

Социально-экономический кризис в нашей стране, быстрые и резкие сдвиги в экономических и политических отношениях усилили рост негативных явлений в обществе, привели к увеличению числа случаев девиантного поведения подростков, к которым относятся такие проявления, как аддиктивное поведение (алкоголизм, наркомания, токсикомания), а также проституция, вандализм, суицид, бродяжничество. Особую тревогу вызывает нарастающая подростковая и молодежная наркомания, которая представляет серьезную опасность для физического, психического и нравственного здоровья подрастающего поколения, а значит – и всего общества в целом. По данным социологических исследований, около 60 % всех преступлений совершается подростками, имеющими психические нарушения, в том числе и интеллектуальную недостаточность, и находящимися в состоянии наркотического и алкогольного опьянения. Остро встает вопрос о необходимости формирования навыков здорового образа жизни и ответственного отношения к своему здоровью у подростков с нарушением интеллекта, а также профилактики аддиктивного поведения у этой группы подростков.

Отношение к здоровью

Исследования ценностно-смыслового компонента отношения к здоровью у подростков с интеллектуальными отклонениями выявили расхождение между декларируемой, осознанной и реально действующей ценностью здоровья у подростков. Здоровье как ценность не является значимым фактором внутренней мотивации у подростков с умственной отсталостью, реальная ценность здоровья у них невысока.

Можно выделить следующие причины невысокой ценности здоровья у подростков:

отсутствие природно-предопределенной мотивации к сохранению здоровья;

психологические особенности у детей инвалидов;

несформированность сознательного поведения по отношению к здоровью как базовой ценности.

Изучение когнитивного компонента отношения к здоровью у подростков выявило то, что реально действующее представление о здоровье у школьников с низким интеллектом носит узкий, ограниченный характер и сильно отличается от известного определения ВОЗ здоровья как состояния полного физического, психического и социального благополучия. При самостоятельном определении, перечислении признаков здоровья 97 % школьников назвали признаки физического благополучия (отсутствие болезней, хорошее самочувствие, работоспособность, хороший внешний

вид), 25 % школьников, кроме физических признаков, указали и психическое благополучие (хорошее, жизнерадостное настроение), всего лишь 6 % школьников назвали признаки социального благополучия (хорошие отношения с окружающими и соблюдение нравственных принципов). Таким образом, у школьников с умственной отсталостью имеет место определенная деформация представления о здоровье в сторону признаков физического благополучия в ущерб признакам психического и социального благополучия, что необходимо учитывать при разработке и реализации образовательных программ, а так же указывает что соблюдение нравственных принципов не является для детей высокой целью в жизни.

Взаимосвязь вредных привычек и правонарушений.

Любое нарушение психической деятельности, возникшее в результате органического поражения центральной нервной системы, в том числе и при олигофрении, способствует более легкому усвоению антиобщественных воздействий, повышает вероятность совершения правонарушения и дивиантного поведения. Отклонения в психическом развитии, слабость абстрактного мышления, ограничения восприятия и памяти, бедная речь и, соответственно — обеднение экспрессивной и импрессивной сферы психики, косность, тугоподвижность, малая дифференцированность эмоций, их однообразие, отсутствие тонких оттенков переживаний, недоразвитая способность подавлять свои влечения, недостаточный волевой контроль, несамостоятельность и внушаемость — все это снижает сопротивление к воздействию неблагоприятных ситуаций, ослабляют контрольные механизмы поведения, ограничивают альтернативные возможности принятия решений и выбора действий в зависимости от ситуаций именно эти факторы создают благоприятную почву для развития вредных привычек.

В раннем возрасте школьники начинают курить что обуславливает их отношение к вредным привычкам и создает определенный круг общения среди сверстников. Опрос учащихся школы-интерната № 2 ст. Барсуковской позволил провести анализ их отношения к здоровью, выявить наличие вредных привычек, в том числе курения, употребления алкоголя, отношение к наркотикам. Всего было опрошено 36 человек (16 учащихся 13–15 лет и 20 учащихся 15–18 лет). Среди опрошенных выявлено 42 % курящих мальчиков и 7 % курящих девочек. Число курящих мальчиков с интеллектуальной недостаточностью несколько выше, чем число курящих мальчиков в общеобразовательных школах. Число курящих умственно отсталых девочек относительно невелико. Причем единичные попытки курения отмечены у мальчиков в возрасте 6–8 лет. Связано это с доступностью и видимой безвредностью никотиносодержащих веществ таких как вейпы.

