

Сфера здоровья

Подготовила ученица
10-А класса МОУ СОШ №4
г. Грязи
Мугдусян Татевик
Руководитель: Суханова И.Н.

**Душевное здоровье-это
возможность жить
полноценной жизнью.**

М. Палохеймо, финский врач

Цель этой части тренинга – осознание участниками важности разумного отношения к своему здоровью с самых ранних лет, определение вредных привычек, знакомство с образом жизни других участников группы и выработка реальных «рецептов здоровья». Эта сфера жизни во многом определяет её качество. В начале раздела предлагается тест, который поможет настроить участников на обсуждение сферы здоровья.

«Моё здоровье»

В этом тесте вам следует ответить «да» или «нет» на утверждения, которые приведены ниже. Информация, которую вы получите по итогам тестирования, полезна прежде всего вам. Она помогает в тренинговых этюдах, даёт возможность поразмышлять над своими привычками, которые ухудшают состояние здоровья, и понять, что же нужно делать, каких правил придерживаться, чтобы сохранить своё здоровье в полном порядке на долгие годы.

Анализируя предлагаемые утверждения, используйте принцип «как правило», т.е. если данное утверждение характеризует вашу обычную манеру поведения, то вы отвечаете «да»; если это случается с вами редко, то нужно отвечать «нет».

Тест

1. У меня часто плохой аппетит.
2. После нескольких часов работ у меня начинает болеть голова.
3. Часто я выгляжу усталым и подавленным, иногда раздражённым и угрюмым.
4. Периодически у меня бывают серьёзные заболевания, когда я вынужден несколько дней оставаться в постели.
5. Я почти не занимаюсь спортом и физическими упражнениями.
6. Последнее время несколько прибавил в весе.
7. У меня часто кружится голова.
8. В настоящее время я курю.
9. В детстве я перенёс несколько серьёзных заболеваний.
10. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.

Ключ к тесту

За каждый ответ «да» поставьте себе по одному баллу и суммируйте их.

Определение результата и его интерпретация

1-2 балла. Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего здоровья.

3-6 баллов. Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его растратили довольно основательно.

7-10 баллов. Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы ещё в состоянии ходить и работать. Вам немедленно нужно менять свои привычки, иначе...

«Домашний доктор»

Что человек сделал,
то у него и есть.

В. Каппони, психолог

«Представьте на минуту, что в вашей семье появился настоящий домашний доктор. Это очень добрый и тактичный человек, который никуда не торопится, готов выслушать все ваши жалобы и опасения по поводу здоровья. Более того, к нему не надо идти на приём, он периодически заходит к вам на огонёк, попить чаю и поговорить о вашем здоровье.

Сегодня как раз очередной визит вашего домашнего доктора. Вы уже попили чай и остались с ним (с ней) вдвоём. О чём вы хотели бы рассказать своему доктору? Он с готовностью выслушает вас и, конечно, даст квалифицированный совет. Не упускайте такой возможности, ведь болезнь гораздо легче предупредить или остановить её развитие в самом начале, чем потом долго и упорно лечиться у различных врачей, пытаясь вернуть утраченное здоровье. Итак, ваш доверительный разговор с доктором».

Рекомендации ведущему

Это индивидуальная работа. Вы предлагаете участникам записать свои жалобы, устроившись в укромном месте, где никто не сможет помешать откровенному разговору с самим собой.

На втором этапе можно организовать обсуждение этих записей, но только при добровольном согласии участника, который решит высказаться перед всей группой. Возможно обсуждение в парах, когда партнёр принимает на себя роль домашнего доктора в соответствии с названием проводимого этюда.

В заключение упражнения вы предлагаете участникам оценить себя по 10-бальной шкале. В основе оценки лежит степень откровенности, насколько человек смог довериться воображаемому доктору проблемы своего здоровья.

