

Чернігівський державний
педагогічний університет
імені Т. Г. ШЕВЧЕНКА

С.Ф. КУДІН
О.В. САВОНОВА

ПСИХО- ВАЛЕОЛОГІЯ

в запитаннях
і завданнях

навчально-
методичний
посібник

ЧЕРНІГІВ
2009

ББК Ю949+Р120ю40

К-88

УДК 159-98

Рекомендовано до друку вченою радою
Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка.
Протокол № 2 від 2 жовтня 2002 року.

Рецензент: Н.В.ГАЙОВА

канд. мед. наук, доцент, завідувач кафедри біологічних
основ фізичного виховання і спорту Чернігівського дер-
жавного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка.

Кудін С.Ф., Савонова О.В.

К-88 Психовалеологія в запитаннях і завданнях: навчально-
методичний посібник. — Чернігів: Чернігівський державний
педагогічний університет імені Т.Г.Шевченка, 2005. — 22 с.

Навчально-методичний посібник розроблений відповідно до проекту Концепції
валеологічної освіти педагогічних працівників і є додатком до авторського навчального
посібника «Основи психовалеології».

В ньому подаються запитання й завдання з метою поглибленого вивчення
валеологічних аспектів психічного здоров'я й формування психічної культури майбутніх
педагогів. Запитання й завдання можуть бути використані для здійснення поточного і
підсумкового контролю знань та узагальнення вивченого матеріалу.

Для студентів вищих педагогічних навчальних закладів.

ББК Ю949+Р120ю40

УДК 159-98

Розділ 1. Психовалеологія як наукова дисципліна про індивідуальне психічне здоров'я

Питання для самопідготовки

1. Дайте визначення психовалеології. Що є об'єктом і предметом психовалеології?

2. Укажіть мету і завдання психовалеології в системі вищої педагогічної освіти

3. Укажіть основні характеристики психічного здоров'я. З якими базовими цілями життя людини психічне здоров'я асоціюється?

4. Що являє собою психіка згідно сучасних уявлень, заснованих на роботах К.Юнга?

5. Укажіть механізми валеогенезу на психічному рівні.

6. Яка роль вищих психічних аспектів у збереженні та зміцненні здоров'я людини?

Розділ 2. Формування психічного здоров'я

1. Поняття дитячої нервовості та причини її виникнення

Питання для самопідготовки

1. Укажіть мету та основні напрямки формування психічного здоров'я.

2. Розкрийте зміст поняття «валео-педагогічний вплив».

3. Укажіть першочергові валео-педагогічні принципи, якими повинні керуватися батьки при формуванні психічного здоров'я дитини.

4. Укажіть основні причини дитячої нервовості.

Завдання для самостійної роботи

Складіть валео-педагогічні рекомендації щодо формування психічного здоров'я дитини-сангвініка і дитини флегматика, виходячи з особливостей їх темпераментів.

Зразок відповіді

(на прикладі виховання дитини-холерика)

При формуванні психічного здоров'я дитини-холерика батьки повинні враховувати таку стрижневу особливість її темпераменту, як нестриманість. Тому стосовно дитини-холерика особливу увагу слід приділяти вихованню таких якостей, як витримка, розважливість, гнучкість та дотримуватися принципу поступовості виховних заходів.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

2. Вплив неправильного виховання на психічне здоров'я дитини

Питання для самопідготовки

1. У чому полягає основна фізіологічна небезпека неправильного виховання дитини?

2. В якому випадку «неприйняття» кваліфікується як «неправильне виховання»?

3. Які страхи переживає дитина при неприйнятті, гіперсоціальному, тривожно-недовірливому та егоцентричному типах неправильного виховання?

4. Якими валео-педагогічними принципами повинні керуватися батьки, маючи єдину дитину в сім'ї?

5. Чим відрізняється самостійна дитина від вередливої?

6. Укажіть основну причину дитячих страхів. Якими валео-педагогічними принципами повинні керуватися батьки, щоб попередити виникнення страхів у дитини?

Завдання для самостійної роботи

Укажіть особливості психічних проявів дитини при неприйнятті, тривожно-недовірливому, та егоцентричному типах неправильного виховання. Яких неправильних методів виховання слід позбутися батькам щоб забезпечити нормальний психічний розвиток дитини?

Зразок відповіді

(на прикладі гіперсоціального виховання)

Особливостями психічних проявів дитини при гіперсоціальному вихованні є надмірний педантизм, надмірна дисциплінованість, тривожність, недовірливість. Для забезпечення подальшого повноцінного психічного розвитку дитини, батькам у першу чергу потрібно побачити власні необґрунтовані гіперсоціальні установки, а також усвідомити власні методи неправильного виховання: надмірно-завищений обсяг вимог до дитини і роздратовано-нетерплячий спосіб їх пред'явлення. Побачивши власні страхи і методи неправильного виховання, батькам потрібно «відпустити» їх, дозволивши собі довіряти, підтримувати і любити свою дитину, вчитися бачити в ній не тільки маля, але й особистість, що розвивається.

