

ВДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСУ АДАПТАЦІЇ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ДО НАВЧАННЯ У СЕРЕДНІЙ ЗАГАЛЬНООСВІТНІЙ ШКОЛІ ЗА ДОПОМОГОЮ МЕТОДІВ АРТ-ТЕРАПІЇ

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок з важливим науковими чи практичними завданнями. У сучасній масовій шкільній практиці викликає занепокоєння той факт, що період адаптації до середньої загальноосвітньої школи, як «критичний період» розбалансованості у динамічному процесі взаємодії дитини і середовища, все частіше супроводжується проявами емоційної неврівноваженості та дезадаптованої поведінки. На цьому фоні нерідко виникають вторинні поведінкові та емоційно негативні прояви, які у багатьох випадках призводять до шкільної дезадаптації, дисгармонізують подальший розвиток особистості.

Американський психолог Е. Берн підкреслював, що, потрапляючи в шкільне дитинство, дитина опиняється в менш поблажливому, більш вимогливому і жорсткому світі і їй самій потрібно розбиратися у своїх відносинах із учителями й однолітками [3].

Зміна соціально-психологічних умов життя молодшого школяра, ріст фізичних, емоційних та інтелектуальних навантажень, безумовно, відбивається на фізичному й психічному самопочутті учня. Фактори впливу школи на молодшого школяра різноманітні, а саме: нездатність справитися з навчальним навантаженням; «вороже відношення» більшості вчителів; зміна колективу; неприйняття дорослим шкільним колективом тощо. Оцінюючи вплив школи на фізичне, неврологічне й психічне здоров'я дітей більшість авторів підкреслюють достатньо виражені зміни в нервовій системі і психічній сфері молодших школярів [5; 7].

В інноваційній педагогічній практиці помічено, що багатьох кризових явищ переходу з початкової до середньої школи (спад навчальної мотивації, зростання тривожності, агресивної поведінки, невпевненості у собі, дезорієнтація в життєвих ситуаціях) можна уникнути, якщо цей перехід будується як м'який, поступовий і системний.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Загальні аспекти проблеми адаптації та дезадаптації розглядалися вітчизняними та зарубіжними вченими Л. Виготським, Л. Божович, Е. Каганом, О. Леонт'євим, Н. Максимовою, О. Морозом, Ж. Піаже, В. Петровським, С. Рубінштейном, Г. Сел'є, Г. Цукерман та ін. Серед авторів, які займалися проблемою переходу школярів на другий ступінь повної освіти можна назвати А. Краківського, Т. Юфереву, Н. Лебедеву, О. Прищепу. Увага дослідників сконцентрована на психофізіологічних особливостях школярів в період переходу, та їх навчальної (інтелектуальної) готовності. Виявлені особливості прояву адаптаційних процесів у різних видах діяльності (Я. Стреляу, В. Суворова), розглянуті фактори, які детермінують цей процес (І. Булах, Г. Гартманн, Н. Квінн, Д. Келлі, М. Раттер, Г. Хомич).

Поряд з тим, недостатньо вивченими залишаються питання, що розкривають шляхи покращення адаптації молодших школярів до середньої загальноосвітньої школи.

Формулювання цілей статті: *розкрити теоретичні аспекти адаптації молодших школярів до навчання у середній загальноосвітній школі та вдосконалити цей процес за допомогою методів арт-терапії.*

Виклад основного матеріалу. На даний час існує значна кількість наукової і науково-практичної літератури, в якій використовуються терміни «адаптація», «психічна адаптація», «соціально-психічна адаптація», «соціальна адаптація».

У педагогічній науці поняття «адаптація» здебільшого розглядається у контексті процесів навчання і виховання (учня, студента) як перебудова пізнавальної, мотиваційної та емоційно-вольової сфер особистості при переході в іншу площину навчально-виховного процесу [9].

