

ЧТО МЕШАЕТ ВЫБОРУ здорового стиля жизни

Марина Мазниченко,

заместитель первого проректора, доцент кафедры
педагогике Сочинского университета туризма и курортного дела,
кандидат педагогических наук

Перед школами поставлена задача формировать здоровый образ жизни, сохранять и укреплять здоровье детей, вовлекать их в занятия физической культурой и спортом. Однако эта задача не всегда эффективно решается в силу различных причин. Иногда даже в тех школах, где активно занимаются здоровым образом жизни детей, эта работа не приносит ожидаемых результатов. Мы считаем, что это связано в том числе и с наличием у педагогов, родителей и самих воспитанников неверных представлений о целях и средствах формирования здорового образа жизни.

Анализ научной литературы и педагогической практики в области формирования здорового образа жизни позволил нам выделить наиболее типичные мифологемы педагогов, родителей, воспитанников, снижающие эффективность формирования здорового образа жизни у детей.

Под мифологемами педагогов, родителей, воспитанников мы будем понимать сложившиеся у них представления о здоровом образе жизни и его формировании, которые не в полной мере соответствуют реальности и отрицательно влияют на их деятельность по формированию такого образа жизни. Чаще всего мифологемы создаются, чтобы оправдать некомпетентность родителей и педагогов, чтобы обеспечить им психологическую комфортность, облегчить, упростить деятельность.

Мы классифицировали мифологемы в соответствии со структурой деятельности наших субъектов. Как известно, основные компоненты любой деятельности — объект, цель и средства. Соответственно, в воспитательной деятельности педагогов и родителей, направленной на формирование у детей здорового образа жизни, можно выделить мифологемы, определяющие:

- образ ребёнка как объекта воспитательной деятельности;
- цели воспитательной деятельности;
- педагогические средства.

Мифологемы, определяющие образ ребёнка как объекта воспитательной деятельности педагогов и родителей по формированию здорового образа жизни

Они основываются на оппозиции «самостоятельность — несамостоятельность».

Мифологема «самостоятельного ребёнка» создаёт у педагогов и родителей образ свободного, независимого, искусственного,

сведущего, хорошо адаптированного к современной жизни ребёнка, со сложившейся культурой, в которую не следует вмешиваться.

Стиль жизни он выбирает сам, и если выбрал нездоровый стиль, то следует либо смириться с этим (значит, таковы современная жизнь, современная культура, современные дети), либо подождать, пока ребёнок сам осознает последствия своего выбора. Мифологема «самостоятельного ребёнка» и порождаемые ею мифы оправдывают отказ родителей и педагогов от привития детям культурных норм и привычек здорового образа жизни. В результате подростки оказываются предоставлены сами себе, их поведение не регламентируется и они усваивают не всегда лучшие образцы, предъявляемые сверстниками и СМИ.

О.И. Троицкая выделяет три основных мифа, определяющих образ школьников в сознании педагогов и родителей:

- *другой «биологический вид»*: «современные дети — эдакие «суперлюди», которые лучше адаптированы к жизни, более социальны, меркантильны, на «ты» с компьютером. Более свободны, независимы. Они могут раньше понимать самые сложные вещи, легко, с самого юного возраста, справятся с любой нагрузкой»¹. Этот миф оправдывает сверххранное обучение детей, которое приводит к инфантильности, издивенчеству, неуверенности в себе и неумению принимать ответственные решения;

- *современные дети самостоятельны* — «современные дети настолько самостоятельны, что ни на грош не ценят взрослых. И поэтому они щеголяют в ярких одеждах, красят волосы, ведут себя раскованно и дерзко. Дети — люди будущего. Независимые, свободные, другие»². Эти проявления свидетельствуют не о самостоятельности, а о психологическом дискомфорте: «В природе наиболее ранимые зверьки, типа ёжика или дикобраза, защищают себя колючками, а необычные причёски, одежду выбирают, как правило, самые беззащитные и внутренне слабые подростки, пытающиеся таким образом компенсировать свою неуверенность. И именно для таких ре-

бят настолько сверхзначима фигура взрослого, что они идут на многое, чтобы показать свою независимость от неё. И всё, что они делают, идёт «в пику маме». Они совершенно ни от чего не свободны. Главная опасность для подобных ребят заключается в том, что они порой приходят к наркотикам или становятся лёгкой добычей тоталитарных сект»³;

