок, катушку ниток і скотч та пропонує протягом 5 хвилин виготовити з цих матеріалів стійку піраміду. Перемагає та команда, яка збудує найвищу піраміду. Після закінчення вправи визначається команда-переможець.

Проте психолог/учитель наголошує, що досвід кожної групи є важливим. А тому пропонує учасникам визначити, що їм допомагало і що перешкоджало в роботі. Наприклад, допомагало те, що вони розподілили ролі, злагоджено працювали; перешкоджало — що сварилися, діяли без плану, змагалися за лідерство.

Підбиття підсумків.

Вправа «Відкритий мікрофон».

Учасники стають у коло. Перекидаючи один одному м'ячик, учасники по черзі продовжують фразу: «Сьогодні я дізнався (відчув) ...».