“*Кольоротерапія*” – активний доцільний вплив кольорів на організм людини. З самого народження кожного з нас оточують кольори, що виявляють вплив на організм, нервову систему та психіку людини, налаштовуючи його в унісон з оточуючим світом. Колір навіть може лікувати. Наприклад, біль знімають відтінки блакитного, а сил надає помаранчевий, зелений заспокоює. Недарма ми так намагаємось хоча б не на довго вирватись із міста - ближче до природи і її зеленого кольору. Таким чином, для більш непосидючих дітей під час занять розпису доцільно надавати завдання з переважанням зеленої кольорової гами.

Найбільш значимі фігури дитина завжди виділяє більшою кількістю кольорів. А відкрито неприйнятних персонажів малює чорним, або темно-коричневим кольором. Також колір може передавати риси характеру та внутрішній стан дитини.

Одним із засобів арт-терапіє є *тістопластика*. Діти дуже часто сприймають свої вироби як іграшки. Заняття ліпленням для учнів є одним із способів пізнання навколишнього світу. Адже саме створюючи і руйнуючи вже зроблене, дитина краще дізнається про фізичні властивості предметів. Під час ліплення з тіста у фігурки будуть легко згинатися і рухатися руки і ноги, а машинці легко приробити крила і перетворити її на фантастичний трансформер. Заняття ліпленням допомагають дитині навчитися творчо мислити і реалізовувати свої задуми, привчають до акуратності і розвивають терпіння, стають засобом тренування дрібної моторики рук, вдосконалюють координацію рухів. А ще ліплення із солоного тіста цікаве тим, що тісто можна легко приготувати власноруч, воно вже точно нешкідливе й натуральне. Фігурки, виліплені з тіста, піддаються термообробці, коли вони застигнуть, і ними можна буде гратися, створювати цілі композиції. Фігурки можна розмальовувати будь-якими фарбами.

Художня творчість допомагає зрозуміти й оцінити свої почуття, спогади, образи майбутнього, знайти час для відновлення життєвих сил і спосіб спілкування із собою. Тому арт-терапія – це технології створення та використання різних творів мистецтва з метою передачі почуттів, емоцій та інших проявів психіки людини; це інструмент для дослідження і гармонізації тих сторін внутрішнього світу людини, для вираження яких часто слів замало.

Жа́ра Г.І.
Чернігівський національний педагогічний
університет імені Т.Г. Шевченка

ПЕДАГОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ ТА РОЗВИТКУ КОМПЕТЕНТНОСТІ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ЗДОРОВ’ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ПРАКТИКУЮЧИХ УЧИТЕЛІВ

Проблема збереження здоров’я учасників навчально-виховного процесу у навчальних закладах різних типів і рівнів сьогодні визнається як один з найвищих пріоритетів в освіті. Науковці неодноразово зверталися до пошуку нових шляхів створення здоров’язбережувального освітнього простору у

загальноосвітніх школах та вищих навчальних закладах. Однак, єдиних та універсальних підходів до вирішення цих питань досі не знайдено. Особливо гостро стоїть питання збереження здоров'я вчителів як контингенту, що має забезпечувати реалізацію здоров'язбережувального освітнього процесу, адже від здоров'я вчителя напряму залежить здоров'я учнів, яких йому довірено.

У сучасній вищій педагогічній освіті низкою вітчизняних та зарубіжних науковців розроблено технології і методики, спрямовані на підготовку майбутніх учителів до виконання здоров'язбережувальної функції у практичній діяльності [2; 4; 5]. Але недостатньо розробленими залишаються педагогічні технології, спрямовані на навчання вчителів (як майбутніх, так і практикуючих) технологіям індивідуального здоров'язбереження.

У загальноосвітніх школах спостерігається негативна динаміка стану здоров'я вчителів, зростає кількість практикуючих учителів, у яких з'являються і прогресують симптоми професійного вигоряння й ознаки порушення фізичного і психічного здоров'я. Таким чином, система "нездоровий вчитель–нездоровий учень" стає перепоною до забезпечення функціонування повноцінного здоров'язбережувального освітнього середовища.

Розглянуті вище суперечності підвищують актуальність нашої роботи, *метою* якої є розробка програми з формування індивідуального здоров'язбереження практикуючих учителів загальноосвітніх шкіл і профілактики їх професійного вигоряння.

"Будь-які зміни ми пізнаємо через себе і за допомогою себе, співставляючи на своєму рівні свідомості" [3, с. 121]. Цю цитату В. Полякова покладено в основу розробленої нами програми, яка спрямована у першу чергу на формування компетентності індивідуального здоров'язбереження вчителя – інтегрований результат оволодіння валеологічними знаннями і сформованості достатнього рівня культури здоров'я, який виражається у прояві стійкої мотивації і готовності вчителя до використання засвоєних знань, вмінь, навичок, а також способів діяльності в конкретних професійних ситуаціях для збереження власного здоров'я. Профілактика професійного вигоряння вчителів, яка є предметом дослідження психологічної науки, для даної програми є, скоріше, програмованим наслідком.

ПРОГРАМА
з формування індивідуального здоров'язбереження і профілактики професійного вигоряння вчителів.

Автор програми: кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри біологічних основ фізичного виховання, здоров'я і спорту Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка Жа́ра Ганна Іванівна

Мета програми: профілактика і корекція проявів синдрому професійного вигоряння у вчителів загальноосвітніх шкіл міста Чернігова шляхом формування і розвитку у них компетентності індивідуального здоров'язбереження.

