

методів і завдань проблемного характеру, пошуку альтернативних інтерпретацій навчальної інформації, що сприяють формуванню в учнів творчого підходу).

Список використаних джерел

1. Бех І. Д. Духовні цінності розвитку особистості // Педагогіка і психологія. – 1997. - №4. – С. 124 – 129.
2. Бібік Н. Компетентність і компетенції у результатах початкової освіти // Початкова школа. – 2010. – № 9. – С. 1-4.
3. Волканова В.В., Муржа Л.І., Мунтян Т.О. Порадник методиста. Типологічний словник уроків (вид, форма, методи та прийоми) // Управління школою – 2008. - №8- 9. – С. 2-28.
4. Горгош Л.І. Інтеграція традиційних та інноваційних технологій в навчально-виховному процесі початкової школи // Розкази онуку – 2009 - №1-2. – С.4-8.
5. Дідик О. В. Компетентісно орієнтовне навчання // Х.: Основа. – 2010.- С/148-156.
6. Інноваційні технології навчання в початковій школі / Упорядники: В. П. Телячук, О. В. Лесіна. – Х.: Вид. група «Основа», 2007. – 240 с.
7. Концепція педагогічної освіти / Історія української школи і педагогіки : Хрестоматія / Упорядн. О. О. Любар ; За ред.. В. Г. Кременя. - К. : Знання, КОО, 2003. - С. 704 - 718.

Петрук В.Л.,

практичний психолог

Старокостянтинівського ліцею ім. М.С.Рудяка

Формування соціальних та здоров'язбережувальних компетентностей здобувачів освіти

Стаття описує складові здоров'язберігаючої компетентності та дає можливість наблизитися до усвідомлення важливості формування відповідального ставлення здобувачів освіти до власного здоров'я та здоров'я оточуючих. У статті обґрунтовано необхідність оволодіння вмінням ефективно взаємодіяти з членами суспільства, створення безконфліктного соціального середовища, гармонізації психофізичного стану людини, що є умовою збереження фізичного, соціального та психічного здоров'я людини.

Ключові слова: здоров'язберігаюча компетентність, імунітет, емоційно-вольова сфера, соціалізація, рефреймінг, фасилітація, рефлексія, стресостійкість, релаксація, самооцінка, емпатія, конфлікти.

В Конституції України (Стаття 3) людина, її життя і здоров'я, честь і гідність, недоторканність і безпека визнається найвищою соціальною цінністю.

На жаль, впродовж останніх років в Україні утворилася складна соціально-економічна та політична ситуація. Тривале збройне протистояння на Сході України, затяжна пандемія Covid-19 підривають економіку держави, знижують рівень добробуту населення, провокують зростання психологічної напруги в суспільстві, створюють несприятливі умови для здоров'я і безпеки самої людини та її соціального оточення, що призводить до збільшення кількості фізичних та психічних захворювань в суспільстві, зниження колективного імунітету.

Проблема формування соціальних та здоров'язбережувальних компетентностей підлітків є надзвичайно актуальною та важливою для вирішення цілої низки як педагогічних, так і психологічних питань. Вчасно виявлене порушення в емоційно-вольовій сфері та набуте вміння керувати емоціями у дитячому віці є однією з умов ефективної соціалізації особистості у дорослому житті. Сформовані соціальні та здоров'язбережувальні компетентності допомагають людині відповідально ставитися до власного здоров'я та здоров'я оточуючих, ефективно взаємодіяти з іншими членами суспільства, створювати безконфліктне соціальне середовище.

Соціальна і здоров'язбережувальна компетентності – це здатність людини планувати і реалізовувати свою життєдіяльність у спосіб, сприятливий для здоров'я і безпеки самої людини та її соціального оточення.

Соціальна і здоров'язбережувальна компетентності набуваються через формування сприятливих для здоров'я, безпеки і соціальної інтеграції знань, умінь, ставлень (психологічних принципів, установок, цінностей, прагнень, потреб). Розвиток соціальної і здоров'язбережувальної компетентностей у сучасному світі дедалі частіше відбувається завдяки впровадженню превентивної освіти шляхом просвітницької діяльності на засадах розвитку життєвих навичок.

Превентивна освіта – це комплексний цілеспрямований вплив на особистість у процесі її динамічної взаємодії із соціальними інституціями, спрямований на фізичний, психологічний, духовний, соціальний розвиток особистості, формування в неї відповідальної поведінки, імунітету до можливих негативних впливів соціального оточення; профілактика та корекція негативних проявів поведінки.

Одна з основних функцій системи освіти полягає у формуванні соціальної та здоров'язбережувальної компетентностей підростаючого покоління, підготовці особистості до самостійного життя.

