

УДК 37.014.3

**БАЛАЛАРДЫҢ САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУДАҒЫ
ОТБАСЫНЫҢ РӨЛІМЕН ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ АСПЕКТІСІ**

Кулибаева Әйгерім Талғатқызы

aika_240196@mail.ru

Л.Н. Гумилев атындағы Еуразиялық Ұлттық Университеті, әлеуметтік ғылымдар
кафедрасының 2 курс магистранты, Нұр-Сұлтан, Қазақстан

Ғылыми жетекші - Ж.К.Аубакирова

Денсаулық адам ағзасының дамуы мен жұмысында ең маңызды фактор болып табылады. Денсаулық ұғымы қазіргі уақытта аурулардың жоқтығынан кеңірек түсіндіріледі. Бұл толық физикалық, психикалық және әлеуметтік әл-ауқаттың жағдайының белгісі. Оның ішінде, әсіресе баланың денсаулығы өте маңызды. Адам денсаулығы 50% - дан астамы оның жеке не басқа да түрлі себептеріне байланысты құралатын болса, қалған пайызы оның өмір салтына байланысты. Сәйкесінше, Д. У. Нистян былай деп жазады: «кейбір зерттеушілердің

пікірінше, адам денсаулығының 60% - ы олардың өмір сүру салтына, 20% - ы қоршаған ортаға және тек 8% - ы ғана медицинаға байланысты». Демек адамның денсаулығы көп жағдайда тікелей өзіне байланысты. ДДҰ мәліметтері бойынша адам денсаулығының 50-55% - ы өмір сүру жағдайларымен және өмір салтымен, 25% - ы - қоршаған орта жағдайларымен, 15-20% - ы-генетикалық факторлармен және тек 10-15% - ы-денсаулық сақтау жүйесінің қызметімен анықталады. Жалпы, салауатты өмір салты (СӨС) - мораль қағидаттарына негізделген, ұтымды ұйымдастырылған, белсенді, еңбек, темперлеу және сонымен бірге қоршаған ортаның қолайсыз әсерінен қорғайтын, моральдық, психикалық және дене денсаулығын қартайғанға дейін сақтауға мүмкіндік беретін өмір салты. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының анықтамасы бойынша «денсаулық-бұл аурулар мен физикалық ақаулардың болмауы ғана емес, физикалық, рухани және әлеуметтік әл-ауқатының жай-күйі» делінеді [1; 199].

Адамның денсаулығы әрқашанда бірінші орында тұрады. Өйткені денсаулықтың жақсы болуы, адамның өмірінің ұзақтығы мен бақытының кепілі. Сол себепті әр адам өз денсаулығына жастайынан көңіл бөлуі абзал. Осы ретте әрбір мемлекеттің басты мәселесі өз азаматтарының денсаулығын жақсарту, әрі барынша мүмкіндік жасау. Сәйкесінше, мемлекет тарапынан денсаулық сақтау саласын, емдік-саулық, спорттық мекемелерді жетілдіру жан-жақты қамтылып жатыр. Алайда, адамның денсаулығының жақсы болуы тікелей өзіне де тиесілі [2; 416]. Көп жағдайда, адамның есегейген кездегі болатын ақаулары көбінесе жастайын және балалық шағынан қалыптасатыны белгілі. Сондықтан, адамның денсаулығын бала кезден бастап қадағалау қажет. Ал бала өзінің денсаулығына мұқият болуы үшін, оның санасына денсаулық сақтаудың маңызын ұғындыру маңызды. Денсаулығымыз жақсы болуы үшін, біздің басты алғышартымыз «салауатты өмір салтын ұстануымыз керек». Ал бұл жұмыс, тікелей отбасынан байланысты. Демек, баланың салауатты өмір салтын ұстануы мен қалыптасуында оның отбасысының рөлі жоғары. Отбасы рухани және физикалық денсаулықты қамтамасыз етеді, өз мүшелерінің әрқайсысының психоәлеуметтік өсуі мен дамуын қолдайды, оларға әлеуметтік қорғалу сезімін, әмбебап адами мәдениетке тиесілілігін береді және отбасылық қатынастар мен байланыстан тыс білім беру үшін негіз қалыптастырады [3; 64].

Баланың санасында салауатты өмір салтын ұстанудың қажеттігін ұғындыру, отбасындағы психологиялық аспектісіне байланысты. Жалпы, баланың өмірінде оның отбасысы, оның жеке басын әлеуметтендірудегі маңызды буын болып табылады және денсаулықты қалыптастыру процесі отбасының материалдық әл-ауқатына, әлеуметтік жағдайына және ата-аналардың білім алуына ғана емес, олардың құндылықтық бағдарларына, әке және ана сезімдерінің тереңдігіне, ата-аналардың борышын түсінуіне, балалармен жұмыс істеу, оларды оқыту және тәрбиелеу ниетіне тікелей әсер етеді. Баланың дене және рухани денсаулығын қамтамасыз етудің басты әлеуметтік негізі оның отбасысы саналады [4; 168]. Яғни ата-ана баланың толыққанды тамақтандырып, білім мен спорттық әл-ауқатын барынша қамтамасыз ету міндет. Осы ретте, отбасының материалдық жағдайы біршама мүмкіндіктерге әсер ететіні де рас.

