

Додаток до журналу
*“Практична психологія та
соціальна робота”*

Діти – батьки – сім’я

Випуск 1



Київ
Видавництво
Науковий світ®

2004

Видання здійснено Християнським дитячим фондом, Українською асоціацією соціальних педагогів та спеціалістів із соціальної роботи в рамках проекту «Покращення якості соціальних послуг дітям і сім'ям у громадах» за підтримки Дирекції з питань розвитку та співробітництва Швейцарії.

Редакційна колегія:

Лактіонова Г. М. – доктор педагогічних наук;

Зверєва І. Д. – доктор педагогічних наук;

Кононко О. Л. – доктор психологічних наук, професор;

Харченко С. Я. – доктор педагогічних наук, професор;

Губенко О. В. – головний редактор журналу «Практична психологія та соціальна робота»;

Алексєєнко Т. Ф. – кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник;

Безпалько О. В. – кандидат педагогічних наук, доцент.

Д49 **Діти – батьки – сім'я:** Випуск 1. – К.: Наук. світ, 2004. – 79 с.

ISBN 966–675–277–8

Вміщені статті та тренінги з проблеми виховання дітей в сучасній сім'ї.

ББК 74.90я43

ЗМІСТ

СЛОВО ДО ЧИТАЧА	4
ПОГЛЯД НАУКОВЦІВ НА ПРОБЛЕМУ	
<i>Кононко О. Л.</i> Пріоритети сімейного виховання в контексті модернізації дошкільної освіти України.....	5
<i>Алексєєнко Т.Ф.</i> Як не зашкодити дітям і собі.....	17
<i>Грицюк Л. К., Петрович В. С.</i> Планування сім'ї: данина моді чи усвідомлена необхідність.....	24
ТЕХНОЛОГІЇ РОБОТИ СОЦІАЛЬНОГО ПРАЦІВНИКА/ПЕДАГОГА	
<i>Буніна Л. М.</i> Програми підтримки батьків і дітей раннього віку в Північній Ірландії.....	32
<i>Руда О.З.</i> Школа і сім'я. Як співпрацювати ефективно?.....	36
<i>Шевченко Н.Ю.</i> Інформування батьків про права дитини.....	39
<i>Братусь І.В., Гулевська-Черниш Г.В.</i> Тренінг «Репродуктивне здоров'я дівчини»	45
АВТОРИ ВИПУСКУ	79

СЛОВО ДО ЧИТАЧА

Кожен з батьків мріє про щастя для своїх дітей. Але для того, щоб перетворити мрії в реальність, необхідно докласти чимало зусиль. Виховання дітей є найважливішою справою, в першу чергу, в житті батьків. Саме на цьому наголошував відомий український педагог В.О.Сухомлинський звертаючись до батьків з такими словами: «Творення людини – найвище напруження ваших сил. Це і життєва мудрість, і майстерність, і мистецтво. Діти – не тільки і не стільки джерело щастя. Діти – це щастя створене вашою працею».

Звичайно, кожна сім'я має свій досвід батьківства, в якому є як педагогічні здобутки батьків, так і прорахунки у виховних впливах на дитину. Можна назвати різні причини цих помилок, але, напевно, однією з найбільш поширених є слабка поінформованість батьків про сучасні підходи до виховання дитини в сім'ї, засади усвідомленого батьківства.

Саме з метою формування педагогічної культури батьків, підвищення рівня їх поінформованості щодо новітніх підходів до розвитку дітей та формування в них навичок соціальної компетентності Християнським дитячим фондом започатковано випуск «Діти–батьки– сім'я», який є додатком до журналу «Практична психологія та соціальна робота».

Тема усвідомленого батьківства не є новою для Християнського дитячого фонду. В 2002-2003 роках у рамках проекту «Соціальна освіта в Україні» було оприлюднено методичні матеріали для тренерів щодо сучасних поглядів на батьківство, його роль у повноцінному розвитку дитини, розроблені учасниками тренерської студії фонду.

Проведені семінари з проблеми усвідомленого батьківства для соціальних педагогів, психологів, спеціалістів центрів соціальних служб для молоді, батьків у багатьох містах України, ще раз підтвердили актуальність цієї проблематики в сучасних умовах зміни освітньо-виховної парадигми в суспільстві. Тому популяризація засад усвідомленого батьківства продовжує бути пріоритетним напрямком діяльності Християнського дитячого фонду і в межах нового проекту «Покращення якості соціальних послуг дітям і сім'ям у громаді».

Батьки не поодинокі в своїх прагненнях зробити дітей щасливими. У цьому їм допомагають вихователі дитячих садків, вчителі шкіл, психологи, соціальні педагоги. Саме вони є першими професійними порадниками батьків у відповідальній справі формування особистості дитини. Тому частина матеріалів випуску містить інформацію для спеціалістів соціальної сфери про досвід та технології соціально-педагогічної роботи з батьками.

Ми запрошуємо до співпраці науковців, практичних працівників, батьків, всіх тих, хто хоче поділитися з читацькою аудиторією своїми міркуваннями, досвідом, напрацюваннями з проблеми усвідомленого батьківства. Чекаємо ваших листів за адресою:

а/с 117, м. Київ, 01001;
e-mail: publishers@ socis.kiev.ua.

О. Л. Кононко

ПРІОРИТЕТИ СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ В КОНТЕКСТІ МОДЕРНІЗАЦІЇ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ

Основне завдання сім'ї як першого соціального інституту – навчити дитину *жити у злагоді з довкіллям і згоді з собою*, створити сприятливі умови для її особистісного становлення, вправляти в умінні розгортати конструктивну, створювальну, гуманістично спрямовану життєдіяльність. Сімейна педагогіка стоїть зараз перед дилемою – або вона і надалі розвиватиметься у традиційному руслі (вважатиме дитину лише об'єктом своїх впливів, сповідуватиме знанцецентризм, абсолютизуватиме розумовий розвиток, орієнтуватиме дитину на змагальність тощо), або має оновити своє світобачення, переоцінити усталені стереотипи виховання і навчання дитини, збагатити практику новим духовним змістом.

Це вкрай важливо з огляду на нові реалії: трансформується простір та умови життя, змінюється світобачення, переглядається система цінностей, переоцінюються погляди на звичні речі, новими ритмами наповнюється буття, людина все частіше починає замислюватися над сенсом життя, зростає роль її свідомого ставлення до свого існування, діяльності, освіти; все міцнішими стають її зв'язки з природою, все більше приділяється уваги проблемі внутрішнього світу... Разом із цим людина продовжує жити суєтно, поспіхом, вона переобтяжена буденними справами, здебільшого емоційно напружена, втрачає вміння насолоджуватися, щиро радіти, дивуватися життю. Її буття перетворюється на функціонування, не узгоджене з законами Всесвіту та власними біологічними ритмами. Воно не надихає і не звеличує, в ньому не залишається місця для розмірковування, духовної роботи, без якої людина не може сформуватися як особистість, прожити повноцінне життя, реалізувати свій природний потенціал.

Нашим малюкам випало жити на зламі епох, бути свідками різного роду криз, природних катаклізмів, боротьби батьків за виживання родини, занепаду моральних цінностей, насадження культу речей, фізичної сили, тілесних утіх, розваг, грошей, зброї тощо. Вони зростають з установкою на красиве життя, яке дається легко, без особливих зусиль.

Сучасна дитина, здебільшого, живе в ілюзорному, віртуальному світі, далекому від життєвих реалій. Що читає і дивиться по телевізору сьогоднішній малюк? Вигадані історії про химер, примар, ужастиків, різного роду штучних творінь на зразок «нінзю». Непоодинокі випадки, коли з оточуючим світом маленьку дитину знайомлять із допомогою комп'ютера, замінюючи об'ємні предмети їх площинними зображеннями, природні об'єкти з їх специфічними запахами, енергетикою, тактильними відчуттями – яскравим, проте уявним кліше. Її оточують технічно досконалі іграшки, якими можна захоплюватися, але до яких неможливо «прирости душею». Хто ж і коли вчитиме малюка науці та мистецтву реального життя, оснастить знанням елементарних законів буття, вмінням застосовувати їх у повсякденні?

Пересічна українська сім'я зациклена на економічній площині життя; батьки перебільшують значення форсованого навчання в розвитку дитини, недооцінюють важливість збалансованості фізичного, морально-духовного, емоційно-ціннісного, вольового, інтелектуального виховання дошкільника. Дух комерціалізації витісняє з нашого життя усталені цінності, внаслідок чого дитина часто не рахується з іншими, буває нещирою, ображає

слабших, виявляє нечесність, егоїзм, безвідповідальність, залежність від оцінок авторитетних для неї людей. Вона характеризується низькою віддачею, прагне виконати доручене бодай-як, аби тільки від неї відчепилися, задовольняється низькою або посередньою якістю зробленого. Власні зусилля, робота над собою підміняються хитрощами, перекладанням відповідальності на інших, спрощенням або підміною життєвих цілей. Так поступово дитина зраджує власне «Я», свою природу, зростає нежиттєпридатною, деформованою, ущербною, неповноцінною як особистість.

Занурені у щоденні клопоти батьки не завжди усвідомлюють, що мають на сьогодні справу з «новою» дитиною, яку погано розуміють, по відношенню до якої використовують старі схеми, що нині вже не діють, орієнтуються на традиційний зміст, форми і методи виховання і навчання дошкільника. Ігнорування специфіки перехідної доби, потреб часу, змін освітніх пріоритетів може коштувати всім надто дорого.

Гуманістична модель дошкільної освіти кінця XX – початку XXI ст. виходить із необхідності посилення уваги до **морально-духовного** розвитку особистості, її здатності актуалізувати свій природний потенціал, розкривати творчі можливості, свідомо й відповідально ставитися до життя, поводитися компетентно в різних його сферах, бути гнучкою й мобільною, самостійно приймати відповідальні рішення, діяти доцільно, налагоджувати контакти, конструктивно виходити з конфліктних ситуацій...

Освіта (в тому числі й у сім'ї) має бути спрямована на **розширення можливостей компетентного самовизначення дитини**. В дошкільному віці – елементарного за змістом і формами. Згідно з цим батько і мати з репродукторів істини мають перетворитися на «соціальних архітекторів» конструктивного, гуманістично спрямованого способу життя дитини, допомогти їй знайти своє відповідне місце у сучасному складному світі. Варто для початку усвідомити особливості впливу сім'ї на дитину, які можуть бути як сприятливими, так і несприятливими (табл.1).

Таблиця 1

<i>Сприятливі</i>	<i>Несприятливі</i>
Інтимне, особистісне спілкування становить для дітей і батьків надзвичайну цінність, виступає важливим життєвим контекстом	Переважаання особистісного спілкування над діловим може уповільнити розвиток вміння налагоджувати взаємодію, спільну з іншими діяльність, гальмувати появу конструктивних навичок
Взаємини дитини з батьками та іншими членами родини емоційні, базуються на почуттях любові, прихильності, довіри, захищеності	Сильна прив'язаність дитини до рідних гальмує розвиток соціальної компетентності, ускладнює процес її входження в дитяче співтовариство.
Основні функції батьків – турбота про фізичне, психічне та моральне здоров'я дитини, її захист від негативних впливів довкілля	Надмірна опіка дитини призводить до формування залежної поведінки, звички до виконання вказівок та розпоряджень інших, уповільнюють розвиток самостійності дитини

<i>Сприятливі</i>	<i>Несприятливі</i>
На дитину впливають люди різного віку та статевої належності, носії різних соціальних функцій, що урізноманітнює та розширює її життєві враження та уявлення, сприяє гнучкості її поведінки	Нечіткість, непослідовність, суперечливість вимог, стандартів та оцінок дорослих дезорієнтує дитину, уповільнює процес унормованості її особистості, утруднює становлення самості
Члени родини впливають на дитину в різних життєвих ситуаціях та умовах, що розширює діапазон виховних можливостей	Хронічно зайняті й втомлені батьки віддають перевагу дистанційним, поверхневим, короткотривалим контактам із дитиною, які формалізують і схематизують її життєві враження
Гнучка унормованість життя сім'ї надає дитині право на вільний час, вибір змісту та тривалості ігор і занять, сприяє задоволенню її основних інтересів	Відсутність змістових і часових рамок діяльності не виробляє у дитини вміння її контролювати, ускладнює процес входження дошкільника в унормоване життя дитячого навчального закладу та школи
Дитина пов'язана з сім'єю міцними узами, батьки зберігають своє значення для неї впродовж всього її життя. Сила впливу матері та батька на дитину не має собі рівних	Сімейні традиції, цінності, звички можуть утруднювати процес прийняття дитиною відмінних від них установок, гальмувати розвиток толерантності як важливої якості особистості, спричиняти опір новому

Усвідомлення батьками позитивних та ймовірних негативних наслідків перебування дитини впродовж дошкільного віку у вузькому сімейному колі допоможе їм впевнитися у доцільності поєднання сімейного виховання із суспільним, принаймні, на етапі старшого дошкільного віку. Це сприятиме кращій соціалізації малюка, формуванню в нього комунікативних здібностей, вміння рахуватися з іншими людьми.

Нині особливої значущості набуває чітка, визначена й дійова педагогічна позиція кожного дорослого, відповідального за розвиток, виховання і навчання дитини перших років життя. Призначення батьків, як найближчих для зростаючої особистості людей, полягає не лише в тому, щоб виступати для неї постачальниками нової інформації, контролерами дій і вчинків, поціновувачами її життєвих здобутків, партнерами по спілкуванню, але й бути свого роду *«амортизаторами»*, які пом'якшують життєві удари, нівелюють вплив стресогенних чинників, відновлюють рівновагу між зовнішніми подіями та їх переживанням дитиною, заспокоюють, розсіюють сумніви, знімають напруження, вчать спиратися на власні сили. Дитині потрібно повернути ДИТИНСТВО, дитяче буття з його субкультурою, територією, лексикою, таємницями, специфічними видами діяльності, розміреним, а не жорстко унормованим устроєм життя. Не треба поспішати перетворювати малюка на дорослого (розвиток відбувається за своїми законами й у притаманному кожній дитині темпі). Краще створити належні умови для повноцінного проживання ним кожного етапу свого життя. Це сприятиме своєчасному формуванню в дитини необхідних особистісних якостей, підготує ґрунт для її подальшого дорослішання. При цьому доцільно пам'ятати, що вміння читати, лічити, писати не виступає основним показником дорослішання й однозначно не гарантує життєвого успіху зростаючій особистості. Як відомо, всі діти раніше чи пізніше, краще чи гірше цьому навчаються. Проте відчуття ними щастя, повноти свого буття від цього безпосередньо не залежить.

Освіта дошкільника має забезпечити:

- формування особистості з елементарним дитячим світоглядом, реалістичним образом-Я, що орієнтується, пристосовується та доцільно впливає на життєві ситуації; реалізує свій природний потенціал, задовольняє основні потреби, виявляє продуктивну активність, самостійність, чинить опір руйнівним впливам, відстоює власну гідність;
- розвиток у дитини цілісної наукової картини світу, реалізацію системного підходу до навчання, рівномірне поєднання різних видів діяльності, форм активності;
- виховання моральності, здатності дошкільника спиратися на совість як на внутрішню етичну інстанцію, поводитися безкорисливо, надавати тим, хто цього потребує, свою підтримку і допомогу, визнавати чесноти інших людей;
- врахування індивідуальних особливостей дитини (темпераменту, статевої належності, інтересів, особистісного досвіду, історії життя конкретної дитини, її емоційного стану, темпу розвитку);
- залучення зростаючої особистості до системи цінностей, культури і традицій свого народу, виховання шанобливого ставлення до надбань української нації, рідної мови; ознайомлення з культурою народів світу; формування культури міжетнічних і міжособистісних взаємин;
- підтримку природного прагнення дитини до вияву активності, здатності діяти за власним бажанням, здійснювати самостійний вибір, приймати рішення, відповідати за їх наслідки, надавати перевагу комусь-чому, відмовляти у прихильності до когось-чого, виявляти елементарні форми позиції «Я-у-Світі»;
- орієнтацію на доцільність, здоровий глузд, корисність життєвих впливів для розвитку дитини, появу прогресивних змін, виникнення відповідних віку новоутворень; оптимізацію фізичного та психічного навантаження, праці та відпочинку;
- стимулювання м'язової активності дитини, вправлення її у фізичній витривалості, в умінні диференціювати корисне і шкідливе для свого організму, орієнтуватися в показниках здоров'я або хвороби, елементарно підтримувати себе в екстремальних та утруднених життєвих ситуаціях;
- виховання в підростаючій особистості прихильного ставлення до людей, довіри до людського оточення, відчуття своєї захищеності, прагнення встановлювати та підтримувати з людьми щирі стосунки; вміння розрізняти людей за ознаками статі, віку, спорідненості, соціальними ролями, приємністю; формування почуття своєї причетності до людського оточення, здатності брати до уваги почуття інших, рахуватися з ними;
- розвиток образних форм пізнання світу (сприймання, наочно-образного мислення, уяви) через дитячі види діяльності, оснащення зовнішніми формами орієнтовних, пошукових дій; оволодіння образними засобами фіксації одержаного досвіду та його використання для розв'язання нових життєвих завдань (формування сенсорних еталонів, наочних моделей);
- формування дитячої творчості, вміння не лише репродукувати, а й створювати та реалізовувати власні задуми, спиратися на свій життєвий досвід, чуттєві та практичні враження;
- набуття зростаючою особистістю знань, дій, здібностей загального, неспеціалізованого характеру;
- розвиток почуттів, емоційної сприйнятливості, емпатії; корекцію емоційної нечутливості, байдужості, жорстокості, песимізму;
- виховання в дитини почуття самовартісності, віри у свої можливості, свою значущість для оточуючих, формування оптимістичних життєвих перспектив;

- формування довільної поведінки, виховання характеру, вправлення в умінні ставити мету, виявляти цілеспрямованість й наполегливість, долати труднощі, досягати високих стандартів якості продуктів праці;
- пріоритет сьогоденних розвивальних, виховних і навчальних завдань порівняно з перспективними, відмова від погляду на ДНЗ як школу для маленьких, його переорієнтація на соціальний розвиток зростаючої особистості, плекання її індивідуального обличчя;
- диференціацію «паспортного», «біологічного», «психологічного» та «соціального» віку малюка.

Основні завдання виховання і навчання дошкільника:

- створення належних умови для реалізації дитиною свого природного потенціалу (фізичного, психологічного, соціального);
- формування механізмів саморозвитку дошкільника (реалістичної самооцінки, особистих домагань, самоконтролю та саморегуляції поведінки, совісті як внутрішньої етичної інстанції, децентрації як подолання егоїзму, елементарного світогляду, індивідуального досвіду, найпростіших форм життєвої перспективи); розширення свідомості дитини, сприяння її свідомому існуванню;
- розвиток базових якостей особистості;
- навчання вмінню жити у злагоді з оточенням і згоді з самим собою, адекватно реагувати на події, оптимістично ставитися до життя, довіряти людям, відчувати себе захищеним, орієнтуватися в соціумі;
- підтримка дитячої субкультури, збагачення дитячих видів діяльності, сприяння вільному й конструктивному розгортанню дошкільниками свого особистісного буття;
- створення культурного середовища, сприяння становленню в дитини базису особистої культури, залучення до світу національної та світової культури;
- вироблення оптимістичного погляду на подальший розвиток дитини, визначення її потенційних можливостей;
- оснащення навичками практичного життя, навчання вмінню пристосовуватися до нових умов, виявляти гнучкість поведінки, творчо ставитися до життя, виявляти волю, стримувати імпульсивні бажання;
- врахування особистого досвіду дитини, обставин та умов її життя, вікових та індивідуальних особливостей;
- забезпечення гармонійного та різнобічного розвитку дитини, формування в неї ціннісного ставлення до природи, культури, людей, до самої себе.

Згідно з сучасними підходами до виховання дошкільника його необхідно вправляти у двох основних галузях знань: у *пізнанні своєї індивідуальності* (власних потреб, цілей, ідеалів, особливостей, можливостей тощо) *та умов життя* (природних, предметних, соціальних), від яких він залежить і на які сам впливає. Відповідно до цієї логіки основними завданнями батьків є створення сприятливих умов для відкриття та освоєння дитиною дошкільного віку двох основних життєвих реалій – власного «Я» та оточуючого світу (природного, рукотворного, людського).

На етапі дошкільного дитинства малюк за допомогою батьків має оволодіти вмінням орієнтуватися у чотирьох основних сферах дійсності – природному середовищі, рукотворному світі, суспільному житті та власному «Я».

Залучаючись до сфери «*природа*», дитина навчається почуватися першовідкривачем, радіти експериментуванню з різними природними об'єктами, знаходити нове у знайомому і знайоме в новому, встановлювати найпростіші закономірності, плекати, берегти природу,

переживати її таємничість і загадковість, відчувати її красу та багатомірність, свою співпричетність до неї, вправлятися в природодоцільній поведінці тощо.

Через освоєння «*рукотворного світу*» дошкільник відкриває розмаїття предметів і речей, навчається орієнтуватися в їх характеристиках (формі, кольорі, величині, фактурі), призначенні, корисності-небезпеці; він вправляється у предметно-практичній діяльності, виявляє творчість, докладає зусиль для досягнення мети, радіє успіху та витворам своїх рук; вправляється в умінні вигравати і програвати; насолоджується творами мистецтва, навчається поважати майстерність.

Входячи у сферу життєдіяльності «*люди*», дошкільник збагачує своє уявлення про соціальну площину життя, існування людей різного віку, статевої належності, професійних інтересів, моральних якостей тощо; в нього зароджується інтерес до оточуючих, до подій суспільного життя, формуються певні соціальні почуття – співчуття, співрадість, готовність допомогти і підтримати, повага до інших, вміння визнавати їх чесноти; дитина навчається правил хорошого тону, ввічливих манер, оволодіває мовою емоцій, вмінням вербалізувати свої враження і ставлення.

Через відкриття «*власного «Я»*» дошкільник оволодіває вмінням вирізняти себе з-поміж інших, спостерігати за собою, концентрувати увагу не лише на власній зовнішності, вправності рухів, продуктах діяльності, й на власних почуттях, думках, станах; дитина визначає простір-Я, цікавиться власною біографією, своєю появою на світ, своїм минулим та ймовірним майбутнім; в неї формується самосвідомість, вона відкриває власні чесноти і вади, диференціює свої права та обов'язки, навчається цінувати себе, виробляє елементарні судження з приводу своїх якостей та досягнень, виявляє почуття власної гідності.

Якщо батьки допомагають дошкільнику розширити свій життєвий досвід у всіх означених сферах життєдіяльності, дитина зростає *компетентною*, добре орієнтується в нових умовах життя, легко до них пристосовується, вміло на них впливає. Наскільки дитина компетентна, батьки можуть визначити, використавши запропоновану таблицю, що містить перелік базових якостей особистості. До базових, основних, опірних якостей, що виступають важливим показником особистісного зростання дошкільника, належать (табл. 2):

Таблиця 2

САМОСТІЙНІСТЬ	Здатність дошкільника діяти незалежно від керування і допомоги ззовні, потребувати допомоги в разі об'єктивної необхідності, ефективно використовувати її в подальшій діяльності, відмовлятися від передчасної допомоги, ініціювати власні рішення, в різних життєвих ситуаціях покладатися на свій досвід, довіряти власним можливостям, бути здатним до самоорганізації, спроможним відстояти істину в суперечці, самому виробляти судження з будь-якого приводу.
ПРАЦЕЛЮБНІСТЬ	Усвідомлення того, що дієвий, активний стан є природним станом здорової людської істоти, що пасивність засвідчує її нездоров'я або байдужість; розуміння необхідності й корисності трудових зусиль та їх практичних наслідків для виконавця та оточуючих людей; звичка легко включатися у діяльність, домагатися високих стандартів якості, доводити розпочате до кінця; схильність виходити за межі мінімально обов'язкової норми, перевиконувати її; здатність вносити у продукт своєї праці корективи, вдосконалювати його, виправляти помилки.
ЛЮДЯНІСТЬ	Уміння рахуватися з думкою інших, брати до уваги відмінну від власної точку зору, визнавати чесноти і переваги інших людей; здатність розуміти інших, ставати на їх місце, співпереживати,

	співрадіти їм, за власним бажанням надавати допомогу; робити людям добро, не розраховуючи на винагороду; адекватно відгукуватися на горе, неуспіх або погане самопочуття оточуючих людей, відповідно коригувати свою поведінку; вміння прощати, виявляти доброту та уважність.
САМОЛЮБНІСТЬ	Розвинене почуття самоповаги, орієнтація у власних чеснотах і вадах; здатність відстоювати власну гідність, розширювати простір свого «Я» та ступені своєї свободи; вміння покладатися на себе, довіряти самооцінці, співвідносити свої домагання з можливостями;

Продовження таблиці 2

	небезстороннє ставлення до думки про себе авторитетних людей; реалізація своїх прав, якісне виконання обов'язків; збалансованість прагнень до самореалізації, саморозвитку і самозбереження; вміння гідно вигравати і програвати; усвідомлення своєї значущості для рідних і близьких.
СПОСТЕРЕЖЛИВІСТЬ	Уміння протягом певного часу зосереджувати увагу на інформації, що надходить з оточуючого середовища (природного, предметного, людського), виявляється в результаті спостереження за власним тілом, внутрішнім життям; здатність виділяти в ній знайоме-незнайоме, схоже, відмінне, особливе; утончена концентрація на комусь-чомусь (мимовільна та довільна); уміння помічати суттєво-несуттєве, зміни в теперішньому порівняно з баченим раніше, робити помічене предметом аналізу, порівняння, узагальнення; відчуття задоволення від неспішного, уважного спостереження; культура спостереження за явищами, людьми, подіями.
ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ	Серйозне ставлення до обов'язків, здатність надавати пріоритет обов'язку перед розвагою; спроможність відповідати перед іншими за свої рішення та їх наслідки; дотримання даного комусь слова, виконання своєї обіцянки; відповідність учинків словам; відчуття межі припустимої та бажаної поведінки; вміння визнавати свої помилки, повинитися, розкаятися; готовність за власним бажанням братися за виконання суспільно корисної, проте копіткої або складної справи.
РОЗСУДЛИВІСТЬ	Уміння свідомо розмірковувати з приводу когось-чогось, логічно та послідовно викладати свої думки, керуватися здоровим глуздом, формулювати судження, робити висновки, висувати припущення; здатність обговорювати з іншими свої проблеми, розповідати про них, вести бесіду, зважувати всі «за» і «проти»; виявляти інтерес до нової інформації, до розв'язання нескладних життєвих проблем, розкриття сутності подій та явищ.
СПРАВЕДЛИВІСТЬ	Здатність керуватися у своїх діях і поведінці істиною, вчиняти справедливо по відношенню до інших, поводитися відповідно до моральних норм, по совісті, чесно; брати до уваги намагання і можливості інших людей; визнавати відповідність прав – обов'язкам, вчинків – оцінкам, досягнень – авторитету; спроможність чинити опір несправедливості.

САМОВЛАДАННЯ	Уміння свідомо керувати власними почуттями, настроями, пориваннями, приводити їх у відповідність з конкретними життєвими обставинами; здатність стимулювати свою активність, налаштовуватися на необхідний лад, контролювати власні дії; спроможність гальмувати небажані або неадекватні прояви, утримуватися від неправильної поведінки; вміння виявляти наполегливість, сміливість, здорову міру ризику, чинити опір руйнівним зовнішнім впливам.
	Схильність до творчості, прагнення відходити від шаблону, зразка; намагання робити по-своєму, виявляти винахідливість, раціоналіза-

Продовження таблиці 2

КРЕАТИВНІСТЬ	торство; готовність займатися діяльністю, яка дозволяє робити відкриття, виявляти неповторність, досліджувати, експериментувати, покладатися на свій життєвий досвід, ставити незвичні запитання і давати самостійні відповіді; смак до подолання труднощів, використання нових можливостей; здатність знаходити оригінальні рішення, радіти створенню нового.
---------------------	--

Збалансованість у поведінці дошкільника самостійності, працелюбності, людяності, самолюбності, спостережливості, відповідальності, розсудливості, справедливості, самовладання і креативності (схильності до творчості) сприятиме формуванню життєвої компетентності. Надмірна увага батьків лише до певних з перерахованих якостей дошкільника може призвести до одностороннього розвитку особистості, часткового прояву нею різних форм активності, неповноцінного проживання свого буття.

Наводимо перелік порад, скориставшись якими, батьки зможуть оновити традиційний погляд на виховання дитини перших шести-семи років життя.

Порада перша. Доцільно не вдаватися до ранньої діагностики рівня розвитку своєї дитини. Краще зосередити увагу на вивченні її особливостей та потенційних можливостей. Розвиток – процес нелінійний, важко передбачуваний, тому переважна більшість пророкувань дорослих, як правило, не справджуються: важко одразу визначити, які зі здібностей дитини і коли актуалізуються та чи актуалізуються взагалі. Завжди залишається небезпека помилкового прогнозу, надміру оптимістичних або песимістичних припущень. На ранніх етапах онтогенезу дорослому не варто поспішати визначати рівень розвитку дитини певним чином, кваліфікувати її як «обдаровану» чи «з дефектами».

Порада друга. Батько і мати доволі часто намагаються порівнювати свою дитину з іншими дітьми. Неправомірно зіставляти досягнення, якості, вчинки різних за біографією, життєвими обставинами, матеріальною забезпеченістю, статевою належністю, темпераментом, здібностями дошкільників. Таке порівняння, по-перше, не орієнтує, а дезорієнтує дитину і дорослого, гальмує вироблення реалістичної самооцінки та об'єктивної оцінки. По-друге, воно веде до конкурентних, змагальних тенденцій, які з часом перетворюються на самоціль, руйнують та уповільнюють процес конструктивного самобудівництва. По-третє, надають змагальності не стільки змістового, скільки функціонального характеру, провокують звернення малюків до різноманітних форм самозахисту, в тому числі й асоціальних. Правило таке: батько має порівнювати дитину з самою собою – вчорашньою, сьогоднішньою, ймовірною завтрашньою. Це не означає, що сама дитина не хоче порівняти себе з однолітками. Це означає лише те, що дорослий не має робити з цього певного правила.