У ряді робіт поняття «адаптація особистості» розглядається крізь призму співвідношення з поняттям «соціалізації» і «розвитку особистості». При цьому одні автори

вважають, що процес адаптації постійний, інші ж вважають, що особистість «починає здійснювати адаптивні процеси в тих випадках, коли опиняється в проблемних ситуаціях (а не тільки при переживанні конфліктних ситуацій)», тобто процеси «особової адаптації мають місце там і тоді, коли змінюються соціальні умови життя людини і звична поведінка виявляється неможливою або малоефективною» [1, с. 158].

Психічну адаптацію можна визначити як процес встановлення оптимальної відповідності особистості і навколишнього середовища в ході здійснення звичної для людини діяльності, яка дозволяє індивідуумові задовольняти актуальні потреби і реалізовувати пов'язані з ними значущі цілі (при збереженні психічного і фізичного здоров'я), забезпечуючи в той же час відповідність психічній діяльності людини, її поведінки вимогам середовища [2].

Необхідно відзначити, що в «чистому» вигляді фізична та психічна адаптації не існують. Ці процеси, як правило, взаємопов'язані. Психічна адаптація неодмінно супроводжується зміною фізіологічних показників. Так, при блокаді актуальних потреб наголошується підвищення рівня артеріального тиску і збільшення частоти серцевих скорочень [8].

Крім фізичної і психічної адаптації прийнято виділяти соціальну адаптацію – процес зміни соціальних, соціально-психологічних, морально-психологічних, економічних і демографічних відносин між людьми, пристосування до соціального середовища [10].

Поняття «шкільна адаптація» використовується для висвітлення проблем та труднощів, що виникають у школі при переході з одного ступеня навчання на інший. При порушенні здатності або у випадку повної нездатності пристосовуватися до умов оточуючого середовища, виникає дезадаптація. В умовах шкільного навчання використовують поняття «шкільна дезадаптація» – «небажання відвідувати школу та, як наслідок, ускладнення у засвоєнні навчального матеріалу або у зв'язку із порушенням взаємостосунків і конфліктами з однолітками та педагогами» [12, с. 257].

Необхідно відзначити, що процеси адаптації в різні вікові періоди проходять по-різному. Так, успішність адаптації школяра до навчання в 5-х класах залежить від реалізації послідовних зв'язків між початковою і середньою освітою. При вирішенні проблеми наступності, особливо в період адаптації вчорашнього молодшого школяра до нових умов навчання в 5-му класі, необхідно, по-перше, враховувати психологічні особливості 10-12-річних дітей, вступаючих у підлітковий період розвитку; рівень пізнавальної діяльності, з яким учень прийшов у 5-й клас; по-друге, аналізувати причини невдалого адаптаційного періоду і можливості (шляхи) корекції труднощів адаптації школяра.

До об'єктивних змін, що відбуваються в умовах основної школи, можна віднести:

- збільшення кількості дисциплін та відповідно кількості уроків;
- розширення обсягу інформації, яку необхідно засвоїти;
- зміна педагогічного складу: поява нового класного керівника та вчителів-предметників, які звикли працювати у старших класах;
- переважно кабінетна система навчання;
- збільшення ритму уроків без повноцінного урахування індивідуальних можливостей кожного учня;
- переформування класів, поява нових учнів;
- зміна внутрішньої позиції молодшого школяра на учня середньої ланки навчання;
- зменшення уваги до кожного учня та ускладнення вимог до засвоєння знань, поведінки, дисциплінованості, відповідальності за свої вчинки [11].

Отже, існує потреба у психолого-педагогічній допомозі у вирішенні проблеми адаптації молодших школярів до навчання в середній загальноосвітній школі. В якості корекційного засобу ми пропонуємо використовувати арт-терапію – інноваційну педагогічну технологію, що зберігає здоров'я, відповідає критеріям концептуальності, системності, керованості, ефективності, відтворюваності тощо.

