
МАЛІШЕВСЬКА А.П.,

директор гімназії

ХМЕЛЬКО В.В.,

практичний психолог вищої

категорії, психолог-методист,

практичний психолог гімназії

ХМЕЛЬКО Н.М.,

практичний психолог вищої

категорії, психолог-методист,

практичний психолог гімназії,

Гімназія «Потенціал»,

м. Київ

ЗДОРОВА СІМ'Я – ЗДОРОВА ДИТИНА – МІЦНА ДЕРЖАВА

В процесі свого розвитку людство переживає чимало змін, як позитивних, так і негативних. Про те, як сприяти позитивним трансформаціям свідомості сучасної людини, які допомагатимуть виховати здорове підростаюче покоління в умовах технологічного прогресу, застосовуючи оптимальні для навчальних закладів психологічні засоби, йтиметься в цій статті.

Ключові слова: здоров'я, дитина, сім'я, екологія, психосоматика, природа, цивілізація.

В процессе своего развития человечество претерпевает значительное количество перемен, как позитивных, так и негативных. О том, как содействовать позитивным трансформациям сознания современного человека, помогающим воспитать здоровое подрастающее поколение в условиях технологического прогресса, применяя оптимальные для учебных заведений психологические средства, пойдёт речь в этой статье.

Ключевые слова: здоровье, ребёнок, семья, экология, психосоматика, природа, цивилизация.

During its development, humanity is going through many changes, both positive and negative. On how to promote positive transformation of consciousness of modern man that will help educate the younger generation in healthy conditions of technological progress, using the best for schools psychological remedies discussed in this article.

Ke ywords: care, child, family, environment, psychosomatics, nature, civilization.

© Малішевська А.П., Хмелько В.В., Хмелько Н.М., 2014

Проблема здоров'я завжди була і дотепер залишається актуальною як для окремої особистості, так і для людства в цілому. Можна сказати, що вона виникла разом з появою людини та видозмінюється відповідно до розвитку культури людського суспільства і цивілізації в цілому.

Цивілізаційні процеси, особливо зараз, проходять бурхливо, тягнучи за собою дуже різні наслідки для людини, яка їх ініціює. Нині, перефразовуючи вислів відомого в Україні і світі вченого, дослідника екології людини професора Михайла Курика, можна зробити невтішний висновок: природа хвора людиною.

Наші предки жили в тісному спілкуванні з природою. Уклад життя і праці був синхронним із природними ритмами. Люди вставали з ранньою зорею і засинали з вечірньою. Ритм життя людини відповідав ритму пори року, відповідно чергувались види трудової діяльності та відпочинку. При цьому проблема здоров'я людини вирішувалась досить ефективно і просто. Це було обумовлено тим, що культура здоров'я складалась у свідомості особистості поступово, під впливом природних умов життя і була важливим елементом загальної культури людини.

У наш час вся сукупність факторів діяльності людини, які негативно впливають на її здоров'я, вимагає іншого підходу до проблеми формування здоров'я. Сьогодні люди живуть у ритмі виробничого циклу однаково в будь-яку пору року. Але найсильнішим з чинників негативного впливу розвитку цивілізації є те, що людина відірвалася від природи, від того середовища, яке було створено для забезпечення її нормальної, природної життєдіяльності.

Умови соціальної життєдіяльності та праці сучасної людини, безперечно, покращились, але наслідки цього далеко не однозначні, тому що своє природне середовище людина почала знищувати задля матеріального збагачення. Вирубка лісів, осушення боліт, знищення річок, тварин, птиці, риби і

різних рослин та комах суттєво змінило і клімат і саму людину і, відповідно, стан її здоров'я.

Забруднення навколишнього середовища, поряд із токсичними ефектами, таїть у собі небезпеку генетичних змін. Особливо негативно позначилась на стані здоров'я населення нашої країни аварія на Чорнобильській атомній станції.

Високий рівень механізації й автоматизації виробничих процесів зумовив різке зменшення частки фізичної праці та збільшення нервових навантажень.

Дослідженнями вченого І.В.Муравова встановлено, що з розвитком технічного прогресу скорочується частка м'язової діяльності в енергетичному балансі людства. Рухова активність людини в процесі сучасного виробництва істотно зменшується, що призводить до гіпокінезії, яка негативно впливає на організм і зумовлює його виснаження.

Звичайно, медицина не стоїть на місці теж, але надто мало уваги, на нашу думку, приділяється профілактиці хвороб, значно ж більше – медикаментозному лікуванню, яке нерідко залишає в організмі людини негативні наслідки.

Вирішення проблеми здоров'я людини закладено в самій людині, у знанні та розумінні нею низки проблем (формування, збереження, зміцнення і відновлення свого здоров'я), а також в умінні дотримуватись правил здорового способу життя.

