

УДК 17.023.32 : 613/614

**ТАМАРА ДЕНИСОВЕЦЬ**

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

## **СІМ'Я ЯК ОДИН ІЗ ЧИННИКІВ ВИХОВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

---

У статті розглядаються проблеми сучасної сім'я та її вплив на виховання навичок здорового способу життя у дітей; розкрито причини виникнення категорії соціально занедбаних дітей та досліджено чинники, що негативно впливають на цей процес, і шляхи їх подолання. Проаналізовано ставлення соціально занедбаних дітей до цінностей здорового способу життя в Україні.

***Ключові слова:** сім'я, здоров'я, здоровий спосіб життя, виховання, соціально занедбані діти*

**Постановка проблеми.** Проблема оздоровлення народонаселення України сьогодні є досить гострою. Шляхи її вирішення по-різному осмислюються у різних дослідницьких сферах – політичній, соціальній, екологічній, медичній, психолого-педагогічній, виступають предметом ретельного вивчення і вдосконалення.

Сучасний етап розвитку суспільства в Україні характеризується зростанням захворювань, різким зниженням працездатності організму, особливо зниження рухової активності молоді. Причини зростання захворюваності дітей необхідно шукати в системі шкільної освіти, у виявленні тих чинників навчальної діяльності, які призводять до перенапруження нервової системи й не створюють належних умов для задоволення потреб учнів у самопізнанні, самовдосконаленні й самореалізації. Аналіз динаміки стану здоров'я школярів в останні десятиліття показує стійку тенденцію до погіршення вже в дитячому і юнацькому віці цього неоціненного надбання кожної людини, що є водночас передумовою її соціальної повноцінності, активного довголіття, продуктивного внеску в життя своєї родини, українського народу в цілому.

У будь-якому суспільстві діти та підлітки належать до найбільш незахищеної категорії населення, оскільки в силу вікових, фізичних, соціальних чинників потребують особливої уваги. Ситуація, яка склалася в Україні наприкінці ХХ століття, наочно демонструє необхідність державного піклування про цей контингент наших співвітчизників, яке має виявлятися в створенні дійових систем економічних, соціальних, психолого-педагогічних засобів впливу на процес особистісного та фізичного розвитку молоді.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Упродовж останніх двадцяти років соціально-педагогічну ситуацію в країні не можна визнати благополучною. Як зазначалося в Національній програмі «Діти України» (1996), на початку 90-х рр. ХХ ст. в духовному розвитку молодого покоління спостерігалася різновекторність життєвих цілей, девальвація загальнолюдських і культурно-національних цінностей, для значної частини дітей був властивий стан соціальної інфантильності. Актуалізувалися проблеми недостатньої культури спілкування, неадаптованості дітей і підлітків щодо навчально-виховних колективів. Усе більша кількість школярів почала відчувати відчуженість від природних для них суспільних груп. Спостерігалася різке зниження фізичного, психічного, соціального і духовного здоров'я підростаючого покоління; об'єктивними причинами цього програма називала глибоку соціально-економічну кризу, екологічні проблеми, критичний стан щодо забезпечення дітей раціональним харчуванням, слабку матеріально-технічну базу системи охорони здоров'я і освіти. Зазначалося також, що комерціалізація соціальної сфери спричинила обмеження доступу дітей до позашкільної освіти, задоволення їх культурних інтересів та спортивно-оздоровчих потреб, що, в свою чергу, значно ускладнювало можливість організації здорового, розвивального дозвілля [4]. Висвітленню сутності

проблем здоров'я та різних аспектів здорового способу життя присвячені дослідження філософів, медичних працівників, соціологів, психологів, педагогів М.М. Амосова, Г.А. Апанасенко, І.І. Брехмана, Е.Г. Булича, В.І. Войтенко, С.М. Громбаха, В.П. Казначеева, В.В. Колбанова, Н.М. Куїнджі, І.В. Муравова, Ю.П. Лисицина, В.П. Петленко, Л.П. Сущенко, Г.М. Сердюковської, А.Г. Щедріної; Г.К. Зайцева Г.І. Власюк, О.Д. Дубога, Г.П. Голобородько, М.С. Гончаренко, С.В. Лапаєнко, С.О. Свириденко, В.М. Оржеховської, Л.Г. Татарникової. Особливість нашого підходу до проблеми полягає у тому, що здоровий спосіб життя розглядається нами як явище загальнолюдське, що є складником загальної культури особистості. На сьогодні в суспільстві потребує свого вирішення низка суперечностей щодо підвищення ефективності виховання здорового способу життя соціально занедбаних дітей.

