(cc) BY

Насонова Елена Валерьевна
учитель-логопед
МАОУ «Гимназия №9»
г. Красноярск, Красноярский край

ФОРМИРОВАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ГРАМОТНОСТИ В ОБЛАСТИ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ КАК ОСНОВА ПСИХОГИГИЕНЫ

Аннотация*: в статье даются определения функциональных болезней школьников и пути коррекции этих состояний; рассматриваются вопросы психогигиены человека через формирование функциональной грамотности в области здоровья.*

Ключевые слова*: здоровье школьников, функциональные болезни детей, психогигиенические мероприятия.*

Детское здоровье как физическое, так и психическое является исключительно многогранной проблемой. С ним связаны все перспективы социального и экономического развития, высокого уровня жизни, науки и культуры, по мере вступления в трудовую жизнь очередного поколения. К сожалению, в настоящее время состояние здоровья детей и в особенности школьного возраста продолжает резко ухудшаться. Причиной данного явления могут быть различные факторы, связанные с учебно-воспитательным процессом, образом жизни ребенка, экологией и т. д. Сегодня школу называют зоной риска. За последние годы учебная и психологическая нагрузка увеличились почти вдвое, что непосильно для многих. После неблагополучной экологии школа как фактор риска стоит на втором месте, и вопрос о нездоровье подрастающего поколения рассматривается, как угроза нации в целом [1, с. 287]

Забота о психическом здоровье, должна начинаться задолго до рождения ребенка. В этом случае имеют значение медико-генетические консультации, выяснение заболеваний с наследственной предрасположенностью, предварительная санация (оздоровление) организма будущей матери, определение ее соматического(телесного) и психического состояния, выяснение наличия хро-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

нических заболеваний органов и систем. Необходимо также исключить употребление алкоголя, наркотиков, токсических веществ, а также различные стрессовые состояния, психотравмирующие факторы и заболевания психогенной структуры.

Значительную часть своего детского и весь подростковый период ребенок проводит в школьном учреждении. Поэтому психогигиена в школе имеет важное значение. Здесь необходимо учитывать вопросы нагрузки и перегрузки у учащихся, школьные конфликты между учащимися, а также между учащимися и учителями. Очень важно в школьном возрасте сформировать потребность быть здоровым и на этой основе прививать соответствующие стереотипы поведения, функциональную грамотность в области здоровья и навыки здорового образа жизни.

Последние данные показывают, что 45% школьников страдают нервными срывами из-за переутомления, а 60% в условиях школы испытывают воздействие неоправданных стрессов. Кажется, «срыв» звучит не так страшно: устал ребенок, пусть отдохнет. Но нынешний школьник не успевает отдыхать. Чтобы овладеть всем тем, что предлагает школьная программа, он должен проводить 70% суточного времени за учебниками – и так на протяжении всего периода обучения. Сейчас в полном разгаре очередная школьная реформа, связанная с электронным обучением и использованием дистанционных технологий. Однако наукой установлено, что любое реформирование школы, как правило, негативно отражается на здоровье детей, если оно не несет перераспределения нагрузок, снижения объема информации и нормализации школьного режима.

Существующие в мире заболевания условно можно разделить на две большие группы: болезни органического и болезни функционального характера. Если при органических заболеваниях в тканях возникают структурные изменения, то при функциональных заболеваниях происходят лишь нарушения функций клеток, тканей или систем организма, при которых сохраняется возможность довольно быстрой обратимости изменений в сторону нормализации функций.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Функциональные болезни могут либо закончиться полным выздоровлением, когда исчезают все симптомы, либо перейти в хроническое состояние или перерасти в другое заболевание. Но в любом случае функциональные заболевания влияют на состояние психики ребенка. Поэтому учителя и родители должны иметь достаточно широкую информацию об этих заболеваниях, принципах их профилактики и лечения. К функциональным заболеваниям школьного периода в первую очередь относятся:

− детский невроз;

− легкая дисфункция мозга;

− дидактогенный невроз;

− стресс домашний;

− вегетососудистая дистония;

− головные боли, боли в животе психогенного происхождения;

− длительный субфебрилитет и др.

Детский невроз. В повседневной школьной жизни к неврозам приводят тяжелые переживания, школьные неудачи, переутомление, никотиновая интоксикация и т. д. Как показывает опыт, изменение душевного состояния позволяет избавиться от невроза любой степени и качества при условии, что сам человек хочет исцелиться. Большую роль в разрешении данного вопроса играют психологические кабинеты, комнаты релаксации, кабинеты медитации, группы здоровья и спортивные секции.

