

УДК 613.2:378.147:613.22

ПРОФІЛІЗАЦІЯ РОЗДІЛУ “ГІГІЄНА ДІТЕЙ І ПІДЛІТКІВ” У ВИКЛАДАННІ ДИСЦИПЛІНИ “ГІГІЄНА ТА ЕКОЛОГІЯ” НА МЕДИКО-ПСИХОЛОГІЧНОМУ ФАКУЛЬТЕТІ

С. Т. Омельчук, Т. І. Аністратенко, Н. В. Велика

Національний медичний університет імені О. О. Богомольця

PROFILIZATION OF THE COURSE UNIT «HYGIENE OF CHILDREN AND ADOLESCENTS» IN TEACHING THE «HYGIENE AND ECOLOGY» DISCIPLINE ON MEDICO-PSYCHOLOGICAL FACULTY

S. T. Omelchuk, T. I. Anistratenko, N. V. Velyka

National Medical University by O. O. Bohomolets

У роботі обґрунтовано шляхи оптимізації викладання розділу “Гігієна дітей та підлітків” для студентів, які навчаються за фахом “Медична психологія”. Найбільш дієвим є поглиблене вивчення чинників, що формують соматичне і психічне здоров’я дитини, і засобів їх корекції, зокрема ігор та іграшок, які використовуються медичними психологами як засоби психодіагностичної і психокорекційної роботи. Детальне вивчення гігієнічних характеристик ігор та іграшок, їх впливу на процеси фізичного і психічного розвитку дитини є важливим у формуванні фахової орієнтованості студентів, можливості застосування отриманих знань і навичок у майбутній професійній діяльності.

The article substantiated the directions of teaching the course unit “Hygiene of Children and Adolescents” for students on “Medical Psychology”. Speciality is profilized towards studying shape factors somatic and mental children’s health and means of their correction, including games and toys used by psychologists as a means of psychodiagnostic and psychotherapeutic correction. Detailed study of hygienic characteristics of games and toys and their influence on the processes of physical and mental children’s development is important in the formation of professional orientation and the possibility of applying the acquired knowledge and skills in future professional activities.

Вступ. Викладання дисципліни “Гігієна та екологія” у системі підготовки медичних психологів має ряд особливостей, які обумовлені вимогами їх майбутньої професійної діяльності. У 2012 році за дорученням ЦМК з ВМО МОЗ України (наказ МОЗ України № 750 від 19.10.2009 р. із змінами, внесеними наказом МОЗ України № 540 від 08.07.2010 р.) затверджена та впроваджена програма дисципліни “Гігієна та екологія”, створена колективом кафедри гігієни харчування Національного медичного університету імені О. О. Богомольця в співавторстві з провідними гігієністами, яка відповідає вимогам нового навчального плану підготовки фахівців за кредитно-модульною системою за спеціальністю 7.110110 “Медична психологія” та вимогам освітньо-кваліфікаційної характеристики (ОКХ) спеціаліста за спеціальністю 7.110110, 8.110.110 – “Медична психологія” напрямку підготовки 6.1101 “Медицина”. Дана програма фахово орієнтована, профілізована та враховує досвід викладання кафедрою дисципліни “Гігієна та екологія” студентам медико-психологічного факультету.

Важливим напрямом роботи медичних психологів є психопрофілактична і психогігієнічна робота з дітьми

та підлітками. Цей напрям роботи психологів органічно поєднується з розділом гігієни “Гігієна дітей та підлітків”, який викладається як окремий змістовий модуль. Дієвим засобом впливу і формування особистісних характеристик дитини є гра, яка за оцінкою провідних психологів має коефіцієнт корисної дії 90 %, в той час як мовне спілкування – лише 10 % [1]. У зв’язку з цим детальне вивчення медичними психологами гігієнічних характеристик ігор та іграшок, а також їх впливу на процеси фізичного і психічного розвитку дитини є важливим у формуванні фахової орієнтованості та можливості застосування отриманих знань і навичок у майбутній професійній діяльності.

