



## І.І. Наумова

Харківська медична академія післядипломної освіти  
Кафедра педагогіки, філософії та мовної підготовки

# Педагогічні основи успішного виховання здорової особистості в сім'ї

**Постановка проблеми.** За своєї актуальності проблема здоров'я людини вважається однією з найбільш важливих і складних в сучасній науці. Неоднозначність поняття розкрита в роботах ряду вчених. Німецький філософ Артур Шопенгауер досить чітко визначив місце здоров'я в житті людини: «...Взагалі 9/10 нашого щастя засноване на здоров'ї. При ньому все стає джерелом насолоди, тоді як без нього рішуче ніякі зовнішні блага не можуть доставити задоволення, навіть суб'єктивні блага: якості розуму, душі, темпераменту при хворобливому стані слабшають і завмирають...»

Існує безліч визначень феномена «здоров'я». Найбільш загальне визначення, сформульоване в преамбулі Статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) в 1948 р.: «Здоров'я — це стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб або фізичних дефектів». Експерти ВООЗ в 80-х рр. ХХ сторіччя визначили, що здоров'я людини на 15—20% визначається генетичними чинниками, на 20—25% залежить від стану навколишнього середовища, на 10—15% — від медичного забезпечення та на 50—55% — від способу життя.

Дискусія про сутність здоров'я людини завжди мала гострий характер, в ній беруть участь медики, фахівці в галузі фізичної культури і спорту, психологи і психіатри, педагоги, філософи. Більшість дослідників цієї області підкреслюють, що здоров'я людини не може зводитися лише до констатації відсутності хвороб, нездужання і дискомфорту. Здоров'я також характеризує стан, що дозволяє людині вести природне у своїй свободі життя, повноцінно виконувати властиві людині функції, насамперед трудові, вести здоровий спосіб життя, тобто використовувати душевне, фізичне і соціальне благополуччя.

Сучасне трактування здоров'я містить **п'ять** критеріїв, що визначають здоров'я людини, — це відсутність хвороби; нормальне функціонування організ-

му в системі людина — довкілля; повне фізичне, духовне, розумове і соціальне благополуччя; здатність адаптуватися до постійно мінливих умов існування в навколишньому середовищі; здатність до повноцінного виконання основних соціальних функцій. Крім критеріїв виділяються **компоненти** здоров'я.

Перший компонент — психічне і психологічне здоров'я. Основною умовою нормального психосоціального розвитку (крім здорової нервової системи) визнається спокійна і доброзичлива обстановка.

Психологічне здоров'я передбачає увагу до внутрішнього світу людини: до його впевненості або невпевненості в собі, у своїх силах, розумінню їм власних здібностей, інтересів; його відношенню до людей, навколишнього світу, до суспільних подій що відбуваються, до життя як такого та ін. Психологічне здоров'я розглядається як стан душевного благополуччя, що характеризується відсутністю хворобливих психічних явищ і забезпечує адекватну умовам навколишньої дійсності регуляцію поведінки і діяльності (І. В. Дубровіна, А. В. Петровський, М. Г. Ярошевський).

Друге — це соціальне здоров'я, воно може бути представлено як динамічна сукупність властивостей і якостей особистості, що забезпечує гармонію між потребами людини і суспільства, що є передумовою орієнтації індивіда на виконання своєї життєвої мети, самоактуалізацію. Соціально здоровій людині притаманні особистісні якості, що дозволяють їй успішно адаптуватися до умов сучасного життя, здійснювати самоосвіту і самовиховання, знаходити шляхи подолання різного роду проблем (у тому числі пов'язаних з фізичним неблагополуччям), реалізувати свої життєві плани.

Складовими соціального здоров'я є соціальні ресурси особистості (кількість і якість соціальних зв'язків), рівень рольового функціонування, контакти з людьми, адекватність і адаптивність соціальної поведінки людини. Під адекватністю розуміється

здатність до ефективної відповіді на «середовищні» впливи; під адаптивністю — тенденція ефективного існування і розвитку в мінливих умовах середовища. Критеріями соціального здоров'я також виступають рівень соціальної адаптації, рівень соціальної активності та ефективність використання різних соціальних ролей.

*Вирішальну роль у розвитку та вихованні дитини відіграють дорослі. Насамперед, це батьки, які щиро люблять малюка, уважні до його потреб та інтересів. Завдяки частому емоційному спілкуванню з дитиною батьки задовольняють її потреби в ніжності, увазі, допомагають оволодіти навичками поведінки і пізнанню навколишнього світу, спрямовують її діяльність, безпосередньо впливають на розвиток дитини.*

Сімейне виховання — складна система. На нього впливають спадковість і біологічне (природне) здоров'я дітей і батьків, матеріально-економічна забезпеченість, соціальний стан, уклад життя, кількість членів сім'ї, місце проживання, ставлення до дитини. Усе це органічно переплітається й у кожному конкретному випадку виявляється по-різному.

