

## ДИАГНОСТИКА СЕНСОРНО-ФИЗИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ПОДРОСТКА МЕТОДОМ ИНТЕРВЬЮИРОВАНИЯ

Инструментарий

А. Моложавенко

Сенсорно-физические факторы здорового образа жизни (ЗОЖ) мы исследовали по методике интервьюирования с элементами диагностической беседы на первичном консультативном приеме подростков, обратившихся за психологической помощью в Волгоградский методический центр. Анализ запросов показал, что из 124 подростков 12–17 лет по состоянию особенностей сенсорно-физических факторов к аддиктивной стадии становления можно отнести 18 человек (15%); предаддиктивной — 36 человек (29%); ситуативной — 52 человека (42%); смысловой — 14 человек (11%); ценностной стадии 4 человека (3%).

По нашим наблюдениям на *аддиктивной стадии* сенсорно-физический фактор характеризуется выраженным противоречием между спонтанным состоянием сенсорного восприятия подростка и степенью осознания трудностей в оперировании собственными внутренними ощущениями. Этот дисбаланс определяет рассогласованность в работе сенсорных анализаторов подростка, что в свою очередь способствует неудовлетворенности результатами взаимодействия и общения со сверстниками и взрослыми.

Например, к нам обратились за психологической помощью родители подростка *Сергея М.*, 15 лет, с жалобой, основное содержание которой сводилось к тому, что мальчик никак не реагирует на замечания взрослых. На первичном консультативном приеме, наблюдая за вербальным поведением Сергея, мы обратили внимание на то, что подросток отвечает на вопросы консультанта односложно: да, нет, не знаю. Последнее звучало чаще, чем утверждение или отрицание. Особенности невербального поведения (мимика, жесты, крупная и мелкая моторика) указывали на несоответствие того, что подросток чувствует, тому, что он говорит.

И только на вопрос: «Как ты узнаешь о том, что что-то конкретное ты не знаешь?» у мальчика проявился интерес, выразившийся в невербальном поведении эмоцией удивления:

- Узнаю? Да никак. Просто пустота и все.
- А какая она, эта «пустота»?
- ..?

**ПЕД диагностика**  
**ПЕД диагностика**

**Консультация**

— Каждый человек по-своему воспринимает «пустоту». Твоя «пустота», на что она похожа?

— Пустота она и есть пустота. Ничего нет и все.

— Совсем-совсем ничего?

— Ну, что-то вроде темного пятна...

— Ты видишь это пятно?

— Да, когда закрываю глаза, то просто темно и ничего не видно...

Дальнейшая работа с Сергеем показала, что мальчик дома старался играть роль послушного сына, родители которого чаще были непоследовательны в своих поощрениях и наказаниях. Таким образом, Сергей научился не замечать собственные сенсорные и физические сигналы, что в свою очередь привело к выбору «жизни по течению»: условное послушание в семье и манипулирование требованиями и поощрениями взрослых; конформное поведение в окружении сверстников.

Осознание ресурсов собственного организма как инструмента в гармонизации процессов восприятия, переработки информации и презентации сенсорно-физического опыта возможно при взаимодействии, сопровождающемся последовательными требованиями взрослых, задающих рамки безопасного поведения. Такое поведение называют дисципли-

нированным, т.е., не выходящим за границы существующих социальных запретов. Известно, что на начальном этапе формирования такого поведения ребёнка взрослый требует от него и последовательно принуждает выполнять правила и нормы безопасного поведения, контролируя качество достигнутых результатов. Только при таких условиях возможен поступающий переход на следующие стадии становления здорового образа жизни.

Следующий пример характеризует сенсорно-физические особенности *преадаптивной стадии* становления ЗОЖ.

Подросток *Елена В.*, 14 лет, пришла на консультацию по рекомендации педагога-психолога образовательного учреждения. Приведённый ниже отрывок из протокола первичного консультативного приёма доказывает наличие у девочки-подростка противоречия между одномоментным преобладанием одного из сенсорных каналов (видение) и неопределённым желанием испытывать более широкую гамму телесных ощущений, задающих положительные переживания в эмоционально-чувственной сфере и отражающихся на характере взаимодействия со значимыми людьми.

