



**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

**Особенности социально-психологической адаптации младших
школьников в коллективе сверстников**
Выпускная квалификационная работа
по направлению: 44.03.05 Педагогическое образование
(с двумя профилями подготовки)
Направленность (профиль): Начальное образование. Дошкольное образование
Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:

91 % авторского текста

Работа рекомендована к защите

«25» 12 2020 г.

Директор института

Гнатышина Е.А.

Выполнила:

Студентка группы ЗФ-609-072-6-1Мсс
Паргачевская Марина Анатольевна

Научный руководитель:

Пахтусова Наталья Александровна
к.п.н., доцент

Челябинск
2021

Содержание

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В КОЛЛЕКТИВЕ СВЕРСТНИКОВ.....	7
1.1 Анализ психолого-педагогической литературы по проблеме социально-психологической адаптации младших школьников в коллективе сверстников.....	7
1.2 Содержание социально-педагогической работы педагога по адаптации младших школьников в коллективе сверстников.....	14
ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 1.....	22
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА ПО СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В КОЛЛЕКТИВЕ СВЕРСТНИКОВ.....	23
2.1 Организация практической работы.....	23
2.2 Анализ опытно-практической работы.....	27
2.3 Содержание работы педагога по социально-психологической адаптации младших школьников в коллективе сверстников.....	30
ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 2	36
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	37
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	40
ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....	44
ПРИЛОЖЕНИЕ 2.....	51

ВВЕДЕНИЕ

Младший школьный возраст – это особенный период в развитии ребенка. Именно в младшем школьном возрасте ребенок приобретает те знания и умения, которые будут необходимы ему для успешной взрослой жизни. Оттого насколько эффективным будет развитие ребенка в младшем школьном возрасте, зависит его успех в обучении в старших классах и во взрослой жизни. Младший школьный возраст – это время ярких впечатлений, интересного общения со сверстниками, маленьких, но очень важных побед.

Однако, не у каждого ребенка новая ступень в развитии, а именно школьное обучение в младших классах, связано с положительными эмоциями. Нередко школьная жизнь в младших классах связана со стрессами и проблемами со здоровьем детей, нежеланием посещать школу, выполнять домашнюю работу, отсутствием стремления к новым достижениям, конфликтами со сверстниками и педагогами. Причиной такого негативного протекания жизни ребенка в младших классах может быть отсутствием взаимопонимания ребенка в коллективе сверстников. Иными словами ребенок не сумел адаптироваться к коллективу сверстников.

Социально-психологическая адаптация – это вхождение ребенка в коллектив сверстников (социальную группу), принятие норм, правил поведения существующие в обществе, приспособление к условиям пребывания в процессе которого формируется самосознание и ролевое поведение, способность к самоконтролю, самообслуживанию, адекватных связей с окружающими [15].

Очень редко нарушения в поведение ребенка, в успеваемости, в общении со взрослыми, педагоги и родители связывают с недостаточной адаптацией ребенка в коллективе сверстников. Чаще всего это обусловлено тем, что взрослым проще обвинить ребенка в нежелании слушаться,

учиться, чем искать настоящие причины. Тем временем проблема социально-психологической адаптации младших школьников в коллективе сверстников на современном этапе развития общества становится все серьезнее. Это можно объяснить рядом причин:

– во-первых, у современных детей очень часто не в полной мере сформированы коммуникативные навыки, так как живое общение ребенка со сверстниками все чаще подменяется на виртуальное;

– во-вторых, современные дети, увлекаясь игрой в компьютерные игры, теряют чувство контроля в реальной жизни, они не задумываясь могут стукнуть сверстника, они не умеют читать эмоции собеседника и делать выводы, чтобы скорректировать свое поведение;

– в-третьих, современный ребенок испытывает колоссальные нагрузки, которые и приводят к тому, что порой ему просто не хватает сил выстроить здоровые отношения со сверстниками.

Все эти причины серьезны, и сталкиваясь с необходимостью адаптировать ребенка в новом коллективе, взрослые должны анализировать их, стараясь предупредить негативные их последствия. Процесс социально-психологической адаптации ребенка в коллективе сверстников сложен, имеет свои особенности и взрослые должны знать об этом процессе все, чтобы вовремя помочь ребенку.

Актуальность нашей работы обусловлена тем, что решение проблемы социально-психологической адаптации младших школьников в коллективе сверстников – это решение многих проблем в развитии ребенка. Трудная адаптация может стать причиной неврозов, психосоматических заболеваний, снижения иммунитета и многих других заболеваний и проблем.

В связи с актуальностью данного вопроса нами была выбрана и сформулирована тема квалификационной работы: «Особенности социально-психологической адаптации младших школьников в коллективе сверстников».

Цель исследования: теоретически изучить и практически исследовать процесс социально-психологической адаптации младших школьников в коллективе сверстников.

Объект исследования: процесс социально-психологической адаптации младших школьников в коллективе сверстников.

Предмет исследования: содержание работы педагога по социально-психологической адаптации младших школьников в коллективе сверстников.

Задачи исследования:

1. Изучить и проанализировать психолого-педагогическую литературу по проблеме исследования.
2. Выявить особенности социально-психологической адаптации младших школьников в коллективе сверстников.
3. Определить содержание работы педагога по социально-психологической адаптации младших школьников в коллективе сверстников.

Методологическую основу исследования составляют работы ученых Т.В. Азаровой, Н. Алешиной, М.В. Антроповой, М.В. Битяновой, Ю.В. Васильковой, М.А. Галагузовой, В.Н. Гурова, Б.С. Ерасова, С.А. Козловой, М.М. Кольцовой, Л.В. Корель, А.И. Кравченко, Л.В. Мардахаева, В.С. Маркова, А.В. Мудрик, Л.Я. Селюковой и других.

В данной работе применялись следующие **методы исследования:** изучение и анализ психолого-педагогической литературы; изучение документации; анализ, сравнение; психолого-педагогический эксперимент, математическая обработка результатов эксперимента; тестирование; статистические методы.

Практическая значимость исследования заключается в систематизации работы педагога по социально-психологической адаптации младших школьников в коллективе сверстников.

База исследования: МКОУ ООШ №28 г. Миасса Челябинской области. В исследовании приняли участие 20 учащихся 1 класса.

Структура выпускной квалификационной работы состоит из введения, двух глав, выводов по каждой главе, заключения, библиографического списка, включающего 36 наименований. В работе содержится 1 рисунок и 5 таблиц.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В КОЛЛЕКТИВЕ СВЕРСТНИКОВ

1.1 Анализ психолого-педагогической литературы по проблеме социально-психологической адаптации младших школьников в коллективе сверстников

Проблема социально-психологической адаптации младших школьников в коллективе сверстников во все времена волновала и интересовала ученых, педагогов-практиков, так как ни один педагог, ни один родитель не может спокойно смотреть на плачущего ребенка, который не хочет идти в школу, каждому взрослому хочется порой на первых порах вместе с ребенком пойти в школу, чтобы защитить его от всех неприятностей, чтобы помочь подружиться со сверстниками, чтобы проконтролировать процесс адаптации ребенка в коллективе. В большинстве случаев родители понимают, что они не могут быть рядом с ребенком всегда, но внутреннее беспокойство бывает настолько сильным, что они начинают постоянно звонить педагогу, спрашивать о состоянии ребенка, что порой не всегда уместно.

Говоря о педагогах нужно отметить, что они не всегда считают нужным контролировать процесс адаптации ребенка в коллективе сверстников. В большинстве случаев этот процесс носит стихийный характер и оценивается согласно поведению ребенка. Хорошее поведение ребенка позволяет судить об успешной адаптации, плохое поведение – о плохой. Но это не всегда так [10].

Для того, чтобы понимать насколько успешно прошел процесс адаптации в коллективе сверстников нужно знать суть этого процесса, его особенности и конечно же контролировать его, так как процесс адаптации ребенка в коллективе сверстников может быть сложным, при всей его

видимой успешности, и может привести к серьезным нарушениям в развитии ребенка.

Адаптация (от лат. *adaptatio* – «приспосаблию») – это сложный процесс приспособления организма, протекающий на разных уровнях – физиологическом, социальном, психологическом. Адаптация является активным процессом, приводящим или к позитивным (адаптированность, то есть совокупность всех полезных изменений организма и психики) результатам, или к негативным (стресс) [15].

Следует отметить, что адаптация в трудах ученых рассматривается не только как педагогическая проблема, но и как медико-педагогическая проблема, так как в организме, адаптирующегося ребенка иногда происходят серьезные изменения, которые порой требуют внимания со стороны медиков.

Например, иногда, чтобы минимизировать тревожность ребенка от знакомства с новым коллективом, педиатр назначает успокоительные средства, предупреждает о том, что ребенок может заболеть, что в период адаптации нужно обязательно гулять, принимать витамины, чтобы поддерживать иммунитет ребенка.

Какой бы успешной на первый взгляд не была адаптация ребенка к коллективу сверстников учеными доказано, что очень часто она связана со значительными неблагоприятными эмоционально-психологическими изменениями в его личностном развитии, вред от которых можно минимизировать только целенаправленной грамотной работой со стороны взрослых [8].

Так, очень часто, родители недоумевают с чего их ребенок стал агрессивным или гиперактивным, или наоборот замкнутым. Причины всех этих изменений могут быть скрыты в процессе адаптации ребенка.

Проблема адаптации сложна еще тем, что вместе с ребенком процесс адаптации проходят и его родители, которые не понимают всей сложности процесса и становятся не помощниками для педагогов в этом деле, а

причиной, которая мешает успешно адаптироваться ребенку. Работа с родителями в период адаптации ребенка к новому коллективу сверстников не менее важна, чем работа с самим ребенком.

Для ребёнка оказаться в новом коллективе это стрессовое переживание, которое необходимо смягчить. Ребенку возможно предстоит приспособиться к совершенно иным условиям, к которым он привык в предыдущем коллективе, а если даже условия могут быть похожи, то сверстники наверняка будут совершенно другими.

Все эти изменения могут вызвать у ребенка защитную реакцию в виде слез, снижения аппетита, нарушение сна, общения с окружающими. Для родителей же эта защитная реакция ребенка порой недопустима, они считают, что ее не должно быть, а если она есть, то причина этого плохой коллектив или же педагог, который недостаточно внимателен к ребенку. Родители должны понимать, чтобы привыкание ребёнка к новому коллективу сверстников было максимально безболезненным, необходим комплексный подход к решению проблемы адаптации, то есть педагог и родители должны взаимодействовать и понимать сложный механизм данной адаптации ребенка [17].