Основна частина. Змістовий модуль “Гігієна дітей та підлітків” включає розділ, присвячений оцінці ігор та іграшок, який традиційно розглядався переважно з позицій їх безпеки для здоров’я дитини, тобто включав оцінку гігієнічних параметрів ігор та іграшок.

У програмі для медико-психологічного факультету приділяється значна увага іграшкам як чинникам впливу на розумовий розвиток та психічний стан ди-

© С. Т. Омельчук, Т. І. Аністратенко, Н. В. Велика

тини, аналізуються педагогічні, психологічні, психогігієнічні і біоетичні аспекти впливу іграшки.

У роботі медичного психолога лялька використовується дуже широко у різних методиках, починаючи з діагностичних і закінчуючи корекційними і лікувальними. У психодіагностиці лялька допомагає виявити приховані страхи, агресивність, некерованість, образливість, невпевненість у собі, ревності, елементи психопатизації.

Метод драматичної психоелевації (лялькотерапія) використовується психологами при вирішенні проблем у поведінці дітей: підвищеній сором'язливості або, навпаки, демонстративності, гіперактивності, зниженні концентрації уваги та інших. Цей метод дозволяє в стислі терміни домогтися ефективної корекції дитячої поведінки, зменшити невротизацію дитини та налагодити її стосунки з оточуючими. Лялькотерапія може використовуватися в різних напрямках психотерапії: психодрамі, ігротерапії, казкотерапії та арт-терапії [2].

Психодіагностичні та психокорекційні методи детально вивчаються студентами медико-психологічного факультету у відповідних курсах психології та на психотренінгах, а от засоби – ляльки, які при цьому активно використовуються, є предметом вивчення саме у курсі гігієни.

Медичні психологи в своїй професійній діяльності будуть працювати з дітьми різного віку і різного психологічного стану, тому дуже важливо вміти правильно оцінити іграшки з гігієнічних та психологічних позицій та використовувати їх як елементи формування психологічного комфорту дитини. Набуті знання психологи використовують не тільки у спілкуванні з дітьми, а й у роботі з батьками щодо адекватного вибору ігор та іграшок для дитини.

Іграшки посідають в житті дитини важливе місце і є впливовим елементом дитячого виховання вже з раннього віку, тому заслуговують на особливу увагу. Іграшки впливають на фізичний і розумовий розвиток, соматичне та психічне здоров'я, допомагають започатковувати основи активного способу життя, формувати у дітей погляди на оточуючий світ з його різнобічними життєвими аспектами. Дитина, граючись, вчиться пізнавати природу, людей, формувати ставлення до праці, творчості, всебічно розвивати свою активність.

Іграшки повинні допомагати формувати моральні і духовні основи поведінки дітей, етику взаємовідносин, такі риси характеру, як витримка, ініціатива, самостійність, почуття товарищескості, дружелюбності і взаємодопомоги, активізувати у дітей цікавість до знань, предметів і явищ оточуючого світу, розвивати пізнавальні здібності, сприяти засвоєнню отриманої інформації та закріпленню

навичок, естетичному вихованню, вчити розуміти та цінувати надбання людської культури.

Безумовно, найважливішою вимогою щодо дитячих іграшок є їх безпечність для здоров'я. Ці вимоги обов'язково повинні знати медичні психологи, оскільки деякі хімічні речовини, які використовують при виготовленні іграшок, спричиняють захворювання дітей. За статистичними даними Держспоживінспекції України, які базуються на результатах перевірки, проведеної у 2011 році, 55 % з перевірених іграшок не відповідали вимогам нормативних документів, були небезпечними для дітей, у зв'язку з чим були заборонені до продажу. 98 % неякісних іграшок були імпортного виробництва, з них 90 % – китайського, які реалізуються і дрібними підприємцями, і великими торговельними мережами [3].