Завдання сім'ї полягають у тому, щоб:

- створити максимальні умови для росту і розвитку дитини;
- стати соціально-економічним і психологічним захистом дитини;
- передати досвід створення і збереження сім'ї, виховання в ній дітей і ставлення до старших;
- навчити дітей корисним прикладним навичкам і умінням, спрямованим на самообслуговування і допомогу близьким;
- виховати почуття власної гідності, цінності власного «я».

Сімейне виховання має свої принципи. Найбільш загальні з них:

- залучення дітей у життєдіяльність сім'ї як її рівноправного учасника;
- гуманність і милосердя до маленької людини;
- відкритість і довірливість відносин з дітьми;
- оптимістичність взаємин у сім'ї;
- послідовність у своїх вимогах (не вимагати неможливого);
- надання посильної допомоги своїй дитині, готовність відповідати на питання.

Ян Амос Коменський говорив, що повинна бути твердо встановлена мета виховання дітей: благочестя, добрі нрави, знання мов, наук і саме в такому порядку. Ніхто не повинен думати, що діти самі і без посиленої праці можуть бути виховані в благочесті, чеснотах і в науках. Це повинна робити сім'я, суспільство.

Батьки самі повинні вивчати засоби поведінки із своїми скарбами, відповідно до їх мудрості й любові до людей. Батьки направляють свідомість, волю, почуття дітей. Під керівництвом батьків дитина накопичує свій перший життєвий досвід, елементарні пізнання про навколишнє середовище, уміння і навички в житті та суспільстві.

«Сім'я, — говорив А.С. Макаренко, — це велика й відповідальна справа, батьки керують нею і відповідають за неї перед суспільством, перед своїм щастям і життям дітей. Якщо батьки роблять цю справу чесно, розумно, якщо перед ними поставлена прекрасна мета, якщо вони самі завжди цілком усвідомлюють свої дії та вчинки, — це значить, що в них є батьківський авторитет, і не треба вигадувати нічого штучного». Значення сім'ї та вимогливості батьків до себе — запорука якісного і успішного виховання дітей.

Вимогливість дорослих до себе є однією з основ правильного виховання дітей. Коли цієї вимогливості немає, виховні впливи на дітей не підкріплюються власною поведінкою батьків і не мають сили авторитету.

**Аналіз досліджень і публікацій з проблеми.** Особливої уваги з боку батьків заслуговує виховання дітей дошкільного віку. І не тільки тому, що дошкільники потребують більшого піклування, бо їм ще бракує самостійності, а й тому, що в дошкільному віці «закладають головні основи виховання» (Макаренко А.С.).

А.С. Макаренко підкреслював, що справа не в тому, скільки часу присвячують батьки дитині, а в тому, що перейме від них дитина, якими бачить вона їх щодня.

«Ваше собственное поведение — решающая вещь. Не думайте, что вы воспитываете ребенка только тогда, когда с ним разговариваете или поучаете его, или приказываете ему. Вы воспитываете его в каждый момент вашей жизни, даже когда вас нет дома», — говорив А.С. Макаренко.

Ян Амос Коменський, видатний чеський педагог, засновник нової прогресивної педагогіки, у своїх творах («Материнська школа», «Видимий світ у малюнках» та інш.) значне місце відводив питанням виховання дітей у перші шість років, тому він рекомендував батькам виховувати у дітей такі якості:

1. Помірність — їх треба навчити їсти і пити відповідно до вимог природи, не об'їдатися і не перепоїнюватися стравою і питтям понад потребу.
2. Охайність — щоб діти навчилися зберігати пристойність під час їжі, в одязі і в догляді за тілом.
3. Працьовитість — щоб діти звикли уникати лінивого дозвілля.
4. Треба привчати дітей не тільки говорити, а й мовчати коли це необхідно.

5. Тримати себе з гідністю. Щоб не виявилось деякої легковажності або грубощів — батьки повинні разом з тим привести дітей до цього, в усьому поводити себе стримано. Володіючи такими якостями, діти легко здобудуть собі прихильність у людей.

Оскільки навчати дітей можна тільки в тому випадку, коли вони будуть живі і здорові, то перше піклування батьків — оберігати здоров'я дітей.

