

психічного здоров'я
i розвиток
таланту
молодшого школяра

ФАКТОРИ

молодшого школяра

У книзі розглянуто перші роки навчання учнів у школі в співвідношенні із станом їх психічного здоров'я та впливом його на розвиток таланту молодшого школяра. "Початок – то половина справи", – говорить народна мудрість. Ось чому початкова школа є базою здоров'я дитини, яке допоможе їй в реалізації власного таланту в наступні роки її навчання. Розглядаються основні чинники психічного здоров'я та можливі шляхи їх гармонізації і змінення здоров'я молодших школярів.

Вступ

Сучасний етап суспіль-
ного розвитку постав-
ив перед школою та освітою
взагалі принципово нове зав-
дання – виховання особистості
в умовах демократизації
суспільних інститутів. Тобто
забезпечення кожному учневі
таких умов, за яких могли б
найкращим чином реалізову-
ватись його потенційні мож-
ливості. Отже, в центрі осві-
тнього процесу дитина мусить
стояти як головна мета діяль-
ності вчителя.

Державними національни-
ми програмами освіти перед-
бачено докорінне реформування
концептуальних зasad освіти і спрямування зусиль
держави на розкриття таланту і розвитку творчих здібно-
стей підростаючого поколін-
ня. Звідси випливає і мета ді-
яльності кожного освітнього
закладу незалежно від рівня
акредитації:

1) допомогти учневі пере-
творити задатки на творчі зді-
бності за умов активного ро-

звитку дослідницьких здібно-
стей;

2) зміцнювати здібності і
розширювати їх коло, щоб
створити умови для синтезу
нового діючого механізму лю-
дини – її таланту;

3) розвивати талант і ство-
рювати умови, щоб талант із
потенційного стану перетво-
рився на діючий механізм тво-
рчості.

Реформування системи освіти має на меті, крім техно-
логічних змін, зменшення на-
вантажень, що негативно ді-
ють на дитину та на її психіку.
Дослідження показують, що
сумарне навантаження на нер-
вову систему учня в школі і
вдома дуже велике. Зайнятий
підготовкою численних зав-
дань, учень починає жити без-
ладним життям, яке супрово-
джується гіподинамією, по-
рушенням режиму травлення,
скороченням тривалості сну і
відпочинку, за що розрахову-
ється потім фізіологічним не-
благополуччям. Накопичую-
чись протягом року, ці несп-

риятливі зрушенні в організ-
мі дитини можуть викликати
розвиток хронічних захворю-
вань, нервово-функціональ-
них та психічних розладів, а
це, в свою чергу, блокуватиме
розвиток таланту дитини.

Ось чому створена шкільна
психологічна служба голов-
ним пріоритетом своєї діяль-
ності мусить обрати стан пси-
хічного здоров'я дитини. От-
же, психічне здоров'я і є ме-
тою практичної психологічної
роботи, тоді коли психічний
та особистісний розвиток ди-
тини є умовою, засобом до-
сягнення цього здоров'я.

Здоров'я людини – одна з
глобальних проблем людства.
У Статуті Всесвітньої органі-
зації охорони здоров'я визна-
чено, що здоров'я – це стан
повного фізичного, психічно-
го й соціального добробуту, а
не тільки брак захворювань
або фізичних дефектів.

Пошуки способів змінен-
ня здоров'я дітей особливо ак-
туалізувалися в наш час, спов-
нений постійних стресів, хви-



лювань, негараздів. Надто важливо, на наш погляд, зміцнити здоров'я людини на ранніх етапах життя – насамперед у початковій школі. Адже тільки здорована дитина зможе в майбутньому реалізувати свій талант.

Дослідження останнього часу доводять, що талант – не елітарне явище, як вважалося колись традиційною психологією, а закономірний процес розвитку душі й тіла дитини.

Основою навчального процесу в початковій школі є гармонійний розвиток тіла й душі, тобто умов психічного здоров'я і творчості дитини в майбутньому.