- *они искушены и сведущи* — «современные дети необыкновенно искушены и сведущи в вопросах секса. Они гораздо раньше могут начинать половую жизнь. Для них не существует нравственных запретов. Следовательно, они более свободны». Развенчивая этот миф, О. Троицкая поясняет: «На самом деле современные подростки и тут оказались в исключительно сложной ситуации. Они гораздо менее искушены в вопросах отношения полов, чем даже их сверстники, жившие, скажем, в том же «галантном» XVIII веке»⁴. Миф об искущённости подростков проявляется в отказе от установления для них норм, запретов и требований со стороны взрослых, что негативно сказывается на их развитии: «Отсутствие каких бы то ни было запретов, не подкреплённое воспитанием и устоявшимися стереотипами поведения, совершенно не прибавляет ни свободы, ни счастья. Оно не только приводит к нарушениям в работе нервной системы, психологическим срывам — главное, оно заставляет подростка совершать поступки, которые ему совершенно не свойственны. Ребёнок намного спокойнее чувствует себя в рамках правил, «навязанных» ему взрослыми. Если эти «правила» размыты, он паникует. Что делать? Всё спутано. Всё неясно. И выбор его сексуального поведения обуславливается не собственным решением, а некими навязанными извне стандартами, которые на деле лишают его внутренней свободы

¹ Троицкая О.И. Современные школьники: мифы и реалии // Директор школы. 2001. № 3. С. 58.

² Там же. С. 59.

³ Там же. С. 60.

⁴ Там же.

в одной из самых главных сфер человеческих взаимоотношений»⁵. О.И. Троицкая особо подчёркивает, что современные российские дети так же ранимы, так же страдают от неразделённой любви, переживают личные неудачи, нуждаются в помощи и доброжелательной поддержке взрослых, как и все молодые люди в любом веке, в любой стране мира⁶.

А.В. Гладкий описывает миф об особой культуре подростков, отличной от культуры взрослых. Он связывает этот миф с превращением образования в сферу услуг, когда учитель лишается права прививать ребёнку свои понятия, взгляды и вкусы, а также с падением авторитета родителей и с попытками создания в России демократического общества, в котором никто не имеет права что-либо навязывать другому. «На самом же деле увлечение подростков рок-музыкой и тому подобным — вовсе не результат свободного выбора. Для свободного выбора подросток ещё не созрел, он всегда находится под влиянием взрослых — не тех, так других. Когда авторитет родителей и учителей ослабевает, подросток ищет другие авторитеты. Этим пользуются бессовестные дельцы, заполняющие вакуум своей продукцией. Молодёжные увлечения и вкусы только по видимости возникают и распространяются спонтанно. В действительности они формируются, насаждаются, культивируются сознательно и планомерно; их навязывают молодёжи люди, преследующие только одну цель — получить побольше прибыли»⁷.

И.А. Колесникова выделяет миф о пользе раннего развития ребёнка, который с каждым годом получает всё более широкое распространение не только среди педагогов, но и среди родителей. Опровергая этот миф, она ссылается на мнение учёных о том, что

⁵ Там же. С. 60.

⁶ Там же. С. 61.

⁷ Гладкий А.В. Современная педагогическая мифология // Знание — сила. 1994. № 11. С. 88–98.

сверххранное обучение отнимает у дошкольников и младших школьников массу времени и эмоциональных сил, в результате чего у ребёнка могут «не успеть» должным образом созреть психологические структуры, формирующие основу его социальной адекватности и творческой активности. «Не случайно маленькие вундеркинды уже к подростковому возрасту, как правило, сливаются с общей массой сверстников, начиная демонстрировать весьма заурядные образовательные результаты»⁸.

В сознании педагогов и родителей присутствует и мифологема «несамостоятельного ребёнка», требующего постоянной опеки, контроля, ограждения от всего негативного. Согласно ей, ребёнок не способен к ответственным и самостоятельным действиям, критической оценке социальных явлений, ему постоянно нужно указывать, как следует поступать, и ограждать от любых негативных влияний. Свои отношения с ребёнком носители этой мифологемы строят на основе запретов и ограничений. Только такой стиль воспитания, по их мнению, может способствовать формированию здорового образа жизни. Однако, как правило, использование этого стиля не даёт желаемых результатов: ребёнок либо игнорирует взрослых, либо при взрослых демонстрирует поведение, соответствующее их ожиданиям, а в их отсутствие игнорирует декларируемые ими нормы. Кроме того, если здоровый образ жизни был навязан ребёнку родителями и педагогами путём постоянных угроз и наказаний, то поначалу, чтобы избежать наказаний, ребёнок будет следовать ему, а если потом он не осознает преимущества такого образа жизни, то может быстро «сорваться», попав под влияние асоциальных авторитетов.

