

УДК 373.5.015.311:7

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ДО НАВЧАННЯ У СЕРЕДНІЙ ШКОЛІ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ

Прокоф'єва О.О., Аносова Д.І.

Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького

У статті розглянуті проблеми адаптації в дослідженнях вітчизняних і зарубіжних психологів, особливості адаптації молодших школярів до умов навчання у школі. Розкриваються особливості адаптації молодших школярів до навчання засобами арт-терапії

Ключові слова: адаптація, соціально-психологічна адаптація, молодший школяр, навчання у школі, навчання засобами арт-терапії.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Термін «адаптація» походить від латинського слова *adaptatio* – пристосування. Як відзначають К.В. Копилова, В.О. Константинов, адаптація визначається як складне явище, як система процесів, що характеризують пристосувальні взаємодії особистості і середовища в залежності від рівня психічної організації людини».

Цією проблемою займалися багато вчених: Битянова М.Р., Божович Л.І., Венгер Л.О., Ельконин Д.Б., Мужина В.С., Коломинский Я.Л., Драгонова Т.В., Ананьев Б.Г., Фомин Н.А. та др. [8, с. 25].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У вітчизняній психології адаптація стала розглядатися з появою теорії предметної діяльності О.Н. Леонтьєва. Вчений прийшов до висновку, що адаптація носить швидше соціальний, а не біологічний характер, тому він тлумачив адаптацію в термінах «привласнення» та «оволодіння» світом суспільних предметів. У людській адаптації, як вважав психолог, провідною стороною виступає активність особистості, що має не пристосувальний, а адаптивний, а перетворюючий-діяльнісний характер.

Таким чином, по О.Н. Леонтьєву, адаптацію можна охарактеризувати як активне освоєння природного, а також соціального середовища у всьому різноманітті її сфер – економічній, політичній, соціальній і духовній

Функції адаптації розглядалися в рамках психоаналітичного напрямку (Г. Гартманн, А. Фрейд, А. Адлер), когнітивної психології (Ж. Піаже) гештальтпсихології (Ф. Перлз) та ін. [1, с. 1].

Позитивісти (А. Маслоу, А. Бандура, та ін.) розглядають витоки адаптації особистості в її конфлікті з середовищем, основу якого становлять соціальні перешкоди, що ускладнюють процес самореалізації особистості.

У руслі психоаналітичного підходу проблем адаптації розроблялися на основі аналізу захисних механізмів особистості. Згідно Г. Гартманну, адаптація включає як процеси, пов'язані з конфліктними ситуаціями, так і ті процеси які входять у вільну від конфліктів сферу «Я», яка сприяє нормальній адаптації і створюється захисними механізмами особистості. Згідно психоаналітичному підходу також виділяють дві складові компоненти адаптації: процес і результат.

Ж. Піаже розглядає адаптацію, у вигляді двох взаємопов'язаних операцій: акомодация (засвоєння правил середовищ і уподібнення їй) і асиміляція (перетворення середовища). В цілому адаптація являє собою процес пристосування ор-

ганізмів до середовища і гармонічної рівноваги з нею. В рамках біхевіористичного підходу адаптація описується як стан, в якому спостерігається відносно с потреби індивіда і вимог середовища, і як процес, за допомогою якого досягається цей гармонійний стан.

Характеризуючи особистісну сферу молодшого школяра, слід зазначити, що повноцінний розвиток особистості передбачає формування почуття компетентності, яку Е.Г. Еріксон вважає центральним. Оскільки навчальна діяльність – основна для молодшого школяра, він повинен відчувати себе в ній досить компетентним, в іншому випадку його особистісний розвиток сповторюється [3, с. 40].

Розглядаючи емоційний розвиток молодшого школяра, слід підкреслити, що з моменту, коли дитина пішла у школу, її емоційний розвиток більшою мірою, ніж раніше, залежить від сторонніх людей і від того досвіду, який вона здобуває.