Психічне здоров'я – досить нове поняття. Воно поки що мало вживання в наукових працях та серед освітян. Наши дослідження дають підставу визначити деякі критерії психічного здоров'я, а саме:

– немає виражених психічних порушень;

– наявні певні резерви сил людини, завдяки яким вона може подолати несподівані стреси або ускладнення;

– стан рівноваги між людиною і навколошнім світом, гармонія між ними та суспільством, співіснування уявлень окремої людини з уявленнями інших людей про об'єктивну реальність.

Останнім часом гармонія душі й тіла порушується рядом негативних факторів (фактор /лат. той, що робить/ – умова, рушійна сила, причина будь-якого процесу, істотна обставина в якомусь процесі, явищі; чинник).

Серед них виділяють такі:

- 1) стан на межі норма-патологія;
- 2) негаразди у родинних взаєминах та стосунках;
- 3) вплив авторитарного учителя ("учителька перша моя");
- 4) страхи дітей;
- 5) порушення психогігієнічних основ навчального процесу;
- 6) порушення оптимумів навчальної діяльності;
- 7) порушення гармонії творчих здібностей;
- 8) гіподинамія;
- 9) недостатній рівень енергопотенціалу.

Розглянемо детальніше кожний із них.

1. Психічний стан на межі норма-патологія.

Відомо, що здоров'я людини більше, ніж на 50 відсотків, залежить під способу життя, від медицини – лише на 7-8 відсотків.

За даними президента АМН України Олександра Ворзіанова і розрахунками експертів, здоров'я людини на 50% визначається рівнем життя, на 20% – умовами навколошнього середовища, на 20% – спадковістю і лише на 10% – охороною здоров'я медичними закладами та установами, тобто лікуванням.

Тоді виникає слухне запитання: чому в засобах масової інформації не протиснуться через обридливу рекламу різноманітних лікувальних засобів? Чому Міністерство охорони здоров'я витрачає мільйони доларів на закупівлю надто дорогих ліків і практич-

но не веде пропаганди здорового способу життя (не проводиться систематична, цілеспрямована пропедевтична та профілактична робота щодо впровадження здорового способу життя в школі, на телебаченні, радіо, в друкованих, рекламних засобах). Чому Міністерство освіти і науки не приділяє належної уваги проблемам фізичного виховання в системі шкільного навчання (три уроки фізичної культури – це мінімум, який загальновує погіршення, але не розв'язує проблеми рухової активності) та вищих навчальних закладах (коли ми чуємо про досягнення спортивних команд університетів, інститутів, крім університету фізичної культури?)?

Психомоторна активність наших учнів (студентів) нижча від мінімального рівня. Школа (вуз) стає активним "постачальником" хронічно хворих людей. Доведено, що головна причина неуспішності дітей – погане здоров'я, а 40 відсотків захворювань дорослих мають витоки з їхнього дитинства.

Соціальні потрясіння, як і екологічні, згубно впливають на імунну систему людини, викликаючи глибинні генетичні зміни в організмі. Зараз ці проблеми стосуються 19-20 відсотків населення України. Вважаємо: якщо ця цифра збільшиться до 30 відсотків, то нація загине.

Особливу тривогу викликає стан здоров'я дітей. В Україні вмирає дітей у 82 рази більше, ніж у Швеції, Німеччині, США. Серед семирічних

дітей тільки кожен четвертий здоровий, серед сімнадцятилітніх – здорових лише 14%, для служби в армії придатний лише кожен п'ятий юнак.

В Україні на 1000 дітей припадає майже 1460 різноманітних захворювань. На першому місці серед них – хвороби органів дихання: носа, горла, легенів. Тому особливо важливим стає питання загартування дитини та повітряний режим вдома і в школі.

За період навчання у школі з 1 по 9 класи чисельність здорових дітей зменшується в 4 рази, а кількість тих учнів, що мають захворювання шлунково-кишкового тракту, збільшується у 2 рази. Перед учителями початкової школи постає завдання прискіпливо стежити за режимом харчування дітей. Обов'язковими мають стати сніданки, гарячі страви протягом дня.

