

ПРОБЛЕМИ ЗІ СПІЛКУВАННЯМ? ШКІЛЬНА ДЕЗАДАПТОВАНІСТЬ... ЩО ПОРАДИТИ БАТЬКАМ?

Радовенчик Анастасія, аспірант
кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини
Ізмаїльського державного гуманітарного університету

Широко поширений сьогодні феномен шкільної дезадаптації найнесприятливішим чином впливає як на дітей, так і на дорослих. У дітей відзначаються такі прояви як негативізм, труднощі спілкування з однолітками або дорослими, шкільні прогули, страхи, підвищена збудливість та ін.

Визначення поняття шкільної дезадаптації (ШД)

Для більшості дітей початок навчання у школі у багатьох відношеннях є стресовою ситуацією, оскільки веде до кардинальних змін у житті дитини. Школа пред'являє нове, ускладнене коло вимог до психічної діяльності: необхідність тривало концентрувати увагу, здатність до смислового запам'ятовування, вміння керувати емоціями, бажаннями та інтересами, підпорядковувати їх шкільним дисциплінарним вимогам.

Перехід від умов виховання в сім'ї та дошкільних установах до якісно іншої атмосфери шкільного навчання, що складається з сукупності розумових, емоційних та фізичних навантажень, висуває нові, більш складні вимоги до особи дитини та її інтелектуальних можливостей. Діти, які мають труднощі у виконанні шкільних вимог, складають так звану "групу ризику" – шкільної дезадаптації. Шкільна дезадаптація – це соціально-психологічний процес відхилень у розвитку здібностей дитини до успішного оволодіння знаннями та вміннями, навичками активного спілкування та взаємодії у продуктивній колективній навчальній діяльності, тобто. це порушення системи відносин дитини з собою, з іншими та зі світом.

У формуванні та розвитку шкільної дезадаптації відіграють роль соціально-середовищні, психологічні та медичні фактори.

Причини та прояви шкільної дезадаптації.

Для того, щоб дитині надати ефективну допомогу, необхідно знати причини дезадаптації, що виникла:

1. Низька готовність до школи.
2. Невідповідність можливостей дитини вимогам
3. програми навчання та методики викладання, особистість вчителя, стилі його відносин з дітьми та батьками.
4. Відсутність мотивації, “внутрішню позицію школяра”.
5. Невміння спілкуватися з оточуючими дітьми, дорослими.
6. Надмірна вимогливість батьків.
7. Гіперопіка з боку батьків.
8. Наявність серйозних хронічних захворювань.
9. Надмірна завантаженість дитини (гуртки, репетитор тощо).

Ознаки шкільної дезадаптації мають прояв:

1. Неорганізований під час уроків, постійно відволікається, не зосереджений, відсутність концентрації уваги.
2. Пасивний, уповільнений темп діяльності.
3. Не відповідність темпів діяльності дитини до всього класу.
4. Надмірне збудження, агресивність.
5. Загальмованість, депресія.
6. Порушення дисципліни, небажання йти до школи.
7. Труднощі в навчанні аж до неуспішності.
8. Порушення взаємовідносин з однолітками та вчителем.

Виявлення дезадаптації:

1. Спостереження за учнями під час уроків, змін.
2. Аналіз робіт, виконаних дітьми.
3. Методика «Лісенка» – вивчення самооцінки.
4. Проективний малюнок "Моя сім'я" – вивчення відносин у сім'ї.
5. Малюнок «Школа» – вивчення навчальної діяльності, ставлення до школи.

6. Методика "Мій клас", "Дерево", "Вибір" – вивчення положення дитини в класі.

7. Вивчення емоційної сфери «Колір настрою», «Мій настрій: вдома, у школі, після школи».

Проблеми дітей у навчанні та їх подолання

Ускладнення	Причини	Рекомендації
Неуважність	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Низький рівень розвитку довольності; ➤ Переважає ігрова мотивація навчання; ➤ Низький рівень концентрації та стійкості уваги 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Формування довольної уваги дітей через сюжетно-рольові ігри, малювання; ✓ Навчання має відбуватися через гру; ✓ Утримати увагу учня може емоційне, виразне мовлення педагога.
Непосидючість	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Низький рівень розвитку довольності; ➤ Індивідуально-психологічні особливості особистості. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Формування довольності сприяє участі дитини у сюжетно-рольових іграх, образотворчої діяльності.
Неможливість одразу зрозуміти пояснення	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Несформованість прийомів навчальної діяльності; ➤ Слабка концентрація уваги; ➤ Низький рівень розвитку сприйняття; ➤ Низький рівень розвитку загального інтелекту. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Для сприйняття навчальних завдань необхідна система занять-ігор; ✓ Необхідно вчити бачити інших, показувати можливість переходу з однієї позиції на іншу у певній ситуації.
Неохайне ведення зошит	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Слабкий розвиток тонкої моторики пальців рук; 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Розвиток моторики пальців рук з допомогою спеціальних вправ;