Там, де батьки піклуються про себе, щоб якимось не зашкодити своїй дитині (п'янство, хвороби та інш.), там діти рідко хворіють. І взагалі, батькам, за здоров'ям дітей треба стежити з надзвичайною старанністю, розумною передбачливістю, щоб через необережність не нашкодити дитині.

**Мета** даної статті полягає у пошуках умов для формування всебічно розвиненої та фізично здорової особистості.

**Виклад основного матеріалу.** «Дитина — скарб, дорожчий, ніж золото, проте вона тендітніша за скло, легко може піддатися струсові і бути покаліченою, а шкода, що випливає звідси, непоправна», — казав Ян Амос Коменський.

Діти не лише все бачать, все помічають, а й усе переймають від дорослих, в першу чергу, від членів своєї сім'ї. В сім'ях, де батьки — люди високої моралі і багатой духовної культури, дітей не доводиться спеціально навчати цієї моралі і культури.

У тих же сім'ях, де батькам бракує цих якостей, у дітей ускладнюється і виховання цих якостей, перетворюючись навіть у спеціальну, і при тому складну, проблему. Це трапляється, зокрема, там, де батьки вважають, що діти повинні керуватись певними правилами поведінки, а для них самих ці правила чомусь не обов'язкові. Так, батьки, інколи вимагають від дитини, щоб, сідаючи їсти, вона мила руки, ніяких іграшок чи книжок до столу не тягла, не виходила з-за столу, доки всі не поїдять, а виходячи дякувала. В цей же час батько може читати за столом, не подякувати за обід, тобто робити саме те, що забороняється дітям. Тим часом для дитини живий приклад є переконливішим за словесні повчання.

Особливо гостро стоїть питання про авторитет перед молодими батьками. Та це й зрозуміло. Ще не маючи належного життєвого досвіду й, зокрема, досвіду сімейного життя та виховання дітей, вони або досить легковажно ставляться до нього, або надто ускладнюють, створюючи собі додаткові труднощі. Нерідко такі батьки перекладають виховання своїх дітей на дідусів і бабусь. Вони ще зовсім молоді, їм не хочеться відмовлятися від усіх принад життя: піти в кіно, театр, куди дитину не візьмеш, поїхати в компанії своїх друзів на прогулянку за місто, де дитина, вимагаючи до себе уваги, заважатиме їм безтурботно розважатися, зайнятися у вільний час своїми особливими справами, від яких дитина відволікатиме їх. А якщо до того ж вони і працюють обоє, займатися дітьми у них часу немає. І головними вихователями стають для дитини дідусі й бабусі.

Непогано, коли дитина росте під наглядом як батьків, так і дідусів та бабусь. Найстарші в сім'ї, що вирости й вивели в люди своїх дітей і самі пройшли немале життя, вони і покажуть, і підкажуть, і приголублять. Та погано, коли подружжя при усьому забуває, що батьки — вони, а не дідусі й бабусі, і що саме вони відповідають і перед своєю совістю, і перед державою за виховання своєї дитини.

Дитина — надзвичайно допитлива істота. Вона хоче все бачити, знати й робити, і це її прагнення цілком природне. Роблячи все необхідне для попередження неухвалності у своїх дітей, батьки тим самим значно полегшують їх перехід до систематичного

шкільного навчання, необхідною умовою успішності якого є уважність.

На здоров'я дітей впливає піклування та значення традицій сім'ї в вихованні. Важливим методом виховання є традиції, які передаються із покоління в покоління, нормами поведінки їх потрібно вивчати, розумно користуватись в вихованні дитини. Це і гарно проведений день народження, день пам'яті рідних та багато іншого. Повчальні національні традиції, які формують любов, увагу до своєї нації (України). Тим паче, якщо дитина поступово пізнає ті традиції, сама приймає зусилля в їх виконанні, то виховна сила їх значно зростає.

Має значення педагогічна майстерність і педагогічна культура батьків для виховання дітей, а це перш за все високий педагогічний такт, гнучкість і самокритичність, самооцінка і самоконтроль. Не правильне рішення батьків якщо вони інколи не можуть визначити свої помилки і неправильно оцінити дії дитини — образити її. Метою спілкування між дорослими і дітьми в сім'ї може бути: пізнавальна мета, спільна діяльність, організація стосунків; зв'язування й аналіз стосунків між людьми взагалі.

Важливим компонентом стратегії сімейного виховання дітей є постійне підтримування зацікавленості до своєї здатності бути вихованим, «радість самоутвердження». Батьки не повинні зловживати правом старшого — «покарати» чи «помилувати», «осудити» чи «похвалити». Рівноправність, а не пониження дитячої гідності — це запорука успіху виховання. Пам'ятати, що виховання дитини — це не мила забава, а справа, в яку слід вкласти зусилля, багаття тяжких переживань і багато думок.