Порада третя. Реалізація особистісно орієнтованого підходу до розвитку і виховання

дошкільника в сім'ї означає зміщення акцентів батьків з оцінки зовнішніх якісно-кількісних характеристик результатів діяльності та проявів поведінки дитини на аналіз їх особистісної вартості. Як відомо, один і той самий зовній результат може коштувати дитині різних фізичних, інтелектуальних, почуттєвих і вольових зусиль. Лише збалансованість в оцінному судженні дорослого інформації щодо об'єктивних параметрів кінцевого продукту праці з суб'єктивними його характеристиками (витраченими особистістю зусиллями) гарантує націленість на особистісне зростання дошкільника.

Порада четверта. Оперуючи поняттям «вік», батьки усвідомлюють, що паспортний, хронологічний вік дитини може не збігатися з її біологічним, психологічним і соціальним віком. Отже, вони не дивуються, якщо їхній малюк відрізняється від однолітків своїми фізичними характеристиками, розумовими та емоційно-вольовими особливостями, мірою розвитку комунікативних здібностей та моральними якостями. Впроваджуючи у життя індивідуальний підхід, батьки, з одного боку, враховують, наскільки збалансовані між собою всі означені характеристики віку конкретної дитини, з іншого – не стільки самі добирають конкретні засоби зовнішнього впливу на неї, скільки надають їй право *самостійно* обрати одну із запропонованих альтернатив.

Порада п'ята. В умовах сімейного виховання доцільно реалізовувати принцип активності як один з основних: розширювати межі свободи дошкільника, надавати йому право вибору і прийняття самостійних рішень у нескладних життєвих ситуаціях. Варто виділити для дитини так звані «особистий час», протягом якого вона може розпоряджатися собою на власний розсуд. З допомогою оцінних суджень корисно звести у ранг найвищих чеснот *самостійність* як базову якість особистості, стимулювати та підтримувати намагання дитини виявляти ініціативу, творчість, ризикувати в межах здорового глузду, прагнення експериментувати та досліджувати невідоме, її бажання обходитися власними силами, довіряти своїм здібностям, покладатися на себе у незвичних життєвих ситуаціях, здійснювати самопідтримку і самопомогу. Дорослий час від часу має ставити дошкільника в ситуацію, коли необхідно відстояти власну точку зору, обґрунтувати свою позицію, виявити наполегливість і самовладання, проявити самоповагу і здатність діяти справедливо по відношенню до інших.

Порада шоста. У своїй виховній роботі батькові та матері доцільно спиратися на *дитячу субкультуру*: орієнтуватися на цінності й норми самої дитини, сприяти чіткому визначенню нею своєї території, без її згоди не вносити змін у те, що вона вважає своїм місцем, поважати її право на власні таємниці, бережливо ставитися до її особистих речей, іграшок, саморобок. Дорослі мусять створювати затишок у місці перебування малюка, надавати йому можливість (у разі потреби) усамітнитися, побути наодинці. Батьки мають поважати вибір дитиною товаришів, не наполягати на її обов'язковій прихильності до всіх, допомагати гармонізувати взаємини з оточуючими, ніколи не насміхатися і не ставитися зневажливо до першої дитячої закоханості. Мудрість рідних людей полягає і в тому, щоб залишити своїй дитині право на «втечу», оптимізувати відстань між дошкільником і тим, що його лякає, збентежує, є неприємним і небажаним для нього. Штучне скорочення цієї відстані сприймається малюком як загроза його власному «Я» або дитячій спільності, як небажаний тиск дорослого, як дискомфортне його нависання над дитячим співтовариством. Батько і мати повинні усвідомлювати, що довіру дитини потрібно заслужити, а не домагатися її силою своєї влади.

Порада сьома. Важливим виховним завданням сім'ї є надання дитині права на вільний прояв своїх почуттів. Якщо дитина є несприйнятливою, байдужою, не виявляє жодних емоцій, не вміє захоплюватися, радіти, глибоко співчувати – вона є деформованою як особистість, характеризується низькою *соціальною компетентністю*. Доцільно розширювати уявлення дошкільника про розмаїття людських почуттів, їх відображення у міміці, жестах, тональності голосу, характері поведінки людей. Мудро вчиняє дорослий, який проговорює разом із

дитиною людські стани, настрої, бажання, наміри, навчає її спостерігати за собою та іншими, вправляє в умінні виражати свої почуття, адекватно реагувати на почуття і стан оточуючих, бути співзвучним з іншими, стримувати свої негативні емоції, конструктивно впливати на них. На цьому шляху стане в нагоді розвинене почуття гумору, завдяки якому дошкільник оволодіває наукою і мистецтвом оптимістичного ставлення до різних подій життя, навчається диференціювати серйозне і смішне, виявляє здатність бачити суперечності, помічати невідповідності, робити несподівані зіставлення, виявляти дотепність, жартувати з самого себе.

Порада восьма. Добру послугу зростаючій особистості робить батько, якщо він використовує реальні оцінки, не зловживає однозначними і спрощеними судженнями з приводу явищ, подій, вчинків, результатів людської діяльності. Типові вердикти «добре-погано», «правильно-неправильно» налаштовують дошкільника на чорно-біле сприйняття життя, позбавляють його різнокольорових відтінків, вихолощують складність зв'язків і залежностей. Варто час від часу вдаватися до виразів типу: «на це можна подивитися з різних боків» або «що для одного добре, для іншого може бути погано» тощо. Вдаючись до спрощеної й далекої від реальності схеми, дорослий робить дитині ведмежу послугу: потрапляючи у непросту життєву ситуацію, що не піддається одномірній оцінці, малюк розгублюється, дезорієнтується, прагне уникнути самої необхідності щось самостійно розв'язувати. Тому варто повернутися до здорового глузду, вправляти в умінні розмірковувати, аналізувати, спиратися на власний життєвий досвід.

Порада дев'ята. Питанням особливої ваги є повага батьків до природних особливостей дошкільника. Скільки дітей – стільки фізичних, психологічних і соціальних портретів. Їх необхідно розрізняти, брати до уваги, до них слід пристосовуватися. Це означає, що «маруді» належить надавати більше за «шустрика» часу на виконання одного і того ж завдання; що не слід чекати від хлопчиків і дівчаток схожих форм активності, способів мислення, особливостей спілкування з однолітками; що близнюків не варто штучно роз'єднувати, оскільки це суперечить їх звичці все робити спільно; що лівшу недоцільно перетворювати на правшу – це може виявитися небезпечним для нервової системи малюка; що кожна дитина є талановитою і це не обов'язково стосується математики, мовлення чи художньої діяльності. Фахівці наголошують: не варто оцінювати здібності маленької дитини за кількісними параметрами – їх у дітей не більше чи менше, вони просто якісно різні. Отже, кожна дитина не краща чи гірша за іншу, вона просто інша. Тому у виховній роботі в сім'ї висуваються високі вимоги до педагогічної творчості, відкритості батька і матері до інновацій.

Порада десята. Особистісно орієнтований підхід до дитини дошкільного віку передбачає володіння елементарними знаннями в галузі вікової та педагогічної психології, вміння орієнтуватися у поняттях «простір-Я», «статеві ідентифікація та диференціація», «адаптація», «соціалізація», «статус», «фонд *можу*» і «фонд *хочу*», «домагання визнання», «життєва перспектива», «позиція», «ціннісне ставлення» тощо. Цією новою для багатьох лексикою доведеться оволодівати, аби виховну роботу будувати на розумінні об'єктивних законів психічного розвитку дошкільника. До того ж, батьки мають виступати захисниками, вартовими здоров'я своєї дитини, до деякої міри «психотерапевтами», відповідальними за психологічне благополуччя зростаючої особистості. А це означає, по-перше, необхідність укріплення захисно-пристосовницьких сил організму своєї дитини і, по-друге, попередження негативних впливів різноманітних стресорів: шумів високої інтенсивності, жорсткої регламентації буття, надмірної інтелектуалізації життя, одноманітності життєвих вражень, емоційної невірноваженості дорослих та однолітків, різного роду утисків, обмежень, принижень, високої скупченості дітей на невеличкій території тощо.

Основним підґрунтям для батьків на шляху реалізації ними особистісно орієнтованого підходу до виховання і навчання дошкільника в сім'ї виступають такі чинники:

- зміна орієнтації з культури корисності, яка визнавала пріоритет функціональної придатності людини, на культуру гідності, пріоритетом якої виступають моральні цінності, гармонія особистості зі світом, рівність усіх людей перед совістю;
- відмова від діагностики відбору, селекції особистостей, центрування на кількісних відхиленнях від норми (обдарованості, дефектів) на користь вироблення оптимістичної гіпотези розвитку кожної психічно нормальної дитини, визначення «зони її найближчого розвитку»;
- реалізація цілісного, інтегрованого підходу до особистості, її розвитку, виховання, навчання;
- формування в дитини наукової картини світу, що ґрунтується на уявленнях про елементарні закономірності розвитку природи, суспільства, людини та їх взаємозв'язках;
- впровадження у життя принципу активності, підходу до зростаючої особистості як до суб'єкта життєдіяльності зі своїм індивідуальним досвідом, уподобаннями, життєвими планами, прихильностями, правами, виборами, особистим часом, простором-Я;
- концентрація уваги не стільки на оновленні методів виховання і навчання, скільки на реформуванні життя дитини в цілому, створенні розвивального способу її життя, розширенні власних можливостей дитини щодо компетентного прийняття нею елементарних рішень;
- перетворення дорослого з проголошувача істини на «соціального архітектора» способу життя дитини, налагодження співробітництва, яке допомагає їй знайти своє місце у суперечливому й плінному світі;
- використання в якості провідного поняття «психологічний вік» як єдності соціальної ситуації розвитку, провідної діяльності та особистісних новоутворень;
- зміна орієнтації з «озброєння знаннями, уміннями, навичками» на «окультурення» життя, формування у дошкільників базису особистісної культури;
- обізнаність зростаючої особистості не стільки в окремих науках, скільки в науці життя, формування в неї життєвої компетентності як домірності свідомості й поведінки індивідуальним потребам і вимогам плінного життя, здатності адекватно реагувати на події, ситуації, вчинки, досягнення тощо;
- врахування вікових та індивідуальних особливостей – темпераменту дитини, її статевої належності, нахилів й уподобань;
- збалансованість тенденцій до створювальної та споживацької активності дитини, культивування звички до самостворювальної поведінки як антиподу саморуйнівної, як гаранту життєпридатності особистості;
- забезпечення єдності загальнолюдського й національного, виховання в дитини інтересу і поваги до духовних надбань українського народу, толерантного ставлення до представників різних етносів, формування культури міжнаціональних взаємин;
- увага до проблеми соціального розвитку дошкільника: уміння орієнтуватися у нових умовах життя, пристосовуватися до незвичних вимог соціуму, оволодівати навичками доцільної перетворювальної діяльності, виявляти готовність до самопокладання відповідальності;
- надання дитині можливості відчувати психологічний комфорт, емоційне благополуччя, душевну рівновагу, захищеність дорослим оточенням.

Стрижнем виховної роботи в сучасній сім'ї має стати *морально-духовний розвиток* зростаючої особистості, оскільки він визначає позицію дитини у світі, систему її ціннісного ставлення до природи (екологічна свідомість і природодоцільна поведінка), до рукотворного світу (матеріальна і духовна культура), до людей (моральна свідомість і поведінка), до суспільства (громадянська свідомість), до самої себе (самосвідомість, ціннісне ставлення до

власного «Я»).

У створену нещодавно в Україні експериментальну базову програму розвитку дитини дошкільного віку покладено підхід до дитини як до особистості, суб'єкта життєдіяльності, частки природи і культури, елемента соціуму, носія фізичного, душевного та духовного життя. Системним контекстом особистісно орієнтованого виховання дошкільника виступає життєва позиція «Я-у-Світі».

Плекати становлення особистості означає співвідносити дитину з життям, опікуватися тим, щоб вона жила у відповідності з власними потребами і вимогами соціуму, мала елементарні життєві плани, була задоволена життям, співвідносила те, чого *хоче*, з тим, що *можє* і що *необхідно*. Батьки мають знати, як буде зростаюча особистість свої елементарні життєві плани, як виробляє стиль діяльності, яким типам активності віддає перевагу, в який спосіб досягає цілей та розв'язує конфлікти, на які цінності орієнтується, до яких засобів та форм самовираження вдається.

Якщо дитині вже виповнилося шість років і батьки опікуються проблемою її підготовки до школи, варто взяти до уваги таке. В дошкільному дитинстві розвиваються різні нахили особистості. Одні з них матимуть значення лише як основа, своєрідна заготовка для майбутнього. Інші зберігатимуть своє значення для всього подальшого розвитку. До перших слід віднести ті якості особистості, що визначають здатність дитини до математичного навчання – пізнавальні інтереси, основи логічного мислення, довільна поведінка: «пик» їх розвитку припадає на значно пізніші за дошкільний періоди життя. До других належать якості, розквіт яких припадає саме на дошкільне дитинство і які значною мірою визначають особистість школяра і дорослої людини. Це, насамперед, *образні форми* пізнання світу, засвоєння суспільно вироблених образних засобів (сенсорних еталонів, наочних моделей), які допомагають дитині фіксувати здобутий досвід і використовувати його для розв'язання різних життєвих завдань, це також *прихильність* до людей, моральні почуття, які зв'язують дитину з людським оточенням на всіх етапах її життєвого шляху.

Зростаюча особистість, в якій лишилися нереалізованими можливості дошкільного дитинства, може в майбутньому досягти високого рівня розвитку в тій чи іншій освітній галузі. Проте *різнобічним і гармонійним* її розвиток в такому випадку вже не буде. Тому батькам слід усвідомлювати: завдання, безпосередньо пов'язані з майбутнім шкільним навчанням дитини, не повинні заступати більш віддаленого, проте фундаментального значення дошкільного періоду життя для становлення різнобічно розвиненої особистості, здатної реалізувати свої потенційні здібності.

Саме тому «місток», який прокладає дошкільця до шкільного життя (а не лише навчання!), називається *потенціалом особистості*, а «деталлями», з яких він будується, виступають різні форми дитячої активності – фізичної, соціально-моральної, емоційно-ціннісної, пізнавальної, мовленнєвої, художньої, творчо-дієвої (креативної). Якщо в дошкільному віці вдається побудувати цей «місток», він виступає головною засадою для спокійного переходу дитини до невідомої царини під назвою Школа. Забезпечити наступність – не означає підтягнути малюка до шкільного навчання, інтенсифікувати його інтелектуальне життя, штучно знизити вікову планку його включення в організований освітній процес. Це означає, перш за все, своєчасно сформувати особистість як необхідну передумову успішного життя дитини в цілому, успішного шкільного навчання зокрема.

Бути особистістю – означає поєднувати в собі активного діяча та неповторну індивідуальність, дорожити своєю самістю, відстоювати власну гідність, визнавати чесноти інших людей, збалансовувати свої почуття з почуттями іншої людини, вміння конструктивно й продуктивно діяти, мати свій стрижень, характеризуватися реалістичною Я-концепцією. Батькам належить навчити дитину докладати зусиль для свого особистісного становлення,

допомагати собі в критичних ситуаціях, підтримувати в ситуаціях неуспіху, опиратися негативним впливам. *Вектор віддачі* зростаючої особистості, ступінь її внеску у своє життя, власні зусилля у досягненні мети визначають міру *моральної цінності* її буття.

Цілісний підхід до розвитку, виховання та навчання дитини як особистості – це пересторога проти однобічного підходу до виховання і навчання, нагадування про те, що в розвитку дитини не буває перерв і зупинок, не існує більш і менш важливих напрямів виховання. Дитина не виховується по частинах, в ній все взаємопов'язане і взаємозалежне. Виховати зростаючу особистість у цілому – означає сформувати в неї життєву позицію «Я-у-Світі» – моральну за змістом й активну за формою.

Небажано у сімейній практиці підміняти ідею *розвитку дитини як особистості* ідеєю формування. Така підміна виключає момент спонтанності, зростання особистості інтерпретується як керований ззовні процес, що суперечить самій суті розвитку як саморуку. Зведення процесів формування особистості до інтеріоризації соціальних і предметних норм фактично скасовує заради правилодоцільної поведінки *космічність буття* дитини, її злитість із природою, мікрокосм її самості. Результатом такої підміни є «шкільна» доктрина розвитку як засвоєння того, що коли-небудь знадобиться у житті. При цьому не залишається місця духовності та душевності людини.

Розвиток особистості – це процес становлення протягом дошкільного дитинства особливої форми цілісності, «єдиномножинності», до складу якої входять чотири форми суб'єктивності: дитина виступає суб'єктом вітального (органічного) життя, суб'єктом предметної діяльності, суб'єктом спілкування та суб'єктом самосвідомості. Іншими словами, вона є носієм власного тіла, фізичної енергії, внутрішнього духовно-душевного життя, соціально спрямованої поведінки. Розвиваючись як особистість, дошкільник через *власну активність* та під впливом оточуючих людей, у першу чергу близьких, формує і розкриває власну природу, засвоює і створює доступні його віковим можливостям предмети культури, налагоджує стосунки із значущими для нього людьми, виявляє своє «Я» перед ними та перед самим собою.

Т.Ф. Алексєєнко

ЯК НЕ ЗАШКОДИТИ ДІТЯМ І СОБІ

Я часто пригадую випадок, що стався кілька років тому. ...На одній із зупинок до тролейбуса зайшли мати з донькою років п'яти-шести. Дівчинка була одягнута у святкове платтячко, а на голові – великі банти, які дуже личили до її голубих очей. Всі відразу звернули на них увагу, і погляд багатьох пасажирів став теплішим і лагіднішим. У транспорті не було вільних місць – там їхали, в основному, люди похилого віку. Дівчинка розгублено озирнулася, а потім почала підходити майже до кожного із пасажирів, і, нічого не кажучи, настирно насувалася на них своїм тільцем, при цьому пронизливо дивлячись їм в очі. Відбувалася німа сцена, за якої всім було ніяково: мала дитина всім своїм виглядом наполягала на тому, щоб їй поступилися місцем, а літні люди не могли цього зробити, бо самі ледве трималися на ногах. Усіх вражало те, як демонстративно поводи́ла себе дівчинка. По вагону вона ходила разом із матір'ю, міцно тримаючи її за руку. Мати мовчки очікувала, а в разі кожної наступної невдачі презирливо посміхалася.

Так вони пройшли весь вагон, і зрештою, тримаючись за поручень зупинилися біля кабіни водія. І раптом дівчинка голосно промовила до матері: «Як я їх усіх ненавиджу!» На цих словах

«прорвало» і матір: вона почала називати стареньких людей недобрими словами і бажати їм усіляких негараздів. А коли тролейбус зупинився, схопила дитину і швидко вийшла. На обличчях пасажирів застигли смуток і розпач. А в пам'яті кожного залишилась не дівчинка-лялька з розкішними бантами, а скошене злістю обличчя і сповнені ненависті дитячі очі... Звідки це? Чому?

Ці запитання завжди виникають, коли ми зустрічаємося з невдячністю, неповагою, жорстокістю. Тоді шукаємо якогось пояснення, намагаємося з'ясувати, чому наслідки виховання не завжди збігаються з очікуваним результатом. І це особливо у контексті сімейного виховання, оскільки саме в сім'ї формуються характер, погляди на життя, ставлення до інших, набувається і засвоюється соціальний досвід, що зберігається на все життя.

Можна пожаліти молоду матір, з розповіді про яку розпочиналася наша розмова: пройнуть роки, і не виключено, що її донька з такою самою злістю кидатиме уже в материнське обличчя різні образливі слова та звинувачуватиме її у всіх своїх життєвих негараздах.

Засвоєні в дитинстві норми співжиття становлять підґрунтя поведінки людини у дорослому віці. Отже, якщо діти не отримують правильних орієнтирів, не привчаються турбуватися про інших, зокрема про своїх батьків, які дали їм життя, викохали і випестували, тоді в сім'ї виникає педагогічна проблема – байдужість дітей до своїх батьків або неприязнь до них.

Чи можна цього уникнути, недопустити? Звичайно, можна. Але це передбачає не тільки виховання дитини (в тому числі на власному прикладі), а й виховання та самовиховання батьків, копітку спільну працю на основі гуманних взаємин.

У чому полягає сутність **гуманних взаємин**? Найперше, це різновид моральних стосунків, що виявляються у доброзичливості, довірі, повазі, турботі, допомозі, справедливості, непримиримості до зла, жорстокості, насилля. Гуманність є способом міжособистісних стосунків, за яких кожний ставиться до іншого як до самого себе. В цьому головний принцип гуманності.

У філософському розумінні гуманізм тлумачиться як визнання цінності людини як особистості, її права на вільний розвиток і вияв своїх здібностей, на достойне життя. В психологічному плані сутність гуманності полягає в обумовленій моральними цінностями установці на інших, здатності до переживання за них, співчуття, співучасті й співпраці. Термін гуманний у перекладі з латинської мови означає «людяний». Людяність як риса характеру найповніше виявляється у любові й повазі до людей і передбачає високий рівень вимогливості.

Несформованість або порушення гуманних стосунків між батьками і дітьми може призвести до формування різних типів сім'ї: *дітоцентричного типу*, коли центром загальної уваги і піклування стає дитина, в якій внаслідок такого виховання формується споживацьке ставлення до інших, (у тому числі й до батьків) і байдужість до їх проблем, або до такого типу, коли батьки виявляють байдужість щодо потреб своїх дітей та свідомо уникають допомоги у розв'язанні їхніх проблем, а часом навіть здійснюють над ними психологічне і фізичне насильство.

У сучасному житті існують багато прикладів як першого, так і другого варіантів порушених стосунків, що обертаються трагедіями як для батьків, так і для їхніх дітей. Хіба можна вважати щасливими батьків, які надали своїм дітям все можливе для повноцінного розвитку, а ті, натомість, вирости невдячними і байдужими, їх цікавлять лише власні потреби та інтереси, що мають бути задоволені будь-якою ціною.

За другим типом порушених стосунків у родині більше страждають діти, які позбавлені уваги до себе з боку батьків та емоційного тепла і не відчувають захищеності в оточуючому світі.

Як свідчать спостереження, в багатьох сім'ях найчастіше не рахуються з думкою дитини, нав'язують їй свою волю, порушують режим життя, показаний її віковими психофізіологічними особливостями, карають за будь-яку провину, навіть якщо це було скоєне не навмисно, б'ють

(інколи дуже жорстоко), в результаті чого нерідко виникає каліцтво, яке важко довести судовим органам, адже такі діти, як правило, залякані й побоюючись ще більшого побиття, нікому і нічого не розказують. У сім'ях п'яниць, наркоманів часто діти недоїдають, не мають найнеобхіднішого, а головне – позбавлені гарного життєвого прикладу. Вони рано починають бродяжничати, жебракувати, красти, займатись проституцією, палити, вживати спиртні напої тощо. Все це призводить до погіршення стану їхнього (ще не зміцнілого) здоров'я, затримки в розумовому і психічному розвитку, і взагалі, до виникнення загрозливої криміногенної ситуації в країні.

Джерелом впевненості людини у собі є любов до неї близьких і рідних. Дитина для свого нормального розвитку потребує постійного підтвердження любові до себе. Саме це почуття формує в неї відчуття захищеності, безпеки і впевненості у собі. Та любов батьків до дитини буває різною. Переважна більшість із них люблять своїх дітей і завжди готові захищати їх ціною власного життя. Однак інколи така любов буває надто палкою і все в дитині викликає захоплення батьків. Малюк поволі звикає до цього і з часом починає вимагати постійного захоплення і надмірної уваги до своєї особи. Коли ж вона цього не відчуває, то поступово починає віддалятися від батьків і стає більш прихильною до тих, хто нею захоплюється. Якщо ж вона не відчуває захоплення в оточуючих, то почувається ображеною, дратується і відмовляється від спілкування.

Проблема полягає в тому, що захоплення дитиною провокує в неї появу надмірного почуття власної значущості, що ускладнює її спілкування з іншими людьми, зокрема з ровесниками, порозуміння з батьками, які підсвідомо так чи інакше передавали оточуючим свою переконаність у тому, що їхня дитина не лише краща за них самих, а й краща за інших. За такої любові дитина поступово може перетворитися на маленького тирана.

Разом із надмірною любов'ю не менш проблематичною є її недостатність. Коли дорослі намагаються не показувати дітям своєї любові, ті можуть думати, що нікому не потрібні, або навпаки, своєю поведінкою намагатимуться привернути до себе увагу й робити все, що завгодно, аби тільки батьки не залишалися до них байдужими. Характерним у поведінці дітей з таких сімей є або демонстрування болю і сильний плач, особливо у молодшому віці (наприклад, якщо вони падають, забилися тощо), демонстративне мовчання, ігнорування оточуючих (у старшому віці), або навпаки – заперечення болю навіть, якщо дуже боляче, намагання робити все по-своєму.

Інтуїтивно дитина приходять до висновку, що, якщо дорослим байдужі її почуття, то байдужа і вона сама. Отже, діти, які не отримують того, на що розраховують, також віддаляються від батьків і часто ставляться до них із недовірою. Це відчуття, як правило, з роками поглиблюється. Між тим, діти підсвідомо, вже з раннього віку намагаються підказати батькам, що потрібно зробити – звернути на малюка увагу, захистити, зрозуміти його стан.

Для маленької дитини надзвичайно важливо відчувати близькість батьків, контакт із ними. Недарма вони просять дорослих: «обніми мене», «притисни до себе», «візьми на ручки» тощо. На ці емоційні запити обов'язково потрібно відгукуватися, незалежно від того, відповідає в даний момент дитина вашим очікуванням чи ні. Чутливе ставлення батьків до дітей вкрай необхідне для здоров'я малечі, її душевного комфорту. В такий спосіб виховується прихильність дітей до батьків, закладається фундамент щирих і міцних родинних стосунків

По мірі дорослішання зменшується потреба дитини в такому тісному душевному контакті, натомість зростає потреба у контакті духовному, що базується на спільних інтересах, емоційних враженнях, задоволеній потребі у визнанні дитини як самодостатньої особистості.

Як свідчить досвід, виховання з любов'ю передбачає відмову не лише від надмірного потурання дитині, а й від тотального контролю над нею.

Особливість гуманних стосунків полягає в тому, що кожну людину сприймають такою, як

вона є. Це повною мірою стосується взаємин між батьком і матір'ю, в основу яких покладене не тільки глибоке почуття одне до одного, повага до думки та інтересів членів родини, тих справ, якими вони займаються, шанобливе поводження, а й велика відповідальність перед суспільством за майбутнє своїх дітей. Отже, приклад гуманних взаємин подають дітям батьки через свої сімейні стосунки, ставлення до своїх батьків, а також до своїх дітей. Якщо дитину вчасно нагодували, переодягнули, їй лагідно посміхаються, розмовляють і граються з нею – вона відчувається у безпеці й поводить себе значно спокійніше, ніж дітки, позбавлені цього. Тим самим зберігається час і нерви батьків, здоров'я дитини. Коли дитина дорослішає, мудрі батьки наполегливо і послідовно (але без рукоприкладства і зайвого крику) встановлюють для неї межі допустимого в її поведінці, норми моралі тощо. В такий спосіб в неї виховується звичка рахуватися з інтересами інших людей, в першу чергу – батьків.

Отже, виховання значною мірою забезпечується опорою на здорові принципи, необхідні для формування почуття психологічної безпеки. До них належать: повага до дитини, прийняття її такою, як вона є, віра в неї, схвалення її вчинків, визнання здібностей, постійне підтвердження того, що її люблять і вона всім дуже потрібна.

Як правило, в більшості сімей дорослі дають можливість відчути своїм дітям, що їх люблять, але виказують прояви цієї любові, в основному, залежно від поведінки та їхніх успіхів. Діти ж відчувають (хоч і не завжди можуть сформулювати свої відчуття), коли їх люблять заради них самих, а коли ця любов не є визнанням їх власної цінності для батьків за будь-яких життєвих обставин.

На почуття і виявлення любові батьків до дітей, як свідчать спостереження, значною мірою впливає суспільна мораль, суть якої виявляється в тому, що любов і визнання приходять «за щось». Для повноцінного ж розвитку дитини найважливішими є те, якою мірою батьківська любов задовольняє психологічні потреби дитини.

Діти сприймають світ особливо гостро та емоційно, але в них зовсім недостатньо розвинений захист нервової системи, вони не завжди здатні на диференціацію почуттів. І це робить їх особливо вразливими. Здатність до диференціації розвивається з роками відповідно до пережитого досвіду спілкування.

Для дітей дошкільного віку найбільш авторитетними є батьки, саме тому в основі їхньої самооцінки лежить ставлення до них батьків, тобто їхня самооцінка залежить від оцінки інших. Для підлітків найавторитетнішими є ровесники, їхня думка та оцінка, для старшокласників – значимі ровесники і дорослі. У такій вибірковості виявляється рівень готовності дитини до життя, самодостатність і сформованість її певних життєвих позицій.

У тих сім'ях, де велику увагу приділяють зовнішнім атрибутам («щоб все було як в інших людей або ще краще»), а дитина «не дотягує» до виставленого стандарту, самооцінка, деформована відповідним ставленням батьків, лишає її віри в себе, в свої сили і здатність досягти того, чого вона прагнула. В неї поступово може сформуватися комплекс неповноцінності, який ускладнить її спілкування у колі ровесників і з яким доведеться боротися все життя.

Існує небезпека виникнення й іншої крайнощі: надмірної самозакоханості дитини. У маленьких дітей, як доведено наукою, стрижнем мислительного процесу є сильна інстинктивна любов до себе і прагнення уникнути незадоволення з боку оточення. Звикаючи до того, що вони постійно перебувають у центрі уваги, діти щиро віряють у те, що весь світ створений та існує заради них. Тому батькам так важливо спрямовувати нестримний потік дитячих бажань у потрібне русло і не допускати того, щоб любов дитини «до себе» переросла в Я-центровану (егоїстичну) поведінку. А це значить, що батькам варто постійно, але в тактовній формі, пояснювати дітям, що інші люди також потребують уваги і мають повне право на задоволення своїх бажань і потреб, на власне життя. Тому кожний член сім'ї має турбуватися одне про

одного, допомагати і служити їм. Таку турботу варто виявляти і до інших членів суспільства, які її потребують.