Медичні психологи ознайомлюються з основами санітарно-гігієнічного нагляду за безпечним використанням іграшок, яке гарантується системою санітарно-гігієнічного контролю за виробництвом, імпортом, транспортуванням, зберіганням та реалізацією іграшок і здійснюється санітарно-епідеміологічною службою відповідно до вимог ряду чинних законодавчо-нормативних актів, зокрема документа “Державні санітарні правила і норми безпеки іграшок та ігор для здоров'я дітей” ДСанПіН 5.5.6.012-98, який поширюється на асортимент іграшок та ігор для дітей і підлітків і встановлює вимоги та норми безпеки для здоров'я; визначає обов'язкові критерії безпеки та нешкідливості для здоров'я дітей і вимоги щодо відповідності віковим морфофункціональним і психофізіологічним особливостям [4]. Санітарно-гігієнічні вимоги до іграшок стосуються матеріалів, конструкції, фарб, пакування, зберігання, транспортування та експлуатації всіх видів іграшок та ігор. Державні санітарно-гігієнічні правила і норми, гігієнічні нормативи розповсюджуються на іграшки та ігри для дітей відповідних вікових груп: дітей раннього віку (від 0 до 1 року), ясельного (від 1 до 3-х років), дошкільного (від 3 до 6 років), молодшого (від 6-7 до 10 років) і середнього (від 11 до 14 років) шкільного віку. Враховані ергономічні вимоги, які характеризують відповідність конструкції іграшок фізіологічним особливостям дитячого організму – віку, антропометричним даним тіла дитини, визначають зручність їх використання, ступінь стомлюваності дитини під час гри. Питанням гігієнічної безпеки іграшок приділяється увага під час вивчення змістового модуля “Гігієна дітей та підлітків” на 3 курсі та більш детально, з ознайомленням із законодавчою, нормативною та дозвільною документацією, на 6 курсі. Ці знання до-

помагають лікарю-психологу обрати безпечну іграшку, оскільки вони знають критерії вибору, а також вміють проконтролювати у торговельній мережі наявність відповідних сертифікатів та дозвільних документів, які видаються санепідслужбою.

Акцентується увага студентів на те, що проблемою в Україні є недостатня увага до психологічних та психолого-педагогічних аспектів ігор і іграшок. Незважаючи на те, що поява іграшок має свою тривалу історію, питання про вплив іграшок на психіку дитини стало предметом спеціального вивчення лише в кінці XIX – на початку XX століття. Саме в цей час в російській та зарубіжній науковій літературі з'явилися праці, присвячені впливу іграшок та предметів, які їх замінюють (предмети – замісники) на психічний розвиток дитини в різні роки її життя. При виборі іграшок варто враховувати не лише їх технічні, естетичні та санітарно-гігієнічні характеристики, але і можливий психологічний вплив на дитину з урахуванням індивідуальних особливостей фізичного стану, соматичного здоров'я, психологічних та характерологічних особливостей та схильностей.

У науковій і педагогічній літературі недостатньо висвітлені педагогічні, психологічні, психогігієнічні і біоетичні аспекти впливу іграшки. Це особливо актуально за сучасних умов, коли ринок переповнений “шкідливими”, небезпечними, іграшками. Останнім часом на ринку з'явилося багато вульгарних, нудних і аморальних іграшок. Якщо дитину з малолітства оточують ляльки – представники нечистої сили, то потяг до віри, співчуття, жалісливості, милосердя буде у неї атрофованим, можливо, назавжди. Коли дитина стане дорослою, ця особистість буде запрограмована на служіння тим, чийм пластмасовим копіям віддавала перевагу в перші у своєму житті моменти гри, з чією допомогою проходило пізнання світу. Демонічна іграшка здатна створити чудовисько в душі маленької людини, вона є транслятором духовної розрухи: одержимості, неврозів, схильності до суїциду. Черепашки Нінзя, трансформери-роботи, Бетмен, людина-павук – іграшки, що сприяють накопиченню агресивних фантазій дитини, які реалізуються в подальшому житті агресивним ставленням до більш слабких – тварин і маленьких дітей. Все більшої популярності у світі і в Україні набувають іграшки, які називають “поке-мон”, що у перекладі – карманний монстр. До цієї категорії можна віднести всілякі іграшки-трансформери – людина-машина, людина-чудовисько, людина-робот. Їх використовують у створенні ігор, мультфільмів, дитячих книжок та одягу тощо. Реакція дітей на ці іграшки дуже неоднозначна. Показ в Японії декілька років тому мультфіль-