Спеціалісти розділяють "фактори ризику" здоров'я (і психічного як складової) на екзогенні (зовнішні) та ендогенні (внутрішні). До перших відносять екологічні, соціально-економічні та педагогічні, до других – порушення протягом вагітності і пологів, а також порушення в ранньому розвитку (до року) дитини, відхилення в стані її здоров'я, відхилення (прикордонного характеру) у функціональному розвитку та ряд інших факторів.

За даними дослідників, до школи приходить до 20% дітей, які мають порушення психічного здоров'я прикордонного характеру, але вже на кінець першого класу їх чи-

сельність збільшується до 60-70%. Навряд чи за 8-9 місяців істотно зміниться вплив генетичних, соціальних та екологічних факторів. Найімовірніше, сильний та негативний вплив здійснює школа. Саме в ній дитина проводить 70 % часу своєї активної дії упродовж 10(11) – 12 років.

І ще декілька цифр без коментарів (для роздумів):

- у 70% випадків сучасні діти народжуються з патологією (ускладнення під час вагітності матері і пологів);

- у 60-70% дітей фіксуються порушення в ранньому періоді їх розвитку;

- більше 80 % дітей, які ідуть до школи, мають відхилення у стані здоров'я;

- близько 10% дітей, які вступають до школи, мають прикордонні порушення психічного здоров'я ;

- 60 % дітей, які ідуть до школи, мають порушення мовленнєвого розвитку; 25-80% – порушення у розвитку моторних функцій; 30-35% – порушення зорово-просторового сприйняття та зорово-моторних координацій.

З вересня 2001 року в школу приходять учні-шестилітки, які мають суттєві відмінності у навчальній діяльності від семиліток. Їх стан здоров'я не є втішним, про що свідчить лист Головного санітарного лікаря міста Києва Козлової І.А. від 30 січня 2001 року. Ось деякі його положення: "у дітей дошкільного віку м. Києва за три останні роки захворювання органів травлення збільшились на 46,4%; серцево-судинні захворювання на 22,8%;

зниження гостроти зору на 15,4%; до 65% дітей шести-річного віку по Україні є шкільно незрілими за станом здоров'я, фізичного та психічного розвитку".

Немає сумніву, що соціальні проблеми та екологічна шкідливість істотно впливають на ріст і розвиток наших дітей. Ніхто не відкидає факторів генетичного впливу, але дослідники вважають, що 20-40% негативних впливів пов'язано зі школою.

Вивчення стану здоров'я дітей у школах нового типу (ліцеї, гімназії) виявило значну розповсюдженість нервово-психічних порушень, при цьому у 1-5-х класах гімназії виявлено цих порушень більше у порівнянні з загальноосвітньою школою: в загальноосвітній школі близько 80 % дітей є здоровими, в гімназії – тільки 16 % (Т.Г. Хамаганова, С.Б. Семке, Москва).

Російські дослідники вивчили вплив організації навчання на психоемоційний стан учнів початкової школи, які навчаються за трьома програмами: традиційною (1 група), В.В.Давидова – Д.Б.Ельконіна (2 група), Л. В. Занкова (3 група).

Прикордонні нервово-психічні порушення, а також астенізація, невротизація і велика стомленість насправді частіше зустрічається у школярів 2-ї та 3-ї групи.

Вивчено вплив підвищено-го інтелектуального навантаження на стан здоров'я учнів 2-х класів. Виявлено, що 77% школярів мають навантаження, яке викликає втому, що су-



проводжується імунними та гормональними дисфункціями, які негативно впливають на стан здоров'я.