Тривалість програми: 6 місяців (листопад 2016–травень 2017 рр.).

Цільова аудиторія: вчителі загальноосвітніх шкіл м. Чернігова.

Зміст програми:

1. Діагностика професійного вигоряння, стану здоров’я і зони професійного комфорту вчителів.

2. Проведення індивідуального системного консультування (за запитом вчителів).

3. Проведення тренінгових занять-фасилітацій та терапевтичних занять для гармонізації психофізичного стану вчителів, корекції способу життя, зняття стресових станів, формування навичок здоров’язбережувальної поведінки у професійних ситуаціях.

4. Моніторинг психофізичного стану і стану здоров’я вчителів.

5. Підготовка методичних рекомендацій для вчителів з індивідуального здоров’язбереження у професійній діяльності.

6. Проведення круглого столу для керівників загальноосвітніх навчальних закладів для обміну досвідом із запобігання професійного вигоряння вчителів.

Очікувані результати: програма дозволить сформувати у вчителів навички індивідуального здоров’язбереження у професійній діяльності, знизити кількість учителів з високим і вкрай високим рівнем професійного вигоряння і покращити емоційну атмосферу серед вчительського контингенту шкіл міста.

Тематика тренінгів-фасилітацій для вчителів з формування індикідуального здоров’язбереження і профілактики професійного вигоряння

1. Феномен здоров’я: як мати те, що не можна купити.
2. Синдром хронічної втоми: міфи, правда, подолання.
3. Профілактика сезонних захворювань.
4. Ми – те, що ми їмо.
5. Як почути підказки природи (самодіагностика захворювань на ранній стадії).
6. Правильно думайте – і будьте здорові!
7. Таємні значення звичайних слів.
8. Чарівна дія кольору.
9. Аромати у нашому житті.
10. Музика – шум – глухота.
11. Зберігаємо зір.
12. Емоції і наше здоров’я. Як уникнути синдрому емоційного вигоряння.
13. Оздоровчі системи: як знайти свою?
14. Профілактика захворювань, пов’язаних з йодною недостатністю.
15. Як наздогнати час і не втратити здоров’я (закони планування часу).
16. Аутогенне тренування у повсякденних та екстремальних умовах.
17. Середовище існування – простір любові.
18. Гармонія і здоров’я у сім’ї.
19. Швидка допомога власними руками (симптоматичний та точковий самомасаж).
20. Досвід предків (оздоровчі системи з точки зору українських і слов’янських народних традицій).

ПРИМІТКА

Тренінг може бути розрахований на 120–180 хвилин, деякі теми можна об'єднати в 1, 3-тиденні цикли. Тематика тренінгів може бути розширена за запитом учителів.

Застосовуються методики: тілесна терапія; сенсорна терапія (аудіо-, кольоро-, арома-, тактильна); релакс-терапія; проекційні методики; аутогенне тренування і самонавіювання; акупресура і самомасаж; дихальні вправи; проекційна десенсибілізація [1]; образне цілепокладання; системний валеогенез тощо.

Висновки.

1. Дослідження наукових праць з проблеми створення здоров'язбережувального освітнього середовища дало підставу актуалізувати розробку технологій формування індивідуального здоров'язбереження вчителя в компетентнісному аспекті.

2. Розроблена нами програма з формування індивідуального здоров'язбереження і профілактики професійного вигоряння вчителів загальноосвітніх шкіл дозволяє здійснити інтегрований підхід до розв'язання питань двобічної оздоровчої спрямованості навчально-виховного процесу.

Література

1. Жарая А.И. Сохранение профессионального здоровья будущих учителей в процессе индивидуального психовалеологического консультирования // Здоровье для всех: сборник статей V Междунар. научн.-практ. конф., (г. Пинск, 25-26 апреля 2013 г). / УО "Полесский государственный университет", редкол.: К.К. Шебеко и др. – Пинск: ПолесГУ, 2013. – С. 171–173.

2. Носко М.О. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні : монографія]/ Носко М. О., Гаркуша С. В., Воєділова О. М. – К.: СПД Чалчинська Н.В., 2014. – 300 с.

3. Поляков В.А., Колесник М.А. Причинно-системный биогенез: монография. – Кировоград: ТОВ "Полиграф-Сервис", 2016. – 144 с.

4. Сучасні проблеми галузі фізичного виховання в аспекті здоров'язбереження учнів та студентів / С. В. Гаркуша, В. В. Гаркуша, М.Ю. Короп, Л.Г. Гришко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. - Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт / гол. ред. Носко М.О. – Чернігів: ЧНПУ, 2016. – Вип. 139. - Т. І. – С. 300 – 306.

5. Mäkikangas A., Kinnunen U. The person-oriented approach to burnout: A systematic review // Burnout Research. – Vol. 3. - Issue 1. - March 2016. - P. 11 – 23.

6. http://dx.doi.org/10.1016/j.burn.2015.12.002. – Режим доступу: http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2213058615300127.

Загорська І.О.
Харківська гімназії № 6"Маріїнська гімназія"

ПЕДАГОГІЧНА ПРОФІЛАКТИКА ТА КОРЕКЦІЯ ТРУДНОЩІВ УЧНІВ У НАВЧАННІ ІНОЗЕМНОЇ МОВИ

Труднощі в навчанні – це специфічні проблеми, пов'язані з навчанням, які можуть перешкоджати дитині щось вивчати або використовувати певні навички, зокрема читання, письма, слухання, зв'язного мовлення тощо. Труднощі в навчанні можна описати таким чином: це розлад одного або більше основних