Описанные мифологемы формируют у педагогов и родителей неадекватный образ

⁸ Колесникова И.А. Педагогические мифы современности // Новые знания. 2007. № 5. С. 43.

ребёнка и снижают эффективность формирования здорового стиля жизни. Адекватный образ ребёнка как объекта формирования такого стиля основывается на том, что психологические особенности детского возраста требуют установления определённых правил и норм жизни, но ребёнок не терпит грубого навязывания таких норм, что воспринимается им как посягательство на его личность и свободу. Ребёнок не в полной мере самостоятельный и ответственный, но в то же время он и не абсолютно несамостоятельный, полностью зависимый от взрослых. Ему нужно предоставлять возможность выбора моделей поведения, образа жизни, но сначала необходимо сформировать привычки здорового образа жизни путём приучения к соблюдению культурных норм и правил. Так, если с детства родители не приучили ребёнка к полезному времяпрепровождению и разрешали ему по нескольку часов сидеть у телевизора или компьютера, чтобы он не мешал им заниматься делами, то никакие убеждения и запреты не могут отучить ребёнка от этой привычки.

Мифологемы, определяющие цели воспитательной деятельности по формированию здорового стиля жизни

Они основываются на оппозиции «часть — целое» и связаны в основном с неверным выбором приоритетов. Одна из ключевых — мифологема приоритетности физического здоровья над психическим и духовным, связанная с неверным пониманием здоровья и здорового образа жизни. Существуют различные определения здоровья, наиболее адекватное из них — понимание здоровья как «состояния полного физического, душевного и социального благополучия»⁹, а здорового образа жизни — как «культурного образа жизни, цивилизованного, гуманистического»¹⁰, «типичной совокупности форм и способов повседневной культурной жизнедеятельности личности, основанной на культурных нормах, ценностях, смыслах деятельности и укрепляющей адаптивные возможности организма»¹¹. Из этих определений сле-

дует, что здоровье, здоровый образ жизни основаны на гармонии физического, психического и духовного (нравственного) здоровья. В реальной же практике воспитания, говоря о формировании здорового образа жизни, сохранении и укреплении здоровья, здоровьесберегающих технологиях, педагоги подразумевают прежде всего физическое здоровье детей. При этом снижается ценность психического и духовного, нравственного здоровья, игнорируется их тесная связь с физическим здоровьем. А такая связь налицо: вообразив себя больным, человек действительно становится таковым, зачастую психологическая неудовлетворённость жизнью, разочарование приводят к развитию соматических болезней, физический недуг возникает как следствие аморального, безнравственного поведения человека. Неточное понимание здоровья и здорового образа жизни учителями ведёт к неполноте постановки воспитательных задач, связанных с формированием такого образа жизни, к искусственному отделению задач формирования здорового образа жизни от задач духовно-нравственного и умственного воспитания. Как правило, в качестве задач воспитания здорового образа жизни выдвигаются укрепление и сохранение здоровья, развитие двигательных навыков, приобщение к занятиям физической культурой и спортом, профилактика вредных привычек. При этом игнорируются такие задачи, как формирование нравственных убеждений, высокой духовности, полезных привычек, осознания ценности поддержания нравственной чистоты и соблюдения культурных норм, умений рациональной организации труда, способности выбирать адекватные способы удовлетворения потребностей, находить смысл жизни в социально одобряемой деятельности. А эти задачи напрямую связаны с поддержанием физического здоровья.

Н.В. Ларшина рассматривает мифологическую природу распространённого выражения «в здоровом теле — здоровый

⁹ Книга о здоровье / Под ред. Ю.П. Лисицына. М., 1988.

¹⁰ Новая философская энциклопедия: в 4 т. Т. 1. М., 2001. С. 51.

¹¹ Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М., 1999. С. 436.

дух». Она доказывает мифологическую природу выраженной в этом утверждении причинно-следственной связи следующим образом: «С детства нам знакомо выражение «В здоровом теле — здоровый дух», которое даже стало девизом, а впервые прозвучало в сатирах древнеримского поэта Ювенала. Оно звучит как неоспоримое утверждение, аксиома и указывает на якобы имеющую место причинно-следственную связь. Однако ещё во времена древнегреческих игр некоторые из их участников, несмотря на обладание тренированным, здоровым телом, бывали уличены в нарушении правил и даже подкупе судей. Г. Ленк (ФРГ), бывший в 1980-х годах президентом Философского общества исследования спорта, в одной из своих статей обращает внимание на тот факт, что обычно цитируют лишь часть выражения Ювенала — «mens sana in corpore sano» («в здоровом теле — здоровый дух»), тогда как у того было сказано «orandum est ut mens sana in corpore sano» («желательно, чтобы в здоровом теле был здоровый дух»), либо неточно переводят её: «Мы будем молиться о здоровье ума, соединённого с телесным». В результате исчезновение оттенка вероятности, содержащегося в первоисточнике, приводит к искажению смысла, первоначально заложенного Ювеналом в высказанную им мысль»¹².