Психологический комментарий

Участники могут испытывать определённые затруднения и смущение от необходимости делиться довольно щепетильной и интимной информацией. Поэтому им нужно помочь, настроить на полную откровенность, подчеркнув, что все их записи останутся у них. Никто не будет об этом знать без согласия самого участника, т.е. полностью сохраняется основной принцип индивидуального тренинга - первичный самоанализ, получение информации только для себя самого.

Примеры из практики

«Курю и никак не могу справиться с этой привычкой. Попытался много раз, но не получается. Что делать, доктор?»

«Я очень часто читаю, лёжа в постели. Это портит глаза, но ничего сделать не могу. Если интересная книга, я обо всём забываю, в том числе о предупреждении родителей».

«Знаю, что нельзя, но очень долго смотрю телевизор. Наверное, из-за этого у меня зрение ослабло».

«Я обожаю сладости. Знаю, что вредно, тем более что я и так довольно полная, но... Как только я вижу конфеты или торт, все обещания, которые я давала себе, сразу забываются и я начинаю наслаждаться. Слова о том, что нужно найти другое любимое занятие, не помогают. Занятие любимое есть, но и сладостей тоже хочется»

«Мои вредные привычки»

**Жить плохо мне, но это не причина,
чтобы доставлять страдания другим.**

Эсхил

«У каждого из нас есть какие-то привычки, которые, мягко говоря, не совсем полезны для здоровья. Мы о них знаем, многие к ним привыкли и уже перестали делать попытки как-то изменить ситуацию, избавиться от этих привычек.

Сегодня у вас есть ещё одна возможность осознать свои вредные привычки и с помощью группы найти способы избавиться от них. Для этого сначала вы расскажите о своих вредных привычках членам малой группы (по 3-4 человека), а ребята постараются найти наиболее действенный способ избавления от этих привычек».

Рекомендации ведущему

Оценивание этой работы осуществляется по принципу «Твой совет был самым подходящим», то есть участник, который рассказал о своей вредной привычке, выслушивает советы всех остальных членов малой группы и решает, кому он даёт 5 премиальных баллов.

Психологический комментарий.

Участники уже работали в малых группах и эта форма тренинга им хорошо знакома, но в этом этюде могут возникнуть затруднения, связанные с содержанием обсуждаемого материала. Часто участникам трудно начать откровенный разговор о своих вредных привычках, тем более если в группе окажется не совсем знакомый человек. Снять эти проблемы можно, подчеркнув, что каждый из них имеет право говорить только о том, что он считает нужным.

«Десять заповедей здоровья, или Рецепт долголетия»

При сомнении воздержись...

Латинская пословица

«Вы, конечно, слышали или читали о том, что в мире существуют многочисленные медицинские школы, которые работают над составлением и проверкой различных оздоровительных систем. Правда, они зачастую очень противоречивы. Так, одна школа рекомендует пить перед едой небольшое количество жидкости, а другая, наоборот, категорически запрещает это делать, предрекая кошмарное будущее нарушителям этого запрета.

А что делать простому человеку, который не имеет медицинского образования, знакомого врача-диетолога? Остаётся прислушиваться к мнению людей, которые живут рядом и довольно долго. Это долгожители, у которых кроме долгих лет за плечами огромный жизненный опыт».

«Давайте сейчас представим себя долгожителями и составим собственный свод из 10 заповедей здоровья. Каждый из вас будет в течении 3 минут составлять собственные заповеди. А потом мы соберёмся в большой круг, заслушаем друг друга и как совет старейшин выработаем обобщённый перечень из 10 заповедей, или рецепт долголетия. Причём чем больше ваших заповедей войдёт в обобщённый перечень, тем выше степень вашей «мудрости». Есть смысл побороться за звание «самого мудрого долгожителя».

При обсуждении ваших предложений возможна открытая дискуссия, в ходе которой вам придётся аргументировать свои утверждения. Поэтому при составлении своего индивидуального перечня готовьте и необходимые аргументы, чтобы во время обсуждения иметь их под рукой».

Рекомендации ведущему

На первом этапе участники должны получить возможность поработать индивидуально, а затем вы организуете обсуждение в большом тренинговом круге. Вести это обсуждение можете вы сами, а лучше поручить это кому-нибудь из участников.

