

Η ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΗΣ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑΣ ΣΤΗΝ ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ ΤΗΣ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ - ΕΥΡΗΜΑΤΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Χρυσούλα Μελισσά Χαλκιοπούλου¹
Τ. Νατσιοπούλου²

¹ Τακτική Καθηγήτρια
Τμ. Νοσηλευτικής, Τ.Ε.Ι. Θεσσαλονίκης

² Επίκουρη Καθηγήτρια
Τμ. Βρεφονηπιοκομίας, ΤΕΙ Θεσσαλονίκης

C. Melissa Halikiopoulos¹
T. Natsiopoulos²

¹ Professor of Psychology, Nursing Department,
TEI of Thessaloniki,

² Assistant Professor, Department of Early Childhood
Studies, TEI of Thessaloniki

Περίληψη Οι συμπεριφορές υγείας είναι βαθιά επηρεασμένες από διάφορα πολιτισμικά στοιχεία και περνούν στις νεότερες γενιές ακόμη και μέσω των μύθων και θρύλων, όπως διαπιστώνεται από τη διαπολιτισμική ψυχολογία. Τα νέα προγράμματα αγωγής υγείας για την προσχολική ηλικία, αξιοποιώντας και τα σχετικά βιβλία, ενισχύουν την ευθύνη του παιδιού για τον έλεγχο της υγείας του και το βοηθούν ν' αποκτήσει τις κατάλληλες δεξιότητες για τη φροντίδα της. Μετά από έρευνα στην Ελληνική βιβλιογραφία καταγράψαμε πάνω από 100 τίτλους βιβλίων που αφορούν στη σωματική και την ψυχική υγεία του μικρού παιδιού και τα οποία μπορεί να είναι πολύ χρήσιμα για τους νοσηλευτές που ασχολούνται με τα παιδιά.

CHILDREN'S LITERATURE CONTRIBUTION TO PRESCHOOLERS' HEALTH EDUCATION. FINDINGS FROM A GREEK STUDY

Abstract Health behavior is considered as relative to its particular cultural context and stresses. Cross-Cultural Psychology, in an attempt to study behavioral health across cultures, has looked at the legends and folktales of different countries. On the basis of interpersonal experiences as well as exchanges with the environment, people develop their personal efficacy towards health matters. This study supports that health education for preschoolers can be introduced by parents, teachers and nurses through folktales, traditional stories and modern ones that enhance health beliefs. In our research we recorded more than 100 books on preschoolers' health education that are available on the Greek market.

Λέξεις Κλειδιά: αγωγή υγείας, προσχολική ηλικία, παιδική λογοτεχνία

Key Words: health education, preschoolers, children's books on health

Αλληλογραφία Χρ. Μελισσά
Ολύμπου 62, Θεσ/νίκη 54631

Corresponding author: Chris Melissa
62 Olympou St. GR-54631 Thessaloniki, Greece

Εισαγωγή

Η παρουσία της ψυχολογίας σε θέματα σχετικά με την υγεία αναμένεται να είναι δυναμική στον 21ο αιώνα, καθώς οι συσσωρευμένες γνώσεις από τον τομέα της έρευνας και των εφαρμογών της κατά τα προηγούμενα χρόνια θα θέσουν τις κατευθυντήριες γραμμές σε θέματα συμπεριφοράς που σχετίζονται με την υγεία.

Το να ελέγχει ωστόσο κανείς την υγεία του μέσα από τη συμπεριφορά του δεν είναι ένα νέο φαινόμενο, καθώς έχει συνδεθεί με την επιβίωση του ανθρώπου από τη Νεολιθική ακόμη Εποχή. Με την ανάπτυξη των αρχαίων πολιτισμών διαμορφώνονται κανόνες υγείας (π.χ. "μέτρον άριστον", "νους υγιής εν σώματι υγιεί"), πολλοί από τους οποίους είναι διαχρονικοί. Αναφέρουμε χαρακτηριστικά την πρωτοπορία των Αρχαίων Αιγυ-

πτίων και Εβραίων σε ζητήματα δημόσιας υγείας και υγιεινής, καθώς και τις μεθόδους των Ισών της Ανατολής που βοηθούσαν τον άνθρωπο αφενός να στραφεί προς τον ίδιο τον εαυτό του και αφετέρου ν' αποκαταστήσει τις σχέσεις του με τη φύση¹. Ανάλογες ιδέες διατύπωσε και ο Πλάτωνας στους "Διαλόγους" του, ορίζοντας την υγεία ως μια εσωτερική αρμονία που πηγάζει από το πάντρεμα της γνώσης με την ηθική. Ως πατέρας όμως της σύγχρονης Ψυχολογίας της Υγείας θα μπορούσε να θεωρηθεί ο Δημόκριτος με την αποφθεγματική του ρήση "Οι άνθρωποι προσεύχονται στους θεούς για να τους χαρίσουν υγεία αλλά δεν συνειδητοποιούν ότι έχουν οι ίδιοι τον έλεγχο της στα χέρια τους".

