

РОЗДІЛ 5. Піклуюся про здоров'я

Урок 18. Фізіологічна, психологічна і соціальна зрілість. Моніторинг здоров'я

Обговорюємо епіграф до теми — "Свобода — це не те, що тобі дають, а те, що ти береш. А щоб узяти — треба подорослішати." *Оксана Забужко, українська письменниця, публіцистка.*

Стимулювати глибше осмислення цитати Оксани Забужко та її практичне застосування в житті можна, запропонувавши для групового обговорення низку запитань. Їх можна використати і для мінідискусії, і як основу для написання мінітвору.

Запитання для обговорення з учнями

- Що, на вашу думку, означає "брати свободу", а не чекати, поки її дадуть?
- Чому авторка пов'язує свободу з дорослішанням? Як це проявляється у вашому житті?
- Чи можна бути вільним, якщо ви підліток? Які приклади ви можете навести?
- Які внутрішні якості, вміння або навички потрібні, щоб "взяти" свободу?
- Чи завжди свобода — це щось позитивне? Які виклики вона може зумовити?
- У чому, на вашу думку, різниця між свободою і вседозволеністю?
- Як дорослішання змінює наше ставлення до відповідальності за власні рішення?
- Які приклади з художньої літератури, кіно або життя свідчать, як хтось "взяв" свою свободу?
- Як ви уявляєте свою свободу через 5 років? Що для цього потрібно зробити вже зараз?

Дорослість і зрілість: спільне і відмінне. Поставте учням проблемне питання: "Чи завжди дорослу людину можна вважати зрілою?". Після цього, об'єднавши учнів у мінігрупи, запропонуйте кожній із них навести приклади з реального життя або художніх творів, де вік людини не відповідає її рівню зрілості. За допомогою **методу ПРЕС** визначте, як розпізнати "незрілу" особистість. Наприклад:

- П — Позиція: Я вважаю, що незрілу особистість можна розпізнати за її поведінкою та ставленням до відповідальності.
- Р — Обґрунтування: Тому що така людина часто уникає прийняття рішень, перекладає провину на інших, не вміє контролювати емоції та не замислюється над наслідками своїх вчинків.
- Е — Приклад: Наприклад, підліток, який постійно звинувачує вчителів у своїх поганих оцінках, не визнає власних помилок і не намагається змінити ситуацію, демонструє ознаки незрілості.
- С — Висновок: Отже, незріла особистість — це та, яка не бере відповідальності за себе, діє імпульсивно і не вміє будувати здорові стосунки з іншими.

У чому проявляється фізіологічна зрілість? Запропонуйте підліткам об'єднатися в пари й на основі опрацьованої інформації в підручнику доповнити схему-опору "Ознаки фізіологічної зрілості" (див. *е-додаток <https://svitdovkola.org/zbd9/14>*).

Дайте учням завдання на самоспостереження "На шляху до фізіологічної зрілості", завдяки якому вони знайдуть відповіді на запитання:

- Які фізіологічні зміни я помічаю у своєму тілі? Як ці зміни впливають на моє самопочуття, рівень енергії чи настрої?
- Чи помітні зміни в роботі внутрішніх систем організму? Як я відчуваю ці процеси?
- Які зміни спостерігаються в роботі мозку? Як це відображається на інтелектуальних процесах (концентрація уваги, запам'ятовування інформації тощо), емоційній сфері?
- Який висновок можна зробити за результатами самоспостереження?

Скористайтесь **методом "Плакат думок"**: загадайте учням створити візуальний образ, який відображає фізіологічно зрілого підлітка.

Що таке психологічна зрілість? Запропонуйте підліткам у мінігрупах проаналізувати наступну ситуацію. У шкільному чаті "буря" — учасники емоційно обговорюють нове правило щодо заборони користуватися смартфонами під час уроків. Учні киплять обуренням, закликають до бойкоту, сиплють звинуваченнями. Ти бачиш у цьому правилі логіку, навіть користь для навчання.

Учні мають дати відповіді на запитання та обґрунтувати їх:

- Що ви оберете — загубитися в натовпі, підтримавши загальне обурення, щоб не стати "білою вороною" чи наважитися висловити обґрунтовану, хоч і непопулярну, думку, ризикуючи піти проти всіх?
- Який із цих виборів є ознакою психологічної зрілості? Чому?

Запропонуйте підліткам переглянути навчальне відео розібратися які є ознаки психологічної зрілості людини (див. е-додаток <https://svitdovkola.org/zbd9/14>), а потім перевірити набуті знання, скориставшись пам'яткою у е-додатку. Відтак, об'єднавши учнів у групи по 5-7 осіб, дайте завдання доповнити перелік ознак психологічної зрілості. Висновки учні можуть занотувати в зошит.

Підсумуйте, що в структурі психологічної зрілості виокремлюють такі компоненти, які відповідають сферам психіки:

- пізнавальний (інтелектуальний),
- емоційний,
- вольовий (регуляторний),
- мотиваційно-діяльнісний,
- соціальний.

Учні мають поміркувати, до яких компонентів належать ознаки психологічної зрілості, та чи є ознаки, які перебувають на межі декількох компонентів. Свої відповіді обговорити та записати висновки на дошці.