1. Неприйняття: _____

2. Тривожно-недовірливий тип: _____

3. Егоцентричний тип: _____

Питання для самопідготовки

[illegible]

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or printed text on the paper.

4. Що є «рушійною» силою психічного розвитку дитини впродовж першого вікового періоду?

5. Що є основою інтелекту?

6. Що складає основу емоційної прив'язаності дитини до батьків?

7. Розкрийте зміст рівнів самостійної активності дитини та укажіть час їх формування.

I рівень: _____

II рівень: _____

III рівень: _____

IV рівень: _____

8. Що повинні зробити батьки щоб попередити затримку психічного розвитку дитини?

9. Розкрийте зміст і укажіть час прояву 1-го і 2-го «Великих моментів» психосоціального розвитку дитини.

10. Чому не рекомендується прискорювати розумовий розвиток дитини до 6-ти років?

11. Укажіть важливі критерії психо-соціального розвитку дитини, які свідчать про її готовність до навчання в школі.

12. Укажіть найшкідливішу звичку, яка негативно впливає на психічний розвиток дитини.

13. Опишіть вікові кризи за наступною схемою:

I-ша вікова криза (суть, час виникнення): _____

Причини: _____

Характер: _____

Негатив: _____

Позитив: _____

Шляхи вирішення: _____

Орієнтовний час завершення: _____

II-га вікова криза (суть, час виникнення): _____

Причини: _____

Характер: _____

Негатив: _____

Позитив: _____

Шляхи вирішення: _____

Орієнтовний час завершення: _____

III-тя вікова криза (суть, час виникнення): _____

Причини: _____

Характер: _____

Негатив: _____

Позитив: _____

Шляхи вирішення: _____

Орієнтовний час завершення: _____

4. Профілактика дитячої нервовості (валео-педагогічні аспекти)

Питання для самопідготовки

1. Що складає основу валео-педагогічної профілактики дитячої нервовості?

2. Що означає принцип «своєчасності» валео-педагогічних заходів?

3. Як найлегше досягти взаємопорозуміння батькам зі своїми дітьми?

4. Дайте визначення поняття «самостійність»:

5. Укажіть основні валео-педагогічні принципи, що сприяють формуванню в дитини самостійності.

6. Що означає поняття «заслужена похвала»?

7. Укажіть принципи формування «надійної» самостійності дитини. У чому полягає її цінність?

8. Укажіть валео-педагогічні принципи, якими повинні керуватися батьки при покаранні дитини за недостойну поведінку.

9. У чому полягає валеогенний зміст батьківського авторитету? (Дайте стислу відповідь).

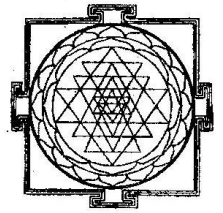
10. У чому полягає валеогенна роль матері й батька в житті дитини?

Завдання для творчої самостійної роботи

Сформулюйте «золоті» правила, що сприяють гармонійному формуванню психіки дитини та складіть власний кодекс здоров'я.

«ЗОЛОТІ ПРАВИЛА»,
що сприяють гармонійному формуванню психіки дитини

КОДЕКС ЗДОРОВ'Я



Розділ 3. Управління психічним здоров'ям. Робота з психічною енергією (енергією думки)

Перед виконанням наступної роботи, вам потрібно як слід опрацювати додаток до глави «Типи характерів». Скорочення, що використовуються: *О.П.* – обмежуюче переконання; *Н.Д.* – нова думка.

СИЛА

О.П.: Мені самому не вирішити своїх проблем.

Н.Д. (Зразок): Головне, не розвивати в собі залежність. Я намагаюся вирішувати проблеми відповідно до своїх можливостей і, якщо не справляюся, прошу допомоги.

О.П.: У мене нічого не виходить у цьому житті.

Ваша Н.Д.: _____

О.П.: Цей світ налаштований проти мене, він мене розчавить.

Ваша Н.Д.: _____

О.П.: Я прагну, щоб мені завжди допомагали виконати будь-яку роботу.

Ваша Н.Д.: _____

ОЦІНКИ

О.П.: У цьому світі мені завдають тільки зло.

Н.Д. (Зразок): Якщо завдають зло отже, несуть і добро. Усе разом це і є життя.

О.П.: У світі панує несправедливість.

