

Осознание здоровья как ценности

Психологическое мероприятие

Светлана Юрина, психолог

Обоснование

Тема здоровья традиционно присутствует в школьной жизни — в виде бесед, плакатов, классных часов и медицинских осмотров. Однако информированность о ценности здоровья редко меняет отношение к нему. Особенно у подростков, для которых здоровье — данность, фон, нечто само собой разумеющееся.

Параллельно существует другая тема — отношение к людям с ограниченными возможностями здоровья. Школьники нередко демонстрируют по отношению к ним равнодушие, неловкость или насмешку — не из жестокости, а из непонимания. Они просто никогда не были там, где находится другой человек.

Обе темы объединяет одна психологическая проблема: знание без переживания не меняет человека. Можно знать, что потеря слуха — это тяжело. Можно понимать, что жить с одной рукой — сложно. Но это знание остаётся абстракцией до тех пор, пока не становится личным опытом.

Именно здесь возникает идея данного занятия — дать детям возможность не узнать, а прочувствовать. Не представить себя на месте другого, а побыть там — телесно, в реальных условиях школьного дня, среди одноклассников и учителей.

Цель и задачи

Цель: через опыт временного ограничения физических возможностей сформировать у школьников осознанное, личностно прожитое отношение к здоровью и к людям с ОВЗ.

Задачи:

- создать условия для получения реального телесного опыта ограничения;
- помочь детям осознать здоровье как ценность через временное его ограничение;
- развить эмпатию к людям с ОВЗ через прожитый, а не объяснённый опыт;
- создать в школьном сообществе атмосферу, в которой ограничение воспринимается не как повод для насмешки, а как часть человеческого опыта;
- дать педагогам и психологу материал для наблюдения и дальнейшей работы с детьми.

Часть первая. Идея и подготовка

Мы часто говорим детям о здоровье — на уроках, классных часах, в беседах. Говорим правильные слова. Но слова о ценности того, что есть всегда и

воспринимается как само собой разумеющееся, редко достигают цели. Здоровье становится ценностью не через информацию — а через опыт. Особенно через опыт его временного отсутствия.

Занятие проводилось в рамках школьного месячника, посвящённого людям с ограниченными возможностями здоровья. Дети уже были в теме — слышали, обсуждали. Но одно дело знать, другое — прожить. Идея занятия: дать каждому возможность на несколько часов прочувствовать изнутри то, о чём обычно говорят снаружи.

Суть проста: каждый участник по желанию выбирал ограничение — завязать один глаз, зафиксировать руку, заглушить слух, ограничить движение ноги. Главное условие — сохранять ограничение в течение договорённого времени. Не выполнить задание, а прожить так. Это принципиальное различие.

Подготовка включала несколько важных шагов. В начале каждого дня проводился вводный разговор: зачем это, что важно заметить, что происходит внутри — не снаружи. Параллельно велась работа с учителями: их понимание и поддержка были необходимы, поскольку ограничения сохранялись прямо на уроках. Часть педагогов в начале просила детей снять повязки — именно поэтому предварительное согласование с учительским составом является обязательным условием.

Мероприятие проходило два дня. В первый день участвовали ученики 11 класса. Это был осознанный выбор: старшие пользуются авторитетом, их не принято обижать или высмеивать. Видя как они серьёзно и спокойно проживают день с ограничением — ходят по школе, сидят на уроках, общаются — младшие наблюдали живой пример. Без слов и объяснений возникал интерес и желание попробовать самим. На второй день к занятию подключились ученики с 6 по 10 класс.

Добровольность и осознанность — основа всего. Потому что только тогда возникает настоящее переживание, а не имитация.

Часть вторая. Действие, наблюдения и выводы

Занятие начиналось с интереса и даже весёлости — для многих выглядело как необычная игра. Но игрой оставалось недолго. Уже через 5–10 минут началась настоящая жизнь — но ограниченная, непривычная, требующая усилий и внимания к тому, что раньше делалось автоматически.

То, что разворачивалось дальше, оказалось неожиданно точным отражением того, через что проходит человек, получивший реальное ограничение здоровья. Психологи описывают этот путь как стадии принятия: отрицание, торг, злость, отчаяние — и лишь потом, у некоторых, принятие. В нашем случае этот путь прошёл в сжатом времени — за несколько часов.

Первая реакция — игнорирование. Многие вначале вели себя почти как обычно, словно ограничения нет. Особенно это проявлялось в первые минуты: привычные автоматические действия срабатывали раньше, чем осознание. Человек тянулся за ручкой забинтованной рукой, поворачивал голову в сторону заглушённого уха. Тело «не помнило» об ограничении.

Затем приходило раздражение и первые попытки торга с условием — частичное снятие, уловки, поиск способа сохранить внешнее соблюдение

правил без внутреннего усилия. Это тоже узнаваемая реакция: человек с реальным ограничением здоровья нередко первое время ищет способы «не замечать», обходить, делать вид что всё как прежде.

У части детей наступало что-то похожее на отчаяние — нарастающая усталость, ощущение что «надоело» и «хочу снять». Именно в этой точке большинство и снимали ограничение. Это момент, в котором реальный человек с ОВЗ не имеет выбора — и именно это понимание, если оно приходило, оказывалось самым сильным переживанием дня.

