**КУ «Міський методичний кабінет»**

**Центр практичної психології та соціальної роботи**

Експрес – бюлетень фахової інформації

для практичних психологів закладів

середньої освіти

*«*Ефективні методи роботи практичного психолога по формуванню переконань до ведення здорового способу життя*»*

**Ψ**

**Cічень**

 **2019**

***«Методичні засади діяльності практичного психолога у профілактиці ризикованої поведінки»***

***Моделі психопрофілактики шкідливих звичок***

 Психопрофілактика шкідливих звичок здійснюється в рамках двох методологічних моделей: інформаційної і поведінкової. Згідно інформаційної моделі, знання негативних наслідків шкідливих звичок стримує від них.

 Зокрема, на медикопсихологічному рівні інформування полягає у розповсюдженні відомостей про шкоду здоров'ю, якої завдають шкідливі звички. Правовий аспект передбачає інформування про правові наслідки вживання та розповсюдження наркотиків, злочини, що скоюються у стані наркотичного чи алкогольного сп‘яніння тощо. Соціальний рівень інформування вимагає активізації суспільних структур, громадської думки щодо профілактики шкідливих звичок.

 Поведінкові моделі профілактики концентруються на особистісних і соціальних проблемах дитини, часто більш значущих для неї, ніж можливі наслідки шкідливої звички. До них відносять: модель підтримки позитивної самооцінки та самоповаги, формування системи особистісних цінностей, розвитку віри в свої сили, формування комунікативних навичок, подолання соціальної ізоляції, вироблення навичок виходу із стресу і конструктивного рішення проблем, підтримка процесів самовизначення та самореалізації; модель зміцнення здоров'я – заохочує розвиток альтернативних звичок (спорт, активне дозвілля, здоровий спосіб життя і т. п.), які можуть стати бар'єром шкідливих звичок; модель зміцнюючих чинників або так звана «копінг-стратегія» - базується на твердженні про те, що здорові люди володіють ресурсами, які допомагають конструктивно впоратися з навантаженнями, підвищеними вимогами середовища, стресами і конфліктами. Таким чином, в поведінкових моделях багато уваги приділяється подоланню тривожності, виробленню навичок ухвалення конструктивних рішень та конструктивної поведінки у складних життєвих ситуаціях, розв‘язанню проблем спілкування, досягненню свідомої добровільної відмови від шкідливих звичок.

***Вікові особливості психологічної профілактики шкідливих звичок***

 Профілактику шкідливих звичок необхідно здійснювати з урахуванням вікових особливостей реципієнтів психопрофілактичного впливу.

 Так, при організації психопрофілактичної роботи з молодшими школярами не слід забувати, що першочерговий вплив на формування звичок дитини, її життєвих установок і майбутнього стилю життя здійснюють батьки. Тому, діяльність психолога будується, в першу чергу, з сім'єю дитини. Робота з батьками будується у двох напрямках: 1) формування психологічної культури та культури сімейних відносин, оскільки тільки в умовах гармонійних сімейних стосунків реалізуються здорові соціальнопсихологічні та морально-етичні установки; 2) формування здорових умов життєдіяльності дитини в сімейному середовищі, включаючи вироблення спільного негативного відношення до шкідливих звичок.

 Робота психолога безпосередньо з дітьми даної вікової категорії спрямовується на: 1) формування позитивної мотивації, пізнавальних інтересів, потреби в навчанні; 2) формування і розвиток особистісних якостей (наприклад, вольові риси характеру, відчуття власної гідності, активне відношення до дійсності тощо), що об‘єктивно перешкоджають нездоровим інтересам, прагненням, схильностям.

 У підлітковому віці дорослі поступово втрачають свій вплив на дитину, і все більшої значущості набуває спілкування з однолітками. Тому пріоритетними є групові форми профілактичної роботи, яка здійснюється у таких напрямках: - профілактика причин і наслідків шкідливих звичок спрямована на формування у підлітків негативного ставлення до них (форми та методи роботи: групові дискусії, рольові та соціально-психологічні ігри, диспути, екскурсії, бесіди); - організація вільного часу підлітків, оскільки беззмістовне дозвілля належить до провідних чинників формування шкідливих звичок (форми та методи роботи: захоплююча реклама гуртків, секцій, клубів, дитячих і юнацьких організацій, колективно-групові форми дозвілля, інтелектуальні ігри, заняття у спортивних секціях, походи, спортивні змагання, школи виживання і ін.); - пропаганда здорового способу життя (форми та методи роботи: загальне інформування, залякування (наприклад, («у алкоголіків і наркоманів народжуються хворі діти»), опора на природне для людини бажання зберегти здоров'я; - подолання педагогічної занедбаності та соціальної дезадаптації підлітків (форми та методи роботи: психокорекційні, психорозвиваючі); - залучення до психопрофілактичної роботи педагогічного колективу, батьків, медичних працівників, співробітників міліції тощо).