Досвід сімейного виховання показує, що більшість батьків намагається виховувати дітей так, як виховували їх у дитинстві. Досить часто батьки намагаються компенсувати те, чого були позбавлені в свої дитячі роки. І лише об'єктивний аналіз батьками власного дитинства дозволить їм зрозуміти, якою мірою отриманий досвід впливає на виконання ними батьківських обов'язків. Чи не переважає в ньому бажання комусь і щось довести? Чи не страждають при цьому інтереси їхніх дітей? Як свідчать спостереження, неадекватна поведінка батьків, як правило, зумовлюється низькою самооцінкою, невпевненістю у своїх можливостях або, навпаки, завищеною оцінкою власного «Я».

Нерідко спроби батьків, інших дорослих змінити на краще своє життя, стосунки з оточуючими не мають успіху, оскільки вони не в змозі змінити насамперед себе. Досить часто у батьків не вистачає часу на те, аби приділити достатньо уваги своїм дітям, почути перше слово, вимовлене дитиною; в потрібний момент дати їй поштовх до роздумів над тим, що каже, робить, бачить, чує, що її оточує; поцікавитись дитячими проблемами і переживаннями; допомогти в чомусь (без зверхності і критики) розібратися, справитися; помітити та об'єктивно оцінити її намагання і перші успіхи. Між тим, саме в такий спосіб закладаються довірливі стосунки, які здатні попередити чимало життєвих негараздів.

Досвід переконує: діти не вірять лише красивим словам. Вони, як правило, вірять власним очам. Якщо діти бачать, що батьки кажуть одне, а роблять інше, в них виробляється подвійна ціннісна система і здатність до маніпулювання як обставинами, так і людьми.

У сучасних умовах діти раніше дорослішають, швидше навчаються тому, як переборювати труднощі, долати стреси, характерні для нашого часу (зокрема розлучення батьків та їх наслідки, конфліктні сімейні ситуації, проблеми достойного виживання тощо). Однак, як і раніше, орієнтуватися в життєвих цінностях допомагає дитині її найближче оточення – сім'я, батьки. Від них вони засвоюють і перші приклади поведінки в різних життєвих ситуаціях. Свої корективи у виховання підростаючого покоління вносить також вулиця, знайомі та незнайомі люди, коло ровесників, засоби масової інформації, різні соціальні інститути. Чий вплив буде сильнішим – залежить від сім'ї, міцності тих норм і переконань, які вона закладає в малюка.

Щоб досягти успіху у вихованні дитини, коли стрімко змінюються умови самого процесу виховання, батькам уже замало засвоювати кращі надбання родинної педагогіки й оволодівати новими методами і прийомами. В сучасних умовах необхідна **система виховання на основі любові та логіки**. Її сутність базується на тому, що ефективність виховання досягається завдяки любові, яка не означає всюдозволеність, але в той же час є настільки сильною, що дозволяє дітям робити помилки і навчатися на них. Логіка ж зосереджується на наслідках, які є результатом цих помилок. Ці наслідки, у поєднанні з батьківським розумінням і співпереживанням разом із дитиною її проблем, несуть у собі великий виховний потенціал, завдяки чому формується правильна самооцінка дитини, її вміння розв'язувати проблеми, достойно поводити себе і виявляти емоції адекватно виниклим ситуаціям, грамотно вирішувати проблеми вибору, ретельно обдумувати свої вчинки, а, отже, нести за них відповідальність. Саме від уміння батьків будувати стосунки з дитиною на основі любові та логіки залежить успіх в сімейному вихованні, щастя в родині.

Та чи завжди батьки користуються логікою у своїй любові до дітей? Чи завжди батьківська логіка є правильною? Звернемося до прикладу. В умовах ринкових відносин окремі сім'ї, бажаючи забезпечити своїй дитині найкраще виховання, завантажують її різноманітними спортивними, танцювальними заняттями, прилучають до музики та інших видів мистецтва, буквально «розписуючи» кожний день і кожну годину дитини. Однак вони не замислюються над тим, що серйозні перевантаження організму можуть спровокувати відхилення як у

фізичному, так і в психічному розвитку.

Абсолютно випадково, знову ж таки в транспорті, я почула розмову матері з донькою. Дівчинка жалілася на виховательку, що та під час полудника всім поклала по чотири цукерки і печиво, а їй лише одну цукерку. На запитання дитини, чому вона так учинила, педагог відповіла, що це – вимога її батьків. Розповідаючи про це, дитина плакала. Мати почала її втішати, доводячи, що дівчинці не можна їсти солодкого та мучного, оскільки це заважатиме її заняттям у балетній групі. А на заперечення дитини, що вона не хоче туди ходити, що у неї крутиться голова і вона постійно хоче спати та їсти, мати заявила: «Маринко, ми тебе любимо і хочемо, щоб ти була кращою за інших – адже ти наша донька. Для цього ти мусиш терпіти і робити так, як від тебе вимагають. Ми за твої заняття платимо великі гроші».

Варто завжди пам'ятати: можна заплатити за те, щоб за дітьми доглядали, щоб з ними гралися, щоб їх навчали. Але неможливо за гроші доручити комусь замість нас любити наших дітей! Любов має виходити з серця, її не можуть замінити ні великі гроші, ні дорогі подарунки, ні заняття в престижних закладах. У наведеному прикладі любов до дитини підміняє холодний розрахунок щодо її подальшого життя, в якому практично не залишилося місця для дитинства, безпосередності, чистоти емоцій і почуттів – все працює на задану ціль, яка спрямована не на людські якості, а на професійні.

Якщо сімейне виховання розглядати з позиції інтересів дитини, то їй більш за все потрібне відчуття фізичної та психологічної безпеки. А тому найперший обов'язок батьків полягає в тому, щоб саме це й забезпечити дитині.

Аби досягти необхідного ступеня психологічного захисту, треба:

- встановити відповідні межі діяльності дитини – не тісні, але контрольовані;
- навчати і заохочувати її до адекватного вияву емоцій;
- батькам встановити певні принципи і норми поведінки по відношенню до своєї дитини: приймати її такою, як вона є, без критики та осуду; поважати дитину як особистість; визнавати той факт, що потреби дитини є законними; вміти втішати і підтримувати дитину, коли вона відчуває біль, невпевненість, переживає стрес □ не судити про дитину лише за окремими рисами характеру;
- виконувати по відношенню до дитини функції захисника її інтересів і співучасника в її справах. Крім того, батьки мусять постійно аналізувати власну виховну діяльність та її результати, а також завжди пам'ятати, що кожна дитина має право бути любимою; рости у безпечному фізичному і психологічному середовищі; бути забезпеченою необхідним для вчасного фізичного, інтелектуального, морального, емоційного, естетичного і соціального розвитку; бути вислуханою і почутою. А ще вона має право на повагу до її почуттів; на серйозне, уважне і шанобливе ставлення до неї як до особистості; право на самовираження.

Ці права дитини реалізуються згідно з чинним законодавством, через створення відповідних умов і гуманного оточення, дотримання моральних норм у взаємостосунках у сім'ї та в суспільстві.

Разом із тим, батьки також потребують психологічної підтримки і мають свої права в умовах сім'ї, хоч і не всі з них регламентовані відповідними законами. До таких відносяться, насамперед, ті, що стосуються права батьків на повагу і розуміння з боку їхніх дітей, права на відпочинок, задоволення духовних потреб та інтересів, права на особисте життя тощо. Реалізуються ці батьківські права головним чином лише тоді, коли діти це розуміють, сприймають як життєву необхідність і дають можливість батькам їх здійснити. У такий спосіб закладаються основи добрих стосунків між батьками і дітьми, гуманного ставлення до інших членів суспільства. Вони формуються завдяки взаєморозумінню, через визнання і повагу до кожного як до особистості, створення для кожного умов для самореалізації та

самовдосконалення. Розуміння необхідності такої взаємоповаги досягається завдяки **діяльній любові**. Її сутність виявляється не тільки в глибокому і ніжному почутті, а й у потребі та вмінні турбуватись одне про одного, допомагати і приносити радість.

Отже, правильно виховувати дитину в сім'ї – це завжди шукати і знаходити баланс між любов'ю і вимогливістю, між милосердям і справедливістю. Тоді ніколи не буде соромно за себе і за своїх дітей, можна бути впевненим у їхньому майбутньому.

ПАМ'ЯТКА ДЛЯ БАТЬКІВ

- З раннього віку привчайте дитину до усталених норм поведінки. У своїх вимогах будьте послідовними і спокійними.
- Висувайте до дитини вимоги, посильні їй за віком і рівнем розвитку. Переконайтеся в тому, що вона правильно вас зрозуміла.
- Запам'ятайте: чим тихіше ви будете говорити, тим уважніше вас будуть слухати! Тому не підвищуйте голос на дитину.
- Розмовляйте одне з одним лагідно. Не вживайте брутальних, лайливих слів. Не «сюсюкайте» з дитиною, а спілкуйтеся літературною мовою.
- Обов'язково дотримуйтесь етикету в стосунках і поведінці самі й навчайте цьому свою дитину. Не забувайте вітатися, ввічливо звертатись, дякувати, робити компліменти; намагайтеся бути акуратними в побуті, дотримуватись санітарно-гігієнічних норм, правильно поводитись за столом тощо.
- Намагайтеся аргументувати своє рішення, якщо не можете дитині чогось дозволити. Дохідливо поясніть їй можливі наслідки і підведіть до згоди з таким рішенням.
- Обов'язково грайте зі своєю дитиною. Для дошкільного віку це має бути провідним видом вашої спільної діяльності. Під час гри дитина не тільки задовольняє свої потреби в рухливості, а й засвоює нові знання, соціальні вимоги і норми. У старшому віці спільна гра зближує, поліпшує загальний мікроклімат сім'ї, розвиває творчість і рівень життєвої компетентності.
- Майструйте разом із дитиною: з меншими займайтеся ліпленням, аплікацією, конструюванням, вишиванням або шитвом тощо. Зі старшими ремонтуйте меблі, виготовляйте предмети домашнього вжитку, птахівниці, готуйте щоденні та оригінальні страви тощо. Не стримуйте дитячу фантазію, підігруйте їй, пробуджуйте в ній творчість.
- Проводьте разом всі сімейні свята. Придумуйте сценарії, всім визначайте ролі, створюйте відповідні костюми, прикрашайте кімнати.
- Заохочуйте дітей готувати для батьків концерти на свята або вечори відпочинку. Самі беріть активну участь у таких концертах.
- Завжди знаходьте час і терпіння, аби відповідати на дитячі запитання. Відповідайте правильно, але просто і дохідливо. Не соромтеся визнати, що ви чогось не знаєте. Пообіцяйте розібратися з питанням і обов'язково це зробіть.
- Намагайтеся, щоб ваші слова про доброчинність не розходилися з конкретними справами. Допомагайте тим, хто цього потребує. Виявляйте милосердя до знедолених. Пояснюйте дитині, чому так потрібно робити.
- Організуйте сімейне життя таким чином, щоб не тільки ви мали обов'язки перед дитиною, а й вона перед вами. Надавайте їй можливість зрозуміти, що ви також потребуєте її посиленої допомоги.
- Навчайте дитину адекватному вияву почуттів. Її емоції мають відповідати настрою та конкретній ситуації.
- Поважайте свою дитину, її почуття, інтереси, потреби. Не принижуйте її, намагайтеся підтримувати довірливі стосунки, за яких у неї не буде від вас секретів.

- Намагайтеся зрозуміти і підтримати дитину.
- Розвивайте в собі та в своїх дітях почуття гумору. Воно сприятиме створенню загального позитивного фону в сімейних стосунках полегшить спілкування, допоможе сформуватися оптимістичному ставленню до життя та його проблем.
- Пам'ятайте, що для дитини ваше ставлення до рідних батьків є найкращим прикладом того, як треба ставитися до вас!
- Обладняйте в дитячій кімнаті куточок або стіну вдячності. Розмістіть там фотокартки дідусів, бабусь, батьків, виховательки дошкільного закладу, улюбленого вчителя (обов'язково з підписами), коротенькі розповіді про них і звернені до них слова подяки. З роками поповнюйте її.
- Виховуйте і розвивайте ціннісне ставлення до життя, до кожної конкретної особистості.
- Спостерігайте за розвитком своєї дитини. Бажано від її народження вести «Щоденник спостережень». Записуйте в нього все те, що вас радує, засмучує, тривожить, свої роздуми з приводу цього. Можливо саме такі записи допоможуть вам у майбутньому зрозуміти свою дитину і причини її тих чи інших вчинків. Такий щоденник можна подарувати дитині на її повноліття.

Л.К. Грицюк, В.С. Петрович

ПЛАНУВАННЯ СІМ'Ї: ДАНИНА МОДИ ЧИ УСВІДОМЛЕНА НЕОБХІДНІСТЬ?

Поняття «сім'я» і «план» на перший погляд здаються зовсім несумісними. З одного боку, сім'я це творіння інтимних і трепетних людських відносин у вузькому замкнутому просторі, а з іншого – планування як строго регламентована послідовність дій та передбачувано у часі їх результативність. Невже планування в сім'ї можливе і потрібне. Тривалий час людство йшло до ствердної відповіді на це запитання, до винайдення такого механізму, який в сучасній науці зафіксований під назвою планування сім'ї. І стосується він, насамперед, репродуктивної функції сім'ї, регулювання кількості народжуваних дітей.

Пам'ять людства закарбувала нелегкі пошуки регулювання самодостатності чисельного складу сім'ї. Пригадаймо відомий сюжет казок багатьох народів світу. Батьки малолітніх дітей, змучені нужденним життям, відводять їх в гущавину лісу чи якісь непрохідні місця, щоб залишити на поталу хижим звірам, або, якщо це немовлята, підкидають бездітним та багатим людям. Міфи та сказання донесли до нас і більш жорстоке вирішення питання життя дітей – їх убивство (інфантицид) за ознаками статі, як це робили амазонки, за проявом фізичних вад, як це робили спартанці або із-за причини недостатності харчування, як це робили германці. Без будь-яких сумнівів совісті приймає рішення про страту величезної кількості немовлят, задля збереження власного життя, біблійний цар Ірод. Народження і смерть для маленьких дітей в ті далекі часи часто знаходились поруч. Якщо з якихось причин діти ставали зайвими, їх просто позбавлялись. Така жорстокість з морального погляду наших днів, коли дитині гарантоване право на життя, пояснюється складністю природних та матеріальних умов тогочасного виживання. Смерть, особливо в період середньовіччя чатувала на людей завжди: під час природних катаклізмів і неврожаїв, воєн, епідемій, хвороб, антисанітарії тощо. Саме тому ставлення до дітей і їхньої смерті сприймалось доволі спрощено – Бог давав дітей, і він же їх забирав.

Проте загалом в історії людства чисельність населення постійно зростала. Проведений науковцями ретроспективний, сучасний та перспективний аналіз демографічної ситуації в світі

засвідчує, що якщо на початку нової ери на планеті налічувалося 230 млн населення і щорічний приріст становив незначну частку процента, то лише на початку XVI ст., коли підвищився рівень охорони здоров'я і людство навчилося долати епідемії, щорічний приріст наблизився до одного відсотка. Кількість населення почала зростати швидкими темпами, і на початку XIX ст. вона сягнула 1 млрд осіб. І якщо до першого мільярда людство наближалось не менше мільйона років, то для досягнення шести мільярдів вистачило менше 200 років. У наш час у деяких країнах Тропічної Африки, а також Південної та Східної Азії населення подвоюється менш ніж за 20 років.

За останніми оцінками і прогнозами Організації Об'єднаних Націй чисельність населення світу виросте приблизно до 8 млрд осіб у 2025 році та до 9,3 млрд у 2050 році. Водночас темпи зростання населення світу, досягнувши в 1965 році максимального рівня – 2%, знизились до 1,7% в 1980 році й до 1,3% в 2000 році. За прогнозами фахівців приблизно в 2020 році вони знизяться до 1%, а в 2050 році – до 0,5%. На даний час приріст населення в основному відбувається за рахунок країн, що розвиваються. З приблизно 130 млн дітей, що народжуються щорічно, 78% припадає на країни, що розвиваються [7].

Потужний приріст населення, що спостерігався на початку XX ст. і фактично нічим не обмежена народжуваність у недостатньо розвинутих і найбідніших країнах, призвели до глобальної проблеми. В середині минулого століття вчені-демографи, економісти, екологи, медики, футурологи, а також політики серйозно заговорили про проблеми перенаселення в світі, про демографічну розбалансованість. Для того, аби суспільство успішно функціонувало, в першу чергу в економічній сфері, а також в соціальному і моральному відношенні, воно має бути пропорційно представлене за віковою структурою та за економічною ознакою і мати відповідну кількість допрацевдатного (діти і підлітки), працевдатного (молодь і дорослі люди) і післяпрацевдатного (люди похилого віку) населення. На думку фахівців (зокрема Г. Сундберга), прогресивним є такий тип популяції населення, коли його чисельність у віці до 15 років становить понад 25%, а в 50 років і більше – менше 25%.

У наш час, на початку XXI ст., лише третина людства живе в країнах, де забезпеченість продовольством у середньому відповідає енергетичним і якісним нормам. Але саме в цих країнах рівень народжуваності має стійку тенденцію до зниження. Розвинуті країни стоять перед загрозою «старіння» населення. Країни Європи наближаються до регресивного типу популяції населення. За даними комісії з демографії Ради Європи, на початку 2003 року, порівняно з першими місяцями 2002 року, приріст населення Європи становив лише 0,08%. І якщо у 1990 році дефіцит народжуваності був зафіксований лише в Німеччині, Болгарії та Угорщині, то в 2002 році він поширився ще на 12 країн Центральної Європи. У зв'язку зі зниженням народжуваності та зростанням частки осіб старших вікових груп виникає безліч проблем із соціальним забезпеченням пенсіонерів і продовженням періоду трудової активності тих, хто працює.

Ще більше існує проблем у країнах, де вікова структура населення є молодою, тобто там, де народжується велика кількість дітей, а тривалість життя невелика, через економічну недорозвинутість і соціальні негаразди, за даними ЮНІСЕФ, приблизно 150 млн дітей страждають від недоїдання, щорічно вмирає 10 млн дітей [4]. Якщо в цивілізованих, розвинутих країнах поціновується життя кожної людини, якого б віку і статі вона не була, то зубожілий, патріархальний світ продовжує байдуже дивитись на смерть немовлят і матерів, які їх народжують. Звичайно прогрес відбувається, але доволі повільними кроками і в основному за ініціативи міжнародних організацій.

У середині XX ст. надшвидке зростання населення планети, яке носило суперечливий характер щодо свого регіонального вияву та вікова і економічна диспропорція зумовили зосередження пильної уваги міжнародних організацій, політичних діячів, громадськості, учених

до проблем народжуваності та демографічної політики. Для розв'язання проблем, які колись вважалися суто сімейними і залежали від репродуктивної поведінки членів подружжя, стало необхідним об'єднання зусиль світової спільноти, а ці проблеми набули державного і навіть міжнародного масштабу.

У 50-х роках проблема демографічного регулювання отримала міжнародне визнання. Зниження народжуваності стало головною метою створеної в 1952 році в Бомбеї Міжнародної федерації планування сім'ї. В Індії, Латинській Америці, в Африці були створені регіональні демографічні центри ООН. Спираючись на вивчення досвіду діяльності цих центрів, у 1966 році Генеральна Асамблея ООН прийняла резолюцію про населення і розвиток, в 1967 було створено спеціальний фонд ООН для заохочення діяльності в галузі народонаселення. На основі плідної узагальнюючої діяльності під егідою ООН у 1974 в Бухаресті був прийнятий Всесвітній план дій в галузі народонаселення, де проголошувалось суверенне право кожної держави проводити ту демографічну політику, яка відповідає її національним потребам. Разом із тим, національна політика щодо контролю над ростом народонаселення має бути спрямована на створення програм свідомого планування сім'ї та контролю над народжуваністю; одночасно кожна подружня пара повинна мати право приймати рішення стосовно внутрішніх сімейних питань народжуваності, мати доступ до інформації й відповідних засобів для вирішення власних демографічних проблем [5].

Таким чином, демографічна політика має орієнтуватись одночасно і на потреби індивідів (сім'ї) і суспільства. За даними ООН, у 60% країн світу в даний час здійснюються заходи щодо регулювання процесів у галузі дітонародження. В першу чергу, увагу зосереджено на стимулюванні бажаної для розвитку суспільства кількості дітей. Так, у розвинутих країнах демографічна політика передбачає пільги (економічні, соціальні) сім'ям, які планують збільшити кількість народжуваних дітей. У країнах, що розвиваються, завданням демографічної політики стає скорочення народжуваності. Однак існують країни, які не приділяють питанню народжуваності достатньої уваги. Так, у Нігерії, Ефіопії, Пакистані вважають, що демографічний приріст є важливим фактором майбутнього соціально-економічного прогресу. У цих країнах середній вік вступу у шлюб – 18,5-20 років. Пік народжень приходить на вікову групу 25-29 років, коли третина жінок народжує через кожні 20 місяців.

Державна демографічна політика (тобто контроль за народжуваністю з боку держави) є справою, доволі делікатною, гнучкою і продуманою, аби не призвести до непередбачуваних результатів. Про що, зокрема, свідчить досвід Індії, де гостро стояло питання зменшення дітонародження і державна демографічна політика полягала в тому, щоб переконати подружні пари, які уже мали дітей, здійснити добровільну стерилізацію. В кінці 70-х років уряд Індії, не задовольнившись наслідками проведеної роботи, почав здійснювати насильницьку стерилізацію, в наслідок чого 8 млн людей (переважно, із малозабезпечених сімей) було піддано цій процедурі. Невдоволення широких народних мас і соціально-політичне напруження, що виникло в країні змусили уряд І. Ганді подати у відставку. Після цього було оголошено про добровільність стерилізації.

Для того аби досягти бажаної народжуваності в країні, держава має усвідомити, що це надзвичайно трудомістка і тривала робота, результативність якої можлива лише за свідомого ставлення до цієї проблеми сімей. Держава мусить підтримувати сім'ї в плануванні дітонародження. Зміст цього феномену був вивчений експертами Всесвітньої організації охорони здоров'я, які встановили, що планування сім'ї передбачає здійснення тих видів діяльності, як мета яких – допомогти певним особам чи подружнім парам уникнути небажаної вагітності; народити бажаних дітей; регулювати інтервали між вагітностями; контролювати вибір часу дітонародження залежно від віку та матеріальної забезпеченості батьків; самостійно визначати кількість дітей у сім'ї.

Фактично застосування в сім'ї механізмів планування допомагає їй прийняти свідоме рішення щодо народження такої кількості дітей, яку можна доглянути, дати все необхідне для якісного життя і в той же час уникнути ранньої або частоті вагітності. У зв'язку з пропагандою планування сім'ї важливу роль відіграє обізнаність з основними факторами, що спричиняють високу народжуваність у сім'ї.

Здавна сім'я була осередком, в якому звичаєвим правом, а згодом і юридично узаконювалась реалізація статевих, батьківських і материнських інстинктів чоловіка і жінки. В час первісної патріархальної моногамії лише одруження надавало жінці змогу народжувати дітей. Поза сім'ю народження дитини вважалось «незаконним».

Кількість народжувань у сім'ї регулювалась, у першу чергу, плідністю шлюбної пари, тобто біологічною здатністю жінки і чоловіка зачати і народити живих дітей. Існування фізіологічних обмежень як для жінки, так і для чоловіка ставило кількість вагітностей і пологів у залежність від віку подружньої пари. Репродуктивний період жінки обмежений віком приблизно від 12-17 до 45-50 років. За цей час вона здатна здійснити 10 і більше народжень. У випадку багатоплідних пологів, до яких деякі жінки генетично схильні, максимум дітей в однієї жінки може сягати 40. За документальними свідченнями середини XVIII ст. дружина російського селянина Федора Васильєва за тридцять років подружнього життя народила 69 дітей. Відповідно до метрик вона народжувала 27 разів: 16 разів двійню, 7 разів – трійню і 4 рази по чотири близнюки. Безумовно, такі рекорди трапляються доволі рідко. Але і в наш час у таких регіонах планети, як Тропічна Африка і Південна Азія багатоплідні вагітності зустрічаються доволі часто.

Час перебування жінки і чоловіка в шлюбі, а отже, тривалість дітородної функції зумовлена етнічними традиціями, законодавчими і релігійними приписами. У різних народів мінімальні вікові межі укладання шлюбу відрізняються між собою. Мінімальний шлюбний вік коливається від 12 років в Іспанії, Греції, деяких країнах Латинської Америки та США і провінціях Канади, до 18 років – у більшості європейських країн. В міжнародній практиці шлюби, які укладаються між особами, що не досягли 18 років, називаються ранніми. За даними Центру дослідження законності ЮНІСЕФ, практика віддавання заміж дівчат у ранньому віці найбільш розповсюджена в Центральній Африці та Південній Азії. В цих регіонах є місцевості, де весілля справляються навіть до досягнення дівчатами статевої зрілості. Одруження одразу після статевого дозрівання за участю дівчат 15-18 років розповсюджені серед населення Близького Сходу, Північної Африки, частини Азії, Латинської Америки і навіть Східної Європи. Між іншим, новим «Сімейним кодексом України» передбачено, що за особливих обставин встановлений мінімальний шлюбний вік для дівчат 17 років і 18 років для хлопців може бути знижений до 14 років. Це одна з найнижчих норм в Європі загалом і в Східній Європі зокрема. Як правило, ранні шлюби притаманні традиційним суспільствам, які дотримуються давніх традицій і звичаїв. Такими шлюбами в патріархальному суспільстві гарантувалась невинність нареченої. Аграрний характер домогосподарств також зумовлював потребу в додаткових робочих руках. Дружина не лише виконувала всю необхідну домашню і польову роботу, а й народжувала дітей, які з малолітства прилучались до сільськогосподарської праці. На даний час для народів, в яких розповсюджені ранні шлюби, властива найбільша народжуваність, оскільки молодий вік членів подружжя впливає на збільшення плідності. На відміну від аграрних країн, в індустріальних ранні шлюби зустрічаються доволі рідко. Між іншим, збільшення шлюбного віку в Європі стало першою спробою зниження народжуваності, яка набрала широкого розповсюдження. Так званий «європейський» тип шлюбності мав на меті зменшити тривалість часу проживання жінкою репродуктивного віку в шлюбі і таким чином досягти нижчого рівня народжуваності. Феномен «європейського» типу шлюбності припадає на період розвитку і поширення культури та уявлень про якісне виховання дітей. Вже у XVIII ст. в

Європі, особливо в заможних родинах, спостерігаються пізні (відносно) шлюби, практикується розтягнутий у часі процес укладання шлюбу, коли заручені роками зустрічаються до одруження. Цей період характеризувався також наявністю великої частки жінок, які взагалі залишалися поза шлюбом. XIX і частково XX ст. були загалом сторіччями панування «європейського» типу шлюбності в переважній більшості країн Західної Європи та країн Нового світу з європейським заселенням. Збільшення шлюбного віку дозволило знизити рівень народжуваності. Жінки змогли включитись у виробничу і суспільну сферу діяльності. Зменшення тривалості їх перебування у шлюбі зменшувало і потенціальну репродуктивність. «Європейський» тип шлюбності притаманний і деяким сучасним країнам. Так, ще на початку 40-х років XX ст. в Ірландії понад 63% жінок віком 25-29 років залишалися неодруженими, та й навіть у віці 45-49 років нараховувалось 26% тих, хто ніколи не перебував у шлюбі. І хоча в другій половині XX ст. в Європі намітились певні тенденції до зниження шлюбного віку, все ж значного підвищення народжуваності не відбулось. У переважній більшості сучасних розвинутих країн Заходу одруження відкладається до досягнення майбутніми подружніми партнерами економічної самостійності. Можливість отримання вищої професійної освіти також зумовлює підвищення шлюбного віку.

Загалом середній шлюбний вік у розвинутих країнах за певних етнічних традицій може сягати і 26-30 років, як це зафіксовано статистикою сучасної Ірландії. Одночасно з розвитком культури, освіченості та збільшенням шлюбного віку зменшується і кількість народжень. З підвищенням освітнього і культурного рівня у людей розширюється коло інтересів і вони часто не хочуть відмовлятися від цікавих для них занять і кола спілкувань заради народження ще однієї дитини.

В Україні існують стійкі традиції ранніх шлюбів. Дівчата, особливо в сільській місцевості, виходили заміж до 20 років, оскільки після 20 вони вже вважалися «перестарками». Їм дозволялося одружуватися починаючи з 16 років. Таке раннє заміжжя зумовлювалось необхідністю поповнення господарства робочою силою. Хлопці, які досягли віку парубоцтва (18-19 років), якщо не йшли до війська, за необхідності теж могли одружуватись. Раннє одруження і народження власних дітей заохочувалось звичаєвим правом і батьками. І хоча середній вік першої шлюбності в сучасній Україні має тенденцію до зростання, все ж за європейськими мірками він є значно нижчим, оскільки не сягає і 24 років.

На рівень народжуваності значною мірою впливають етнічні та релігійні традиції народу. В переважній більшості релігій, а особливо в християнстві, ісламі, індуїзмі заохочують і вітають народження дітей. У минулому в більшості народів (що зумовлювалось аграрним характером господарювання) зберігались традиції багатодітності. Народження великої кількості дітей всіляко заохочувалося, піднімало престиж сім'ї. Мати, яка народила багато дітей, а особливо синів, користувалась особливою пошаною, навіть у мусульманському світі, де жінка за своєю статевою ознакою мала низький статус. Традиція багатодітності тривалий час була зумовлена та і зараз зумовлюється у відсталих народів великою смертністю дітей. В деяких африканських племенах жінки, які є матерями, носять спеціальний одяг, що відрізняє їх від бездітних жінок. Бездітна африканка має низьке соціальне становище. У більшості традиційних суспільств бездітність розглядається як найбільша трагедія і ганьба для жінки. Безпліддя жінки трактується як дія злих духів і чаклувань.

