

*achievements of students in an educational institution using Waldorf pedagogy Odesa "Free School "ASTR". It was defined in the article identified methods, techniques and tools inherent in Waldorf Education, that have a positive effect on the development of cognitive activity of students in a Waldorf school. A discussion of criteria based on which methods of Waldorf pedagogy are possible and expedient to use in the activities of the New Ukrainian School was conducted.*

**Keywords:** Waldorf Education, pedagogical research, development of motivation cognitive activity.

Дата надходження до редакції: 6.03.2023 р.

© Мітюхіна В.П., Боделан О.Р., Черніс О.С., 2023

УДК 159.923.2

**Омельченко Анна Кузьмівна,**

директор інклюзивно-ресурсного центру  
Подільської міської ради Подільського району Одеської області,  
практичний психолог,  
Одеса, Україна

## РОЗВИТОК САМОСТАВЛЕННЯ ПІДЛІТКІВ З ООП У МІЖОСОБИСТІСНИХ ВІДНОСИНАХ

**Анотація.** У статті розглядаються передумови створення психологічної програми корекції самоставлення підлітків з особливими освітніми потребами з різним типом міжособистісних відносин. Авторка акцентує увагу на тому, що дуже часто, у підлітків з особливими освітніми потребами зі збереженим інтелектом низький рівень самоставлення. Така ситуація, за думкою авторки, збільшує ризик виникнення соціально-психологічної дезадаптації. Саме відчуття впевненості підлітка з особливими освітніми потребами у взаємодії з колективом однолітків забезпечує особистісний розвиток дитини. На основі отриманих даних розроблено та представлено корекційно-розвивальну програму тренінгу для системної роботи практичного психолога ІРЦ із дітьми підліткового віку щодо формування у них позитивного самоставлення. Основу корекційно-розвивальних занять склали психотехнічні вправи та ігри, спрямовані на зняття емоційної напруги та розвиток особистісного ресурсу, що дозволяє підвищити компетентність підлітків у відносинах з іншими людьми, розвинути рівень емпатії та групової взаємодії.

**Ключові слова:** самоставлення, Я-концепція, рефлексія, підлітковий вік, тренінг.

Одним із ключових моментів у розвитку особистості дитини в підлітковому віці є формування у неї самосвідомості, потреби усвідомити себе як особистість. У підлітка виникає інтерес до себе, свого внутрішнього життя, якостей власної особистості, потреба у самооцінці, зіставленні себе з іншими людьми. Він починає дивлятися у себе, прагне пізнати сильні і слабкі сторони своєї особистості. Потреба самосвідомості виникає з життя, практичної діяльності, що визначається зростаючими вимогами дорослих колективу. У підлітка виникає потреба оцінити свої можливості, щоб знайти своє місце в колективі.

В психології виділяють чинники, що безпосередньо впливають на формування самоставлення підлітків, а саме: поведінка батьків (стиль сімейного виховання), роль інших, взаємозв'язок самооцінки з соціально-психологічним статусом дитини, зв'язок самооцінки з педагогічною оцінкою. Під терміном «значущі інші» розуміються люди, які важливі або значущі для дитини внаслідок того, що вона відчуває їхню здатність безпосередньо впливати на її життя. Ф. Райс, показує, що значущі інші – це ті, хто грає у житті особистості головну роль. Відповідно до теорії Е. Еріксона (Stephens, 2023), у підлітковому віковому періоді значущими стають однолітки.

Особливості уявлень про себе є основними у розвитку та формуванні особистості підлітка. Малюючи образ свого «Я», підліток визначає свій шлях розвитку.

**Метою** нашого дослідження було складання психокорекційної програми розвитку самоставлення у підлітків з ООП з різним типом міжособистісних відносин.

Самоставлення особистості – найважливіше утворення особистості, а тому його форма, побудова та сутність можуть бути розглянуті лише в концепції справжніх актуальних взаємин суб'єкта, «суспільних ситуацій розвитку», а також у зв'язку із самореалізацією суб'єкта як особистості.