Από τον καιρό των αρχαίων φιλοσόφων έως σήμερα

ψυχολόγοι, κοινωνιολόγοι, εκπαιδευτικοί και επαγγελματίες υγείας έχουν μελετήσει την επίδραση των περιβαλλοντικών και κοινωνικών δομών στην ανάπτυξη ή παρεμπόδιση των σωστών συμπεριφορών υγείας. Ξεκινώντας από τις απλές και παραδοσιακές κοινωνίες και προχωρώντας στις πιο πολυπλοκές και ανεπτυγμένες κοινωνικές ομάδες, οι ερευνητές διαπιστώνουν ότι οι συμπεριφορές υγείας είναι βαθιά επηρεασμένες από πολιτισμικά στοιχεία². Οι συμπεριφορές αυτές περνούν στους νεότερους από γενιά σε γενιά ιδιαίτερα μέσω των μύθων και θρύλων, οι οποίοι μπορούν να θεωρηθούν ως ένα είδος αγωγής υγείας που χρησιμοποιείται από τους βιβλικούς ακόμη χρόνους.

Προσέγγιση της παιδικής λογοτεχνίας μέσα από τη διαπολιτισμική ψυχολογία

Ερευνητές από το χώρο της ψυχολογίας της υγείας και της διαπολιτισμικής ψυχολογίας μελετούν τις αντιλήψεις υγείας και νόσου των διαφόρων πολιτισμών, καθώς και το πώς αυτές εκφράζονται μέσα από τις παραδόσεις, τους μύθους και τα παραμύθια αυτών των λαών. Αφήνοντας κατά μέρος τις ψυχαναλυτικές ερμηνείες των ευρύτερα γνωστών παραμυθιών, η ψυχολογία της υγείας ασχολείται με την ευρηματικότητα των λύσεων που αυτά δίνουν προκειμένου να ευαισθητοποιήσουν έμμεσα το νεαρό κοινό σε τρόπους πρόληψης και αντιμετώπισης διαφόρων νόσων. Κάτω από αυτό το πρίσμα μελέτης, το παραμύθι της Χιονάτης προειδοποιεί για τους κινδύνους που διατρέχουν τα παιδιά από τροφικές δηλητηριάσεις, ενώ το παραμύθι της Κοκκινোসκουφίτσας αναφέρεται στους κινδύνους που ελλοχεύουν μέσα και έξω από το σπίτι των παιδιών που ζουν στην εξοχή.

Κατά την ανάληψη Αφρικανικών ιστοριών³ (αντίστοιχες υπάρχουν βέβαια και σε πολλούς ανατολικούς και ευρωπαϊκούς λαούς, όπως είναι οι παραλλήλαγές του "Μόγλη" και του "Ροβινσώνα Κρούσου") διαπιστώθηκε ότι υπάρχει σ' αυτές πληθώρα στρατηγικών επιβίωσης, οι οποίες τονίζουν την ανάγκη αυτοπροστασίας και την ανάπτυξη ικανοτήτων (τόσο γνωστικών, όπως ευφυΐα, μνήμη και ευγλωττία όσο και ψυχοκοινωνικών αρετών, όπως καθοσύνη, γενναιοδωρία, αθροισμός), που θα βοηθήσουν το νεαρό άτομο να αντιμετωπίσει αποτελεσματικά τους κινδύνους του περιβάλλοντός του. Αρκετά Μεξικάνικα αληθιά και Ευρωπαϊκά παραμύθια όπως "η Ωραία Κοιμωμένη" αναφέρονται ουσιαστικά σε διαταραχές του ύπνου με κύριο χαρακτηριστικό τη ναρκοληψία των εφήβων. Πολλά επίσης Ρωσικά και Γιαπωνέζικα παραμύθια αναφέρονται στην παιδική κατάθλιψη (π.χ. "Η αγέλαστη πριγκίπισσα") και στην έλλειψη ικανοποίησης των παιδιών ή των εφήβων από το βιοσωματικό τους είδωλο (body image). Στα αντίστοιχα Ευρωπαϊκά παραμύθια μπορεί να συναντήσουμε αναφορές στο ύψος ("Κοντορεβιθούλης", "Τοσοδούλα") ή σε δυσμορφίες ("Η πεντάμορφη και το τέρας", "Η πριγκίπισσα και ο βάτραχος"). Τέλος, μέσα από πολλά