Очень важно, например, чтобы родители не воспринимали частую заболеваемость ребенка в адаптационный период, как недостаточно хороший присмотр за ребенком педагога, а воспринимали ее как защитную реакцию организма, где большую роль может играть как физическое состояние ребенка, так и психологическое.

Стоит отметить, что адаптация это многогранный процесс. В своих работах педагоги-практики говорят о таких видах адаптации как социальная, физиологическая, психологическая. Рассмотрим их.

Социальная адаптация – это процесс приспособления человека к условиям социальной среды, то есть процесс взаимодействия младшего школьника с новой социальной средой, с учителем, которого он видит

впервые; со сверстниками, с которыми ему предстоит учиться в одном классе [22].

Физиологическая адаптация – это постепенное привыкание человеческого организма к меняющимся условиям существования, у ребенка это может быть смена режима дня, графика обучения и так далее. То есть у ребенка должна пройти перестройка физиологических систем организма, обеспечивающая целесообразное приспособление к новым условиям жизни [23].

Психологическая адаптация – это процесс психологической подстройки человека под социальные нормы и правила, включение в различные социальные отношения и исполнение соответствующих ролевых функций. Один из видов психологической адаптации – социально-психологическая, которая осуществляется в сфере психологических взаимоотношений личности, исполнение различных ролей [15].

От того как пройдет социально-психологическая адаптация ребенка зависит и его будущее в коллективе сверстников. Очень важно понимать какую роль он занял в коллективе, устраивает ли его эта роль, не испытывает ли он негативных эмоций от своей роли в коллективе сверстников. Например, поведение ребенка спокойное, он не привлекает к себе внимания, общается по мере надобности, но у него внутри может бушевать недовольство от того, что его не принимают в определенный круг ребят, где он бы хотел общаться. Поэтому очень важно, чтобы педагог контролировал процесс социально-психологической адаптации, руководил им, чтобы каждый ребенок реализовал себя в коллективе в полную силу, несмотря на то, что этот коллектив новый и незнаком ему [10].

Педагог и родители должны уделять большое внимание ребенку при социально-психологической адаптации в коллективе сверстников. О том,

что адаптация ребенка успешна говорят некоторые признаки. Рассмотрим их.

Признаки социальной адаптации:

- установление активной коммуникации человека с другими членами социума;
- повышение работоспособности и творческого потенциала;
- оптимистичный настрой;
- готовность помочь и поддержать другого человека.

Признаки психологической адаптации:

- внутренний психологический комфорт личности;
- баланс положительных и негативных эмоций;
- гармоничное существование в условиях новой среды [18].

Все эти признаки в совокупности говорят о том, что ребенок успешно адаптировался в коллективе сверстников.

Не стоит ожидать, что ребенок с первых дней адаптируется и у него не будет никаких трудностей. Процесс адаптации включает в себя несколько этапов. Проанализируем их.

Первый этап – ориентировочный, когда все системы организма ребенка начинают реагировать и напрягаться под воздействием новых условий. У ребенка на этом этапе может стать капризным, агрессивным, гиперактивным, может быть недомогание, потеря аппетита и так далее. Может быть такое, что все капризы он будет демонстрировать дома, а в классе вести себя спокойно.

Второй этап – неустойчивое приспособление (или неустойчивая адаптация), когда организм ищет и все таки находит хоть какие-то варианты или пути решения данных воздействий. То есть организм не затрачивает всю энергию целиком, а выдает их порционно. Ребенок успокаивается физически.

Третий этап – относительно устойчивое приспособление (или относительно устойчивая адаптация), когда организм ребенка ищет и

находит наиболее выгодные варианты решения на все нагрузки в школе; не затрачивает много энергии и так же выдает их порционно [26].

Л. И. Божович, А. В. Запорожец, Д. Б. Эльконин считали, что школьная адаптация определяется готовностью ребенка к изменению своего социального положения, то есть адаптация представляет собой процесс активного приспособления, результатом которого является адаптированность [32].

Н. В. Литвиненко выделила четыре уровня адаптации от успешной до негативной:

- I уровень – полная адаптация;
- II уровень – неполная адаптация;
- III уровень – затрудненная адаптация;
- IV уровень – дезадаптация [22].

Для дезадаптированных к образовательной среде школьников характерны неудовлетворительная успеваемость, низкий уровень учебной активности, неблагоприятное положение в коллективе сверстников, негативное отношение к учителю, нарушения на поведенческом уровне.

Е. Е. Кравцова при определении социально-психологической адаптации выделяет главным образом необходимый уровень сформированности средств общения, поведения и деятельности. Поэтому к критериям социально-психологической адаптации детей к школе она относит успешность обучения и дисциплинированность, а в группу дезадаптированных учеников включает детей, испытывающих затруднение в общении со сверстниками или учителями, то есть детей с нарушением социальных контактов [36].

А. Л. Венгер выделяет высокий, средний и низкий уровни адаптации в зависимости от отношения ребенка к школе, динамики и результата усвоения учебного материала, участия в общественной жизни и социального статуса в коллективе.

Высокий уровень адаптации предполагает положительное отношение ребенка к школе, адекватную реакцию на предъявляемые требования, глубокое и полное усвоение учебного материала, прилежность, внимательность, выполнение поручений без внешнего контроля, самостоятельное выполнение учебной работы, благоприятный социальный статус в коллективе.

При среднем уровне адаптации ребенок положительно относится к школе, ее посещение не вызывает отрицательных переживаний, учебный материал понимается и усваивается при подробном наглядном изложении, сосредоточенность и внимательность проявляются при внешнем контроле взрослого, общественные поручения выполняются добросовестно, социальный статус в коллективе вполне благоприятный.

При низком уровне адаптации у ребенка наблюдаются отрицательное или индифферентное отношение к школе, доминирующее подавленное настроение, жалобы на нездоровье; ребенок усваивает учебный материал фрагментарно, не может самостоятельно работать с учебником, нарушает дисциплину, к урокам готовится нерегулярно, нуждается в постоянном контроле со стороны взрослых, общественные поручения выполняет без особого желания, близких друзей не имеет [27].

Таким образом, исследования многих педагогов, ученых подтверждают, что процесс социально-психологической адаптации ребенка в коллективе сверстников – это сложный процесс, который имеет свои закономерности, причины и пути решения проблем, которые возникают в ходе данного процесса у ребенка и его родителей.

Одним из ключевых понятий успешной адаптации детей является её поэтапность и разумное сопровождение этих этапов со стороны взрослых.

Понимание педагогами и родителями структуры процесса адаптации помогает им поддерживать ребенка в данный период, или как говорят сопровождать, а не сердиться на детей, педагогов за плохую адаптацию ребенка.

Содержание социально-педагогической работы педагога по адаптации младших школьников в коллективе сверстников мы рассмотрим в следующем параграфе, ведь это здорово, когда ребенку путь адаптации помогают пройти родители и педагоги, крепко держа его за руку.

1.2 Содержание социально-педагогической работы педагога по адаптации младших школьников в коллективе сверстников

Адаптация сложный и многогранный процесс. Этот процесс очень важен для развития ребенка. От того как ребенок адаптируется в коллективе зависит его дальнейшее развитие. Так ребенок, социально-психологическая адаптация которого прошла легко, находит себе друзей, успешно реализует свои возможности в коллективе, выстраивает доброжелательные отношения с педагогами и с желанием идет в школу. Ребенок, адаптация которого прошла на низком уровне, приобретает целый ряд причин, которые будут влиять на его развитие. Это может быть агрессия, нежелание учиться, апатия к происходящему и множество других.

Одним из главных условий успешной социально-психологической адаптации – это понимание данного процесса педагогом и родителями. Педагог никогда не должен позволить формироваться данному процессу стихийно, так как это будет причиной многих проблем, как в коллективе, так и в развитии ребенка.

Когда ребенок приходит в новый коллектив, или дети только пришли в школу, и коллектив формируется вместе с тем, как дети адаптируются к школе и к коллективу сверстников, педагог должен уже осознавать, как он будет руководить процессом социально-психологической адаптации. То есть у педагога должен быть план, где будут определены формы и методы работа с детьми в данный период. Данный процесс должен быть целенаправленным [10].

Начиная планирование данной работы, педагог должен познакомиться с детьми или с ребенком, с его интересами. То есть должна быть изучена документация, характеризующая ребенка и его развитие. К данному виду документации относятся:

- медицинская карта;
- портфолио;
- характеристики, если ребенок пришел с другого образовательного учреждения;
- личное дело и другие документы, если таковые имеются.

Стоит отметить, что некоторые педагоги пренебрегают этим, тем самым не предупреждают многих проблем в процессе адаптации. По мнению некоторых педагогов, все особенности в развитии ребенка могут быть выяснены в ходе дальнейшего общения, однако такой подход не даст адаптации пройти успешно. Рассмотрим, какие проблемы могут быть предусмотрены, если педагог заранее изучит документацию ребенка [25].

Медицинская карта – это документ, где фиксируются особенности развития ребенка. Для педагога очень важно знать для формирования успешного процесса социально-психологической адаптации ребенка такие сведения как:

- частота заболеваемости ребенка, чтобы предусмотреть работу по этому вопросу, как с сотрудниками школы, так и с родителями;
- сведения о хронических заболеваниях, которые могут влиять на развитие ребенка в условиях школы.

Эти сведения порой необходимы педагогу, чтобы понять ребенка, поддержать его, наметить его путь развития.

Портфолио – это папка-накопитель, где собраны все достижения ребенка, начиная с дошкольного детства. К сожалению не всегда педагоги школы и детского сада сотрудничают в этом вопросе. Педагоги детского сада порой не просят оформлять портфолио, а если у ребенка оно и есть, его в большинстве случаев не просят принести в школу, хотя именно

портфолио порой становится ключом к установлению доверительных отношений между учителем и ребенком [34].

Зная достижения ребенка, педагог может более качественно спланировать процесс его адаптации в коллективе сверстников, ведь очень важно познакомить ребенка с коллективом, а коллектив с ним. Порой ребенок сам стесняется говорить о своих способностях, достижениях, и порой проучившись достаточно длительное время ребенок так и не раскроет своих талантов, пока кто-нибудь случайно не узнает об этом. Очень важно знать на что способен ребенок.