**Огляд літератури.** Самооцінювання підлітком себе передбачає певне знання себе, безперервну примірку своїх здібностей до умов існування, здатність самостійно встановлювати собі легководійсненні цілі, проводити оцінку своєї роботи та її результатів. Оцінювання себе підлітком відбувається з встановлення ступеня вимог, тобто. таких питань, які людина визначає собі у житті

і до здійснення яких особистість вважає себе здатною. Спілкування підлітків з однолітками відбувається, головним чином, у процесі спільної діяльності.

По-перше, слід зазначити, що взаємодія з ровесниками – вельми значущий своєрідний шлях отримання інформаційних даних; згідно з яким школярі пізнають численні значущі речі, які за будь-якими іншими обставинами їм ніяк не інформують старші. По-друге, даний тип міжособистісних взаємин є своєрідним. Колективна гра та інші різновиди груповий роботи розвивають необхідні вміння соціальної взаємодії, здатність підпорядковуватися громадській дисципліні й у тому порядку захищати власні права, зіставляти особисті кола інтересів із соціальними. Змагальність групових відносин, яка відсутня у взаєминах з батьком з матір'ю, також є значущою актуальною школою життя. По-третє, важливо відзначити, що це своєрідний тип психологічного контакту (Онуфрієва, 2016).

Розуміння колективної значущості, солідарності, дружньої взаємодопомоги як спрощує школяру автономізацію від старших, а й надає йому вагоме відчуття психологічного добробуту і стабільності.

Переваги міжособистісних відношень підлітків в будь-яких спільнотах достатньо складні. У них виявляються як суто індивідуальні якості особистості – її емоційні і вольові властивості, інтелектуальні можливості, так і засвоєні особистістю і цінністю суспільства. В системі міжособистісних відношень підліток реалізує себе, віддаючи суспільству сприйняте в ньому. Саме, активність особистості, її дії, є важливою ланкою в системі міжособистісних відношень. Вступаючи в міжособистісні відношення, найрізноманітніші за формою, вмістом, структурами, підліток виявляє себе як особистість.

Дослідження вчених показують, що в дітей із сприятливим профілем самоставлення спостерігається більш компетентна поведінка у спілкуванні та високі організаторські здібності. Такі підлітки легше адаптуються до комунікативних ситуацій, що змінюються, вміють встановлювати позитивні контакти з однолітками, вміють безперешкодно виражати почуття та емоції, звертатися за допомогою та підтримкою, конструктивно виходити з міжособистісних конфліктів. Вони постійно прагнуть розширити коло своїх знайомств. Можуть внести позбавлення до незнайомої компанії. Люблять організовувати різні ігри та заходи. Такі підлітки оцінюють свою особистість як товариську, яка вміє встановлювати тривалі контакти, відкриту соціуму. Вони, як правило, вміють відстоювати свою точку зору та мають низьку конформність. Також вони показують зрілі підходи до аналізу конфліктів. Зазвичай аналізують такого роду ситуації достатньо об'єктивно і навіть розглядають їх дещо відсторонено. У важливих справах або складній ситуації вважають за краще приймати рішення самостійно. Вони наполегливі у діяльності, яка їх приваблює та самі її активно шукають (Попович, 2019).

Багато авторів відзначають зниження самооцінки у підлітковому віці, з появою орієнтації на спілкування, на однолітків, на референтну групу. Отже, очевидна особлива вразливість підлітків перед маніпулятивним впливом та тиском групи. Надалі індивід з низькою самооцінкою часто надає різним вчинкам інших особистостей негативну інтерпретацію, незалежно від цього, наскільки позитивним цей вплив є у спостереженнях навколишніх. Здорова самооцінка – це високий чи середній її рівень. В основному це її адекватність, реалістичність, узгодженість, достатня стійкість і водночас гнучкість, незалежність. Вона ґрунтується на внутрішніх умовах, відбиває стійке почуття власної цінності та значущості, яке залежить від успіху чи неуспіху у конкретних ситуаціях і вимагає постійного підтвердження. Виділяють два найістотніших її компоненти: почуття власної гідності та почуття власної компетентності (Орленко&Бальбуза, 2022).

Самооцінка має формуватися як інтелектуальну дію, має у своїй основі рефлексію з розгорнутим аналізом ситуації оцінювання. Людину з оптимальною самооцінкою цікавить недосягнення високого рівня самоповаги саме собою, а особистісний і професійне зростання, допомога іншим незалежно від їх подяки та оцінок, а також подій власного життя. Досліджуючи процеси самовідносини, можна відстежити якраз всі ці фактори.