Було встановлено, що на навчальне перенавантаження і стомленість учнів впливає не стільки кількість часу, який вони проводять на занятті, скільки інші фактори, а саме:

- домінування в програмах завдань на заучування, повторення, дій за зразком, які ведуть до інтелектуального недовантаження і до психічного недорозвитку учнів;

- другим фактором можна вважати несформованість у молодших школярів раціональних способів навчальної роботи, прийомів, способів, наочок інтелектуальної діяльності;

- третій і найістотніший фактор – диспропорція інтелектуального та мотиваційного розвитку. Школи, а нерідко і дитячі садочки, орієнтовані переважно на інтелектуальний розвиток дітей, а мотиваційне, емоційне, почуттєве виносиється за рамки програми.

Для нормального розвитку і позитивного самопочуття

така дитина повинна не тільки вміти читись але і хотіти, бажати цього. Тому потрібно вчителям, шкільним психологам, батькам не просто констатувати негаразди фізичного та психічного здоров'я дітей, а докласти максимум зусиль до адаптації школи до стану розвитку учня, виходячи з позиції дітоцентризму як фундаментальної позиції гуманістичної філософії освіти.

Про добре завершення етапу молодшого шкільного віку можна говорити тоді, коли по закінченні початкової школи дитина хоче читатися, може /вміє/ читатись, вірити у свої сили, їй добре, цікаво, комфорто в школі (тобто вона йде туди без страху та неохоти).

2. Негаразди у родинних взаєминах та стосунках.

Важливим фактором психічного здоров'я дитини є психологічний "клімат" родини. Він істотно впливає на дитину, викликає стан комфорту або ж дискомфорту.

Частина батьків через свою недисциплінованість не може бути прикладом для влас-

них дітей, негативно впливаючи на їхній психічний стан. Вивчення неврозів у дітей, як до речі, і функціональних розладів у мовленні (зайкання), показало дуже тісний їх зв'язок з психогенною дією сварок між батьками у присутності дітей.

Між тим важливо пам'ятати, що стиль поведінки батьків має істотний, а інколи і вирішальний вплив на становлення творчих здібностей дитини. Тому важливо знати про стилі батьківської поведінки. Відомий американський психолог Діане Бомрінд виділяє *авторитетних, авторитарних та ліберальних батьків*. Його колеги Маккобі та Мартін виділяють ще індиферентних батьків. Отже можна говорити про відповідні стилі поведінки: авторитетний, авторитарний, ліберальний, індиферентний. В запропонованій таблиці подана стисла характеристика чотирьох стилів батьківської поведінки, виділених на під'рунті співвідношення двох параметрів – батьківського контролю та теплоти стосунків.

Стилі батьківської поведінки

1. Авторитетний

*Високий рівень контролю
Теплі стосунки*

- Визнають та заохочують ріст автономії власних дітей
- Відкриті до спілкування та обговорення з дітьми встановлених правил поведінки; допускають зміну своїх вимог в розумних межах; діти дуже добре адаптовані: впевнені в собі, у них розвинений самоконтроль і соціальні навички, вони добре вчаться в школі та мають високу самооцінку



Авторитетний

2. Авторитарний*Високий рівень контролю**Холодні стосунки*

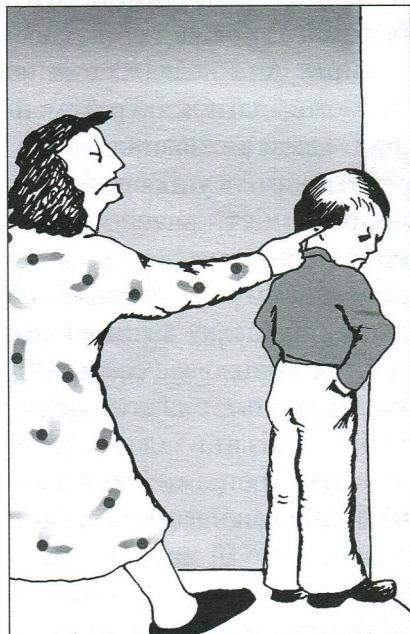
- Віддають накази та чекають їх точного виконання;
- Закриті для постійного спілкування з дітьми; стосунки встановлюють жорсткі вимоги та правила, не допускають їх обговорення; дозволяють дітям лише незначною мірою бути незалежними від них; їхні діти, як правило, відлюдні, боязкі та похмурі, невибагливі, дратівливі; дівчатка найчастіше залишаються пасивними і залежними протягом підліткового та юначого віку; хлопці можуть стати некерованими й агресивними.