Наличие портфолио и его анализ педагогом может помочь:

- установить доверительные отношения педагога и ребенка;
- познакомить ребенка со сверстниками;
- сформировать у детей желание принять нового ребенка в свой коллектив;
- помочь ребенку занять определенную роль в коллективе.

Характеристика – это документ, который нацелен на то, чтобы раскрыть особенности развития ребенка. Его изучение поможет понять какую работу нужно выстроить с ребенком для успешной социально-психологической адаптации ребенка в коллективе сверстников [27].

Личное дело ученика формируется у ребенка при поступлении в первый класс. Если ребенок только пришел в первый класс, то естественным образом педагог будет все знать о ребенке, так как именно он формирует это личное дело. Когда ребенок приходит из другого образовательного учреждения, то его личное дело уже сформировано и его только передают из школы в школу. От педагога будет зависеть изучит ли он личное дело сразу и будет опираться на полученную информацию при адаптации ребенка, или же отложит его изучение до лучших времен, тем самым позволяя многим проблемам успешно формироваться в процессе адаптации ребенка к коллективу сверстников [18].

Таким образом, проанализировав документы педагог может более качественно спланировать работу по адаптации ребенка к коллективу сверстников. Анализ документов – это первая ступень при планировании данной работы.

Когда в коллектив с прочно устоявшимися правилами приходит новый участник – трудно всем, и ему, и педагогу, и другим ученикам. Педагог несет ответственность за адаптацию ребенка.

Чтобы найти общий язык и помочь ребенку влиться в класс, педагог должен показать ребенку, что готов стать ему поддержкой. Это не значит, что стоит пренебрегать профессиональной этикой или сложившимися правилами. Просто нужно стараться приходить на помощь по мере требования и стараться разрешать конфликты мирным, справедливым путем [11].

В первый же день очень важно продумать мероприятие с целью знакомства ребенка с коллективом, педагогами. Представления перед классом будет достаточно. Поручить нового ученика можно старосте или просто доброжелательному члену коллектива, чтобы он как бы сопровождал его первое время, так новый коллектив, школа всегда вызывает страх у ребенка, стеснение. Сложностей станет сразу меньше, особенно если подростки сразу смогут найти общий язык.

Очень важно предупредить других педагогов о новом ученике в классе, чтобы и они обратили внимание на данного ребенка.

Обязательно, когда в классе появляется новый ученик или класс только формируется, чтобы социально-психологическая адаптация прошла успешно нужно организовывать внеклассные мероприятия. Порой бывает такое, что новых учеников класса трудно вовлечь во внеклассные мероприятия. Принуждать ребенка к этому не надо, нужно действовать аккуратно, чтобы не вызвать со стороны ребенка агрессию. Или же запланировать такое мероприятие, от которого он просто не сможет отказаться, так как оно будет ему интересно. Знание интересов, увлечений

ребенка обязательно при его адаптации. В рамках внеклассного мероприятия дети лучше узнают друг друга, в играх незаметно новый ребенок становится частью коллектива [7].

Чтобы ребенок определился с ролью в коллективе сверстников, нужно попробовать привлечь его к какому-либо делу и посмотреть как он с ним справиться. Дайте ребенку дело, которое сможет его занять, будет интересным и полезным. Оформление стенгазеты, участие в драмкружках, выступление на школьном концерте или его организация. Список занятий, способных расшевелить ребенка или направить его энергию в нужное русло, в рамках школьного обучения велик, стоит только запланировать его и умело предложить ребенку.

Педагог обязательно должен следить за успехами, неудачами ребенка и обсуждать данную тему с родителями. Но не в негативном ключе и не перед всеми, а индивидуально, так как ребенку в данный период очень сложно и неуместная критика в его адрес может только усугубить ситуацию.

Нужно тактично объяснить родителю, какие предметы он не достаточно хорошо готовит, какие конфликты или недопонимания возникают у него с остальными ребятами. Приготовить для родителей какие-либо рекомендации по сопровождению ребенка в адаптационный период, а не полагаться на их самостоятельное понимание и изучение процесса социально-психологической адаптации [12].

Очень важно сделать родителей союзниками в процессе социально-психологической адаптации ребенка к коллективу сверстников. Однако это необходимо, так некоторые симптомы тяжелой адаптации могут наблюдать только родители в условиях дома. Рассмотрим какие же особенности или признаки в поведении ребенка могут служить первыми «звоночками» о неуспешной адаптации ребенка.

Как правило, на адаптацию в новой школе у детей уходит пара месяцев, однако есть признаки которые говорят о том, что надо помочь ребенку в адаптационной период раньше.

1. Ребёнок очень плохо спит и мало ест.
2. Ребенок стал замкнутым и не хочет говорить о школе.
3. Ребенок заметно хуже учится и не проявляет интереса к учёбе.
4. Ребенок ни с кем не подружился и всегда ходит один [8].

Если вы заметили несколько из этих признаков, лучше обратиться к школьному психологу, к родителям за помощью или пересмотреть план адаптации, который был выстроен ранее. Очень важно выявить причину плохой адаптации, а их может быть несколько. Иногда выявление причин низкой адаптации и является тем ключом, который поможет ребенку.

Одной из задач педагога является на раннем этапе увидеть признаки дезадаптации, которые наоборот заметны только в школе. Проблема школьной дезадаптации, вызывается двумя группами причин:

- индивидуальные характеристики ребенка: его способности, особенности эмоциональной сферы, состояние здоровья, особенности семейной среды;
- влияние социально-экономических и социально-культурных условий: семейное окружение, материальное состояние семьи, ее культурный уровень, ценности и так далее [17].

Дезадаптация, или нарушение адаптации выражается:

- неуспешность обучения;
- нарушение школьной дисциплины;
- конфликты с учителями и одноклассниками;
- асоциальное поведение ученика;
- эмоциональный дискомфорт (вспышки гнева, высокая тревожность, страхи, избегание, подавленное настроение, часто плачет, внутренняя напряженность);

– соматическая ослабленность организма (тошнота, головная боль, снижение иммунитета, ощущение усталости и так далее) [32].

Взрослым стоит помнить, что все симптомы дезадаптации не прихоть ребенка, а тот способ которым он выражает свое внутреннее состояние, это просьба ребенка о помощи.

К сожалению большинство взрослых на такие симптомы дезадаптации сами начинают реагировать негативно, постоянно обвиняя ребенка в его нежелании хорошо учиться, общаться и так далее, тем самым только усугубляя ее. А причин дезадаптации может быть много и это тоже задача педагога найти причины, например, продиагностировав ребенка. Например, одной из причин дезадаптации может быть элементарная тревожность ребенка, которая не всегда заметна взрослым, но ребенок с ней не может справиться самостоятельно и от этого страдает его поведение, которое мешает успешной адаптации. Задача педагогов выявить эти причины и наметить пути их устранения. Самое главное педагоги и родители должны показать ребенку, что они за него переживают и всегда его поймут и поддержат. Рассмотрим некоторые советы, которые помогут это сделать.

1. Показывайте ребенку, что его любят таким, каков он есть, а не его достижения.
2. Не говорите ребенку, что он хуже всех.
3. Честно и терпеливо отвечайте на его вопросы.
4. Старайтесь каждый день общаться с ребенком.
5. Найдите время провести его с ним.
6. Подчеркивайте, что вы им гордитесь за его первые шаги к самостоятельности.
7. Оценивайте его поступки, а не его личность.
8. Ребенок относится к себе так, как относится к нему взрослый.
9. Не сравнивайте ребенка с другими.
10. Отмечайте самые маленькие достижения ребенка.

11. Поддерживайте инициативу ребенка, его попытки преодолеть трудности.

12. Давайте возможность ребенку высказаться.

13. Интересуйтесь его взаимоотношениям с одноклассниками и педагогами [28].

Этим советам должны следовать не только родители, но и учителя. Чуткое отношение взрослых к ребенку в период социально-психологической адаптации это и есть ключ к успеху ребенка. Педагог должен находить время для общения с ребенком, который испытывает множество страхов в новом коллективе, с которыми в одиночку ему не справиться. А самое главное педагогу нужно найти причины плохой адаптации ребенка и устранить их совместно с родителями.

ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 1

В 1 главе изучение психолого-педагогической литературы по проблеме исследования позволило уточнить сущность понятий «адаптация», «дезадаптация»; проанализировать условия успешной социально-психологической адаптации ребенка в коллективе сверстников; проанализировать признаки, которые являются сигналом для взрослых, когда ребенку нужна помощь в адаптации; проанализировали содержание работы педагога по планированию данного процесса. Взрослые, как родители, так и педагоги, должны помнить, что процесс адаптации для ребенка сложный. На пути ребенка к успешной адаптации стоит множество проблем: от внутренних страхов до конфликтов со сверстниками и учителями. Педагог должен стать тем помощником, который поможет ребенку справиться со страхами и в случае необходимости разрешить тот или иной конфликт. Стоит отметить, что работа по адаптации ребенка к коллективу сверстников должна быть систематической, целенаправленной. Эта работа должна быть спланирована заранее и быть тем средством, которое поможет предупредить многие проблемы ребенка.

Процесс обратный адаптации, называемый дезадаптацией, тоже имеет свои признаки, и умение педагога и родителей увидеть и проанализировать эти признаки является важным средством своевременной помощи ребенку. Признаки дезадаптации могут быть различными и нужно своевременно их диагностировать, чтобы спланировать эффективную работу по их устранению. Нужно помнить, что педагоги и родители должны тесно сотрудничать в вопросах адаптации ребенка в коллективе сверстников на благо ребенка.

ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА ПО СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В КОЛЛЕКТИВЕ СВЕРСТНИКОВ

2.1 Организация практической работы

Практическая часть исследования была организована на базе Муниципального казенного общеобразовательного учреждения ООШ №28 г. Миасса Челябинской области. В исследовании приняли участие 20 учащихся 1 класса.

В результате изучения психолого-педагогической литературы, знакомства с существующим опытом работы по проблеме социально-психологической адаптации детей младшего школьного возраста в коллективе сверстников были выдвинуты цель опытно-практической работы и её задачи.

Цель: практически исследовать содержание работы по социально-психологической адаптации младших школьников в коллективе сверстников.

Задачи:

1. Провести анализ работы по адаптации детей в коллективе сверстников в МКОУ ООШ №28.
2. Провести диагностику уровня социально-психологической адаптации ребенка в коллективе сверстников.
3. Провести анализ результатов диагностики, сделать выводы.
3. Разработать мероприятия по социально-психологической адаптации младшего школьника в коллективе сверстников.