Арт-терапія (терапія мистецтвом) є відносно молодим напрямом психотерапії. Сам термін уперше з'явився лише в кінці 30-х – на початку 40-х років минулого століття. Авторами терміну «арт-терапія» вважають англійського художника А. Хіла, з досліджень

якого розпочалася історія розвитку і становлення британської школи арт-терапії, однієї з найсильніших на сьогодні.

Основна мета арт-терапії полягає в гармонізації особистості через розвиток здібностей самовираження і самопізнання в мистецтві, у порівнянні, наприклад, з грою; створенням естетичних продуктів, що об'єктивують у собі почуття, переживання і здібності дитини, полегшують процес комунікації з іншими людьми.

Арт-терапія має досить широкі функціональні можливості у порівнянні з іншими психотерапевтичними напрямками та методами. А. Грішина стверджує, що в арт-терапії найчастіше не представляється можливим розділити діагностичну і терапевтичну функції, оскільки практично завжди обидві виступають паралельно [4].

1. Діагностична функція. Малюнок дитини – особливий документ, який містить багато інформації про автора. Малюнок завжди символічний, завжди виражає стан автора, як би той не намагався його приховати.

Бувають випадки, коли вкрай важко за допомогою психологічних діагностичних методик розібратися в природі тих або інших проблем учнів: чи пов'язані вони з емоційними, фізичними або поведінковими чинниками, і наскільки серйозні ці проблеми. Продукти художньо-мистецької спонтанної діяльності, що створюються в ході арт-терапевтичних занять, інтерпретуються, виходячи з особової своєрідності цього суб'єкта, і непомітно для нього повідомляють педагогові необхідну інформацію.

2. Терапевтична функція – власне зцілення особистості за допомогою мистецтва, повернення її до психологічної цілісності. Специфічна атмосфера, що створюється в арт-терапевтичному процесі, дозволяє дитині отримати відчуття психологічного комфорту, захищеності, спокою. З її допомогою здійснюється турбота про нервову систему, про фізичне здоров'я кожної дитини.

3. Необхідно відмітити ще одну важливу функцію арт-терапії – корекційну. Арт-терапія дозволяє виявити і згодом скоректувати внутрішньоособові конфлікти, наприклад, страхи або пригнічену агресію. Можливість невербальної комунікації при використанні художніх засобів дозволяє запобігти виплеску негативних емоцій у небезпечному для оточення середовищі.

Варто враховувати той факт, що образотворча терапія і використання малювання в якості корекційного засобу, хоча і має значну подібність з уроками малювання, однак, має і принципові відмінності. Так, наприклад, перша відмінність пов'язана з цілями і завданнями образотворчої терапії: в арт-терапії – це завдання самовираження в малюнку і моделювання конфліктної ситуації, а на уроках малювання – оволодіння засобами і технікою зображення. Крім того, в арт-терапії якість малюнка не є суттєвим критерієм його оцінки, тут кожен малюнок має власну цінність, пов'язану з послідовністю етапів вирішення внутрішніх особових проблем дитини.

Для того щоб зрозуміти суть і можливості арт-терапії, необхідно розглянути її допоміжні методи, оскільки будь-яка корекційна програма завжди містить допоміжні методики і техніки, серед яких залежно від характеру творчої діяльності виділяють: малюнкову терапію, ґрунтовану на образотворчому мистецтві, драмотерапію, музикотерапію, кінезітерапію (танцетерапію, корекційну ритміку) тощо.

Драмотерапія – напрям арт-терапії, який використовує драматизацію, тобто розігрування якогось сюжету. Техніка драматизації використовується в психодрамі (це основний, базовий прийом), в транзактному аналізі та інших напрямках. Цей напрям в арт-терапії іноді ще називають театротерапією. Ця назва, на нашу думку, правильніша, але менш вживана, оскільки в даному випадку основою є мистецтво театру, а не драматургія.

Сила і глибина дії драмотерапії пов'язана із здатністю виражати події і переживання яскраво, ясно, точно, що дає можливість згадувати і переживати по-іншому певні життєві події, подивитися на них іншими очима.