Наряду с описанной ключевой мифологемой, на наш взгляд, следует выделить ещё четыре тесно связанных с ней ошибочных представления.

Формирование здорового образа жизни — конечная цель воспитания. На самом деле здоровый стиль жизни не может быть самоцелью. Как и свобода, здоровье должно быть «для» достижения более важных жизненных целей: профессионального успеха, создания полноценной семьи, самореализации, возможности быть полезным другим людям,

¹² Ларшина Н.В. О мифах, порождённых спортом как социокультурным феноменом // Философские науки. 2005. № 5. С. 141–142.

растить и воспитывать детей и др. Если человек посвящает всю свою жизнь, всё своё время только сохранению и укреплению собственного здоровья, то возникает вопрос: зачем оно ему нужно? Следует также заметить, что отказ ребёнка от здорового образа жизни — следствие недостижения или игнорирования воспитателями каких-то более важных задач: формирования адекватных способов удовлетворения жизненных потребностей, продуктивных стереотипов проведения досуга, полезных привычек, развития волевых качеств, создания условий для самореализации и др. Если же у ребёнка отмечены проявления нездорового образа жизни, то не нужно искоренять эти проявления, необходимо обнаружить их причину и устранить её (например, причиной детского алкоголизма может быть отсутствие силы воли, неумение сказать «нет», неадекватные способы удовлетворения потребности в признании, отсутствие приносящей удовлетворение деятельности и др.).

У ребёнка необходимо формировать здоровый образ жизни. Целью воспитательной работы должно быть не формирование здорового образа жизни, а формирование готовности к осознанному выбору такого образа жизни. Часто родители и педагоги пытаются навязать ребёнку здоровый стиль жизни. Однако образ жизни — следствие свободного выбора личности.

Цель воспитания — формировать здоровый образ жизни у детей, а педагогам и родителям его придерживаться необязательно. Как известно, пример действует на детей гораздо более убедительно, чем словесная информация. Как бы ни внушали родители и педагоги детям необходимость выбора здорового образа жизни, если сами они не занимаются спортом, духовным самосовершенствованием, если они не достигли физического, душевного и социального благополучия, постоянно болеют, если у них есть вредные привычки, то им не удастся сформировать здоровый образ жизни у детей. Поэтому

в формировании здорового образа жизни детей родителям и педагогам начинать нужно с себя, а в школах должны реализовываться специальные программы формирования здорового образа жизни педагогов и родителей.

Цель занятий физической культурой — достижение высоких спортивных результатов. Следствием реализации такого представления может быть возникновение у ребёнка различных нарушений здоровья, связанных с превышением его возможностей, развитие эгоизма и чёрствости по отношению к другим людям, стремления победить любой ценой и др. На наш взгляд, целью занятий физической культурой должно быть прежде всего формирование умений поддерживать свою физическую и психологическую форму, организовывать свою жизнь и деятельность так, чтобы не вредить здоровью.

Мифологемы, определяющие выбор средств формирования здорового стиля жизни

Среди них можно выделить следующие:

Мифологема чуда, отражающая веру педагогов и родителей в то, что существуют чудодейственные педагогические средства, способные быстро отучить ребёнка от вредных привычек и приобщить его к здоровому образу жизни. На самом деле быстро получить результат здесь невозможно, это результат усвоения множества привычек, начиная от привычки делать утром зарядку и заканчивая привычкой к постоянному труду, а привычки, как известно, формируются методом приучения в течение длительного времени. Ещё больших затрат сил и времени требует искоренение уже сформировавшихся вредных привычек.

Миф об эффективности словесных методов. Достаточно часто воспитание здорового образа жизни сводится к пропаганде медицинских знаний, нотациям и внушению страха перед последствиями алкоголизма, курения, наркомании, заражения венерическими заболеваниями и др. Однако в большинстве случаев просветительские методы дают обратный эффект: ребёнку хочется проверить достоверность информации на себе. Сейчас чуть ли не с детского

сада говорят с детьми о вреде наркомании, алкоголизма, курения и др. Если сознание ребёнка ещё недостаточно зрелое для того, чтобы адекватно воспринимать такие знания, они могут оказаться вредными, вызвать нездоровый ранний интерес.