В практической части работы использовались следующие методы:

1. Аналитический метод – с целью анализа практического материала, касающегося явлений и фактов по исследуемой теме;
2. Педагогическое наблюдение для описания целостной картины

исследования.

3. Тестирование для определения уровня адаптации детей младшего школьного возраста.

4. Метод обобщения – с целью подведения итогов и формирования вывода об опытно-практической работе.

Практическая работа была организована в три этапа:

1 этап – организационно-ориентировочный: сбор и анализ теоретического материала с целью определения методик исследования (август 2020 года);

2 этап – опытно-практический: организация исследования уровня адаптации детей младшего школьного возраста в коллективе сверстников, анализ результатов диагностики, анализ работы по адаптации младших школьников в коллективе сверстников, написание практической части ВКР (сентябрь – октябрь 2020-2021 учебного года);

3 этап – заключительно-обобщающий: разработка занятий, способствующих успеху социально-психологической адаптации младшего школьника в коллективе сверстников (октябрь – ноябрь 2020-2021 учебного года).

Как было отмечено выше в практической части в исследовании принимали участие первоклассники.

На первом этапе практической работы мы решили проанализировать содержание работы по адаптации детей первого класса. С этой целью мы посещали занятия в течение сентября. Было отмечено, что педагогом проводилась работа по адаптации детей в школе в нескольких направлениях:

- педагог формировал у детей положительное отношение к обучению, делая уроки яркими, интересными;
- педагог проводил внеклассные мероприятия, например, "День здоровья", чтобы сплотить коллектив первоклассников.

Однако было отмечено, что педагог недостаточно уделял внимания изучению эмоционального состояния детей. Не смотря на то, что в классе царил атмосфера доброжелательности, были дети, которые были одиноки, у них не появились школьные друзья, на уроке они были малоактивны.

Анализ плана по адаптации показал, что работа в данном направлении была спланирована несколько лет назад и носила формальный характер. Отдельной работы с детьми, адаптация которых была на низком уровне, не планировалось.

Таким образом можно сказать, что работа по адаптации была формальной и не планировалась с учетом индивидуального развития ребенка.

Диагностика адаптации ребенка проводилась в декабре ежегодно, результаты не являлись поводом для пересмотра плана адаптации.

Проанализировав поведение детей в течение сентября, мы отметили, что не смотря на месяц обучения в школе, пребывания в коллективе сверстников не помогло детям раскрыться как личностям, некоторые дети были замкнутыми, одинокими, а некоторые начинали себя вести агрессивно по отношению к учителю и сверстникам. Это говорило о том, что дети испытывали дискомфорт во время пребывания их в школе. Можно было сделать вывод, что социально-психологическая адаптация детей к коллективу сверстников протекает негативно. Нужно было выяснить причины такого поведения, так как эти причины могут привести к дезадаптации детей в коллективе сверстников.

Как было отмечено в первой главе одной из причин дезадаптации или низкой адаптации детей в коллективе сверстников может быть тревожность ребенка [20]. Решение продиагностировать уровень тревожности детей было принято после бесед с родителями детей, которые испытывали трудности в адаптации. Родители отмечали, что дети стали хуже спать, беспокоятся перед приходом в школу, капризничают.

В работе мы использовали для диагностики уровня тревожности детей младшего школьного возраста 3 методики: методика «Паровозик» Велиевой С.В., «Кактус» графическая методика М.А. Панфиловой и тест Р. Тэмбла, М. Дорки, В. Амена (см. Приложение 1).

1 методика «Паровозик» позволяет определить особенности эмоционального состояния ребёнка: нормальное или пониженное настроение, состояния тревоги, страха, удовлетворительную или низкую адаптацию в новой или привычной социальной среде.

2 методика «Кактус» используется для исследования эмоционально-личностной сферы ребенка. По результатам обработанных данных по рисунку можно диагностировать качества личности испытуемого ребенка: импульсивность, агрессивность, неуверенность в себе, скрытность, осторожность, тревожность и другие качества, которые требуют внимания со стороны взрослых, их коррекцию, чтобы минимизировать их негативное влияние на социально-психологическую адаптацию ребенка младшего школьного возраста.

3 методика тест Р. Тэмбла, М. Дорки, В. Амена. Данный тест является надежным и информативным способом оценки уровня тревожности в конкретный момент: реактивная тревожность как состояние и личностной тревожности как устойчивая характеристика человека. Этот тест позволяет выявить тревожность по отношению к ряду типичных для ребенка жизненных ситуаций общения с другими людьми.

Результаты диагностики уровня тревожности детей младшего школьного возраста представлены в параграфе 2.2.

2.2 Анализ опытно-практической работы

После определения направления диагностики с целью выявления причины низкой социально-психологической адаптации детей в коллективе сверстников мы приступили ко второму этапу опытной работы.

Было решено продиагностировать всех детей на определения уровня тревожности, так как ее наличие не всегда можно увидеть входе наблюдения.

Результаты, полученные в ходе обследования тревожности у детей младшего школьного возраста, мы занесли в таблицу (см. Таблицу 1).

Таблица 1 – Результаты исследования тревожности у детей старшего дошкольного возраста на констатирующем этапе опытно-практической работы

Дети	Методика «Паровозик» (оценивается уровень негативного психического состояния)	Методика «Кактус» (исследования эмоционально-личностной сферы)	Тест Р. Тэмбла, М. Дорки, В. Амена (оценки уровня тревожности)	Итог
Ребенок 1	3 (позитивное)	стремление к лидерству	10% (низкий)	низкий
Ребенок 2	7 (среднее)	скрытность, осторожность	22% (средний)	средний
Ребенок 3	10 (высокое)	неуверенность в себе	56% (высокий)	высокий
Ребенок 4	3 (позитивное)	оптимизм	13% (низкий)	низкий
Ребенок 5	8 (среднее)	скрытность, осторожность	27% (средний)	среднее
Ребенок 6	9 (среднее)	тревожность	31% (средний)	среднее
Ребенок 7	3 (позитивное)	стремление к лидерству	10% (низкий)	низкий
Ребенок 8	8 (среднее)	скрытность, осторожность	40% (средний)	среднее
Ребенок 9	4 (низкое)	стремление к лидерству	9% (низкий)	низкий
Ребенок 10	11 (высокое)	тревожность	58% (высокий)	высокий
Ребенок 11	8 (среднее)	импульсивность	48% (средний)	среднее
Ребенок 12	8 (среднее)	тревожность	23% (средний)	высокий
Ребенок 13	10 (высокое)	неуверенность	52% (высокий)	высокий
Ребенок 14	12 (высокое)	демонстративность,	66% (высокий)	высокий

		открытость		
Ребенок 15	9 (среднее)	импульсивность	34% (средний)	средний
Ребенок 16	12 (высокое)	неуверенность в себе	57% (высокий)	высокий
Ребенок 17	7 (среднее)	демонстративность, открытость	46% (средний)	среднее
Ребенок 18	10 (высокое)	агрессивность	60% (высокий)	высокий
Ребенок 19	10 (высокое)	неуверенность в себе	51% (высокий)	высокий
Ребенок 20	12 (высокое)	неуверенность в себе	65% (высокий)	высокий

Полученные данные в ходе диагностики по трем методикам позволяют нам составить таблицу «Процентное соотношение показателей уровня тревожности детей младшего школьного возраста» (см. Таблица 2).

Таблица 2 – Процентное соотношение показателей уровня тревожности детей младшего школьного возраста

Уровень тревожности	Количество детей	Процент от общего количества
Низкий	4	20%
Средний	7	35%
Высокий	9	45%

Наглядно результаты исследования представлены в диаграмме (см. Рисунок 1)

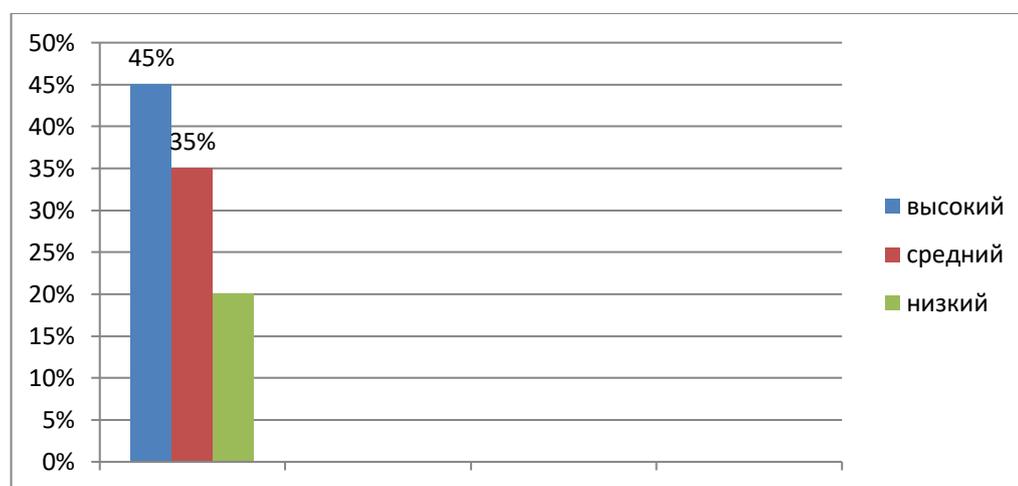


Рисунок 1 – Процентное соотношение показателей уровня тревожности детей младшего школьного возраста

Анализ приведенных данных показывает, что в классе преобладают дети с повышенным уровнем тревожности 9 (45%) детей, у 7 (35%) детей средний уровень тревожности, детей с низким уровнем тревожности 4 человека (20%).

В ходе анализов результатов диагностики были сделаны следующие выводы:

– дети, которые выявили высокий и средний уровень тревожности, очень часто не уверены в себе, на первый взгляд такие дети скромные, застенчивые, что не позволяет взрослым выявить тревожность методом наблюдения;

– другие тревожные дети агрессивны, что вызывает негативное отношение к ним взрослых, работа по коррекции детей в данном случае отсутствует, так как в большинстве случаев, она остается не выявленной у данных детей;

– у некоторых тревожных детей в поведении преобладает демонстративность, что тоже является защитной реакцией организма.

Стоит отметить, если своевременно не проводить работу по коррекции тревожности, то есть риск, что у данных детей будет низкий уровень социально-психологической адаптации в коллективе сверстников.

Таким образом, можно сделать вывод, что проблема тревожности у детей сложная, без специальной диагностики ее очень трудно выявить. Однако отсутствие данной работы будет являться причиной низкой адаптации ребенка в коллективе.