παραμύθια της Ευρώπης και της Ασίας θίγονται τα προβλήματα που προκαλούν οι ανθυγιεινές συνθήκες ζωής τόσο σε προσωπικό επίπεδο (π.χ. οι βλαβερές συνέπειες του αλκοόλ) όσο και σε συλλογικό (π.χ. επιδημίες, όπως περιγράφονται έμμεσα στο παραμύθι του "Μαγεμένου Αυλού", στο οποίο η εμφάνιση τρωκτικών συνδέεται με τον αφανισμό των παιδιών).

Εξετάζοντας τη συμβολή των μύθων στη διαμόρφωση αντιλήψεων υγείας, διαπιστώνουμε ότι ανάμεσα στη λαϊκή σοφία που χάνεται στα βήθη των αιώνων και στις σύγχρονες παιδαγωγικές και ψυχολογικές μελέτες υπάρχει ένας κοινός παρονομαστής: οι εμπειρίες και οι γνώσεις σχετικά με την υγεία, τις οποίες προσφέρουν στα παιδιά οι άνθρωποι που τα φροντίζουν, θα τα επηρεάσουν και στη ζωή τους ως ενήλικα άτομα. Στάσεις ζωής και συμπεριφοράς προάσπισης της υγείας (σωστή διατροφή, έλεγχος βάρους, σωματική άσκηση, αποχή από το αλκοόλ και τις άλλες ουσίες εθισμού) θα τα συνοδεύσουν και στην ενήλική τους ζωή.

Αγωγή υγείας στην προσχολική ηλικία: ψυχολογικές και παιδαγωγικές παρεμβάσεις

Οι ψυχολόγοι συνεργάζονται σήμερα με τους εκπαιδευτικούς για τη δημιουργία προγραμμάτων, που θα αλλάξουν τον τρόπο με τον οποίο σκέπτονται τα παιδιά και θα επεκτείνουν το πεδίο της μάθησης από το νοητικό στον κινητικό και τον ψυχοκοινωνικό τομέα⁴. Στα προγράμματα αυτά ο εκπαιδευτικός δεν παραθέτει απλώς γνώσεις και συμβουλές για τη διατήρηση της υγείας, αλλά συνδέει ορισμένες συμπεριφορές υγείας με τον αντίκτυπο που έχουν στην κοινωνική ζωή του παιδιού⁵. Για παράδειγμα, η βρεφονηπιοκόμος συνδέει την προσωπική υγιεινή του νηπίου με την ύπαρξη καλών τρόπων και την ευθύνη του για να μη μεταδώσει ορισμένα νοσήματα στους φίλους του (πληνώντας π.χ. τακτικά τα χέρια του). Έτσι η αγωγή υγείας στο σύγχρονο σχολείο έχει περάσει πλέον από το στάδιο του κοινωνικού ελέγχου στο οποίο εστιαζόταν τα προηγούμενα χρόνια μέσω του ηθικοπαιδαγωγικού χαρακτήρα της εκπαίδευσης (με χαρακτηριστικό βιβλίο το "Συντροφιά με το γέρο Στάθη" του Λ. Μελά που γαλήνησε γενιές Ελλήνων) στο στάδιο του προσωπικού ελέγχου, το οποίο επιτυγχάνεται με την ανάληψη αξιών ζωής και την απόκτηση δεξιοτήτων για τη φροντίδα της υγείας.

Η εκπαιδευτική παρέμβαση στην αγωγή υγείας της προσχολικής ηλικίας εστιάζεται:

1. Στη δημιουργία ενδιαφέροντος, στην κατανόηση και την καλλιέργεια σωστών στάσεων ζωής μέσω πληροφοριών που δίνονται με άμεση επικοινωνία (ανάγνωση σχετικών βιβλίων, επίσκεψη της τάξης στον παιδοδοντίατρο, "γωνίες" ειδικά διαμορφωμένες μέσα στην τάξη για την εξοικείωση του παιδιού με τα ιατρικά π.χ. εργαλεία)⁶.
2. Στην τροποποίηση λανθασμένων συμπεριφορών υγείας, ακόμα κι αν δεν υπάρχουν κίνητρα από

την πηλευρά του παιδιού (π.χ. πρόγραμμα διατροφής που κανονίζεται από τη βρεφονηπιοκόμο σε συνεργασία με τους γονείς). Στην περίπτωση μάλλιστα του παιδιού με χρόνιο νόσημα θα είναι καθοριστική και η παρέμβαση της νοσηλεύτριας, καθώς αυτή μπορεί να το βοηθήσει να αποκτήσει ικανότητες για τον έλεγχο της κατάστασής του (διδάσκει το παιδί που πάσχει π.χ. από σακχαρώδη διαβήτη πώς να κάνει μόνο του την ένεση ινσουλίνης). Καλλιεργείται έτσι ο εσωτερικός έλεγχος και ενισχύεται η αυτοεκτίμηση του παιδιού που αισθάνεται πλέον έτοιμο ν' αναλάβει δράση με την πρώτη εκτίμηση προειδοποιητικών σημείων (π.χ. μιας υπογλυκαιμικής κρίσης).

3. Στην ενθάρρυνση και αμοιβή των σωστών συμπεριφορών υγείας μέσα από βασικές αρχές της κοινωνικής μάθησης, όπως μίμηση προτύπων και ενίσχυση των συμπεριφορών που προάγουν την υγεία⁷.

Οι σημαντικότεροι στόχοι της αγωγής υγείας στην προσχολική ηλικία είναι να μάθουν τα παιδιά: α) να εφαρμόζουν βασικές αρχές της πρόληψης νόσων, β) να αναγνωρίζουν πότε νιώθουν άρρωστα και να περιγράφουν το πώς αισθάνονται και γ) να χρησιμοποιούν σωστά τις κατάλληλες πηγές βοήθειας για το πρόβλημα υγείας που αντιμετωπίζουν (π.χ. την ειδική συσκευή για την πρόληψη μιας ασθματικής κρίσης)⁸. Στην Ελληνική αγορά κυκλοφορούν σήμερα πολλά βιβλία που βοηθούν τόσο τους γονείς, όσο και τους ειδικούς στην εξοικείωση του παιδιού με θέματα υγείας και στην επίτευξη των παραπάνω στόχων.

Ευρήματα από την Ελληνική βιβλιογραφία

Με σκοπό να διερευνήσουμε τα παιδικά βιβλία που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την αγωγή υγείας των νηπίων πραγματοποιήσαμε μια έρευνα στην ελληνική βιβλιοαγορά και καταγράψαμε 107 τίτλους βιβλίων με θέματα που αφορούν στη σωματική και ψυχική υγεία του μικρού παιδιού. Τα βιβλία αυτά μπορούν να κατανεμηθούν σε έξι κατηγορίες ανάλογα με το θέμα που διαπραγματεύονται: "Το ανθρώπινο σώμα και οι λειτουργίες του" (20 βιβλία ή το 18,7% του δείγματος), "Υγιεινή φροντίδα σώματος" (19 βιβλία ή ποσοστό 17,8%), "Διατροφή" (18 βιβλία ή το 16,8 του δείγματος), "Σεξουαλική διαπαιδαγώγηση" (8 βιβλία ή 7,5%), "Εκφραση συναισθημάτων" (28 βιβλία ή 26,2%) και "Αντιμετώπιση νόσων" (14 βιβλία ή ποσοστό 13%).

Τα παραπάνω βιβλία είναι κατά κανόνα εικονοβιβλία γνώσεων, τα οποία παρέχουν τις ανάλογες πληροφορίες άλλοτε με βάση την εικόνα, που συνοδεύεται από ένα σύντομο κείμενο και άλλοτε μέσα στο πλαίσιο μιας ιστορίας που περιγράφει μια κατάσταση (π.χ. μια ασθένεια), ένα αίσθημα (όπως πονόδοντο από τερνόντο) ή ένα συναίσθημα (π.χ. θυμό ή φόβο). Στα καλής ποιότητας εικονοβιβλία γνώσεων, η εικόνα και το κείμενο

χαρακτηρίζονται από ακρίβεια και σαφήνεια, οι λέξεις που χρησιμοποιούν για την περιγραφή επιστημονικών δεδομένων είναι σύγχρονες και σύμφωνες με την τρέχουσα επιστημονική γνώση, ενώ οι εικόνες που τις συνοδεύουν περιγράφουν με ακρίβεια όσα λέει το κείμενο, ενώ με τις λεπτομέρειές τους δίνουν πρόσθετες πληροφορίες για το θέμα που αναπτύσσεται.

Στην πλειονότητά τους τα βιβλία που καταγράψαμε παρέχουν τις πληροφορίες στο πλαίσιο κάποιων ιστοριών στην οποία κυριαρχεί το ανθρώπινο στοιχείο. Έτσι τα παιδιά αποδέχονται ευκολότερα τρόπους και συμπεριφορές υγιεινής διαβίωσης, χωρίς να νιώθουν ότι καταπιέζονται από έναν ενήλικο που τους προτείνει να ακολουθήσουν τις συμβουλές του⁹. Κι αυτό γιατί τα παιδιά ταυτίζονται με τους ήρωες των ιστοριών που ακούν και παρακολουθώντας τα προβλήματά τους, που δεν διαφέρουν συνήθως από τα δικά τους, επεξεργάζονται καλύτερα κάποιες συναισθηματικές καταστάσεις που συνδέονται μ' αυτά, και στη συνέχεια υιοθετούν τις λύσεις ή τις επιθυμητές συμπεριφορές των ηρώων.

Όσον αφορά στην προέλευσή τους, τα περισσότερα βιβλία του δείγματος (72%) είναι μεταφράσεις, γεγονός αναμενόμενο, μιας και στο χώρο του παιδικού βιβλίου στην Ελλάδα οι μεταφράσεις είναι περισσότερες¹⁰. Επειδή όμως οι ανάγκες και τα προβλήματα των παιδιών είναι παντού ίδια, στην αγωγή υγείας των Ελληνόπουλων μπορούν να χρησιμοποιηθούν τόσο πρωτότυπα ελληνικά όσο και μεταφρασμένα παιδικά βιβλία. Ελπίζουμε ωστόσο ότι η ευαισθησία και η πολυχρονη πείρα των Ελλήνων νοσηλευτών στα παιδιά θα αξιοποιηθούν μελλοντικά και με τη μορφή της συγγραφής βιβλίων, τα οποία θα συνδυάζουν την αγωγή υγείας στην προσχολική ηλικία με τα ειδικά προβλήματα του χώρου της υγείας στην Ελλάδα.

Βιβλιογραφία

1. Μελισσά Χαλικιοπούλου Χρ. Ψυχολογία της Υγείας, εκδ. Μελισσα, 1998.
2. Draguns J.G. Comparisons of psychopathology across cultures, J. of Cross-Cultural Psychology, 1973, 4(1), 9-47.
3. Korten DC The life game: Survival strategies in Ethiopian folk tables. J. of Cross-Cultural Psychology, 1971, 2(3), 209-224.
4. Αθανασίου Κ. Αγωγή Υγείας για Παιδαγωγούς, Θεσσαλονίκη, 1994.
5. Λαλούμη-Βιδάλη Ε. Ανθρώπινες σχέσεις και επικοινωνία στην προσχολική ηλικία: Από τη θεωρία στην πράξη. Σύγχρονες εκδόσεις: Θεσσαλονίκη, 1994.
6. Koble, LJ, Iverson D. Integrating school and community efforts to promote health: Strategies, policies and methods. Hygie: International J. of Health Education, 1983, 2, 40-47.
7. Μελισσά Χαλικιοπούλου Χρ. Η εξελικτική και η κλη-

- νική ψυχολογία στο χώρο της υγείας, Εκδ. Μέλισσα, 1997.
8. Parcel GS, Tierman K, Nader P.R. and Gottlob D. Health education for Kindergarten children. *J. of School Health*, 1979,49,129-131.
9. Καρπόζηλου Μ. Το παιδί στη χώρα των βιβλίων. Καστανιώτη: Αθήνα, 1994.
10. Νατσιοπούλου, Ι. Το παιδικό βιβλίο της προσχολικής ηλικίας και η αντιμετώπισή του από τη σύγχρονη ελληνική οικογένεια. Διδ. Διατριβή, ΑΠΘ, Φθώρινα, 2003.