Сучасні умови трудової діяльності людини несуть значні психічні навантаження на її організм. Темп праці, монотонність, соціальна ізоляція, збільшення навантажень на зоровий, слуховий та інші аналізатори – все це є причиною погіршення здоров'я.

Хоча побутові умови людей покращилися, проте поспіх, брак часу, великий потік інформації (потрібної і непотрібної) і постійний психологічний тиск негативно позначаються на стані здоров'я сучасної людини.

Негативний вплив на організм людини чинять шкідливі відходи виробництва, що потрапили у навколишнє середовище. Природа неспроможна утилізувати їхню велику кількість. Тому разом із їжею, водою, повітрям до організму надходять і шкідливі речовини. Не додають оптимізму цифри, які свідчать про шкідливі звички, яких набуло людство (паління, зловживання спиртними напоями, пристрасть до наркотиків та ін.), і всі вони згубно впливають на здоров'я людини.

І найсумніше, що все, що перераховано, вище суттєво впливає на психологічний стан людини, як дорослої так і дитини. Знервованість, тривожність, агресія, асоціальність є неповним переліком психологічної реакції людей на безпосередній негативний вплив навколишнього середовища, що пізніше викликає різноманітні соматичні захворювання. І переважна більшість їх обумовлена психологічними реакціями людини на порушення умов життя та діяльності.

Особливо до цього вразливі діти, тому що в зв'язку зі зниженням, а точніше практичним знівелюванням в Україні статусу інституту сім'ї і відсутністю навичок виховання дітей, батьки не можуть дати ладу своїм дітям, тому що не знають, як це зробити, їх цьому ніхто не навчав, їх батьків також і, все йде за принципом інерції. З покоління в покоління передається певний стиль виховання до тих пір, поки хтось не скаже: «Я не хочу, щоб мої діти жили так як я». Але ж для того, щоб змінити щось, треба докласти чимало фізичних, інтелектуальних, творчих, духовних сил, щоб не перекладати на ще не зміцнілі плечі своїх дітей власні проблеми (незадоволеність собою, нелюбов до себе і відповідно до людей, нереалізованість своїх мрій та забаганок та проблеми, які виникають на роботі, в суспільстві).

Це проблеми не одного народу чи одної нації, це проблема всього людства. Відсутність духовності у людей, недотримання певних моральних та

етичних норм поведінки, одними з яких є заповіді Божі, породжує викривленість у психології дорослих та дітей, яка проявляється в певних видах збочень. Все починається з фізичного і морального здоров'я сім'ї, яка є найменшою невід'ємною часткою нації, народу та людства в цілому. Зрозуміло, що це проблема комплексна, яка повинна вирішуватись на рівні держави, що включає розробку законодавства, організацію на рівні держави умов для молодих сімей, підготовка до сімейного життя починаючи з дитячого садочка, школи та вищих навчальних закладів та робота з сім'ями, які вже мають дітей різного віку та які готуються до народження дитини.

Але з чогось треба починати.

Здоров'я людини закладається вже в утробі матері, отже, все що переживає жінка під час своєї вагітності, переживає і її дитина. В цьому криється переважна більшість психологічних комплексів людини, які проявляються значно пізніше.

Наприклад, питання готовності до народження дитини обох батьків та оточення майбутнього немовляти, впливає на її розвиток у майбутньому: або воно з'явиться на світ з почуттям, що його чекають, або доведеться долати в собі різні страхи, в т.ч. страх смерті, втрати матері тощо. Ці страхи породжують відповідні психологічні комплекси, які можуть проявитись або зразу після народження, або протягом життя в будь який час і, виходячи з психосоматичної природи захворювань людини, вона вже з народження може страждати на певні захворювання, залежно від того, які в неї утворились психолгічні комплекси. Зараз ми це спостерігаємо в реаліях нашого життя. Медики підтверджують, що повністю здорових дітей немає. Багато хронічних хвороб виявляються у новонароджених дітей. Це відбувається тому, що порушуються певні закони народження здорової і щасливої дитини. Основний з яких – це створення нормальних психологічних умов для вагітної жінки, без психоло-

гічних стресів і переживань та розвиток малюка у постнатальний період у родині, де є любов та порозуміння.

На жаль, протягом останніх десятиліть інститут сім'ї в Україні зазнав значних трансформацій і не в кращий бік, тому його треба з одного боку відроджувати, використовуючи надбання наших предків та результати наукових досліджень всіх минулих поколінь педагогів та психологів, а з іншого – втілювати в життя ідеї здорової, щасливої сім'ї за допомогою сучасних психологічних засобів, серед яких дуже гарний ефект дають правильно організовані і побудовані на реальних запитах батьків та дітей психологічні тренінги.