3. Ліберальний*Низький рівень контролю**Теплі стосунки*

- Слабко або зовсім не регламентують поведінку дитини; безумовна батьківська любов
- Відкриті для спілкування з дітьми, але домінуюча спрямованість комунікації – від дитини до батьків; дітям надана необмежена свобода за умови незначного керування з боку батьків; батьки не встановлюють будь-яких обмежень; діти схильні до неслухняності та агресивності, в присутності людей поводять себе неадекватно та імпульсивно, невибагливі до себе; в деяких випадках діти стають активними, рішучими та творчими людьми.

4. Індиферентний*Низький рівень контролю**Холодні стосунки*

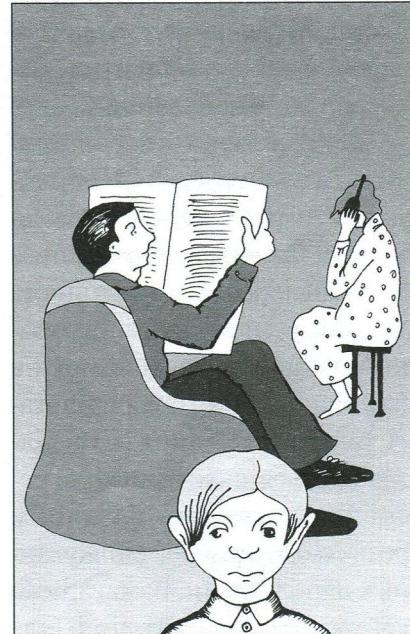
- Не встановлюють для дітей ніяких обмежень; байдужі до власних дітей
- Закриті до спілкування; через те що обтяжені власними проблемами, не залишається сил на виховання дітей; якщо байдужість батьків поєднується з ворожістю (як у батьків, що нехтують власними дітьми), дитину нішо не утримує від вияву своїх найбільш руйнівних імпульсів, а також від прояву схильності до асоціальної поведінки.



Авторитарний



Ліберальний



Індиферентний



Виходячи з представленої таблиці, можна констатувати, що найкраще адаптується діти авторитетних батьків. Тому важливо, щоб саме цей стиль батьківської поведінки закладався в сім'ї, як найбільш ефективний та продуктивний для реалізації таланту дитини (оскільки саме ця модель закладає в дитині найбільш гармонійну систему соціальної поведінки, яка дає можливість її реалізувати себе).

Більшість психологів вважає, що психічне здоров'я (яке є під'рунтям для розвитку таланту людини) або хвороба дитини нерозривно залежать також від типу батьківського виховання. В психологічній літературі можна зустріти різні класифікації стилів та типів батьківського виховання, аналіз результатів, які випливають з практики того чи іншого стилю виховання (важливо зазначити, що часто цей аналіз носить клінічний характер).

Психолог А. Болдуїн виділяє демократичний, контролюючий та мішаний стилі батьківського виховання.

Демократичний характеризується високим рівнем сприймання дитини, добре розвиненим вербальним спілкуванням з дітьми, вірою у самостійність дитини у сполученні з готовністю прийти на допомогу в разі необхідності. В результаті такого виховання діти відзначаються активністю, агресивністю, добрим фізичним розвитком, вмінням спілкування з однолітками, намаганням контролювати інших дітей (але самі не піддаються контролю).

За умови контролюючого стилю виховання батьки беруть на себе функцію контролю поведінки дітей: обмежують їх діяльність, пояснюючи зміст заборони. В цьому разі дітям бувають властиві такі риси як слухняність, нерішучість, неагресивність.