**Висновки.** Успіх сімейного виховання визначається тим, як батьки знають своїх дітей, якою мірою стратегія і тактика сімейного виховання спрямовані на віддалену перспективу. Якщо дитина хоча б один раз переживе почуття задоволення від виконаної дії чи зробленого вчинку, вона прагнучиме цього і далі. Батьки повинні не тільки оцінювати вчинки, а й створювати умови для їх здійснення. Запорукою виховання є глибоке знання психології дитини, яка живе, діє і формується поряд з дорослими. Складним мистецтвом виховання потрібно наполегливо оволодівати впродовж усього свого життя.

**Таким чином,** сім'я — це перший та найбільш значущий виховний інститут у житті людини. Найголовніша роль у сімейному вихованні відводиться культурним цінностям та здоров'ю родини. Саме від родини залежить, якою виросте їх дитина, як вона буде сприймати оточуючий світ та оточуючих людей. І слід не забувати, що «вади дитини не народжуються, а виховуються». Тільки дотримання всіх перелічених вище правил і норм поведінки дадуть змогу виховати батькам всебічно розвинену та здорову дитину — особистість.

**Перелік використаної літератури**

1. Діти — батьки — сім'я: Випуск 1. — К.: Наук. світ, 2004. — 96 с.
2. Дмитриева В. Смышленный малыш, умный ребенок. Развивающие игры для самых маленьких от рождения до 3-х лет. — М.: Эксмо, 2005. — 272 с.
3. Кравченко Т.В., Трубавіна І.М. Допомога батькам у вихованні дітей: Методичні рекомендації соціальних працівників. — К.: Держсоцслужба, 2005. — 100 с.
4. Кузьмінський А.І., Омеляненко В.Л. — Педагогіка родинного виховання: Навч. посіб. — К.: Знання, 2006. — 324 с.
5. Макаренко А.С. Батькам, про виховання в сім'ї. — К.: Радянська школа, 1956.
6. Маценко Л.М. Педагогіка сімейного виховання: Навч. посіб. — К.: НАУ, 2008. — 160 с.
7. Сухомлинський В.А. Серце віддаю дітям. — К.: Радянська школа, 1974.

**Педагогические условия успешного воспитания детей в семье****И.И. Наумова**

Харьковская медицинская академия последипломного образования

Статья посвящена проблеме воспитания детей в семье. В настоящее время проблемы семьи и семейного воспитания приобрели особую актуальность. Социальный и экономический кризисы заметно ухудшили демографическую ситуацию. Семья, традиционно очень уважаемый в нашей стране социальный институт, в значительной мере утратила свою ценность.

Однако сейчас важность семьи постепенно возрастает: осознается ее роль в развитии подрастающего поколения — ведь именно в семье у ребенка формируются модели будущей жизни, поэтому очень многое зависит от родителей и других близких.

Целью семейного воспитания является формирование таких черт и качеств личности, которые помогут достойно преодолеть жизненные трудности, препятствия и проблемы. Развитие интеллекта и творческих способностей, познавательных сил и начального опыта трудовой деятельности, нравственного и эстетического формирования, эмоциональной культуры и физического здоровья детей — все это зависит от семьи, от родителей и все это задачами семейного воспитания.

**Ключевые слова:** семья, воспитание, дети, родители, педагогические условия.

**Pedagogical conditions of successful upbringing of children in the family****I.I. Naumova**

Kharkiv Medical Academy of Postgraduate Education

The article is devoted to the upbringing of children in the family. Currently, family problems and family raising acquire special relevance. Social and economic crisis significantly worsened demographic situation. The family is traditionally highly respected in our country as a social institution has been lost its value.

Now, however, the importance of family is gradually growing, as its role has been perceived in the development of the younger generation. Because it is in the family where the model of future life is formed, so it is much depends on parents and other relatives.

The purpose of family upbringing is the formation of personal traits and qualities that will help to overcome adequately life's difficulties, problems and challenges. Development of intelligence and creativity, cognitive powers and initial work experience, moral and aesthetic formation, emotional, cultural, and physical health of children depend on the family, parents, and these are all the tasks of family upbringing.

**Key Words:** family, upbringing, children, parents, pedagogical conditions.

Контактна інформація: Наумова І.І. — викладач кафедри педагогіки, філософії та мовної підготовки ХМАПО, Харків, вул. Амосова, 58, конт. т.: +38057-711-59-17.

Стаття надійшла до редакції 07.04.2016 р.