

УДК: 378.937

Ф. М. Калінчук,
аспірант

(Житомирський державний університет імені Івана Франка)

ШЛЯХИ СТИМУЛЮВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

У статті обґрунтовується підхід до стимулювання здорового способу життя у молоді.

Розглядаються різні форми негативних реакцій дітей на стимулюючі методи щодо формування здорового способу життя. Розглядається роль гумору у формуванні в дітей та молоді психологічної установки на здоровий спосіб життя. Показується, що алкогольна залежність несе на собі відбиток міжособистісних, групових і міжгрупових взаємодій.

Сучасні дослідження стану здоров'я дітей та молоді свідчать, що всі кризові процеси, які відбуваються в українському суспільстві, так чи інакше пов'язані з відсутністю цілісної психолого-педагогічної програми формування здорового способу життя. Майже всі спроби державних органів та організацій, медицини, освіти, громадських та релігійних організацій не дають можливості вирішити найбільш важливу проблему українського суспільства – зростання рівня духовності, здорової моралі, збереження здорового генофонду і гармонійного розвитку особистості, сім'ї, родини і суспільства в цілому.

Не дивлячись на безліч наукових, педагогічних розробок та пропозицій, які були впроваджені для покращення ситуації в педагогіці та державі в цілому, стан справ з кожним роком погіршується. Саме тому пошуки оптимального вирішення проблеми здорового способу життя в педагогіці продовжуються. Провідні науковці в галузі медицини, педагогіки, психології перебувають в постійному пошуку оптимального варіанту покращення духовного, морального, фізичного здоров'я в суспільстві. Але завжди існували та існують причини, які не дають правильно побудувати процес формування здорової особистості і суспільства.

На державному рівні пріоритетним питанням оздоровлення суспільства є заняття фізкультурою, спортом, туризмом, громадською діяльністю, тощо. Але практика показує, що пропаганда спорту і всього, що з ним пов'язано, є далеко не основним критерієм покращення суспільного здоров'я.

Важливою причиною духовного, фізичного та морального занепаду в нашій державі є алкоголізація суспільства, що спричинює досить високий рівень захворюваності і навіть смертності населення, зокрема чоловічого; спад народжуваності, або народження неповноцінного потомства; руйнування сім'ї, як основи здорового суспільства. В останні десятиліття спостерігається тенденція до омолодження алкоголізму, що спричинило необхідність створення підліткової і навіть дитячої наркології. За останніми даними ВООЗ Україна вийшла на перше місце в світі по вживанню алкоголю дітьми та молоддю.

Вирішення проблеми із вживанням алкоголю є однією з обов'язкових умов формування всебічно розвиненої особистості. Ефективність традиційних методів, таких як прийняття законів про боротьбу з пияцтвом та алкоголізмом, застосування медичних препаратів, психотерапевтичних методів офіційної наркології, проведення стихійних бесід та заходів, за визнанням керівників наркологічної служби та працівників освіти, досить низька. Усі ці заходи не є цілісним підходом до проблеми вживання алкоголю та не передбачають формування свідомої культури здоров'я особистості.

Теоретичне вирішення психолого-педагогічних і соціальних питань профілактики та позбавлення від алкогольної залежності передбачає опрацювання концепцій, які включають проблеми потягу до алкоголю та інших наркотичних речовин, закономірності впливу соціальних уявлень, звичаїв щодо формування способу життя особистості.

Розв'язання проблеми вживання алкоголю та алкогольної залежності, надзвичайно актуальні як в теоретичному, так і в практичному плані. Важливо врахувати, що окремі аспекти цієї проблеми в науковому плані опрацьовані ще недостатньо, а тому існуючі нині практичні рекомендації не дають повної завершеності вирішення проблеми.