Загалом на основі традицій, національної культури, релігійних переконань у кожній окремої родини формуються власні репродуктивні установки та репродуктивна поведінка. Плануванням сім'ї передбачається, що подружжя свідомо поставиться до питання кількості дітей, яких хоче народити і виростити. Дослідження вчених, розрахунки демографів (зокрема В.О.Борисова та ін.) засвідчують, що для простого відтворення населення необхідно, щоб на кожну жінку фертильного віку в середньому припадало 2,1 народжень, або 2,6 дітей в

середньому на кожну сім'ю, члени подружжя якої є плідними. «Отже, – як наголошує І.М. Прибиткова, – тільки для простого відтворення населення, коли чисельність не зростає, але й не зменшується, необхідно, щоб сім'ї з трьома та більше дітьми становили понад половину загальної кількості людей» [5]. Якщо в традиціях українського народу домінували орієнтири на багато і середньодітність сім'ї, то нині ситуація докорінно змінилась. Існує тенденція до зменшення кількісного складу таких сімей. Так, у середині XVIII ст. склад сім'ї в середньому по Україні становив 6,9 особи, в середині XIX ст. – 5,2, а нині сім'я в Україні налічує в середньому 3,1 особи. Багатодітні сім'ї з трьома і більше дітьми становлять 3,7% від загальної кількості українських сімей, тоді, як однодітних нараховується більше половини. Так, за даними вибіркового обстеження Держкомстату, в 2000 році 60% сімей з дітьми мали одну дитину. Дослідження соціологів засвідчують, що до одруження домінуючими репродуктивними установками є орієнтири на народження двох дітей. Але, здебільшого, ця бажана кількість не реалізується. Переважно причинами народження лише однієї дитини є матеріальні, побутові умови, а також брак здоров'я. За вибілковими обстеженнями в різних регіонах України кожна 13 шлюбна пара є безплідною [6].

Проблеми репродуктивного здоров'я є одними з найважливіших у реалізації запланованої репродукції. Планування сім'ї покликане запобігти погіршенню здоров'я і смертності матерів. Це важлива проблема для багатьох країн, а особливо для тих, що розвиваються, оскільки насамперед відбиває низький соціальний статус цих країн: 515 тисяч (за даними деяких експертів це число сягає майже 600 тисяч) жінок щорічно вмирають під час вагітності й пологів. В середньому на планеті на кожні 100 тисяч живонароджень припадає 400 випадків смертей матерів (у Тропічній Африці цей показник становить 1100). Головна причина смертей – післяродова кровотеча, а також сепсис (зараження крові), ускладнення після абортів, гіпертонія, важка фізична праця. Більшість жінок Південної Азії й Тропічної Африки не мають дородового обстеження і кваліфікованої допомоги при пологах. Відповідно, лише 29% і 37% пологів у цих регіонах відбувається під наглядом кваліфікованого персоналу (у світі в середньому цей показник становить 56%). На даний час ризик померти при вагітності й пологах загалом в світі становить від 1 до 75 випадків, в промислово розвинутих країнах – від 1 до 4000, оскільки кваліфікована допомога тут становить 95%, в країнах, що розвиваються, від 1 до 61, а в найбідніших – від 1 до 16. У Тропічній Африці помирає кожна 13 жінка. Щорічно в світі 15 млн немовлят народжуються від підлітків. А вірогідність смерті породіль у віці 15-19 років удвічі більша, ніж для жінок 20-29 років, а для тих, кому менше за 15 років – у 5 разів. Доступ до послуг з охорони репродуктивного здоров'я залишається досить складним у багатьох країнах. Здоров'я матерів впливає і на здоров'я дітей, яких вони народжують. Високою в країнах третього світу є дитяча смертність, що становить 91 випадок (на 1000 народжень) у віці до п'яти років, в той час як у розвинутих країнах вона сягає 6, а в Японії навіть 4 [1].

В Україні ситуація з допологовою і післяпологовою допомогою з роками дещо поліпшується. За останні майже десять років зменшилась материнська смертність з 29,8 до 24,7 на 100 тисяч народжених живими. Зменшилась і дитяча смертність з 14,7 до 10,3 (кількість померлих до одного року на 1000 народжених живими). Проте всі ці показники значно перевищують аналогічні показники розвинутих країн Заходу. Викликає занепокоєння і репродуктивне здоров'я жінок України. За даними жіночих консультацій, протягом останніх років різко погіршилося здоров'я вагітних жінок. Фахівці пояснюють такий стан, переважно, різким погіршенням умов життя та харчування, екологічною ситуацією, зумовленою аварією на ЧАЕС та зниженням якості медичного обслуговування. Внаслідок всього цього зростає кількість допологових і післяпологових ускладнень, кровотеч тощо. У деяких регіонах нормальні пологи становлять лише 14%, а частота застосування кесаревого розтину сягає 17%. Зростає і частота невиношування вагітності за рахунок збільшення частки спонтанних викиднів.

Оскільки в Україні поширена рання народжуваність, то власне в матерів у віці 15-19 років від загальної кількості живонароджень майже половина припадає на викидні. Особливу шкоду здоров'ю жінок наносить переривання небажаної вагітності за допомогою абортів. Загалом кількість абортів в Україні має тенденцію до зменшення. В 2002 році частота абортів на 1000 жінок (віком 15-49 років) становила 25,8 проти 82,5 у 1990 році. Проте у зіставленні з пологами на 100 народжених живими припадає 84 аборти. Тривожним є той факт, що більше 7 абортів припадає на 1000 дівчаток у віці від 10 до 17 років. Майже всі перші вагітності дівчат у віці до 14 років перериваються абортами [3].

Планування сім'ї торкається і питань уникнення небажаної вагітності. Як чинити, щоб статеве життя приносило подружній парі насолоду, а не страх. Проблема уникнення небажаної вагітності є давньою. Історія появи контрацепції сягає ранніх цивілізацій. Контроль за народжуваністю в стародавніх Греції та Римі здійснювався з допомогою протизаплідних розчинів та абортів. І все ж використання засобів контрацепції тривалий час залишалось під забороною. Представники релігії та політики проповідували один єдиний спосіб уникнення вагітності – утримання від статевого життя. Прорив у цьому відношенні був здійснений в США. Маргарет Сангер – медсестра – в 1914 році заснувала Національну лігу контролю за народжуваністю, яка пропагувала різні протизаплідні засоби. М. Сангер також відкрила клініку попередження вагітностей у Брукліні. За таку активну діяльність її кілька разів заарештовували, але вона все таки добилась права передавати жінкам знання про методи уникнення вагітності. Проте навіть у Сполучених Штатах лише в 1965 році був відмінений останній закон, який забороняв продаж контрацептивів. З часом ставлення громадськості до протизаплідних засобів змінилось на краще. У даний час кількість і якість пропонованих контрацептивів постійно зростає. Кожна подружня пара може вибрати собі той засіб, який їй до вподоби.

За даними ООН використання контрацептивів зросло на 10% загалом у світі, та в 2 рази – в найбільш розвинутих країнах. Проте тільки 23% жінок у країнах Тропічної Африки користуються контрацептивами.

В Україні сексуальна культура населення загалом підвищується. За дослідженнями соціологів серед тих, хто використовує засоби запобігання вагітності, найбільш поширеним є метод ритму (17% чоловіків і 23% жінок) і презервативи (такому засобу надає перевагу 19% чоловіків і 35% жінок). Проте тільки 10% подружніх пар користуються внутріматковими спіралями. Останнім часом особливої популярності набули протизаплідні пігулки. Проте значна частина респондентів не використовують жодних засобів, покладаються на випадок і не вважають, що в них є якісь проблеми з запобіганням вагітності.

Досвід багатьох країн засвідчує, що планування сім'ї може вписуватись у державну демографічну політику і досягати певних результатів бажаної народжуваності. Доволі ефективно планування сім'ї здійснюється і в країнах, що розвиваються. Зокрема, в регіоні Магриб (Північна Африка: Алжир, Марокко і Туніс) і КНР, де прагнуть скоротити народжуваність. У Магрибі в даний час спостерігається зменшення кількості дітонароджень порівняно з 70-ми роками ХХ ст. з семи до трьох дітей (в Алжирі з 8,4 до 4 дітей). Найбільш продуктивно на рівень народжуваності вплинуло:

- збільшення віку вступу в перший шлюб. Якщо в 60-х роках він становив для жінок 18 років, а для чоловіків – 24, то зараз середній вік для жінок становить – 26, а для чоловіків – 28 років;
- збільшення кількості людей, які взагалі не перебувають у шлюбі. В містах кількість неодружених молодих людей у віці 30-34 років нині становить у середньому 20%;
- зростання кількості жінок, які використовують контрацептиви. Якщо у 60-х роках таких жінок було 8%, то нині кожна друга жінка використовує якийсь із протизаплідних засобів.

У КНР в 70-80-х роках політика планування сім'ї була спрямована на укладання пізніх шлюбів, обмеження числа народження дітей, активно пропагувалась політика одностаттєвої сім'ї, реалізовувався принцип «кожна сім'я повинна мати лише одну дитину». Ця політика підкріплювалась системою пільг. Сім'я, яка давала згоду мати лише одну дитину отримувала субсидії, які видавались до досягнення дітьми певного віку. Далі «єдину дитину» поза чергою приймали до державних закладів (дитячий садок, школа); потім пільги розповсюджувались на отримання освіти, роботи, квартири, лікування в державних органах охорони здоров'я. Таким чином, соціально-економічні механізми регулювали народжуваність дітей. Одночасно діяла і система репресивних заходів. За народження «недозвільної дитини» встановлювались економічні санкції: додатковий податок на батьків, який збільшувався залежно від появи нових «недозвільних дітей», повна оплата батьками витрат, пов'язаних з народженням дитини, її освітою, лікуванням тощо. Частка міських сімей, які погодились мати одну дитину, на початку 80-х років становила 80%. Однак у селах, де панує ручна праця, принцип одностаттєвості дитини не діє. В багатьох найбідніших країнах процес народжуваності є нерегульованим.

У даний час в Україні приділяється велика увага поліпшенню демографічної ситуації й досягненню бажаної народжуваності. З цією метою 13 вересня 1995 року постановою Кабінету Міністрів України № 736 було затверджено Національну програму планування сім'ї та Національну програму «Репродуктивне здоров'я 2001-2005 рр.». Допомога держави сім'ям у реалізації заходів планування виявляється в організації різних видів обслуговування і служб. В усіх районних і обласних центрах України зараз відкриті й діють Центри планування сім'ї, пріоритетними завданнями яких є допомога подружнім парам у реалізації репродуктивної функції, сприяння не лише кількості, але і якості дітонороджень.

Планування сім'ї є досягненням людства. Воно приносить благо для всіх членів сім'ї і для суспільства загалом. Планування сім'ї допомагає жінці попередити небажану вагітність, уникнути абортів і зберегти здоров'я. Планування сім'ї рятує життя багатьом дітям, сприяє тому, що вони виростають здоровими і виховуються в атмосфері доброзичливості та любові. Планування сім'ї допомагає чоловікам сумлінніше піклуватися про членів своєї родини, забезпечувати їх достаток. Бажана кількість дітей дає можливість організувати не тільки повсякденне життя, побут, якісну освіту, але і культурне дозвілля. Планування сім'ї сприяє економічному розвитку країни. В країнах, де люди піклуються про своє репродуктивне здоров'я, більше можливостей для стабільного економічного зростання. Планування сім'ї – це благо для всієї планети, яка має обмежені природні ресурси, це вирішення демографічних проблем для всієї світової спільноти.

Література

1. Декларация и План действий «Мир, пригодный для жизни детей» (Утверждены 27-й специальной сессией Генеральной Ассамблеи 10 мая 2002 года).
2. Національна програма планування сім'ї /Затверджена постановою Кабінету Міністрів України від 13 вересня 1995 року № 736.
3. Непочатова-Курашкевич О.І. Робочі матеріали сесії «Основні підходи до розуміння репродуктивного здоров'я». – К., 2004. – 16 с.
4. Положение детей в мире: 2002. – К., 2002. – 98 с.
5. Про становище сімей в Україні. – К., 1999. – 232 с.
6. Прибиткова І.М. Основи демографії. – К., 1995. – 256 с.
7. Стеценко С.Т., Швець В.Г. Статистика населення. – К., 1993. – 463 с.

Л.М. Буніна

ПРОГРАМИ ПІДТРИМКИ БАТЬКІВ І ДІТЕЙ РАНЬОГО ВІКУ В ПІВНІЧНІЙ ІРЛАНДІЇ

У світовій практиці набуває поширення нова етика відносин із дітьми, універсальне вираження якої оформлено в Конвенції про права дитини, прийнятій Генеральною Асамблеєю ООН. У ній зазначаються основні права дитини на виживання, розвиток і захист, проголошено основні потреби дітей.

Це – важливий орієнтир для України, де нині розвивається соціально-виховна інфраструктура дитинства у сфері здоров'я, освіти, відпочинку, культури. Спосіб життя дітей, рівень їх розвитку стає найважливішим показником благополуччя країни. Державна національна програма «Освіта» (Україна ХХІ століття) одним із пріоритетних напрямів виховання ставить «розроблення теоретико-методологічних аспектів національної системи виховання з урахуванням вітчизняного та зарубіжного досвіду», «організацію родинного виховання та освіти як важливої ланки виховного процесу та забезпечення педагогічного всеобучу батьків». Відкритість сучасного українського суспільства, розширення діапазону його спілкування з іншими народами, обрання Україною міжнародного шляху розвитку дають можливість національній системі виховання збагатитися кращими здобутками світової культури.

Загальнолюдські цінності ніколи не втрачають своєї актуальності, варто лише вміло обрати і знайти методи їх застосування на національному ґрунті. Щодо цього особливої уваги заслуговує вивчення європейського досвіду, в якому впродовж багатовікової історії склалася добре сформована й перевірена життям система.

У межах концепції усвідомленого батьківства, раннього дитинства та підтримки молодих сімей цікавим є досвід Північної Ірландії. В цій країні існує і розвивається добре сформована система освіти батьків й функціонує ціла низка спеціально розроблених проєктів і програм, спрямованих на підвищення освіти батьків, надання їм допомоги з питань виховання, навчання та розвитку дітей. На території Північної Ірландії діють 23 проєкти, метою яких є впровадження якісних послуг у галузі раннього дитинства і батьківської освіти.

NIPPA – найбільша громадська організація, яка була заснована в 1965 році. Вона опікується проблемами раннього дитинства та надає послуги батькам у створенні найбільш сприятливих умов для повноцінного розвитку дитини на різних етапах її життєдіяльності.

Організація впроваджує свою діяльність, спираючись на такі принципи:

1. Раннє дитинство – основа для подальшого життя.
2. Усі діти мають рівні права.
3. Гра – основний принцип виховання та навчання дітей.
4. Батьки – найперші й найважливіші вихователі.
5. Підтримка батьків і сімей.
6. Рівні можливості для дітей та дорослих.
7. Висока якість послуг.
8. Розуміння потреб дитини.

Батьки розглядаються як люди, котрі найсильніше та найвагомніше впливають на дитину,

тому основна діяльність спрямована на те, щоб підтримати батьків як перших вихователів, від яких залежить подальше життя та успіх кожної дитини. Дитина розглядається як активний член суспільства зі своїми потребами і правами. Вона пізнає навколишнє середовище завдяки соціальному досвіду, який отримує від дорослих.

Перші роки життя дитини розглядаються як перші кроки у навчанні, що триває протягом усього життя. Підвищення якості послуг і краща освіченість батьків у питаннях щодо раннього дитинства стали першочерговим завданням для суспільства Північної Ірландії.

Батьки особливо потребують знань і певних навичок у перші роки життя дитини, тому цю допомогу й підтримку необхідно надавати саме в цей період. Немає сумніву в тому, що необхідною умовою успішного розвитку дитини в сім'ї є відповідна підготовка батьків, засвоєння ними знань із педагогіки, психології, фізіології, а також умінь і навичок щодо використання цих знань у повсякденному житті.

NIPPA підтримує Конвенцію ООН з прав дитини та робить усе можливе, аби її діяльність ґрунтувалася на принципах, розроблених у цьому документі. З метою розв'язання проблем щодо підтримки батьків і дітей раннього віку у NIPPA створено штат висококваліфікованих працівників, організовано робочі групи для батьків; тут діють тренери і координатори, які пропонують кілька спеціалізованих навчальних курсів, фінансову та адміністративну підтримку, направлену на прийняття низки рішень, включаючи повне страхове забезпечення; існує служба інформації, яка забезпечує інформаційну підтримку; діє благодійний фонд, консультаційна служба, яка займається питаннями стратегії, а також служба, яка підтримує сільські райони.

На організацію покладена відповідальність за роботу з місцевими волонтерськими, державними й громадськими організаціями, що займаються питаннями по наданню послуг у галузі освіти та набуття знань і навичок по догляду за малюками в ранньому дитинстві.

У межах організації діють декілька глобальних проектів, спрямованих на поліпшення якості послуг, наданих службами з питань освіти, підтримки малюків у ранньому дитинстві. Один із них «Sure Start» (упевнений старт), мета якого – покращення здоров'я і добробуту сімей і дітей. Проект базується на таких принципах:

- батьків необхідно підтримувати як перших і основних вихователів своїх дітей;
- визнавати їх компетентність у розвитку своїх дітей;
- програми підтримки повинні спиратися на позитивний потенціал, а не на принципи втручання в сім'ю.

У межах проекту «Sure Start» реалізується низка програм, що мають визначені цілі.

«Lifestart» – програма для батьків і дітей від народження до 5 років, розрахована на відвідування родини вдома і спрямована на підтримку батьків, їх поглядів на виховання. Програма забезпечує необхідною інформацією щодо фізичного, інтелектуального, емоційного й соціального розвитку дитини. Три професійно навчених консультанта з питань співпраці з сім'єю відвідують закріплені за ними сім'ї кожного місяця, забезпечують їх необхідною літературою і проводять консультації з усіх питань, що цікавлять батьків. Серед інформаційних джерел – щомісячна брошура «Підростаюча дитина», посібники й література з образотворчого мистецтва, розвиваючих ігор, аудіокасети з дитячим римуванням. Такий підхід мав великий успіх при залученні батьків до участі в проекті. У майбутніх планах програми – формування робочих груп, націлених на підвищення якості по оволодінню ними певними навичками. Для цього передбачається організація спеціальних курсів «Stay and Play» (зупинися і пограй) як можливість для батьків разом із дітьми проводити вільний час.

Гра розглядається як важливий критерій здорового, повноцінного дитинства та як один з основних джерел навчання маленьких дітей. Дітям необхідно грати: для них не існує різниці між грою і реальністю, що б малюки не робили (грали чи працювали), вони кожного разу чогось навчаються.

Гра може допомогти дитині одержати уяву про світ дорослих, чогось дізнатися про себе та інших людей, виявити свої здібності та нахили, навчитися розуміти причини, за яких відбуваються ті чи інші речі, виявляти проблеми і знаходити можливі шляхи їх розв'язання, розвивати фізичні навички.

Ігри допомагають дитині почувати себе комфортно, виражати свої почуття. Через гру вона одержує можливість відпрацьовувати вміння та набувати нові навички, формувати почуття власної гідності, розвивати позитивне ставлення до навчання, здатність концентруватися і виявляти наполегливість, справлятися з багатьма емоціями. Серед різних ігрових видів діяльності пропонується рольова гра, гра з кубиками, упорядкування картинок, малювання, гра з пластичним матеріалом (тісто, глина, пластилін).

У групі «Parent & Toddler» (батьки і діти, що починають ходити) робота здійснюється під керівництвом медпрацівника й спеціаліста в галузі дитячого здоров'я за підтримки співробітників із програм «Lifestart» (життєвий старт) і «Family Support» (підтримка сім'ї). Група збирається раз на тиждень у встановлений батьками час. Наявність двох або трьох спеціалістів дозволяє працювати індивідуально з кожним із батьків і здійснювати належне спостереження за дітьми. Заняття також включають спільні (батьки і діти) прогулянки, відвідування парків, розважальних центрів, ігрових майданчиків. Групу було створено в листопаді 2001 року.

Група «Play and Development» (гра і розвиток) збирається два рази на тиждень, заняття триває дві години. Ця група користується величезною популярністю. Головним методом роботи є індивідуальний підхід до кожної дитини з метою з'ясування рівня її можливостей і специфічних потреб. Через те, що маленька дитина повільно інтегрується в товариство, на початковому етапі її включають у невелику групу, що складається з 6-8 осіб. Усі заняття з дитиною проводяться у вигляді групової ігрової діяльності. Через маленький вік дітей (1,5–3 роки) батьки зацікавлені в тому, щоб спочатку залишатися разом зі своїми дітьми й тільки після адаптації малюків вони залишають їх із персоналом.

«Family Support» (підтримка сім'ї) – програма з відвідування сім'ї вдома, за якою пропонується практична допомога та емоційна підтримка родинам. Співробітники служби відвідують сім'ї щотижня і надають допомогу за такими напрямками: догляд за дитиною, здоров'я та гігієна, ведення домашнього господарства; вони також консультують із питань щодо розподілу бюджету, купівель, готування їжі й харчування – взагалі дбають про підтримку здоров'я і добробут сім'ї. Кожний візит триває приблизно 1,5-2 години, а допомога надається протягом періоду, що необхідний кожній окремій сім'ї. Співробітники служби працюють 18,5 годин на тиждень.

Downpatrick – один із 23 проектів, що діють на території Північної Ірландії. Ключові позиції даного проекту:

- координація існуючих служб підтримки молоді сім'ї в регіонах;
- уважне ставлення до конкретних потреб сім'ї;
- участь сімей у вирішенні проблем дітей у межах своєї громади.

Сюди також входять консультації, моніторинг та оцінювання результатів, для того щоб переконатися, що запропонована програма ефективна і відповідає потребам сімей даного регіону.

Послуги в межах цього проекту надаються на основі базових позицій і містять у собі всі основні елементи, характерні для будь-якої програми в межах проекту «Sure Start»:

- групові заняття і відвідування сімей вдома;
- соціальна підтримка сімей й надання інформації з батьківства;
- основна інформація і поради щодо здорового способу життя;
- підтримка дітей з особливими потребами;
- фахове навчання, догляд, ігри для дітей спеціальної групи, а також для тих дітей, що

перебувають удома.

Ці курси доступні для всіх батьків, що мають дітей віком до 4 років, котрі мешкають у регіоні, на території якого здійснюється проект «Sure Start». Метою проекту «Downpatrick» є надання реальних послуг у галузі здоров'я і добробуту сімей, де є малі діти, їх підтримка і співробітництво.

DELTA (Developing Everyone's Learning and Thinking Abilities) – програма для дітей від народження до 16 років, а також для батьків. Програма спрямована на допомогу батькам із розвитку розумових і творчих здібностей дітей і поділяється на три рівні:

- перші роки життя DELTA;
- дошкільний період DELTA;
- шкільний період DELTA.

Спілкування посідає центральне місце серед усіх аспектів навчання. Під цим розуміється розвиток комунікативних навичок, як вербальних так і невербальних. Усе це сприяє ранньому розвитку навичок з читання й письма. Дитина повинна мати можливість через гру розвивати ці навички, спілкуючись з іншими дітьми й дорослими. Щоб зацікавити дітей у цьому в програмі пропонуються такі дії: опиши, обговори, уяви, постав запитання й дай відповідь на нього, використай нове слово, послухай і скажи, що ти думаєш про це, доповни римою вірші, пісеньки.

Дуже важливо, щоб батьки приділяли увагу грі з дитиною, допомагаючи тим самим розвивати її навички і здібності, що так необхідні.

Проект DELTA приділяє також велику увагу ролі батьківства в розвитку дитини. Традиційно виховання дітей лягає на плечі матері. Але вчені доводять, що там, де батько спілкується з дитиною, читає їй книжки, обговорює різні ситуації, грає разом із нею, результат просто приголомшливий. Низка спостережень і досліджень показують, що в сім'ях, де батьки займають активну позицію у вихованні, діти більш честолюбні, менше піддаються тиску однолітків, більш спроможні до засвоєння нових знань, здатні до самозахисту й упевнені в успіху, із повагою ставляться до протилежної статі, тобто такі діти наділені великим потенціалом для успішної соціалізації.

«Серце батьківства – це батьківство від серця» – ці слова належать Віллі Гленнону, автору книги про батьківство. Він цілком справедливо зауважив, що справжній батько – той, хто може завжди підтримати свою дитину й витримати іспит часом, зберігши емоційний зв'язок з нею. «Батько виконує роль людини, що забезпечує комфорт для своєї сім'ї та є її годувальником. Він часто відсутній удома, а, отже, менше спілкується зі своїми дітьми, але це – фізична відсутність. Криза настає тоді, коли мова йде про емоційну відсутність», – сказав Гленнон. Він вважає, що «батьківство» повинно почати асоціюватися з тим самим комфортом, що і «материнство», оскільки «батьківство» може пробудити силу, безпеку й непохитне почуття любові.

Проект High/Scope Ireland бере свій початок у США в 1962 році у межах проекту Perry Pre-School. Він був спрямований на дітей, що живуть у соціально неблагополучних умовах. У Північній Ірландії проект почав діяти в 1999 році. Сюди входять представники волонтерського, державного, недержавного й громадського секторів, що головним своїм завданням ставить підвищення якості послуг, наданих службами з питань раннього дитинства, а також надання можливості дітям і дорослим взаємодіяти й підтримувати одне одного через активні форми навчання.

Підхід до навчання формується й розвивається завдяки науковим дослідженням і практичному досвіду. Основна робота сфокусована на якості послуг, наданих дітям, і розробці педагогічної бази для маленьких дітей, тому що всі діти потребують рівних умов розвитку й допомоги в ранньому дитячому віці. Зроблено також акцент на партнерських відносинах між дітьми й дорослими, тому що саме батьки і найсильніше впливають на свою дитину. Навчальні плани й програми складаються з урахуванням конкретних потреб і віку дітей і базуються на

принципах природного розвитку дитини. Дітей розглядають як активних учасників, що навчаються через ту діяльність, яку вони самі планують, здійснюють та оцінюють. Програми спираються на ідеї Жана Піаже, згідно з якими на ранньому етапі розвитку дитині необхідні не академічні знання, її важливо навчити жити повноцінним життям й бути впевненою у своїх силах. Гай Кланстон веде мову, про так звані «know zone» і «grow zone» (зона знань і зона росту). Спочатку необхідно створити зону росту, де можна розвиватися та одержувати необхідні знання.

У Північній Ірландії 33% – громадські організації, що не фінансуються державою. Членами цих організацій найчастіше є самі батьки, котрі закінчили спеціальні курси в робочих групах. У державі не існує системи дитячих садків, є поняття «play group», де діти проводять час під контролем професіоналів і батьків.

Результати програм підтримки батьків та їх дітей раннього віку, які впроваджуються в Північній Ірландії протягом кількох років, переконливо показали ефективність роботи з розвитку дітей раннього віку в системі «сім'ї- діти-професіонали».

О.З. Руда

ШКОЛА І СІМ'Я. ЯК СПІВПРАЦЮВАТИ ЕФЕКТИВНО?

Є теми, ніби створені завжди бути актуальними. Серед них – співпраця, взаємодія родини та школи. І зрозуміло чому, адже кожен з нас по-своєму навчає і виховує дитину. З глибокої давнини до нас дійшли свідчення, які є доказом того, що ідея ця не нова. До даної проблеми зверталися М.Лютер, Я.Коменський, Ж.Руссо, І.Песталоцці, Ф.Фребель та інші дослідники.

Справжнє виховання в сім'ї та школі розпочинається з усвідомлення дорослими та дітьми можливостей і необхідності особистого внутрішнього зростання. Це постійний процес саморозвитку людини, який ґрунтується на свідомому прагненні до вдосконалення. Впродовж років точилися дискусії щодо того, хто ж є провідником цієї взаємодії. Тож хочу поділитися, як ми в школі-садку «Перша ластівка» провадимо цю діяльність, на що спираємось, які маємо успіхи та з якими труднощами стикаємося на цьому шляху.

Надзвичайно важливим є те, що професіонали визнають первинну роль сім'ї як першого вихователя дитини. Адже ще до того, як дитина починає відвідувати дитячий садок чи школу, сім'я навчає її великої кількості речей, елементарних і складних. Ф.М.Достоевський писав з цього приводу, що немає нічого вищого і сильнішого, здоровішого та кориснішого для життя, ніж бачити якийсь гарний спогад, винесений з дитинства, з батьківського дому... Навчальний заклад має виходити з цих первинних відносин між дитиною та сім'єю, надаючи сім'ї можливість брати участь у всіх аспектах навчальної програми. Такі міркування покладені в основу нашої співпраці з батьками.

І педагоги, і члени сімей мають власний досвід дошкільних і шкільних років, який впливає на їх думку щодо участі в навчальному процесі. Ми знаємо, що впродовж десятиліть завдання школи і сім'ї були розмежовані. Батьки мало знали, що відбувається за дверима класної кімнати. А педагоги, в свою чергу, звикли брати на себе відповідальність за навчальний процес дитини. Ні освітяни, ні родини не мали достатньо досвіду щодо обміну інформацією стосовно розвитку дитини, спільного планування навчальної діяльності чи спільної роботи в класі.

Зміни, що відбуваються в освіті, сприяють впровадженню в навчальних закладах особистісно-орієнтованих програм не тільки для дітей, а й для сімей. Тут варто спинитись на освітніх програмах «Особистісно-орієнтована освіта «Крок за кроком» Всеукраїнського фонду

«Крок за кроком», «Культура життєвого самовизначення» Дитячого християнського фонду, які розраховані на активне залучання батьківської громади до питань навчання та виховання.

Вже на перших зустрічах із батьками ми прагнемо познайомити всіх батьків і педагогів, створити довірчу та невимушену атмосферу, показати необхідність тісної співпраці. Розроблені активні методики допомагають нам провести такі зустрічі. Наведу приклад – гра «Кроки». Ми просимо стати всіх у шеренгу, пліч-о-пліч, торкаючись до своїх сусідів праворуч та ліворуч не лише ліктем, але й ступнями. І просимо пройти цілою шеренгою невелику відстань, не розриваючи контакту з сусідами. А після вправи обговорюємо з батьками не лише їх враження від вправи, але й з чим асоціюється така гра? Батьки кажуть, що, напевно, це схоже з вихованням дитини: якщо і навчальний заклад, і родина йтимуть разом, поруч, розуміючи, що робить кожен, підтримуючи один одного, то долатимуть швидше, легше значно більші відстані, і від такої взаємодії виграє, насамперед, дитина.