Школа – це новий етап у житті дитини, виникнення нової соціальної ролі «школяр», у зв'язку з якою з'являються нові вимоги і правила, які контролює вчитель. Перед дитиною стоїть завдання успішного оволодіння навчальною діяльністю. Процес освоєння нової ролі і є «адаптація».

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Молодший шкільний вік – це період коли перебудовується мотиваційна сфера, прагнення до самоствердження до того щоб дорослі підтвердили його гідність, прагне утвердити себе і серед однолітків, а тому прагне «бути краще, ніж всі». Важливо також підкреслити що молодший школяр яка активно опановує навичками спілкування. У цей період відбувається інтенсивне відновлення контактів, набуття навичок соціальної взаємодії з групою однолітків і з дорослими.

Метою статті є психологічна адаптація молодших школярів к умовам у середній школі. Яку детально розглядають у роботі С.В. Дмитрієвої. На думку автора, успішність психологічної адаптації учнів до умов навчання у школі визначається їх індивідуальним психологічним сполученням і рівнем розвитку основних структурних компонентів: емоційного (шкільна тривожність, емоційне благополуччя), когнітивного (рівень мислення), мотиваційного-особистісного (рефлексія, внутрішня мотивація учня, соціальний статус і соціальна компетентність). Основним критерієм психологічної адаптації учня автор вважає його емоційне благополуччя [2, с. 10-13].

Найбільш докладно адаптація дитини до школи як процес, об'єднуючий інтелектуальну, емоційну і соціально-психологічну сфери, представлені у роботі М.О. Григор'євої [5, с. 6]. Проаналізувавши наявні наукові дослідження, присвячені проблемі шкільної адаптації, і особливості адаптації дітей, ми прийшли до висновку, що цей процес зачіпає емоційну, соціальну і особистісну сфери дитини. Під емоційною сферою маються на увазі особливості емоційного стану індивіда, соціальна сфера включає в себе відносини з соціумом, оточуючими людьми, до особистісної сфери належать певні характеристики, які характеризують особистість в цілому. Ми припустили, що в період адаптації дитина відчуває різні труднощі, які на кожному рівні проявляються по-різному. На емоційному рівні дитина може відчувати підвищену тривожність, занепокоєння, страх, невпевненість, почуття гніву чи агресії, на соціальному рівні проблеми у спілкуванні з однолітками та дорослими в школі і в сім'ї, на особистісному рівні можуть спостерігатися проблеми з самооцінкою, відсутність бажання вступати в контакт з оточуючими. Іншими словами, в найбільш загальному вигляді такими показниками є стан психологічного здоров'я людини і ступінь біологічного відтворення певної соціальної групи. Це означає, що показники адаптації визначають життєздатність і «виживання» як індивіда, так і групи.

Згідно Д.Б. Ельконіну, кожен віковий період характеризується наступними показниками: певної соціальної ситуацією або тією конкретною формою відносин, в які вступає дитина з дорослими в даний період; основним, або провідним типом діяльності; основними психічними новоутвореннями.

Вступ до школи – це новий період у житті дитини, це початок молодшого шкільного віку (діти від 6-7 до 10-11 років), в якому простежується зміна провідної діяльності з ігрової на навчальну. Важливий момент у житті стає для дитини емоційним потрясінням, перетворюючись на стресову ситуацію. До кінця дошкільного віку у дитини починається усвідомлення себе в часі і просторі, вже сформувалися норми поведінки, спілкування з однолітками і дорослими, з надходженням у школу її доводиться заново їх переоцінювати. Крім цього, є ще ряд факторів: необхідно долучитися до колективу, відповідати вимогам, які контролює вчитель, оволодіти навчальною діяльністю, пристосуватися до нових умов праці та режиму дня. Одним з гарантів успішної адаптації учня до школи є психологічна готовність до навчання, яка є багатокomпонентним утворенням, яке вимагає комплексного психологічного підходу і тому в сучасній психології не існує єдиного і чіткого визначення поняття «психологічної готовності до школи» [7, с. 5].