му про покемонів спричинив у понад 600 дітей різні психічні і соматичні розлади. Багато дітей потрапило в лікарню з симптомами епілептичних нападів. Наші діти симпатизують покемонам, тому носять їх на одязі, їдять у вигляді солодощів, читають про них в книжках, а головне, вимагають у батьків придбати такі іграшки. Небезпека негативного впливу іграшки-монстра на дитину прямо пропорційна агресивності персонажу [5]. Фахівці-психологи звернули увагу також на те, що дитина копіює вираз обличчя, позу та поставу улюбленої іграшки і негативні риси іграшки можуть стати надбанням дитини на тривалий час [6].

Медичний психолог у своїй професійній діяльності повинен приділяти увагу роботі з батьками щодо адекватного вибору іграшки і формувати у батьків відповідальне ставлення до цього процесу і розуміння того, що іграшка – це не просто забава. Вона закладає у душу дитини початкові поняття добра і зла, програмує поведінку дитини.

Більшу частину життя дитина проводить у грі. Малюк сам наповнює духовний світ іграшки на свій розсуд і вона “поводиться” виключно так, як цього хоче в даний момент її власник: вона розумна і слухняна, лагідна і весела, норавлива і вперта, брехлива і неохайна. Дитина спілкується з іграшкою, як з живою істотою, довіряє їй образи, радість, секрети, не очікує від неї зради, обману, агресії, жорстокості. Завдяки механізму інтимізації спілкування іграшка в очах дитини стає “живою” істотою. Дитина “вустами іграшки” може проговорити свої страхи, невдоволення, бажання чи розчарування, “це ж не я говорю, це говорить іграшка”, і цей механізм широко використовують педагоги і психологи з метою діагностики психологічного статусу дитини та налагодження з нею довірливих стосунків [7]. Дуже часто лікарі-психологи, спостерігаючи за грою малюків, за вибором ними іграшок діагностують психічні розлади і за допомогою арт-терапії та казкотерапії гармонізують психологічний стан маленького пацієнта.

Такий підхід до викладання розділу “Гігієна дітей та підлітків” сприймається студентами активно і викликає зацікавленість. Підтвердженням цьому є бажання студентів поглиблювати знання з цього напрямку роботи, що реалізувалося у науковій студентській роботі, в якій було проведено дослідження інтегрального сприйняття іграшки студентами різних факультетів з метою визначення психологічного профілю студентів та його зіставлення з оцінкою психологічних характеристик за традиційними методиками. Студентам запропонували провести рейтингову оцінку іграшок: національна різдвяна лялька-мотанка “Янгол”, м'які іграшки “Бичок”, “Собака”, “Віслук”, “Щур з коробом”, музична іграш-

ка “Співучий негр”, а також “Гноми-спіральки”. Більшість студентів на перше місце поставили іграшку “Собака”, що свідчить про високу комунікаційну спроможність; друге місце посів “Щур з коробом” – практичність; третє – “Віслок” – доброта, скромність, співчуття; четверте – “Бичок” – байдужість; останнє місце – “Гноми-спіральки”. Неоднозначно, різко діаметрально сприйняли студенти ляльку-мотанку “Янгол” і “Співучого негра”. Залежно від того, яке місце у рейтингу посів “Янгол”, можна оцінити духовність майбутніх лікарів. Таким чином, проста дитяча іграшка може бути тест-об’єктом при проведенні оцінки психологічного статусу дитини та підлітка.