Виходячи з аналізу наукових праць багатьох авторів (К. Роджерс, Ст. Сатир та ін) сприятливе ставлення до себе, визнання власного Я виявляється пов'язаним з особливістю у прояві конструктивного взаємодії з оточуючими (Орленко&Бальбуза, 2022). Маючи високу самооцінку, особистість, насамперед, так само позитивно ставитиметься до людей навколо. Даний тип людей можна охарактеризувати відкритими, вільними прояві почуттів, здатними розкритися у суспільстві сторонніх.

На думку Е. Еріксона (Stephens, 2023) в підлітковому віці головним значущим близьким другом є одноліток, а вже потім навколишні дорослі (Батько, мати, вчитель та ін.). Тиск групи ровесників на самосвідомість підлітка в основному і на його емоції, відбувається найчастіше через розмови, спільну роботу. Підлітки, спілкуючись з однолітками, піддають свої фізіологічні особливості

та протікають процеси в організмі, які безпосередньо впливають на одноманітність та зміну його емоцій та настрої. Вже жодного разу вивчено та доведено, що настрої підлітка може вкрай змінитися за деякий час на вкрай протилежне. Так, дана нестабільність в емоційному плані може призвести дитину до проблем у взаєминах із ровесниками та так само із дорослими. Педагогічні та психологічні дослідження доводять, що вплив на розвиток підліткових взаємин надає їхню спільну діяльність, особливо це стосується підлітків з ООП. Дуже часто, у підлітків з ООП зі збереженим інтелектом, низький рівень самоствавлення, що збільшує ризик виникнення соціально-психологічної дезадаптації. Саме рівень спілкування підлітка з ООП з колективом однолітків забезпечує особистісний (зокрема розвиток емоційної сфери) розвиток дитини (Продан, 2019).

На підставі всього перерахованого вище, можна сказати, що для формування оптимального, сприятливого самоствавлення у підлітків з ООП велике значення має їхнє активне спілкування з нормотиповими однолітками, розуміння та підтримка з боку батьків та інших значущих дорослих, задоволеність діяльністю. У дітей з ООП з оптимальним самоствавленням, як правило, спостерігається більш висока компетентність у спілкуванні, а також у вирішенні конфліктних ситуацій. Негативне самоствавлення дуже часто супроводжується невмінням налагоджувати контакти з оточуючими та асоціальною поведінкою.

У міжособистісних відносинах як у нормотипових підлітків, так і у підлітків з ООП відбувається переорієнтація з батьків та вчителів на ровесників. У цей час спостерігається посилене засвоєння соціальних цінностей, формування життєвих позицій і ціннісних орієнтацій. При цьому підлітки продовжують потребувати допомоги та підтримки дорослих.

Таким чином, для формування адекватного самоствавлення у підлітків з ООП велике значення має їх активне спілкування з однолітками, розуміння та підтримка з боку батьків та інших значущих дорослих, задоволеність діяльністю. У дітей з ООП, які мають оптимальний рівень самоствавлення, як правило, спостерігається більш висока компетентність у спілкуванні, а також у вирішенні конфліктних ситуацій. З метою створення програми психологічної корекції розвитку самоствавлення з різним типом міжособистісних відносин, фахівцями Інклюзивно-ресурсного центру Подільської міської ради Подільського району Одеської області було організовано та проведено дослідження щодо вивчення рівня самоствавлення, міжособистісних відносин та соціометричного статусу у підлітків в інклюзивних класах м. Подільська. У дослідженні взяли участь підлітки 9-х класів, 83 особи. У дослідженні було використано наступні психодіагностичні методики: тест двадцяти тверджень на самоствавлення (М. Кун, Т. Мак-Партланд), діагностика міжособистісних відносин Т. Лірі, метод соціометричного дослідження Дж. Морено, дослідження самооцінки підлітка Г.М. Казанцевої.

