

## **Психологічні вправи для розвитку навичок використання психологічних методів саморегуляції, збереження і зміцнення здоров'я**

Стаття присвячена вправам з 5-го розділу авторської програми-практикуму “Психологія становлення здорового способу життя в навчально-виховному процесі”. Ці вправи спрямовані на розвиток досвіду використання психологічних методів саморегуляції, релаксації, збереження і зміцнення здоров'я; мотивації здорового способу життя.

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

Статья посвящена упражнениям из 5-го раздела авторской программы-практикума “Психология становления здорового образа жизни в учебно-воспитательном процессе”. Эти упражнения направлены на развитие опыта использования психологических методов саморегуляции, релаксации, сохранения и укрепления здоровья; мотивации здорового образа жизни.

**Ключевые слова :** здоровый образ жизни, здоровье.

**Постановка проблеми.** Актуальність проблеми психологічної культури здорового способу життя (ЗСЖ) учнів і педагогів в навчально-виховному процесі ЗОНЗ і ПТНЗ пов'язана з інтенсивними інтелектуальними, емоційними, особистісними навантаженнями, якими характеризується сучасний навчальний процес. Стан здоров'я сучасної молоді, загальна демографічна ситуація в суспільстві і аналіз наукових досліджень проблеми психологічної готовності учнів (студентів) до організації ЗСЖ та здоров'я-зберігаючого 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 вправ з 5-го розділу авторської програми-практикуму “Психологія становлення здорового способу життя (ЗСЖ) в навчально-виховному процесі (НВП)”.

**Результати дослідження:** розробка комплексу вправ для розвитку психологічної культури ЗСЖ в умовах НВП.

**Здоровий спосіб життя (ЗСЖ)** – це вид, спосіб життєдіяльності, спрямований на збереження і зміцнення здоров'я

(духовного, соціального, психологічного і фізичного). 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.

Авторська програма-практикум “Психологія становлення ЗСЖ в НВП” застосована в НВП 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. Рибалкою, 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, умінь з психологічних методів збереження і зміцнення здоров'я; інтелектуальної творчої активності на тему ЗСЖ; психофізіологічної готовності особистості до навчання (праці).

Авторська програма-практикум містить комплекс вправ, що спрямовані на розвиток 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 містить 41 вправу і розрахований на 42 години навчання.

Отже, наведемо деякі вправи (з 5-го розділу) спрямовані на розвиток досвіду використання психологічних методів саморегуляції, релаксації.

#### **Вправа. Саногенне самонавіювання за Куе**

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** відповідала таким вимогам: була короткою, простою; позитивною, стверджувальною (без частки “не”); в теперішньому часі. Виконувати самонавіювання по Кюе потрібно в зручній позі, заплющивши очі, без будь-якої напруги.

Далі **учні** (педагоги) складають, **розробляють власні формули самонавіювання** (аффірмації – позитивні твердження для самонавіювання) з метою подолання власних комплексів, внутрішніх конфліктів, стресів, негативних психологічних станів і т.д. Наприклад: “В мене прекрасне (міцне) здоров’я”, “Я симпатичний(а), енергійний(а), працьовитий(а), сміливий(а)...”, “З кожним днем моє здоров’я все краще і краще”, “З кожним днем моє бажання палити (пити і ін.) все меншає” і т.д.

Потім **учні виконують цю вправу**: пошепки, без будь-яких вольових зусиль, 25 – 35 разів [або ж навіть і 300-400 разів за бажанням] (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, неголосно, 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. Аутогенне тренування (АТ) за Шульцом**

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

Слово психолога: **АТ** (класичний варіант), яке розроблене в якості психотерапевтичного методу для лікування неврозів **Шульцем (1932)**, є одним з багатьох способів саморозслаблення, саморегуляції. 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, із заплющеними очима, без будь-якої напруги. Потім **учні виконують вправи АТ**:

**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, в усьому 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 засвоєна, якщо відчуття важкості і тепла в тілі викликається легко і відчутно. Таким же чином виконуються вправи 3 – 6.

**Вправа 3:** регуляція ритму серцевої діяльності: “Мое серце б’ється спокійно, потужно і ритмічно”. **Вправа 4:** регуляція дихання: “Я дихаю спокійно (глибоко та рівномірно)”. **Вправа 5:** вплив на органи черевної порожнини: “Сонячне сплетіння тепле... воно випромінює тепло”. **Вправа 6:** викликання відчуття прохолоди в ділянці лоба: “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 відпочити 1-2 хвилини. Наведені 6 вправ уможливають вплив на вегетативну нервову систему і вегетовісцеральні функції організму.

На опанування кожної вправи необхідно 10 – 15 днів, а формула самонавіювання повторюється по 6 разів 3 – 4 рази в день.

#### **Вправа. Самогіпноз за допомогою магнітофонного запису**

Метою вправи є розвиток навичок психологічної саморегуляції та релаксації. 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, заспокоює, 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 та самоволодіння в психотравмуючих обставинах, подолання невротичних і психосоматичних розладів.

