



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

**Формирование семейных ценностей у детей-сирот и детей,
оставшихся без попечения родителей
(обобщение опыта)**

Важнейшим компонентом картины мира ребенка, оставшегося без попечения родителей, опосредующим его отношение к ситуации семейного жизнеустройства, является образ семьи, сформировавшийся у ребенка-сироты до помещения его в специализированное учреждение. От того, насколько семья является лично значимой, какова мера ее принятия ребенком, насколько полно она представлена в общей структуре его представлений о своей настоящей и будущей жизни, может зависеть степень активности ребенка при создании собственной семьи в дальнейшем.

На образ семьи у воспитанников детского дома сильно влияют средства массовой информации, иногда это единственный источник информации о семье, если ребенок с рождения растет в сиротском учреждении. При этом образ семьи в картине мира ребенка, «воспитывающегося телевизором», может выглядеть относительно благополучно, но с выдуманными проблемами, далекими от реальности повседневной семейной жизни, с которой ребенок не знаком. Крушение иллюзий происходит тогда, когда брак в реальной жизни уже создан. Как результат – большое количество разводов среди пар воспитанников интернатных учреждений.

Сущность образа семьи характеризуется совокупностью представлений о составе семьи, семейных ролях, домашнем хозяйстве, ценностном отношении к семье, мотивации иметь в будущем свою семью, ценности ведения здорового образа жизни.

Актуальность работы по формированию семейных ценностей у детей-сирот заключается в том, что они имеют негативный опыт семейных отношений, часто являлись свидетелями сцен насилия, употребления родителями спиртных напитков и проявления безответственного отношения к своему здоровью.

Ценность формирования «образа семьи» у ребенка заключается в том, что она определяет степень социализации ребенка, ориентируя его на усвоение семейных ролей (мужа и жены, отца и матери), на этические принципы семьи (любовь, взаимное уважение и поддержка) [1].

Основными задачами интернатных учреждений являются создание благоприятных условий воспитания, обучения, оздоровления и подготовка к самостоятельной жизни детей в условиях семьи, воспитание семейных ценностей, которые в дальнейшем помогут создать свои семьи воспитанникам детских домов [2].

Занятия по формированию семейных ценностей нами проводились в Ижевском детском доме в апреле 2018 года. Участниками были ученики 8 класса в количестве 20 человек, из них 10 человек – мальчики, 10 - девочки. Для проведения исследования был разработан диагностический опросник «Семейные ценности», который включает вопросы для обучающихся, сгруппированные в блоки:

- любовь (забота, активный интерес к любимому человеку, умение принимать мнение другого и т.п.);
- осознанное, заботливое отношения к старшим и к младшим;
- представление о гендерных семейных ролях и уважение к ним;
- культура быта;

- ценности здорового образа жизни.

Также осуществлялся анализ восприятия гендерных ролей подростками.

Полученные в ходе первичного опроса данные выявили недостаточное представление подростков о семейных ценностях. Низкий процент показала тема любви (30%). Также невысок показатель темы заботливого отношения к старшим (35%) и младшим (35%).

Занятия программы составлены с учетом возрастных особенностей. Подростковый возраст сензитивен для формирования идеала, следовательно, в этот период можно влиять на формирование образа благополучной семьи, даже если этому препятствует негативный опыт.

Цель программы – создание условий для приобретения жизненного опыта, необходимого для формирования семейных ценностей.

Занятия с подростками осуществлялись по следующим темам:

1. Мое будущее – мой выбор.
2. Мы - скульпторы своей судьбы.
3. Для чего нужна семья?
4. Семейные проблемы.
5. Семейный бюджет: семья – мне, я – семье.
6. Здоровая семья – здоровые дети.
7. Заповеди семейной гармонии.

В результате освоения программы обучающиеся:

- получат и осмыслят знания о семейных ценностях и гендерных ролях;
- научатся общаться более конструктивно;
- реализуют свой творческий потенциал;
- научатся лучше осознавать и контролировать свои эмоциональные состояния;
- разовьют мотивацию к ЗОЖ.

Анализируя полученные данные в ходе анкетного опроса «Семейные ценности», можно сделать выводы: уровень сформированности представления о семейных ценностях в целом у группы изменился в положительную сторону. Наибольшие изменения произошли по таким ценностям, как «Забота о младших» и «Забота о старших». Вероятно, это связано с переосмыслением важности каждого члена семьи.