Нова українська школа акцентує увагу педагогів на формування соціальної та здоров'язбережувальної компетентностей, як основи позитивної самореалізації особистості. Важливо сформувати в дитини позитивне сприйняття себе та світу, відкритість, готовність до змін, гнучкість та критичність мислення, вміння ефективно взаємодіяти, комунікувати з іншими людьми.

Для кращого ознайомлення здобувачів освіти з факторами, що впливають на здоров'я людини, розширення кругозору дітей щодо заходів, які знижують ризики втрати здоров'я та підвищують загальну опірність організму, сприяють підвищенню фізичного, соціального та психологічного благополуччя, для формування відповідального ставлення до власного здоров'я доцільно проводити просвітницьку роботу, що забезпечить формування здоров'язбережувальних компетентностей учнів.

Ефективність психологічної допомоги дітям у формуванні відповідального ставлення до власного здоров'я залежить від правильно підібраних форм та методів просвітницької роботи. Варто налаштовувати учнів на більш детальне вивчення себе, особливостей свого організму, пізнання своїх можливостей та свідомий вплив на емоційні стани. Для психічного здоров'я необхідна збалансованість емоцій, тому, виховуючи в дитини емоції, важливо не просто навчити її стимулювати себе в процесі вольової дії за допомогою позитивних емоцій, але й не боятися негативних емоцій, які обов'язково виникатимуть у ході життя, роботи, творчості, тому що неможливо уявити собі якусь діяльність без невдач, помилок та зривів.

Мета просвітницької роботи у формуванні соціальних і здоров'язбережувальних компетентностей полягає в тому, щоб сформувати в учасників освітнього процесу здатність (готовність) мобілізувати систему знань, умінь, розумових і особистісних якостей, необхідних для формування у школярів мотивації до здоров'язбереження, а також уміння передбачати, попереджати, або компенсувати втрату здоров'я як засобу задоволення базових потреб людини, сформувати усвідомлене ставлення до власного здоров'я; змінити внутрішні установки щодо реагування на тривожні моменти життя; сформувати відчуття захищеності, набути вміння саморегуляції, підвищити рівень стресостійкості; підняти рівень особистої відповідальності за власне життя, здоров'я, емоції та дії.

Завдання просвітницької роботи у формуванні соціальних і здоров'язбережувальних компетентностей:

- сформувати в учасників освітнього процесу системи знань про фізичне та психічне здоров'я людини;
- формувати валеологічне мислення;
- формувати у школярів мотивації до здоров'язбереження;
- ознайомити з методами самодіагностики, самооцінки, самоконтролю й самокорекції психосоматичного стану організму;

- формувати необхідні знання, вміння і навички зі збереження і зміцнення здоров'я;
- навчити використовувати отримані знання у повсякденному житті;
- формувати уміння передбачати, попереджати, або компенсувати втрату здоров'я як засобу задоволення базових потреб людини;
- сформувати усвідомлене ставлення до власного здоров'я;
- змінити внутрішні установки здобувачів освіти щодо реагування на тривожні моменти життя задля збереження психічного здоров'я;
- подолати негативні прояви у спілкуванні між школярами;
- розвивати практичні вміння та навички учасників занять в питанні здоров'язбереження;
- формувати здатність виражати свої почуття, емоції без шкоди для власного здоров'я та здоров'я оточуючих;
- формувати здатність до усвідомлення та аналізу проблем;
- формувати навички позитивної вербальної та невербальної комунікації;
- сформувати відчуття захищеності;
- сприяти набуттю вміння саморегуляції;
- підвищити рівень стресостійкості;
- розвивати уміння щиро ділитися своїми почуттями та розуміти почуття інших;
- підкріплювати позитивний образ «Я»;
- підняти рівень особистої відповідальності здобувачів освіти за власне життя, здоров'я, емоції та дії.

За необхідності програма формування здоров'язбережувальної компетентності може бути доповнена різними видами психологічної допомоги дітям та їх батькам (психологічне консультування, тілесно-орієнтована терапія).

Основні методи роботи та технології реалізації завдань здоров'язбережувальної компетентності:

- вправи-привітання і прощання, що дозволяють згуртувати дітей, емоційно залучити до заняття, налаштувати на продуктивну групову діяльність;
- використання різних напрямків арттерапії;
- вправи-руханки, що впливають на емоційний стан дітей, рівень їх активності, стимулюють до продуктивної діяльності;
- ресурсні вправи, які допомагають зняти психоемоційне напруження, сприяють створенню невимушеної атмосфери;
- вправи на переосмислення (рефреймінг) ситуацій ;
- творчі вправи, що допомагають самореалізації та самоактуалізації;
- релаксаційні вправи, які допомагають зняти психоемоційне напруження;
- фасилітація (від англ. to facilitate – полегшувати, сприяти, допомагати) - процес колективного висловлення думок, розв'язання завдань, у якому психолог виконує роль фасилітатора. Він керує процесом: сприяє встановленню конструктивної комунікації у процесі обговорення питань, спрямовує роботу учасників на пошук рішення, забезпечує дотримання норм взаємодії й регламенту, інтенсифікує обмін інформацією й досвідом, активізує групу за допомогою запитань, реагує на висловлювання кожного учасника тощо.