Окрему увагу у навчанні майбутніх медичних психологів приділяємо лікувальній ролі іграшки. Особливо звертаємо увагу на реабілітацію дитини після інфекційних хвороб, які зазвичай супроводжуються порушеннями психологічної рівноваги, розладами вищої нервової діяльності, виснаженістю, астенизацією, зниженням емоційного тону, порушеннями сну, неухважністю, слабкістю, кволістю, швидкою втомлюваністю, дратівливістю, які в цілому отримали назву “психологічна небезпека”. У цих випадках досягненню “психологічної безпеки”, тобто стану, який забезпечує психологічний комфорт та успішний психічний розвиток дитини і, як наслідок, більш швидке одужання, сприяє лікувальна роль ігор та іграшок. Правильна організація оздоровчих ігор, яка б сприяла психоемоційному розвантаженню та зменшенню стресогенності ситуації, передбачає правильний вибір іграшок, учасників гри, а також застосування додаткових натуропатичних методів впливу – ароматерапії (аромати ванілі, м’яти, меліси, кориці сприяють зменшенню напруження); музикотерапії (позитивний оздоровчий вплив виявляє тиха музика Моцарта з ритмічним розміром 60–64 такти на хвилину). Яскраві, великі і надто гучні іграшки подразнюють і дратують дитину, тому замість них варто запропонувати

дитині 3–7 невеликих улюблених іграшок спокійних пастельних відтінків, які не спричиняють розумового і психоемоційного перенапруження. Захоплена грою дитина менше буде акцентуватися на хворобі, почне відволікатися від її проявів [5]. Правильно підібрана іграшка допомагає оптимізувати нервові процеси. Дитина стає більш впевненою у собі, життєрадісною, активною, що, в свою чергу, сприяє покращенню дихання, кровообігу, травлення, зміцнює імунітет.

Для таких методів психологічного впливу на дитину, як лялькотерапія, казкотерапія, ігротерапія, арт-терапія, кольоротерапія, які широко використовуються у психопрофілактичній і психотерапевтичній практиці, надзвичайно важливо ретельно підбирати іграшки, які б відповідали своєму призначенню. Необхідно звертати увагу не тільки на розмір, колір і фактуру матеріалу, але і на “обличчя” іграшки, особливо – на очі. Іграшки з “хворими” очима – близько поставленими зіницями або наполовину закритими повіками відтворюють вираз суму (депресивне обличчя). Такі іграшки підсилюють відчуття стресогенності ситуації, орієнтують дитину не на здоров’я, радість, оптимізм, а на хворобу, сум і тривогу [8].

Таким чином, дитяча іграшка мультифункціональна. За її допомогою можна розвивати інтелект дитини, ретельність і старанність, тренувати пам’ять, координацію, визначати мінорні риси характеру дитини і корегувати їх. Лікарям, батькам і вихователям необхідно більше уваги приділяти психологічній характеристиці іграшки, слідкувати, щоб антиіграшки не потрапляли до рук дітей і не завдавали їм фізичної, моральної і духовної шкоди.

Висновок. Враховуючи, що “Гігієна дітей і підлітків”, як розділ гігієни, безпосередньо пов’язаний з практичною діяльністю медичних психологів, його профілізація при викладанні дисципліни “Гігієна та екологія” на медико-психологічному факультеті є важливою складовою у формуванні майбутніх фахівців.

Література

1. Васильєва О. К. Образная игрушка в играх дошкольников / О. К. Васильєва. – СПб. : ДЕТСТВО–ПРЕСС, 2003. – 144 с.
2. Зінкевич-Євстигнєєва Т. Д. Шлях до чаклунства. Теорія і практика казкотерапії / Т. Д. Зінкевич-Євстигнєєва. – СПб. : Мова, 1998. – 348 с.
3. Повідомлення заступника начальника управління ринкового нагляду Держспоживінспекції України Миколи Дмитрієва 27.02.2011 року. – <http://health.unian.net/ukr/detail/230540>
4. Державні санітарні правила і норми безпеки іграшок та ігор для здоров’я дітей
5. Державні санітарні правила і норми ДСанПіН 5.5.6.012-98. Затверджені Постановою Головного державного санітарного лікаря України № 12 від 30.12.1998 р.
6. Абраменкова В. Во что играют наши дети / В. Абраменкова. – М. : Лепта, 2008. – 543 с.
7. Смирнова Е. О. Детская психология / Е. О. Смирнова. – М. : Владос, 2002. – 459 с.
8. Дошкольник в современном мире // Тезисы III Международного конгресса “Молодое поколение XXI века : актуальные проблемы социально-психологического здоровья”. – Казань, 2006. – С. 67–69.