Психологічна готовність до навчання в школі відображає загальний рівень розвитку дитини, а структура психологічної готовності до шкільного навчання повинна відповідати структурі навчальної діяльності, її зміст визначатися навчальною діяльністю та специфікою навчального матеріалу на початковому етапі навчання. В самому загальному вигляді проблема психологічної готовності полягає у відповідності психічних властивостей і якостей дитини вимогам школи.

Також, на адаптацію школяра впливає і стиль емоційного реагування дитини. В основі емоційного неблагополуччя учня початкової школи лежить неможливість задовольнити основні потреби дитини, що відображають її внутрішню позицію школяра: бути успішним в провідному виді діяльності і прийнятим дорослими і однокласниками. Важливою властивістю, що впливає на адаптацію дітей в школі, їх успішність, є здатність до навчання. Під навчанням розуміється здатність дитини до засвоєння знань способів навчальної діяльності. Відсутність пізнавальної активності призводить до зниження психічних функцій (пам'яті, уваги) навіть при відсутності будь-якої патології. У свою чергу, зниження тону пізнавальної активності нерозривно пов'язана з мотиваційною сферою, коли дитина стикається з труднощами в навчанні, одержує негативні оцінки своєї навчальної діяльності. Вона поступово втрачає бажання вчитися, виконувати обов'язки школяра, втрачає віру в свої сили і можливості.

Для того щоб допомогти дитині стати успішним і благополучним членом суспільства, необхідно створити відповідне середовище, розвивати і збагатити необхідним досвідом. Тому завдання сучасної школи полягає не тільки у залученні учнів к цінностям суспільства, але і адаптації до навколишньої дійсності. Таким чином, на початковому етапі навчання дитина, характеризується новою життєвою позицією, позицією школяра, об'єктивно стикається з цілим рядом труднощів: труднощі нового режиму життя, нових стосунків з учителем та з однолітками, усвідомлення себе як суб'єкта навчання. У цей період адаптації до умов навчання в школі дитина гостро потребує психологічної допомоги з сторони дорослих.

Виклад основного матеріалу дослідження. У ході нашого дослідження з метою соціальної – адаптації молодших школярів до умов навчання у школі засобами арт-терапії збереження та зміцнення психологічного здоров'я використовувалася техніка ізотерапії (малюнквова терапія). Дана техніка активно використовувалася як на уроках так і поза урочний час. Перевага застосування малюнквової терапії: робота не вимагає від учня яких-небудь здібностей до творчості, допомагає через невербальне спілкування робити перші кроки до самопізнання і саморозкриття; панує атмосфера довіри, терпимості й уваги, допомагає прийняти кожної дитини, використовувється для оцінки стану учнів, допомагає подолати поганий настрій.

Результати нашого дослідження показують нам що ізотерапія для молодших школярів викликає позитивні емоції, розвиває уміння відкрито виражати свої емоції та почуття на аркуші паперу за допомогою малюнка, знімає напругу і втому.

Підвівши підсумок, ми можемо сказати, що малюнквова терапія є одна з найбільш ефективним методом сприяючи соціально-психологічній адаптації молодшого школяра. Вона виконує безліч функцій: створює позитивний емоційний настрій, розвиває почуття контролю, знижує негативні емоційні стани, і таким чином, забезпечує процес включення особистості молодшого школяра у взаємодію з новою для нього соціальним середовищем.

Як показує аналіз вітчизняних досліджень (Е.О. Александрова, Т. В. Анохіна, Н.Б. Крилова і др.), питання сутності і специфіки соціально-педагогічної підтримки процесу адаптації молодших школярів у школі розкриті недостатньо [9, с. 15].

Сьогодні серед численних методів соціально-психологічної адаптації молодших школярів найбільш ефективним визнано – арт-терапевтичні.

Привабливість методу арт-терапії полягає для сучасної людини в тому, що цей метод в основному використовує невербальні способи самовираження та спілкування.

