

**Дзюбко Л.В., Терещенко Л.А.** Радість і щастя як метод і мета родинного виховання. *Щастя та цивілізаційний розвиток* : збірник матеріалів міжнародної науково-практичної конференції (Львів, 14 - 15 листопада 2019 р.). – Львів, 2019 – 166с. – С. 79-82.

Людмила Дзюбко

Кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник  
Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України (Київ, Україна)

Людмила Терещенко

Кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник  
Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України (Київ, Україна)

## **РАДІСТЬ І ЩАСТЯ ЯК МЕТОД І МЕТА РОДИННОГО ВИХОВАННЯ**

Щастя - одна з основних людських цінностей. Прагнення до щастя закладено в кожній людині і становить невід'ємну частину її природи. Питання досягнення щастя як мети людського життя, як найвищого блага, можливого й досяжного стану людського буття, завжди привертало увагу не тільки мислителів, філософів, фізіологів, соціологів, педагогів, психологів, а всіх пересічних людей. Потреба у радості і щасті є одною з бажаних і сутнісних для людини: «Людина народжена для щастя як птах для польоту» (А.П.Чехов). Важливість щастя для людини визнали навіть на міжнародному рівні, адже є міжнародний індекс щастя, який підраховують для кожної країни. Головне завдання індексу відобразити «реальний» добробут Націй. Синонімами щастя вважають радість, удачу, задоволення тощо. В літературі описаний відомий експеримент, коли мишу навчили натискати на педаль, що активізувала в мозку зону задоволення, ця миша померла, бо не їла, не пила, нічим не займалась, а тільки тисла до останньої миті свого життя на «педаль задоволення, радості і щастя». Отже, відчуття задоволення, починаючи з фізіологічного рівня, є сильним мотивом будь-якої діяльності (навіть шкідливої). Дослід проводили на миші, тому не можна однозначно переносити його результати на людину, але давайте згадаємо пияк, наркоманів... У свідомості багатьох людей задоволення ототожнюється із радістю і щастям. Чи різняться поняття задоволення, радості і щастя? До чого саме ми прагнемо?

У словнику Вл.Даля ми не знайшли слова задоволення, натомість «Удоволювать» в розумінні «доставляти потреби життя; виконувати *чийсь* (тут і далі курсив наш) бажання, вимоги, робити задоволеним». Тобто, задоволення розглядається як щось зовнішнє від діяльності людини. У Вікіпедії задоволення пояснюється як контрольовані певною ділянкою головного мозку тактильні відчуття, що створюють позитивний емоційний фон, як позитивно забарвлена емоція, що супроводжує вдоволення однієї або кількох потреб.

Щастя – найбільш широке поняття, яке включає в себе і радість і задоволення. Це стан внутрішньої вдоволеності своїм життям, відчуття повноти й осмисленості життя. Вл.Даль підкреслював такі сутнісні характеристики щастя як приємна доленостність, благополуччя, бажане життя, благоденствіє (*тобто мати благо і робити благо іншим*), тривалість, протяжність у часі цього позитивного почуття (стану), внутрішнє переживання («Щастя в нас, а не ззовні»). Радість – це душевне почуття веселощів, насолоди, втіхи, внутрішнє почуття задоволення, приємного. Щоб краще зрозуміти сутність слова, дослідник аналізував однокорінні, близькі за звучанням і значенням слова: «Радувати – бути причиною радості. Радущіє (щирість) – доброзичливість, прихильність, душевна готовність служити іншим, старанно піклуватися, дбати про них, робити добро, радіти добру іншого».

На перший погляд дивно, що радість поєднується з роботою, турботою, старанністю і т.д., оскільки все перераховане потребує певних (якщо не сказати чималих) зусиль, обмежень, вольових проявів, уміння і бажання бачити потребу іншої людини. Адже нашому

сучаснику засоби масової інформації нав'язують зовсім інше бачення радості і щастя: у побуті – байдужість, лінощі, всюдозволеність, різноманітні пасивні розваги (коли розважає хтось, а ти тільки споживаєш), всюдозволеність; в сімейному житті – «велике кохання», в якому важливі тільки власні інтереси, споживацьке ставлення до свого чоловіка (дружини); і взагалі все має бути легко і красиво. І таке бачення радості стало сприйматися як нормальне. Сутність поняття спотворилось. Цінність радості в житті людини дуже велика, а викривлення поняття призводить до того, що починають шукати чогось іншого. Цікаво, що В. Даль простежив зв'язок слів радість і радуниця (день поминання померлих батьків). Отже, навіть етимологія слова говорить, що перші уроки радості дитина пізнає в родині, від батьків. І потім ця радість через осмислення свого роду, який тримає дитя (а потім вже дорослу людину) на світі, захищає його від негараздів. Піклування батьків про неї, а потім вже її власне піклування про інших проходить через все життя людини, поєднуючи її назавжди з батьками, дітьми, з усіма близькими людьми.

Цей дещо філологічний екскурс у сутність понять дозволяє зробити психолого-педагогічний висновок, що людину можна виховати так, щоб вона була спроможна відчувати радість і щастя. При цьому мають бути дотримані необхідні зовнішні умови для розвитку внутрішніх складових щастя і радості.