Адам отбасында өз өмірінің көп бөлігін өткізетіні баршаға мәлім. Тіпті бала кезінде баланың өмір салты оның ата-аналары мен таныстарының өмір салтының ықпалымен қалыптасады. Отбасының әрбір мүшесінің өмір салты Жалпы ерекшеліктермен байланысты және көп жағдайда олардың әрқайсысының өмір сүру салтының ерекшеліктеріне байланысты.

Отбасылық қатынастар шын мәнінде адами қарым-қатынастарды өлшеуге және тәжірибеге арналған сынақ алаңы болып табылады, егер, әрине, бұл тәжірибеге саналы және жауапты қатысы болмаса, дәл отбасы адами қарым-қатынастың әмбебап тәжірибесін береді [5; 228]. Баланың салауатты өмірді ұстануға кедергі болатын басты мәселелерге оның денсаулығында кей ақауларының болуы, отбасындағы экономикалық әрі әлеуметтік жағдайы, отбасындағы денсаулық әрі әлеуметтік жағдайы, демографиясы, психологиялық және педагогикалық жағдайы, эмоционалды әрі отбасындағы келіспеушілік жағдайлары және

т.б. жатады. Бұл аталғандардың барлығы баланың денсаулығы мен әлеуметтік-психологиялық дамуына әсер етеді. Отбасы тәрбиесінің мақсаттары мен әдістеріне қатысты ата - аналардың психологиялық климаты, көзқарастары мен нанымдары ата-аналар мен балалардың өзара қарым-қатынастары стилінде-баланың жеке сипаттамаларын, психикалық саулығы мен әлеуметтік денсаулығын қалыптастыруға елеулі әсер ететін күрделі көп факторлы құбылыс болып саналады. Отбасындағы жағымсыз қарым-қатынас әлеуметтік-психологиялық бейімделу деңгейін төмендетеді, сол арқылы сенімсіздікті, өзіне деген сенімділікті, мүдделерді, дағдыларды, адамдарға деген қарым-қатынасты және соның салдарынан жоғары үрейленуді, өмір сүру сапасы көрсеткіштерінің төмендеуін туындатады. Психикалық және физикалық сау баланың дамуында анамен ерте қарым-қатынас, баланың психосоматикалық денсаулығынан әртүрлі ауытқуларға әкелетін әртүрлі бұзылулар үлкен рөл атқарады [6; 236].

Жыл сайын денсаулық жағдайы ауытқулары бар балалардың пайызы өсіп келеді және мектеп жасына дейінгі балалар арасында аурудың жалпы деңгейінің үнемі ұлғаю үрдісі бар. Бұл қазіргі заманғы өмірдің көптеген жағымсыз құбылыстарына байланысты: елеулі әлеуметтік күйзелістер, экологиялық проблемалар, Неке және отбасы институтының төмен даму деңгейі; маскүнемдіктің, темекі шегудің, нашақорлықтың жаппай таралуы; денсаулық сақтаудың әлсіз жүйесі және оқу орны мен отбасының білім беру базасына байланысты.

Жалпы, балалардың салауатты өмір салтын қалыптастырудағы отбасының рөлі мен оған әсер ететін психологиялық аспектінің мәні жоғары. Аталған мәселе бойынша қазіргі уақытта көптеген мамандар зерттеу жүргізіп жатыр. Мәселен, бастауыш мектеп балаларының денсаулығы мен салауатты өмір салтын сақтаудың ұстануын біз арнайы жасалынған эксперимент арқылы біле аламыз. Мәселен, бастауыш сынып оқушыларының жалпы денсаулық және психологиялық жағдайын зерттейтін болсақ. Оқушылардың денсаулығында бар ақаулары созылмалы аурулары болса, көпшілік бөлігі дені сау. Сәйкесінше салауатты өмір салтын ұстануға қарсы емес. Алайда, көп жағдайда мұның маңызын толық біле қоймайды [7; 951-953]. Қазіргі уақытта заман ағымына байланысты әрбір екінші ата-ана балаларын спорттық үйірмелерге, жүзу, би және басқа да ұйымдарға барынша қатыстыруға атсалысады. Сонымен қатар әлеуметтік желіде көріп жүргеніміздей, отбасылардың көбісі спортпен кем дегенде спорттық жаттығуларды жасап, жақсы тамақтанып, салауатты өмір салтын ұстануға тырысады. Жалпы, бәрімізге белгілі әлеуметтік желілерде және әлеуметтік өмірде көпшілігі қалыспаушылық немесе еліктеушілік әсерінен бір-біріне салауатты өмір салтын ұстануды әдет қылып жүр. Көпшілігі салауатты өмірді ұстанудың маңызын біліп ұстанса, қалғаны еліктеушілік болсада, нәтиже көрсеткендей соңғы 10 жылдың ішіндегі динамиканы көре аламыз. Яғни, соңғы 5 жылдың ішінде салауатты өмірді ұстанатындардың үлесі жоғары. Отбасындағы ең маңыздысы-қолайлы психологиялық климатты қамтамасыз ету. Бұл қолайлы климатқа қарым-қатынаста мейірбандықтың, бір-бірін түсіну мен кешірудің, кез келген жағдайда көмекке келуге және сүйікті адам үшін жағымды нәрсе жасауға тілектің арқасында қол жеткізуге болады. Отбасында салауатты өмір салтын қалыптастыруға дұрыс көзқарас ағзаны сауықтырып қана қоймай, ата-анасымен, құрдастарымен және басқа адамдармен қарым-қатынас жасауға үйретеді. Сонымен қатар, салауатты өмір салтын сақтау алаңдаушылық пен агрессивтілікті азайтады [8; 70-73].