**Результати дослідження.** Інтерпретуючи отримані результати нашого психологічного дослідження, ми дійшли висновку, що підлітки одержуючи позитивну оцінку з боку однолітків, більш впевнені у цінності власної особистості і, водночас, передбачуваної цінності свого «Я» іншим, ніж підлітки, які отримали негативну оцінку з однолітків. Можливо, це пов'язано з тим, що до старшого підліткового віку самоствавлення вже сформувався і воно не змінюється під впливом ставлення однолітків.

Це дозволило нам створити корекційно-розвивальну програму тренінгу для системної роботи практичного психолога ІРЦ із дітьми підліткового віку щодо формування оптимальних показників самоствавлення шляхом підвищення компетентності у міжособистісних відносинах.

*Завданнями корекційно-розвивальної програми тренінгу є:*

- розвиток оптимального самоствавлення у підлітків з різними типами міжособистісних відносин;
- розвиток емпатії у нормотипових підлітків та підлітків з ООП;
- розвиток групової згуртованості, надання учасникам можливості краще пізнати один одного;
- формування в учасників уміння слухати інших людей, відкрито говорити про свої почуття та бажання;
- розвинути вміння виявляти свої індивідуальні особливості та власні проблеми;
- допомогти усвідомити свої внутрішні образи та спробувати звільнитися від них.

*Основними принципами, які ми використовуємо в психологічній роботі є:*

1. Принцип єдності діагностики та корекції, який відображає цілісність процесу надання психологічної допомоги як особливого виду практичної діяльності психолога.
2. Принцип конфіденційності, відповідно до якого вся інформація, отримана під час реалізації корекційно-розвивальної програми, не підлягає розголошенню.
3. Принцип профілактичної спрямованості ґрунтується на теорії проактивної можливості впоратися з собою. Проактивна чи випереджувальна можливість володіти собою сприймається як спроба людини передбачити потенційні стресори і діяти запобіжно з метою профілактики та нівелювання

їх негативного впливу.

4. Принцип системності розвитку психологічної діяльності. Цей принцип задає необхідність обліку у корекційній роботі профілактичних та розвиваючих завдань. Системність цих завдань відображає взаємопов'язаність різних сторін особистості та гетерохронність (тобто нерівномірність) їх розвитку.

5. Діяльнісний принцип корекції. Даний принцип визначає сам предмет докладання корекційних зусиль, вибір коштів та способів досягнення мети, тактику проведення корекційної роботи, шляхи та способи реалізації поставлених цілей. Основною формою роботи було групове заняття з елементами психологічного тренінгу.

Основний зміст групової роботи склали ігри, психогімнастичні вправи, релаксаційні методи, продуктивно-творча діяльність, груповий аналіз ситуації, групова дискусія та рефлексія.

Критерії відбору до групи: на основі результатів діагностики в склад групи увійшли підлітки інклюзивних класів з низьким рівнем самоствавлення та з проблемами у міжособистісному спілкуванні, що мають ізольовані та непопулярні соціометричні статуси. Чисельність відібраної групи 22 особи.

Основний зміст групових, корекційних занять склали психотехнічні вправи та ігри, спрямовані на зняття емоційної напруги та розвиток особистісного ресурсу: ігротерапія, арт-терапія, техніки психодрами, бесіда.

Реалізація програми передбачає: активне включення учасників у спільну діяльність, виконання індивідуальної роботи, рефлексію, колективне обговорення успіхів та досягнень, труднощів та невдач учасників, гармонізацію емоційного стану, зняття тривоги та напруження. Вибір даних методів обумовлений специфікою досліджуваного віку та завданнями самої програми.

Структура заняття включають:

1. Вступну частину (5 хвилин).
2. Основну частину (35 хвилин).
3. Заклучна частина (5 хвилин).

Тривалість заняття: 45 хвилин. Періодичність: 1 раз на тиждень упродовж 2,5 місяців (10 занять).

Усі вправи, використовувані під час занять, ділилися п'ять блоків:

1. Блок вправ, спрямованих на роботу, інтенсифікацію міжособистісного спілкування, створення групового довіри та згуртування.

2. Блок вправ, покликаний сформувати в учасників групи вміння рефлексувати, аналізувати свої думки, почуття та бажання.

3. Блок є системою різнопланових вправ, спрямованих на розвиток компетентності у міжособистісних відносинах.