— Я не понимаю, что со мной происходит.

— А что конкретно ты имеешь в виду?

— Ну, я знаю, что нужно с кем-то дружить... Но мои одноклассники кажутся мне слишком весёлыми, несерьёзными что ли...

— А что означает для тебя «дружить»?

— Дружить? Ну, я не знаю, наверное, доверять кому-то то, что ты думаешь...

— А как ты узнаешь о том, что человек тебе верит, а ты веришь ему?

— Я это вижу..

— Что конкретно ты видишь?

— Я вижу интерес на лице, может быть, какое-то понимание, и мне это нравится. Но меня часто обманывают: я узнаю от другого человека то, что я доверила подруге, а она все рассказала и исказила так, что выглядит все ужасно.

— И что ты чувствуешь, когда видишь интерес на лице другого? Как ты узнаешь о том, что тебе это нравится?

— Не знаю, я стараюсь об этом не думать, но я чувствую, как меня это очень сильно беспокоит...

Елена предъявила нам проблему полноценности построения диалога со значимым Другим. Она испытывала острую потребность в поддержке, сочувствии, сопереживании, но сама при этом не была способна ощущать в полной мере те же чувства относительно партнёра по общению. Девочка не осо-

знавала границ опасного и безопасного поведения и вполне могла быть втянута в ситуацию зависимости от неадекватных поступков сверстников.

Для таких подростков, как Елена В., необходимы педагогические условия, способствующие, во-первых, осознанию возможностей собственного сенсорного восприятия в диалоге со взрослым; во-вторых, сознательному выбору безопасной позиции во взаимодействии и общении, несущим выраженную степень риска для жизни и здоровья. Таким образом, взрослый обеспечивает начало организации вокруг подростка социально-педагогических условий становления здорового образа жизни ребёнка, в системе ценностей которого ценность здоровья начинает выделяться как приоритетная с точки зрения общественного его значения в будущем социальном и профессиональном самоопределении.

*Ситуативная стадия* становления здорового образа жизни подростков с точки зрения его сенсорно-физических факторов характеризуется противоречием между неравномерностью развития сенсорных каналов восприятия, с характерным преобладанием одного из них, и выраженным внутренним желанием расширить возможности сенсорного восприятия окружающего мира.

**Инструментарий**

www.rosministry.ru

**Консультация**

**ПЕД диагностика**  
**ПЕД диагностика**

**Консультация**

Примером может служить приведённый ниже диалог с *Катериной Т.*, 15 лет, которая в начале консультирования заявила о проблеме разрешения конфликта с матерью.

— Мама должна доверять мне, когда я встречаюсь с друзьями и общаюсь с ними. Почему она думает, что со мной обязательно случится самое плохое?

— Ты считаешь, что опасности нет никакой? Совсем-совсем никакой?

— Да, нет... В общем, что-то может и быть, но я ведь не маленькая и могу постоять за себя.

— Как ты узнаёшь о том, что ты уже не маленькая?

— Ну, я смотрю в зеркало и вижу это.

— Что конкретно ты видишь в зеркале?

— Что я уже девушка...

— Что ты чувствуешь при этом?

— Сомнение какое-то, непонимание, что со мной происходит, что главное, а что не главное.

— И на что или на кого похоже твоё сомнение? Это как что или кто?

— Это такая маленькая девочка с бантиками и веснушками, которая немного напуганная, немного удивленная, а в общем — довольно смешная.

— Когда ты видишь эту девочку, есть какой-нибудь звук при этом?

— Нет, ничего не слышу. Она просто смотрит.

— А что ты чувствуешь, глядя на эту девочку?

— Ещё большее сомнение и неуверенность.

Приведённый пример из практики консультирования говорит о необходимости коммуникативного взаимодействия и воздействия на подростка в процессе воспитательной работы, которая расширяет степень осознания собственных возможностей восприятия и становления сенсорно-целостного себя. Только во взаимодействии и общении с таким подростком компетентного взрослого, при педагогических условиях воздействия, могут развиваться способности подростка гибко использовать внутренние ресурсы, понимание необходимости выбирать безопасное социальное поведение.