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

**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.

**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.

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 спокійнішим і врівноваженішим. 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 артеріальний тиск. 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.

**Вихід зі стану самонавіювання** здійснюється повільно, що дозволяє уникнути неприємних відчуттів. Обов'язкові позитивні вітальні установки, самонавіювання доброго самопочуття, впевненості в собі, спокою.

Заняття проводяться щодня (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**, використавши 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 повністю розслабитися. Кожен палець розслаблений і важкий. Тепер нехай розслаблення пошириться на ваші ступні, підніметься по ногах, охопить живіт, розіллється в грудній клітині. Ваше дихання стає більш вільним, глибоким, розслабленим. Почуття глибокого розслаблення переходить на плечі, спускається по руках на долоні і пальці. Ви відчуваєте, як зворотня хвиля розслаблення піднімається вгору по ваших руках і плечах, охоплює шию, розтікається по обличчю. Ваші щоки, підборіддя, очі повністю розслаблені. Відчуття приємного розслаблення охоплює брови і лоб, переходить на верхівку голови і спускається потилицею до шиї.

Уявіть на верхівці голови важкий тягар, м'який і розслаблюючий. Відчуття глибокого розслаблення розтікається по вашому обличчю і очах, вниз по шиї і по плечах, 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 ясне, голубе літнє небо. В небі летить літак та виписує ваше ім'я білими літерами-хмаринками. Дивіться, як ваше ім'я витає в ясному, голубому небі, написано білими літерами-хмаринками. Тепер хай воно розстане. Хай вітер віднесе ваше ім'я в голубе 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-якої форми 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 вниз. 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 занурюєтеся глибше. Тепер вниз на восьму 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 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 гарну нову сукню (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 ситуації. 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 вкорінятися 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 рахувати разом зі мною від одного до п'яти і розплющити очі на рахунок "5", 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 (взаємостосунки в соціальному оточенні, поведінка, спосіб життя, характер, стратегії мислення, переконання, цінності, духовність і т.д.) *можна розробити індивідуальні варіанти методики аутогестивної корекції* цих чинників.

Отже, ці методи **самонавіювання** найчастіше рекомендують для профілактики небажаних наслідків стресу, психологічної саморегуляції.

#### **Вправа. Фантазуйте подорож**

Психолог пропонує учням (педагогам) вправу: "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 подумки 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 подумки, де ви – головний герой і режисер. Кожен кадр подорожі дає позитивні емоції, заряд енергії, зацікавленість". Потім учні діляться своїми думками, почуттями; обговорюють свої уявні мандри. Наприклад, **вправа "морська" релаксація**.

Психолог запрошує учасників на морську прогулянку: "Сядьте, будь ласка, зручніше і 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 зникає напруга і негативні переживання... Зверніть увагу на ваше тіло, відчуйте кожну 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... Уявіть плескіт морських хвиль, морський прибій... відчуйте, як тепле сонячне проміння зігриває 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. Музикотерапія**

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 прибій, 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 та ін.].

### **Вправа. Вміння відпочивати з користю для здоров'я**

Психолог пропонує таку вправу: "Уявіть собі, що сьогодні середина навчального (робочого) тижня, а адміністрація школи відмінила уроки з однією умовою – ви повинні відпочити з користю для здоров'я, уникаючи способів щоденного рутинного часопроведення часу. Ви зараз повинні **придумати якнайбільше способів здоров'язберігаючого відпочинку**. Всі ідеї, які приходять вам в голову, ви можете записати у ваших зошитах". Після того, як учасники завершили письмову частину вправи, вони діляться своїми варіантами проведення здоров'язберігаючого відпочинку.

В процесі обговорення учасники мають дійти до усвідомлення корисності відпочинку і змістовного проведення дозвілля для психосоматичного та соціально-психологічного здоров'я учнів (вчителів).

**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 ЗСЖ в навчально-виховному процесі”, що сприяє збереженню і зміцненню здоров'я.

#### **Список використаних джерел**

1. Волошко Н.І. Психологічна культура здоров'я: навч.-метод. посіб. / Н.І. Волошко. – К.: Наук. світ, 2008. – 163 с.
2. Зязюн І.А. Філософія педагогічної дії: Монографія / І.А. Зязюн. – К.: ІПОД АПН України, 2008. – 550 с.
3. Медична психологія: Підручник для студентів вищих навчальних закладів / за ред. С.Д. Максименко. – Вінниця: Нова Книга, 2008. – 520 с.
4. Рибалка В.В. Теорії особистості у вітчизняній психології та педагогіці: навч. посіб. / В.В. Рибалка. – Одеса: Букаєв В.В., 2009. – 575 с.

The article is devoted to exercises from a 5th division authorial program-practical work “Psychology of becoming of healthy lifestyle of participants of educational process”. These exercises are sent to development of experience of the use of psychological methods of self-regulation, relaxation, maintenance and strengthening of health; motivations of healthy lifestyle.

**Keywords:** healthy lifestyle, health.

*Отримано: 6.02.2012 р.*