За умов мішаного стилю виховання діти частіше характеризуються як слухняні, емоційно чуттєві, навіювані, неагресивні, недопитливі, з бідою фантазією.

Особливий інтерес становить вивчення та класифікація неправильних типів виховання, які призводять до формування різних неврозів (функціональний розлад, "зрив" вищої нервової діяльності в результаті перенапруження основних нервових процесів – збудження, гальмування та їх динаміки. Серед неврозів виділяють неврастенію, істерію, психостенію). Наприклад, В.І.Гарбузов, А.І.Захаров, Д.М.Ісаєв виділяють три типи неправильного виховання.

1. Неприйняття, емоційне відторгнення дитини (усвідомлене або неусвідомлене), наявність жорстких регламентуючих та контролюючих дій, нав'язування дитині певного типу поведінки у відповідності з батьківськими уявленнями про "хороших дітей". Інший полюс відторгнення характеризується повною байдужістю, поблажливістю та абсолютною безконтрольністю з боку батьків.

2. Гіперсоціалізуюче виховання – тривожно-недовірливе ставлення батьків до здоров'я, успіхів у навчанні влас-

ної дитини, її статусу серед однолітків, а також підвищена стурбованість її майбутнім.

3. Егоцентричне – надмірна увага до дитини всіх членів родини, присвоєння її ролі "кумира родини", "сенсу життя".

Всі негативні фактори, про які йшла мова, пов'язані з проблемою невротизації дитини тобто з причинами виникнення і протікання хвороби. У зв'язку з тим, що саме в дошкільному віці найчастіше зустрічаються діти, які страждають неврозами та іншими психічними захворюваннями, досить актуальною є проблема психопрофілактики психічного стану здорових дітей-дошкільнят.

Безумовно, найкращим профілактичним засобом є добре ставлення батьків та дітей, розуміння батьками внутрішнього світу своєї дитини, її проблем, переживань, вміння ставити себе на місце дитини. Відомо, що не існує готових рецептів та моделей виховання, які можна просто взяти і без змін "приклади" до своєї дитини. Але незважаючи на це, можна дати деякі рекомендації щодо виховання дітей.

– Повірте в унікальність та неповторність власної дитини, в те, що ваша дитина – єдина у своєму роді, несхожа на жодну сусідську дитину і не є точною копією вас самих. Тому не варто вимагати від дитини реалізації заданої вами життєвої програми і досягнення поставленої вами мети. Надайте право їй прожити життя самій.

– Дозвольте дитині бути свою собою, із своїми недолі-

ками, слабкостями та достоїнствами. Приймайте її такою, якою вона є. Спиряйтесь на сильні сторони дитини.

– Не соромтесь демонструвати дитині свою любов, дайте їй зрозуміти, що будете її любити за будь-яких обставин.

– Не бійтесь "залибити" свою дитину, беріть її на коліна, дивіться їй в очі, обіймайте та цілуйте, коли вона того бажає.

– Як засіб виховного впливу, використовуйте ласку та заохочення частіше, ніж покарання та осудження.

– Намагайтесь, щоб ваша любов не перетворилася на вседозволеність та бездоглядність. Встановіть чіткі межі та заборони (бажано, щоб їх було небагато – лише основні, на ваш погляд) і дозвольте дитині вільно діяти в цих межах. Суворо дотримуйтесь встановлених заборон і дозволів.

– Не поспішайте вдаватись до покарань. Намагайтесь впливати на дитину проханнями – це найефективніший спосіб давати їй інструкції. У випадку непокори батькам необхідно переконатись, що прохання відповідає вікові і можливостям дитини. Лише в цьому випадку можна використовувати прямі інструкції, накази, що достатньо ефективно, якщо дитина звикла реагувати на ввічливі прохання батьків. І тільки в тому випадку, якщо дитина демонструє відкриту непокору, батьки можуть думати про покарання. Немає потреби нагадувати, що покарання повинно відповідати вчинкові, ді-

тина повинна розуміти, за що її покарали. Батьки самі вибирають міру покарання, але важливо зазначити, що фізичне покарання – найтяжча за своїми наслідками каральна міра.