Ваша Н.Д.: _____

О.П.: Я ніяк не можу звільнитися від свого минулого. Я весь час думаю про нього.

Ваша Н.Д.: _____

Я БУДУ РОБИТИ НАВПАКИ

О.П.: Тільки за допомогою сили я можу досягти свого.

Н.Д. (Зразок): Я володію прекрасною якістю – вмінням боротися. Тепер я вчуся долати труднощі спираючись на любов. Я готовий це зробити. Я маю великий резерв терпіння. Я вчуся розслаблятися.

О.П.: А чи зробили вони мені що-небудь доброго, щоб я полюбив / полюбила їх?

Ваша Н.Д.: _____

БУТИ СОБОЮ

О.П.: Я не можу дивитися на свої погані сторони.

Н.Д. (Зразок): Не оглянувши уважно рану, не вилікуєш її правильно. Я приймаю себе.

О.П.: Бути собою так важко.

Ваша Н.Д.: _____

О.П.: Я злопам'ятна (заздрісна, ревнива) людина.

Ваша Н.Д.: _____

ЦІЛІСНЕ БАЧЕННЯ

О.П.: Я бачу в людях тільки погане.

Н.Д. (Зразок): Люди мають погані й хороші якості. Я дозволяю собі приймати людей такими, якими вони є.

О.П.: Я боюся бути відвертим через те, що мною можуть знехтувати, або мою відвертість використовуватимуть проти мене.

Ваша Н.Д.: _____

БАЖАННЯ

О.П.: Я маю бажання, проте всі вони є нездійсненними.

Н.Д. (Зразок): Це свідчить про наявність опору всередині мене стосовно здійснення моїх бажань. Я знахожу цей опір і відпускаю його.

О.П.: Заради здійснення мого бажання — мені на все начхати.

Ваша Н.Д.: _____

ВЗАЄМОВІДНОСИНИ

О.П.: Вже надто пізно налагоджувати будь-що — все рівно нічого не вийде.

Н.Д. (Зразок): Поки я живу — я можу діяти. Мені все до снаги.

О.П.: Якщо я відкрию свої почуття — мені завдадуть болю.

Ваша Н.Д.: _____

О.П.: Мій хлопець (моя дівчина) покине мене, коли все про мене дізнається.

Ваша Н.Д.: _____

ТІЛО

О.У.: Я надто зайнятий/зайнята, щоб займатися своїм тілом.

Н.М. (Зразок): Тіло дозволяє мені створювати благополуччя у своєму житті. Я вчуся приймати і любити себе.

О.П.: Я весь час хворію і ніяк не можу вийти з цього стану.

Ваша Н.Д.: _____

ШИЗОЇДНИЙ ХАРАКТЕР

Ваше О.П.: _____

Ваша Н.Д.: _____

ОРАЛЬНИЙ ХАРАКТЕР

Ваше О.П.: _____

Ваша Н.Д.: _____

ПСИХОПАТИЧНИЙ ХАРАКТЕР

Ваше О.П.: _____

Ваша Н.Д.: _____

МАЗОХИСТСЬКИЙ ХАРАКТЕР

Ваше О.П.: _____

Ваша Н.Д.: _____

ЖОРСТКИЙ ХАРАКТЕР

Ваше О.П.: _____

Ваша Н.Д.: _____

Закінчіть нижченаведені твердження

1. Я вільний/вільна, тому що я ...

- 1) (зразок): працюю над собою;
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____

Я вільний/вільна в тому, що я ...

- 1) (зразок): вчуся не прив'язуватися;
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____

Я вільний/вільна, коли ...

1) (зразок): відпускаю свої страхи;

2) _____

3) _____

4) _____

5) _____

2. Я не є вільним/вільною, тому що я ...

1) (зразок): лінуюсь працювати над собою;

2) _____

3) _____

4) _____

5) _____

Я не є вільним/вільною в тому, що я ...

1) (зразок): несу відповідальність за свої слова і вчинки;

2) _____

3) _____

4) _____

5) _____

Я не є вільним/вільною, коли...

1) (зразок): доводиться приймати рішення похапцем;

2) _____

3) _____

4) _____

5) _____

3. Я хотів би стати вільним в тому, щоб ...

1) (зразок): приймати оточуючий світ і людей такими, якими вони є;

2) _____

3) _____

4) _____

5) _____

4. Я вирішую, що тепер буду вільним/вільною в тому, що ...

1) (зразок): дозволю собі бути сильною, здоровою і доброю людиною;

2) _____

3) _____

4) _____

5) _____

Валеоцентричні девізи мого життя

1. (Зразок): Дозволяй речам відбуватися!

2. (Зразок): Хто порівнює — той програє!

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.