Миф о необходимости оградить ребёнка от любых вредных влияний окружающего социума. Конечно, оградить ребёнка от вредных влияний улицы необходимо, но полное ограждение, создание «тепличных условий» могут привести к тому, что, впервые столкнувшись с такими влияниями во взрослой жизни, выросший в «тепличных условиях» молодой человек не сможет им противостоять. Важную роль в формировании здорового образа жизни должен играть метод «социальных проб», необходимо научить ребёнка противостоять злу, насилью, жестокости, отказывать и давать отпор.

Миф о запретах. Очень часто запреты срабатывают в обратную сторону. Недаром говорится: «запретный плод сладок». Ребёнку всегда хочется нарушить запрет и на своём опыте проверить, действительно ли так страшны последствия нарушения. Поэтому иногда более эффективно предоставить ему возможность нарушить запрет.

Миф о том, что снижение учебной нагрузки позволяет сохранить здоровье детей. Здесь важно принять во внимание то, чем будет заниматься ребёнок в освободившееся время: если смотреть телевизор, видео, играть в компьютерные игры или бесцельно слоняться по улице, то это только навредит здоровью, а если займётся чем-то полезным, например, спортом, физическим трудом, это, конечно, принесёт пользу, но многие ли дети выберут этот путь? Если учёба вызывает у ребёнка радость, интерес, увлечённость, она не может навредить здоровью, а вот безделье — запросто.

«Физическое здоровье — главная цель жизни» — следуя этому девизу, молодые люди всё время своей жизни посвящают заботам о здоровье: посещению врачей, занятиям спортом, правильному питанию, девушки — занятиям фитнесом, посещению парикмахерских, салонов красоты, диетам и др. Конечно, каждый хотел бы всю жизнь оставаться молодым, красивым и здоровым, но здоровье нужно человеку для достижения более высоких целей, если же их нет и здоровье становится самоцелью, человек бесполезен как обществу, так и самому себе.

«Алкоголь, наркотики, курение — необходимая часть жизни, так как они помогают избавиться от переживаний, стрессов, успокоиться, уйти от проблем». Это служит оправданием отказа от здорового стиля жизни.

В третьей группе в качестве наиболее распространённых можно выделить следующие мифологемы:

- «Здоровый образ жизни — это как можно больше физических нагрузок».
- «Чтобы быть здоровым, нужно сбросить вес» — эта мифологема больше характерна для девушек, которые, имея даже нормальный вес, истязают себя голоданием, пытаются похудеть, что может привести к нарушениям здоровья.
- «Здоровье можно купить», «Лучше быть здоровым и богатым».

ШКОЛА И ВОСПИТАНИЕ

- Вера в существование эффективных средств быстрого избавления от вредных привычек, похудения и др.
- Представление о всеилии медицины и врачей избавляет ребёнка от ответственности за своё здоровье, перекаладывая её на медицинских работников.
- «Здоровье даётся от природы (от Бога), и человек не может на него повлиять».

Итак, мы описали наиболее распространённые мифологемы педагогов, родителей, воспитанников, снижающие эффективность формирования здорового стиля жизни. Большинство из них либо оправдывают отказ от здорового образа жизни и его формирования у детей, либо абсолютизируют роль здоровья в жизни человека. Истина, как известно, посередине: здоровый образ жизни очень важен для человека и его нужно формировать, но это не должно быть самоцелью: здоровье нужно человеку для достижения более значимых жизненных целей, и наличие таких целей будет побуждать воспитанников к выбору здорового стиля жизни. Также очень важна гармония физического, психического и духовного здоровья. **НО**



В ЭЛЕКТРОННОЙ ВЕРСИИ ЖУРНАЛА

О началах педагогической герменевтики

Ирина Демакова, профессор, заведующая кафедрой педагогики и психологии АПК и ППРО, Москва, доктор педагогических наук

Герменевтический подход помогает осознать, что одна из важных задач воспитательной деятельности — создание благоприятной среды для творческого развития и процветания детей, приобщение к творчеству тех, кто до этого не имел склонностей и потребностей творить. В процессе понимания ребёнка педагог оперирует парой «социальное — индивидуальное», что позволяет задать его деятельности напряжённость. Этот параметр открывает опорный спектр этических норм, снимающий ограниченность одного типа морали или идеологии и позволяющий воспринимать эти нормы эволюционно. Это формирует динамический интеллектуальный гомеостаз — внутреннюю готовность педагога к смене парадигм, исключает фанатизм и воспитывает терпимость к иным вариантам педагогической идеологии и этики. Автор полагает, что эта характеристика воспитательной деятельности является важным условием положительного влияния педагога на процесс гуманизации жизни детей.