 У юнацькому віці послаблюється емоційна залежність від групи однолітків та на перший план проступають форми поведінки, що виражають індивідуальність. Тому у психопрофілактиці шкідливих звичок перевага надається індивідуальним формам роботи: проведення індивідуальних консультацій з метою усунення психологічних причин, що негативно впливають на життєдіяльність молодої людини; активне соціальне навчання, що включає формування уявлень про ризик, пов'язаний зі шкідливими звичками, засвоєння норм соціально-позитивної поведінки.

 Рекомендованими методами психопрофілактичної роботи можуть бути: виклад обґрунтованих наукових даних щодо негативних наслідків шкідливих звичок; методи навіювання та переконання; метод корекції ірраціональних уявлень про шкідливі звички; тренінг особистісного росту; лекції; залучення старшокласників до підготовки та проведення психопрофілактичних заходів серед молодших школярів та підлітків і ін.

***Напрямки та форми профілактики шкідливих звичок серед дітей і молоді***

Психопросвітницьку роботу слід здійснювати впродовж усього періоду навчання. Психопрофілактичні заходи повинні включати: - виявлення осіб групи ризику; - усунення індивідуально-психологічних та соціальних факторів, які могли б спровокувати появу шкідливих звичок (особистісна і соціальна незрілість, патохарактерологічні та психопатичні розлади, негативний вплив соціального оточення тощо); - інформувати дітей про негативні наслідки шкідливих звичок та небезпеку, яку вони становлять для здоров'я; - застосування активних засобів психолого-педагогічного впливу (показ відеофільмів, слайдів, демонстрація фото із зображеннями наслідків захворювань викликаних алкоголем чи тютюнопалінням тощо); - залучення до психопрофілактичних заходів медичних працівників (педіатрів, лікарів-онкологів, наркологів, психіатрів), працівників реабілітаційних центрів, правоохоронців.

 Психопрофілактичні заходи для дітей і підлітків повинні бути цікавими та захоплюючими. Зокрема, підлітки і старшокласники позитивно реагують на такі форми профілактичної роботи, як конкурси агітбригад, аукціони здоров'я, антинаркотичні проекти. Для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку найбільш захоплюючими є конкурси тематичних малюнків, заняття з психогімнастики, перегляд мультфільмів профілактичного змісту.

**Ефективні методи роботи практичного психолога по формуванню переконань до ведення здорового способу життя**

 **Принципи формування позитивної мотивації до здорового способу життя :**

* Діяльнісний
* Циклічний
* Системності
* Доступності і науковості
* Неперервності і практичної спрямованості
* Інтегративності
* Динамічності
* Плюралізму
* Превентивності (випередження)

**Суб’єкти формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя :**

* Батьки
* Педагоги
* Психологічна служба
* Молодіжні громадські організації
* Благодійні фонди
* Соціальні служби для молоді
* Працівники закладів охорони здоров’я
* Засоби масової інформації

**Види мотивацій до здорового способу життя :**

* Самозбереження
* Підкорення етнокультурним вимогам
* Отримання задоволення від самовдосконалення
* Можливість для самовдосконалення
* Досягнення максимально можливої комфортності і гарного самопочуття
* Здатність до маневрів
* Сексуальна реалізація

**Методи формування мотивації до здорового способу життя** :

* **Активні** (проектів, відкритої трибуни, ситуаційно-рольова гра, соціально-психологічний тренінг, інтелектуальний аукціон, мозкова атака, аналізу соціальних ситуацій, гра-драматизація)
* **Традиційні** (інформування, бесіда, диспут, лекція, семінар, роз’яснення, переконання, позитивний і негативний приклади, метод звичок, вправ, самоконтролю і контролю, створення громадської думки, творчі ігри, наочності, заохочення і покарання)

**Форми роботи :**

* Індивідуальні, групові, масові
* Конкурси, випуск стінгазет, змагання, тренінги, проекти, бесіди, відеолекторії, рейди, заняття гуртка

**Розвивальні заняття** :

* «Я обираю здоровий спосіб життя»
* «Здоров'я – цінність нашого життя»
* «Здоров'я – найбільше багатство»
* «Найбільше щастя – це здоров'я»
* Бути здоровим – престижно!»
* «Здоровим бути модно!»
* «Твоє здоров'я – у твоїх руках»
* «Будемо здорові!»
* «Здоровим бути здорово!»
* «Молодь – за здоровий спосіб життя!»
* «Я – за здоровий спосіб життя. А ти ?»
* «Сила звичок»
* «Корисні та шкідливі звички»
* «Ні! – шкідливим звичкам»
* «Відповідальна поведінка»