Саме з цієї причини і зумовлено вибір теми нашого дослідження: «Сім'я як один із чинників виховання здорового способу життя».

**Мета** статті полягає у визначенні впливу сім'ї на виховання здорового способу життя соціально занедбаних дітей.

**Виклад основного матеріалу.** Процес формування і розвиток особистості починається з моменту народження дитини, тому особливе значення належить сім'ї, яка є одночасно і середовищем для дитини і першим вихователем. Саме від матері і батька залежить рівень розвитку нахилів, здібностей, формування моральних якостей дитини, її здоров'я. видатний педагог О.В. Духнович, визначаючи першочергове значення родинного виховання, свою передмову до відомої книги «Народна педагогіка» адресує батькам. Акцентуючи увагу на допологовій педагогіці, вказуючи, що плід буде здоровим, якщо батьки турбуватимуться про душевний спокій матері та дитини, будуть фізично здоровими, житимуть у законному шлюбі, бо слава людини від честі його батька залежить» [2, с. 33]. Збереження і зміцнення здоров'я людини в демократичній державі варто розглядати як першочергове завдання, вирішення якого повинне покладатися не тільки на заклади охорони здоров'я, але, перш за все, на соціальні інститути, в рамках яких цілеспрямовано формується особистість дитини.

Первинно таким середовищем для дитини є сім'я, де турбота про збереження життя і здоров'я новонародженого поступово переростає в привчання дитини до тих форм поведінки, які здавалися найбільш правильними, ефективними щодо забезпечення її фізичного розвитку. Власне, саме сім'я, рідні в традиції українського народу були і діагностами, і лікарями при нездужанні.

За останнє десятиліття досягнуто певних зрушень у питанні охорони дитинства, проте проблема оптимізації виховного впливу в усіх її проявах так і не вирішена. Ускладнюється вона, зокрема, й тим, що сьогодні підрастає вже нова генерація дітей, – дитинство саме їхніх батьків проходило в 90-ті роки, коли педагогічна громадськість почала бити на сполох у зв'язку з актуалізацією проблеми важковихованості. Тож сучасні соціально занедбані діти – це «друга хвиля», закономірне породження соціально-педагогічної кризи 1990-х років. І протиставити цьому явищу достатньо ефективні засоби протидії суспільство, на жаль, поки що не в змозі.

Соціально занедбаною вважаємо дитину із хибними життєтворчими установками, що знаходять вияв у деструктивних способах взаємодії із світом і є наслідком соціально неадекватних умов життя. Особливістю її життєорганізації є деструктивність, схильність переносити негативні соціальні установки, сформовані внаслідок неблагополучного соціального досвіду, на ситуації подальшого життя, поглиблюючи, таким чином кризові явища у власному житті.

Відомий дослідник та історіограф української педагогіки О. Вишневський відзначає, що головними й найбільш стабільними чинниками збереження національних традицій виховання у добільшовицький період були громада, церква та сім'я [1, с. 76]. З відомих причин на переважній більшості української території вплив перших двох був практично зведений нанівець, тоді як остання досі залишається для молодого покоління головним виховним мікросоціумом, принаймні, на перших етапах життя, коли формуються важливі засади особистісного становлення.