Можливостей для співпраці існує достатньо, адже і педагоги, і члени сімей мають багато різних способів та можливостей для участі в навчальному процесі. Частота й різноманітність методів співпраці, спілкування чи обміну думками членів сімей та вчителів залежать від можливостей сім'ї. Наприклад, батьки, які працюють, можуть не мати достатньо часу для частих відвідин школи. Та це можуть бути суботні чи недільні зустрічі, письмове листування з родиною, спільні туристичні походи тощо. А в якійсь родині дідусь з бабусею можуть піклуватися про онука, коли батьки працюють. Це дасть можливість дитині ділитися з кимось з членів сім'ї своїм відчуттям світу. Водночас дідусь зможе ділитись інформацією та розумінням з рештою родини. Та ніхто з нас не любить виконувати щось з примусу, чи щось, що ми не вміємо добре робити. Тож насамперед потрібно довідатися, якою може бути участь родини в навчальному процесі. Вже традиційним в школах стали ввідні анкети, в яких ми просимо батьків вказати не лише дані про вік, здоров'я дитини, її адресу, але й її уподобання, здібності тощо. Ми спробували розширити таку роботу. І на одній з перших зустрічей пропонуємо кожному з батьків згадати дитинство і обмалювати на аркуші паперу контур своєї руки. А пізніше на кожному пальці вирізаної «руки» написати, «яку допомогу можу надати класу, в якому навчається моя дитина». Пізніше створюємо яскравий плакат «Рука допомоги», який прикріплюємо в куточку для батьків. Така робота допомагає і вчителю, і батькам.

Окремо хочу зупинитися на такому аспекті, як співпраця школи з родиною. Адже саме спілкування з сім'ями є вагомою частиною відповідальності педагогічного колективу. Всі родини турбуються про своїх дітей і хочуть, щоб вони були успішними та щасливими. Дошкільний заклад чи початкова школа часто стають для дитини першим досвідом поза-сімейного життя. Тож члени сімей хочуть дізнатися, як розвивається їх дитина. І на цьому етапі особливо важливо закласти підвалини відкритих і довірливих стосунків з родиною. Це займе певний час і потребуватиме особливої уваги педагога, його такту, толерантності. Якщо у деяких батьків був негативний досвід власних шкільних років, вони поводитимуть себе насторожено і замкнuto. Є також батьки, які переконані, що «вчитель все знає краще», і тому не ставитимуть вчителю запитань чи не пояснюватимуть причин певних вчинків дитини. У педагога теж міг бути негативний досвід, коли батьки вказували, як навчати дітей. Тому доцільно з перших днів знайомства проводити бесіди з батьками, надавати їм якнайбільше інформації. Дуже важливим при цьому є вміння слухати.

Якщо ми такого великого значення надаємо спілкуванню, то маємо надати вчителям необхідні знання, розвинути певні навички ефективної комунікації. Саме з цією метою було проведено тренінг для колективу «Ефективна комунікація в команді». Результатом такого навчання стали напрацьовані колективом правила спілкування з батьками:

- усвідомлювати хід спілкування, намагаючись уникати упередженості та не відхилятися від суті;

- знаходити час, можливості для заохочення сім'ї до відкритого спілкування (очікування, враження, тривоги);
- будь-яка приватна інформація має бути конфіденційною,
- доцільно використовувати різні форми формального та неформального спілкування;
- застосовувати різні вияви подяки членам сімей;
- сприяти позитивному безконфліктному спілкуванню;
- пам'ятати, що добрий гумор завжди допомагає спілкуванню;
- використовувати різноманітні техніки активного слухання (уточнення, перефразування, підсумування тощо);
- дотримуватись правил ефективного спілкування (говорити так, щоб батьки слухали і розуміли, про що йдеться; слухати так, щоб чути і розуміти, про що хочуть сказати батьки; уникати поведінки, яка утруднює успішне спілкування);
- встановлювати з дітьми та батьками правила спілкування та дотримуватись їх.

Наступним кроком нашої роботи стало вироблення правил спілкування та співпраці з батьками. В кожному класі новостворена дитячо-батьківсько-вчительська громада прийняла свої закони, не нав'язані школою. І ми часто звертаємось до цих правил.

Зараз родина переживає важкі часи (ідеологічна та професійна переорієнтація, визначення нових життєвих пріоритетів, а до того ще й недостатній розвиток соціальних інститутів, інколи втрата авторитету батька і матері, на який спиралася традиційна українська педагогіка). А вона мусить залишатися тією незаперечною цінністю, що створює для людини відносно незалежне та безпечне середовище, атмосферу психологічної захищеності. Тому популяризація концепції усвідомленого батьківства як умови сприятливого розвитку дитини є одним з шляхів реалізації сімейної соціальної політики.

Завданнями, що ставимо перед собою, є аналіз принципів усвідомленого батьківства у контексті культурно-національних традицій, визначення особливостей взаємодії «батьки-діти» на різних етапах розвитку дитини, розгляд різних форм реалізації принципів усвідомленого батьківства відповідно до сімейної соціальної політики. З цією метою ми провели з батьками дошкільнят тренінг «Усвідомлене батьківство як умова повноцінного розвитку дитини» за матеріалами, що були надані Дитячим християнським фондом, серед багатьох завдань якого – розкриття особливостей розвитку дитини на різних вікових етапах; аналіз різних стилів батьківської поведінки стосовно дітей та їх впливу на процес формування особистості дитини, визначення сутності основних засад усвідомленого батьківства та шляхів їх впровадження. Даний тренінг – детально розроблений інструмент роботи з батьками, який ґрунтується на вільному висловлюванні думок, на пошуку розв'язання різних життєвих ситуацій, а не на повчанні чи моралізуванні. Таке навчання стало важливою сходинкою на шляху формування педагогічної культури батьків. І ми плануємо провести такі тренінги для батьків школярів. Лев Толстой писав: «Виховання здається складною та важкою справою тільки доти, доки ми хочемо, не виховуючи себе, виховувати своїх дітей. Якщо ми зрозуміємо, що виховувати інших ми можемо тільки через себе...то питання про виховання зникає і лишається одне питання: як треба жити самому?»

Важливою ланкою роботи з батьками вважаємо звіти. Це і письмові звіти з використанням анкет з коментарями стосовно розвитку дитини, це й звіти про впровадження навчальних програм. Так, успішно пройшли батьківські збори з ознайомлення з програмою «Культура життєвого самовизначення». Батьки одностайно висловились за необхідність впровадження в школі даної програми, внесли відповідні пропозиції щодо залучення їх як спеціалістів. Це виявилась цікава форма співпраці. А найкращим прикладом співпраці батьківської громади і школи став фестиваль «Відкриває ластівка весну».

Аби переконатися в тому, чи досягли ми успіху в роботі з батьками, аналізуємо відповіді на такі запитання: чи радимося ми з батьками про їх участь у житті класу, школи? чи

пропонуємо їм цікаві форми роботи? чи спілкуємося з батьками, крім часу відведеного для батьківських зборів? чи цікавимося в батьків їх захопленнями та інтересами? чи поважаємо культурні традиції сім'ї? як враховуємо пропозиції батьків? Якщо відповіді позитивні – ми на шляху до успіху.

Проте робота по залученню батьківської громади не завжди приносить радість та успіх. На цьому шляху є багато перешкод. Та найбільшою є подолання стереотипів, коли батьки вважають, що обов'язок школи – вчити і виховувати, а до справ родини школі немає діла. І як самозахист – розмови про відсутність вільного часу, велику зайнятість. А вчителі, в свою чергу, вважають, що у них і без співпраці з батьками багато справ. Ось таке замкнуте коло. Вчителям інколи важко усвідомлювати, що їх завдання полягає не в тому, щоб підміняти батьків, скоріше вони мають допомагати їм збільшувати потенціал, який потрібен для аналізу виховного процесу в своїй сім'ї, для вироблення нових творчих рішень щодо старих проблем тощо.

В свій час Я.А. Коменський писав: «Ніхто не може зробити людину мудрою, окрім мудрого, ніхто – красномовним, окрім красномовного, ніхто – моральним і благочестивим, якщо не моральний і благочестивий». І тільки коли батьківська громада буде діяти спільно з педагогічною, діяти грамотно і професійно, ми виховаємо дитину, яка зможе жити й діяти в демократичному світі, з глибокими моральними цінностями.

Н.Ю. Шевченко

ІНФОРМУВАННЯ БАТЬКІВ ПРО ПРАВА ДИТИНИ

Зараз у світі понад 96% дітей мешкають у країнах, що зобов'язалися захищати права дітей, ратифікувавши Конвенцію ООН про права дитини. Тому одним із головних завдань людства є перетворення принципів та ідей Конвенції у реалії повсякденного життя. А це означає, що в усьому світі люди мають володіти інформацією про права дитини та нести особисту відповідальність за практичне застосування положень Конвенції до кожної дитини.

За останні 10 років в Україні знизився рівень захисту дитини в родині, особливо стосовно соціально-економічних прав, поширюються також такі прояви негативного ставлення, як насильство та нехтування дитиною в сім'ї. Відсутність часу в батьків на виховання дитини, їх низька педагогічна культура та необізнаність у питаннях щодо психологічних особливостей рідної дитини має своїм наслідком порушення прав дітей у сім'ї.

Лише на основі дотримання прав дитини, що забезпечує її фізичне, психічне, духовне здоров'я, можливе формування повноцінної особистості. І саме сім'я є первинним інститутом соціалізації дитини. Отже, батьків необхідно знайомити з потребами, правами дитини, необхідністю їх урахування та можливими наслідками в разі порушення цих прав. Пропонуємо інтерактивні форми та методи інформування, які сприяють ефективнішому засвоєнню нових знань на основі отриманого досвіду.

Організаційні та методичні рекомендації

Організаційні:

1. Групу батьків має збирати тренер, проводячи для них презентаційні виступи.
2. Бажано, щоб педагоги також брали участь у цих заняттях: це сприяє формуванню позитивного спілкування та взаєморозумінню між батьками та вчителями.
3. Під час роботи з батьками заняття для дітей варто проводити в іншому приміщенні.
4. Час занять для батьків має становити не більше 120-150 хвилин.

Методичні:

1. Права дітей потрібно розглядати у взаємозв'язку з правами батьків і правами людини взагалі, а також з їх призначенням. Необхідно акцентувати увагу на взаємних обов'язках батьків і дітей та дотриманні прав одне одного.
2. Говорячи про права дітей, варто спиратися на людські потреби та загальнолюдські цінності.
3. Слід заохочувати батьків наводити власні приклади виховання, що дає можливість обмінюватися досвідом й виявляти різні думки щодо розглядуваної проблеми.
4. При обговоренні випадків порушення прав дитини необхідно з'ясувати можливі наслідки такої поведінки батьків стосовно формування особистості дитини.

Шлях до дитини

Інтерактивний тренінг

Мета: формувати в батьків переконання щодо необхідності забезпечення та дотримання прав дітей у сім'ї

Завдання:

1. Ознайомити батьків із правами дитини.
2. Показати необхідність урахування батьками прав дітей у сім'ї.
3. Розкрити сутність прав дітей та батьків, їх взаємозв'язок.

Загальна інформація про тренінг

Тип тренінгу: інформаційний.

Цільові групи семінару:

- Батьки дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку.
- Вчителі початкових класів, вихователі дошкільних груп, педагоги.

Кількість учасників тренінгу: 15-18 осіб.

Час, необхідний для проведення тренінгу: 150 хв.

Кількість тренерів: 2 особи (тренер та асистент тренера).

Приміщення: кімната зі стільцями, розташованими у формі кола.

Структура тренінгу

№ п/п	Зміст діяльності	Орієнтовна тривалість, хв.
1	Вступ. Презентація мети та завдань тренінгу. Анкетування	15
2	Знайомство учасників	10
3	Прийняття правил роботи групи	10
4	Вправа «Сімейні правила»	10
5	Визначення очікувань учасників	5
6	Міні-лекція з елементами дискусії «Права дитини»	15
7	Діагностична гра «Згода-незгода»	15
8	Кава-брейк	10
9	Правова гра «Біллз про права»	25
10	Творча гра «Модель дитини»	25
11	Підведення підсумків заняття. Анкетування.	10

Обладнання

№ п/п		Кількість
1	Фліп-чарт	1 шт.

№ п/п		Кількість
2	Альбом для фліп-чарту	10 аркушів.
3	Стікери різних кольорів	4 блоки
4	Маркери різних кольорів	16 шт.
5	Скотч	1 рулон
6	Папір білий формату А-4	100 аркушів
7	<ul style="list-style-type: none"> • Дві анкети соціологічного опитування; • Анкета учасника. 	60 шт.
8	Роздаткові матеріали	20 шт.
9	Папір білий формату А-3	10 аркушів
10	<i>Папір кольоровий</i>	2 пачки
11	Ножиці	4 шт.
12	Клей	2 шт.
13	Ручки	20 шт.
14	Бейджи	20 шт.
15	Папки (файли)	20 шт.

2. Вступ (15 хв.)

Обладнання: анкети соціологічного опитування

Хід виконання

Привітання учасників, подання інформації щодо тренінгу «Шлях до дитини», представлення тренерів. Ознайомлення учасників тренінгу з регламентом роботи. Презентація мети і завдання тренінгу. Мотивація батьків до участі у тренінг-курсі. Заповнення анкет (додаток 1).

3. Знайомство учасників (10 хв.)

Хід виконання

1. Учасникам пропонується помінятися місцями за певними ознаками.

Наприклад, тим, хто має одну дитину, хто має хлопчика, у кого діти з бажанням йдуть до школи, у кого неслухняні діти, хто любить дитину та ін.

2. Кожен має по черзі презентувати себе за такою схемою:

- ім'я, за яким Ви бажаєте, щоб до Вас зверталися;
- заняття, яке більш за все не подобається вашій дитині;
- заняття, яке більш за все подобається вашій дитині.

4. Прийняття правил роботи групи (10 хв.)

Мета: визначити основні норми, дотримуватися яких учасникам і тренерам бажано в процесі тренінгу, створення доброзичливої та комфортної атмосфери під час роботи.

Обладнання: фліп-чарт, маркери.

Хід виконання

Тренер пропонує учасникам згадати, за яких умов їм легко спілкуватися та назвати правила, за якими вони будуть сьогодні працювати. Тренер може сам запропонувати такі норми. Якщо учасники погоджуються з переліченими принципами, вони записують їх на аркуші фліп-чарту.

Орієнтовні правила:

- взаємна повага;
- обговорювати не людину, а проблему;

- слухати і чути;
- кожна думка має право на існування;
- конфіденційність;
- активність;
- добровільність висловлювань тощо.

5. Вправа «Сімейні правила» (10 хв.)

Мета: виявити правила, які існують у сім'ї, їх призначення, рівень дотримання та контролю.

Хід виконання

Учасникам пропонується обговорити такі питання:

- Що таке правила? Дайте приклади правил.
- Для чого в нашому житті існують правила?
- Чи існують правила у вашій родині? Які саме? Назвіть.
- Хто та як їх приймає?
- З якою метою ви приймаєте правила?
- Чи порушуєте ви ці правила?
- Чи існують у вашій сім'ї покарання? Які саме?
- Наскільки вони ефективні?

6. Визначення очікувань учасників (5 хв.)

Мета: сформулювати очікування учасників, визначити основні напрями у подальшій роботі.

Обладнання: стікери, фліп-чарт.

Хід виконання

Учасникам пропонується висловити та записати власні очікування від заняття, а також те, яка саме інформація їх найбільше цікавить. Потім потрібно зачитати свої очікування та приклеїти стікер до аркуша фліп-чарту.

Після того, як усі висловились, тренер узагальнює очікування і конкретизує відповідно до цього мету і завдання заняття.

7. Міні-лекція з елементами дискусії «Права дитини» (15 хв.)

Мета: ознайомити учасників із поняттям «право», соціально-філософськими аспектами прав дитини, показати взаємозв'язок прав дитини з правами людини.

Обладнання: стікери, фліп-чарт.

Хід виконання

Індивідуальна робота: дати визначення поняттю «право». Потім обговорити його у спільному колі. На фліп-чарті записати ключові ідеї цього поняття.

У філософському словнику **право** визначається як сукупність етичних суспільних цінностей (справедливість, порядок, моральність, правдивість, вірність, надійність та інше), які початково будувалися на ідеї рівності: рівним обов'язкам повинні відповідати рівні права. Християнство потребує рівного для всіх, так як перед Богом – джерелом та охоронцем правової ідеї – різниця між людьми не має ніякого значення. Позитивне право формує споконвічні права людини (напр., право на життя та право на все те, що необхідно для збереження та продовження життя) та права, які широко розгалужуються та виходять із нього.

Запитання до групи:

- Як ви гадаєте, чому виникла необхідність впровадження прав дитини?

- Чим відрізняються права дитини від прав людини?
- Взагалі для чого дитині потрібні права?
- Назвіть, які права дитини ви знаєте та поясніть їх значення.

Міні-лекція «Права дитини».*

Відповідно до національного менталітету нашої країни та сформованих тисячоліттями християнських і моральних норм можна визначити два підходи до філософського розуміння прав дитини: християнсько-моральний та соціально-психологічний.

1) *Християнсько-моральний* підхід до розуміння прав дитини полягає у тісному зв'язку визначених прав дитини з загальнолюдськими, християнськими цінностями. Спільним, насамперед, є гуманне ставлення до дитини. Основною вимогою християнської моралі є любов до ближнього. При цьому, в поняття любові вкладається етичний зміст. Любов – це також відповідальна поведінка стосовно іншої людини, поважливе ставлення до дитини, до її почуттів і висловлювань. Це відповідальність за свої дії по відношенню до дитини. Дитина – це така сама людина, але поки недостатньо самостійна, аби могла сама піклуватися про себе та захищати свої права. Різниця у спілкуванні з дорослим і дитиною полягає у тому, що якщо наслідки спілкування дорослих частіше за все можна передбачити, то що стосується дитини – ці наслідки можуть виявитися лише через декілька років, тобто вони мають тривалий у часі характер і можуть стати чинниками негативного життєвого сценарію майбутньої дорослої людини.

2) *Соціально-психологічний* підхід до розуміння прав дитини полягає у зв'язку прав дитини з її потребами. Потреба – це стан живого організму, людської особистості, соціальної групи чи суспільства в цілому, що відбиває необхідність у чомусь, залежність від об'єктивних умов життєдіяльності та є рушійною силою активності. Педагогічне значення потреб впливає з їх ролі в розвитку особистості. Тому до бажаного результату веде лише такий педагогічний вплив, в якому правильно враховані потреби дитини (тобто її права) і який спрямований на виховання цих потреб через різноманітні мотиви діяльності дитини. З даної проблеми доцільно розглянути ідеї А. Маслоу та зробити порівняльний аналіз. Маслоу припустив, що усі потреби людини вроджені, або стінктоїдні, і що вони організовані в ієрархічну систему пріоритету або домінування: фізіологічні потреби, потреби в безпеці та захисті, в приналежності та любові, в самоповазі, самоактуалізації або потреба в особистому вдосконаленні.

Якщо порівняти потреби дитини з її правами, отримаємо наступний результат.

Фізіологічним потребам відповідають права дитини на рівень життя, необхідний для її фізичного, розумового, духовного, морального та соціального розвитку (стаття 27).

Потреба в безпеці та захисті означає, що дитина має право на захист у випадках, коли їй доручається робота, що загрожує її здоров'ю та розвитку (стаття 32) та інші права.

Потреба в приналежності та любові відбиває той факт, що жодна дитина не повинна бути скривджена (стаття 37), а також інші права.

Якщо потреби та права не реалізуються або не задовольняються, виникає безліч проблем, насамперед, психологічного характеру, а також проблеми взаємостосунків дітей і батьків.

Отже, діти мають низку специфічних прав, пов'язаних з їх біологічною незрілістю. Ці особливі права часто називають захисними правами.

8. Діагностична гра «Згода-незгода» (15 хв.)**

* Шевченко Н.Ю. Соціально-філософські аспекти прав дитини // Вісник Луганського державного педагогічного університету ім. Т.Шевченка. – 2003. – № 7 (63). – Липень. – С. 232-240.

** При розробці вправи використовувались матеріали посібника «Формування навичок усвідомленого батьківства та ранній розвиток дитини, розробленого колективом Християнського Дитячого фонду.

Мета: виявити ставлення учасників до дитини, позиції щодо її виховання.

Обладнання: два аркуша формату А-4 з написами «Згода» і «Незгода», скотч.

Хід виконання

На двох протилежних стінах приміщення прикріплюють таблички з написами «Згода» і «Незгода». Учасників запрошують стати всередині приміщення. Їм пропонується вислухати низку тверджень і визначити своє ставлення до них таким чином: кожний учасник, залежно від того, погоджується він чи не погоджується з твердженням, має підійти до потрібної таблички. Відстань між ним і табличкою має відповідати рівню переконаності учасника у певній відповіді. Учасникам зачитують твердження, після чого вони визначають свою позицію стосовно кожного з них. Бажаючим пропонується пояснити свій вибір. Після того, як усі висловлять свою думку, тренер пропонує тим учасникам, хто змінив думку, поміняти місце.

Твердження

1. Діти належать батькам.
2. Дітей потрібно бачити, а не чути.
3. Жінки краще виконують батьківські функції, ніж чоловіки.
4. Застосування фізичного покарання формує характер.
5. Батьки повинні визнавати свої помилки.

До уваги тренера:

У кінці обговорення доцільно підвести учасників до висновку, що не можна однозначно трактувати жодне з наведених запитань

Можна також запропонувати такі твердження:

- Чи дозволите ви своїй дитині самій обирати, що саме дивитися по телевізору?
- Чи дозволите ви своїй дитині самій обирати, що одягати їй у школу?
- Чи дозволите ви своїй дитині самій обирати, що їй їсти вранці?

Питання для обговорення

- Які саме права дитини ви порушуєте або не порушуєте, коли приймаєте рішення з цих питань? Чому?
- У яких випадках можна обмежувати права дитини? Чому?
- Чи мають батьки право обмежувати права дитини? Чому?

9. Правова гра «Білль про права» (25 хв.)

Мета: розкрити сутність прав дітей та батьків, їх взаємозв'язок, сприяти взаєморозумінню між поколіннями.

Обладнання: 6 аркушів паперу А-3, маркери, роздатковий матеріал.

Хід виконання

Учасників об'єднують у дві групи, одна група представляє дітей, інша – батьків. Завдання кожної групи – скласти список своїх прав та обов'язків. Потім «батьки» та «діти» починають по чергово представляти ці права та обов'язки одне одному, але кожне право та обов'язок можуть бути занесені до остаточного списку лише тоді, коли вони прийняті іншою стороною. Тренер регулює дискусію й записує прийняті права та обов'язки на аркуші фліп-чарту.

Для порівняння учасникам пропонується ознайомитися з інформацією про права дітей та батьків згідно з Конвенцією ООН про права дитини (дод. 2).

До уваги тренера:

Кожна сторона має можливість відхилити будь-яке право чи обов'язок або настоювати на їх зміні. Якщо дискусія затягується, тренер пояснює, чому сторони не можуть домовитися,

та зупиняє обговорення, скориставшись правом вето. Можна завчасно попередити групу про те, скільки часу відводиться на обговорення кожного пункту.

В ігровій ситуації добре моделюються процеси відстоювання дитячих прав, а також ті стани, які виникають у зв'язку з цим у дітей та батьків, тому при підведенні підсумків бажано звернутися до почуттів учасників групи

10. Творча гра «Дитина батьківських мрій» (25 хв.)

Мета: з'ясувати особливості сприйняття батьками дітей, виявити вплив батьків на формування дитини.

Обладнання: три аркуша фліп-чарту, кольоровий папір, ножиці, клей, маркери.

Хід виконання:

Учасників групи об'єднують у три малі групи. Їм потрібно скласти опис дитини, якою хочуть бачити її батьки.

Потім один із учасників кожної групи презентує завдання від імені такої дитини-мрії. Він називає її ім'я, улюблені заняття, риси характеру.

Тренер записує на аркуші фліп-чарту якості характеру дитини, що називають батьки. Після цього тренер обговорює наступні питання:

- Що потрібно дитині для формування позитивних рис характеру?
- Який внесок роблять батьки у формування цих рис?
- Що потрібно робити батькам для формування здорової особистості?
- Що заважає або чого не вистачає батькам у вихованні дітей?
- Як цьому запобігти? Що можна зробити?

До уваги тренера:

Тренеру доцільно зробити акцент на особистісних якостях батьків та їх самовихованні. Наприклад, найчастіше причиною, що зашкоджує добрим стосункам між батьками та дітьми, є недостатнє терпіння батьків, але ця проблема вирішується

11. Підведення підсумків заняття. Анкетування (10 хв.)

Мета: провести загальну оцінку тренінгу.

Обладнання: стікери, фліп-чарт, маркери, анкети учасників.

Хід виконання

Тренер пропонує учасникам сформулювати та записати свої враження від тренінгу. Кожний учасник зачитує їх і прикріплює на аркуш фліп-чарту. Потім тренер підводить підсумки заняття та пропонує заповнити анкети учасників (дод. 3-4).

І.В.Братусь, Г.В. Гулевська-Черниш

ТРЕНІНГ «РЕПРОДУКТИВНЕ ЗДОРОВ'Я ДІВЧИНИ»

Передмова

Актуальними проблемами сьогодення залишаються проблеми, пов'язані зі здоров'ям молоді та підлітків. В останні роки в Україні спостерігаються негативні тенденції у формуванні репродуктивної поведінки молоді. Поряд із низьким показником народжуваності, репродуктивне здоров'я нації руйнується внаслідок розповсюженості серед молоді таких проблем як ранішній

початок сексуальних стосунків, вагітність та аборти у неповнолітніх, розповсюдженість захворювань, що передаються статевим шляхом серед молоді та жінок репродуктивного віку. Всі перелічені проблеми викликають певні наслідки медичного і соціального характеру, стосуються здоров'я конкретних людей та нації в цілому.

Дана тренінгова програма спрямована на молодих дівчат, дівчат-підлітків, тому що саме вони є майбутніми матерями та дружинами, від їх свідомого ставлення до свого здоров'я залежить генофонд народу України. Тренінг пропонується проводити суто в жіночому середовищі, оскільки за даними сучасних досліджень, тут дівчатам (як і хлопцям) легше говорити про проблеми репродуктивного здоров'я.

Тренінг розрахований на учениць старших класів середніх шкіл, студентську жіночу молодь. Оскільки тренінг передбачає сукупність медичної та соціальної тематики, доцільно залучити до проведення тренінгу лікаря акушера-гінеколога для висвітлення та коментарів щодо деяких запропонованих тем лекцій. Тренінг можуть проводити спеціалісти-психологи, соціальні педагоги, соціальні працівники, акушери-гінекологи, які мають досвід роботи з групою.

В даній публікації тренінг розрахований на 5,5 годин. У ньому не ставиться на меті висвітлити всі аспекти, пов'язані зі здоров'ям дівчини. Матеріал тренінгу відповідає на основні питання, що стосуються репродуктивного здоров'я. Невелика кількість годин тренінгу зумовлена тим, що, як правило, старшим школярам і студентам бракує вільного часу. Запропоноване трактування даної теми може стати основою для більш широкого тренінгу. В додатках до тренінгу зібрано значно більше інформації, ніж потрібно для використання в міні-лекціях. Тренер може підбирати інформацію для лекцій, користуючись матеріалом із додатків, залежно від особливостей групи.

Даний тренінг був успішно апробований у середніх і вищих навчальних закладах м. Києва. В апробаційних групах узяли участь 120 студенток. Індикатором успіху стали відгуки учасниць. Як свідчать дані вихідних анкет, учасниці тренінгу в переважній більшості висловили бажання зберегти репродуктивне здоров'я, враховуючи інформацію, отриману в процесі тренінгової роботи.

Тренінг є результатом роботи авторського колективу Християнського Дитячого фонду, Київської міської організації «Екологія сім'ї», Асоціації гайдів України, Дружньої клініки для молоді м. Києва. Автори вдячні за допомогу в розробці та апробації тренінгу взяли участь І. Братусь, Г.М. Бобир, Г. Гулевська-Черниш, Ж. Савич.

Мета: ознайомити дівчат-підлітків і молодих жінок з основними складовими поняття «репродуктивне здоров'я» та визначити чинники, що сприяють його збереженню. Сприяти формуванню установки на свідоме материнство.

Завдання:

1. Визначити поняття «здоров'я», «репродуктивне здоров'я» та ознайомити учасниць з будовою репродуктивної системи жіночого організму.
2. Актуалізувати фактори, що негативно впливають на стан репродуктивного здоров'я жінки.
3. Сприяти профілактиці ранніх статевих відносин, абортів та вагітностей у ранньому віці, захворювань, що передаються статевим шляхом.
4. Сприяти формуванню свідомої репродуктивної поведінки учасниць.

Тип тренінгу: навчальний

Цільові групи тренінгу: дівчата старшого підліткового віку, дівчата-студентки, учениці середніх і вищих навчальних закладів.

Кількість учасниць: 15-20 осіб.

Час, необхідний для проведення тренінгу: 5 годин 30 хвилин.

Кількість тренерів: дві особи (спеціаліст психолог/соціальний педагог/соціальний працівник, спеціаліст акушер-гінеколог).

Приміщення: простора кімната із стільцями, розташованими по колу; 4 столи для проведення роботи в групах.

План тренінгу

Зміст діяльності	Орієнтована тривалість, хвилин
Сесія I	
1 год. 30 хв.	
Відкриття тренінгу, привітання учасників, презентація мети та завдань тренінгу, представлення тренерів	10
Вправа «Поле квітів» (знайомство та з'ясування очікувань від тренінгу)	25
Прийняття правил роботи групи	10
Вправа «Шукаємо визначення для понять «здоров'я», «репродуктивне здоров'я»	20
Міні-лекція «Побудова репродуктивної системи жіночого організму»	20
Вправа на завершення сесії	5
Сесія II	
2 години	
Вправа на активізацію	5
«Колаж факторів здоров'я	40
Міні-лекція «Захворювання, що передаються статевим шляхом, штучне переривання вагітності як негативні фактори, що впливають на здоров'я дівчини».	25
Вправа «Нікотин та алкоголь: вплив на здоров'я дівчини»	25
Вправа на завершення сесії	5
Сесія III	
2 години	
Вправа на активізацію «Скульптура квітки»	10
Вправа «Що для мене є «любов»?»	20
Вправа «Моя майбутня сім'я»	25
Вправа «Що я можу зробити для збереження здоров'я своєї майбутньої дитини?»	20
Вправа «Вірші про себе»	25
Підведення підсумків тренінгу «Віночок»	20

Відкриття тренінгу

Час: 10 хвилин.

Обладнання: аркуш ватману, де записані мета та завдання тренінгу, або кодоскоп, плівки з інформацією.

