

---

## Формирование представления о здоровом образе жизни и умения разрешать конфликтные ситуации у детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей

---

Н.В. Овсянникова,  
воспитатель ГБОУ «Санаторный детский дом № 39»,  
E-mail: 89056311658@mail.ru

В сиротском учреждении педагоги ответственны не только за ведение детьми здорового образа жизни, за физическое, соматическое здоровье, но и за психическое и духовное здоровье. Перечислены задачи, решаемые педагогами в этой области, в том числе, развитие навыков безопасного поведения.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, здоровье ребенка, дети-сироты, конфликт, навыки безопасного поведения, психическое здоровье.

**П**роблема воспитания здорового поколения приобретает в настоящее время большое значение. Неутешительные данные статистики свидетельствуют о том, что длительное время наблюдается тенденция ухудшения здоровья детей всех возрастов, психологи-практики отмечают нарушение эмоционального и личностного развития учащихся, растущую агрессивность и жестокость в их взаимоотношениях с другими детьми и взрослыми. Эти негативные явления взаимосвязаны и обусловлены

множеством экономических и социальных причин, а также образом жизни.

Общепризнано, что здоровье является базовой потребностью человека. Здоровье ребенка формируется под влиянием совокупности социальных, экономических, природных и генетических факторов. Говоря о здоровье ребенка, важно учитывать то, что оно имеет четыре составляющих:

- физическую – создает основу для осанки, координации движений, роста, веса, подвижности;

## Особые дети – особый взгляд на мир



- соматическую – обосновывает становление, развитие и функционирование всех систем организма, его внутренних органов;

- психическую – обеспечивает целостность восприятия окружающей действительности и адекватность реакций на ее предметы и явления, а также на отношение человека к самому себе и к окружающим;

- духовную – включает в себя нравственный потенциал человека и обеспечивает сущностную составляющую его жизни.

Всем хочется видеть детей здоровыми и счастливыми. Но как сделать, чтобы ребенок жил в ладу с самим собой, с окружающим миром, с людьми? Секрет этой гармонии в здоровом образе жизни. Он включает в себя и поддержание физического здоровья, и стремление оказать помощь тем, кто в ней нуждается, и отсутствие вредных привычек. Общеизвестным считается тот факт, что именно образ жизни определяет здоровье человека почти на 55-65%. Не менее очевиден и тот факт, что изменить его очень трудно. Но и это можно попытаться сделать с радостью, а не преодолением каких-либо препятствий.

Выдающийся педагог В.А. Сухомлинский писал: «Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя» [3]. От здоровья и жизнерадостности нашего подрастающего поколения зависит их познавательная деятельность, прочность знаний, вера в свои силы и возможности и духовная жизнь в целом. Хочется отметить, что физическое развитие и укрепление здоровья детей является главной заботой всего педагогического коллектива сиротского учреждения. Известно, что проблема физического воспитания и формирования здорового образа жизни может решаться с разных позиций посредством:

- просветительской деятельности;
- изучения особенностей своего организма;

- изменения установки по отношению к себе и к окружающей действительности;
- формирования позиции признания ценности здоровья и чувства ответственности за него.

Состояние здоровья детей-сирот требует особенно внимательного отношения к организации их школьной жизни: к режиму учебных занятий, учебной нагрузки, разумному сочетанию труда и отдыха, методическим требованиям, к эмоциональному климату в группе детей. В сиротском учреждении я работаю воспитателем. Мои дети – это ученики 8-го класса. Первую половину дня они проводят в школе, а после обеда мы живем одной семьей в так называемых «квартирах», где мы занимаемся, отдыхаем, готовим и стираем. Только на самоподготовку ходим в школу.

Работу свою я строю на основе личностно-ориентированного взаимодействия с детьми. Каждое занятие должно содержать познавательный материал, соответствующий возрастным и психофизическим особенностям детей. Недостаточно научить детей использовать культурно-гигиенические навыки (выполнять утренний и вечерний туалет), надо, чтобы уже с младшего школьного возраста дети научились любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с самим собой и миром, будет действительно здоров. При работе по формированию здорового образа жизни я ставлю перед собой следующие задачи:

- способствовать овладению воспитанниками объективными, соответствующими возрасту, знаниями о правильном образе жизни;
- формировать здоровые установки и навыки ответственного поведения, снижающие вероятность приобщения к вредным привычкам;
- расширять и закреплять навыки безопасного поведения;

- формировать представления о правильном поведении в экстремальных ситуациях;

- развивать установку на отказ от приобретения вредных привычек (алкоголь, наркотики, табак);

- учить принимать правильные решения;

- психологически настраивать детей на познание самих себя;

- воспитывать у них интерес к формированию образа Я.

Занятия по формированию ЗОЖ требуют творческого подхода со стороны воспитателя. Я провожу их в форме бесед, тренингов, спортивных, творческих, интеллектуальных игр, комплекса упражнений и др. Все занятия строю так, чтобы воспитанники получали знания о том, от чего зависит наше здоровье, приобретали навыки самосовершенствования. Необходимо помнить о том, что невозможно воспитать ребенка без личного примера. Только личный пример порождает в детях искреннюю заинтересованность. Нельзя говорить о добром отношении к другим и в то же время быть сердитым и раздражительным, нельзя говорить о правильном питании и в то же время вскакивать из-за стола, есть стоя. Нельзя говорить о вреде тех или иных продуктов и в то же время употреблять их самому. В конечном итоге все занятия должны приносить детям радость, чувство удовлетворения, понимания значимости изучения темы.