Наукові дослідження [5] свідчать, що вагомість виховної ролі сім'ї в значній мірі зумовлюють її захисні чинники, які найбільшою мірою проявляються в тому випадку, коли:

між членами сім'ї існують добрі, відверті стосунки;  
виховання дітей передбачає прояв душевного тепла, виключає постійні, ультимативні претензії;

батьки вірять у життєві успіхи дітей, проявляють високі батьківські очікування;  
діти, з одного боку, включені до прийняття сімейних рішень, з іншого – мають свої власні завдання стосовно інших членів сім'ї;

стосунки між батьками ґрунтуються на емоційній взаємній підтримці;  
ставлення батьків до дітей ґрунтується на реальній зацікавленості, увазі до їхніх проблем та обмежуються не тільки розмовами, а й безпосередньо участю в різних аспектах життя дітей.

Водночас, саме сім'я за певних умов здатна нанести вихованню дитини надзвичайної шкоди. Ці умови є характерними для так званих неблагополучних сімей, тобто таких, що зберігають лише частину притаманних цьому соціальному інституту ознак – найчастіше, наявність спільного помешкання, тобто найбільш загальну й елементарну ознаку, яка, однак, спричиняє здатність такого псевдосімейного (з морального аспекту) середовища до формування особистості дитини, яка тут зростає.

Негативний вплив на спосіб життя дітей насамперед пов'язаний із внутрішньою кризою сім'ї, яка виявляється у:

сімейній дезорганізованості, яка призводить до того, що сім'я перестає вирішувати навіть елементарні проблеми утримання дитини;

сімейних конфліктах, які стають причиною різних стресів у дітей;

проявах насильства (фізичного, психічного, сексуального);

відсутності почуття любові та взаєморозуміння між членами сім'ї;

наявності шкідливих звичок (алкоголізм, наркоманія тощо) серед членів сім'ї;

невимогливості та непослідовності покарань у разі виявлення шкідливих для здоров'я звичок у дітей, слабка дисципліна в сім'ї;

нереалізованих очікувань стосовно розвитку та успіхів дитини [5].

У роботі «Сім'я і виховання дітей» А.С. Макаренко зазначав: «Неважко уявити собі, що у щасливих батьків, які щасливі своєю громадською діяльністю, своєю культурою, своїм життям, які вміють цим щастям розпоряджатися, – в таких батьків завжди будуть хороші діти, і вони завжди їх правильно виховують» [3, с.460-461]. Але вже п'ятнадцять-двадцять років тому кількість таких щасливих сімей в Україні катастрофічно зменшилася, сьогодні їх також менше, ніж хотілося б бачити. І якщо в останнє десятиліття ХХ ст. мова йшла про кризу багатьох українських сімей, зумовлену соціальними негараздами й дезорієнтацією в нових умовах, то сім'ї, що створюються сьогодні, належать, так би мовити, до «другої хвилі»: багато хто з молодих батьків не зазнав досвіду нормального життя в батьківському домі, період дитинства позначився для них насамперед матеріальними нестатками, нервовою обстановкою через неможливість задовольнити елементарні матеріальні та духовні запити в період тотального безробіття та безгрошів'я. Батьківська турбота про них часто була недостатньою саме через необхідність витрати значних зусиль для заробітку коштів, часто навіть за межами України, а деяка кількість батьків, потерпаючи від негараздів життя, взагалі психологічно відмежувалася від виховання власних дітей, почала вести асоціальний спосіб життя. Це був період, коли зросла кількість однодітних сімей, тобто таких, де можливості для соціалізації дитини були звуженими, а пошук товаришів-ровесників найчастіше приводив до дворових компаній, де процес стихійного виховання також впливав на них не найкращим чином.

Не можна, звісно, говорити, що важковиховуваність походить тільки з умов сімейного виховання, проте її факт однозначно свідчить, що це виховання є недосконалим. На жаль, на підставі власних спостережень та здійснених науковцями в

галузі загальної та соціальної педагогіки, соціології можна зробити висновок, що сучасна сім'я як виховне середовище у значній мірі не відповідає соціальним запитам і що в свою чергу впливає на виховання як особистості взагалі, так і зокрема виховання здорового способу життя у неї.