Особливо є актуальним питання профілактики вживання алкоголю серед дітей, молоді майбутніх педагогів. Профілактика має проводитися не тільки наявними, традиційно відпрацьованими малоефективними методами, які давно себе дискредитували, а спеціально підготовленими у вищих навчальних закладах педагогами, психологами, які б володіли цілісною системою знань, переконань та вмінь, для формування культури здоров'я [1-3].

Проблема формування здорового способу життя полягає в тому, що не завжди передбачає виховання здорового світогляду серед дітей та молоді. Профілактика та звільнення від алкогольної залежності розглядаються в багатьох наукових публікаціях і є однією з найбільш досліджуваних. Однак більшість цих робіт, які вивчали алкогольну залежність, мають медико-біологічний характер і на певному етапі розглядають залежність від алкоголю, як хворобу. Поняття "культура здоров'я" часто трактується нечітко, що спричиняє неадекватне ставлення в суспільстві до самої культури

здоров'я. Відзначимо також недостатню кількість наукових праць з проблеми соціального та психолого-педагогічного характеру сутності культури здорового способу життя в сучасній педагогічній науці.

Вочевидь, формування алкогольної залежності відбувається в суспільстві в конкретних соціальних групах, і тому алкоголізація особистості є специфічним проявом загального процесу соціалізації, а розгляд має проводитись з точки зору врахування соціальних, психолого-педагогічних закономірностей.

На філософському рівні феномен здоров'я людини розглядається у працях Е. М. Кудрявцева, Ю. П. Лісіцина, Л. П. Сущенко; медико-біологічний рівень відображено в дослідженнях М. М. Амосова, В. І. Войтенко, З. М. Шкиряк-Нижник; соціально-педагогічний представлено в роботах В. П. Петленко, Г. І. Царгородцева, Д. А. Изуткіна, Л. Г. Матроса та інших авторів.

Загальними теоретичними передумовами для розв'язання нами цієї проблеми стали дослідження соціально-психологічних чинників соціалізації особистості (Г. Лебон, Г. Тард, В. М. Бехтерев, Г. М. Андреева, Є. С. Кузьмін, В. М. Куліков, В. В. Новіков, В. Є. Семьонов, Г. Клоус та ін.).

Особливе значення для розуміння проблеми алкоголізації особистості мають роботи в дитячій і підлітковій наркології та наркоманії (Б. С. Братусь, П. І. Сидоров, В. С. Бітецький, В. В. Колесов, В. Л. Романова, В. В. Гульдан, В. І. Петракова та ін.). Для розуміння проблеми, яку ми розглядаємо, мають значення роботи традиційно наркологічного, нозоцентричного характеру (Б. М. Гузіков, Н. Я. Копит, Ц. П. Короленко, В. Ю. Зав'ялов, П. І. Сидоров, Е. Є. Бехтель та ін.).

У ряді дисертаційних робіт проблему здорового способу життя досліджували В. І. Бобрицька, Л. І. Іванова, В. П. Горашук, А. І. Чаговець, А. В. Полулях та ін.

Як і раніше, залишаються недостатньо вивченими і не мають широкого застосування ідеї провідних учених (І. М. Сеченова, І. П. Павлова, Н. Є. Введенського, Ф. Г. Углова, Г. А. Шичка, О. М. Маюрова, В. М. Ловчева та ін.) про впровадження в суспільстві культури здорового способу життя [3].

Аналіз феномену і механізмів алкогольної залежності може проводитись у межах психоаналітичного та біхевіористичного підходів, екзистенціальної психології, з позицій теорії діяльності, транзактного аналізу тощо. Між тим, алкогольна залежність формується зазвичай за допомогою спілкування, несе на собі відбиток міжособистісних, групових і міжгрупових взаємодій. У ній відображаються культурні стереотипи і феномени, але психолого-педагогічний та соціально-психологічний аспект формування алкогольної залежності ще не став предметом спеціальних наукових досліджень, а проблема культури здоров'я, як невід'ємна частина здорового способу життя, залишається недостатньо вивченою.