Во время работы я обращала внимание не только на формирование физического и духовного здоровья, но и немалое количество занятий были отведены теме формирования психического здоровья. Мне пришлось сразу влиться в работу экспериментальной группы, и вместе с психологом мы весь год работали по теме «Конфликты и мы».

Конфликты оказывают заметное отрицательное влияние на психическое состо-

яние и настроение конфликтующих. Стресс, возникающий в ходе конфликтов, может быть причиной заболеваний. Наиболее конфликтогенным является подростковый возраст. Уже с 5-го класса увеличивается количество конфликтов учащих с учителями и одноклассниками, а пик конфликтности приходится на 8-9 класс. Опасен данный возраст тем, что ребята начинают противостоять всем и всему. Их лидер на этом этапе – та группа, в которую они входят. Мнение данной группы не обсуждается и единственно верное. Взрослые в этот период являются для подростков раздражающим фактором, ведь с точки зрения подростков, они

вечно учат, что и как делать, указывают, настаивают и т. п. При этом подростки очень вспыльчивы, ранимы, могут вызывать себя вести, хамить. Тем самым они противопоставляют себя взрослым, стремясь «показать себя» другим (в частности, своей группе или друзьям). Поэтому очень большая вероятность возникновения всех видов конфликтов, где причиной могут быть как оценки, так и поведение или отношение к учителю.

Педагогам важно помнить особые характеристики данного возраста и постараться построить свою педагогическую деятельность так, чтобы избежать острых углов в общении с детьми этого возраста.

### Тематическое планирование занятий по программе «Конфликты и мы»

	Тема	Цель
1	Введение	Знакомство с целью и содержанием программы, введение правил работы группы.
2	Мое отношение к конфликтам	Актуализация опыта поведения участников в конфликтных ситуациях.
3	Что такое конфликт?	Введение понятия конфликта.
4	Конфликты конструктивные и деструктивные	Выделение позитивных и негативных сторон конфликта.
5	Структура конфликта	Знакомство с компонентами и видами конфликтов.
6	Конфликты со сверстниками	Анализ типичных для участников конфликтных ситуаций и способов реагирования в них.
7	Взаимопонимание	Анализ препятствий для взаимопонимания в группе.
8	Конфликты в группе	Выделение особенностей конфликтов с группой, их последствий и возможностей разрешения.
9	Принятие решения в группе	Развитие навыков совместного принятия решений.
10	Конфликты со взрослыми	Анализ типичных конфликтов «ребенок -взрослый» и их последствий.
11	Конфликты с самим собой	Введение понятия внутриличностного конфликта, выделение его причин и последствий.
12	Самоценность	Развитие самоуважения и внимательного отношения к индивидуальности у участников группы.
13	Приемы саморегуляции	Развитие навыков саморегуляции в проблемной ситуации.
14	Дышите ровно...	Отработка навыков релаксации.
15	Эмоции в конфликте	Знакомство с приемами снижения эмоционального напряжения в конфликтной ситуации.

16	Снижение эмоционального напряжения в конфликте	Развитие приемов снижения эмоционального напряжения в конфликте.
17	Стратегии поведения в конфликте	Знакомство со стратегиями поведения в конфликте, определение преобладающей стратегии участников группы.
18	Выбираем стратегию	Раскрытие последствий разных стратегий поведения в конфликте.
19	Анализ конфликтов	Знакомство с алгоритмом анализа конфликта.
20	Сотрудничество	Знакомство с алгоритмом конструктивного разрешения конфликта.
21	Такие привычные конфликты	Разыгрывание типичных для участников группы конфликтных ситуаций с определением оптимального способа реагирования в конкретной ситуации.
22	Посредник в конфликте	Знакомство с приемами посредничества при разрешении конфликтов
23	Магистр конфликтологии	Отработка навыков разрешения конфликтов в предлагаемых участникам ситуациях.
24	Заключительное занятие	Подведение итогов проведенных занятий

Количество часов, необходимых для отработки каждой темы, определяется ведущим программы исходя из особенностей участников группы. Ориентировочное время одного занятия – 60 минут. Оно может быть сокращено за счет игр-разминок, включенных в заключительную часть занятий.

Программа предваряется и заканчивается диагностическим тестированием учащихся. В качестве входного тестирова-

ния я использовала диагностические материалы программы «Я и Другие».

Навыкам выявления причин конфликтных ситуаций и решения острых вопросов уделяется особое внимание в занятиях с детьми, воспитывающимися в условиях сиротского учреждения, поскольку эти навыки необходимы для поддержания психического здоровья наших детей и для дальнейшей их жизни в обществе. ■

### Литература

1. Азбука здоровья: профилактика вредных привычек. Воспитательная работа в классах коррекции, 5-9 классы. М.: Глобус, 2007. – 206 с.
2. Кошелева Е.П. Мир конфликта: программа психосоциального развития подростков (12-14 лет) .М.: Центр «Школьная книга», 2009. – 56 с.
3. Сухомлинский В.А. О воспитании. М.: Политиздат, 1985.

### Developing notions about healthy lifestyle and abilities to conflict resolution in orphaned children and children left without parent's care

N. V. Ovsyannikova

Educator at State Budget Educational Institution  
“Health Orphan Children’s Home №39”  
E-mail:89056311658@mail.ru

Educators at institution for orphaned children are responsible for physical development of children, as well as their somatic, mental and spiritual health. The article specifies the tasks for educators in this area, including safety skills development.

**Keywords:** orphans, healthy lifestyle, child health, conflict, safety skills, mental health.