

ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВЬЮ У ПОДРОСТКОВ С ОСОБЕННОСТЯМИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Т. В. Тратинко

*Белорусский государственный университет, пр-т Независимости 4, 220004,
г. Минск, Беларусь, tati_ttb@mail.ru*

В статье автор рассматривает проблему формирования ценностного отношения к здоровью у подростков с особенностями психофизического развития, охарактеризовано содержание компонентов ценностного отношения, обоснованы особенности ценностного отношения к здоровью в подростковом возрасте. Раскрыто содержание методов, направленных на формирование ценностного отношения к здоровью у подростков с особенностями психофизического развития.

Ключевые слова: подростки; особенности психофизического развития; ценностное отношение к здоровью; здоровьесбережение; комплексный подход.

FORMATION OF A VALUABLE ATTITUDE TO HEALTH IN ADOLESCENTS WITH SPECIAL DEVELOPMENTAL NEEDS

T. V. Tratsinko

Belarusian State University, Nezavisimosti av. 4, 220004, Minsk, Belarus, tati_ttb@mail.ru

In the article the author considers the problem of formation of value attitude to health in adolescents with peculiarities of psychophysical development, characterizes the content of components of value attitude, substantiates the features of value attitude to health in adolescence. The content of methods aimed at the formation of a value attitude to health in adolescents with peculiarities of psychophysical development is revealed.

Keywords: adolescents; peculiarities of psychophysical development; value attitude to health; health saving; integrated approach.

В современном обществе ценностное отношение к здоровью приобретает особую актуальность, поскольку здоровье является основным показателем, определяющим качество жизни человека.

По информации главного специалиста Главного управления общего среднего, дошкольного и специального образования Министерства образования Е. Мулицы в Беларуси за 2023 год количество детей с особенно-

стями психофизического развития, увеличилось практически на 4 тыс. и составляет более 183,2 тыс. детей. Из общего количества почти 16 тыс. детей с ОПФР, имеют инвалидность. Стоит отметить, что около 90% от общего количества – это дети, которые имеют нарушения речи как самостоятельное нарушение либо как одно из проявлений в структуре другого нарушения [1].

К сожалению, многие подростки не следят за состоянием своего здоровья, не занимаются его укреплением и зачастую их поведение действует на него разрушительно (курение, наркотики, алкоголь, увлечение технократической музыкой и т.д.).

Реализуемые на практике специалистами методы, направленные на сохранение и укрепление здоровья подростков не эффективны, по причине не сформированности потребности и привычки у подростков в осознанном и разумном отношении к собственному здоровью, отсутствии умений и навыков в совершенствовании своего физического и психического здоровья.

Для подростков, период сенситивного развития, осознание сохранения здоровья становится основой для обеспечения фундамента качества жизни. Следовательно, формирование ценностного отношения к здоровью является одной из основных задач воспитания и развития подрастающего поколения.

К подросткам с особенностями психофизического развития (далее – ОПФР) необходим личностно-ориентированный, ресурсный и деятельностный подходы для формирования ценностных установок, так как они постоянно сталкиваются с целым спектром проблем, связанных с их физическим состоянием, эмоциональным развитием и процессом социальной адаптации. Эти особенности влияют не только на отношение к болезни, но и восприятие здоровья и здорового образа жизни как ценности.

Таким образом, проблема формирования осознанного отношения к собственному здоровью у подростков с ОПФР является весьма актуальной.

Подростки с ограниченными возможностями здоровья (нарушениями развития, проблемами в развитии, отклонениями в развитии, недостатками психофизического развития) – это подростки, у которых вследствие врожденной или приобретенной недостаточности имеются отклонения от нормативного развития психических функций. В некоторых случаях нарушения развития могут быть вызваны и микросоциальными, средовыми причинами, не связанными с патологией анализаторов или центральной нервной системы.

В подростковом возрасте здоровье играет ключевую роль, поскольку этот период характеризуется интенсивным ростом организма,

развитием когнитивных способностей и сохранением личностных установок. При наличии ОПФР ценностное отношение становится здоровьесберегающим ресурсом. Эти особенности требуют комплексного подхода в образовательной, социальной и психолого-педагогической поддержке [2].

Под ценностным отношением подростка к здоровью понимается система индивидуальных связей подростка с различными явлениями окружающей действительности, которые обусловлены внутренними и внешними факторами, характерными как на возрастно-психологическом, так общепсихологическом уровнях.

Для определения динамики и оценки ценностного отношения к здоровью необходимо определиться с компонентами, характеризующими это свойство в подростковом возрасте. На наш взгляд, к компонентам ценностного отношения относятся: потребностный, когнитивный, эмоциональный, поведенческий, оценочно-рефлексивный.

Потребностный компонент ценностного отношения подростков к здоровью обусловлен системой потребностей подростка. Согласно «пирамиде» А. Маслоу, первичные потребности человека связаны со здоровым функционированием организма (физиологические потребности и потребности безопасности). Для подросткового и раннего юношеского возраста появляются потребности более высоких уровней: потребности в принадлежности и любви, потребность в признании. Поэтому особенно актуально уделять внимание потребностям, связанным с сохранением биологических аспектов здоровья.

Когнитивный компонент ценностного отношения подростков к здоровью представляет собой функционирование психических процессов, связанных с познанием явлений здоровья, здорового образа жизни, здоровьесбережения.

Этот аспект означает, что подросток имеет теоретические знания об анатомии, физиологии, гигиене, питании, здоровом образе жизни. Например, знания в области психологии человека, социальной психологии свидетельствуют о достаточно высоком уровне сформированности когнитивного компонента ценностного отношения.

Эмоциональный компонент ценностного отношения подростков к здоровью характеризуется внешним, эмоциональным проявлением его чувств и отношений к здоровью. Эмоция – это проявление сложившегося отношения человека к здоровью. Сила эмоционального компонента зависит не только от уровня ценностного отношения к здоровью, но и от особенностей психики каждого человека. Эмоция сочетает два компонента. Импрессивный компонент эмоции – неповторим, связан с конкретным предметом и с конкретной ситуацией. Экспрессивный компонент – не-

произвольная реакция конкретного организма, с проявлением всех его особенностей, как психических, так и анатомо-физиологических.

Устойчивые положительные эмоции к здоровью предполагают наличие у подростков эмоционального отношения к нему. На стадии становления ценностного отношения имеет значение наличие позитивных эмоциональных реакций и состояний.

Поведенческий компонент ценностного отношения к здоровью проявляется в деятельности, в поведении подростка. Подросток активно проявляет себя в здоровом образе жизнедеятельности, создает образы и продукты труда, в которых выражает свое отношение к жизни, к здоровью.

Навыки самообслуживания, здорового образа жизни, рациональное питание, отсутствие вредных привычек, физическая и социальная активность и др. свидетельствуют (особенно в совокупности и в системе) о наличии у подростков ценностного отношения к здоровью. Для старшего подросткового возраста и ранней юности характерно проявление человеком ценностно-ориентированной активности. Иными словами, подведение, направленное на укрепление здоровья, скорее всего, свидетельствует о наличии у человека в этом возрасте ценностного отношения к здоровью.

Оценочно-рефлексивный компонент ценностного отношения к здоровью проявляется в способности осмысливать, анализировать и давать оценку своему отношению к здоровью. Развитие в подростковом возрасте рефлексии влечет за собой развитие этого компонента. Способность подростков к рефлексии дает воспитывать ценностное отношение подростка к своей жизни и здоровью.

Во всех этих смыслах и по всем показателям отношение варьируется от отрицательного к положительному. Обычно выделяют три состояния отношений (или три уровня): положительное, нейтральное и отрицательное. По другой классификации отношения подразделяют на процессуальные и результативные.

Положительное ценностное отношение – это ожидаемый результат. Внутри положительного отношения тоже можно рассматривать разные уровни, поскольку не всегда у подростка проявляются положительные результаты по всем составляющим ценностных отношений. Поэтому к положительному уровню будем относить подростков с такими ценностными отношениями к здоровью, которые по большинству критериев положительны, а по остальным нейтральны.

Преобладание отрицательных показателей по разным уровням свидетельствует об отрицательном отношении подростков к здоровью.

Каждый уровень характеризуется не каким-то строго определенным состоянием, а их множеством, имеющим свои нижние и верхние границы и свои особенности.

Формирование ценностного отношения к здоровью у подростков, в том числе имеющих ограниченные возможности здоровья, требует использования эффективных методов, которые учитывают возрастные, психологические и физические особенности данного возрастного периода. Эти методы направлены на развитие осознанного отношения к здоровью, мотивации к здоровому образу жизни, формированию умений и заботы о себе [3].

На практике выделяют группы методов: информационно-просветительские и аналитические, игровые, методы мотивации и стимулирования, терапевтические методы, проектные и исследовательские методы и др.

1. Информационно-просветительские и аналитические методы.

Лекции и беседы. Посредством лекций излагается тема по формированию здорового образа жизни, в процессе которой передается нужная информация определенного содержания, слушатели включаются в процесс соразмышления, направляются на дальнейшее самообразование.

Беседы строятся на субъект-субъектном взаимодействии, диалоге, коллективном обсуждении тематического вопроса, проблемы, которые вызывают у участников интерес и желание услышать авторитетные мнения, высказать по ним собственные суждения.

Демонстрация и наглядность (плакаты, презентации, видео). Это помогает визуально представить информацию, что особенно важно для подростков с ОПФР.

Работа с печатными материалами (распространение памяток, буклетов, книг и пособий), адаптированных под возраст и особенности подросткового возраста. Проведение классных часов, профилактических мероприятий, дней здоровья. Например: «Марафон здоровья».

Дискуссии и дебаты. Обсуждения помогают подросткам выработать собственные взгляды и осознать важность здоровья. Организация обсуждений на темы, связанные с современными вызовами в сфере здравоохранения (например, «Польза и вред», «Почему уважаемый себя человек ведет здоровый образ жизни?», «Почему важно соблюдать режим дня») – все это развивает критическое мышление и ответственность за свои действия.

Анализ жизненных ситуаций. Рассмотрение и обсуждение историй подростков, которые столкнулись с последствиями вредных привычек или смоделированных ситуаций, помогает сделать выводы на основе чужого опыта.

2. Игровые методы.

Игра позволяет создать мотивирующую и эмоционально насыщенную атмосферу, особенно для подростков.

Ролевые игры. Ситуации, в которых подростки принимают решения. Например: «Посещение врача» (один ученик играет врача, другой пациент обсуждает профилактику заболеваний), что способствует развитию навыков общения и осознанной ответственности.

Сюжетно-ролевые сценарии помогают подросткам прогнозировать последствия для себя.

Подвижные игры, спортивные игры и мероприятия, командные эстафеты, прививают привычку к регулярному занятию спортом.

3. Методы мотивации и стимулирования.

Они являются ключевым фактором в обеспечении навыков и сохранении здоровья.

Лабораторные занятия и эксперименты. Например, изучение состава популярных напитков (газировки, энергетиков) и их влияния на организм человека.

Физические упражнения и тренировки, спортивные праздники.

Тренинги (обучение навыкам ухода за своим телом, а также обучение самостоятельному приготовлению здоровой пищи).

Поощрение и поддержка – награждение грамотами, медалями, сертификатами за успехи в сохранении здоровья (например, за участие в марафонах, конкурсах) стимулирует активность и желание продолжать вести здоровый образ жизни.

Создание ситуации успеха. Подростки получают возможность делиться своими достижениями (например, достижениями в спорте).

Метод личного примера. Проведенные совместные мероприятия способствуют повышению уверенности в себе и мотивации к дальнейшим действиям по сохранению и укреплению здоровья.

4. Проектные и исследовательские методы формируют всесторонне понимание темы, помогает развивать навыки планирования, развивают осознанность и самостоятельность.

Подростки разрабатывают проекты на тему «Мой идеальный здоровый день», «Как двигательная активность влияет на мое настроение», включая распорядок дня, меню и виды социальной и физической активности.

Исследовательская деятельность вовлекает подростков в аналитическую работу, изучение полезных и вредных привычек помогает осознать причины реальных проблем.

5. Терапевтические методы.

Арт-терапия. Использование рисования, музыки, театра, танца и т.д. помогает подросткам выразить свои эмоции и повысить уровень эмоционального благополучия.

Анималотерапия. Взаимодействие с животными помогает снизить уровень тревожности и сформировать позитивное отношение, развить уверенность.

Психотерапевтическая поддержка. Работа с психологами помогает подросткам развивать осознанность здоровья как собственной ценности, управлять эмоциями и быть уверенными в себе.

Каждый из представленных методов играет важную роль в формировании ценностного отношения к здоровью, и их сочетание позволяет достичь максимального эффекта.

Адаптация вышеперечисленных методов под потребности подростков с ОПФР, обеспечивает эффективность процесса обучения, так как ключевым аспектом является активное вовлечение участников в деятельностный процесс, создание мотивации и создание благоприятной среды, где здоровье воспринимается как личная ценность и здоровьесберегающий ресурс.

Таким образом, формирование ценностного отношения к здоровью у подростков с особенностями психофизического развития – это сложный, процесс, требующий комплексного подхода. Он включает различные методы, направленные на развитие осознанности важности здоровья, принципы здорового образа жизни и устойчивость социальной адаптации. Успешная реализация этих задач предполагает не только соблюдение качества жизни подростков, но и их успешную социализацию.

Использование современных технологий, интерактивные методики, адаптированные для особенностей развития подростков, позволяют сделать процесс обучения более интересным и доступным, а также мотивируют подростка к дальнейшему самостоятельному изучению вопросов здоровья. Когда подростки осознают степень здоровья, начинают самостоятельно применять знания и навыки в повседневной жизни, это помогает заложить основы для их дальнейшего благополучного развития и качества жизни.

На наш взгляд, обеспечение ценностного отношения к здоровью – это не только задача педагогической и медицинской работы, но и вклад в создание условий для социальной адаптации подростков с ОВЗ. Данные мероприятия способствуют повышению уровня их физического, психологического и динамического поведения, что, в свою очередь, способствует их интеграции в общество и позволяет раскрыть их потенциал.

Библиографические ссылки

1. Минобразования: в Беларуси ежегодно увеличивается количество детей с особенностями психофизического развития. URL: <https://belta.by/society/view/minobrazovanija-v-belarusi-ezhegodno-uvetchivaetsja-kolichestvo-detej-s-osobennostjami-592621-2023/> (дата обращения: 18.11.2024).

2. Тратинко Т. В., Красовская Н. Н. Социальная работа с несовершеннолетними группы риска : пособие. Минск : Институт бизнеса БГУ, 2018.

3. Тратинко Т. В., Красовская Н. Н. Технологии работы с несовершеннолетними группы социального риска [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие. Минск : БГУ, 2020.