Также был проведен опрос о гендерных ролях. При изучении представлений об обязанностях мужа и жены были получены следующие данные: наиболее значимой из обязанностей мужа для ребят представляется функция по обеспечению материального благополучия (85%) и поддержание здорового образа жизни (70%). Все данные имели положительную динамику.

Из обязанностей жены учащимися были выделены функция поддержания дома (60%), воспитательная функция (70%) и поддержание здорового образа жизни (70%). Все данные также имели тенденцию положительного роста.

Исследуя представления ребят о понятиях «Хороший отец» и «Хорошая мать», были получены следующие ответы: наиболее значимыми для хорошего отца учащиеся выделили такие параметры как отношение к воспитанию детей (70%), обеспечение потребностей детей (70%), поддержка и защита (75%). Наиболее значимыми характеристиками для матери были выделены те же параметры: отношение к воспитанию детей (85%), обеспечение потребностей детей (90%), поддержка и защита (95%).

Таким образом, можно сделать вывод по исследованию. Проведение занятий по формированию семейных ценностей имеет положительный результат. С их помощью дети переоценивают ценность каждого члена семьи, понимают, как функционирует семья, переосмысливают свое поведение, формируют представление о своей будущей семье, задумываются о ценности ЗОЖ, учатся распределять семейный бюджет.

В ходе беседы ребятам приходилось договариваться между собой, соотносить свое мнение с мнением остальных участников группы, аргументировать свою позицию. В результате учащиеся научились сотрудничеству, разрешению противоречий, научились договариваться между собой.

Список использованной литературы:

1. Леонтьева М.С. Теоретические проблемы социализации и социальной адаптации детей-сирот / М.С. Леонтьева // Известия Тульского государственного университета. Гуманитарные науки. – 2013. - № 3-2. С. 149-160.
2. Николаева Е.И. Теоретический анализ и экспериментальное решение проблемы отказа от детей-сирот в приемных семьях / Е.И. Николаева // Теоретическая и экспериментальная психология. – 2014. – Т. 7. – №4. – С. 90–106.

Гасан Андрей Сергеевич,
психолог БУ УР «Республиканский методический центр
социально-психологической помощи молодежи «Психолог – плюс»,
аспирант кафедры «Социальная психология и конфликтология» УдГУ

**Применение активных методов обучения как эффективных методов профилактики
здорового образа жизни среди подростков и молодежи в современных условиях**

Формирование здорового образа жизни сегодня является актуальной темой для любого человека, будь то взрослый или ребенок, школьник или студент. При этом одним из главных направлений молодежной политики в современной России обозначено формирование отношения к здоровому образу жизни как к личному и общественному приоритету, пропаганда ответственного отношения к своему здоровью.

Академик Ю.П. Лисицын в конце прошлого столетия научно обосновал модель социальной обусловленности здоровья, которая получила одобрение и признание экспертов Всемирной организации здравоохранения. Согласно данной модели уровень здоровья населения более чем на 50% зависит от образа жизни и условий жизни; по 15-20% занимают наследственные факторы и состояние окружающей среды и около 10-15% приходится на работу органов и учреждений здравоохранения [4].

Сегодня приверженцев здорового образа жизни становится все больше и больше. Однако необходимо понимать, что здоровый образ жизни – это упорный труд, и он требует постоянных профилактических мер на регулярной основе, ведь как известно, самое лучшее лечение любого недуга – это профилактика в целях его недопущения.

Однако в рамках современных профилактических тенденций здорового образа жизни, мы можем наблюдать, что основными формами выступают виды деятельности, зачастую ориентированные на физическое здоровье, при этом часто остаются без внимания психическое и психологическое здоровье.

Психозомоциональное состояние – один из определяющих факторов здорового образа жизни, который проявляется в умении контролировать эмоции, мыслить позитивно, сохранять баланс между психологическим и физическим развитием. Здоровая психика поддерживает человека в состоянии благополучия, при котором он может реализовывать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества. Важным этапом поддержания психозомоционального состояния выступает подростковый период, в рамках которого общение со сверстниками выступает ведущим типом деятельности, позволяющим формировать у подростков и молодежи навыки социального взаимодействия, эмоционального благополучия и самоуважения.

В данной статье рассматривается и обосновывается актуальность применения активных методов обучения как эффективных методов профилактики здорового образа жизни среди подростков и молодежи в современных условиях.