4. Блок складається з вправ, призначених для швидкого зняття емоційної та фізичної напруги (спрямовані на чергування сильної м'язової напруги та наступного за ним розслаблення).

5. Блок вправ, спрямованих на встановлення зворотного зв'язку, аналіз досвіду, отриманого під час занять.

#### Програма психологічної корекції розвитку самоствавлення з різним типом міжособистісних відносин.

Хід роботи	Назва вправи	Час (хвилини)
<b>Заняття 1. «Знайомство»</b>		
Мета: створити атмосферу співробітництва, взаєморозуміння, психологічної безпеки, розкрити правила спілкування групи.		
Вітання	Вправа «Активний Дмитро, бадьорий Микола, весела Стефанія»	5
Основна частина	Вправа «Шляхи з самотності» Вправа «Поміняйтесь місцями» Вправа «Звукова гімнастика»	35
Обговорення	Що кожному сподобалося найбільше на занятті? Що було корисним? Що не сподобалось?	5
<b>Заняття 2. Який Я?</b>		
Мета: створення мотивації на спільну роботу, створення позитивного емоційного тла.		
Вітання	Вправа «Самопрезентація»	5
Основна частина	Вправа «Мій образ» Вправа «Мійна машина» Вправа «Масаж»	35
Обговорення	Що кожному сподобалося найбільше на занятті? Що було корисним? Що не сподобалось?	5

<b>Заняття 3. «Я очима інших»</b>		
Мета: формування атмосфери довіри та взаєморозуміння, активізація діяльності.		
Вітання	Вправа «Все найкраще»	5
Основна частина	Вправа Яким мене бачать? Вправа «Поїзд» Вправа «Струси»	35
Обговорення	Що кожному сподобалося найбільше на занятті? Що було корисним? Що не сподобалось?	5
<b>Заняття 4. «Довіра у спілкуванні»</b>		
Мета: формування сприятливого настрою.		
Вітання	Вправа «Робимо компліменти»	5
Основна частина	Вправа «Що приємно більшості людей?» Вправа «Оплески» «Вправа «Муха»	35
Обговорення	Що кожному сподобалося найбільше на занятті? Що було корисним? Що не сподобалось?	5
<b>Заняття 5. «Взаємодія»</b>		
Ціль: зняття напруженості, невротичних станів, страхів.		
Вітання	Вправа «Способи привітання»	5
Обговорення	Що кожному сподобалося найбільше на занятті? Що було корисним? Що не сподобалось?	5
<b>Заняття 6. «Стилі спілкування»</b>		
Мета: тренування навичок спільної діяльності, створення веселої та дружньої атмосфери.		
Вітання	Вправа «Спосіб вітання без слів»	5
Основна частина	Вправа «Відгадай почуття» Вправа «Повітряні замки» Вправа «Дотягнутися до зірок»	35
Обговорення	Що кожному сподобалося найбільше на занятті? Що було корисним? Що не сподобалось?	5
<b>Заняття 7. «Рольові ситуації»</b>		
Мета: отримання зворотного зв'язку від групи, підвищення самооцінки, самопізнання, можливість зробити присмне іншій людині.		
Вітання	Вправа «Привітання у дзеркалі»	5
Основна частина	Вправа «Місця для знайомств» Вправа «П'ять добрих слів» Вправа «Струси»	35
Обговорення	Що кожному сподобалося найбільше на занятті? Що було корисним? Що не сподобалось?	5
<b>Заняття 8. «Ми разом»</b>		
Мета: розвиток простору тіла, управління станом м'язової напруги та розслаблення.		
Вітання	Вправа «Зоровий контакт»	5
Основна частина	Вправа "Фрази для контакту" Вправа «Тінь» Вправа «Лимон»	35
Обговорення	Що кожному сподобалося найбільше на занятті? Що було корисним? Що не сподобалось?	5
<b>Заняття 9. «Дружба»</b>		
Мета: формування міжособистісних відносин групи		
Вітання	Вправа «Ніхто не знає, що я...»	5
Основна частина	Вправа «Теми для розмови» Вправа «Віртуальна подорож» Вправа «Клубок»	35
Обговорення	Що кожному сподобалося найбільше на занятті? Що було корисним? Що не сподобалось?	5
<b>Заняття 10. «Завершення»</b>		
Мета: увага до особистості іншого та прийняття своїх позитивних якостей, підвищення самооцінки.		
Вітання	Вправа «Подарунок»	5

