**Как говорить со школьниками о здоровье**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *№* *п/п* | СТРУКТУРНЫЕ КОМПОНЕНТЫ КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ | СОДЕРЖАНИЕ |
| **1.** | ***Ключевые слова, отображающие контент (содержание) консультации.*** | Здоровье, образ жизни, осознанность |
| **2.** | ***Краткая аннотация контента  консультации.*** | В консультации рассматриваются проблемы донесения информации о здоровом образе жизни школьникам |
| **3.** | *Запрос на консультирование* | Объяснение школьникам, что такое здоровый образ жизни и почему нужно бережно относиться к своему здоровью |
| ***4. Консультационный текст (контент) консультации.*** Большая часть литературы на тему здорового образа жизни основана на методе, который во всем мире считается устаревшим, — это информирование. В лучшем случае это демонстрация легких курильщика и здорового человека, печени пьющего и непьющего, в худшем случае — показ запугивающего ролика. Сейчас предупреждения на пачках сигарет даже читать не надо, можно просто на картинку посмотреть — курильщики знают о вреде курения намного больше, чем некурящие. Парадокс состоит в том, что методы информирования (лекции, беседы, запугивания) опираются на тезис, что якобы количество полученной информации влияет на поведение. Оно влияет на поведение, но не в такой мере, как это принято считать.  Для школьников старше восьмого класса запугивающие ролики имеют обратный эффект. Девиантолог Е.В. Змановская ввела понятие «эмоционально-когнитивный диссонанс». Для подростка самое главное — быть крутым. Для одних быть крутым — это иметь зеленые волосы, для других — танцевать брейк-данс, для третьих — кататься на всем, что ездит. Ценностью подросткового возраста является риск, именно поэтому они могут хлопнуть дверью того кабинета, куда им придется возвращаться. Чем больше мы пугаем подростков, тем круче им становится попробовать. Еще Л.С. Выготский говорил про подростковый возраст, что это самый честный и самый смелый период в онтогенезе человека. Самое важное в этом возрасте — с одной стороны, не бояться, сепарироваться, с другой стороны, чувствовать, что с тобой обращаются как со взрослым, как с равным.  У детей уже есть некое представление, что такое хорошо, что такое плохо: им об этом говорят родители и воспитатели в детском саду. У подростков есть свое специфическое представление об образе жизни. И чем больше мы даем им возможностей себя проявить, это проговорить и встретиться с тем, что у ровесников может быть другая точка зрения, тем больше вероятность, что они начнут лучше понимать, что с ними происходит.  В методичке, выпущенной Пермским государственным университетом была опубликована небольшая статья конца XIX — начала XX века. В статье врач рассуждает на тему здоровья: он вводит понятие «образ жизни» и структурирует понятие «здоровье». Автор определяет здоровье как восьмикомпонентную структуру, в которую входят:   * питание; * личная гигиена; * режим труда и отдыха; * движение; * медицинская культура; * эмоциональная культура; * интеллектуальная культура; * привычка.   Врач говорит о том, что здоровый образ жизни — это некий идеал: ни один взрослый человек абсолютно здоровый образ жизни не ведет. При этом он отмечает, что было бы хорошо, если бы у людей было некое представление и понимание, что такое здоровье не для того, чтобы сверяться с этим списком и все время фрустрироваться, а для того, чтобы осознавать, что сам человек делает со своим телом, духом. Он замечает, что «здоровый образ жизни» — это пугающее словосочетание, и он приводит синонимичное словосочетание — «осознанный образ жизни». И когда мы понимаем, что здоровый образ жизни — это осознанный образ жизни, становится понятно, что делать психологу.  Какова же цель психолога в работе со школьниками? Понятно, что мы не можем ставить цель, чтобы дети изменили образ жизни. Цель должна быть достижима: в рамках здоровьесберегающих программ целью может быть повышение осознанности. Повышение осознанности — это не изменение образа жизни, а возможность критично на себя посмотреть и честно сказать, почему и для чего я что-то делаю и как это для меня. | | |
| **5.** | ***Список литературы и других источников, которые использовались консультантом для подготовки текста консультации.*** | <https://psy.su/feed/8885/>  (дата обращения: 05.03.2021) |
| **6.** | *Фамилия, имя, отчество, ученая степень, ученое звание, должность и место работы консультанта* | Корчагина Анжелика Олеговна, старший лаборант лаборатории развития жизненных навыков и инклюзии КАУ ДПО «Алтайский институт развития образования им. А.М.Топорова» |