Бәрімізге мәлім, балалар ата-аналарының өмір салтын, әдеттерін, дене тәрбиесін, өмірге деген қарым-қатынасына назар аударады, әрі еліктейді. Сол себепті ата-аналардың оң үлгісі отбасында оқудан бос уақытта дене шынықтырумен айналысуды қалайтындардың қалыптасуына айтарлықтай әсер етуі тиіс. Сол себепті, ата-ана баланың салауатты өмір ұстануының басты үлгісі мен мысалы бола алады. Бұл мәселе баланың психологиялық аспектісіне байланысты. Өткені кез-келген бала үлкендерге, отбасы мүшелеріне еліктейді. Ал есейген шақта тәжірибе көрсеткендей, бала ата-атанысың өмір салтын қайталайтыны анық. Демек, балаңыздың дені сау болуы үшін оның салауатты өмір салтын ұстануын қадағалауыңыз керек. Ал баланың салауатты өмір салтын ұстануы үшін, ең бастысы ата-

ананың және отбасы мүшелерінің салауатты өмір салтын ұстанулары тиіс [9; 5-7]. Сондықтан ата-ана баласын барынша спорттық үйірмелерге қатыстырып қана қоймай үйде жайында да спортты ұйымдастырып, өздері де салауатты өмір салтын ұстануы шарт. Сондықтан балалардың салауатты өмір салты туралы түсініктерді қалыптастыру қажеттілігі өсіп келеді және мектепке дейінгі балаларды тәрбиелеудің, оқытудың және дамытудың жаңа жолдарын іздестіруді талап етеді.

Қорытындылай келе, балалық шақта отбасының әсерімен тұлға үшін іргетас қаланып, оның негізгі қасиеттері қалыптасады: дене және психикалық денсаулық, адамгершілік, мәдени және интеллектуалдық әлеуеті қалыптасады. Отбасы балаға берген қасиеттері, әсіресе оның өмірінің ерте кезеңдерінде ең маңызды болып табылады, оларды кейінірек өзгерту өте қиын, ал кейбір жағдайларда тіпті мүмкінде емес [10; 172].

Қолданылған әдебиеттер тізімі

1. Антонов Ю. Е. Салауатты дошкольник. 21 ғасырдың сауықтыру технологиялары / Ю. Е. Антонов. — М.: АРКТИ, 2014. — 199 б.
2. Безруких м. М. Жас ерекшелік физиологиясы: (баланың даму Физиологиясы): Оқу құралы. пособие для студ. жоғ. пед. оқу. орындарының / м. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. — М.: "Академия" баспа орталығы, 2016. — 416 с.
3. Каштанова Г. В. мектепке дейінгі және бастауыш сынып оқушыларының физикалық дамуын медициналық бақылау: тәжірибелік құрал. - М.: АРКТИ, 2016. — 64 б.
4. Тарасова Т. А. физикалық жағдайды бақылау. — М.: ТЦ Сфера, 2015. — 168 б.
5. Щербак А. П. балабақшада балалардың физикалық дамуы. Денсаулық сақтау технологиялары, дене шынықтыру сабақтарының конспектілері, спорттық ойын-сауық. - М.: Даму Академиясы, 2019. — 228 Б.
6. Яковлева Л. В. 3-7 жастағы балалардың дене дамуы мен денсаулығы. — М.: дене шынықтыру және спорт, 2014. - 236 с
7. Тупикова С. А., Спиридонова Т. А. МДҰ мен отбасының өзара қарым-қатынасы барысында балалардың салауатты өмір салты // Жас ғалым. — 2016. — №28. — С. 951-953.
8. Сыздықова Ғ.С. Дені сау ұрпақты тәрбиелеу- бүгінгі күннің өзекті мәселесі ретінде. // Білім. №6, 2017, Б70-73.
9. Таубаева Ш. Салауатты өмір салтына тәрбиелеуде денсаулықтың ішкі бейнесінің мәнін ескеру маңызды. // Ұлт тағылымы. №4, 2018, Б5-7.
10. Цабыбин С.А. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе. // Волгоград: Учитель.- 2018.- 172с.