Духовное воспитание в семье как основа здорового образа жизни

Кайдалова Светлана Викторовна
учитель географии МОУ «Отрадненская ООШ»,
Россия, Белгородская область Белгородский район
E-mail: kaidalova.sveta1975@yandex.ru

В статье раскрывается значение влияния семьи на эмоциональное состояние, на духовное здоровье ребёнка, предлагаются советы, которые могут использовать не только родители, но и педагоги.

Ключевые слова: семья, духовное здоровье, «хороший человек», нравственность.

«Всё самое хорошее, что связывает меня с окружающим миром, связано с моей семьёй», - писал в своих воспоминаниях основатель Берлинского университета Вильгельм Гумбольт. С этими строчками может согласиться, пожалуй, любой человек.Семья — это первая инстанция на пути ребёнка в жизнь. Семья воспринимает и передаёт своим воспитанникам культурные и моральные ценности. Родители составляют первую общественную среду ребёнка. Они являются образцами, на которые ребёнок ориентируется ежедневно. Родителей играют существеннейшую роль в жизни каждого человека.Семья формирует личность ребенка, определяя для него нравственные нормы, ценностные ориентиры и стандарты поведения.

Дом для ребёнка – это как путёвка в жизнь. В доме должны царить справедливость, любовь, сочувствие, взаимопонимание, терпимость не только к детям, но и ко всем остальным членам семьи. Воспитание и развитие этих качеств у ребёнка требует поддержки со стороны родителей – не только словом, но и их примером. Своими поступками родители должны подавать пример детям. Они должны объяснить своему ребёнку «что такое хорошо, а что такое плохо», они должны воспитать доброго человека.

Понятие «хороший человек» - очень сложное. Оно включает самые различные качества, издавна ценимые людьми. Хорошим можно назвать человека, у которого развиты любовь к Родине, рядом живущим людям, кпожилым, активное стремление делать добро, способность к самоотречению во имя блага других, честность, совестливость, правильное понимание смысла жизни и счастья, чувство долга, справедливость, трудолюбие. Это всё – понятия нравственности.[2,101]

Нравственные потребности человека теснейшим образом связаны с нравственными чувствами, которые являются также мотивами человеческого поведения. Это сострадание, сочувствие, сопереживание, бескорыстие…

Воспитать развитые нравственные потребности – главнейшая задача родителей. Задача вполне выполнимая. Что же нужно для её успешного решения?

Во-первых, родители должны осознавать важность нравственного воспитания детей в семье.

Во-вторых, родители должны развивать сами в себе нравственные потребности.

В-третьих, родители, которые хотят воспитать своего ребёнка не стихийно, а осознанно, чтобы воспитать своего ребёнка, они должны проанализировать самих себя, свои поступки.[2, 65]

Если в семье царит любовь и взаимопонимание не только по отношению к детям, но в отношениях родителей, если в семье всё делают сообща: трудятся, проводят свободное время вместе, готовы прийти на помощь друг другу в разных ситуациях, то и дети всегда будут учиться вести себя так. Радость и горе в духовно здоровой семье становятся общими: все события семейной жизни

объединяют, усиливают и углубляют чувство взаимной любви. В такой семье и болезней будет меньше, ведь благополучие сказывается и на здоровье всех членов семьи. [2, 66]

Наблюдая за детьми из семей, где родители находятся в алкогольной зависимости, мы стали замечать периодические изменения в их поведении.Когда родители не принимают алкоголь, больше времени проводят с детьми, интересуются их жизнью, то и дети в школе ведут себя спокойно, выполняют домашние задания, не грубят учителям и сверстникам. Но как только родители начинают опять принимать алкоголь, дети становятся агрессивными, могут не посещать занятия, больше времени проводят на улице, часто блуждая бесцельно. Этот пример ещё раз доказывает, что отношения в семье, поведение родителей накладывает свой отпечаток на ребёнка, на его поведение, здоровье.

В Уставе Всемирной организации здравоохранения даётся определение здоровья: «Здоровье это состояние полного духовного, физического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов»

Духовное здоровье – это способность познавать окружающий мир и себя, анализировать происходящие события и явления, прогнозировать развитие ситуаций, оказывающих влияние на жизнь, формировать модель (программу) поведения, направленную на решение возникающих задач, защиту своих интересов, жизни и здоровья в реальной окружающей среде. Чем выше интеллект, тем достоверней прогноз событий, тем точнее модель поведения, тем устойчивее психика, тем выше уровень духовного здоровья.

Достигается это здоровье умением жить в согласии с собой, с родными, друзьями и обществом, прогнозировать и моделировать события, составлять на этой основе программу своих действий.

Реально оценить сложившуюся обстановку, сделать правильный выбор, не драматизировать неудачи, жить с собой и другими людьми в согласии и управлять своими эмоциями, уметь радоваться успехам других людей может только нравственный и духовно здоровый человек.

Для ребёнка родители пример для подражания. Дети должны видеть, как мы, родители, на практике проявляем любовь, сочувствие, внимание, терпимость к ближнему, как мы можем поступать в разных жизненных ситуациях. Мы все взрослые люди и каждый из нас по-своему воспитывает своих детей. У каждого существуют свои негласные правила, кто-то использует советы близких, друзей, но все мы должны помнить, если:

- ребёнка постоянно критикуют, он учиться ненавидеть;
- ребёнка высмеивают, он становится замкнутым;
- ребёнка поддерживают, он учиться ценить себя;
- ребёнок растёт в упрёках, он учится жить с чувством вины;
- ребёнок растёт в терпимости, он учится понимать других;
- ребёнок растёт в честности, он учится быть справедливым;
- ребёнок растёт в безопасности, он учится верить в людей;
- ребёнок живёт во вражде, он учится быть агрессивным;
- ребёнок живёт в понимании и дружелюбии, он учится находить любовь в этом мире. [1,16]

Способность радоваться жизни и умение мужественно переносить трудности человек получает в раннем детстве. Дети чутки и восприимчивы ко всему, что их окружает, а достичь им нужно очень многого. Чтобы стать добрыми к людям, надо научиться понимать других, проявлять сочувствие, честно признавать свои ошибки, быть трудолюбивыми, удивляться красоте окружающей природы, бережно относиться к ней. Конечно, трудно перечислить все нравственные качества человека

будущего общества, но главное, что эти качества должны закладываться в семье.

Список литературы

1. Дереклеева Н.И. Родительские собрания в 1-11 классах. – М.: Вербум-М, 2003. – 80 с.
2. Родительские собрания: 5 класс / Авт.-сост. О.В. Дюкина. – М.: ВАКО, 2008. - 256 с.