Казкотерапія – це використання казки як архетипічної метафори в цілях:

- психодіагностики (проективна діагностика, що описує цілісну картину особистості);
- психокорекції (розвиток креативності особистості);
- психотерапії (зцілення за допомогою казки).

Напрями казкотерапії: аналіз та інтерпретація казок; вигадування казок; медитативні казки; драмотерапія казки; малювання казки; казкова подорож (простір, де «все можливо») тощо.

Лялькотерапія. Її зазвичай використовують при казкотерапії. Слухаючи казку, дитина програє її у своїй уяві, бачить цілий спектакль. Тому абсолютно природним є використання постановки казок в психологічних цілях. Проте не кожна дитина має акторський талант, тому використовується постановка казки за допомогою ляльок. «Оживляючи» ляльку-маріонетку, дитина стає більш відкритою і емоційною, вчиться «тримати себе в руках, адекватно виражати свої почуття. Це гарний засіб самовираження для сором'язливих дітей. Для роботи над дитячими страхами використовуються тіньові ляльки.

Казкова імідж-терапія. Сенс казкової імідж-терапії – миттєве перетворення. У казковому образі людина може компенсувати те, чого їй бракує в житті. Діти схильні ідентифікувати себе з різними героями казок, мультфільмів. У казковому середовищі вони можуть вибрати для перевтілення будь-який персонаж. Знаходячись в образі, дитина може «зіграти» пригнічені емоції і бажання, необхідні їй моделі поведінки.

Казкове малювання. Досить часто психологи і педагоги дають своїм учням такі завдання: «Намалюй казкову країну», «Намалюй улюбленого казкового героя» та ін. Безумовно, це теж відноситься до казкотерапії, оскільки в завданнях використовується метафора та ідея перетворення.

Казкотерапевтичне малювання можна розділити на дві групи методів: проєктивне діагностичне малювання (проєктивні графічні тести «Дім-дерево-людина», «Неіснуюча тварина», «У що б мене зачарували», «Моя сім'я в образах тварин або казкових персонажів», «Доць у казковій країні» та ін.); спонтанне малювання (малювання об'ємними «чарівними фарбами», до складу яких входять борошно, олія, пісок, гречка тощо).

Взагалі метод казкотерапії використовується для корекції різних проблем розвитку дитини і, на наш погляд, буде просто незамінним для корекції емоційних розладів, особливо у процесі адаптації молодших школярів до навчання у середній загальноосвітній школі.

Ігрова терапія – один із методів арт-терапії. Гра є найдоступнішим засобом, оскільки в ігри грають з самого раннього дитинства. Характерною рисою гри є її двоплановість. З одного боку, гравець виконує реальну діяльність, здійснення якої вимагає дій, пов'язаних з рішенням цілком конкретних, часто нестандартних завдань, з іншого боку – ряд моментів цієї діяльності носить умовний характер, що дозволяє відволіктися від реальної ситуації. Незважаючи на відмінності в підходах до визначення суті гри, її призначення, дослідники проблеми ігрової діяльності сходяться в одному: гра є засобом розвитку особистості, збагачення її життєвого досвіду.

Музикотерапія використовується для лікування емоційних розладів. Музика як потужний чинник впливу на емоційну сферу людини здавна використовувалася для лікування різних захворювань і, особливо, для терапії нервово-психічних розладів. Численні методи музикотерапії передбачають як ізольоване використання музики в якості основного і провідного лікувального чинника (музичні твори певного змісту, індивідуальне або спільне музиціювання), так і доповнення музичним супроводом інших психотерапевтичних прийомів для посилення їх дії і підвищення ефективності.

Музикотерапія як специфічна форма колективної психотерапії і лікувальної педагогіки спрямована на корекцію особових особливостей, що дезадаптують дитину в колективі однолітків, і порушують її соціальні зв'язки. Використовується хоровий спів, участь у фольклорних ансамблях, що мають великі можливості використання експресії народних пісень, коломийок, танців (з пританцюванням, пристукуванням, сюжетною взаємодією).