Ознайомте підлітків із різними психологічними портретами однолітків:

- Дарина розуміє, що успішний вступ до коледжу і здобуття омріяної професії веб-дизайнера вимагають системної підготовки. Вона не просто мріє, а складає план вивчення предметів, шукає додаткові матеріали, розбиває великі завдання на менші. Якщо дівчина стикається з важким завданням з математики,

не здається одразу, а намагається знайти різні підходи, аналізує помилки або звертається за допомогою.

- Коли Артем злиться, він може кричати на батьків або друзів, демонстративно кидати речі або ж грюкати дверима. Якщо у когось із друзів проблеми, він може ігнорувати їх або звести розмову до своїх власних переживань. Хлопець легко ображається, але сам не помічає, коли ображає інших.
- Якщо Микола мав винести сміття, але забув, він звинувачує молодшу сестру, яка відволікла, або батьків, які не нагадали. Йому важко змусити себе робити те, що треба, а не те, що хочеться, навіть якщо це важливо для його майбутнього.
- Батьки просять Ганну допомоги з домашніми справами. Навіть якщо вона втомилася після школи, все одно виконає свої обов'язки, розуміючи, що це її внесок у спільне життя родини. Дівчина може відмовитися від «залипання» в телефоні, щоб вчасно зробити домашнє завдання, демонструючи самодисципліну.
- Віка часто ухвалює рішення "тут і зараз", не думаючи про наслідки. Вона може годинами грати в комп'ютерні ігри, а потім вночі в паніці намагатися зробити всі домашні завдання. Якщо їй задають складне завдання, одразу каже: "Я не розумію!" і чекає, що хтось вирішить за неї.
- У шкільному проєкті Іван вміє працювати в команді, пропонує ідеї, але й дослухається до інших. Якщо виникає конфлікт, хлопець прагне знайти компроміс, не наполягає на своєму, демонструючи повагу до думок інших.
- Коли найкраща подруга розповідає про неприємності, Діана вміє вислухати, висловити співчуття і підтримати, не перебиваючи і не фокусуючись на власних проблемах. Якщо дівчина відчуває роздратування або злість, наприклад, через несправедливе зауваження вчителя, вона може подумати, перш ніж відповісти, або відреагувати спокійніше, обговорити це пізніше, а не "вибухати" одразу.
- Олег має завищену самооцінку, вважаючи себе кращим за інших. Якщо вчитель робить йому зауваження, він сприймає це як особисту образу і починає сперечатися, замість того щоб задуматися над критикою.

Проведіть бесіду:

- У яких із ситуацій проявляються ознаки психологічної зрілості, а які демонструють психологічну незрілість?
- Що саме в поведінці підлітків свідчить про психологічну зрілість / незрілість?

Підсумуйте: психологічна зрілість є постійним процесом самовдосконалення, який вимагає значних зусиль і роботи над собою. Він схожий на довгу подорож, що може тривати навіть усе життя.

Яку людину називають соціально зрілою? Ознайомте учнів із ситуацією (див. е-додаток <https://svitdovkola.org/zbd9/14>), що склалася у класі, де учні мали самостійно виконати завдання на уроці без контролю вчителя.

Обговоріть ситуацію в парах:

- Чи можна Максима назвати соціально зрілою особистістю?
- Які якості хлопця вказують на це?
- Висновки узагальніть.

Об'єднайте учнів у групи по 3-4 особи. Ознайомте з інфографікою "Соціальна зрілість: твій ключ до успіху в суспільстві" (див. е-додаток <https://svitdovkola.org/zbd9/14>). На її основі створіть портрет соціально зрілої людини. Запропонуйте "рецепт" досягнення соціальної зрілості для своїх ровесників. Щоб зацікавити завданням більше, запропонуйте створити образний і практичний "рецепт" досягнення соціальної зрілості для підлітків — у стилі кулінарної інструкції, яку легко адаптувати для інтерактивного заняття. Наприклад — "Рецепт соціальної зрілості для підлітків"

Інгредієнти:

- 2 склянки відповідальності
- 1 ложка самоповаги
- 3 жмені емпатії
- щіпка критичного мислення
- 1 стакан вміння слухати
- 2 ложки здатності визнавати помилки
- 1 пригорща навичок співпраці

- декілька крапель саморефлексії

Спосіб приготування:

У великій мисці змішайте відповідальність і самоповагу — це основа зрілої поведінки. Додайте емпатію — вона допомагає розуміти інших і будувати здорові стосунки. Посипте критичним мисленням, щоб не піддаватися впливу і вміти аналізувати ситуації. Обережно влийте вміння слухати — воно зміцнює довіру та взаєморозуміння. Додайте здатність визнавати помилки — це ключ до розвитку.

Перемішайте з навичками співпраці, щоб навчитися працювати в команді. Наприкінці додайте саморефлексію — вона допомагає краще пізнати себе.

Подача:

Сервіруйте з щирими розмовами, добрими вчинками та відкритістю до змін. Вживайте щодня — у школі, вдома, онлайн і в реальному житті.

Чому моніторинг здоров'я важливий у процесі дорослішання? Активізуйте знання учнів запитаннями:

- Що таке моніторинг?
- Що називають моніторингом здоров'я? Навіщо він потрібний?
- За допомогою яких методів проводять моніторинг здоров'я?

Підсумуйте: здійснюваний систематично моніторинг здоров'я забезпечує можливість свідомого управління власним здоров'ям, а відтак життям, відповідального ухвалення рішень і формування цілісної особистості, готової до викликів дорослості. Досягнення фізіологічної, психологічної й соціальної зрілості потребує свідомої роботи над собою і постійного моніторингу здоров'я.