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Несформованість прийомів навчальної діяльності; ➤ Недостатній обсяг уваги; ➤ Низький рівень розвитку пам'яті. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Вправи в розвитку уваги, пам'яті під час уроків.
<p>Будь-яке завдання необхідно повторити кілька разів, перш ніж учень його виконуватиме</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Низький рівень концентрації та стійкості уваги; ➤ Низький рівень довільності; ➤ Несформованість вміння виконувати завдання з усної інструкції дорослого; ➤ Несформованість передумов навчальної діяльності. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Формування довільності сприяє участь дитини у сюжетно-рольових іграх, образотворчої діяльності; ✓ Для сприйняття навчальних завдань потрібна система занять-ігор.
<p>Погане орієнтування у зошити</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Низький рівень розвитку сприйняття та орієнтир у просторі; ➤ Низький рівень розвитку довільності; ➤ Слабкий розвиток дрібної моторики кистей річок. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Розвиток моторики пальців рук з допомогою спеціальних вправ; ✓ Формування довільності сприяє участі дитини у сюжетно-рольових іграх, образотворчої діяльністю.
<p>Постійно відволікається на уроках, залазить під парту, грається, їсть</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Несформованість ставлення себе як учню; ➤ Переважна більшість ігрової мотивації; ➤ Індивідуально-психологічні особливості особистості; 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Врахування індивідуальних особливостей дитини; ✓ Виконання вправ в розвитку формування ставлення себе як учню;

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Низький рівень концентрації та стійкості уваги; ➤ Низький рівень розвитку довільності; ➤ Несформованість прийомів навчальної діяльності. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Постійно змінювати види діяльності, використовувати під час уроку заспокійливі заняття, ігри, розслаблюючі вправи.
Страх запитати вчителя про щось	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Занижена самооцінка; ➤ Можливі проблеми у сім'ї; ➤ Внутрішній стресовий стан; ➤ Індивідуально-психологічні особливості особистості. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Не треба занижувати самооцінку дитини; ✓ Вчителю не слід використовувати авторитарний стиль; ✓ Створювати ситуацію успіху під час уроків, під час змін; ✓ Працювати із батьками.
Надмірне збудження, агресивність	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Невміння молодшого школяра розуміти свій і чужий емоційний стан, контролювати свої емоції та керувати поведінкою; ➤ Вседозволеність у ній. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Показувати дітям прийнятні методи виходу миттєвої агресії; ✓ Зображення своїх почуттів через малювання; ✓ Використання вправ зі зняттям агресивності, релаксація.
Порушення взаємовідносин із однолітками	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Невміння конструктивно вирішувати проблеми, конфліктні ситуації, що виникають на життєвому шляху; все це може призвести до труднощів в 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Навчати дітей навичкам спілкування та взаємодії, використовувати ігрові ситуації, розбирати з дитиною різні випадки конфліктів;

	емоційному та комунікативному розвитку; ➤ Незнання і правил спілкування.	
Порушення дисципліни, небажання йти до школи	➤ Утруднено формування «почуття необхідності вчення», вони менш спрямовані загальноприйнятій формі поведінки у шкільництві.	✓ Потрібно допомогти дитині, яка стикається з труднощами, прийняти «позицію школяра»: частіше ненав'язливо розмовляти про те, навіщо потрібно вчитися, чому в школі саме такі правила, що буде, якщо ніхто не дотримуватиметься їх.

КОРЕКЦІЙНІ ВПРАВИ НА ЗНЯТТЯ НАПРУГИ, АГРЕСІЇ



Як зняти емоційну напругу (Релаксація)

Набір релаксаційних методик (які ефективно діють у комплексі зі спокійною, розслаблюючою музикою), які допоможуть дітям розслабитися, знизити нервову напругу, відновити душевну рівновагу. Вчіть дітей розслаблятися. Хвилина відпочинку на уроці чи між уроками допоможуть підтримати працездатність, уникнути перевтоми та зберегти здоров'я.

«Промінчик добра»

Сядьте зручніше, розслабтеся, заплющте очі і уявіть собі, як із середини чола виходить золотий промінець сонця. