



Министерство по физической культуре, спорту
и молодежной политике Удмуртской Республики



Бюджетное учреждение Удмуртской Республики
«Республиканский методический центр
социально-психологической помощи молодежи «Психолог-плюс»

**СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ
МЕЖРЕГИОНАЛЬНОЙ КОНФЕРЕНЦИИ ПО СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЕ**

**ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
СРЕДИ ПОДРОСТКОВ И МОЛОДЕЖИ
В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ**

ИЖЕВСК
2018

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:

М.Г. Говязина
Е.А. Вологжанинова
Н.В. Бочкарева
А.Л. Семакин
Е.С. Горбунова

Редакционная коллегия благодарит всех авторов за участие в создании данного сборника.

В сборнике собраны работы специалистов учреждений, ведущих работу с детьми, подростками и молодежью. Авторами являются люди, заинтересованные в эффективной работе по совершенствованию содержания и форм деятельности в сфере формирования здорового образа жизни.

СОДЕРЖАНИЕ

Аверин А.Н. «Подходы и практические методы в сфере профилактики употребления психоактивных веществ»	4
Ахметова З.Р. Соловьев Г.Е. «Формирование семейных ценностей у детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей (обобщение опыта)»	7
Гасан А.С. «Применение активных методов обучения как эффективных методов профилактики здорового образа жизни среди подростков и молодежи в современных условиях»	9
Дрейко Н.Ю., Ширинкина Е.Д. «Внеучебная деятельность как условие формирования здорового образа жизни обучающихся»	12
Иванова Л.Л. «Формирование основ здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности у детей с ограниченными возможностями».....	15
Соловьев Г.Е. «Актуализация ценности здорового образа жизни у подростков на основе биографической работы»	18
Солодянкина О. В. «Формирование здорового образа жизни подростков и молодежи как междисциплинарная проблема»	20
Солодянкина О. В. «Профилактика здоровья подростков с инвалидностью в учреждениях социального обслуживания»	25
Третьякова Н. В. «Об опыте реализации социального проекта «На шаг впереди себя»	27
Якимов А.Л. «Адаптация людей с ограниченными возможностями здоровья в образовательном заведении»	30

Но нужно помнить, что главное в формировании навыков здорового образа жизни и безопасного поведения детей – это личный пример родителей, воспитателей и просто взрослых людей.

Соловьев Геннадий Егорович,
доцент кафедры педагогики и педагогической
психологии Удмуртского государственного университета

Актуализация ценности здорового образа жизни у подростков на основе биографической работы

Проблема формирования здорового образа жизни – одна из актуальных в современных условиях, о чем свидетельствует большое количество программ и публикаций, посвященных увеличению активности населения в области укрепления здоровья. Основной задачей всех усилий специалистов является не только информирование людей о положительном и отрицательном влиянии различных форм поведения на здоровье человека, а прежде всего, развитие «умения человека думать о будущем, ставить перед собой конкретные цели, стремиться к саморегуляции поведения» [2.с. 153]. Здоровый образ жизни проявляется в активной позиции в поиске смысла жизни, в способности к изменению установок сознания в отношении здоровья, а состояние здоровья можно рассматривать как способность человека жить гармонично в меняющихся условиях[1. с.118].

Достижение человеком целостного видения жизни и себя достигается на основе активной работы сознания, развития его ценностно-смысловой сферы. Следует отметить, что подросткам с одной стороны характерна тяга к постановке и попыткам решения смысловых вопросов жизни (Кто я? Для чего я живу? и т.д.), а с другой стороны - отсутствие владения механизмами личностной рефлексии, отсутствие социальной поддержки в решении смысловожизненных проблем.

Отсутствие у подростков ценностных ориентиров в будущем может стать причиной ориентации на ближние цели, преобладания ситуативного поведения в жизни, возможностей проявления различных форм девиантного поведения [4].

Одним из способов развития смысловожизненных ориентаций, актуализации ценности здорового образа жизни у подростков является биографическая работа. Биографическая работа понимается нами как вид профессиональной деятельности, направленной на формирование способностей человека к рефлексии собственного жизненного пути, развития новых перспектив и создания новых возможностей для жизненного самоосуществления в различных сферах [3].

Биографическая работа - это всегда включение прошлого в свое обозримое настоящее и возможное будущее. В отношении прошлого она может способствовать балансировке жизненных ценностей и смыслов. Относительно настоящего биографическая работа помогает понять и преодолеть возможные трудности и проблемы. Будущее в биографической работе открывается в жизненных проектах, планах, новых возможностях.

Биографическая работа с подростками и молодежью имеет свою специфику. Она заключается в том, что работа осуществляется с особой категорией людей, которые к этому моменту достигли определенного уровня личностного развития, имеют сложившуюся, но еще неустойчивую систему ценностей и взглядов, самостоятельно выбранную модель жизненного пути и главное - находятся в стадии ее первоначальной реализации. В данном случае работа осуществляется с настоящим человека, выявляется его прошлое и предполагаемое будущее. Биографический подход дает возможность выстраивания этой цепочки, так как именно она позволяет получить исчерпывающую информацию о данных периодах времени в субъективном представлении человека.

Биографическая работа с подростками и молодежью строится на работе с воспоминаниями, что способствует осознанию своих собственных личностных особенностей

и развитию компетентности у участников образовательного процесса. Она также включает в себя помощь в проектировании и конструировании молодежью своей жизненной истории и коррекцию жизненного стиля и сценария, что связано с развитием самосознания личности, навыками жизнестроительства и жизнетворчества.

Биографическая работа становится формой организации и реализации событий в жизни отдельного человека или группы, может стать основой в конструировании человеком своей биографии, развития у него биографического мышления. Биографическое мышление - вид мышления, включающий в себя причинную интерпретацию событий собственной жизни; умение целостно представлять свою жизнь (прошлое, настоящее и будущее) и объяснять происходящее в ней с целью осознания себя реальным субъектом жизнедеятельности. В структуре биографического мышления мы выделяем следующие элементы:

- **актуализация значимых событий собственной жизни:** вся наша жизнь - это череда событий, благодаря которым мы воспринимаем тот или иной период жизни как интересный, трудный или безрезультативный;
- **взаимосвязи жизненных событий:** человек по-новому оценивает свою жизнь, выделяя в ней случайное и закономерное, переоценивая прошлое, он находит ответы на происходящее в настоящем;
- **формирование жизненных перспектив:** человек, исходя из своих ценностей и установок, планирует будущее, определяет цели, которые являются источником личностного развития;
- **целостная картина жизненного пути:** формируется целостный образ жизни, что способствует формированию субъективной картины жизненного пути.

Нами была разработана программа тренинга биографического мышления для подростков, направленного на активизацию процесса личностного самоопределения. Цель биографического тренинга - формирование у подростков умений ориентироваться в изменяющихся жизненных обстоятельствах, оценивать значимость тех или иных событий прошлого, настоящего и будущего, принимать оптимальные решения в ситуациях жизненного выбора, актуализировать ценности здоровья и здорового образа жизни в сознании подростков. Реализация тренинговой программы предполагает отработку пяти модулей, последовательная реализация которых позволит достигнуть цели групповой работы.

События жизни. Данный модуль посвящен осознанию событийности собственной жизни. Раскрываются понятия «событие», «значимое событие», «событийность жизни», приводится типология событий. Работа осуществляется на жизненных событиях, которые актуализированы подростками в процессе тренинга. Подростки учатся воспринимать свою жизнь сквозь призму событий, оценивать свою событийность. События анализируются с точки зрения связи с ценностью здорового образа жизни.