Своевременная коррекционная работа с детьми, имеющими повышенный уровень тревожности, в большинстве случаев является эффективной, что позволяет устранить негативные последствия излишней тревожности детей в короткое время, а значит поможет сделать процесс социально-психологической адаптации ребенка в коллективе легким.

Выявить причину плохой адаптации ребенка в коллективе сверстников – это основная задача педагога, так как от этого зависит жизнедеятельность коллектива и ребенка.

Выявив, что у многих детей класса был повышенный уровень тревожности, было принято решение разработать рекомендации для коррекции тревожности. Хотелось выбрать такой вид деятельности, который дарил бы детям радость, так как работу нужно было проводить со всем классом, не смотря на то, что тревожность была выявлена не у всех, однако на данном этапе формирования детского коллектива нельзя было разделять класс на группы, нужно было наоборот их сплотить, чтобы каждый ребенок определился с ролью в коллективе.

Из наблюдений за детьми был сделан вывод, что самым любимым видом деятельности у детей, которые только что пришли в школу, была художественно-творческая деятельность. Поэтому было решено использовать арт-терапию для коррекции тревожности детей с целью их успешной социально-психологической адаптации в коллективе сверстников.

2.3 Содержание работы педагога по социально-психологической адаптации младших школьников в коллективе сверстников

3 этап практической работы – заключительно-обобщающий. Цель данного этапа – разработка занятий, способствующих успеху социально-психологической адаптации младшего школьника в коллективе сверстников.

Задача данного этапа заключается в том, чтобы на основе проведенной диагностики и выявленных особенностей детей, подобрать систему занятий, направленных на коррекцию повышенного уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста, тем самым создавая благоприятные условия для его адаптации в коллективе сверстников.

Так как у детей данного возраста одним из любимых видов деятельности является художественно-творческая, было решено разработать занятия с элементами арт-терапии.

В основу разработки данных занятий была положена программа Киселевой М.В. «Арт-терапия в работе с детьми: руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми». Каждое занятие позволит выстроить работу с одной из наиболее часто встречающихся личностных проблем. Среди них: страхи, тревожность, агрессивность, застенчивость, проблемы общения, внутригруппового взаимодействия, взаимоотношений с окружающими и многие другие, то есть будут способствовать решению тех проблем, которые являются причинами плохой социально-психологической адаптации ребенка в коллективе сверстников.

Все занятия должны быть основаны на следующих принципах:

- принцип добровольности предполагает добровольное участие в играх и упражнениях;
- принципы активности предполагает вовлечение детей в специально разработанные действия;
- гуманистический принцип, в котором воспитание рассматривается как процесс становления психических свойств и функций обусловлен взаимодействием растущего человека с взрослыми и социальной средой;
- принцип вариативности предполагает гибкость, динамичность занятий, способность в ходе реализации к изменению, перестройке, усложнению или упрощению.

Общая цель всех занятий: способствовать психическому здоровью детей, их личностному развитию, снижению уровня тревожности, создание благоприятных условий для их социально-психологической адаптации.

Задачи занятий:

1. Снизить уровень тревожности детей.
2. Оптимизировать социальную ситуацию адаптации детей.
3. Обучить их способам взаимодействия с миром и самим собой.

Разработанные занятия помогут детям:

- снизить психомышечное напряжение;
- будут способствовать развитию умений решать проблемные ситуации, так как именно из-за страха не решить какую-либо проблему дети очень часто тревожатся, очень важно показать что существует много решений одной и той же проблемы;

- помогут повысить самооценку детей, так как дети с низкой самооценкой тревожнее уверенных в себе детей, им кажется, что при любой ошибке над ними начнут смеяться;

- помогут создать условия для преодоления зажатости и безынициативности, что характеризует тревожных детей, так как любой новый вид деятельности может вызывать у них чувство тревоги, они считают, что лучше все оставить как есть, чем научиться чему-то новому;

- помогут создавать условия для принятия самостоятельных решений, для формирования внутренней позиции, нужно научить детей не бояться мнения окружающих, формировать у них свое мнение, которое не должно зависеть от кого-то.

Одним из основных видов деятельности ребенка младшего школьного возраста остается игра, поэтому занятия построены на основе игровых упражнений.

Техническое оснащение и оборудование занятий. Занятия должны проводиться в классе или в зале. Для занятий требуются альбомные листы формата А4, листы ватмана, цветная бумага, карандаши, ручки, музыкальный центр, магнитно-маркерная доска, акварельные краски, гуашь, пластилин (соленое тесто).

Темы занятий и их цели представлены в таблице 3 (см. Таблицу 3).

Таблица 3 – Занятия с использованием методов арт-терапии, способствующие успешной социально-психологической адаптации младшего школьника в коллективе сверстников

Название занятия, цель занятия	Краткое содержание занятия
<p>1. Знакомство. Цель: снять психологическое напряжение, повысить самооценку, развить творческие способности</p>	<p>Техника каракулей. Дети дорисовывают каракули друг за другом, превращая их в осмысленный рисунок.</p>
<p>2. «Наши имена». Цель: самопознание и дальнейшее развитие личности.</p>	<p>Рисунок «Автопортрет». Дети рисуют свой автопортрет</p>
<p>3. «Текущий момент». Цель: снять запреты, которые были в детстве, повысить самооценку.</p>	<p>Рисование того, что важно для ребенка на данный момент.</p>
<p>4. «Превращаем страхи». Цель: превращение пугающего объекта в нечто веселое и доброе (использование принципа трансформации), его вербализации. Научить детей расслабляться, снимать напряжение.</p>	<p>Рисунок страха превращается доброй феей в нечто смешное или доброе. Рассказ ребенка о своем друге.</p>
<p>5. Игра «Кляксы». Цели: снятие агрессии и страхов, развитие чувства доверия к окружающим, развитие воображения.</p>	<p>Техника дорисовывания «кляксы». Игра «Соломинка на ветру» (техника группового взаимодействия).</p>
<p>6. «Выражаем эмоции». Цель: снижение тревожности у ребенка. Развивать умение выразить и понимать свои эмоции.</p>	<p>«Шарики чувств»: помещаем в нарисованные шарики разные чувства и эмоции.</p>
<p>7. «Игра с тестом». Цели: преодоление эмоциональных нарушений, адаптация к новой ситуации,</p>	<p>Лепка из теста вслепую и глядя. Лепим сначала свои страхи, затем переделываем это в себя сильного и могучего.</p>

Название занятия, цель занятия	Краткое содержание занятия
повышение самооценки.	
8. «Море» Цели: снятие эмоционально-мышечного напряжения, формирование желательного поведения, развитие фантазии; укрепление мелкой моторики, обучение перевоплощению.	Техника группового взаимодействия через рисование моря на общих ватманах пальчиками и «заселения» его морскими обитателями «кляксами».
9. «Маска» Цели: сформировать образ самого себя.	Нарисовать маску себя разного: в грустном настроении, в веселом, сердитого, доброго и т.д..
10. Закрепление Цель: обретение уверенности в себе через ощущение внутренней силы.	Рисование вслепую красками, карандашами по выбору ребенка, главное условие по окончании рисунка представить свой шедевр и доказать то, что на картине изображен именно то, что должно быть.

Конспекты данных занятий представлены в приложении (см. Приложение 2).

Структура каждого занятия должна быть четкой и понятной, по стилю отношений детей и взрослых, эмоциональной атмосфере взаимодействие в рамках занятия должно быть демократичным, творческим, гуманистически направленным, лично ориентированным. Иногда, предложенные методы арт-терапии можно будет повторить в индивидуальной работе, если этого требует ситуация.

С целью рефлексии и отслеживания динамики уровня эмоциональных нарушений школьников по завершении занятий нужно провести повторную диагностику тревожности, провести по завершению периода адаптации первоклассников диагностику и выявить уровень адаптации каждого ребенка. При выявлении трудностей социально-психологической адаптации нужно обязательно выявлять причины этого и планировать следующую коррекционную работу.

Как мы уже отмечали успешная социально-психологическая адаптация ребенка зависит от эффективного взаимодействия педагога с родителями, поэтому работа с детьми параллельно должна сопровождаться работой с родителями.

Можно организовать несколько встреч с родителями, провести беседы о поведении детей дома, проявлениях тревожности или других признаках плохой адаптации детей в коллективе сверстников. Обязательно проводить индивидуальные беседы с родителями с целью создания установок на коррекцию уровня тревожности и других причин низкой адаптации; обсуждение с родителями конкретной тактики работы с ребенком дома, нацеливание их на изменение отношения к ребенку. Очень важно проводить консультации для родителей, помогать им, подсказывать.

Осуществление коррекционной работы невозможно без участия в ней всех специалистов школы, поэтому педагог работает с ними в тесном контакте. Со специалистами проводятся беседы о поведении детей на уроках, о проявлениях тревожности, составляются рекомендации для дальнейшей работы, иногда с учетом индивидуальных особенностей ребенка.

На сегодняшний день реализовано несколько занятий, которые очень понравились детям. Работа будет реализовываться в МКОУ ООШ №28 в течении первой половины учебного года, результаты в дальнейшем будут анализироваться.

ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 2

Целью практической работы было исследовать содержание работы по социально-психологической адаптации младших школьников в коллективе сверстников. Для достижения поставленной цели мы решили ряд задач:

- провели анализ работы по адаптации детей в коллективе сверстников в МКОУ ООШ №28;
- провели диагностику уровня тревожности детей, которая может быть причиной неуспешной социально-психологической адаптации ребенка в коллективе сверстников;
- провели анализ результатов диагностики, сделали вывод;
- разработали мероприятия по социально-психологической адаптации младшего школьника в коллективе сверстников.

Анализ результатов опытно-практической части работы позволил нам сделать вывод, что с детьми обязательно должна планироваться эффективная работа по адаптации ребенка в коллективе сверстников. Она должна быть эффективной, а не носить формальный характер. Очень важно на протяжении всего процесса адаптации наблюдать за детьми совместно с родителями и при первых признаках дезадаптации или проблемах в адаптации пытаться найти причину этого. Одной из таких проблем, которая очень часто сопутствует адаптацию ребенка к коллективу сверстников является тревожность, что подтвердилось и результатами нашего практического исследования. Проблема тревожности детей данного возраста не всегда видна, однако при целенаправленной диагностике, тревожность выявляется у многих детей. Коррекция тревожности можно проводить разными средствами, в нашей работе мы предложили метод арт-терапии, который нашел отражение в цикле занятий, направленных на создание благоприятных условий для успешной социально-психологической адаптации ребенка в коллективе сверстников.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Социально-психологической адаптации младших школьников в коллективе сверстников – это серьезная проблема, для решения которой педагоги должны выбирать самые эффективные средства. Эта проблема является сложной по ряду причин:

- не всегда ребенок рассказывает о сложностях в период своей адаптации, боясь вмешательства взрослых, что по его мнению усугубит ситуацию;

- современный мир компьютеризации приводит к нарушению формирования коммуникативных умений ребенка, что приводит к частым проблемам в адаптации детей;

- не всегда педагоги качественно планируют работу по адаптации детей, тем самым оставляя детей без внимания, что приводит к проблемам ребенка;

- плохая социально-психологическая адаптация ребенка в коллективе сверстников порождает комплексы у ребенка, что приводит к негативным последствиям в его развитии.

Социально-психологическая адаптация ребенка – это проблема, которую должны решать и педагоги, и родители. Очень важно, чтобы педагог владел достаточным уровнем теоретических знаний по данной проблеме, делился этими знаниями с родителями детей и совместно с ними решал проблему адаптации ребенка в коллективе сверстников.

Очень важно, чтобы педагог не ждал окончания адаптационного периода, который обозначают многие ученые, а действовал согласно трудностям ребенка, наблюдая за ним и предлагая ему своевременную помощь.

Причин проблемы плохой социально-психологической адаптации ребенка в коллективе сверстников очень много и их обязательно нужно

диагностировать. Диагностика позволит своевременно выявить данные причины и спланировать качественную работу по их устранению.

Педагог должен помнить, что дети младшего школьного возраста способны выполнять только то, что им интересно, увлекает их, только такая работа будет эффективна. Одним из таких средств является арт-терапия.

Арт-терапия поможет детям успешно адаптироваться в коллективе сверстников, раскрыть свои возможности, победить свои страхи, проявить свои способности и победить тревожность, которая очень часто является той причиной, которая мешает успешной социально-психологической адаптации ребенка.

Проблема тревожности детей необычна тем, что у многих детей ее невозможно выявить методом наблюдения, некоторые дети скрывают свою тревожность замкнутостью, стеснительностью, агрессивным и импульсивным поведением, то есть всем поведенческим набором, который и является признаками плохой адаптации ребенка в коллективе сверстников. Поэтому очень часто взрослые принимают тревожность за особую черту характера или просто капризное поведение ребенка, не подозревая, что внутри у ребенка проблема, с которой он сам не может справиться.

Поэтому очень важно проводить диагностику данной психологической проблемы детей, особенно в период адаптации, когда у ребенка в следствии этой проблемы может быть нарушено формирование многих личностных качеств.

Для достижения цели исследования мы решили ряд задач:

- изучили и проанализировали психолого-педагогическую литературу по проблеме исследования;
- выявили особенности социально-психологической адаптации младших школьников в коллективе сверстников;

– определили содержание работы педагога по социально-психологической адаптации младших школьников в коллективе сверстников.

В результате выполненного исследования была реализована основная цель, которая заключалась в теоретическом изучении и практическом исследовании процесса социально-психологической адаптации младших школьников в коллективе сверстников.

Следует отметить, что разработанный цикл занятий реализован в ходе исследования частично, что не позволяет нам говорить об его эффективности, но занятия которые были проведены очень интересны детям и позволяют им почувствовать себя частью дружного коллектива.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова, Г.С. Возрастная психология [Текст]/ Г.С. Абрамова. –М.: Издательский центр «Академия», 2015. – 672 с.
2. Арт-терапия – новые горизонты [Текст]/ Под ред. А.И. Копытина. – М.: Когито-Центр, 2016. – 336 с.
3. Астапов, В.М. Тревожные расстройства в детском и подростковом возрасте. Теория и практика: монография [Текст]/ В.М. Астапов, Е.Е. Малкова. – Москва: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: МОДЭК, 2014. – 368 с.
4. Астапов, В.М. Тревожность у детей [Текст] /В.М. Астапов. – М.: ПЕРСЭ, 2018. – 160 с.
5. Астапов, В.М. Функциональный подход к изучению состояния тревоги [Текст]/ В.М. Астапов// Психологический журнал. – 2012. – № 5. – С. 111-117.
6. Баталина, В.П. Коррекция уровня тревожности младших школьников средствами арт-терапии [Текст]/ В.П. Баталина, Ю.Б. Исакова// СибАК VIII студенческая заочная международная научно-практическая конференция «Научное сообщество студентов: междисциплинарные исследования». – 2016. – №5(8). – С.122-128
7. Безруких, М.М. Знаете ли вы своего ученика? [Текст]/ М.М. Безруких. – М.: Просвещение, 2013. – 176 с.
8. Бекоева, Т.А. Факторы, влияющие на адаптацию к школе [Текст]/ Т.А. Бекоева// Инновационная наука. – 2016. – №2. – С. 181-183.
9. Бердникова, А.П. Откуда берутся тревожные дети? Что делать с детской тревожностью?/ А. П. Бердникова// [Электронный ресурс]. – 2010. – Режим доступа: <http://shkolazhizni.ru/archive/0/n-10642/>

10. Бисалиева, С.К. Роль учителя в адаптации ребенка к школе [Текст]/ С.К. Бисалиева// Педагогический опыт: теория, методика, практика. – 2015. – № 4 (5). – С. 258-260.
11. Божович, Л.И. Проблемы формирования личности: избранные психологические труды [Текст]/ Л.И. Божович. – Воронеж: МОДЭК, 2009. – 352 с.
12. Гринева, К.Ю. Актуальность исследования влияния совпадающего поведения родителей на адаптацию первоклассников к условиям школьной среды [Текст]/ К.Ю. Гринева// Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2009. – №6. – С. 42-45.
13. Дубровина, И.В. Психология [Текст]/ И. В. Дубровина. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 464 с.
14. Ермакова, И. Адаптация первоклассников к школе [Текст]/ И. Ермакова// Народное образование. – 2018 – № 5 – С. 157-165.
15. Зинченко, В.П., Мещеряков, Б.Г. Большой психологический словарь [Текст]/ Б.Г. Мещеряков, В.П. Зинченко. – 4-е изд., дополн. и испр. – М.: АСТ, СПб.: Прайм-Еврознак, 2018. – 868 с.
16. Ивановская, О. Г. Чем вызваны трудности школьной адаптации у первоклассников [Текст]/ О.Г. Ивановская// Начальная школа. – 2012. – № 1 – С. 61-63.
17. Казанская, В.Г. Подросток: социальная адаптация [Текст]: психологам, педагогам, родителям/ В. Г. Казанская. – М.: Питер, 2011. – 286 с.
18. Каменская, В.Г. Детская психология с элементами психофизиологии [Текст]: учеб. пособие /В.Г. Каменская. – М.: Форум, 2010. – 288 с.
19. Костина, Л.М. Методы диагностики тревожности [Текст]/ Л.М. Костина. – СПб: Речь, 2019. – 198 с.

20. Костина, Л.М. Адаптация первоклассников к школе путём снижения уровня их тревожности [Текст]/ Л.М. Костина// Вопросы психологии. – 2014. – №1. – С.137-143.
21. Кузнецова, Л. В. Организация образовательного процесса для детей с проблемами школьной и социальной адаптации [Текст]/ Л.В. Кузнецова// Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. – 2015. – № 4. – С. 70-74.
22. Литвиненко, Н. В. Динамические особенности социально-психологической адаптации школьников в критические периоды развития [Текст]/ Н.В. Литвиненко// Интеграция образования. – 2017 – № 3/4. – С. 178-181.
23. Литвиненко, Н. В. Факторы социально-психологической адаптации школьников в период кризиса 7 лет [Текст]/ Н.В. Литвиненко// Изв. Волгоградского гос. педагог. ун-та. Серия Педагог. науки. – 2017. – № 1 – С. 35-38.
24. Луцкеин, В. С. Психофизиология школьной адаптации. Основные факторы прогнозирования успешности пребывания детей в начальной школе [Текст]/ В.С. Луцкеин// Школа здоровья. – 2015. – № 4. – С. 44-50.
25. Маклаков, А.Г. Общая психология [Текст]: учебник для вузов /А.Г. Маклаков. – СПб.: Питер, 2012. – 583 с.
26. Обухова, Л.Ф. Детская психология: теории, факты, проблемы. [Текст]/ Л.Ф. Обухова. – М.: Тривола, 2018. – 352 с.
27. Овчарова, Р.В. Практическая психология образования [Текст]/ Р.В. Овчарова. – М.: АКАДЕМИЯ, 2013. – 234 с.
28. Окутина, О.И. Как помочь тревожному ребенку: памятка для родителей [Текст]/ О.И. Окутина// Открытый урок. – 2012. – № 1. – С. 59-61.
29. Подласый, И.П. Проблемы адаптации детей к школе [Текст]/ И.П. Подласый// Курс лекций по педагогике. – М.: ВЛАДОС, 2006. – 185 с.

30. Прихожан, А.М. Причины, профилактика и преодоление тревожности [Текст]/А.М. Прихожан// Психологическая наука и образование/ Ред. В.В. Рубцов, А. А. Марголис, В.А. Гуружапов. – 2012. – №2. – С. 11-18.
31. Прихожан, А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст [Текст]/ А.М. Прихожан. – 2-е издание. – Санкт-Петербург: Питер, 2007. – 192 с.
32. Психология [Текст]: учебник для бакалавров /под ред. Б.А. Сосновского. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Юрайт, 2012. – 799 с.
33. Сорокина, В.В. Психологическое неблагополучие детей в начальной школе. Диагностика и пути преодоления [Текст]/ В.В. Сорокина. – М.: Генезис, 2017. – 191 с.
34. Столяренко, Л.Д. Психология и педагогика [Текст]/Л.Д. Столяренко, С.И. Самыгин, В.Е. Столяренко. – 3-е изд. – Ростов н/Д.: Феникс, 2012. – 636 с.
35. Фролова, С. Адаптация новичков: способы создания атмосферы взаимодействия и поддержки [Текст]/ С. Фролова// Директор школы. – 2014. – № 7. – С. 61-65.
36. Эльконин, Д.Б. Детская психология [Текст]/ Д.Б. Эльконин. – М.: «Академия», 2007. – 384 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методики измерения уровня тревожности у детей

1 методика «Паровозик» (Велиева С.В.).