Для цього ми розробили і впровадили в нашої гімназії «Потенціал» м. Києва програму «Щаслива сім'я», яка затверджена в НМ Центрі практичної психології і соціальної роботи ІППО КУ імені Б.Д. Грінченка в 2012 році. Програма «Щаслива сім'я» спрямована саме на психологічну корекцію стосунків в сім'ї і створення умов для того, щоб дитина стала як особистість.

Програма розрахована на дітей від 10 років і старше та їх батьків. Якщо заняття проводяться з групою конкретного класного колективу, де навчається дитина, то вітається участь класних керівників.

Програма дозволяє поліпшити стосунки між батьками та дітьми, позбутись стереотипів, які склались у батьків відносно дітей, у дітей відносно батьків, у класного керівника класу, де навчається ця група дітей відносно дітей та їх батьків.

Програма складається з трьох частин:

- перша частина спрямована на роботу з дітьми і називається «Дітям про батьків»;
- друга – на роботу з батьками і називається «Батькам про дітей»;
- третя – спрямована на спільну роботу батьків та дітей.

Програма була впроваджена та апробована в роботі з малозабезпеченими сім'ями, з кризовими сім'ями, і в

сім'ях, де існують симбіотичні стосунки і авторитаризм. Окрім того, програма була презентована на районному та міському семінарах практичним психологам та соціальним педагогам. Вона викликала велику зацікавленість і тому ми з нею були запрошені на курси підвищення кваліфікації соціальних педагогів в ІППО КУ ім. Б.Д. Грінченка.

Коротко підсумовуючи вищесказане, можна зазначити, що здоров'я кожної особистості, збережене завдяки грамотно побудованим сімейним стосункам, в майбутньому позитивно впливатиме на добробут окремої родини і держави в цілому.

Протягом 2013-2014 н.р. психологічна служба гімназії підготувала і провела повністю всі три етапи тренінгу «Щаслива сім'я» у 8 та 6 класах.

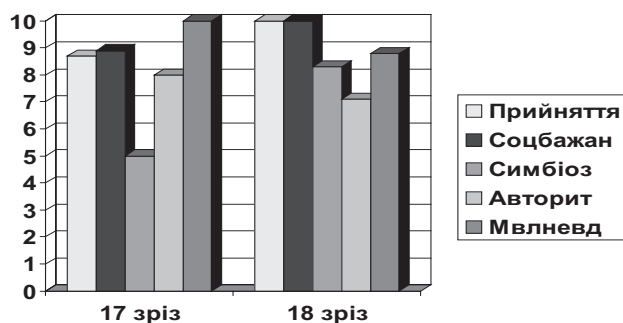
Після проведення цих тренінгів отримано позитивні відгуки від батьків про зміну стосунків між батьками та дітьми та між дітьми в класних колективах на краще. Крім того проводиться моніторинг за допомогою програми «Універсал», яка серед іншого дозволяє порівняти результати тестування «Ставлення батьків» до тренінгу і після нього.

На діаграмах 1 - 3 представлені порівняльні результати діагностики за тестом «Ставлення батьків» (А. Я. Варга, В. В. Століна), трьох сімей: АНД, ВЛВЛ, КВА. Інтервал між тестуваннями складає приблизно п'ять місяців. Тестування учнів, батьків і класного керівника цього класу за програмою «Універсал» проводиться протягом трьох років, а сама програма діє вже більше 10 років. Враховуючи, що за навчальний рік робилось по 2 зрізи, ми маємо відповідну нумерацію зрізів 17 та 18. 17 зріз був зроблений до проведення тренінгу, а 18 зріз через три тижні після тренінгу.

Оцінка результатів в данному випадку ведеться трохи незвично, зменшення показника результату показує погіршення ситуації (0 – це погано), а збільшення показника характеризує покращення ситуації (10 – це добре).

При діагностуванні за тестом «Став-

Результати сім'ї АНД



Діаграма 1.

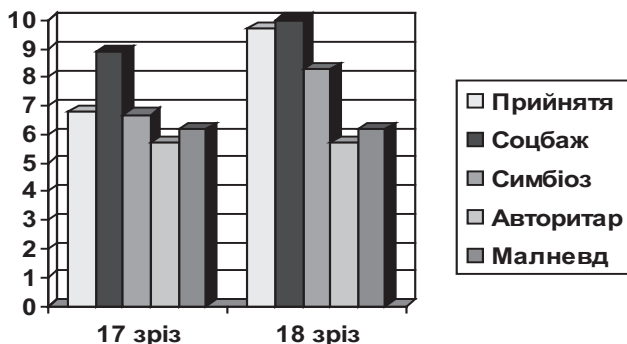
лення батьків» визначаються наступні психологічні якості: Прийняття – відчуження, соціальна бажаність, симбіоз, авторитарність, « маленький невдаха».