Розгляд існуючих чинників і способів вивчення та впровадження здорового способу життя (валеологія, безпека життєдіяльності, фізичне виховання тощо), в яких недостатньо, або й взагалі не приділяється уваги свідомій культурі здоров'я, дозволяє виявити низку суперечностей:

між існуючим педагогічним явищем і недостатнім напрацюванням соціально важливих та психолого-педагогічних механізмів формування здорового способу життя;

між можливостями навчально-виховного процесу з формування свідомої культури здоров'я дітей і молоді та професійною підготовкою учителів;

між вимогами, які висуває суспільство до здоров'я дітей і молоді, (як майбутніх розбудовників держави) та змістовою основою освіти у педагогічному навчальному закладі, яка змогла б забезпечити ефективне формування культури здорового способу життя у майбутніх педагогів.

Відтак, **метою статті** є окреслення певних шляхів стимулювання здорового способу життя у молодого покоління.

У педагогіці існує багато методів стимулювання. Кожен учитель знає їх вплив на учнів і цінує як спосіб регулювання відносин з дітьми і підтримки настрою дітей і впливу на їх душевне здоров'я. Усі суперечки 30-х років про користь і шкоду методів стимулювання у вихованні і навчанні скінчилися визнанням їх необхідності. Практика навчання і сам учитель відстояли права на застосування цих методів.

Аналіз психолого-педагогічної літератури з проблеми дослідження свідчить, що методи стимулювання – це супроводжуючі методи, призначені для посилення, або ослаблення, коректування тих, або інших сторін життєдіяльності дитини. Це методи опосередкованого впливу на якість учбової діяльності учня. Їх об'єктом є відчуття і відносини людини, а не безпосередньо самі знання, або уміння. Цим вони відрізняються від методів навчання, як методів організації безпосередньо самою пізнавальною діяльністю. Тому стимулюючі методи ми відносимо до класу психогенних, надзвичайно тонких і небезпечних в застосуванні. Ці методи в руках необізнаного вчителя можуть стати руйнівниками здоров'я дітей.

Можна говорити про прийняте ділення цих методів на методи заохочення і осуду, схвалення і засудження. До першої підгрупи, як правило, відносять методи високого оцінювання у вигляді

відмітки, нагородження грамотою, усмішкою або подарунком, похвали та інші. До методів осуд – засудження, низьку відмітку, догану, насмішку та інші. Звичайно, кожна людина потребує заохочення перш за все. Спостереження за дітьми показують, що їх відсутність на уроці викликає втому, дратівливість, знижує інтерес до самого предмету. Діти помічають також, що палітра методів заохочення мала. Учитель, як показує практика і дослідження, частіше і більше користується методами осуду і знає їх в кількісному відношенні значно більше, ніж методів заохочування.

Разом з тим ця класифікація вельми умовна, і ефективність застосування кожного методу визначається самою людиною – вчительським умінням і характером дитини. Тому відносити першу групу методів до позитивних, а другу – до негативних невірно і навіть небезпечно. Похвала, наприклад, цілком може виховати честолюбця, і далеко не завжди і не всяке покарання виховує раба. Регулюючи, навіть розумно маніпулюючи методами заохочення і осуду, вчитель коректує процес формування учнем свого "Я" в широкому сенсі слова і у вузькому – "Я" по відношенню до здібностей по вивченню даного предмету, чи виховання позитивного відношення до здорового способу життя без негативних звичок. Ефективність методів заохочення і осуду визначається реакцією дитини на них. Особливість цих методів полягає в тому, що вони дуже суб'єктивні, залежні і від того, хто і як їх використовує, і від того, хто і як їх сприймає. І вчитель, і учень мають у своєму розпорядженні цілий набір своїх індивідуальних рис – свою емоційність, вразливість, здатність до переживання і співпереживання, ступенем вираженості свого "Я". Учитель при цьому використовує свою педагогічну техніку, а саме біологічно-природні властивості мови, міміки і пантоміми. Іноді його грубе слово сприймається доброзичливо дітьми, якщо воно сказане не принизливо і не образливо для достоїнства дитини. І навпаки, м'яко сказане зауваження може образити своїм тоном і усмішкою, що принижує гідність учня. У свою чергу діти гальмівного типу у відповідь на засудження вчителя можуть уповільнити роботу, розгубитися, поводитися скуто. І навпаки, збудливі учні здатні реагувати бурхливо, метушливо, багатослівно, нестримано. Отже, перед учителем завжди постає проблема: який з цих двох методів використовувати, щоб не просто припинити руйнівні дії на дитину, але і спонукати до позитивних змін. Педагогічне правило – "боротися треба за хороше, а не проти поганого".