Важливим виховним напрямком є виховання у соціально занедбаних дітей здорового способу життя, що втілює в собі сукупність чинників, важливих не тільки для окремої особистості, а й для суспільних формацій, до яких вона входить чи до яких прямо або опосередковано причетна. Ця проблема знаходилась у зоні уваги багатьох видатних педагогів. Так, В.О. Сухомлинський стверджував, що «турбота про здоров'я дитини – це не комплекс санітарно-гігієнічних норм і правил... не комплекс вимог до режиму, харчування, праці й відпочинку. Це, насамперед, турбота в гармонійній повноті всіх фізичних і духовних сил, і вінцем цієї гармонії є радість творчості» [6]. «Якщо брати до уваги, що здоров'я людини залежить від генофонду нації і спадковості на 18-20, від соціально-економічних та екологічних умов – на 18-20, системи охорони здоров'я та медицини – на 8-9, і на 51-53 відсотки від способу життя, то можна зробити висновок, що причиною демографічної кризи є нездоровий спосіб життя людей, починаючи із шкільного віку», – стверджує В. Шахненко [7], окреслюючи в такий спосіб одне з провідних завдань освітніх закладів України – виховання здорового способу життя. Соціально занедбані діти є найбільш вразливою ланкою суспільства, а тому формування їх здорового способу життя та позитивних мотивацій є пріоритетним напрямком діяльності системи освіти. Не викликає сумніву, що здоров'я людини буде в першу чергу залежати від стилю життя, який більшою мірою має персоніфікований характер і визначається історичними й національними традиціями (менталітетом) та особистісними нахилами.

Як свідчать статистичні дані [7], процес виродження нації починається в сім'ї і школі. Так, початкову школу закінчує 20 відсотків здорових дітей, а середню – лише 5-7. Крім цього, має місце раптова смерть дітей і підлітків шкільного віку. Серед причин цього становища український дослідник В. Шахненко виділяє, насамперед, низький рівень культури здоров'я дорослих і дітей (палить половина чоловіків і 20% жінок, в Україні 6% алкоголіків, причому на кожні 8 припадає одна жінка; третина учнів ЗНЗ палить, а в системі ПТО частка курців складає 60%. Кожен десятий вживає наркотики) [7]. Особливо гостро ці проблеми порушено в середовищі соціально занедбаних дітей, саме вони потребують посиленої уваги.

Ми провели анкетування 178 вихованців чотирьох шкіл-інтернатів України, де мали на меті з'ясувати домінуючі тенденції і проблеми виховання здорового способу життя у педагогічно занедбаних підлітків. Було визначено, що в цілому вони достатньо обізнані щодо сутності і небезпечності шкідливих звичок, у них сформовані первинні навички турботи про власне здоров'я, уявлення про здоровий спосіб життя як основну умову його тривалості й повноцінності. Однак питання «Яким би ти хотів себе бачити в майбутньому» виявило низку міркувань – досить прогнозованих і водночас досить тривожних. Зокрема, всі опитані наголосили на бажанні високого рівня матеріальної забезпеченості, та тільки біля 55% назвали його джерело – високооплачувану роботу. Серед соціальних орієнтацій практично не окреслені чіткі установки на певну професію; про бажання мати хорошу сім'ю висловилося біля 25% дівчаток і 20% хлопців. Приблизно 30% заявили про своє бажання мати багато друзів. Прагнення мати добре здоров'я висловили переважна більшість опитаних (169 чол., 95%). При цьому, як правило, малося уточнення, спрямоване на фізичний аспект здоров'я (бути «здоровим і сильним», «здоровою і красивою»).

Отже, переважна більшість досліджуваних дітей продемонструвала конструктивні установки щодо власного здоров'я, достатню мотивацію щодо його збереження. Проте має сенс коригування цієї мотивації з погляду таких погіршностей бачення проблеми: вузькопрагматичний підхід (здоров'я як засіб вирішення певних життєвих проблем); нерозуміння самоцінності здоров'я, що, загалом, характерно для дітей та молоді, які не

мали значних негараздів із власним здоров'ям; «відстрочене» сприйняття проблеми здорового способу життя, пасивність у здійсненні оздоровчих дій і правил; розбіжність між теоретичним усвідомленням і практичним застосуванням норм здорового способу життя, схильність до зниженого самоконтролю і компромісів, що ґрунтуються на сумнівному досвіді («А от один мій знайомий...») чи хибних уявленнях («Якщо здоров'я міцне від природи, то воно збережеться сааме по собі»).