Двигательная расторможенность (легкая дисфункция мозга, сверхподвижность ребенка, гиперкинетический синдром). Своим поведением гиперактивные дети возбуждают класс, затрудняют проведение учебных занятий. Никому от них нет покоя – ни одноклассникам, ни педагогам, а тем более родителям, на которых в основном и замыкаются все издержки поведения их ребенка. Многие педагоги склонны оценивать такое поведение детей как проявление недостаточности интеллекта или пороков воспитания. Однако в этом случае следствие выдается за причину. Гиперактивные дети находятся в постоянном дви-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

жении, чрезвычайно беспокойны и суетливы. Они любят играть в разрушительные игры, их поведенческие реакции часто парадоксальны, непредсказуемы.

Дидактогенные неврозы. Установлено, что ими страдают около 20% школьников. Виновником этого функционального заболевания чаще всего бывает педагог. Психологический климат в классе в значительной степени зависит от личности учителя. Причины дидактогенных неврозов весьма многообразны, это показано на слайде.

Стрессы домашние. Ссоры родителей наносят непоправимый ущерб воспитанию ребенка. Когда в семье ссорятся, маленькие дети испытывают чувство вины, тревогу, поскольку часто считают, что они сами и их поведение являются основной причиной домашних неурядиц. Развод родителей – это самая мощная травма для ребенка любого возраста. Чем ребенок старше, тем трагичнее его переживания. Родители часто не отдают себе отчета в этом и, не допуская к ребенку после развода другую сторону, совершают моральное преступление в интересах только собственных амбиций, в ущерб психологическому комфорту ребенка. Родители должны уважать права ребенка и максимально ограждать его от своих скандалов.

В первом ряду психогигиенических мероприятий стоит правильное отношение родителей и учителей к больному ребенку. Его следует приучить к строго определенному распорядку дня. Добиться, чтобы он строго по часам питался, ложился спать и вставал. В режиме дня следует предусмотреть часы для выполнения домашних заданий, игр, физкультурно-спортивных мероприятий, просмотра телевизионных передач и т. д. Обстановка дома должна быть спокойной, исключаются различные раздражители, отвлекающие ребенка. В комплексных лечебных мероприятиях особое место занимает двигательная активность. Ограничиваются упражнения с эмоциональным акцентом, игры, соревнования и др. Наиболее подходящими для них являются летний и зимний туризм, велосипед, плавание. Восполнить пробелы в отставании в учебе может психолог-педагог, квалифицированные учителя. Идеальным в психогигиениче-

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

ском отношении является совместное участие психолога, педагога, педиатра, родителей в оздоровлении и лечении таких детей.

Неврогенные (психогенные) боли в животе. Практически все школьники в различные периоды своей жизни имели расстройства пищеварения, и большой процент таких расстройств связан с нервно-психическим состоянием ребенка. К ним относятся расстройства аппетита, боли в животе, тошнота, диарея и др. Непосредственной причиной могут быть аффективные эмоции (гнев, страх, тревога). Такое состояние нередко появляется по утрам перед ответственным экзаменом, соревнованием. Во всех случаях психогигиеническая практика рекомендует нормализовать режим питания, сбалансировать качественный состав пищи и рационально распределить его в течение дня. Особое внимание следует уделять ежедневному строгому регламенту очищения кишечника, нормализации психического состояния, оптимальной физической нагрузке, полноценному сну. Такой подход нормализует взаимодействие функций нервной и пищеварительной систем, снимая психосоматический синдром.

Нейрогенный субфебрилитет – это повышение температуры тела в пределах 37–38 °С. Повышение температуры тела в начале заболевания до 38 °С является защитной реакцией, но возможен и длительный субфебрилитет неврогенного характера. Он вызывает у детей снижение аппетита, эмоциональную неустойчивость, головные боли, повышенную утомляемость, слабость, потливость. С целью нормализации температуры тела психогигиенисты рекомендуют использовать комплекс процедур, проводимых в домашних условиях. К ним относятся: двигательная активность, нормализация психологического климата, сон, закаливание. Успешность лечения нарушенного теплообмена зависит и от правильного режима дня. Необоснованные ограничения занятий физической культурой, освобождение от посещения школы, длительное лечение в стационаре создают для ребенка «оранжерейные условия», нарушают отношения со сверстниками, сужают интересы.