З погляду здоров'я стимулюючі методи використовуються для створення у дітей благотворного гарного настрою, для виклику позитивних емоцій. Цими емоціями може бути і бажання виправитися, бажання не докучати улюбленому вчителю, прагнення до успіху, а не зло, невдоволеність і недовіра до педагога. Словом, учителеві не можна відвертати від себе учня і знижувати його спроможність до виховання, розриваючи виховні відносини.

Таким чином, застосування стимулюючих методів, як заохочення, так і осуд, може, залежно від ситуації і характеру дитини, по-різному впливати на нього. Як ті так і інші можуть стати руйнівниками духовного, душевного, або фізичного здоров'я. Уся справа в сприйнятті дій самою дитиною, тому судити про цінність вживаних методів можна не по ним самим, а по реакції учня, за станом його душі і тіла. Покарання, зроблене з любов'ю, інакше сприймається дитиною, це як сприятлива дія, а не як покарання заради помсти, демонстрації безсилля і злості [2].

Психологи розрізняють різні форми негативних реакцій дітей на стимулюючі методи дій: гальмівна форма реакції, коли дитина уповільнює свою діяльність, особливо інтелектуальну, погано перемикає увагу і погано виконує навіть звичну для нього роботу; імпульсна форма реакції – збільшення кількості помилок при збереженні темпу роботи, здійснення неосмислених дій, суєтний поспіх; форма різкого погіршення якості виконання, що викликає порушення координації, зниження темпу роботи, зрив діяльності, виникнення стану приреченості з можливою депресією.

Сміх також незамінний у суспільному житті. Він визначає та регулює відносини між людьми у суспільстві. Є виразником народного характеру, народних цінностей і відношення до добра і зла. У російській культурі, наприклад, дуже довгий сміх не заохочувався. Була навіть приказка: "Сміх та хи - хи, введуть в гріхи". У. Ганічев, описуючи особливості російського сміху, в одній із статей розповів про те, як ординський хан посилав своїх баскаків за данню і учив їх: "Якщо плакатимуть, значить у них є що брати. Беріть. Якщо дуже плакатимуть, значить, залишилося ще щось. Беріть. Якщо почнуть сміятися, значить, у них нічого не немає – повертайтеся" [3].

У кожного народу своя культура сміху. Відомий же англійський гумор, габровський, одеський, вірменський, узбецький. Звичайно, сміх має історичні корені. У первісному суспільстві був ритуальний сміх (як, втім, і ритуальний плач), у середньовічний період з'явилися клоуни, блазні, зараз ми святкуємо "День сміху", дивимося концерти гумористів.