Восприятие времени. В этом модуле происходит знакомство с психологическим временем личности, особенностями его восприятия, переживаниями личности. Работа с прошлым, настоящим и будущим осуществляется на основе событийного ряда, который был сформирован на предыдущих занятиях. В тренинге подростки определяют значимость и взаимосвязь каждого времени (прошлого, настоящего, будущего), свой психологический возраст.

Взаимосвязь событий. В рамках этого модуля уделяется большое внимание установлению причинно-следственных связей между событиями, развернутыми во времени. Первоначально через построенные биографии подростки обосновывают взаимосвязь жизненных событий, рассматривают возможные альтернативы жизненного пути. Подростки рассматривают возможности позитивного и негативного вариантов жизненного пути в зависимости от жизненных ценностей.

Перспектива. Занятия этого модуля посвящены ожидаемым будущим событиям. Раскрывается отличие между понятиями «цель» и «мечта», которые лежат в основе представлений о будущем, но обладают разной мотивационной силой. Учащиеся знакомятся с

конкретными способами планирования своего будущего, построения нескольких стратегий достижения поставленных целей и выбора наиболее оптимальной из них.

Жизнь как целое. Данный модуль ориентирован на обобщение и систематизацию полученной информации. Анализируя полученную на предыдущих занятиях информацию, тренер способствует объединению ее в единую смысловую связь в сознании подростков. Большое значение на данном этапе работы уделяется методикам интеграции своего опыта, построения картины мира, которая должна носить обобщающий характер. Подводятся итоги всей тренинговой работы. Сквозной линией проведения занятий является работа по осознанию подростками ответственности за выбор своего жизненного пути, выбор здорового образа жизни и его реализацию.

Проведенная программа и полученные данные позволяют говорить о существовании интереса у подростков к вопросам жизненного пути и здорового образа жизни, потребности в информации как важной и значимой. Данная нами программа позволяет влиять на формирование автобиографического мышления, благодаря чему восприятие подростков своего жизненного пути становится более осмысленным.

Список использованной литературы:

1. Гулина М.А. Словарь-справочник по социальной работе. СПб. Питер. 2008.
2. Петраш М.Д., Муртазина И.Р. Понятие «здоровый образ жизни» в психологических исследованиях//Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология и педагогика. 2018. Т.8. Вып.2. с.152-165.
3. Соловьев Г.Е. Биографический подход в социальной работе. Ижевск. Издательство «Удмуртский университет», 2018.
4. Соловьев Г.Е. Социально-педагогические условия воспитания личностных перспектив старшеклассников. Диссертация на соискание ученой степени кандидата наук. Екатеринбург. 1994.

Солодянкина Ольга Владимировна,
Удмуртский государственный университет,
заведующий кафедрой социальной работы,
кандидат педагогических наук, доцент

**Формирование здорового образа жизни подростков и молодежи
как междисциплинарная проблема**

Многогранность проблемы здорового образа жизни обусловила междисциплинарный подход к научному изучению в виде интегрированности наук (медицинской, психологической, философской, социологической, этической, педагогической).

В отечественных науках (медицине, социологии, философии) XX-XXI веков сформировались различные подходы к определению сущности понятия «образ жизни»: как биосоциальной категории (Ю.П. Лисицын), как интегральный способ бытия индивида во внешнем и внутреннем мире (А.М. Изуткин, Г.Ц. Царегородцев и др.), как сложно структурированную категорию, выделяя здоровый образ жизни как качественный уровень базисной категории (И.В. Бестужев-Лада, Н.В. Полунина и др.) [2].

В педагогической науке образ жизни рассматривается как стереотип (Г.М. Коджаспирова, А.Ю. Коджаспиров), как некий эталон поведения, неотделимый в своем сущностном значении от здоровья, так как в одной мере определяет его количество, а в другой мере ограничивается им как неким ресурсом (М.Я. Виленский). В данном аспекте рассмотрим здоровый образ жизни как основополагающий фактор, положительно влияющий на здоровье.