Пам'ятайте:

а) Покарання – це моральний замах на здоров'я – фізичне і психічне.

б) Покарання не повинно бути за рахунок любові. Не залишайте дитину без заслуженої похвали і нагороди. Ніколи не відбирайте подарованого вами чи кимсь іншим.

в) Краще не карати, ніж карати із запізненням. Запізнілі покарання нагадують дитині про минуле, не дають змоги стати іншою.

г) Покараний – вибачений. Інцидент вичерпано – сторінка перегорнута. Наче нічого й не трапилося. Про старі гріхи ні слова. Не заважайте починати життя спочатку!

д) Хоч би що там трапилося, хоч би якою була провіна, покарання не повинно сприйматися дитиною як перевага вашої сили над її слабкістю, як приниження.

е) Дитина не повинна боятися покарання. Найуралівшє для неї – ваше невдоволення.

– Не забувайте, що ключ до серця дитини лежить через гру. Саме в процесі гри ви зможете передати їй необхідні навички, знання, поняття про життєві правила та цінності, краще розуміти один одного.

– Частіше розмовляйте з дитиною, пояснюйте їй незрозумілі явища, ситуації, суть заборон та обмежень. Допоможіть дитині навчитись вербально висловлювати свої бажання, почуття та переживання, навчитись інтерпретувати свою поведінку та поведінку інших людей.

Прийнята в деяких родинах система залякування дітей, безумовно, потребує осуду, бо стає джерелом виникнення особливого способу самозбереження – неправдивості та нещирості. Тяжкі переживання особливо негативно впливають на формування таланту, особистості дитини, легко призводять до психостенічних реакцій, імпульсивних дій та афектів.

Існує термін "шкільна фобія", тобто острах у деяких дітей перед відвідуванням школи. Насправді часто йдеться не стільки про школу, скільки про побоювання дитини йти з дому, розлучатися з батьками. Якщо дитина дуже хвороблива, то, як правило, вона перебуває в умовах гіперопіки з боку батьків.

Є батьки, котрі самі побоюються школи і навіють це побоювання своїм дітям або драматизують проблеми по-



чатку навчання. Вони намагаються виконувати замість дітей їхні домашні завдання, контролюють кожну написану дитиною літеру і тим самим створюють у неї "навчальну фобію".

Як результат – у дітей виникають почуття невпевненості у своїх силах, сумніви щодо своїх знань, виробляється звичка сподіватися на допомогу в найпростішій ситуації.

Батьки при цьому керуються прагненням досягти успіху будь-якою ціною. Вони забувають, що діти і в школі залишаються дітьми – їм хочеться пограти, побігати, "розрядитись", тобто потрібен час, щоб стати такими ж свідомими, якими їх хотує бачити дорослі.

Окремо варто зупинитись на дитячих страхах, які виникають у дітей в сім'ї (про інші страхи ми поговоримо в окремому розділі).

Один із самих розповсюджених страхів дітей та підлітків – страх темряви. Загальноприйнята думка, що в цьому нічого жахливого немає, що дитина це переросте. Але ця думка є помилковою. Страх перед темрявою – проблема не тільки молодшого віку, досить часто дорослі теж мають її. Відмахуватись від неї не потрібно.

Чому виникає страх перед темрявою? Одна з причин – покарання дітей закриттям у темній кімнаті або залякування. Ні того, ні іншого робити непотрібно.

Крім страху перед темрявою, може розвиватись почуття самотності, невпевненості

в собі, замкненості. До того ж все це травмує психіку дитини та впливає на її врівноваженість.

Друга причина розвитку страху перед темрявою у дітей, на перший погляд, досить банальна і комусь здається не важливою. Відомо, що страхи розвиваються та виникають у дітей з добре розвиненою фантазією, дуже рухливих та збудливих. Причина як в генетичній скильності, так і в ускладненнях під час пологів.

