

и людьми Дети научатся понимать, при каких условиях среда обитания (жилище, улица) безопасны для жизни и для здоровья. Младшие школьники будут рассматривать свой рост, свое развитие как жизненный процесс, который зависит от разумности и правильности поведения, то есть от того, насколько их образ жизни является здоровым.

В условиях образовательного учреждения неоправданно формализуется процесс оздоровления детей (взрослый является активным по отношению к здоровью ребенка), а активность, инициатива ребенка по отношению к своему собственному здоровью практически остается невостребованной, хотя знания о ЗОЖ формируются. Поэтому очень важно предоставить ребенку возможность широкого практикования самостоятельных действий, в том числе и для сохранения своего собственного здоровья [3].

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место среди ценностей человека в нашей стране. Но если мы не научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье. Если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущее поколение будут более здоровы и развиты не только лично, интеллектуально, духовно, но и физически.

Библиографический список

1. *Зайцев Г.К.* Школьная валеология. / Г.К. Зайцев – СПб, 1997. С. 29 – 30.
2. *Коваленко В.И.* Здоровьесберегающие технологии. / В.И. Коваленко – М., 2010. С. 27.
3. *Ротенберг В.С., Бондаренко С.М.* Мозг. Обучение. Здоровье / В.С. Ротенберг, С.М. Бондаренко – М., 2001.

А.А. Ильина
РГППУ, Екатеринбург

ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ УЧАСТНИКОВ БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ К МИРНОЙ ЖИЗНИ

В современной России на данный момент можно выделить три большие группы участников боевых действий. Это ветераны Великой Отечественной войны, Афганской войны и Чеченских кампаний. И до сих пор одной из важнейших проблем адаптации их к мирной жизни является проблема «выхода из войны», которая не менее, а быть может, и более сложна, чем проблема «вхождения» в нее. Даже если иметь в виду одни психологические последствия и только для личного состава действующей армии, диапазон воздействия факторов войны на человеческую психику оказывается чрезвычайно широк. Он

охватывает многообразный спектр психологических явлений, в которых изменения человеческой психики колеблются от ярко выраженных, явных патологических форм до внешне малозаметных, скрытых, пролонгированных, как бы «отложенных» во времени реакций. И одними из тех, кто должен помочь бывшим военнослужащим должны в период адаптации должны стать социальные работники[2].

При возвращении из боевых действий, человек сразу сталкивается с рядом специфических проблем. На первый план встает вопрос привыкания к новым условиям, перестройки психики «на мирный лад». На войне и, прежде всего, на фронте все четче и определеннее: ясно, кто враг и что с ним нужно делать. Быстрая реакция оказывается залогом собственного спасения: если не выстрелишь первым, убьют тебя. После такой фронтовой «ясности» конфликты мирного времени, когда «противник» формально таковым не является и применение к нему привычных методов борьбы запрещено законом, бывают сложны для психологического восприятия тех, у кого выработалась мгновенная, обостренная реакция на любую опасность, а в сознании утвердились переосмысленные жизненные ценности и иное, чем у людей «гражданских», отношение к действительности. Им трудно сдержаться, проявить гибкость, отказаться от привычки чуть что — «хвататься за оружие», будь то в прямом или в переносном смысле. Возвращаясь с войны, бывшие солдаты подходят к мирной жизни с фронтовыми мерками, часто перенося военный способ поведения на мирную почву, хотя в глубине души понимают, что это не допустимо. Некоторые начинают «приспосабливаться», стараясь не выделяться из общей массы. Другим это не удается, и они остаются «бойцами» на всю жизнь. Душевные надломы, срывы, ожесточение, непримиримость, повышенная конфликтность, — с одной стороны; и усталость, апатия, — с другой, — как естественная реакция организма на последствия длительного физического и нервного напряжения, испытанного в боевой обстановке, становятся характерными признаками «фронтового» или «потерянного поколения».

Другая трудность — это возвращение заслуженного человека к будничной, серенькой действительности при осознании им своей роли и значимости во время войны. Не случайно ветераны Великой Отечественной, которые в войну мечтали о мирном будущем, вспоминают ее теперь как то главное, что им суждено было совершить, независимо от того, кем они стали «на гражданке», каких высот достигли [1].

В конце XX века к уже существующим поствоенным синдромам добавился еще один — «вьетнамский синдром», в будущем по аналогии преобразовавшийся в «афганский синдром», а потом и в «чеченский синдром».

Каковы же основные признаки этой болезни? Это прежде всего неустойчивость психики, при которой даже самые незначительные потери, трудности толкают человека на самоубийство; особые виды агрессии; боязнь нападения сзади; вина за то, что остался жив; идентификация себя с убитыми. У большинства больных — резко негативное отношение к социальным институтам, к правительству. Днем и ночью тоска, боль, кошмары... Характер, взгляды, ценностные ориентации этих людей формировались в экстремальных условиях, они пережили то, с чем не сталкивалось большинство окружающих, и вернулись намного взрослее своих невоевавших сверстников. Они стали «другими» — чужими, непонятными, неудобными для общества, которое отгородилось от них циничной бюрократической фразой: «Я вас туда не посылал!». И тогда они тоже стали замыкаться в себе, «уходить в леса» или искать друг друга, спланиваться в группы, создавать свой собственный мир [3].

Для общества в целом психологический потенциал участников войны имеет противоречивое значение, соединяя две основных тенденции — созидательную и разрушительную, и то, какая из сторон этого потенциала — позитивная или негативная — окажется преобладающей в мирной жизни, зависит от состояния самого общества и его отношения к фронтовикам. Вся наша история — и современная ситуация в том числе — яркое тому подтверждение. И несмотря на то, что со времен последнего крупного военного конфликта прошло более 10 лет (принимать во внимание 3 – х дневную войну с Грузией все – таки не будем), многие проблемы в данной сфере так и не решаются, несмотря на то, что, как мы убедились, есть и действенные методы помощи адаптации участникам военным действиям, и страшные последствия, возникающие, если ветераны остаются со своими проблемами один на один. В этой ситуации социальные работники должны быть не только одними из миллионов наблюдателей в надежде, что ветераны могут сами о себе позаботиться, но и реальными помощниками в решении социально – психологических проблем людей, рискующих своими жизнями ради своей страны.

Библиографический список

1. *Березовец В.В.* Социально – психологическая реабилитация ветеранов боевых действий / В.В. Березовец – М., 1997., 56 с.
2. *Война и общество в XX веке: в 3 кн./ О.А.Ржешевский* – М.: Наука, 2008, 445 с.
3. *Сенявская Е.С.* «Психология войны в XX в.: ист. опыт России» / Е.С. Сенявская – М., 1999, 101 с.