Из 13 участников второго дня почти половина сняла ограничения после первого урока. К третьему уроку их сохранили лишь 15%. Кто-то снимал открыто. Кто-то прибегал к уловкам: внешне ограничение сохранено, по сути уже нет. Один ребёнок сказал честно:

«Мне было трудно, но я выдержал».

Был и отказ с самого начала — с аргументом:

«Ребята к этому относятся несерьёзно, и получается что мы издеваемся над этими людьми».

Это тоже важное наблюдение — о неготовности встретиться с темой всерьёз, о защитной реакции через критику других. Вопрос который стоит задать в такой ситуации: что мешало самому отнестись серьёзно? Как можно почувствовать, если смотришь на других и не хочешь попробовать сам?

Те кто выдержал дольше — описывали нарастающие трудности живо и конкретно:

«У меня получалось ходить только медленно»

«Привыкла делать двумя руками — и вдруг не могу»

«Поверьте, было очень трудно объяснить людям свои мысли — только потом меня понимали»

«Чтобы услышать — приходилось поворачиваться ухом»

«Стал сам говорить громче»

«Приходится всё время держать ногу прямо»

Именно эти дети написали потом самые глубокие выводы. Все отметили радость возвращения своих возможностей — лёгкость, которую раньше не замечали. И главное — изменился взгляд на других людей:

«Понял, как трудно людям с ограниченными возможностями — и трудно жить в обществе, то есть с нами»

«Было бы здорово, чтобы здоровые чаще и больше помогали»

«И мы ограничены — просто по-другому»

Последняя фраза — пожалуй, самый важный вывод всего занятия. Дети сами пришли к тому, к чему взрослые часто не приходят годами: границы между «здоровыми» и «ограниченными» условны. У каждого есть свои пределы — просто не всегда видимые.

Один мальчик начал писать левой рукой и сказал:

«Я понял, что мне надо развивать свои способности».

Другой помогал однокласснику — у одного был завязан глаз, у другого рука. Ограничение одного раскрыло возможности другого. Опыт совместности оказался неожиданным и ценным открытием.

Но самыми глубокими стали два других признания — в конце дня, когда дети уже могли говорить о пережитом.

Мальчик, у которого есть сестра с нарушением слуха, выбрал именно это ограничение. В конце он признался: раньше он часто раздражался на неё — когда она не слышала, переспрашивала, требовала повторить. Раздражение казалось ему естественным. После нескольких часов с заглушёнными ушами он сказал тихо: «Я понял, каково ей».

Это и есть то, ради чего существует эмпатия как психологический механизм — не интеллектуальное понимание чужой ситуации, а телесное, прожитое знание. Слова «представь себя на его месте» почти никогда не работают так, как работает настоящий опыт. Мальчик не изменил отношение к сестре через беседу или лекцию — он изменил его через несколько часов собственного переживания. Именно поэтому телесный, проживаемый опыт является в психологии одним из наиболее мощных инструментов изменений.

Второе признание прозвучало от девочки из 6 класса. Она сказала группе, что раньше думала: хорошо бы сломать руку — тогда к ней будут добрее, больше внимания, меньше требований. За этим желанием стояла настоящая боль — потребность в принятии, в тепле, в том чтобы тебя заметили не через достижения, а просто так.

Но после того как она провела несколько часов с привязанной рукой — не смогла писать, не могла делать привычные вещи, устала, почувствовала зависимость от других — она сказала: «Оказывается, я этого не хочу».

Это момент огромной психологической ценности. Ребёнок через собственный телесный опыт встретился с разницей между фантазией об ограничении и его реальностью. Фантазия была про любовь и внимание. Реальность оказалась про усталость, беспомощность и потерю свободы. Именно это столкновение — не слова взрослого, не объяснение — сделало то, что не сделала бы ни одна беседа.

За подобными фантазиями у детей почти всегда стоит не желание боли — а желание быть увиденными. Это важный сигнал для педагога и психолога: если ребёнок мечтает о слабости как способе получить тепло — значит, в обычной жизни этого тепла не хватает. И именно здесь начинается настоящая психологическая работа.

Такие моменты напоминают: иногда детям не нужны правильные слова. Им нужно пространство для настоящего опыта — и взрослый рядом, который этот опыт удержит и не обесценит.

Что стоит учесть при повторении

Мотивация должна быть глубже с самого начала. Важно обращать внимание не на внешнее соблюдение условий, а на внутреннее переживание — иначе для части детей занятие останется игрой. Особенно важно проговорить это в момент вводного разговора.

Учителей необходимо включать заранее и договариваться о важности сохранения ограничений в течение урока. Просьба снять повязку в начале занятия разрушает весь смысл опыта.

Участие 11 класса в первый день показало себя как эффективный инструмент: присутствие старших, которых уважают, предупреждало насмешки и одновременно вызывало у младших искренний интерес. Это стоит сохранить как структурный элемент.

Имеет смысл повторить занятие через месяц — но только с теми, кто не просто выразит желание, а обоснует его и возьмёт на себя ответственность за соблюдение договора в течение всего времени.

Здоровье становится ценностью не тогда, когда о нём говорят. А тогда, когда его — хотя бы на несколько часов — становится меньше.