Помимо курения и употребления психоактивных веществ важнейшей проблемой современного общества является ранняя алкоголизация подростков.

К специфическим чертам раннего алкоголизма и наркомании у подростков-олигофренов следует отнести быстрое вовлечение в групповое потребление алкоголя вследствие индукции алкоголизирующихся сверстников. В данном контексте особое значение приобретает несформированность мотивационной сферы, ограниченную личностную автономность. Данное обстоятельство обусловлено малой сферой социальных интересов у детей с умственной отсталостью, а так же низкий социальный статус в семьях что часто навязывает стереотип пьянства.

31% всех правонарушений в нашей стране происходит в состоянии опьянения, но учитывая такие характерные особенности умственно отсталых детей как расторможенность, импульсивность, частые колебания настроения, легкая возбудимость, моторная оживленность, что еще больше усугубляют воздействие алкоголя и наркотиков, этот процент для умственно отсталых детей увеличивается в разы.

Поэтому современной школе необходимо понять, что образовательные программы будут эффективными, если не только предоставлять знания о сохранении и укреплении здоровья, но и способствовать изменению отношения ко всем вредным привычкам с целью понимания их воздействия на будущее ребенка.

Для улучшения процесса формирования навыков и умений по вопросам здорового образа жизни у детей с умственной отсталостью рекомендуется увеличение количества учебных часов в общеобразовательных учреждениях на занятия подвижными играми, физкультурой, спортом. Особое внимание должно уделяться гигиеническому воспитанию и пропаганде здорового образа жизни среди детей и подростков в образовательных учреждениях, профилактике курения, алкоголизма и наркомании.

Особенностью формирования здорового образа жизни у школьников с интеллектуальными нарушениями является то, что эта работа должна быть непрерывной.

Система работы по формированию представлений о здоровом образе жизни у детей с интеллектуальной недостаточностью предполагает самые различные формы и методы. Основными формами работы являются уроки.

На уроках детям сообщают основные сведения и закрепляют полученные представления. Закреплять представления лучше в продуктивной и предметно-практической деятельности, поэтому уроки могут строиться как интегрированные.

На уроках по ознакомлению с окружающим миром формируют представления учащихся о человеке как живом существе, его организме и здоровье; об образе жизни человека и зависимости здоровья от образа жизни; о влиянии различных факторов на здоровье и образ жизни человека; о здоровом образе жизни; о поведении человека, которое способствует здоровому образу жизни, а также об условиях, которые нужны человеку для жизни.

Уроки по физической культуре способствуют формированию потребности в двигательной деятельности, развитию психофизических качеств, усвоению и закреплению новых навыков выполнения спортивных упражнений, развитию интереса к различным спортивным и подвижным играм.

Занятия с психологом помогают формированию у учащихся представлений о различных состояниях и чувствах человека, о правилах общения в социуме.

Уроки по изобразительной и трудовой деятельности следует направлять на реализацию продуктивной деятельности, способствующей выражению представлений о здоровом образе жизни в аппликациях, поделках и рисунках.

Различные фестивали, праздники и эстафеты - это тоже формы работы по формированию представлений о здоровом образе жизни, которые, как правило, проводятся во внеурочное время и могут быть посвящены определенной тематике. Такой досуг способствует созданию комфортных условий эмоционального восприятия детьми сведений о здоровом образе жизни, закреплению и систематизации полученных представлений.

Представленные методические рекомендации по формированию представлений детей о здоровом образе жизни раскрывают целенаправленное использование различных форм, средств и методов представлений о здоровом образе жизни у младших школьников, а также создание необходимых условий для формирования этих представлений.