Оценка осуществляется по количеству предложений участника, которые вошли в общий перечень 10 заповедей здоровья. Например, участник смог убедить включить в общий свод заповедей 6 своих предложений, которые были до этого записаны в его индивидуальном перечне. Это означает, что за работу в этом упражнении он получает 6 баллов, которые и записываются в ведомость учёта.

Психологический комментарий

Обязательным элементом этого этюда должны быть слова латинской пословицы, вынесенные в эпиграф «При сомнении воздержись...» У участников не должно сложиться впечатление, что они составили действительно 10 неопровержимых заповедей, которые помогут во всех случаях жизни. Это, безусловно, лишь информация к размышлению, повод задуматься над своим образом жизни, над теми привычками, которые часто парализуют волю и силы человека. Ни в коем случае их нельзя применять по прямому назначению без определенной критики, в случае заболевания без квалифицированной консультации врача. Эту мысль участники должны хорошо усвоить, чтобы потом у них не было осложнений со здоровьем.

Примеры из практики

После интенсивного обсуждения одна из групп приняла решение включить в общий список следующие заповеди:

1. Четкий режим дня;
2. Свежий воздух;
3. Больше смеха
4. Физическая активность;
5. Правильное питание;
6. В меру пить и курить;
7. В меру любви и секса;
8. Личная гигиена;
9. Любовь к себе и другим;
10. Занятия по душе («не делай того, что не хочешь»).

«Письмо себе»

«Каждый человек время от времени испытывает различные перегрузки: неприятности на работе или на службе, непонимание в семье, потеря друга, трудный разговор с учителем и проч. Всё это сказывается не только на нашем настроении, но и на состоянии здоровья, особенно если не принять вовремя необходимых профилактических мер.

По мнению специалистов, «одним из лучших лекарств от стресса, психического утомления и депрессии является обстоятельный и неспешный разговор с самим собой» - так считает Коричер, английский врач.

Предлагаю вам написать письмо самому себе. В этом письме откровенно и искренне «расскажите» о себе, своих жизненных трудностях и проблемах, о неприятностях и неудачах. Но при этом главное внимание обратите на два основных момента: причины появления указанных вами неприятностей и проблем и способы их дальнейшего предотвращения, профилактики».

Рекомендации ведущему

Это сугубо индивидуальный этюд, в ходе которого участники должны иметь возможность в спокойной обстановке, под лирическую музыку написать небольшое письмо.

Психологический комментарий

Смысл данного этюда – психологическая самопомощь, формирование привычки анализировать свои психологические проявления и состояния, понимать необходимость периодической работы в данном направлении.

«Самоотчёт»

Потерпев поражение, начинай сначала.

Французская пословица

«Основное отличие человека разумного – умение осмыслить ситуацию, ход и результаты своей деятельности. Мы будем тренировать это умение. После работы над двумя социальными сферами вы будете писать самоотчёт»

Самоотчёт № _____

Тренинговое имя _____

№	Вопрос	Ответ
1	Что нового я узнал о себе?	
2	Что нового я узнал о других?	
3	Что мне мешает быть более искренним и откровенным?	
4	Кто мне помогает в работе над собой?	
5	Какой этюд оказался самым полезным для меня?	

Рекомендации ведущему

Бланки отчётов целесообразно приготовить заранее из расчета 5 экземпляров на каждого участника тренинга и с небольшим запасом на непредвиденный случай.

Вопросы для очередного самоотчёта можно напечатать на бланке или просто зачитывать их перед группой, которая сразу будет отвечать на них. Заполненные бланки целесообразно собирать и хранить до следующего самоотчёта. В конце тренинга их следует проанализировать в той последовательности, в которой они были заполнены.

Психологический комментарий

- * Систематический отчёт позволяет решать несколько задач:
- * Формирование первичных навыков постоянного самоанализа;
- * Отслеживание своего состояния в данный момент тренинга;
- * Выработка умений планировать свои действия на будущее.