

Здоровье человека как основная ценность

По данным абсолютного большинства исследований здоровье, как декларируемая ценность, находится на первом месте практически у всех людей. Но более подробное исследование реального отношения к здоровью показывает несколько иную картину. А именно тот факт, что заботиться о здоровье мы не умеем.

Все родители хотят, чтобы ребенок был здоров. Но одного желания мало. Необходимо заботиться о создании таких условий жизни ребенка в семье, которые обеспечили бы все составляющие «полного благополучия» - крепкое тело, здоровую психику, умение общаться с другими людьми.

Специалисты валеологи отмечают и настаивают на первостепенном значении семьи в системе валеологического воспитания ребенка, направленного на формирование его индивидуального здоровья и гармонизацию развития его как личности с устойчивыми базовыми валеологическими способностями: способностью к самопознанию, самооценке, самореализации и саморегуляции. Поэтапное индивидуальное движение ребенка от самопознания к саморегуляции является основным механизмом формирования индивидуального здоровья.

Родителям нужно помнить, что учеба – это интересная, но очень нелегкая для ребенка работа, и нужно сделать все от них зависящее, чтобы сохранить здоровье ребенка. Правила создания соответствующих условий казалось бы несложные, но они требуют от родителей ежедневного и ежечасного труда. Это комфортный психологический климат в семье, рациональный режим дня, полноценное питание, соблюдение правил личной гигиены, профилактика заболеваний, понимание ребенка, готовность и умение помочь ему в трудных ситуациях. Валеологическое развитие непосредственно направлено на гармонизацию ребенка и формирование его индивидуального здоровья.

Проблемы обучения, социализации, здоровья.

Обучение в дистанционном режиме предъявляет организму ребенка непривычные специфические требования. Новая учебная ситуация вводит ребенка в строго нормированный мир виртуальных отношений и требует от него организованной произвольности, ответственности за дисциплину, за развитие исполнительских действий, связанных с приобретением навыков непривычной учебной деятельности. Поэтому новая учебная ситуация ужесточает условия жизни ребенка и выступает для него стрессогенной. У каждого ребенка, включенного в новые условия обучения, повышается психическая напряженность. Это отражается не только на физическом состоянии здоровья, но и на поведении ребенка. Есть примеры, когда у детей с абсолютно здоровой психикой, если с ними не проводилась работа по подготовке к переходу в новые жизненные условия, возникали различные адаптационные реакции



(реактивные, невротические, психопатоподобные и т.п.).

Вопросы адаптации детей к новым жизненным условиям естественным образом возникают в обычной

жизни на каждом возрастном этапе развития ребенка. Так, из привычных условий домашнего воспитания ребенок поступает в детский сад, из детского сада – в школу, из школы – в учебные учреждения для обучения профессии и т.п. Но возможности адаптации детей к различным переменам в их жизни существенно *ограничены психологическими особенностями возрастного этапа развития*, на котором находится ребенок. Любой ребенок испытывает трудности при вхождении в новую для него жизненную среду и первично нуждается в помощи и поддержке со стороны взрослых: родителей, воспитателей, педагогов. Таким образом, адаптация ребенка к обучению в новых условиях во многом зависит не только от его собственных психологических характеристик:

- а) от уровня развития социальной зрелости;
- б) от индивидуальных возможностей и способностей;
- в) от уровня развития познавательной деятельности;
- г) от наличия мотивации на обучение,

но и от умения ближайшего социального окружения (семья, педагоги, воспитатели) обеспечить ребенку условия для освоения социального опыта, умения научить преодолевать трудности, которые возникают непосредственно в процессе обучения:

- сформировать способность организовать себя на выполнение заданий,
- обучить умению правильно распределять свое внимание и интеллектуальные усилия;
- научить умению выражать свои мысли и понятно объяснять свои проблемы;
- научить навыкам общения со сверстниками и педагогами в дистанционном режиме;
- способствовать формированию адекватной самооценки.

Психофизиологические особенности детей с НОДА подчиняются общим закономерностям процессов созревания любого здорового ребенка: неравномерность темпа роста и развития, непрерывный поступательный характер, обусловленный индивидуальными особенностями, которые проявляются в несоответствии «хронобиологического» (паспортного) и «биологического» возраста. Неодновременность (гетерохронность) роста и созревания отдельных органов и систем (при сохранении понимания организма как единого целого). Половые различия, которые проявляются в особенностях обменных процессов, неодинаковом (у девочек и мальчиков) темпе роста и развития отдельных функциональных систем, особенно мышечной, дыхательной и сердечно-сосудистой, и организма в целом.

Как и все дети, ребенок с НОДА проходит процесс развития через освоение социального опыта, социализацию, включение в жизнь общества. Однако путь, который он должен пройти для этого, значительно отличается от общепринятого: физические и психологические особенности меняют, отягощают процесс развития, причём каждое нарушение по-своему изменяет развитие растущего человека. Одной из существенных причин психологических трудностей адаптации к новым условиям у детей с НОДА является наличие установки на восприятие себя «особенным», не таким «как все», что способствует формированию заниженной самооценки и отсутствию умения конструктивного взаимодействия с окружающими. Ребенку с НОДА приходится не только особым образом осваивать собственно-образовательные

(общеобразовательные) программы, но и формировать и развивать навыки личной социальной адаптации: навыки ориентировки в пространстве, самообслуживания и социально-бытовой ориентации, восполнять недостаток знаний об окружающем мире, связанный с ограничением возможностей передвижения и др. Для оказания поддержки и организации условий для гармоничного развития личности ребенка деятельность родителей в системе валеологического воспитания должна быть направлена не только на сохранение здоровья ребенка, но и на формирование у него системы специфических валеологических знаний: *мотивации на здоровый образ жизни, на создание условий для раскрытия индивидуальных (уникальных) возможностей и резервов организма, восприятия себя как самоценность, высшую ценность; развитие способности гармонично строить свои отношения с окружающим миром и самим собой.*