Арт-терапія – це спеціалізована форма психотерапії заснована на заняттях мистецтвом і творчою діяльністю, мета якої полягає розвиток самовираження і самопізнання особистості через мистецтво та розвиток здібностей з навколишнім світом.

Однак арт-терапія, яка є відносно новим методом психотерапії зарекомендувала себе одним з найбільш дієвих інструментів психофізичного розвантаження тиску школи на дитину [3, с. 12].

Арт-терапевтичні методи включають в себе художньо-педагогічні, психотерапевтичні і медичні методи, які при адекватному використанні можуть сприяти підвищенню адаптаційних можливостей.

Основними функціями арт-терапії є: катарсическая (очищаюча, звільняє від негативних станів); регулятивна (зняття нервово-психічного напруження, регуляція психосоматичних процесів, моделювання позитивного психоемоційного стану); комунікативно-рефлексивна (забезпечує корекцію порушень спілкування, формування адекватного міжособистісної поведінки, самооцінки). До видів арт-терапії відноситься музикотерапія, ізотерапія, анімаційна терапія, відео терапія, фототерапія, сказкотерапія та інші.

Всі арт-терапевтичні методи базуються на твердженні, що кожен раз, коли людина не замислюючись про художні цінності своїх творів малює, ліпить, пише вірш, вигадує казку, танцює, у створених образах відбивається її внутрішнє «Я». Творчість включає в себе дуже широкий спектр видів діяльності, тому в рамках арт-терапії постійно з'являються нові напрямки, які дозволяють підібрати «ключик», знайти свій спосіб самопізнання і самовираження практично для кожного.

Цей вид роботи з молодшими школярами вправданій емоційними проявами особистості: сором'язливістю, мовчазністю, скромністю, загальмованістю, агресивністю, гіперрухливістю, упертістю, властивим молодшого шкільного віку вираження своїх думок та емоцій.

Арт-терапевтичні методики є «інсайт-орієнтованими», їх головне завдання – досягнення інсайту. Вправ і технік арт-терапії існує величезна безліч, але всі їх об'єднує можливість подивитися на свою творчість як у дзеркало. Мотив усіх завдань – це почуття, відчуття і стан особистості. Кожна вправа, знімаючи маски і костюми, повертає, в нашому випадку, дитини, до суті, до коренів, до першопричин. На період адаптації молодших школярів арт-терапія ставить основними завданнями: допомогти зберегти психологічне здоров'я в процесі зміни внутрішнього світу; по-

долати негативні уявлення про власну особистість. Арт-терапія не має на меті навчити малювати, брати «потрібну» фарбу, ліпити за зразком. Діти отримують можливість створювати унікальний особистісний твір. Арт-терапевтичні заняття допомагають дітям висловлювати свої думки, почуття, настрої в процесі творчості. І звичайно, присвятивши всі сили розвитку в мисленні дітей раціонального, логічного початку, часто переставимо звертати увагу на розвиток їх почуттів.

Арт-терапевтичні вправи не тільки здійснюють лікувально-корекційний вплив щодо дітей з емоційним і поведінковим порушенням, але й навчають дітей творчо висловлювати свої почуття і розвивати свої пізнавальні навички. Робота з піском сприяє зниженню психофізичного напруження, розвитку тактильної чутливості, розслабленню, активізації інтересу до діяльності, використовується релаксуюча музика в поєднанні з живописом і ліпленням з тіста допомагають формувати у дітей вміння розпізнавати свої емоції, оволодівати і керувати ними, дозволяє дітям розслабитися, сприяє розвитку образної пам'яті, цілісному сприйняттю світу.