Враховуючи вищезазвані методи арт-терапії, нами була розроблена корекційна програма адаптації молодших школярів до навчання у середній школі, яка була проведена з учнями 5-х класів ЗОШ № 7 I-III ступенів з поглибленим вивченням іноземних мов м. Тернополя. Мета корекційної програми: сприяти соціально-психологічній адаптації п'ятикласників до умов середньої школи; підтримати й розвинути в учнях інтерес до навчання; допомогти їм знайти спільну мову з новими однокласниками й учителями.

Відповідно до мети були сформульовані завдання програми:

- формування у дітей позитивної Я-концепції і стійкої самооцінки, зниження рівня тривожності, невпевненості у собі;
- створення учнівського колективу через формування групової згуртованості;
- опанування дітьми шкільних правил;
- розробка норм і правил життєдіяльності класу;
- формування адекватних форм поведінки в нових шкільних ситуаціях;
- розвиток соціальних і комунікативних умінь і навичок, необхідних для встановлення міжособистісних відносин з новими вчителями й однокласниками.

На першому етапі роботи основна увага приділялась формуванню групової згуртованості, навичок поведінки в нових шкільних ситуаціях, умінню орієнтуватися в просторі школи. На цьому етапі важливо створити в класі доброзичливу атмосферу. Серед традиційних соціально-психологічних засобів найбільш ефективні на даному етапі – надання підтримки в нових ситуаціях та допомоги в осмисленні досвіду співробітництва.

На другому етапі проводилась робота над основними проблемами, що виникають у п'ятикласників. Крім того, вирішувалось важливе завдання прийняття правил школи й класу, встановлення норм взаємовідносин з однолітками в класі, новими вчителями. На цьому етапі необхідно допомогти молодшим підліткам відчутти себе самостійними не тільки в спілкуванні, але й у навчанні, тому використовувались напрями роботи: формування конструктивного відношення до невдач, помилок; аналіз уже досягнутих успіхів.

На третьому етапі тривала робота з усвідомлення учнями вимог учителів. Формувалось розуміння критеріїв оцінки усної або письмової роботи (правильність, акуратність, краса та ін.), критеріїв відношення педагогів до правил поведінки в шкільному кабінеті, до правил ведення зошитів; опановувались способи роботи, які сприяли досягненню високих результатів. Таким чином, створювались умови не тільки для адаптації п'ятикласників до середньої школи, але також і для формування адекватної самооцінки. При цьому вирішувалось завдання орієнтування дитини на процес діяльності, а не на оцінку.

На цьому ж етапі починалася робота з прийняття дітьми своїх негативних почуттів. Тому окремої уваги заслуговували прийоми для зниження напруги в шкільних ситуаціях. За допомогою таких прийомів діти опановували навички релаксації й роботи зі шкільними страхами.

Варто зазначити, що запропонована корекційна програма була розроблена таким чином, що на опанування нового методу арт-терапії (казкотерапії, ігрової терапії, образотворчої терапії тощо) було виділено по 2 заняття, що сприяло більш повному усвідомленню і розумінню запропонованих методів.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у цьому напрямі. Таким чином, проведення корекційної арт-терапевтичної програми з молодшими школярами є досить ефективним, оскільки дозволяє отримати наступні результати: ефективне емоційне відреагування; можливості спілкування для сором'язливих, невпевнених у собі учнів; сприятливі умови для розвитку довільності і розвитку здатності до саморегуляції; додатковий вплив на усвідомлення своїх відчуттів, переживань і емоційних станів; підвищення особової цінності й упевненості в собі, формування позитивної «Я-концепції».

