

Trudności a metody. Higiena osobista nastolatków.

Każdego roku nauczyciel wychowawca rozpoczynając pracę z grupą wychowawczą napotyka na różne trudności w pracy z młodzieżą, z którymi musi się zmierzyć. Wychowankowie wprowadzając się do bursy mają już zasób umiejętności i nawyków, które muszą często z różnych powodów ulec korekcie lub zmianie.

Pracę wychowawczą z grupą rozpoczynamy zawsze od diagnozy stanu wyjściowego. Po obserwacji wychowanków okazać się może, że problemem jest niewłaściwe stosowanie zasad higieny osobistej.

Ogólnie przyjmuje się, że czynności najczęściej kojarzone z regularnym myciem ciała z użyciem mydła i detergentów, regularną zmianą i praniem odzieży oraz bezpośrednim unikaniem zabrudzenia nazywamy higieną osobistą (definicja według encyklopedii – Wikipedia).

Nawyki i umiejętności higieniczne powinniśmy nabyć w okresie dzieciństwa, ponieważ są one gwarantem naszego zdrowia. Nauczenie się ich gwarantuje także utrzymanie i wzmocnienie tego stanu. Jej znaczenie jest bardzo duże szczególnie wtedy, gdy w jednym pokoju spotykają się osoby o różnych nawykach higienicznych wyniesionych z domu rodzinnego.

Błędy w uczeniu dzieci zasad higieny osobistej mogą wynikać z różnych dysfunkcji rodziny takich jak patologia czy nadopiekuńczość. Higieny osobistej powinniśmy się uczyć także w szkole.

Rozpoczęcie procesu dojrzewania wiąże się ze zmianami w funkcjonowaniu ciała człowieka. Na ciele pojawia się dodatkowe owłosienie, skóra staje się tłusta i pojawia się intensywne pocenie się.

Pracując nad zmianą nawyków higienicznych młodego człowieka – nastolatka należy wykazać się niesamowitym wyczuciem i taktem. Ich korekta na pewno wpłynie na życie społeczne naszego wychowanka. Kluczem jest bardzo solidnie i umiejętnie przeprowadzona analiza przypadku – skąd biorą się zaniedbania.

Często okazuje się, że brak nawyków higienicznych wynika z braku środków finansowych na zakup artykułów do zachowania czystości ciała i rzeczy.

Zdarza się także, że nie brak środków higienicznych tylko bezpośrednio złe nawyki higieniczne powodują, np. dyskomfort w postaci brzydkiego zapachu w otoczeniu.

Każdy nauczyciel powinien na bazie znanych mu metod tworzyć własne rozwiązania i dostosowywać je do potrzeb. Konsekwencje dla życia społecznego młodego człowieka, któremu przypisana zostanie tzw. „łata nieładnie pachnącego” w wyniku naszych niewłaściwych działań może urosnąć do dużego problemu.

Pierwsze działania skierować należy do całej grupy wychowawczej. Ciekawe i rzeczowe zajęcia wychowawcze przypominające wiedzę z zakresu zasad higieny osobistej już wprowadzą korektę zachowań u osoby, która tej wiedzy nie zdobyła wcześniej.

Przypomnienie wszystkim, że za pojawienie się trądziku i przetłuszczających się włosów odpowiedzialne są hormony, a sposobem na poprawę tego stanu jest codzienne mycie włosów w odpowiednich szamponach i rozsądne korzystanie z kosmetyków do stylizacji włosów. Zwrócenie uwagi na fakt, że regularne mycie zębów nie tylko uchroni nas przed bólem zębów, ale także pomoże zlikwidować nieprzyjemny zapach z ust. Wskazanie na fakt, że nieprzyjemny zapach pojawia się także w wyniku wydalania się wraz z potem różnych substancji z gruczołów potowych pod pachami, a w okresie dojrzewania intensywniej także zaczynają pachnieć nasze stopy i miejsca intymne, a przy tym najlepszym sposobem na

pozbycie się tych niedogodności jest codzienne regularne mycie się ciepłą wodą i łagodnym mydłem oraz stosowanie dezodorantów i antyperspirantów. Odpowiednie efekty powinno przynieść także zwrócenie uwagi na właściwy ubiór. Nie pomoże regularne mycie, jeżeli nie zostanie połączone one z codzienną w razie potrzeby, nawet częstszą zmianą bielizny i ubrań. Konieczne jest częstsze pranie bielizny i skarpetek, aby prawidłowo usunąć z nich nieprzyjemny zapach.

Kiedy zajęcia grupowe skierowane do całej społeczności nie przyniosą spodziewanego efektu można ponowić próbę poprzez organizację zajęć praktycznych w mniejszych grupach - pokojach. Na początek codzienna kontrola czystości w pokojach mieszkalnych jest bardzo dobrym pretekstem do przeprowadzenia instruktażu, np. pod hasłem - właściwe dbanie o higienę stóp. Efekty przynoszą działania konsekwentne i poparte faktami.

Lepsze efekty uzyskamy także, kiedy skupienie się na wybranym problemie z danego zakresu tematycznego.

Badania prowadzone przez firmy analityczne pokazują, że współczesna młodzież nie lubi się myć, szczególnie zębów, a na kąpiel nie ma czasu. Stosowanie dużej ilości perfum i makijażu oraz rzucanie gum zastępuje jej prawidłowe nawyki higieniczne. W tej sytuacji przekazanie rzeczowej i rzetelnej wiedzy popartej zajęciami praktycznymi staje się jednym z ważnych zadań stojących przed współczesnym pedagogiem pracującym z młodzieżą.

Iwona Sikora