Ці погрішності в тій чи тій мірі властиві всім дітям і підліткам, оскільки відображають особливості світобачення молоді, чиє життя в незначній мірі затьмарене саме проблемами здоров'я і насичене іншими актуальними переживаннями. Проте для соціально занедбаних дітей вони є вельми характерними, оскільки протягом тривалого часу більшість із них перебувала в середовищі, де негативний досвід життєтворення формувався особливо інтенсивно.

**Висновки.** Виховання здорового способу життя у процесі продуктивного особистісного становлення соціально занедбаних дітей бачиться актуальною педагогічною проблемою, що потребує термінового вирішення.

Подальші дослідження необхідно спрямувати на поглиблене вивчення шляхів виховання свідомого ставлення соціально занедбаних дітей до власного здоров'я, пошуку дієвих методів та засобів виховання в дітей навичок здорового способу життя.

#### **Список використаних джерел**

1. Вишневський О. Сучасне українське виховання. Педагогічні нариси / О.Вишневський. – Львів : Львівський обл. наук.- метод. ін-т освіти, 1996. – 238 с.
2. Духнович О.В. Народна педагогіка на користь училищ і вчителів сільських / О.В. Духнович // Педагогіка загальна. – Львів, 1857. – Ч.1. – С. 33.
3. Маковчук В. Комплексний підхід до формування у школярів здорового способу життя / В. Маковчук // Здоров'я та фізична культура. – 2007. – №7. – С. 3–5.
4. Про Національну програму «Діти України» : Указ Президента України № 63/96 від 18.01.1996 р. [Електронний ресурс] – Режим доступу до дж.: <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?page=2&nreg=63%2F96>
5. Розвиток творчої активності майбутніх педагогів : теорія і практика : монографія / Е.Е. Карпов, В.В. Нестеренко, О.А. Листопад та ін. – Одеса, 2005. – 306 с.
6. Сухомлинський В.О. Павлиська середня школа / В.О. Сухомлинський. – К. : Рад. шк., 1977. – Т. 4. – С. 7–391.
7. Чубинидзе М.И. Диагностика трудновоспитуемости подростка / М.И. Чубинидзе // Советская педагогика. – 1989. – № 6. – С. 36–38.

Стаття надійшла до редакції 18.09.2016 р.

#### **ДЕНИСОВЕЦ Т.**

Полтавский национальный педагогический университет имени В.Г. Короленко, Украина

#### **СЕМЬЯ КАК ОДИН ИЗ ФАКТОРОВ ВОСПИТАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Рассматриваются проблемы современной семьи и её воздействие на воспитание навыков здорового образа жизни у детей; раскрыты причины возникновения категории социально запущенных детей и исследованы факторы, отрицательно влияющие на этот процесс, а также пути их преодоления. Проанализировано отношение социально запущенных детей к ценностям здорового образа жизни в Украине.

**Ключевые слова:** *здоровье, здоровый образ жизни, воспитание, соціально запущенные дети.*

**DENISOVETS T.**

Poltava National Pedagogical University named after V. Korolenko, Ukraine

**FAMILY AS ONE OF THE FACTORS EDUCATION HEALTHY LIFESTYLES**

The article deals with the problems of modern family and its impact on education of healthy lifestyles in children; disclosed the causes of the category of disadvantaged children and studied factors that adversely affect the process and how to overcome them. Analyzed the attitude disadvantaged children to the values of a healthy lifestyle in Ukraine. It was found that a healthy lifestyle – a universal phenomenon. It is part of the general culture of personality. The results of current studies on the socio-educational situation in Ukraine. It was shown objective reasons for the sharp decline of physical, mental, social and spiritual health of young people. It traces the impact of global economic crisis, environmental issues, nutrition, material and technical base of health and education in the education of a healthy lifestyle. Described in detail that the education of a healthy lifestyle in the productive identity formation disadvantaged children is relevant pedagogical problem that requires an urgent solution.

**Key words:** *family, health, healthy life-style, education, disadvantaged children.*