Хід проведення

Привітання учасників, представлення тренерів, інформування щодо особливостей тренінгової роботи. Презентацій мети та завдань тренінгу.

Бажано, щоб до початку тренінгу учасники заповнили «вхідні» анкети.

Знайомство за методикою «Поле квітів»

Час: 25 хвилин

Мета: познайомити учасниць групи, з'ясувати очікування від тренінгу, сприяти створенню позитивної атмосфери.

Обладнання: бейджи, кольорові фломастери, маркери, олівці, кольорова крейда, ножиці.

Хід проведення

Учасницям пропонується пригадати улюблену квітку, намалювати її на аркуші паперу та вирізати. Написати в центрі квітки своє ім'я та очікування від тренінгу – на пелюстках. Через 10 хвилин учасниці по черзі підходять до намальованого заздалегідь квіткового поля та презентують себе та свої очікування від тренінгу.

Наприкінці обговорення очікувань тренер робить узагальнення, об'єднуючи висловлювання учасниць, та повертає увагу до прекрасного поля квітів, яке утворилося під час спільної роботи.

До уваги тренера!

В даній тренінговій програмі рекомендується скористатися саме цією методикою знайомства, оскільки жіноче здоров'я з давніх часів порівнюють із вродливою квіткою, яку необхідно зберігати.

Прийняття правил роботи групи

Час: 10 хвилин

Мета: створення комфортної робочої атмосфери, сприяння ефективній роботі в групі.

Обладнання: білий аркуш ватману, маркери.

Хід проведення

Тренер пропонує учасницям поміркувати над наступним питанням: що необхідно для створення робочої атмосфери, почуття комфорту для всіх учасників? Учасниці пропонують правила роботи в групі, що сприятимуть ефективній спільній роботі. Всі, хто бажає, висловлюють свої думки, пропозиції записують на ватмані.

До уваги тренера!

Правила можуть бути приблизно такі:

- дотримуватись регламенту;
- висловлюватись по черзі (правило руки);
- зберігати конфіденційність;
- працювати в групі від початку до кінця;
- бути активними.

Вправа «Шукаємо визначення для понять «здоров'я», «репродуктивне здоров'я» (дод. 1)

Час: 20 хвилин

Мета: визначити основні поняття тренінгу.

Обладнання: аркуші ватману, маркери.

Хід проведення

Учасниці об'єднуються у чотири малі групи. Двом першим групам пропонується самостійно визначити поняття «здоров'я», двом іншим – «репродуктивне здоров'я». Через 10 хвилин відбувається загальне обговорення у колі.

До уваги тренера!

Після обговорення тренер повідомляє учасникам загальноприйняті поняття (див. дод. 1).

Міні-лекція «Побудова репродуктивної системи жіночого організму» (дод. 2)

Час: 20 хвилин

Мета: ознайомити учасниць із будовою репродуктивної системи жіночого організму.

Обладнання: додаток 2, наочний та роздатковий матеріал.

До уваги тренера!

Наприкінці лекції рекомендується використовувати відео-матеріал з даної тематики, наприклад відеофільм «Чудо життя» (15 хвилин).

Вправа на завершення сесії

Час: 5 хвилин.

Мета: зняти втому, сприяти згуртованості в групі.

Хід проведення

Тренер пропонує учасницям підвестися, встати в коло та передати посмішку по колу справа – наліво, потім – у протилежному напрямку.

Сесія II

Вправа на активізацію

Час: 5 хвилин.

Обладнання: тенісний м'яч.

Хід проведення

Тренер пропонує учасницям пограти в гандбол. Тренер кидає по колу м'ячик. Кожного разу, коли м'яч потрапляє до рук, необхідно передати його іншому та назвати асоціацію із словом «здоров'я».

Вправа «Нікотин та алкоголь: вплив на здоров'я дівчини»

Час: 40 хвилин

Мета: визначити позитивні та негативні фактори, що впливають на репродуктивне здоров'я жінки, сприяти згуртованості групи, відкритості, створенню творчої атмосфери тренінгу.

Обладнання: аркуші ватману, журнали з картинками, ножиці, кольоровий папір, листівки, бісер, стрічки, клей, маркери, фарби, кольорова крейда, скотч.

Хід проведення

Учасниці об'єднуються у чотири малі групи. Першим двом групам пропонується зробити колаж на тему «Позитивні фактори, які впливають на здоров'я дівчини». Дві інші групи працюють над створенням колажу «Негативні фактори, які впливають на здоров'я дівчини». Тренер заохочує учасниць використовувати різні матеріали для виготовлення колажу. На його створення колажу відводиться 25 хвилин. Групи презентують утворені колажі, розкриваючи їх зміст. Тренер підводить підсумки та пропонує дівчатам послухати лекцію «Тютюн та алкоголь як наркотичні речовини та репродуктивне здоров'я жінки».

До уваги тренера!

Перед початком вправи необхідно акцентувати увагу на колажах факторів здоров'я, які створили дівчата, й підкреслити негативний вплив нікотину та алкоголю на здоров'я.

Під час роботи групи над створенням колажу тренер може створити музичний фон (для покращання настрою групи, створення робочої атмосфери).

Запитання до групи

- Які асоціації у вас виникають, коли ви чуєте словосполучення «здорова дівчина, жінка», «хвора дівчина, жінка», «здоров'я», «хвороба»?
- Які фактори сприяють збереженню здоров'я дівчини?
- Чому здоров'я жінки так важливо зберігати?
- Як передбачити вплив негативних факторів на здоров'я дівчини, жінки?
- Що потрібно робити для того, аби зберегти здоров'я?
- Які хвороби є небезпечними для репродуктивної системи жіночого організму?

Міні-лекція «Захворювання, які передаються статевим шляхом та аборт як негативні фактори, що впливають на здоров'я дівчини» (дод. 3-5).

Час: 25 хвилин.

Мета: ознайомити з негативним впливом різних типів ХПСШ та абортів на здоров'я дівчини.

Обладнання: ілюстративний матеріал, фліп-чарт, ватман, маркери.

До уваги тренера!

Під час лекції доцільно використати як ілюстративний матеріал фільм «Безмолвний крик».

Вправа «Вплив нікотину та алкоголю на здоров'я жінки»

Час: 30 хвилин.

Мета: ознайомити із небезпечним впливом наркотичних речовин та сприяти формуванню установки на збереження власного здоров'я.

Обладнання: ватман, маркери, скотч, кольорові крейди.

Хід проведення

Учасниці об'єднуються у три групи. Кожній групі пропонується протягом 20 хвилин проаналізувати вплив наркотичних речовин на здоров'я жінки. Перша група аналізує можливі наслідки вживання алкоголю, друга – вплив тютюну на здоров'я жінок, третя група – вплив наркотиків на жіночий організм. Кожній групі необхідно виконати завдання та представити результати у вигляді намальованих плакатів.

Після презентації плакатів проводиться обговорення результатів у загальному колі. Тренер дає узагальнений коментар і переходить до викладання лекційного матеріалу.

Міні-лекція «Вплив алкоголю і тютюну на організм дівчини» (дод. 6-7)

Час: 20 хвилин.

Мета: проінформувати учасниць про негативний вплив тютюну та алкоголю на здоров'я дівчини та сприяти формуванню установки на збереження здоров'я та уникання використання даних речовин.

Обладнання: роздатковий матеріал, аркуш ватману, маркер (для ілюстрації основних моментів лекції).

Вправа на завершення сесії

Час: 5 хвилин.

Мета: зняти втому, сприяти підвищенню настрою.

Хід проведення

Тренер пропонує дівчатам стати в коло та сказати комплімент сусідці зліва та справа, а потім усім разом голосно вигукнути: «Доброго вам здоров'я !»

Сесія III

Вправа на активізацію

Час: 10 хвилин.

Мета: сприяти згуртованості групи, створенню комфортної робочої атмосфери тренінгу.

Хід проведення

Учасникам пропонується створити скульптуру квітки, яка символізує жіночість, любов, ніжність. Скульптура може бути стати – статичною, а може – динамічною, тобто рухливою. Тренер допомагає групі створити скульптуру: хтось з учасниць є серединкою квітки, хтось – пелюстками, хтось – стеблом і листям. Коли скульптуру побудовано тренер просить усіх мовчки постояти декілька секунд і відчувати себе квіткою. Потім учасниці обмінюються своїми враженнями.

Запитання до учасниць:

- Як ви себе почували, коли були частиною квітки?
- Які почуття, думки у вас виникали?

Вправа «Що для мене є любов?»

Час: 20 хвилин.

Мета: надати можливість учасникам самостійно поміркувати над поняттям «любов» і представити погляди видатних філософів, науковців і митців.

Обладнання: аркуші А-5, маркери, аркуш ватману.

Хід проведення

Дівчатам пропонується на отриманих аркушах паперу написати власне розуміння поняття «любові» протягом 10 хвилин. Після цього вони (за бажанням) мають представити власні погляди та помістити свої визначення на плакат «Любов – це...», заготовлений тренером. Тренер пропонує учасникам взяти участь у дискусії «Що ми розуміємо під поняттями «любов» і «кохання». В ході обговорення тренери знайомлять учасниць із висловлюваннями видатних людей та роблять відповідні коментарі (дод. 8).

До уваги тренера!

Перед тим, як починати пояснювати завдання, доцільно дати визначення поняття «здоров'я» та поставити учасникам таке запитання: «Чи пов'язані між собою стан здоров'я людини та відносини у сім'ї?»

Вправа «Якою я бачу свою майбутню сім'ю?»

Час: 40 хвилин.

Мета: створити умови для визначення дівчатами бажаних якостей та вмінь, необхідних для виконання ролі дружини і матері, чоловіка та батька, у функціонуванні здорової сім'ї.

Обладнання: аркуші ватману, маркери, скотч.

Хід проведення

Тренер пропонує дівчатам відповісти на запитання «Що таке сім'я?», «Для чого люди створюють сім'ю?». В ході дискусії тренер презентує загальновідоме визначення сім'ї.

Після цього учасниці об'єднуються у чотири групи. Кожній групі пропонується визначити якості та вміння, які мають бути притаманними дружині, матері, а також чоловіку та батьку для функціонування здорової та щасливої сім'ї. Через 15 хвилин учасниці презентують результати роботи в групі. Тренер підводить підсумки дискусії та робить коментарі, використовуючи інформацію з дод. 9.

Вправа «Що я можу зробити для збереження свого здоров'я та здоров'я своєї майбутньої дитини?»

Час: 20 хвилин.

Мета: сприяти формуванню установки на збереження репродуктивного здоров'я та формувати свідоме ставлення особистості до здорового способу життя як гаранту здоров'я сім'ї та нації.

Обладнання: маркери, крейди, аркуш ватману, скотч.

Хід проведення

На заготовленому аркуші ватману намальоване сонце, а в центрі зображено маленьку дитину. Тренер пропонує учасникам домалювати свої промінці та позначити на них, що саме вони можуть зробити для збереження здоров'я своєї майбутньої дитини. Потім тренер пропонує подивитися на це сонце та зачитати зміст кожного утвореного промінця. Обговорення шляхів збереження здоров'я матері та здоров'я її майбутньої дитини може проходити у формі дискусії.

По закінченні вправи можна подивитися відеофільм «Чудо життя», де демонструється процес розвитку дитини у лоні матері від запліднення до народження (10 хвилин.).

До уваги тренера!

Під час виконання завдання тренер може створити музичний фон, який сприятиме вдумливому заглибленню у проблему та щирому висловленню своїх думок.

Вправа «Вірші про себе»

Час: 25 хвилин.

Мета: сприяння заглибленню дівчат у власний внутрішній світ і уявленню себе в ролі майбутньої матері, жінки, дружини.

Обладнання: аркуші з надрукованими схемами віршів за кількістю учасниць групи (дод. 10).

Хід проведення

Дівчатам пропонується написати вірш про себе, використовуючи заздалегідь розроблену схему (додаток 10).

До уваги тренера!

Дана вправа виконується індивідуально у комфортній та затишній атмосфері. Дівчатам пропонується зайняти зручні для них місця та зберігати тишу в аудиторії. Після закінчення творчої роботи учасниці за бажанням можуть зачитати власні вірші. Тренер також може зачитати вірші учасниць, які брали участь в інших групах. Якщо дівчата не виявлять бажання прочитати свої вірші, тренер може попросити їх покласти вірші на середину кола, після чого тренер зачитує вірші вголос, а дівчата відгадують, хто є авторкою.

Підведення підсумків тренінгу

Час: 30 хвилин.

Мета: визначити особистісні та групові результати тренінгу.

Обладнання: аркуш ватману, скотч.

Хід проведення

Кожній учасниці пропонується підійти до плакату «поле квітів», що був створений при визначенні очікувань від тренінгу, знайти та взяти власну квітку. Далі дівчата доповідають, чи виповнились їх очікування та поміщають квіти у формі вінка на окремо заготовленому ватмані.

ДОДАТКИ

Додаток 1

Здоров'я – це стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад.

(Статут ВООЗ, 1976)

Репродуктивне здоров'я – це повне фізичне та соціальне благополуччя, а не тільки відсутність захворювань репродуктивної системи, порушення її функцій та процесів у ній.

Фізичне здоров'я визначають такі чинники, індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, фізіологічні функції організму в різних умовах існування, генетична спадщина, рівні фізичного розвитку органів та систем організму.

Психічне здоров'я – здатність мислити ясно в логічній послідовності.

Соціальне здоров'я особистості залежить від економічних чинників, стосунків із сім'єю, державними, громадськими, приватними організаціями, через які відбуваються соціальні зв'язки – праця, відпочинок, побут, соціальний захист, охорона здоров'я, безпека існування тощо.

Репродуктивна система жіночого організму: побудова та функції

Розглянемо спочатку будову зовнішніх жіночих статевих органів, або вульви (від лат. *vulva* – зовнішні жіночі статеві органи). Зверху вульва обмежена узвишшям, утвореним жирною тканиною. Узвишшя покриті волоссям і має назву лобок, або бугор Венери. Волосся на лобку росте до зовнішніх країв великих статевих губ – двох валиків, які закривають статеву щілину, що знаходиться між ними. З обох сторін від піхви розташовані малі статеві губи, або німфи, споряджені нервами і кровоносними судинами. В нижній частині малих статевих губ є протоки бартолінових залоз, які при статевій близькості виділяють безбарвний слизовий секрет. У напрямку лобка малі статеві губи звужуються й сходяться до клітора. Між клітором і нижнім краєм входу в піхву розташоване переддвер'я піхви. Воно складається із печеристих тіл, які прикривають разом з малими й великими губами вхід у піхву. Піхва являє собою полий порожнистий орган, вистелений еластичною слизовою тканиною. Якщо зовнішні статеві органи мають багато нервових закінчення, які визначають їх високу чутливість, то більша частина піхви не має таких нервових закінчень, тому чутливість цього органа виражена відносно слабо.

Опис зовнішніх жіночих статевих органів варто доповнити коротким нагадуванням про інтимну гігієну. Складки між великими й малими губами, шкірна складка, що покриває клітор, переддвер'я піхви – усе це місця, де осідають залишки сечі й статевих секретів, що, розкладаючись, можуть стати причиною різкого неприємного запаху, спричинити подразнення, а іноді й запалення. Ретельне підмивання зовнішніх статевих органів має стати обов'язковою складовою щоденної гігієни.

Трохи іншого підходу вимагає піхва. Справа в тому, що піхва виступає одночасно і як орган злягання при статевих зносинах, і як орган розмноження, бо є частиною родового шляху. В спокійному стані піхва суха, стінки її зімкнуті. У стані збудження відбувається помітне розширення піхви, вона набуває форми порожньої груші та у верхній частині зволожується особливим секретом, що полегшує статевий акт. Піхва має власне хімічне мікросередовище, що оберігає внутрішні статеві органи від впливу мікроорганізмів. Тому жінці не слід без відповідних медичних показань застосовувати такий специфічний засіб гігієни, як спринцювання («ванночки»), щоб уникнути порушення хімічного мікросередовища піхви. Зміни в хімічному мікросередовищі можуть призвести до виникнення запальних процесів: у піхві будуть затримуватися гнильні мікроби, грибки, трихомонади. Запальний процес починається з рясних виділень різного забарвлення, а іноді й з різким запахом. Запалення піхви стає причиною багатьох неприємних відчуттів, може призвести навіть до нездатності зачати дитя. При перших же ознаках запалення піхви жінці необхідно негайно звернутися до лікаря-гінеколога.

Між зовнішніми та внутрішніми жіночими органами знаходиться дівоча пліва.

Для чого потрібна дівоча пліва?

Дівоча пліва – це тонка еластична перетинка, товщиною приблизно 3 мм, яка закриває частину входу до піхви. Її форма, міцність та еластичність різні, але вона містить один або декілька отворів, які забезпечують відтік менструальної крові.

Головна функція дівочої пліви полягає у захисті внутрішніх репродуктивних органів жінки від різноманітних інфекцій. Дівоча пліва зберігає флору піхви та запобігає проникненню мікроорганізмів, що призводять до хвороб. Як свідчать лікарі, чистота внутрішніх репродуктивних органів незайманої жінки ніколи не може бути повернута після втрати пліви. А чистота мікрофлори жіночого організму є запорукою народження здорової дитини. Саме тому з

давніх часів у різних народів, наприклад слов'ян, греків, єгиптян, західних німців цінується дівоча незайманість, цнотливість, стидливість, вірність, що виступають гарантом здатності народити здорову дитину, підтверджують наявність основних моральних чеснот, які мають бути притаманні майбутній дружині, матері та сприяють створенню здорової й щасливої сім'ї. У віруваннях українців існує думка, що дівчина, яка зберігала свою незайманість до першої шлюбної ночі, може зберегти й свою сім'ю.

Дослідження американської вченої Моор доводять, що чим раніше дівчата-підлітки лишаються дівочої пліви (тобто розпочинають статеві стосунки), тим більше вірогідність наявності декількох сексуальних партнерів до шлюбу. Саме це негативно впливає на мікрофлору піхви та призводить до різноманітних захворювань репродуктивної системи й народження дітей з патологіями. Крім того, починаючи статеві стосунки до шлюбу, дівчина втрачає психологічний комфорт, цілісність не тільки свого тіла, а й своєї душі.

На жаль, сучасні молоді люди не володіють інформацією про функцію дівочої пліви, і тому не надають значення її наявності. Результатом цього стають хронічні та інфекційні захворювання статевих органів, подружнє безпліддя та різні психологічні проблеми.

Дівчатам варто бути обережними при використанні різних засобів особистої гігієни (наприклад, тампонів), для того аби не пошкодити пліву.

Усвідомлюючи свою цілісність і цнотливість, маючи достатньо інформації про важливість дівочої пліви як необхідного захисного органу, дівчина набуває жіночості, стає впевненою в своїх намірах зберегти здоров'я.

Внутрішні жіночі статеві органи

Із внутрішніх жіночих статевих органів зупинимось на функціях матки та яєчників, тобто тих органів, знання про призначення яких необхідні кожній жінці. Матка являє собою порожній орган грушоподібної форми, вистелений м'якою слизовою оболонкою. М'язові волокна, з яких складається матка, влаштовані таким чином, що мають здатність збільшуватися в декілька разів у період вагітності. Сюди, в матку, потрапляє запліднена яйцеклітина, вироблена яєчниками. Якщо запліднення не відбувається, слизова оболонка матки відшаровується під час менструації й виводиться назовні, а на її місці утворюється нова слизова оболонка. У порожнину матки входять дві маткові, або фаллопієві, труби, що ведуть до яєчників. В яєчниках, крім яйцеклітини, утворюються жіночі полові гормони двох типів: естрогени й гістогени. Вплив естрогенів жінка відчуває на собі в першій половині менструального циклу, а гістамінів – у другій його половині. Таке чергування дії різних гормонів на жіночий організм обумовлено, з одного боку, підготовкою до запліднення, а з іншого – забезпеченням жінці нервової та психічної рівноваги.

Вплив цих гормонів на жінок буває різним. Так, одні жінки під впливом гормонів першого типу – естрогенів – відчувають підвищену сексуальну збудливість у період, що передуює менструації, а інші жінки, навпаки, під дією цих самих гормонів відчувають нервові напруження і роздратованість, що перешкоджає сексуальній збудливості. Такі жінки заспокоюються лише під час місячних, настрій їх поліпшується, а через декілька днів після менструації вони відчувають потяг до статевого життя, отримуючи в саме у цей період повне задоволення. Цікаво зазначити, що жінки, як правило, мало звертають чи взагалі не звертають уваги на те, який період менструального циклу їм найбільше підходить для статевого життя, і тим самим створюють собі додаткові труднощі або взагалі починають сумніватися в своїй сексуальній повноцінності. А тут варто лише «прислухатися» до свого організму та визначитися, чи належать вони до жінок менш чутливих при інтимних контактах (для таких жінок більш сприятлива перша половина менструального циклу) чи до жінок, що легко збуджуються (їм більше підійде друга половина циклу). Гормони іншого типу – гістогени – регулюють також обмін речовин у жіночому організмі в період вагітності.

Запліднення

Органи репродуктивної системи призначені для процесів зачаття, розвитку та народження дитини. Опишемо процес запліднення. Нижня частина матки з'єднана з піхвою вузьким отвором, відомим під назвою матковий зів. У жінок, що не народжували, він більшу частину менструального циклу закритий, немов би склеєний розташованою над ним в'язкою слизовою пробкою. Ця пробка є не що інше, як природна перешкода проти потрапляння в порожнину матки різного роду інфекцій. Лише раз на місяць, у так званий період овуляції (від лат. ovulum – яєчко), слизова пробка дещо розчинюється і потрапляє в піхву у вигляді прозорого склоподібного слизу, що жінка може відчутти по зволоженню зовнішніх статевих органів. Слиз є ідеальним середовищем для чоловічих статевих клітин – сперматозоїдів. Шлях до матки, що звичайно закритий, у період овуляції відкривається, і тоді сперматозоїди можуть безперешкодно проникати безпосередньо в матку, а звідти – у фаллопієві труби, де й відбувається запліднення.

Лікарям-фахівцям і дотепер дуже мало відомо про механізм проникнення сперматозоїдів у порожнину матки. Відомо, що сперматозоїди здатні швидко пересуватися (за одну секунду вони покривають відстань, що у декілька разів перевищує власну довжину). Однак і цієї швидкості недостатньо, щоб сперматозоїди досягли порожнини матки, не втративши при цьому своєї життєстійкості. Відомо також, що сперматозоїду для злиття його з дозрілою жіночою яйцеклітиною необхідно не менше години, щоб подолати довгий, устелений багатьма слизистими складками, шлях. Сам сперматозоїд не справився б з цим завданням, якби на допомогу йому не прийшли сили, приховані в жіночому організмі. Саме ці особливості жіночого організму забезпечують транспортування сперматозоїда до зрілої яйцеклітини, а їх злиття, власне, й називається заплідненням.

Деякі оперативні втручання, пов'язані з проникненням у матку, можуть так зашкодити її мускулатурі, що в процесі вагітності жінка виявиться не в змозі утримати в собі плід, що розвивається. Трапляється так, що для забезпечення нормального проходження вагітності доводиться скріплювати ушкоджені частини матки хірургічним швом.

Матеріал до міні-лекції «Захворювання, що передаються статевим шляхом, штучне переривання вагітності як негативні фактори, що впливають на здоров'я дівчини»

Темпи збільшення кількості хвороб, що передаються статевим шляхом, останнім часом помітно зросли. Так, захворюваність сифілісом збільшилася за останнє десятиріччя в 90 разів.

У нас часто плутають венеричні захворювання й хвороби, що передаються статевим шляхом. Власне венеричних хвороб усього п'ять – це гонорея, сифіліс, м'який шанкер, четверта і п'ята венеричні хвороби. А хвороб, що передаються статевим шляхом, налічується 24, не враховуючи СНІДу, яким займаються не дерматовенерологи, а імунологи, епідеміологи та інфекціоністи.

Зупинимось на найбільш поширених хворобах, що передаються статевим шляхом.

Хламідіоз

Серед захворювань, що передаються статевим шляхом, хламідіоз зустрічається найбільш часто. Хламідії – мікроби з особливим циклом розвитку, спроможні розмножуватися всередині клітин організму і переходити під впливом різноманітних чинників у стійкі форми. Передача хламідійної інфекції відбувається, головним чином, статевим шляхом, проте можливе й зараження через інфіковані предмети. Інкубаційний період захворювання становить 10-20 днів. У жінок із запальними процесами матки й придатків, піхви та шийки матки частота виявлення хламідій є більшою – до 50%. Їх виявляють у 40% хворих гонореєю й трихомоніазом. Хламідії можуть уражати всі відділи сечостатевого тракту як у чоловіків, так і в жінок. У чоловіків уражаються сечівник, яєчка та їхні придатки, пряма кишка та інші органи. У жінок уражаються матка, придатки, шийка матки, уретра, пряма кишка та ін.

Дуже небезпечний хламідіоз під час вагітності. Плід може інфікуватися внутрішньоутробно, що часто стає причиною невиношування вагітності, багатоводдя, відставання в розвитку плоду та інші патології.

Найбільш важким проявом хламідійної інфекції у жінок вважаються сальпінгіти (запальні процеси у маткових трубах), що можуть призводити до таких важких ускладнень, як позаматкова вагітність і безпліддя. У ряді випадків (до 40%) хламідійний сальпінгіт протікає без симптомів, тобто взагалі без скарг з боку хворої й виявляється лише при обстеженні з приводу безпліддя – (із застосуванням спеціальних методів).

Діагностика хламідіозу широко застосовуванім цитологічним методом (дослідження під мікроскопом мазка з каналу шийки матки) дозволяє виявити лише 9-15% випадків хламідійної інфекції, що і є однією з причин несвоєчасного виявлення і широкого поширення цього захворювання. До сучасних методів специфічної діагностики відносяться такі як пряма і непряма імунофлуоресценція, імуноферментний метод, метод дотгібридизації, полімеразна ланцюгова реакція, а також культуральний метод. У виявленні безсимптомних форм хламідіозу певну роль відіграють серологічні методики.

Лікування хламідіозу, особливо його хронічних форм, є непростим завданням. Лікуватися обов'язково мають обидва статевих партнери, причому, відповідний контроль необхідно зробити десь через 3-4 тижні після закінчення лікування.

Гонорея

Це інфекційне венеричне захворювання, що вражає переважно слизові оболонки статевих органів. Найбільш типовий шлях зараження гонореєю – статевий. Можливе зараження очей і піхви дівчинки при народженні, коли дитина проходить пологовими шляхами хворої на гонорею матері. Діти можуть заразитися, якщо вони сплять із дорослими в одному ліжку,

користуються спільними гігієнічними засобами. Інкубаційний період захворювання звичайно дорівнює 3-5 дням, але може бути й меншим, а також подовжуватися до 2-3 тижнів. Імунітету до гонореї не існує. При тривалості захворювання до 2 місяців мова йде про гостру форму, при більшій тривалості – про хронічну.

У жінок гонорея уражає уретру, бартолінові залози, шийку матки, пряму кишку, а також придатки матки. Захворювання може протікати гостро й хронічно. Остання форма зустрічається значно частіше. Хворі жінки можуть не знати про своє захворювання і, вступаючи в статевий контакт з чоловіком, заражають його.

Ознакою гонореї можуть бути гнійні виділення з піхви, що подразнюють зовнішні статеві органи й шкіру навколо них. Хворі скаржаться на болі в попереку, свербіж і печучість у ділянці зовнішніх статевих органів. При огляді шийки матки часто виявляється ерозія. При ураженні прямої кишки виникають скарги на свербіж у ділянці анального отвору і болі при дефекації. Інфекція може поширитися й на внутрішні статеві органи (висхідна гонорея). При цьому, крім виділень, спостерігаються болі внизу живота, котрі «відлунюють» у поперек, підвищення температури тіла, погіршення загального стану. Дуже небезпечним для репродуктивної функції жінки є ураження придатків матки.

Гонорея належить до інфекцій, що спричиняють непрохідність труб і безпліддя. Дівчатка частіше хворіють на гонорею у віці від 3 до 8 років. Уражаються звичайно зовнішні статеві органи й піхва. Страждає також і загальний стан: з'являються слабкість, дратівливість, зникає апетит.

Сифіліс

Захворювання на сифіліс, що характеризується багатьма важкими симптомами, викликається специфічною бактерією. Зараження сифілісом відбувається здебільшого під час статевого акту, а також при інших інтимних контактах, наприклад, поцілунках, якщо виразка знаходиться біля рота або на його слизовій оболонці.

Перші ознаки сифілісу виявляються через 1-4 тижні після зараження з появою однієї або декількох твердих болісних вологих язв (твердий шанкер) у ділянках проникання бактерій. Якщо виразка розташовується в піхві або прямій кишці, її буває важко виявити. Без лікування виразки зникають через 3-6 тижнів, але й після цього бактерії залишаються в організмі, продовжуючи свою руйнівну дію. Через 2-3 місяці після зараження симптоми хвороби з'являються знову у вигляді висипів на шкірі. Інші симптоми – це лихоманка, погане самопочуття, втома, болі в суглобах, випадання волосся. Дані симптоми можуть періодично зникати. Однак хвороба і через багато років дається взнаки, уражаючи центральну нервову систему, кістки й життєво важливі органи.

Якщо з виразки виділяється рідина, то для встановлення діагнозу її досліджують під мікроскопом. Сифіліс можна також виявити при аналізі крові, проте не раніше, ніж через декілька тижнів від моменту зараження.

Сифіліс лікують уколами пеніциліну протягом 10-20 днів. Після лікування (принаймні, протягом одного року) проводять контрольні дослідження.

Сифіліс – дуже серйозне захворювання. При невилікуваному сифілісі в організмі можуть виникати незворотні зміни, наприклад ураження мозку й серця. Сифіліс – інфекція, що може передаватися через плаценту від матері дитині, спричиняючи внутрішньоутробне інфікування плоду та вроджений сифіліс у новонародженого. Небезпечним, зокрема, є те, що на початкових стадіях хвороба може не бути поміченою.

Папіломавірусна інфекція

Це захворювання відоме з давніх часів як «кондиломи» або «статеві бородавки». Багато пізніше було встановлено, що виникнення кондилом пов'язане з певною групою вірусів.