Радість для дитини є природним нормальним емоційним фоном, який дає ресурс для її розвитку. Радісний емоційний фон є показником душевного, психічного здоров'я дитини. Якщо дитина не відчуває радості, то не тільки для розвитку, а навіть для функціонування вимушена витратити багато енергії. Саме тому «Задача школи і родини – дати кожній дитині щастя» (В. Сухомлинський). І перш за все – родини. В народі говорять: «Посієш вчинок — пожнеш звичку, посієш звичку — пожнеш характер, посієш характер — пожнеш долю». Звичка помічати і робити у повсякденному житті гарне, хороше і радіти цьому закладається в сім'ї. Ця звичка формує звичний радісний настрій, позитивний погляд на те, що відбувається зараз і очікування сприятливого майбутнього, звичний образ думок – словом характер. А такий характер сприяє щасливій долі. Як батьки можуть сприяти тому, щоб їх дитина жила в радості? Щастя відноситься до категорії моральної свідомості особистості, отже матеріальна сторона тут не завжди головна, адже радість і щастя суб'єктивні. («Людина така, яке її уявлення про щастя», зазначав В.О.Сухомлинський). Тому найголовніше, що можуть зробити батьки для власної дитини – самі бути щасливими. Як відомо, діти наслідують, копіюють поведінку, реакції, світовідчуття своїх батьків. Нещаслива мати не може дати дитині те, чого в неї немає – радості. Щастя – це позитивний стан задоволеності від себе, інших, життя, це радість буття, наближення до ідеалу. Щастя нерозривно пов'язане з почуттями та емоціями, які надають йому інтенсивного позитивного забарвлення. Так само і радість – одна з базальних емоцій, психічний стан підвищеної, позитивно забарвленої емоційної піднесеності, великим збудник нервово-психічної сили людини, мотивація до дії. Виходячи з цього, батьки мають не тільки відчувати, а й демонструвати свій позитивний стан; вміти і вчити дітей планувати майбутню радість; докладати зусиль до власного розвитку, реалізації. І це має бути у досвіді дитини, тобто вона має в цьому вправлятися.

На жаль, діти швидше опановують негативними емоціями і станами ніж позитивними. Чому це відбувається? Щасливій людині важко сподіватися на допомогу в той час як нещасна викликає жалість і отримує те, що хотіла. В такій педагогічній ситуації діти розуміють, що бути щасливим не вигідно і швидко опановують негативними переживаннями. Тому вихователю (батькам) треба підкріплювати позитивні переживання і максимально функціонально (без емоцій, по суті) реагувати на негативні.

Хочемо зупинитися на розповсюдженій практиці швидкого вдоволення батьками дитячих потреб. Наші спостереження свідчать, що сучасні батьки намагаються дати дитині те, що вона хоче швидко і безумовно, без жодного зусилля з боку дитини. Якщо таке задоволення потреб дитини практикується систематично, це закладає неадекватні домагання, споживацьке ставлення до життя та інших, а в подальшому призведе до розчарування і негативних переживань. Адже в реальному житті треба час і зусилля для задоволення потреб,

тому очікування дітей не співпадатимуть з реальністю, і це викликатиме в них смуток, пригнічення, роздратування. Натомість можливість самому докласти зусиль і отримати результат віддячить почуттям впевненості і значущості. Батькам треба знати і донести до дітей словом і дією, що почуття радості може породжуватись певним видом діяльності – радість пізнання, радість праці, радість творчості, радість спілкування.

Хочемо звернути увагу на те, що батькам треба не тільки навчити *як бути* радісним і щасливим, а й *як не бути* сумним, зневіреним, виснаженим. Для цього треба вміти гальмувати власні негативні емоції, думки і стани. Не відмахуватись від негативу, який є у житті, а спробувати максимально «відключити» емоції під час аналізу складної ситуації, зробити з неї раціональні висновки і більше не згадувати, не «жувати». Таку стратегію роботи з негативом можна показати на власному прикладі, можна пройти цим шляхом разом з дитиною, демонструючи алгоритм дії під час вирішення конкретної ситуації, на практиці навчаючи її це робити, можна надати їй цю інформацію у формі знань (якщо за віком дитина здатна це зрозуміти).

За визначенням характеристиками щастя є повнота і насиченість життя. «Мета в житті є серцевиною людської гідності і людського щастя» – стверджував К. Ушинський. Батьки здатні виховати дитину так, щоб вона ставила перед собою гідну мету, діяла, отримувала результати власних зусиль, отримувала від цього насолоду. Радість виникає як від усвідомлення досягнутого, так і від відчуття реальної перспективи, яка приводить до досягнення поставленої мети, а будь-яка досягнута мета окрилює дитину, вселяє в неї віру у свої сили і здібності. Очікування радості для дитини – це джерело руху вперед, велика спонукальна і виховна сила, що розкриває всі внутрішні потенції дитини. Через відчуття радісних перспектив відбувається рух і розвиток особистості. Таку перспективу спочатку треба намічати батькам, потім робити це разом з дітьми, а згодом діти стануть здатні це робити самостійно.

«Труд – батько щастя» – був впевнений Бенджамін Франклін. Якщо діяльність безпосередньо або опосередковано викликає радість (в процесі діяльності, за її результатом, радість подолання труднощів, виконаного обов'язку, допомоги ближньому і т.п.), то цією діяльністю діти бажають опанувати, її виконують старанно, бажають досягти в ній успіхів, вдосконалити. Отже, радість – це найкращий метод виховання, це мета бажаної якості людського життя. Щаслива радісна людина задоволена своїм життям.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Психологічний словник / За ред. В.І.Войтка – Київ, «Вища школа», 1982. – С.154
2. Толковый словарь В. Даля. Современное написание слов. Републикация выполнена на основе II издания (1880—1882 гг.). URL: <http://www.agape-biblia.org/books/Book05/index.htm>