Методика позволяет определить особенности эмоционального состояния ребёнка: нормальное или пониженное настроение, состояния тревоги, страха, удовлетворительную или низкую адаптацию в новой или привычной социальной среде.

Материал для диагностики: белый паровозик и 8 разноцветных вагончиков (красный, желтый, зеленый, синий, фиолетовый, серый, коричневый, черный). Вагончики беспорядочно размещаются на белом фоне.

Инструкция: «Рассмотри все вагончики. Давай построим необычный поезд. Первым поставь вагончик, который тебе кажется самым красивым. Теперь выбери, из оставшихся, самый красивый, и так далее».

Необходимо, чтобы ребенок удерживал все вагончики в поле зрения. Чем младше ребенок, тем чаще повторяется инструкция, одновременно обводятся рукой оставшиеся вагончики.

Фиксируются: позиция цвета вагончиков; высказывания ребенка.

Обработка данных.

1 балл присваивается, если ребенок поставил вагончик фиолетового цвета на вторую позицию; черный, серый, коричневый – на третью; красный, желтый, зеленый – на шестую.

2 балла присваивается, если ребенок поставил вагончик фиолетового цвета на первую позицию; черный, серый, коричневый – на вторую; красный, желтый, зеленый – на седьмую, синий – на восьмую.

3 балла присваивается, если черный, серый или коричневый вагончик поставлен на первую позицию; синий – на седьмую; красный, желтый, зеленый – на восьмую позицию.

Таблица 4 – Таблица для упрощения обработки

1 балл	Цвет	Позиция
	Фиолетовый	2
	Чёрный	3
	Серый	3
	Коричневый	3
	Красный	6
	Желтый	6
	Зеленый	6
2 балла	Цвет	Позиция
	Фиолетовый	1
	Чёрный	2
	Серый	2
	Коричневый	2
	Красный	7
	Желтый	7
	Зеленый	7
	Синий	8
3 балла	Цвет	Позиция
	Чёрный	1
	Серый	1
	Коричневый	1
	Синий	7
	Красный	8
	Желтый	8
	Зеленый	8

Если в результате суммирования полученных данных, баллов оказывается менее 3 баллов, то психическое состояние оценивается как позитивное, при 4-6 баллах – как негативное психическое состояние низкой степени (НПС нс); при 7-9 баллах – как НПС средней степени; больше 9 баллов – НПС высокой степени.

2 методика «Кактус».

Методика предназначена для работы с детьми старше 3 лет. Тест используется для исследования эмоционально-личностной сферы ребенка. При проведении диагностики испытуемому выдается лист бумаги форматом А4 и простой карандаш (можно использовать цветные).

Инструкция: «На листе бумаги нарисуй кактус - таким, каким ты его себе представляешь». Вопросы и дополнительные объяснения не допускаются.

При обработке результатов принимаются во внимание данные, соответствующие всем графическим методам, а именно: пространственное положение, размер рисунка, характеристики линий, сила нажима на карандаш. Кроме того, учитываются специфические показатели, характерные именно для данной методики:

1. Характеристика «образа кактуса» (дикий, домашний, женственный и т.д.);
2. Характеристика манеры рисования (прорисованный, схематичный и пр.);
3. Характеристика иголок (размер, расположение, количество).

По результатам обработанных данных по рисунку можно диагностировать качества личности испытуемого ребенка.

Агрессивность – наличие иголок, особенно их большое количество. Сильно торчащие, длинные, близко расположенные друг к другу иголки отражают высокую степень агрессивности.

Импульсивность – отрывистые линии, сильный нажим.

Эгоцентризм, стремление к лидерству – крупный рисунок, расположенный в центре листа.

Неуверенность в себе, зависимость – маленький рисунок, расположенный внизу листа.

Демонстративность, открытость – наличие выступающих отростков в кактусе, вычурность форм.

Скрытность, осторожность – расположение зигзагов по контуру или внутри кактуса.

Оптимизм – изображение «радостных» кактусов, использование ярких цветов в варианте с цветными карандашами.

Тревожность – преобладание внутренней штриховки, прерывистые линии, использование темных цветов в варианте с цветными карандашами.

Женственность – наличие мягких линий и форм, украшений, цветов.

Экстравертированность – наличие на рисунке других кактусов или цветов.

Интровертированность – на рисунке изображен только один кактус.

Стремление к домашней защите, чувство семейной общности – наличие цветочного горшка на рисунке, изображение домашнего кактуса.

Отсутствие стремления к домашней защите, чувство одиночества – изображение дикорастущего, пустынного кактуса.

3 методика. Тест Р. Тэмбла, М. Дорки, В. Амена. Данный тест является надежным и информативным способом оценки уровня тревожности в конкретный момент: реактивная тревожность как состояние и личностной тревожности как устойчивая характеристика человека. Этот тест позволяет выявить тревожность по отношению к ряду типичных для ребенка жизненных ситуаций общения с другими людьми.

Цель: определение общего уровня тревожности ребенка.

Тревожность, испытываемая человеком по отношению к определенной ситуации, зависит от его отрицательного эмоционального опыта в этой и подобных ситуациях. Повышенный уровень тревожности свидетельствует о недостаточной эмоциональной приспособленности ребенка к тем или иным социальным ситуациям. Экспериментальное определение степени тревожности раскрывает внутреннее отношение ребенка к конкретной ситуации, дает косвенную информацию о характере его взаимоотношений со сверстниками и взрослыми в семье, детском саду, школе.

Указанный тест предназначен для детей 4-7 лет с нормальным развитием и с отклонениями в психическом развитии.

Экспериментальный материал, состоящий из 14 рисунков, интересен как в практическом, так и в теоретическом отношении. На каждом рисунке из известных тестов изображена некоторая типичная для жизни ребенка дошкольного возраста ситуация. Каждый рисунок выполнен в двух вариантах: для девочки (на рисунках изображены

девочки) и для мальчика (на рисунках – мальчики). Лицо ребенка на рисунке не прорисовано, дан лишь контур головы. Каждый рисунок снабжен двумя дополнительными рисунками детской головы, по размерам точно соответствующими контуру лица на рисунке. На одном из дополнительных рисунков изображено улыбающееся лицо ребенка, на другом печальное. Рисунки показывают ребенку в строго перечисленном порядке один за другим. Беседа проходит в отдельной комнате. Предъявив ребенку рисунок, взрослый дает инструкцию. Дополнительные вопросы ребенку не задаются.

Выбор ребенком соответствующего лица и словесные высказывания ребенка можно зафиксировать в специальном протоколе (бланки должны быть подготовлены заранее). На основании полученных данных вычисляется индекс тревожности (ИТ) ребенка, который равен процентному отношению числа эмоционально-негативных выборов к общему их числу.

$$\text{ИТ} = \frac{\text{число негативных выборов}}{\text{общее число выборов}} \times 100\%$$

По индексу тревожности дети подразделяются на три группы:

- а) высокий уровень тревожности (ИТ выше 50 %);
- б) средний уровень тревожности (ИТ от 20 до 50 %);
- в) низкий уровень тревожности (ИТ до 20 %).

Экспериментальный материал к тесту тревожности.

Инструкция.

1. Игра с младшими детьми. «Как ты думаешь, какое лицо будет у ребенка: веселое или печальное? Он (она) играет с малышами»

2. Ребенок и мать с младенцем. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (она) гуляет со своей мамой и малышом»

3. Объект агрессии. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»»

4. Одевание. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка печальное или веселое? Он (она) одевается»

5. Игра со старшими детьми. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) играет со старшими детьми»

6. Укладывание спать в одиночестве. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (она) идет спать»

7. Умывание. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) в ванной»

8. Выговор. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое?»»

9. Игнорирование. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»»

10. Агрессивное нападение «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое?»»

11. Собираение игрушек. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) убирает игрушки»

12. Изоляция. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое?»»

13. Ребенок с родителями. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) со своими мамой и папой»

14. Еда в одиночестве. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (она) ест».

Во избежание навязывания выборов у ребенка в инструкции чередуется название лица. Дополнительные вопросы ребенку не задаются. Выбор ребенком соответствующего лица и словесные высказывания ребенка можно зафиксировать в специальном протоколе (бланки должны быть подготовлены заранее).

Имя: _____ Возраст: ____ лет

Дата: _____

Таблица 5 – Образец протокола

Рисунок	Высказывание	Выбор	
		Веселое лицо	Печальное лицо
1. Игра с младшими детьми	Ему надоело играть		+
2. Ребенок и мать с младенцем	Гуляет с мамой, люблю гулять с мамой	+	
3. Объект агрессии	Хочется ударить его стулом. У него грустное лицо		+
4. Одевание	Он пойдет гулять. Надо одеваться	+	
5. Игра со старшими детьми	Потому что у него дети	+	
6. Укладывание спать в одиночестве	Я всегда беру спать игрушку		+
7. Умывание	Потому что он умывается	+	
8. Выговор	Мама хочет уйти от него		+
9. Игнорирование	Потому что тут малыш	+	
10. Агрессивность	Потому что кто-то отбирает игрушку		+
11. Собираение игрушек	Мама заставляет его, а он не хочет		+
12. Изоляция	Они не хотят играть с ним		+
13. Ребенок с родителями	Мама и папа гуляют с ним	+	
14. Еда в одиночестве	Пьет молоко, и я люблю нить молоко	+	

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Конспекты занятий с использованием методов арт-терапии,
способствующие успешной социально-психологической адаптации
младшего школьника в коллективе сверстников

Занятие 1

Цель: снять психологическое напряжение, повысить самооценку, развить творческие способности.

I этап. Ритуал-приветствие.

II этап. Психотерапевтическое занятие «Техника каракулей».

1 этап: психологическое вхождение. Кладем большой лист на стол. Устраиваемся вокруг. Каждый выбирает фломастер любого цвета (два человека не могут использовать фломастер одинакового цвета).

2 этап: практический. Каждый своим фломастером рисует каракули; законченную работу передает кому-либо из детей. Ребенок имеет право любым образом перевернуть лист, который поочередно рассматривают все; каждый ребенок вносит в рисунок лишь линейные дополнения; все участвуют в создании законченной композиции по несколько раз; путешествие рисунка из рук в руки продолжается до тех пор, пока каждый не решит, что ему больше нечего к нему дорисовать.