Передача папіломавірусної інфекції відбувається тільки статевим шляхом. Найбільша кількість захворюваності виявляється в молодому віці (від 20 до 30 років). Небезпека вірусу – не тільки у виникненні кондилом, але й у можливому зв'язку їх зі злоякісними захворюваннями шийки матки, піхви й вульви. В останні роки поширився папіломатоз гортані, трахеї та бронхів у дітей, що є результатом зараження дихальних шляхів новонародженого при пологах.

Шпичасті кондиломи розташовуються звичайно в ділянці великих і малих статевих губ, рідше – в піхві й на шийці матки. Захворювання триває довго, нерідко приєднується інша інфекція, що супроводжується появою рясних виділень; іншими характерними скарги – це свербіж і болісні відчуття.

Лікування цього захворювання – складний процес. Не існує лікарських препаратів, що безпосередньо впливають на папіломавірус. Тому всі методи лікування спрямовані або на руйнування кондилом (кріо- і лазердеструкція, хімічні засоби), або на стимуляцію імунітету організму.

Кандидоз

Це захворювання в народі часто називають «пліснявкою» або «молочницею». Воно викликається дріждеподібними грибками. Кандидоз – інфекція, що зустрічається досить часто. Грибки можуть бути виявлені в піхві у багатьох жінок, що не відчують ніяких симптомів захворювання. Збудники потрапляють у статеві шляхи, в основному, з кишечника і при контакті з хворими. Розвитку запалення при кандидозі (кандидозного кольпіта) сприяють фактори, що знижують імунітет організму, наприклад, цукровий діабет, порушення жирового обміну, захворювання органів травлення. У вагітних жінок кандидоз виявляють частіше у зв'язку з багатьма змінами, що відбуваються в організмі жінки в цей час. Неабияку роль відіграє також тривалий прийом гормональних контрацептивів, антибіотиків широкого спектра дії, кортикостероїдів і деяких інших препаратів. «Молочниця» є проявом поверхневого кандидозу шкіри і слизових оболонок, доступних для огляду. При виражених порушеннях імунітету можуть розвинути ураження сечових шляхів (цистит, уретрит), легень (бронхіт, пневмонія), кишечника (дисбактеріоз).

При кандидозі жінки звичайно скаржаться на білі, сирністі виділення і свербіж. Захворювання триває досить довго і може супроводжуватися періодами загострення (при менструації, переохолодженні та інших негативних впливах).

Трихомоніаз

Трихомоніаз (або трихомоноз) – одне з найбільш поширених захворювань, що передаються статевим шляхом. Воно викликається піхвовою трихомонадою – мікроскопічним збудником, здатним до самостійного пересування за допомогою джгутиків і мембрани. Трихомоніаз досить часто супроводжується іншими інфекціями статевих шляхів – хламідіями, гонококами, вірусами тощо. Зараження відбувається, як правило, статевим шляхом. Інкубаційний період становить 5-15 днів. Розвитку захворювання сприяють різноманітні хвороби статевих та інших органів, що супроводжуються порушенням обміну речовин, зниженням імунітету, гормональними розладами, порушенням флори піхви, при якому знижується її кислотність. Трихомонади особливо активно розмножуються під час менструації, а також при зміні біохімічного складу піхвового середовища. Збудник локалізується в основному в піхві й на нижніх ділянках шийки матки. Імунітет до захворювання не виникає.

Розрізняють декілька форм захворювання: свіжу (яка, в свою чергу, поділяється на гостру, підгостру і малосимптомну), хронічну і носійство трихомонад, при якому за наявності в піхві збудника симптоми відсутні. При гострій і підгострій формах хворі скаржаться на рясні виділення з піхви, свербіж і відчуття пекучості в ділянці зовнішніх статевих органів. При ураженні сечівника також спостерігаються відчуття пекучості й болісне сечовипускання.

Малосимптомна форма не супроводжується скаргами на болі та свербіж або останні виражені досить слабо. Хронічна форма захворювання характеризується тривалістю й періодичними рецидивами, що виникають під дією різноманітних провокуючих чинників: загальних і гінекологічних захворювань, переохолодження, порушення правил статевої гігієни та ін. Ступінь виявлення симптомів може коливатися в широких межах.

Діагностика захворювання ґрунтується на суб'єктивних відомостях (скаргах), даних обстеження та результатах лабораторного дослідження мазків із піхви, каналу шийки матки й уретри. В деяких випадках використовують культуральний метод (посів матеріалу).

Уреаплазмоз

Уреаплазма виявляється в багатьох хворих запальними процесами статевих органів і сечових шляхів: при кольпітах, цервіцитах, ерозіях шийки матки, хронічному запаленні придатків матки, при безплідді та невиношуваності вагітності, при циститі й пієлонефриті, простатиті та інших захворюваннях. На відміну, наприклад, від хламідій, уреаплазми виявляють свої патогенні властивості тільки при певних станах організму, що супроводжуються зниженням імунітету через наявні або раніше перенесені захворювання.

Уреаплазмозна інфекція може протікати як у гострій, так і в хронічній формі. Як і при багатьох інших інфекціях, захворювання не має симптомів, специфічних для даного збудника, прояви залежать від ураженого органа. У той же час сучасними методами збудник нерідко виявляється й у цілком здорових жінок, (котрі не пред'являють ніяких скарг) і часто – у сполученні з іншими інфекціями. Тому буває важко вирішити, чи є уреаплазма причиною захворювання, чи вона лише супроводжує інші інфекції, посилюючи запальний процес.

Генітальний герпес

Останнім часом зріс інтерес до відомого ще з біблійних часів захворювання – генітального герпеса. Це пов'язано як із широким і повсюдним поширенням герпеса, так і з появою нових наукових даних про природу захворювання та методи його лікування.

Усім добре знайома «застуда» на губах. Але не всі знають, що вірус простого герпесу, що викликає її, може призводити й до більш неприємних наслідків, ніж тимчасові «косметичні дефекти». Існують два типи вірусу простого герпеса (ВПГ). Перший тип (ВПГ-1) уражає, переважно, шкіру та слизову оболонку губ, очей, носа й інших органів, другий (ВПГ-2), в основному, – статеві органи. Це і є генітальний герпес. У зв'язку з широким поширенням орально-генітальних контактів усе частіше зустрічаються випадки, коли генітальний герпес викликає й вірус ВПГ-1.

Генітальний герпес належить до захворювань, що передаються статевим шляхом. Заразитися можна не лише від людини, що має висипання на статевих органах (тобто при рецидиві), а й у тих випадках, коли відсутні характерні прояви хвороби. Можливе зараження і при орально-генітальних контактах. Побутовий шлях перенесення інфекції зустрічається вкрай рідко. Найбільша кількість захворювань відмічається у віковій групі 20-29 років.

Вірус герпесу живе в організмі протягом усього життя. У міжрецидивний період він знаходиться в нервовій системі й ніяк себе не виявляє. Тому хворі, часто не підозрюючи про наявність у них захворювання, можуть ставати джерелом інфекції для своїх статевих партнерів.

Розрізняють *типовий* плин інфекції (тобто такий, що супроводжується герпетичними висипами) та *атиповий* – без висипів, а також безсимптомний (вірусоносійство). Початку захворювання при типовій формі передують інкубаційний період, що становить від 3 до 9 днів. Для первинного епізоду (при першому прояві захворювання після зараження) характерний продромальний період. Він супроводжується болем, свербінням, відчуттям пекучості в ділянці статевих органів, а також загальним нездужанням, підвищенням температури, ознобом тощо. Ці симптоми припадають на початок гострого періоду – з появою висипів і пухирців на промежині,

зовнішніх статевих органах, у піхві, на шийці матки. Після того як висипні утворення розкриються, на їхньому місці з'являються невеликі виразки, що через якийсь час гояться. Одночасно можуть виникнути скарги на болі внизу живота, свербіння, часте і болісне сечовипускання, іноді на головний біль, незначне підвищення температури, збільшення лімфатичних вузлів поблизу статевих органів та ін. Гострий період триває зазвичай не більш 8-10 днів. Після цього всі видимі прояви захворювання зникають – і хворий нерідко вважає, що він одужав. Ілюзія одужання посилюється при прийомі різноманітних (не противірусних) препаратів, що, насправді, суттєво не впливають на захворювання. Відтак за декілька днів гострий період захворювання закінчується. Після первинного епізоду під впливом різноманітних провокуючих чинників (статеве життя, стрес, менструація, переохолодження й ін.) виникає рецидив захворювання. Частота рецидивів може бути різноманітною: від одного за 2-3 роки до щомісячних загострень. При рецидивах усі симптоми захворювання виражені, як правило, слабше.

У 40-75% випадків генітальний герпес протікає атипово, тобто без появи герпетичних висипів. У таких випадках переважають скарги на свербіж, відчуття пекучості, болі, що не піддаються звичайному лікуванню, а це призводить до ерозії та лейкоплакії шийки матки, невиношування вагітності, безпліддя. Часто атипові форми герпеса не розпізнаються – і хворі довго і без ефекту лікуються антибіотиками та іншими препаратами, що нерідко спричиняють розвиток дисбактеріозу, алергічних реакцій, не говорячи вже про матеріальні витрати на таке лікування.

Група ризику

Венеричні захворювання завжди вважалися соціальними хворобами. Проте ВООЗ з якихось причин відмовляється називати їх цим терміном. Поширення ХПСШ пов'язане, в першу чергу, із зубожінням населення, внаслідок чого, по-перше, неухильно зростає кількість жінок, що займаються проституцією, по-друге, нестача білків в їжі веде до дефіциту імунних антитіл. Постійне поповнення армії біженців, бомжів значною мірою збільшує ризик зараження. Крім того, «любов» (якщо це слово тут можна вжити) у наш час стала надто доступною. Руйнування ідеалів цнотливості, збереження свого тіла для майбутнього чоловіка/дружини, дошлюбні статеві контакти, зміна сексуальних партнерів стали причинами збільшення кількості молодих, хворих на ХПСШ. Перенесена в юності, така хвороба може спричинити ускладнення на все життя, зробити людину не здатною продовжувати свій рід. В молодому віці ми робимо свій вибір щодо того, як поводити себе з представниками іншої статі, й від нашого рішення залежить здоров'я майбутніх поколінь.

Аборт та його негативний вплив на організм жінки

Людина є людиною на кожному етапі свого розвитку, починаючи від запліднення. Аборт перериває життя ще одній людині та розбиває душу і тіло жінки.

*Професор, доктор медицини,
всесвітньо відомий ембріолог Еріх Блехімідт*

Проблема абортів в останні десятиріччя набула найбільш гострої актуальності, тому що й дотепер у багатьох країнах світу, в тому числі й в Україні, аборт продовжує залишатися основним засобом регуляції народжуваності.

З медичної точки зору аборт – це переривання вагітності у строки до 28 тижнів, тобто до моменту, коли можливо народження життєздатного плоду. З церковної точки зору аборт – це вбивство. Життя починається з моменту запліднення...

З давніх часів людство неоднозначно ставилося до переривання вагітності. Засновник медицини Гіппократ вважав аборт убивством, а лікаря, який погодився зробити аборт, – убивцею. В давніх євреїв штучний аборт був категорично заборонений. Заборона абортів існувала і в християнській культурі, оскільки плід в тілі матері вважався людською істотою, життя якої даровано Богом.

На сьогоднішній день диспут навколо питання: «аборт – вбивство чи ні?» все ще залишається відкритим. Все частіше на сторінках наукових і популярних видань зустрічаються матеріали досліджень науковців-ембріологів стосовно того, що **життя дитини починається з моменту запліднення**.

Так, зараз у Франції сучасне законодавство починає захищати життя дитини через 10 тижнів після запліднення, в Данії – через 12, у Швеції – після 20 тижнів.

Водночас Україна, на жаль, залишається першою в Європі по показниках штучного переривання вагітності, в тому числі й серед неповнолітніх дівчат-підлітків. Цей факт є індикатором репродуктивного здоров'я населення і призводить до великої кількості негативних наслідків.

Вплив на організм

Існує кількість досліджень про те, що аборт може призвести до негативних фізичних і психічних наслідків, які впливають на життя жінки. З абортом пов'язана більшість фізичних ускладнень. Оскільки з перших хвилин вагітності організм майбутньої матері налаштований на збереження дитини, аборт є сильною біологічною травмою, наносить удар всьому організму жінки.

До безпосередніх ускладнень відносять інфекцію, тяжку кровотечу, в кожній четвертій жінки травмується м'язовий шар матки (причому ушкоджена поверхня не відтворюється). Можливе виникнення зараження крові, запальовальні та онкологічні захворювання яєчників, матки, молочних залоз, нерегулярні менструації, головний біль тощо.

До віддалених наслідків аборт належать: безпліддя, трубна вагітність, самовільні аборти, не виношування вагітності та позавчасні пологи, порушення менструального циклу. Окрім того, більшість жінок страждають від психічних наслідків аборт. Мати не може викинути з пам'яті згадку про ненароджену дитину. Такі ускладнення називають ПАС (постабортний синдром), до симптомів якого належать періодичні тяжкі згадки, сновидіння і повторні переживання аборт, непереносимість емоційних навантажень, складнощі у взаєминах із людьми, безсоння, погіршення пам'яті, загострене відчуття провини, спроби самогубства.

Безумовно, негативні наслідки аборт виявляються у жінок усіх вікових категорій. Однак, особливо небезпечним аборт є для дівчат-підлітків і жінок у молодому віці.

Переривання першої вагітності часто призводить до безпліддя, що означає як фізіологічну, так і психологічну травму для жінки. Забути, що колись молода жінка вбила своє

Календар перших дев'яти місяців життя дитини (після зачаття)

Перший день

Саме в мить запліднення яйцеклітини генетична інформація, носіями якої є батьки, поєднується і передається здатній дитині – формується код особистості, єдиної та неповторної. Ніколи більше спадкові ознаки батьків не сформується саме так, ніколи більше не буде самої такої людини. У цю мить визначається її стать, колір очей, волосся та шкіри, риси обличчя, будова тіла, тенденція до високого чи до низького зросту, міцне здоров'я чи схильність до захворювань...

19-21 день

Дитина виросла до 2,5 мм. Починає битися її серце. Кров циркулює в окремій від матері системі. Формується головний і спинний мозок.

4 тижні

Дитина збільшилась на 0,5 см! Вже має голівку, тулуб; в неї формуються очі, вушка, уста.

7 тижнів

Ембріон став гармонійно збудованою мініатюрною дитинкою, що вже має людські риси обличчя з очима, вушками, носиком, язичком; в яснах уже є зав'язь молочних зубів. Тіло заокруглюється і покривається тоненькою шкірочкою. Рученята мають долоньки і пальчики. Маленький шлунок вже виділяє власні соки для травлення. У своїй основі організм уже сформований. Подальші зміни полягають лише у збільшенні та удосконаленні існуючих органів.

2,5-3 місяці

У рисах обличчя вже можна впізнати батьківські. Дитина багато дечого «вміє»: підбирати ніжки, згинати й випрямляти пальчики стопи, затискати долоньки в кулачок, морщити брови. Реагує на дотик. Вже помітна різниця між хлопчиками та дівчатками.

4 місяці

Дитина в цей час дуже швидко росте. Має вже 20-25 см довжини, а важить близько 170 грамів. Для такого швидкого розвитку вона потребує багато речовин, які отримує через плаценту від матері.

5-6 місяців

Вдосконалюються всі органи; здається, ніби невидимий майстер вирізьблює найтонші деталі, рисочки. На ще закритих повіках з'являються вій; утворюються досить міцні нігтики на пальцях. Твердіє скелет. Тони серця стають виразнішими.

7-8-9 місяці

Зараз дитина росте найшвидше. Під кінець сьомого місяця вона важить близько 1 кг і, за медичною термінологією, вже є «життєздатною», а це значить, що органи дитини сформовані такою мірою, що вона вже може жити поза організмом матері. Готуючись до народження, дитина вправляється у ссанні: для цього поки що ссе свій малесенький пальчик. З моменту зачаття до моменту появи на світ вона збільшилась у 6 мільярдів разів! Чи не правда, неймовірно грандіозний шлях?.. Шлях до життя в цьому складному й такому прекрасному світі!

Матеріал до лекції «Вплив тютюну та алкоголю на організм жінки»

Вплив тютюну на організм жінки

Пригадайте улюблену квітку, яку ви уявили та намалювали на початку тренінгу. Ніжна, яскрава, гарна, приваблива, тендітна квітка тягнеться до сонця, колихається в танці разом з повітрям, живиться дощовою водою. Що трапиться з нею, якщо час від часу її буде огортати дим тютюну?

Пригадайте образ мадонни, з якою можна порівняти кожен жінку. Давайте разом подивимося деякі репродукції на яких зображені мадонни Рафаеля. Які вони? Якими зобразив їх художник? Уявіть, що хтось приставив до їх вуст цигарку? Які почуття у вас виникають? Що змінилося в образі мадонни?

Дійсно, тютюн і ті речовини, що є в ньому, шкідливо впливають на людину, змінюючи її зовнішній образ і руйнуючи її організм. Жінка, яка курить, завдає собі шкоди ще більшою мірою, ніж чоловік, який палить. Жінка шкодить своїй жіночості, руйнує організм призначений для продовження життя, створює загрозу здоров'ю майбутньої дитини.

Тютюн належить до родини пасльонових. Понад 70 культурних сортів тютюну вирощують на плантаціях. Під час паління цигарок, сигар чи курильної люльки під дією надвисоких температур відбувається суха перегонка тютюну з утворенням деяких нових речовин. Тютюновий дим містить близько 1200 різних компонентів, причому, половина з них мають отруйну дію. Це такі речовини, як нікотин, його похідні (котинін, міоснін, наркотин), аміак, чадний газ, синильна, оцтова й мурашина кислоти, феноли, піролідін, формальдегіди, сірководень, канцерогенні речовини, сажа. Від випалення лише однієї цигарки утворюється до 2 л диму. Якщо людина палить щоденно 20 сигарет протягом 20 років, то в її легенях відкладається до 6 кг масної, глейкої сажі.

Під час затягування на кінці цигарки температура сягає 600-900°C, утворюється так званий тютюновий дьоготь, що містить канцерогенні речовини. При згоранні тютюну утворюється понад 80 канцерогенних сполук. Тютюновий дьоготь має вигляд глейкої маси, яка забарвлює фільтр сигарети, пальці й зуби запеклого курця в бурий колір. Внаслідок згорання 1 кг тютюну утворюється 50 грам. тютюнового дьогтю, значна частина якого потрапляє в легені.

У тютюновому дьогті є такі радіоактивні сполуки, як полоній-210, калій-40, цезій-137, стронцій-90 та інші. Радіоактивні елементи потрапляють у тютюн через коріння із землі й через листя з крапель дощу. Під час затягування полоній-210 переганяється: до 80% його міститься у димі. З тютюновим димом він проходить у легені й затримується на слизовій оболонці бронхів.

При викурюванні 20 сигарет в організм надходить до 400 мл чадного газу. В крові чадний газ сполучається з гемоглобіном еритроцитів й утворюється карбооксигемоглобін, який не здатний транспортувати й віддавати кисень. Залежно від кількості випалених сигарет, глибини затягування кров курців містить від 2 до 15% цієї речовини. Основна отруйна речовина тютюнового диму – нікотин. Вміст його залежить від сорту й сухості тютюну. В тютюнових виробках концентрація нікотину складає від 0,7 до 6%. Міцність тютюну залежить від кількості вмісту в ньому нікотину.

Вплив нікотину на організм

Дія нікотину за руйнівним впливом на організм є різнобічною. Він добре всмоктується через слизову оболонку рота, дихальну систему, органи травлення та шкіру. Передусім, нікотин

впливає на центральну й вегетативну нервову систему, в малих дозах збуджує діяльність нервової системи, прискорює дихання. Короткочасне збудження кори головного мозку переходить у довготривале гальмування. Великі дози нікотину пригнічують функціональну активність кори головного мозку і провокують судороги.

Щодо впливу нікотину на розумову діяльність людини існують різні думки. Самі курці визнають негативний вплив тютюнового диму на серце, але переконані в здатності його підвищувати продуктивність розумової праці. Такі твердження легко спростовуються. Справді, під час паління виникає короткочасне збудження центральної нервової системи з тимчасовим підвищенням активності головного мозку. Проте через кілька хвилин після паління розумова діяльність знижується внаслідок посилення процесу гальмування кори головного мозку.

Нікотин пригнічує апетит, порушує білковий обмін і зменшує відкладання жиру. Значна частина амінокислот іде на покриття енергетичних витрат, а решта – на ріст і відновлення клітин. При тривалому вдиханні тютюнового диму підвищується тонус шлунка, прискорюється його скорочення. Внаслідок звуження судин слизової оболонки ускладнюється приплив крові до шлунка, виділяється шлунковий сік з підвищеним вмістом соляної кислоти, ферменту пепсину й слизу, можуть розвинутися гастрит, виразкова хвороба шлунка та дванадцятипалої кишки. Небезпечно навіть ковтати слину з розчиненим у ній ніотином. При палінні протягом перших 5 років посилюється виділення в шлунку вільної соляної кислоти. Пізніше в курця настає атрофія шлункових залоз.

Захищаючи тезу про користь паління тютюну, дехто наводить такий доказ: після того як кидають палити, набирають масу тіла. Це так, але лише частково. Відмова від уживання тютюнових виробів сприяє нормалізації обміну речовин. Через кілька тижнів маса тіла стабілізується, апетит знижується й стає нормальним. Паління не може бути засобом для схуднення. Масу тіла потрібно регулювати харчовим режимом, фізичною активністю.

На серцево-судинну систему особливо згубно діють нікотин, його похідні та чадний газ. Під впливом нікотину збільшується виділення таких біологічно активних речовин, як адреналін, норадреналін, гістамін та інші. Адреналін і норадреналін зумовлюють звуження артерій, що супроводжується підвищенням артеріального тиску крові. При випаленні однієї цигарки число серцевих скорочень збільшується на 10-15 ударів на хвилину. У людини, що не палить, серце скорочується приблизно 100 000 разів на добу, в курця – 110000-115000. Випалення 2-3 цигарок спричиняє звуження артерій протягом 20-40 хвилин, причому, артеріальний тиск підвищується. Внаслідок цього погіршується живлення серцевого м'яза. При випалюванні 20-30 цигарок на добу в судини надходить на 1000-2000 л крові менше. Чадний газ, вміст якого в тютюновому димі сягає 4-8%, сполучається з білками серцевого м'яза, що призводить до загибелі окремих м'язових волокон і розвитку дистрофічних змін у серцевому м'язі. Ось чому при тривалому палінні серце збільшується в розмірах, погіршується його скорочувальна функція і воно швидше втомлюється («зношується»). Тютюновий дим впливає на м'язову силу й зорову реакцію курця. Особливо це легко простежити під час спортивних змагань. Спортсмену стає важче долати фізичні навантаження. Після паління м'язова сила зменшується на 10-20%. Спортивні результати погіршуються практично в усіх видах спорту. Знешкодження нікотину відбувається у печінці, легенях і нирках. Протягом 10-15 годин після паління продукти його обміну виділяються з сечею й потом. У заядлих курців нікотин постійно міститься в центральній нервовій системі та крові.

Про те, що нікотин – досить сильна отрута, свідчать такі факти. Одна його крапля вбиває собаку. Від запаху однієї краплі нікотину голуб гине протягом 3-4 хвилин. П'явка, що насмокталася крові запеклого курця, відпадає мертвою. Для людини, яка ніколи не палила, смертельна доза нікотину становить 60-100 мг. Випалення 30-60 цигарок протягом короткого часу може призвести до її загибелі.

Отруєння нікотинном спостерігається у людей, які тільки починають палити або вживають його з метою самогубства. При гострій формі отруєння виникає нудота, печія в роті, трахеї, шлунку, головний біль, запаморочення, прискорення дихання, серцебиття, м'язова слабкість, артеріальний тиск крові підвищується. Легша форма отруєння за своїм перебігом нагадує морську хворобу, при складнішій формі спостерігаються більш важкі розлади – блювання, пронос, втрата свідомості, блідість, судороги. Смерть настає від зупинки дихання. При легкому отруєнні людина хоче спати, після сну залишаються слабкість, головний біль, відраза до тютюну.

При гострому отруєнні нікотинном потерпілого потрібно винести із задимленого приміщення. Потім треба дати йому випити 2 склянки міцного гарячого чаю. При розладах дихання й серцевої діяльності доцільно провести штучне дихання й обов'язково викликати лікаря.

Довготривале паління тютюну супроводжується звиканням організму до нікотину, що надходить малими дозами й через певні проміжки часу. Організм встигає знешкодити його, і отруєння не розвивається. Одна сигарета містить від 1 до 3 мг нікотину. Людина, яка протягом доби випалює 30-60 сигарет, щодня одержує смертельну дозу. За 30 років курець пропускає через легені дим від 160 кг тютюну, в яких міститься 1500 грам нікотину, тобто більше 15000 смертельних доз.

Підсилює шкідливу дію нікотину вдихання аміаку та пірилідину, які подразнюють слизову оболонку органів дихання. Вищі сорти тютюну містять до 2% ефірних масел, які належать до нервово-серцевих (паралітичних) отруй.

З повітрям, яке видихає курець після затягування, в навколишнє середовище надходить до 68% нікотину, чадний газ, аміак та інші шкідливі речовини. Цікавим є факт, що тютюновий дим від сигарети при видиханні містить більше продуктів згорання, ніж той, що вдихає курець. У напалених закритих приміщеннях дим проникає в легені людей, які не палять («пасивне паління»). Виникає подразнення слизової оболонки носа, очей, гортані. Нікотин, чадний газ, канцерогенні речовини потрапляють в організм, правда, у значно меншій концентрації, ніж в активних курців.

Фільтр сигарети, хоча й не зменшує забруднення навколишнього середовища, проте затримує до 20% нікотину й канцерогенних речовин, а антиніотинова вата – до 50%. Менше їх потрапляє в легені й при користуванні мундштуком.

Паління сигарети – це одноманітне, механічне повторення звичної дії днями, місяцями, роками. Сам процес складається з бездумного смоктання сигарети та смакування «пахощів» тютюнового диму. Курець одержує ілюзію бадьорості від короткочасного збудження кори головного мозку. Поступово це закріплюється як умовний рефлекс, який вимагає постійного повторення. Той, хто палить, добре знає, що коли він потрапляє в компанію курців, й сам охоче запалює сигарету без зайвих умовлянь.

Нарешті, паління протягом кількох років веде до розвитку побутової ніотинової наркоманії. Нікотин та його похідний продукт котинін являють собою стимулюючий компонент тютюнового диму, який змінює психічний настрій курця. Виникає синдром ніотинової залежності.

При малому вмісті нікотину в крові курець починає частіше палити й робить глибокі затягування. Цигарки, в яких мало нікотину, його вже не задовольняють. Він переходить на міцні сорти тютюну, особливо йому хочеться палити після сну, їжі, під час вживання спиртного, інтенсивної розумової праці. При нервовому напруженні нікотин швидко виходить з кори головного мозку. Щоб компенсувати цей дефіцит, під час хвилювання потреба у палінні збільшується.

Група ризику

Фатальний рахунок випаленим цигаркам більшість курців почала вести ще в часи своєї юності або навіть дитинства. Всі добре уявляють, чому дев'яти-десятирічні дівчата починають, потай від батьків, затягуватися цигарками, «романтично» пускаючи з вуст димок. Усе просто: хочуть здаватися дорослішими, сучаснішими. Вони роблять це не для себе, а ровесників, старших друзів, особливо хлопців, а також для свого оточення взагалі. Чому ж у середовищі підлітків сигарета набула такої привабливості?

- По-перше, у суспільстві склався стереотип дорослого-курця. Якщо палять багато жінок, що оточують дівчинку (родички і знайомі), то в її розумінні – це норма: «от подорослішаю – і теж буду палити»... А подорослішати хочеться раніше. Це факт, що якщо в сім'ї палять, то ймовірність того, що діти також будуть палити, збільшується на 50-60%.

- По-друге, коли палять друзі й подруги, палять старшокласниці – як же самій не запалити? У дівчаток це – одна з основних причин, чому вони беруться за сигарету. Спрацьовує механізм соціальної залежності, причому, не тільки на підлітках, й на дорослих: – «вона палить, запалю і я, аби не відрізнятись від неї, а то вона погано про мене подумає».

- По-третє, невідомо чому, але в кіно й на телебаченні створюється уява про «круту» героїню – жінку в стилі «вамп» із цигаркою в руці. Але через те, що громадськість розвинених країн вже звернула на це увагу, зараз починають із цим боротися, і все частіше з'являються кіногероїні, що ведуть здоровий спосіб життя.

- Багато хто починає палити під час стресу, потрапляючи в якусь важку життєву ситуацію. Причому, нерідко це відбувається навіть у віці 40-50 років. Люди, що ніколи не брали цигарку в руки, починають палити. У важкий момент хтось пропонує сигарету: «запали – й легше буде». Це, дійсно, дає тимчасове полегшення.

Взагалі, всіх курців можна поділити на три групи. Першу складають епізодичні курці й молоді особи, які тільки-но почали палити. У них іще немає органічної потреби в палінні тютюну, але є бажання пізнати, що це таке. Іноді це своєрідний протест підлітка проти заборони палити. Курці першої групи легко відмовляються від тютюну. Виховну роботу та антинікотинову пропаганду потрібно проводити, насамперед, серед них.

До другої групи належать так звані побутові курці. Вони випалюють до 20 цигарок на добу. В них виробився стереотип на паління, під час паління якого знімається втома, підвищується настрій. Проте такий стан короткочасний, і курець змушений палити знову й знову. Однак при погіршенні стану здоров'я чимало з курців відмовляються від цигарок.

Третя група охоплює завзятих курців із нікотиною наркоманією. Здебільшого, це люди середнього й старшого віку. Побутова наркоманія виникає після багатьох років паління. Відмова від цигарок супроводжується порушенням психічної діяльності. Курець стає збудженим, агресивним; у нього зменшується частота серцевих скорочень, знижується артеріальний тиск, з'являється відчуття страху, людина скаржиться на біль у шлунку та поганий сон. Особливо чітко виражена нікотинова наркоманія в осіб, які одночасно з палінням уживають алкогольні напої або наркотики.

У житті кожного курця врешті-решт виникає момент, коли задишка відчувається все сильніше, а нав'язливий кашель починає заважати жити. З цього моменту й починають з'являтися думки типу «не завадило б кинути палити – адже жити хочеться, до того ж, – жити нормально». Деякі замислюються над цим тоді, коли буває вже надто пізно, коли вже хворі на рак або коли ампутовані обидві ноги. А найсумніше, що кинути палити важко або навіть неможливо. Адже паління визнане одним із видів наркоманії. Більшість курців усе ж, при бажанні, можуть кинути палити самі, без лікаря-нарколога. Але вольові зусилля їм доведеться докласти чималі.