**Виступи перед батьками** :

* «Як зберегти здоров'я дитини ?»
* «Здоровий спосіб життя сім'ї як запорука успішного майбутнього дитини»
* «Сходинки здоров'я для батьків»
* «Як допомогти підлітку не вживати тютюн і алкоголь»
* «Висока самооцінка, ефективне спілкування з батьками, вміння протистояти тиску і позитивний приклад батьків як ресурси ЗСЖ»

**Програми «Корисні звички» і «Цікаво про корисно» :**

* Розроблені Міжнародною некомерційною організацією Project HOPE , що здійснює освітні програми в галузі охорони здоров'я
* Схвалені науково-методичною комісією з основ безпеки життєдіяльності МОН України, протокол № 2 від 08.06.2004
* Складається з 2 частин : «Корисні звички» (8 год) і «Цікаво про корисне» (4 год)
* Побудовані за принципом циклічності ; для учнів 1 – 4 класів
* Блок «Корисні звички» складається з 5 тем: самоповага і самореалізація; розвиток інтересів; цінності ; навички ефективної взаємодії з людьми; уміння наполягати на своєму, протистояти тиску, неагресивно відстоювати свої інтереси, приймати рішення
* Виступ перед батьками : «Ефективне спілкування в сім'ї, висока самооцінка, родинні цінності і сімейні правила, навички протистоянню тиску однолітків як захисні фактори дитини»

**Тренінговий курс «Сприяння просвітницькій програмі «рівний – рівному» серед молоді України щодо ЗСЖ» :**

. Розроблено в рамках Програми МОН України / АПН України / ПРООН в Україні / ЮНЕЙДС
2. Схвалено МОН України
3. спрямована на формування відповідального ставлення до власного здоров'я у Підлітків (12 – 14 р.) і молоді (15 – 18 р.), 54 год
4. Складається з 5 модулів :
- *спілкуємося і діємо* (навички ефективної взаємодії), 12 год*.
- Твої життя – твій вибір* (навички ЗСЖ, протистояння тиску) , 10 занять, 15 год
*- Прояви турботу і обачливість* (ВІЛ І ІПСШ), 10 занять, 15 год
- знаємо та реалізуємо свої права, 7,5 год.
*- Моє майбутнє* (самореалізація, робота серед однолітків), 4,5 год

Т**ренінговий курс «Дорослішай на здоров'я»**

* Для учнів 9 – 11 класів, 18 занять по 2 год., всього 36 год.
* Рекомендовано МОН, молоді та спорту України 20.07.2012
* Формує компетентності : інформаційну, комунікативну, рефлексивну
* 7 тем :
1. Феномен людини (цінності життя). 3 зан.
2. Підлітковий вік. Світ взаємин. 3 зан.
3. Репродуктивне здоров'я людини. 2 зан.
4. Ризики і здоров'я людини. 2 зан.
5. Відповідальність і здоров'я людини. 4 зан.
6. Сім'я в житті людини. 3 зан.
7. Моє доросле майбутнє. 1 зан.

**Формування корисної звички** :

* Аналіз ситуації (Наскільки я готовий ? Хто і що буде допомагати ? Що може завадити? Яка система заохочень?)
* Ставте ціль (Реальна ; Конкретна; Обмежена в часовому просторі; Вимірювальна)
* Мистецтво «маленьких кроків»
* Термін закріплення звички (3 тижні; 2 місяці; 3 місяці)
* Позитивно мисліть, знаходьте «+» в усіх своїх почуттях, переживаннях
* Знайдіть підтримку і однодумців
* Візуалізуйте свої бажання
* Помічайте будь-яку перемогу і хваліть себе за неї, пишайтеся собою

**Види роботи з батьками** **щодо формування свідомого ставлення дитини**

**до власного здоров’я**

* Психологічна просвіта
* Корекційно-відновлювальна та розвивальна робота
* Психодіагностична робота
* Консультаційна робота



**Література:**

Профілактична робота в практичній психології: навчально-методичний комплекс дисципліни / Н.І. Бігун. – Кам'янець-Подільський: Медобори-2006, 2011. – 96 с.

Бардов В.Г., Сергета І.В. Загальна гігієна та екологія людини. – Вінниця: НОВА КНИГА, 2002. – С. 164 –185.

Берзінь В.І., Гармаш Л.С, Коцур Н.І. Основи психогігієни. Курс лекцій. – Переяслав-Хмельницький. Освіта, 1997.– С. 54 – 70.

Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я. Навч. Посібник / Заг. редакція М.С. Корольчука. – К.: Фірма «ІНКОС», 2002. – 269 с.

Практична психологія в системі освіти: Питання організації та методики / За ред. В.Г.Панка. – К.: Либідь,1995. – 204 с

Рубін О.А., Белей М.Д., Юрченко З.В., Савчинсъка Л.О. Практична робота психологів в школі. – Івано-Франківськ, 1994. – 96 с.

Бондарчук О. І. Психологія девіантної поведінки: Курс лекцій. – К.: МАУП, 2006. — 88 с.