Подростки смысловой стадии здорового образа жизни, с точки зрения его сенсорно-физических факторов становления, выделяются противоречием между биполярным состоянием сенсорной системы восприятия и ощущением внутренней неустойчивости в связи с незавершенностью построения целостности сенсорно-образного себя.

В социально-психологическую службу Волгоградского методического центра такие подростки обращаются для то-

го, чтобы получить от специалиста квалифицированную помощь и поддержку в определении своего социального и профессионального будущего.

Например, *Виталий К.*, 16 лет, обратился к нам с просьбой помочь ему разобраться в собственных способностях для выбора дальнейшего вида профессионального обучения. На первичном консультативном приёме Виталий так охарактеризовал своё внутреннее состояние:

— Я, в общем, представляю, чем бы хотел заниматься, и мне это нравится. Но я не уверен, что мой выбор правильный.

— Как ты узнаешь о том, что ты действительно в чем-то уверен?

— Я вижу то, что мне необходимо, и начинаю разговаривать либо с самим собой, либо с тем, кого я вижу. Ну, например, я вижу, как решаю задание по математике у доски, как я объясняю это учителю. Я слышу, что он говорит, и что я ему отвечаю.

— А что ты при этом чувствуешь в своём теле? Есть ли какие-то особенности?

— Чувствую? В теле? Наверное, что-то чувствую, но мне это как-то непонятно, и я очень злюсь на себя при этом.

Подростки смысловой стадии становления здорового образа жизни нуждаются в орга-

низации вокруг них социально-педагогических условий, определяющих ценностно-целостное восприятие себя в построении системы личностных ценностей, в которой ценность здоровья является главенствующей. Для того, чтобы начали работать в полной мере социально-педагогические условия, определяющие выбор ЗОЖ, надо завершить во внутриличностной сфере подростка восприятие сенсорно-целостного «образа» здорового себя. В доверительном диалоге со значимым Другим подросток получает недостающие ему ресурсы, внутренне преобразуя их для того, чтобы разобраться в своих способностях, определяющих профессиональное и социальное самоопределение в будущей «здоровой» самореализации.

*Ценностная стадия* становления здорового образа жизни подростка характеризуется противоречием между его целостным сенсорным восприятием себя и определением границ вербальной презентации сенсорного образа во взаимодействии и общении. Такие подростки обращаются за консультативной помощью к специалистам в том случае, если им необходимо убедиться в правильности выбора. Как правило, они обращаются с запросом в оказании им поддержки в профессиональном самоопределении.

**Инструментарий**

www.101online.com

**Консультация**

**ПЕД диагностика**  
**ПЕД диагностика**

### Консультация

*Максим В.*, 17 лет, пришёл на консультацию самостоятельно. Он попросил, чтобы мы изучили его способности и подтвердили правильность сделанного им профессионального выбора.

— Я хочу заниматься компьютерным обеспечением и программированием. Мне это очень нравится и я стараюсь как можно больше времени уделять подготовке к будущему обучению в вузе. В целом я уверен в своём выборе, но хотелось бы быть абсолютно уверенным.

— Как ты узнаешь о том, что твой выбор действительно верный?

— Во-первых, я хорошо представляю, как я буду заниматься программированием; во-вторых, когда я вижу, как я это делаю, я слышу, как работает компьютер, что говорят люди вокруг меня, и мне это нравится.

— А что ты чувствуешь в своём теле, когда понимаешь, что тебе это нравится?

— Я очень легко дышу, у меня расправлены плечи, свободные и уверенные движения, без суеты.

— Что ты при этом говоришь самому себе?

— «Здорово! Как бы было хорошо, если бы это осуществилось!»

С точки зрения социально-педагогических условий становления здорового образа жизни подростки ценностной стадии нуждаются со стороны взрослых в педагогической поддержке взрослых, определяющей их уверенность в выборе социального и профессионального будущего. Это в свою очередь вписывается в социальные условия становления ЗОЖ относительно соответствия выборов подростков социальным ожиданиям взрослых от подрастающего поколения, которое должно быть здоровым, социально адаптированным, профессионально сориентированным и способным обеспечить благоприятную репродукцию и генофонд.