Серед курців є ті, хто, усвідомлюючи шкоду від паління, кидати цю згубну звичку не хочуть. Свою пристрасть пояснюють приємними відчуттями, що дає цигарка, можливістю

краще зосередитися або розслабитися залежно від ситуації, стимуляцією інтелектуальної діяльності та налагодженням контактів із друзями-курцями. У момент розумового напруження курцю немає потреби гризти ручку або нігті. Для цього є цигарка. В тому, що нікотин начебто стимулює роботу мозку, впевнений кожний курець. Сюди ж належать і ті, хто думає, що зможе кинути палити в будь-який момент. «От набридне – і кину» – думають вони. На жаль, цього не відбувається.

Тому краще зовсім не починати палити!

Ідеально, якщо дівчина або молода жінка зможе відмовитися від паління самостійно, без допомоги медиків. Далі будуть наведені деякі рекомендації з цього приводу. Однак через те, що паління – це захворювання з розряду наркотичних залежностей, не всім вдається подолати цю біду самостійно.

Офіційно визнаних способів лікування ніотинової залежності більше сотні. Їх розмаїтість вражає. Тут є все: від суто психотерапевтичних і лікарських засобів – до складних технічних, що спираються на останні досягнення науки й новітні технології. Нижче наведений стислий огляд найбільш поширених та ефективних методів.

Перше, що треба зробити, це вирішити – чи зможе дівчина/жінка кинути курити сама, без допомоги лікаря? Тут все не так просто. По-перше, вона, як кращий знавець самої себе, має спитати себе: «А чи зможу?».

Ну от, скажімо, молода людина впевнена, що лікар їй не потрібен: проблему вирішить самотужки. В цьому випадку існує безліч порад і навіть цілих систем, що розписують у найменших подробицях, що і як робити.

Наприклад, одні радять розповісти всім про те, що кидаєш палити, інші радять не афішувати цей процес; іще вважається корисним сховати попільнички та все супутнє, або ж, навпаки, частіше згадувати про те, що раніше ти палила, та яка від того була шкода здоров'ю і т.д. Тож, не треба слухати нікого! Кожний сам знає (раз уже зважив кинути палити), що робити.

ГОЛОВНЕ – ЩОБ ДІЙСНО БУЛО БАЖАННЯ КИНУТИ!

Найважче – витримати перші два-три тижні (можливі рецидиви протягом 3-6 місяців). Із безлічі порад наведемо лише дві:

1) не можна кидати палити поступово. Необхідно кидати раз і назавжди (якщо людина не впевнена в своїх силах, треба відкласти цю велику справу на декілька днів);

2) якщо дозволяють кошти, рекомендується скористатися нікотиновмісною жувальною гумкою. Це полегшить життя в період відвикання (слід зазначити, що це, дійсно, дороге задоволення, тому що жувати її треба тривалий час, а коштує якісна жувальна резинка з нікотином, наприклад, «Нікоретте» виробництва Швеції, недешево).

Ще одна слушна порада: молодій людині, що вирішила кинути палити, завжди варто пам'ятати, що не одна вона кидає палити: не вона перша, не вона остання – щороку до цього рішення приходять мільйони людей на земній кулі, кидають, щоб НІКОЛИ вже не доторкнулися більше до цигарки, й це у них виходить!

Тепер декілька слів про медикаментозні засоби. Серед них переважають препарати, що містять нікотин або інші речовини, котрі імітують його дію на організм. Випускаються вони у вигляді звичайних таблеток і мікстур, а крім того – у вигляді жувальної гумки і навіть лейкопластиру. Також є препарати, що викликають відразу до паління, наприклад «Корида-плюс», до складу якої входять кореневища айру очеретового і порошок з листя м'яти. Відразу до тютюну також викликає полоскання порожнини рота розчинами різноманітних речовин, наприклад, ляпісу, таніну, відваром кореневища зміїовика. А для зняття абстинентного синдрому застосовуються настойки женьшеню, заманихи, лимоннику, екстракти родіоли, пантокрин, апілак і полівітаміни.

З методів рефлексотерапії найбільш поширена голкорексотерапія (або інакше – голковколювання). Цей метод ґрунтується на переконанні, що паління тютюну – це придбаний рефлекс. Він немовби «записаний» в людини у певній структурі головного мозку. Єдиним радикальним, тобто спрямованим на подолання «рефлексу курця», є метод рефлексотерапії.

Психотерапевтичні методи й гіпноз застосовуються для формування стійкої відрази до паління. Тут використовуються групова психотерапія, аутотренінг, власне гіпнотичний вплив та інші методи. Не менш ефективним є й кодування, в результаті якого блокується активність «наркотичного центру» в корі головного мозку. Чималу роль при кодуванні відіграє установка «на перестороги». Наприклад, перед сеансом з людини беруть розписку, що вона попереджена та усвідомлює власну відповідальність за наслідки, котрі можуть виникнути з її вини упродовж того часу, на який вона закодувалася від паління. Наслідки порушення кодування можуть бути досить тяжкими: параліч кінцівок, набряк мозку, повна сліпота і навіть смерть. Тому у випадку рецидивів тютюнопаління треба терміново прибути до лікувального центру і, де або підсилити код (найчастіше це здійснюється безкоштовно), або взагалі його зняти. Необхідно зазначити, що в цій сфері з'явилося чимало шарлатанів, і тому слід обережно підходити до вибору спеціалізованого медичного закладу. Методом кодування лікують у відомому Київському центрі ім. О.Р.Довженка (ДАР).

Вплив алкоголю на жіночий організм

Понад 20% алкоголю, прийнятого всередину, всмоктується слизовою шлунка, інша частина – кишечником. Алкоголь швидко поглинається тканиною головного мозку, тому навіть така мала доза, як 10-30 г алкогольного напою, знижує здатність людини критично аналізувати ситуацію та свої дії.

Більшість людей настільки призвичаїлися до алкоголю, що агресивно сприймають найменші спроби втручатися в їхні звички. Алкоголь – це спокуса, що звела нанівець життя багатьох людей як у минулому, так і продовжує це робити в наш час.

З одного боку, існують дані про потенційну користь для здоров'я споживання алкоголю в малих дозах. З іншого боку, дані щодо негативних наслідків споживання алкоголю показують, на який страшний ризик наражаються навіть прибічники так званих «малих доз» – адже завжди існує небезпека їх поступового непомітного збільшення...

Алкоголь дуже підступний. Він практично миттєво може викликати задоволення, поліпшити настрій, вгамувати біль, викликати нестримні веселощі або полегшити спілкування. І навпаки, вживання алкоголю може призвести до сп'яніння, конфлікту, травми або громадського осуду, а також може бути причиною інвалідності або навіть смерті людини.

Вплив алкоголю на організм

Алкоголь – це етиловий або винний спирт, що має вид безбарвної прозорої рідини характерного пекучого смаку і різкого запаху. Етиловий та винний спирт належать до отруйних наркотичних речовин.

Алкоголь швидко проникає зі шлунка й тонких кишок у кров. Дослідженнями фізіологів встановлено, що алкоголь діє на центральну нервову систему не збуджуючи, а, навпаки, гальмуючи її. Порушується врівноваженість збуджувальних і гальмівних процесів. Викликані алкоголем зовнішнє збудження або й агресивність – це результат вивільнення збуджувальних процесів з-під стримуючого впливу гальмівних. Але ж саме завдяки гальмівним процесам людина контролює свої дії.

Що стосується уповільнення під дією алкоголю відповідної реакції на подразник, то слід зазначити, що алкоголь як наркотик впливає на синоптичну передачу сигналів з одного нейрона на інший, уповільнюючи, таким чином, рефлекторну діяльність. Зниження гостроти зору, зорового сприйняття та підвищення порогу сприйняття звукових подразників відбуваються при вживанні навіть невеликих доз алкоголю. Із збільшенням доз алкоголю зміни в рефлекторній діяльності стають більш вираженими, що пов'язано зі зниженням сили збуджувального процесу, послабленням замикальної функції кори головного мозку. Це зумовлено змінами метаболізму в центральній нервовій системі, що супроводжуються зменшенням споживання кисню. Що ж відбувається з алкоголем в організмі людини? Спиртні напої відзначаються великою «жадобою» до води, забираючи її від усіх клітин тіла й тканин. Водночас алкоголь поглинається тканинами організму набагато краще, ніж вода. Спочатку алкоголь перетворюється на ацетальдегід, а потім – на оцтову, піровиноградну кислоти. Кінцевий ступінь окислювання – утворення вуглекислоти й води. Окислювання алкоголю здійснюється за рахунок біокаталізаторів (ферментів) у печінці та інших органах (швидкість окислювання – 100 мг алкоголю на годину на 1 кг ваги тіла).

Процес окислювання алкоголю найбільш інтенсивно протікає протягом перших п'яти годин після його вживання і продовжується до 15 днів. Встановлено, що навіть після однократного прийому алкоголю продукти обміну речовин, що він містить, упродовж двох тижнів затримуються в печінці у вигляді холестерину й масних кислот, що призводить до значного ураження цього органа. Токсичний ефект алкоголю зумовлений дією першого

ураження цього органа. Токсичний ефект алкоголю зумовлений дією першого продукту окислювання етилового спирту – ацетальдегіду, що викликає значні зміни в білковому, вуглеводному та жировому обміні. При хронічному вживанні алкоголю його окислювання, особливо на стадії перетворення на ацетальдегід, значно прискорюється, що призводить до миттєвого утворення величезної кількості ацетальдегіду, внаслідок чого порушуються обмінні процеси.

А чим пояснюється стійкий запах алкоголю? Алкоголь швидко всмоктується кровоносною системою й разом із кров'ю розноситься по всіх тканинах і органах, основна частина його (90%) окислюється. Але невелика кількість «незасвоєного» алкоголю (10%) виділяється з організму з потом, сечею, а також через легені з повітрям, що й обумовлює специфічний стійкий запах. З іншого боку, легені вражаються алкоголем, що потрапив у кров із шлунково-кишкового тракту. Таким чином, люди, які зловживають спиртними напоями, піддають руйнівному впливу алкоголю уразливу легеневу тканину.

Шкідливий вплив алкоголю на легені й дихальні шляхи різноманітний: він погіршує живлення легень, знижує опірність легеневої тканини хвороботворним організмам. Алкоголіки у чотири рази частіше, ніж непитущі, хворіють на пневмосклероз, а у тих, хто ще й палить, захворювання часто ускладнюється. «Аматори спиртного» часто хворіють на бронхіти, тому що в розширених бронхах накопичуються й розмножуються різноманітні збудники інфекційних захворювань; внаслідок алкогольної інтоксикації значно послабляються й імунітет людини.

Серед прибічників теорії «корисності» алкогольних напоїв існують дуже стійкі, однак абсолютно хибні уявлення про те, ніби алкоголь покращує апетит і травлення. Якраз навпаки: спиртне сильно подразнює слизову оболонку шлунка й послабляє дію шлункового соку. Особливо негативно діють спиртні напої, якщо вони потрапляють у порожній шлунок. Через це розвивається хронічне запалення – катар слизової оболонки шлунка (гастрит).

Існує також уявлення про те, що можна гоїти виразкову хворобу шлунка та дванадцятипалої кишки нерозведеним спиртом, який нібито «припікає» виразку. Думати так – наївно. На випитий спирт організм виділяє велику кількість шлункового соку, але такий сік є значно гіршим за своєю якістю й дією ферментів, особливо пепсину, котрий відіграє величезну роль у перетравленні білків. Концентрація ж алкоголю в шлунку швидко зменшується, отже радикально «припекти» виразку він ніяк не може, хіба що притупляється відчуття болю через сп'яніння. Виразковий процес буде продовжуватися й неминуче призведе до важких ускладнень: шлункової кровотечі, перфорації виразки. Крім того, нерозведений спирт може викликати опік слизової оболонки глотки та стравоходу.

Небезпечними є й поради «знавців» вживати алкоголь як судинорозширювальний засіб, що знімає біль при нападі стенокардії, гіпертонічній кризі. Дійсно, алкоголь на якийсь час розширює судини й може зменшити біль, та дія алкоголю на судини є двофазною: спочатку відбувається їх розширення, а потім (через 2-3 години) – звуження, спазм. При цьому може виникнути новий, ще сильніший больовий напад, різко підвищується артеріальний тиск.

Неприпустимо користуватися спиртними напоями і як заспокійливим засобом при різноманітних нервових розладах, безсонні. Особливо варто ще раз підкреслити шкідливий вплив алкоголю на печінку. Цей орган виділяє жовч, необхідну для перетравлення жирів. А в ураженій алкоголем печінці знижуються захисні функції, порушується процес утворення білків крові – альбумінів, глобулінів, а також фібриногену, протромбіну, котрі відіграють важливу роль у згортанні крові. У зв'язку зі зменшенням альбумінів в організмі виникають набряки. Призначення печінки – знешкоджувати отруйні речовини, що потрапляють в організм. Це захищає людину від багатьох захворювань. Однак коли алкоголь проникає в печінку, виникає ризик її запалення. Згодом клітини печінки піддаються жировому переродженню і врешті-решт замінюються сполучною тканиною, тобто рубцем. Печінка зморщується, зменшується, поверхня її стає зернистою, вона набуває жовтаво-іржавого кольору. Звідси й виникла назва

«цироз», що означає у перекладі з грецької «іржавий».

На початковій стадії захворювання печінки виникає біль у правому підребер'ї, в кишечнику посилюється газоутворення, іноді виникають шлункові розлади (пронози). Через скупчення рідини в черевній порожнині поступово збільшується об'єм живота, з'являються набряки на ногах. Погіршується діяльність серця та судин, у шлунку спочатку зменшується, а потім й зовсім припиняється виділення соляної кислоти, виникає кровоточивість ясен, шлунка, кишечнику. Через це людина почувається хворою, млявою. Цироз печінки може розвиватися навіть у тих, хто вживає алкоголь потроху, але систематично.

Згубний вплив алкоголю на організм людини посилюється при переохолодженні. Уявлення, що спиртні напої зігрівають є хибним. В дійсності ж, посилено циркулюючи на поверхні тіла в розширених через уживання алкоголю судинах, кров віддає зовнішньому середовищу значну кількість тепла. В результаті температура тіла знижується на 1-2°C. От чому небезпечно пити перед тим, як вийти на мороз. Організм при цьому охолоджується швидше, ніж звичайно, але підпилий цього не помічає.

Група ризику

Алкогольні напої хоча б зрідка вживає абсолютна більшість громадян, однак страждають на алкоголізм лише деякі з них. Де ж та грань, за якою виникає хворобливий потяг до спиртного?

Ризик стати залежним від алкоголю збільшується, якщо:

- почати вживати алкогольні напої в ранньому віці (до 16 років);
- вживати алкоголь у стресових ситуаціях, для того аби розслабитися, відчувати себе впевненим і розкутим у компанії;
- у сім'ї серед близьких родичів хтось страждає на алкоголізм;
- молода людина не впевнена в собі й готова будь-якою ціною набути авторитет у своїй компанії.

Якщо ви належите хоча б до однієї з вище перерахованих категорій, краще відкладіть першу спробу вживання алкоголю на той час, поки не станете старшим й більш упевненим у собі.

Інформація до роздумів

■ Алкоголь має причинний зв'язок із виникненням раку ротової порожнини, глотки, гортані, стравоходу та печінки. Більше того, існує тісний взаємозв'язок між кількістю випитого й підвищенням ризику захворіти на рак (навіть після врахування таких чинників, як тютюнопаління): і цей взаємозв'язок дійсний як для чоловіків, так і для жінок. Накопичено достатньо доказів щодо тісного взаємозв'язку між споживанням алкоголю і раком грудей у жінок, причому ризик зростає повільно, але стійко зі збільшенням кількості споживання алкоголю. Дослідження щодо здоров'я жінок виявляють взаємозв'язок між споживанням алкоголю й підвищенням кров'яного тиску. Так само існує прямий взаємозв'язок між кількістю спожитого алкоголю й виникненням крововиливу в мозок, та коли загроза інсульту обумовлена тромбозом судин, уживання алкоголю в малих («медичних») дозах може дещо знизити потенційний ризик, хоча у великих – підвищити його.

■ Споживання великої кількості алкоголю спричиняє виникнення серцевої аритмії, кардіоміопатії й раптової (коронарної) зупинки серця. Дослідження випадків фібриляції передсердя (досить поширене порушення серцевого ритму) показало, що споживання алкоголю найчастіше було причиною у двох третіх усіх випадків.

■ Споживання алкоголю як головна причина виникнення цирозу печінки – цей факт встановлений незаперечно. У нетропічних країнах, для яких характерний високий рівень споживання алкоголю, він, мабуть, викликає більш ніж 80% усіх випадків смерті внаслідок

цирозу печінки.

Матеріал до вправи «Що я розумію під поняттям «любов»?»

Говорити про любов приємно і водночас важко. Почуття любові та ніжності ми відчуваємо по відношенню до своїх, батьків, дітей, родичів, друзів, коханої людини.

Всі люди мріють бути коханими і любити. Тут важливо розуміти: «Що таке любов? Чим є закоханість? Чи є закоханість любов'ю?»

Відомий німецький вчений Р. Крафт-Еббінг досліджуючи любов, розглядає різні її прояви. За його твердженням, любов першої молодості, як правило, насичена романтичними, ідеальними уявленнями... В своїх перших проявах вона має платонічний характер і часто спрямовується на поетичні та історичні образи. З пробудженням чуттєвості в підлітка виникає загроза перенести всю силу цієї ідеальної любові на особу протилежної статі, яка не є визначною ні в духовному відношенні, ні у фізичному, ні у соціальному. Звідси виникають нерівні шлюби, помилки, драматичні наслідки такої палкої любові. Занадто палка любов ніколи не може бути міцною та справжньою. Першу любов можна порівняти із блискавкою пристрасті, яка швидко зникає. Натомість істинна любов може утворитися лише тоді, коли вона ґрунтується на усвідомленні моральних переваг коханої людини, яка здатна ділити і радість і горе, не зупиняючись ні перед чим у своїй самопожертві.

Любов сповнена милосердя, прощення, доброти, щирості, взаємоповаги, самопожертви заради коханої людини. Любити іншого – означає служити йому або їй.

Закоханість – ілюзорне, мрійливе, імпульсивне, сповнене різних емоцій почуття, далеке від реальності. Закохана людина бачить лише почуттєву сторону кохання, вона далека від відповідальності та реальності. Закоханість може перетворитися на любов, а може так і залишитись лише закоханістю. Той, хто відчуває закоханість, може потрапити у складну ситуацію. За результатами проведеного опитування багато хто з молодих дівчат заради кохання готові все віддати, навіть вступити у статеві стосунки із чоловіком. Через деякий час кохання проходить, а незайманість не повернеш.

Закоханість, що стала основою для укладання шлюбу, може швидко призвести до його руйнування. Саме тому молодим людям важливо перевіряти свої почуття, не спішити приймати рішення. Важливо порадитись із родичами, друзями щодо свого вибору, можливо, взяти участь у тренінгу з підготовки до подружнього життя, в ході якого майбутні чоловік і дружина з'ясують свої погляди на сім'ю, правила спільного життя, обов'язки пари, сімейні цінності.

Союз, укладений на розсудливій любові, взаємоповазі, домовленості про спільні обов'язки, набагато міцніший, ніж той, що утворився лише на основі «палкого кохання».

Відомі висловлювання про любов

«Любовь одна, а подделок под нее тысячи»

Де Ларош Фуко

«Величайшее чудо любви в том, что она излечивает от кокетства»

Де Ларош Фуко

«Любовь есть боль. Кто не болеет (о другом), тот и не любит (другого)».

В. Розанов

«Любовь дает нам познания о добре и зле, и показывает нам все страсти, подлежащие

уничтожению»

Бенедикт Спиноза

«Чем станет любовь твоя:
Песней,
Хлебом,
Кипящей сталью,
Соколом в поднебесье,
Морем за дальней далью?
Или, сорвавшись с выси,
Камнем в глубь сердца канет?
От нас одних зависит,
Чем любовь наша станет».

Людмила Татьяничева

Матеріал до вправи «Моя майбутня сім'я»

Сім'я – дарунок любові, миру, злагоди, безпеки. Сім'я – це союз людей, які живуть разом, спільно ведуть свій побут, виховують дітей. В сім'ї ми знаходимо сили для життя, роботи, виховання дітей.

Якою має бути сім'я? Якою ми хочемо бачити свою сім'ю? Якою має бути майбутня дружина? Яким має бути майбутній чоловік? Над цими питаннями важливо замислюватись заздалегідь. Пошук відповідей на них допомагає зрозуміти самих себе, свої бажання, втілити свої мрії.

Відповідь на запитання: «Яким я бачу свого майбутнього чоловіка, батька своїх дітей?» допомагає зорієнтуватись у своєму виборі. За даними одного з досліджень, жінки відповідають, що чоловік має бути відповідальним, розумним, вірним, добрим, неординарним, душевним, ніжним, мусить любити дітей, вміти захистити жінку.

Чоловіки, шукаючи ідеал коханої жінки, мріють, аби дружина була доброю, гарною, лагідною, спокійною, толерантною, відповідальною, домовитою, мудрою.

Жінка створює внутрішню атмосферу сім'ї. Недаремно, жінку називають берегинею домашнього вогнища. Саме вона створює затишну атмосферу в домі, розуміє потреби кожного члена сім'ї, може владнати будь-який сімейний конфлікт, створити приємну атмосферу тощо.

Створюючи сім'ю, необхідно навчитись рахуватися з потребами людини, яку обрали собі для сімейного життя, і намагатися задовольнити їх.

Любов передбачає служіння одне одному, служіння як прояв любові.

В своїй життєдіяльності родина переживає різні цикли: створення сім'ї, народження дітей, їх виховання на різних вікових етапах (з раннього віку до юності), аж поки вони не створять свою сім'ю, життя подружньої пари, яка вже досягла похилого віку.

Справжнє створення сім'ї відбувається із народженням дитини. Жінка стає матір'ю, чоловік – батьком. Нове життя сприяє створенню нових рис характеру, нових умінь. З народженням дитини розвивається материнська інтуїція, безумовна любов, здатність піклуватися про свою дитину, жертвувати собою заради неї.

Батько відчуває себе більш відповідальним за життя своєї сім'ї. Він менше спілкується з дитиною раннього віку, через те, що має забезпечувати існування родини. Батько, який бере участь у вихованні та догляді за дитиною з моменту її народження набуває вміння спілкуватися з малюком. Він уводить дитину в широкий світ життя, навчає її різним умінням і навичкам: майструванню, певним видам спорту, іграм, спілкуванню з іншими людьми. Взаємодія батька і матері, чоловіка та дружини, оснований на любові та взаємній повазі, допомагає побудувати гармонійні відносини між усіма членами сім'ї. Жити в сім'ї – це мистецтво, якому можна навчитися. Сімейне життя – це велика праця, шлях до самовдосконалення. Навичкам гармонійної взаємодії в сім'ї можна навчитися, беручи участь у тренінгах із підготовки до подружнього життя, гармонізації сімейних стосунків тощо.

Вірші про себе

Я унікальна, тому що...

Мій організм – складне та прекрасне створіння, тому що...

Хоча я далека від досконалості, я ...

Я дівчина, яка ...

Я прагну бути ...

Я відчуваю...

Я вмію

Я вірю....

Я унікальна тому, що (повторення першої строки)

Я розумію, що здоров'я...

Я хотіла б, щоб моя майбутня сім'я...

Мені хотілося б навчитися....

Мені подобається, коли...

Я унікальна, тому що... (повторення першої строки)

Я ціную...

Я прагну....

Я – майбутня мати і тому....

Мое здоров'я – це...

Я сподіваюсь...

Я унікальна, тому що... (повторення першої строки)

Методичні рекомендації щодо занять із дівчатами-підлітками

Дорослим, які працюють з підлітками, належить важлива роль в опануванні дівчатами знаннями і навичками, що допоможуть їм стати здоровими, щасливими, упевненими в собі жінками. Наводимо декілька порад, які забезпечать позитивний результат занять із дівчатами-підлітками.

- ♥ Створіть атмосферу відкритості та довіри. У такій атмосфері дівчата, сприймаючи ваші поради, почуватимуть себе затишно, краще спілкуватимуться одна з одною.
- ♥ Допоможіть дівчатам уявити себе такими, якими б вони хотіли бути.
- ♥ Перебувайте у гармонії з собою, вірте в те, про що говорите з дівчатами. Якщо ви відчуваєте себе невпевнено, обговорюючи деякі теми або проводячи деякі заходи, не приховуйте своїх почуттів.
- ♥ Будьте зразком для дівчат з тих питань, які ви хочете з ними обговорити.
- ♥ Уважно слухайте дівчат. Уважний співрозмовник, що вміє слухати, завжди викликає повагу.
- ♥ Допомогайте дівчатам підвищити їхню самооцінку, підкреслюйте їх майстерність, знання, активність.
- ♥ Надавайте дівчатам лише ту інформацію, яку вони здатні зрозуміти й засвоїти. Пам'ятайте, що чіткий і доступний виклад матеріалу полегшує розуміння!
- ♥ Обов'язково враховуйте етичні, культурні й релігійні відмінності, сімейні та соціальні традиції дівчаток. Віддавайте перевагу фактам, а не суб'єктивній думці. Проводьте дискусії й зважайте на думку кожної дівчинки. І пам'ятайте, інформація, що повсюдно вважається правильною, може бути помилковою!
- ♥ Дайте відчуття дівчатам, що ви піклуєтесь про них.
- ♥ Навчіть дівчат слухати й сприймати своїх співрозмовниць такими, якими вони є.
- ♥ Покажіть, що від внутрішнього стану дівчинки залежить її контактність і готовність до спілкування.
- ♥ Розвивайте у дівчат вміння контролювати своє здоров'я та вирішувати свої психологічні проблеми, надайте їм інформацію про те, як, коли і де вони можуть одержати фахову допомогу.

ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНОЇ ТА РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Martin E. The women in the body. Boston: Beacon Press, 1987.
2. Гендерный подход в здравоохранении: Учеб. пособие / Григорьева Н.С., Чубарова Т.В. – М.: Альфа Принт, 2001., 96 с.
3. Де Кервасдуэ А. Девочка – Девушка – Женщина / Пер. с фр. Крупичевой И. – М.: Новости «Бета-Сервис». – 1998. – 633 с.
4. Как правильно выйти замуж: Беседы со старшеклассниками. – М.:Изд-во «Русский хронографъ». – 2000. – 62 с.
5. Крафт-Эбинг Р. Половая психопатия с обращением особого внимания на извращение полового чувства / Пер. с нем. – М.: Республика, 1996. – 591 с.
6. Лидер будущего: новое видение, стратегии и практика: Метод. пособие по проведению тренинга / И.Братусь, А.Гулевская-Черныш, Н.Доценко и др.; Под общ. ред. Г. Лактионовой и др.. – К.: Наук. світ, 2001. – 122 с.
7. Міріам...чому ти плачеш? Страждання жінок після аборту / Пер. з укр. Андрія Кострики. – Львів: Місіонер, 1999. – 140 с.
8. О вас и о вашем теле: Книга для женщин / Пер. с англ. – М.:Прогресс, Универс, 1995. – 592 с.
9. Сидоров П.И., Юзефович Г.Я. Дорога в один конец: наркомания у подростков. – Архангельск: Изд-во АГМА, 1998.
10. Физиология человека / Под ред. Р.Шмидта и Г.Тевса. В 3 т. – М.: Мир. – 1996. – 875 с.
11. Сучасні підходи у сфері охорони громадського здоров'я та його популяризації / Упоряд. Н.В.Зимівець, В.В.Крушельницький, Т.І. Мірошніченко: За заг. ред. І.Д. Звереві. – К.: Наук.світ, 2003. – 95 с.
12. Эммер К. Здоровье женщины: Энциклопедический словарь / Пер. с англ. П.А. Самсонова. – М.; 1998. – 720 с.
13. The new our bodies, ourselves / The Boston women's health collective. – New York etc.: aTouchstone book. – 1992. – 724 p.

АВТОРИ ВИПУСКУ

- Алексєєнко Тетяна Федорівна* кандидат педагогічних наук, завідувач лабораторії соціальної педагогіки Інституту проблем виховання АПН України
- Братусь Іванна Володимирівна* магістр соціальної роботи Манчестерського університету, старший викладач кафедри практичної психології та соціальної роботи Академії праці та соціальних відносин
- Буніна Лариса Миколаївна* аспірантка кафедри соціальної педагогіки Луганського національного педагогічного університету ім.Т.Г.Шевченка
- Грицюк Лідія Костянтинівна* кандидат педагогічних наук, доцент кафедри соціальної педагогіки Волинського державного університету ім. Л.Українки (м. Луцьк)
- Гулевська-Черниш Ганна Вячеславівна* менеджер програм Християнського дитячого фонду
- Кононко Олена Леонтівна* доктор психологічних наук, професор, заступник директора Інституту проблем виховання АПН України
- Петрович Валерій Степанович* кандидат педагогічних наук, доцент кафедри соціальної педагогіки Волинського державного університету ім. Л.Українки (м. Луцьк)
- Руда Оксана Зінов'ївна* директор приватної школи «Перша ластівка», м. Івано-Франківськ
- Шевченко Наталія Юрївна* аспірантка кафедри соціальної педагогіки та управління Запорізького державного університету

Науково-практичне видання

ДІТИ – БАТЬКИ – СІМ'Я

Випуск 1

*Відповідальний за випуск – Ростунов О. Т.
Комп'ютерне макетування – Мубараков Р. М.*

Підписано до друку 02.06.2004 р. Формат 60x84/8.
Папір офсет. Гарнітура Таймс. Друк цифр. дуплікатор.
Ум. друк. арк. 9,88. Обл.-вид. арк. 6,24.
Тираж 500. Зам. 14/06.
Видавництво – «Видавництво “Науковий світ”»®.
Друк – друкарня ПП Ростунова О.Т.
Свідоцтво ДК № 249 від 16.11.2000 р.
03150, Київ-150, вул. Горького, 51, оф. 1211.
тел. 227-01-89.
E-mail: nsvit@svitonline.com