Часто, в шкільному житті ми маємо справу з комічними ситуаціями поведінки дітей і самих учителів. На ці ситуації може бути різна реакція, як учнів так і дітей. Уявіть собі учня, що запізнився. Найчастіше він йде на урок, або із острахом, або зухвалий з упевненістю, що ми все одно його пустимо і нічого не зробимо. Учитель же, або випитує причину запізнення, або лає (дорікає) за те, що це не перше запізнення, або за те, що він відволікає весь клас від справи. Але є педагоги, які нікому

не псують через це настрій, не наганяють страху. Вони часто використовують гумор. Відомий випадок, коли вчитель примусив весь клас встати і урочисто зустріти учня, що запізнився. Інший вчитель цілком серйозно, потискав руку учневі, що запізнився, ввічливо пропонуючи йому зайняти почесне місце за партою. Був випадок, коли вчитель, підійшовши до того, що запізнився, тихо на вушко цілком серйозно попросив його: "Зніми черевики і тихо, навшпиньки йди на своє місце, щоб нікому не заважати". Що і зробив учень під загальний сміх класу. Коли я стикалася з такими, на жаль, рідкісними ситуаціями, завжди з гіркотою думав, що наші докори і звинувачення в запізненні не дали і грама успіху, хто спізнився, той і після цього спізнився. Який же сенс у докорах із цього приводу?

Оскільки стимулюючі методи найпрямішим чином пов'язані із здоров'ям дитини, педагог продумує технологію користування ними. Вчитель, власною позитивною поведінкою, в першу чергу, формує у дітей культ здоров'я, заохочуючи тих, хто завжди здоровий і присутній на заняттях; уміє бути спокійним в екстремальній ситуації; не свариться; може вирішувати конфлікти з друзями мирним шляхом; уміє дружити, допомагати таким, що має потребу; не ображає друзів, не принижує їх; стежить за своєю гігієною, зокрема, правильною посадкою за партою; відмовляється від пропозиції вживати алкоголь та палити цигарки.

Отже, стимулюючі методи можуть застосовуватися не тільки з боку самого вчителя, але і самою дитиною щодо себе. Це і є самостійна стимуляція, якою треба навчити дітей. Зробити це може і сам вчитель. Він може навчити аутогенному тренуванню, самонавіянню, самозаспокоєнню, покаянню, самозаохоченню, самоспонуці, самоумовлянню, самодоказу, самооцінці, самопереконанню і всьому тому, що сам він може зробити по відношенню до учня. Цілком можливо навчити дітей також способам створювати гумор і бачити його навколо себе.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Охорона життя і здоров'я учнів: Навч. посібник для учнів І класу / Л. А. Мечник, О. Р. Гелезюк, І. І. Жаркова, Б. М. Терещук. – Тернопіль : Підручники-посібники, 1999. – 63 с.
2. Дорогой А. П. Медичні та соціальні проблеми здоров'я населення України на сучасному етапі / А. П. Дорогой, З. М. Парамонов, А. М. Скуратов // Матеріали І Всеукр. наук.-практич. конф. "Здоров'я і освіта". – Львів, 1993. – Ч.1. – С. 102–107.
3. Гринченко Н. А. Наркотизм как социальное зло и пути его преодоления. Учебное пособие / Н. А. Гринченко, А. Л. Афанасьев. – Томск : Томский межвузовский центр дистанционного образования, 2004. – 205 с.

Матеріал надійшов до редакції 09.09. 2009 р.

Калінчук Ф. М. Пути стимулирования здорового образа жизни.

Обосновывается подход к стимулированию здорового образа жизни у молодежи. Рассматриваются разные формы негативных реакций детей на стимулирующие методы относительно формирования здорового образа жизни. Рассматривается роль юмора в формировании у детей и молодежи психологической установки на здоровый образ жизни. Показывается, что алкогольная зависимость несет на себе отпечаток межличностных, групповых и межгрупповых взаимодействий.

Kalinchuk F. M. Ways of Stimulating the Healthy Way of Life.

The approach to stimulating the healthy way of life in the young people is grounded. The different forms of children's negative reactions on stimulation methods as for the forming of the healthy way of life are examined. The role of humour is discussed in forming the psychological sets for the healthy way of life in children and young people. It is shown, that alcoholic dependence bears the imprint of the interpersonality, group and intergroup interactions.