Особливості арт-терапевтичних занять розділяються на дві основні частини: невербальна творча, неструктурована, основний засіб самовираження в якій – кольоровий малярський інструментарій, більш структурована: кожна дитина інтерпретує намальований об'єкт, описує виникли у нього асоціації. В арт-терапії використовуються індивідуальні та групові форми роботи. Особливо яскравий ефект дає робота у групі. Оскільки групова арт-терапія дозволяє розвивати цінні соціальні навички, навички прийняття рішень, підвищує самооцінку і веде до зміцнення особистої ідентичності.

Використання мистецтва як терапевтичного чинника цілком доступно в роботі з маленькими дітьми.

Діти грають з фарбами, олівцями, піском, з будь-яким матеріалом, який допомагає створювати зображення. Їх не вчать малювати. Головне – дати дитині можливість створити власний твір.

Діти можуть робити те, що в звичайному житті суворо заборонено або не прийнято, і вони дозволяють собі розслабитися. Задовольняється бажання і інтерес до руйнівних дій, що виходять негативні емоції, і діти стають спокійнішими. Роботи є об'єктивним свідченням настроїв і думок дитини.

Основні принципи арт-терапевтичних занять підтримувати в дитині її гідність і позитивний образ «Я»; говорити про ситуації, вчинки і її наслідки, а не про особистість і характер самої дитини; відзначати зрушення в особистісному зростанні за допомогою порівняння дитини з самим собою, а не з іншими дітьми; не застосовувати негативних оціночних суджень, негативного програмування; не нав'язувати дитині способів діяльності і поведінки всупереч його бажанням; застосовувати і схвалювати всі продукти творчої діяльності дитини, незалежно від змісту, форми та якості; не втомлювати заняттями; використовувати певний ритуал заняття.

У процесі проведення техніки мають бути ретельно підібрані матеріали до занять, так як вибір учнем матеріалу, яким він буде користуватися на занятті, має велике значення. При відомих умо-

вах матеріал вказує на область конфліктів і на ступінь готовності до емоційного самовираження.

Фарби, виготовлені на основі борошна, більше, ніж інші матеріали, що дозволяють відображати емоції і настрої, втілювати образи. Аквапель дозволяє наносити мазки по-різному: яскраво і темно, чітко і розмито, важко і легко, тим самим виявляючи ступінь вираженості тих чи інших емоцій. Воскові крейди мають дуже інтенсивний колір. Вони істотно твердіше, ніж інший матеріал, що дозволяє тренувати навички психічної саморегуляції. Фломастери вимагають під час малювання суворого контролю. Малювання фломастерами може виявити страх дитини перед багатством власних переживань і відчуттів. Якщо дитина, незважаючи на запропонований колірний матеріал, обирає простий олівець, значить, можливо, щось перешкоджає її емоціям. Пісок дозволяє розвивати «ручній інтелект», сприяє гармонійному та інтенсивному розвитку пізнавальних функцій, комунікативних навичок. Крім того, пісок і вода допомагають позбавлятися від негативної енергії.

Переваги арт-терапії над іншими формами в роботі може брати участь кожен, оскільки вона не вимагає наявності художніх навичок; арт-терапія є засобом переважно невербального спілкування, що робить її особливо цінною в роботі з дітьми молодшого шкільного віку; образотворча діяльність є могутнім засобом зближення людей; вона дозволяє використовувати дитини для оцінки його стану; є засобом вільного самовираження; викликає позитивні емоції, формує активну життєву позицію; заснована на мобілізації творчого потенціалу внутрішніх механізмів саморегуляції і зцілення.

Грунтуючись на корекційно-особистісному та діяльнісному підходах до розвитку арт-терапія на етапі адаптації молодший школяр переслідує єдину мету гармонійний розвиток дитини; роз-

ширення можливостей його соціальної адаптації за допомогою мистецтва, адаптація до суспільної та культурної діяльності.

Висновок. Слід зазначити, що надходження в школу і початок навчання – серйозні моменти в житті молодшого школяра. У багатьох учнів інтенсивність навчання провокує напруженість, втому, невпевненість і незадоволеність у цей період гостро переживається дітьми невдачі у школі, що може призвести в подальшому до цілого комплексу проблем.