Як бачимо, з діаграми 1 результати тестування матері сім'ї АНД в 18 зрізі суттєво відрізняється від результатів 17 зрізу. Покращились такі психологічні якості, як прийняття – відчуження, соціальна бажаність та симбіоз. Але разом з тим погіршилися такі психологічні якості, як авторитарність та «маленький невдаха». Це обумовлено тим, що людина міняється в кращий бік, але цей процес супроводжується внутрішнім опором матері і не може

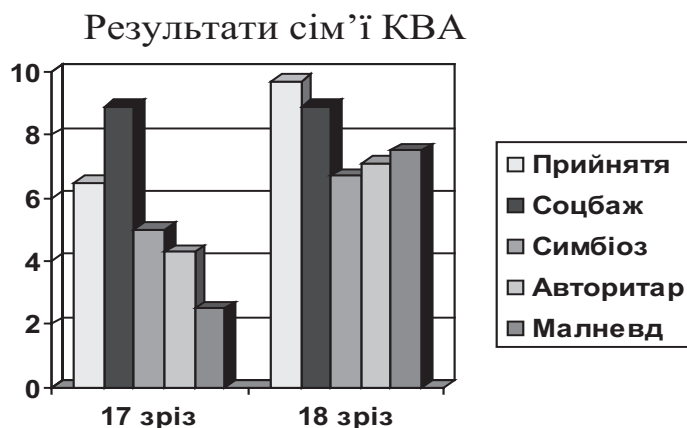
відбутися миттєво. Адже людині для змін потрібен час. Без проведеної тренінгової роботи подібні суттєві зміни в ставленні матері до дитини, які зафіксувала діагностика, не відбуваються. Вербально мати засвідчила, що участь в тренінгу допомогла їй розібратись в багатьох проблемах. Було зафіксовано це письмово у відгуку. І в решті решт результати діагностики зафіксували ці зміни і визначили напрями подальшої роботи з цією сім'єю, а саме з авторитаризмом матері і сприйняттям дитини як «маленької невдахи».

В діаграмах 2 та 3 ми бачимо більш результативні зміни у стосунках в

Результати сім'ї ВЛВЛ



Діаграма 2.



Діаграма 3.

сім'ях між матерями і дітьми. Так в сім'ї ВЛВЛ (діаграма 2) суттєво позитивно змінилися психологічні характеристики: прийняття – відчуження, соціальна бажаність та симбіоз, при тому що авторитаризм та маленький невдаха залишилися на тому ж рівні. А в сім'ї КВА (діаграма 3) всі психологічні характеристики окрім соціальної бажаності (яка й була на високому позитивному рівні) суттєво покращилися. Тким чином ми маємо документальне підтвердження позитивного впливу тренінгу на стосунки в сім'ях між батьками та дітьми. Ми привели тільки частину результатів але позитивний вплив тренінгу відображається в результатах тестування, опитування та спостереження в усіх учасників тренінгу.

Висновки. Отже, підсумовуючи вище сказане, можна зазначити, що

психологічне здоров'я дитини, та в цілому родини, значною мірою впливає на подальший розвиток всієї держави. Адже тільки самодостатня, цілеспрямована, духовно сильна особистість, яка отримала у своїй родині найперший позитивний досвід самоствердження, здатна сприяти розвитку держави, зайнявши в строю своє власне місце, віднайшовши себе у власній «сродній праці». Запропонована комплексна форма роботи з дітьми, їх батьками та вчителями дозволяє психологу охопити психологічно – корекційною роботою набагато більшу кількість сімей та вчителів і корегувати не тільки сімейні стосунки але і стосунки між дітьми в класі, між батьками дітей, а також між усіма представниками трикутника діти – батьки – вчителі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Філімончук А. В. Розділ III. Основи сімейних відносин. Заняття 24 – 34.// *Абетка щасливого сімейного життя: методичний посібник з курсу «Етика і психологія сімейного життя»*. 10-11 кл. – Житомир: ЦНТЕІ, 2008. – С. 71 – 107.
2. Шнейдер Л. Б. *Психология семейных отношений*. М.: 2000г – 502 С.
3. Войтко В.І. *Етика сімейного життя, сімейних відносин*. К.: 1981р. – 70 С.
4. uk.wikipedia.org/wiki/Здоров'я.
5. *Основи практичної психології* / В.Панок, Т.Титаренко, Н. Чепелева та ін.: Підручник, - 3-тє вид., стереотип. – К.: Либідь, 2006. – 536 с.