Отже, пріоритетним напрямком системи освіти має бути формування соціальної та здоров'язбережувальної компетентностей підростаючого покоління, як основи позитивної самореалізації особистості, позитивного сприйняття себе та світу, відкритості, готовності до змін, гнучкості та критичності мислення, вміння ефективно взаємодіяти, комунікувати з іншими людьми, підготовки її до самостійного життя. Це сприятиме ефективній соціалізації особистості у дорослому житті, а також формуванню свідомого, здорового, толерантного суспільства в цілому.

Список використаних джерел та літератури

1. Варданян Б.Х. Механізми саморегуляції емоційної стійкості // Категорії, принципи і методи психології. Психологічні процеси. - М.: 1983.

2. Зільberman П.Б. Емоційна стійкість оператора // Нариси психології праці оператора .- М.: Наука, 1974.
3. Сельє Г. На рівні цілого організму. - М: Наука, 1972.

Пілець В.А.,
практичний психолог
Хмельницької середньої ЗОШ №25 ім. І.Огієнка

Психологічний супровід дітей та підлітків які втратили батьків методом метафори

Актуальна тема на сьогоднішній день, це психологічна допомога дітям та підліткам які втратили близьких для себе людей. Особлива умова є те що в нашій країні йдуть військові дії на сході. Через цю причину діти та підлітки які втратили близьких людей з кожним роком стає все більше і більше. Тому ця тема стає все актуальнішою для нас психологів, соціальних працівників, психотерапевтів. Втрата є однією із невід'ємною частиною нашого життя. Для кожної людина тема втрати будь-кого є дуже болючим і важким. Тема смерті, подальша доля померлого завжди бентежило людство з часів його зародження і по сьогоднішній день. Бо з кожним роком археологи з находять все більше і більше знахідок стародавніх і не дуже пам'яток, які зазначають про численні ритуали пов'язані зі смертю та спробами її магічного приборкання. В наш час різні народи світу, мають своє ставлення до смерті близької людини. Але, для усіх є спільним почуття втрати, жалоби, туги за померлим, яке відрізняється з інтенсивністю та тривалістю. Тему горя та втрати досліджували такі науковці як англійський психіатр і психоаналітик Джон Боулбі, американський лікар-терапевт Джордж Енгель, англійський психоаналітик Сандлер Джозеф, Холі Пріджерсон та Марді Горовіца, Арнольд Панграці та Вероніка Семьонова.

Мета та завдання цієї статті це аналіз літератури по даній темі, поділитися практичним досвідом щодо психологічного супроводу дітей та підлітків, які втратили батьків методом метафори, і розказати про нього більш детальноше, як саме він працює, наскільки добре працює з такою категорією як діти та підлітки. Та показати як можна спрямувати процес переживання втрати у здорове русло та знизити додаткові навантаження, принесені почуттям горя.

Переживати скорботу й кризу – це не просто відчувати біль, це означає пройти цілу низку великих і маленьких випробувань болем, що можуть ускладнити життя на тривалий час. Це можуть бути зміни рівня уваги, що приділялися дитині, віддалення від одного з батьків через розлуку по причині загибелі. Історія втрати містить усе, що дитина бачила, чула, в чому брала участь, а також як сприйняла й усвідомила усі події, що відбулися. Кажуть, що скорбота – це плата за любов. Робота з горюванням багато чому нас вчить і робить сильнішими [1].

Скорбота і почуття втрати – це багато граней феномен з широким спектром реакцій та емоцій, що є нормальним для кожної людини. Скорбота як процес містить безліч індивідуальних варіацій у формі різних видів та ступенів реакцій, від помірної до сильної, а також різноманітні способи вираження горя. Скорботі потрібен час. Скорбота як процес має різні точки початку, різну тривалість та шляхи розвитку. Відкрити розуміння часових меж скорботи як процесу включає розуміння, що скорбота не обов'язково досягає найвищої точки на початку процесу, а далі слідує стабільне покращення. Деяк відчувають часткове або значне погіршення через деякий час. Багато хто відзначає зміни в інтенсивності почуття скорботи. Скорбота – це не простий лінійний процес, однак явище періодичного характеру. У школярів, наприклад, почуття горя може змінюватися по мірі дорослішання і посилюється в ті періоди, коли дитина переходить на інший рівень розуміння того, що відбувається [2].

Важливо розрізняти внутрішні та зовнішні зміни у дітей, які втратили близьких. Внутрішні зміни стосуються прагнення дитини зрозуміти цінність втрати та