Як метод соціально-психологічної адаптації молодшого школяра арт-терапія є досить актуальною в силу здатності занять мистецтвом, в яких діти виявляються залученими, будувати відносини з усім навколишнім світом, представляючи її явища своєю мовою фарб, ліній, ліпленої форм, музичних звуків, рухів. При цьому дитина отримує новий життєвий досвід, який сприяє багаченню свого місця серед інших, полегшує спілкування і взаємодію. К. Рудестам, зазначає, що внутрішнє «Я» відбивається у візуальних формах з того моменту, як тільки людина починає спонтанно писати фарбами, малювати чи ліпити. Розглянуті методи можуть бути активно використані в процесі вирішення актуальних питань соціально-психологічної адаптації молодших школярів. І сама діяльність організації соціально-психологічної адаптації дітей у своєму практичному вирішенні стає творчим процесом пошуку нових форм і аналізу вже існуючих, активної взаємодії всіх учасників соціального контексту, мистецтва як матеріалу та способу діяльності. Саме пошук, взаємодія і мистецтво здатні гнучко реагувати на всі складні зміни нинішніх соціокультурних реальностей і відповідно сприяти ефективній організації соціально-психологічної адаптації молодших школярів. Арт-терапія є одним з найбільш ефективних засобів, що сприяють на соціально-психологічну адаптації молодших школярів.

Список літератури:

1. Аметова Л.А. Формирование арттерапевтической культуры младших школьников: программа и методическое пособие для студентов, аспирантов и педагогов «Сам себе Арттерапевт». – М., МГОУ, 2003. – 5 с.
2. Варламова А.Я. Школьная адаптация. – Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2005. – 204 с.
3. Венгер А.Л., Цукерман Г.А. Психологическое обследование младших школьников. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001. – 160 с.
4. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика // К. Рудестам; пер. с англ. обзор., ред. и вступ. статья А.А. Петровской. – М.: Прогресс, 1990. – 368 с.
5. Артпедагогика и арттерапия в специальном образовании: Учебник для вузов / Е.А. Медведева, И.Ю. Левченко, Л.Н. Комиссарова, Т.А. Добровольская. – М.: Академия, 2001. – 248 с.
6. Копытин А.И. Теория и практика арт-терапии. – СПб.: Питер, 2002. – 448 с.
7. Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. – СПб.: Речь, 2003. – 256 с.
8. Гуткин Н.И. Психологическая готовность к школе. – М.: Образование, 2000 – 186 с.
9. Битянова М.Р. Адаптация ребёнка в школе: диагностика, коррекция, педагогическая поддержка. – М.: Образовательный центр «Педагогический поиск», 2001. – 58 с.

Прокофьева О.А., Аносова Д.И.

Мелитопольский государственный педагогический университет
имени Богдана Хмельницкого

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ К ОБУЧЕНИЮ В СРЕДНЕЙ ШКОЛЕ СРЕДСТВАМИ АРТ-ТЕРАПИИ

Аннотация

В статье рассмотрены проблемы адаптации в исследованиях отечественных и зарубежных психологов, особенности адаптации младших школьников к условиям обучения в школе. Раскрываются особенности адаптации младших школьников к обучению средствами арт-терапии.

Ключевые слова: адаптация, социально-психологическая адаптация, младший школьник, обучение в школе, обучение средствами арт-терапии.

Prokofieva O.A., Anosova D.I.

Melitopol State Pedagogical University named after Bogdan Khmelnytsky

SOCIO-PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF JUNIOR PUPILS TO STUDYING IN THE SECONDARY SCHOOL METHODS OF ART THERAPY

Summary

The article considers the problems of adaptation in the studies of domestic and foreign psychologists, peculiarities of adaptation of Junior pupils to the learning environment at school. The peculiarities of adaptation of younger students to learn by means of art therapy.

Keywords: adaptation, socio-psychological adaptation, schoolchild, schooling, learning by means of art therapy.