3 этап: познавательный. Обсуждение того, что участники видят на рисунке, какие сюжеты или образы, что привнес в коллективную деятельность каждый и как его труд повлиял на ход и результат общей работы; Один из детей начинает рассказывать историю по рисунку, другой продолжает и так до тех пор, пока группа не придет к соглашению относительно окончания рассказа.

4 этап: психологическая разгрузка. Все вместе придумывают название истории.

III этап. Завершение. Обсуждение – какие образы увидели вы в своих рисунках.

Занятие 2

Цель: самопознание и дальнейшее развитие личности.

I этап. Ритуал – приветствие «Наши имена».

Ведущий предлагает всем участникам группы встать в круг. Каждый по очереди делает шаг к центру круга и произносит свое имя в той форме, которая ему самому особенно нравится. После этого по сигналу ведущего все делают шаг к центру и повторяют его имя. Сам участник не двигается и молча наблюдает за этим.

II этап. «Автопортрет» в натуральную величину обвести вой силуэт, а затем создать образ самого себя. Изобразите то, как вы чувствуете себя в разных частях тела. Изобразите то, что происходит внутри вас. Попробуйте поговорить со своим изображением. Попросите взять свои рисунки и отнесите их в другую комнату, расположите так, как хочется. Походить, рассмотреть свои рисунки и рисунки других. Может что-то захочется добавить или изменить, переложить на другое место. Если что-то понравилось в рисунке, возьмите его с собой.

III этап. Обсуждение.

Занятие 3

Цель: снять запреты, которые были в детстве.

I этап. Ритуал-приветствие.

II этап. Работа с зеркалом. Рассмотреть себя. Оба глаза. Сначала один, потом второй. Сказать свое имя и сказать : «Я люблю тебя».

III этап. «Текущий момент». Изобразить то, что наиболее важно для вас в настоящий момент, а затем какой хотели бы видеть рисунок. Затем рисунок обсуждается.

IV этап. Завершающий. «Голубое облако» (медитация).

Занятие 4

Цель: превращение пугающего объекта в нечто веселое и доброе (использование принципа трансформации), его вербализации.

I этап. Ритуал – приветствие.

II этап. Сначала идет обсуждение домашних рисунков страха. Далее ребята говорят о том. Как бы они с этим страхом поступили (порвали, выбросили, сделали и запустили самолетик, покормили, дорисовали веселые и смешные части, чтобы страх вызывал смех и радость). Из «волшебного сундучка» появляется фея (педагог вынимает игрушку, которая превращает страх во что-то хорошее и доброе, дети рисуют это превращение и рассказывают о том, во что превратился их страх (это теперь уже не страх. а веселый и добрый друг).

III этап. Обсуждение. Ребята рассказывают о новом друге: какой он, что делает и чем может помочь ребенку.

Занятие 5

Цель: снятие агрессии и страхов, развитие воображения.

I этап. Ритуал-приветствие.

II этап. Игра «кляксы». Взять краски нескольких цветов, сделать кляксу и получить отпечаток на другом листе (можно путем сложения листа пополам), затем, посмотрев на кляксу нужно представить, на что или на кого она похожа.

Примечание: агрессивные или подавленные дети выбирают краску темных цветов, они видят в кляксах агрессивные сюжеты (драку, страшное чудовище). Через обсуждение «страшного» рисунка агрессия ребенка выходит вовне, тем самым он от нее освобождается. К агрессивному ребенку полезно посадить спокойного ребенка. Спокойный будет брать для рисунков светлые краски, и видеть приятные вещи (бабочек, сказочные букеты и др.). Общаясь со спокойным ребенком агрессивный ребенок успокаивается. Пояснение к игре:

1. Дети, расположенные к гневу выбирают черную и красную краску.
2. Дети с пониженным настроением выбирают лиловые, сиреневые цвета (цвета грусти).
3. Дети напряженные, конфликтные, расторможенные выбирают серые, коричневые цвета (это говорит о том, что ребенок нуждается в

успокоении). Возможны такие ситуации, когда не прослеживается четкой связи между цветом и психическим состоянием ребенка.

III этап. Обсуждение.

IV этап. Игра «Соломинка на ветру». Цель игры – развитие навыков саморасслабления, формирование доверия к окружающим, преодоление чувства страха и тревоги.

Играет группа детей и взрослых, не менее 6-7 человек. Все встают в круг, вытягивают руки ладонями вперед. Выбирается «соломинка». Она встает в центр круга с закрытыми глазами. По команде взрослого: «Не отрывай ноги от пола и падай назад!» – участники игры по очереди прикасаются к плечам «соломинки» и, осторожно поддерживая, передают ее следующему. В результате каждый боится другого, и «соломинка» плавно покачивается по кругу.

Примечание: недоверчивые и робкие дети сначала должны побывать в роли поддерживающих, приятные ощущения и улыбка на лицах «соломинок» заставляют побывать их в этой роли. Участие взрослых в этой игре обязательно.

V этап. Рефлексия

Занятие 6

Цель: снижение тревожности у ребенка. Умение выражать и понимать свои чувства.

I этап. Ритуал-приветствие. Представь, с каким цветком ты себя ассоциируешь.

II этап. Спектральная медитация «голубое облако». Займите удобную позу, закройте глаза, расслабьтесь. Сконцентрируйтесь на голубом цвете. Представьте, что вас окружает голубое облако или широкий розовый луч. Теперь направьте все свое внимание на макушку. Глубоко вздохнув, почувствуйте, как одновременно с воздухом в вас через макушку входит голубой луч. Энергия голубого цвета растекается по всему вашему телу. По пути луч смывает напряжение, мышечные зажимы и спазмы, устраняет

нервозность и беспокойство. Почувствуйте, как энергия голубого цвета наполняет вас покоем и расслаблением, равновесием и гармонией. Голубые частицы проникают в каждую клеточку вашего тела. По мере распространения этих частиц вы чувствуете как спадает напряжение, как покой разливается внутри вас. Попробуйте какое-то время удержать это состояние, затем мысленно поблагодарите голубую энергию покоя.

III этап. Техника «шарики чувств». Ребенка просят нарисовать контуры трех или более воздушных шариков, внутри 1-го шарика он с помощью психолога обозначает все известные ему чувства. Под этим рисунком ставится подпись «разные чувства». Другим рисункам тоже даются соответствующие названия, в зависимости от того, какие стороны системы отношения ребенка требуют прояснения.

IV этап. Обсуждение.

Занятие 7

Цель: преодоление эмоциональных нарушений, адаптация к новой ситуации, повышение самооценки.

I этап. Ритуал-приветствие.

II этап. «Игра с тестом». Детям сначала дается возможность изучить свойства игрового теста. Затем они переходят к основному этапу работы и приступают к созданию определенных образов. Это могут быть единичные скульптурные изображения или набор фигур, которые могут трансформироваться, дополняться новыми деталями, разрушаться и восстанавливаться.

Описание: садимся на пол, перед нами на полиэтиленовой пленке тесто. Слушаем музыку. Закрываем глаза. Теперь будем лепить с открытыми или закрытыми глазами. Бывают в жизни такие минуты, когда мы чувствуем себя разбитыми, потерявшимися, раздернутыми на мелкие части. Это очень неприятно. С закрытыми глазами слепите себя такого нецелостного, разбитого на мелкие части.

Теперь возьмите в руки глину и дайте возможность рукам делать то, что они хотят. Нет смысла думать о том, что получится. Ваши руки сейчас помогают вам, они знают что-то, чего не знает ваша голова.

Если руки вдруг остановились, вы можете посмотреть на то, что у вас получилось. Когда работа закончена, ни в коем случае на нее не смотрите. Вымойте руки и сядьте спиной к своему произведению. Теперь, когда все закончили работу, посмотрите на то, что у вас получилось...

А бывает другое состояние, когда вы испытываете внутреннюю целостность, вам хорошо и вы уверены в себе. Теперь попробуйте из себя разбитого сделать целостного, могучего. Если глаза мешают, закройте их. Руки точно знают, что лепить. Используйте каждый комочек, чтобы ничего лишнего у вас не оставалось. Сейчас ваши руки знают, что лучше. Все в ваших руках.

Готовое произведение можно трогать, смотреть на него и даже лизнуть и попробовать на вкус, если хотите.

III этап. Завершающий.

- Как вы себя сейчас чувствуете?
- Это что-то неприятное?
- Что происходило в процессе работы?
- Понравилась ли тебе игра с тестом?
- Какие ощущения вы испытали?
- Что бы вы хотели сделать с данными фигурками?

Занятие 8

Цель: снятие эмоционально-мышечного напряжения, формирование желательного поведения, развитие фантазии; укрепление мелкой моторики, обучение перевоплощению.

I этап. Ритуал-приветствие (включение в работу).

II этап. Тренинг начинается с чтения сказки «Золотая рыбка».

Обсуждение:

- Эта сказка грустная или веселая?

- Почему она так закончилась?
- Какова старуха по характеру?
- Что можно было изменить в характере старика? (Добавить ему храбрости, смелости)
- Если бы мы превратились в волшебников, как можно было бы сделать старуху доброй? (дать ей что-нибудь вкусненькое...)
- Давайте придумаем новую сказку, в которой будет добрая старушка.

Вот какая новая сказка получилась:

«Золотая рыбка подарила старику и старушке сына и дочку. Старичкам ведь было грустно жить в одиночестве. Дочка и сынок помогли сделать новое корыто, построили новый очень красивый дом. Сели они вместе пить чай и пришла к ним в гости Золотая рыбка, которая превратилась в прекрасную принцессу».

III этап. Завершение. Дети рисуют море. Дети на большом листе ватмана, смоченном с помощью больших кистей водой, без кистей рисуют море пальцами по всему формату. Звучит музыка, передающая образы воды: ручья, плещущихся волн, бушующего моря и т.п. Затем из цветной бумаги пальцами, без ножниц вырезаем силуэты рыбок разных размеров, форм и цветов. Далее рыбок «запускают в море», т.е. наклеивают на заколерованный ватман туда, куда захочется .

IV этап. Рефлексия

Занятие 9. Цель: сформировать образ самого себя.

I этап. Ритуал-приветствие. Представить себя группе не прибегая к словам, а использовать только рисунки. Задание: нарисуйте плакат, иллюстрирующий ваш образ.

II этап. Изготовьте маски, изображающие самое лучшее и худшее в себе. Работа в цвете, который соответствует настроению.

III этап. Обсуждение. Понравилась или не понравилась вам маска? Расскажите о своих ощущениях. Кто получился веселым, грустным?