Функциональные головные боли. Нередко в течение дня ребенок без видимых причин периодически жалуется на головную боль. Обычно родители не

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

знают, чем помочь, порой же думают, что это просто нежелание идти в школу. Нередко головную боль вызывают нарушения режима сна, труда и отдыха, изменение условий окружающей среды. Она бывает и следствием психической травмы. Психогенный фактор изменяет тонус сосудов, что приводит к раздражению болевых рецепторов в стенках сосудов мозга.

В психогигиенической практике в профилактике и лечении головных болей функционального характера большое значение имеет правильный распорядок дня с уменьшением различных предрасполагающих к головным болям факторов (длительный просмотр телевизионных передач, сидение за компьютером и др.). Если умственное напряжение является провоцирующим фактором, то его, по возможности, следует регламентировать. Иногда причиной головной боли могут быть неправильно подобранные очки. В таких случаях задача родителей исправить изъян и в последующем следить, чтобы ребенок правильно пользовался ими. Необходимо контролировать ребенка за рабочим местом дома, наладить его нормальное освещение. Во всех случаях школьные педагоги должны быть информированы о наличии головных болей у ребенка.

Сердечный невроз. Именно возбудимые, с повышенной раздражительностью, неуравновешенные дети чаще всего жалуются на сердце. Болевые ощущения в области сердца могут быть единственной жалобой подростка, но нередко они сочетаются с частым или редким пульсом, нарушением ритма сердечных сокращений, повышением или понижением кровяного давления, головными болями, общим беспокойством. Это очень неопределенное, неприятное чувство какой-то душевной тревоги: «сердце замирает» или начинает «тревожно биться» при волнении, при виде учителя, во время вызова к доске, в ожидании чего-то неприятного, а иногда и приятного. Тактика родителей, с психогигиенических позиций, должна быть направлена на то, чтобы не драматизировать ситуацию. Подростку необходимо спокойно, но настойчиво и по возможности убедительно доказать, что речь идет лишь о функциональном расстройстве, обусловленном его чрезвычайной восприимчивостью или же усталостью, переутомлением. Делать это нужно мягко и корректно, грубое отрицание может

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

только принести вред – ребенок еще больше уйдет в свою воображаемую болезнь сердца.

Научно-исследовательский институт возрастной физиологии и гигиены АПН России разработал пакет психогигиенических предложений, в который входят:

− неформальный подход в комплексном обследовании здоровья школьников;

− раннее выявление и своевременное лечение заболевших;

− организация и проведение всех лечебных и реабилитационных мероприятий непосредственно в школе (зубной, физиотерапевтический, массажный кабинеты, кабинет психоэмоциональной разгрузки);

− школьная психологическая служба;

− система адаптации детей первого класса;

− профессиональное разрешение конфликтов;

− нормализация комплекса гигиенических условий в классе (освещение, вентиляция, влажность, запыленность).

Воспитание здорового образа жизни ребенка, формирование грамотности в области собственного здоровья, осуществляется не стихийно. В результате воспитания формируется гармоничная личность. Дети сами по себе не приобретают необходимых моральных и волевых качеств характера и установок личности. Эти качества должны быть воспитаны в семье и в школе. Большое значение имеет личный пример взрослых. Считается, что здоровье и нездоровье ребенка более чем на 50% связано с образом жизни. Вот почему взрослые (родители, воспитатели) должны очень внимательно относиться к собственному здоровью и здоровью своих детей.

Психогигиена детей имеет целью повышение устойчивости психического здоровья и сопротивляемости различным вредным факторам внешней среды. Она занимается исследованием влияния внешней среды на психическое здоровье ребенка, выделяет вредоносные факторы в природе и обществе, в школе, в быту, а также определяет и организует пути и способы преодоления неблагоприятных воздействий на психическую сферу. Поэтому учитель, разрабатыва-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

ющий здоровье сберегающие технологии для своих подопечных, обязан достаточно хорошо разбираться в вопросах, касающихся психогигиены и психопрофилактики. Все вышеизложенное требует от школы коренной перестройки, направленной на оздоровление молодого поколения, начиная с самого раннего возраста.

Список литературы

1. Стеблецов Е.А. Гигиена физической культуры и спорта: учебник для вузов / Е.А. Стеблецов, А.И. Григорьев, О.А. Григорьев; под ред. Е.А. Стеблецова. – М.: Юрайт, 2023. – 308 с.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)