Основна частина	Вправа «Відро сміття» Вправа «Даймо відсіч» Вправа «Морозиво»	35
Обговорення	Що кожному сподобалося найбільше на занятті? Що було корисним? Що не сподобалось?	5

Таким чином, нами була розроблена корекційно-розвивальна програма тренінгу, спрямована на створення оптимального та сталого самоствалення у підлітків з ООП з різними типами міжособистісних відносин в інклюзивному класі, шляхом підвищення їхньої компетентності у відносинах з іншими людьми, розвитку емпатії та групової згуртованості.

У підлітковому віці існують особливості у системі самоствалення пов'язані зі змінами у структурі типів міжособистісних відносин. Крім того, існують відмінності у проявах типів міжособистісних відносин підлітків, які пройшли курс психологічної корекції розвитку самоствалення. За допомогою психологічної корекції самоствалення у підлітків можна сформуванати адекватніші та стійкіші типи міжособистісних відносин.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

Ерік Еріксон: біографія, психосоціальна теорія, внески, праці. John Stephens. URL: <https://uk.warbletoncouncil.org/erik-erikson-3217> (Дата звернення: 18.02. 2023).

Онуфрієва, Л. А. (2016). Самооцінка як складова Я-концепції майбутніх фахівців соціономічних професій. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. С. 396-412.

Орленко, І. М., Бальбуза, О. М. (2022). Психологічні аспекти впливу арт-терапії на позитивні зміни самоствалення у жінок. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки : зб. наук. праць*. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова. Вип. 17 (62). С.72-83.

Попович, І. С. (2019). Психологія соціальних очікувань особистості: методологія, теорія і практика: навч.-метод. посіб. Херсон: ОЛДІ-ПЛЮС. 134 с.

Продан, О. О. (2015). Аналіз структури самоусвідомлення особистості в процесі пізнання своїх психологічних характеристик. *Теоретичні та прикладні проблеми психології*. № 1(36). С. 322-331.

### REFERENCE

Erik Erikson: biohrafiiia, psykhosotsialna teoriia, vnesky, pratsi. John Stephens. URL: <https://uk.warbletoncouncil.org/erik-erikson-3217> (Data zvernennia: 18.02. 2023).

Onufrieva, L. A. (2016). Samootsinka yak skladova Ya-kontseptsii maibutnikh fakhivtsiv sotsionomichnykh profesii. Zbirnyk naukovykh prats K-PNU imeni Ivana Ohiiienka, Instytutu psykhologii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy. S. 396-412.

Orlenko, I. M., Balbuza, O. M. (2022). Psykholohichni aspekty vplyvu art-terapii na pozytyvni zminy samostavlennia u zhinok. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Seria 12. Psykholohichni nauky : zb. nauk. prats*. Kyiv : Vyd-vo NPU imeni M. P. Drahomanova. Vyp. 17 (62). S.72-83.

Popovych, I. S. (2019). Psykholohiia sotsialnykh ochikuvan osobystosti: metodolohiia, teoriia i praktyka: navch.-metod. posib. Kherson: OLDI-PLIuS. 134 s.

Prodan, O. O. (2015). Analiz struktury samousvidomlennia osobystosti v protsesi piznannia svoikh psykholohichnykh kharakterystyk. *Teoretychni ta prykladni problemy psykhologii*. № 1(36). S. 322-331.

**Anna Omelchenko,**

Director of the Inclusive Resource Center  
of the Podilsk City Council of the Podilsk District of the Odesa Region,  
practical psychologist,  
Odesa, Ukraine

### DEVELOPMENT OF SELF-CONCEPTION OF TEENAGERS WITH OOP IN INTERPERSONAL RELATIONS

*The article considers the prerequisites for creating a psychological program for self-correction of adolescents with special educational needs with different types of interpersonal relationships. The author focuses on the fact that very often, teenagers with special educational needs with preserved intelligence have a low level of self-esteem. According to the author, this situation increases the risk of social and psychological maladjustment. It is the feeling of confidence of a teenager with special educational needs in interaction with a group of peers that ensures the child's personal development. Based on the received data, a corrective and*

*developmental training program was developed and presented for the systematic work of a practical psychologist of the IRC with adolescent children on the formation of a positive self-attitude in them. The basis of corrective and developmental classes were psychotechnical exercises and games aimed at relieving emotional tension and developing personal resources, which allows to increase the competence of adolescents in relations with other people, to develop the level of empathy and group interaction.*

**Keywords:** self-attitude, self-concept, reflection, adolescence, training

Дата надходження до редакції: 25.05.2023 р.