Однак, доцільно зауважити, що предметом імовірної рефлексії педагога у запропонованій корекційній програмі мають бути не лише певні методи арт-терапії і механізми їх впровадження, а й атмосфера спілкування з п'ятикласниками, що сприяє щирому прояву емоцій, емпатії, співчуття і взаєморозуміння. На наш погляд, потребує подальшого дослідження проблема розробки арт-терапевтичних технологій для роботи з молодшими школярами.

Література:

1. Андреева Г. М. Социальная психология/ Галина Михайловна Андреева. – М.: Аспект Пресс, 2001. – 384 с.
2. Березин Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека / Феликс Борисович Березин. – Л., 1988. – 270 с.

3. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений / Пер. А. А. Грузберга – Екатеринбург: ЛИТУР, 1999; Терминологическая правка В. Данченка – К.: PSYLIB, 2004.
4. Гришина А. В. Развитие творческой индивидуальности подростков средствами арт-терапии в учреждениях дополнительного образования: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Гришина А. В. – Волгоград, 2004. – 256 с.
5. Исаев Д. Н. Эмоциональный стресс. Психосоматические и соматопсихические расстройства у детей / Дмитрий Николаевич Исаев. – Речь, 2005. – 400 с.
6. Коблин Е. Г. Программа адаптации детей к средней школе: «Первый раз в пятый класс!» / Е. Г. Коблин // Практична психологія та соціальна робота. – 2005. – № 5. – С. 29-36.
7. Ковалев В. В. Психиатрия детского возраста (руководство для врачей) / В. В. Ковалев. – Медицина, 1979. – 608 с.
8. Лавриченко Н. М. Педагогіка соціалізації (європейські абрисы) / Н. М. Лавріченко. – К.: Віра ІНСАЙТ, 2000. – 444с.
9. Мороз О. Г. Педагогіка і психологія вищої школи: [навч. посіб. для мол. викл., асп. і майбутніх магістрів] / Мороз О. Г., Падалка О. С., Мудрик А. В. – М.: Академия, 2004. – 304 с.
10. Началджян А. А. Социально-психическая адаптация личности (формы, механизмы и стратегии) / Налчаджян Альберт Агабекович. Ереван: Изд-во АН Арм. ССР, 1988 – 263 с.
11. Прищепа Олена. Психологічні особливості адаптації молодших підлітків до навчання в основній школі [Електронний ресурс] / О. Прищепа. – Режим доступу: http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc_Gum/Vird/2011_13/PDF/25.pdf.
12. Психиатрический энциклопедический словарь [авт. Й. А. Стоименов и др.]. – К.: МАУП, 2003. – 1200 с.
13. Соціально-психологічні аспекти процесу адаптації учнів: [навчально-методичний посібник] / І. С. Булах, Г. О. Хомич, А. М. Виногородський, І. О. Сабанадзе. – К.: Український державний педагогічний університет ім. М. П. Драгоманова, Переяслав-Хмельницький державний педагогічний інститут ім. Г. С. Сковороди, 1997. – 180 с.

У статті розкрито суть поняття «адаптація», «психічна адаптація», «соціальна адаптація», «шкільна адаптація». Визначено труднощі адаптаційного періоду при переході з початкової до середньої школи. Запропоновано корекційну арт-терапевтичну програму для покращення процесу адаптації молодших школярів до середньої загальноосвітньої школи.

Ключові слова: адаптація, арт-терапія, молодші школярі.

В статье раскрыта суть понятий «адаптация», «психическая адаптация», «социальная адаптация», «школьная адаптация». Определены трудности адаптационного периода при переходе из начальной в среднюю школу. Предложена коррекционная арт-терапевтическая программа для улучшения процесса адаптации младших школьников к средней общеобразовательной школе.

Ключевые слова: адаптация, арт-терапия, младшие школьники.

The article reveals the essence of the Idea «adaptation», «psychological adaptation», «social adaptation», «school adaptation». Defined problems of adaptation period in the transition from primary to secondary school. A corrective art therapy program to improve the process of adaptation of younger pupils in secondary school.

Keywords: adaptation, art therapy, junior schoolchildren.