жна прослідкувати ототожнення темряви і зла.

Провідний страх у молодшого школяра – це страх "бути не тим", про кого добре говорять, кого поважають і розуміють, побоювання втратити любов і повагу батьків.

Деякі батьки висловлюють свою любов до дітей своєрідним способом спілкування – зменшувальні, пестливі слова, лексика дитячого жаргону, – вважаючи, ніби цим вони виявляють особливу любов до них. У тих сім'ях, де зустрічається імітація дитячої мови, підлещування до дітей, спілкування з часом набуває повторних форм: тут і безупинне розхвалювання і потурання пустощам, і система подарунків, ні з чим не пов'язаних, або як своєрідна винагорода за гарну поведінку.

Збереження психічного здоров'я дітей потребує від батьків вияву постійного інтересу до їхньої навчальної діяльності, а не лише до оцінок: якщо відмінні – ти гарний, незадовільні – поганий. Критерієм оцінки повиннастати праця, завдяки якій досягається успіх у спільніх побутових діях і на дозвіллі. Дитині, котрій важко, треба завжди допомагати і в дуже коректній формі навіювати впевненість, що вона обов'язково досягне мети, якщо буде працювати, орієнтуючись на приклад батьків і родичів.

Не менш небезпечні для дітей жорстокі методи виховання, особливо, якщо це супроводжується покараннями, які принижують гідність дитини.

Спеціалісти на чолі з доктором Скоттом Монтгомері з Лондонського королівського безкоштовного госпіталю встановили, що сімейні конфлікти є межею відліку для розвитку у дитини ряду недоліків, які збільшують ризик погіршення стану здоров'я.

Раніше проведені дослідження підтвердили зв'язок між уповільненім ростом в дитинстві та частою втратою роботи у дорослому віці.

Щоб визначити залежність між сімейними стосунками та зростом дітей (до семи років), були простежені долі 6374 дівчат і хлопців, що народилися в 1958 році протягом одного тижня. Спостереження за ними всі роки проводились в рамках програми "Національні дослідження розвитку дітей".

Дослідники виміряли зріст дітей в 7 років та виділили з піддослідної групи 20% найменших. Наявність конфліктів у сім'ї визначалась за даними

соціальних служб та органів охорони здоров'я.

Було встановлено, що близько 300 малюків жили в сім'ях з напруженими стосунками між батьками, в розлучених та розділених сім'ях – словом там, де про них мало піклувались.

Статистичний аналіз підтверджив, що серед дітей, які виросли в конфліктних сім'ях, до розряду "маленьких" відносяться 31,7%, а в щасливих – тільки 20,2%. З урахуванням всіх інших факторів, які впливають на зріст дитини, в тому числі соціального статусу батьків, перенаселення житла та статі, приблизне співвідношення, як з'ясувалось, дорівнює три до двох.

Механізм впливу стресу на зріст дитини досі ще не дуже зрозумілий. Припускають, що сімейні конфлікти можуть підвищувати у дітей рівень бета-ендорфіна – хімічної речовини, яка виробляється мозком при стресі. А бета-ендорфін, в свою чергу, зменшує кіль-

кість гормону зросту, що виробляється організмом. Інша речовина, яка виробляється у відповідь на довготривалий стрес, негативно впливає на нормальнє функціонування гіпокампа – частини мозку, яка відповідає за навчання та пам'ять.

Оскільки зріст відображує внутрішній метаболізм (обмін речовин), то його уповільнення може сигналізувати про наявність процесів, потенційно небезпечних для майбутнього психічного та фізичного здоров'я людини.

Хотілось би нагадати батькам: психічне здоров'я ваших дітей у ваших руках. Частіше покладайтеся на свою любов та інтуїцію і при необхідності звертайтеся за допомогою до психолога або психотерапевта.

*Кочерга О. В.,
старший викладач
кафедри психології
КМЛУВ ім. Б. Грінченка*