© Омельченко А.К., 2023

**Онищук Світлана Олександрівна,**

кандидат педагогічних наук,

старший викладач кафедри методики викладання і змісту освіти  
КЗВО «Одеська академія неперервної освіти Одеської обласної ради»

Одеса, Україна

<https://orcid.org/0000-0002-3101-8524>

**Юсипенко Вікторія Віталіївна,**

вчитель фізичної культури вищої кваліфікаційної категорії, старший учитель,

КЗ «Ананьївський спеціалізований ліцей спортивного профілю»

Одеської обласної ради Одеської області

Одеса, Україна

## ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕРАКТИВНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

**Анотація.** Завдяки впровадженню інтерактивних технологій можна по-новому вплинути на процес становлення особистості учнів, підвищити їх ефективність на уроці фізичної культури, спрямувати на фізичний розвиток дитини, на розвиток фізичних і психічних здібностей. Суть інтерактивного навчання полягає в тому, що освітній процес відбувається тільки завдяки постійній активній взаємодії всіх учнів на уроках фізичної культури. У даній роботі подано матеріали з досвіду роботи щодо організації уроків фізичної культури з використанням інтерактивних технологій. Результати аналізу свідчать, що інтерактивні технології навчання спрямовані на створення середовища, у якому забезпечуються ефективні умови формування активності учнів, а в процесі засвоєння матеріалу з фізичної культури отримують основи знань про фізичну культуру й спорт, гігієну, здоров'я в цілому, розвиток рухових умінь та навичок, виховання миролюбності, гуманності.

**Ключові слова:** інтерактивні технології, урок, фізична культура.

**Постановка проблеми.** Сьогодення навчання в країні відбувається в змішаному навчанні (онлайн та очно), і предмет фізичної культури не став винятком.

**Аналіз останніх досліджень** доводить що в українському суспільстві особливої значущості набувають питання формування в дітей нових життєвих стратегій, компетентності, конкурентоспроможності, посилення гнучкості та мобільності соціальної поведінки (Єрмаков, 2006). Увага вчених спрямована на вивчення сутності й змісту компетентнісного підходу, розроблення методів і засобів формування й розвитку компетенцій в учнів (В. Адольф, Ю. Варданян, Б. Гершунський, С. Гончаренко, Ю. Кулюткін, А. Маркова, Л. Мітіна, Н. Лобанова, Н. Остапчук, О. Пометун, О. Савченко, Г. Сухобська та ін.).

Єрмаков І. чітко визначив: щоб знайти своє місце в житті, ефективно засвоїти життєві й соціальні ролі, випускник закладу загальної середньої освіти має володіти певними якостями й уміннями: 1) бути гнучким, мобільним, конкурентоспроможним, уміти інтегруватись у динамічне суспільство, презентувати себе й дбайливо ставитися до свого здоров'я та здоров'я інших як до найвищої цінності; 2) уміти здобувати, аналізувати інформацію, отриману з різних джерел, застосовувати її для індивідуального розвитку й самовдосконалення та критично мислити, генерувати нові ідеї, приймати нестандартні рішення й відповідати за них; 3) уміти запобігати будь-яким конфліктним ситуаціям і виходити з них та цілеспрямовано використовувати свій потенціал як для самореалізації в професійному й особистісному плані, так і в інтересах суспільства, держави; 4) володіти комунікативною культурою, уміти працювати в команді, використовувати знання як інструмент для розв'язання життєвих проблем, бути здатним до вибору численних альтернатив, які пропонує сучасне життя (Єрмаков, 2006).

*«Основою динамічного економічного зростання і соціального розвитку українського суспільства, фактором благополуччя громадян і безпеки країни*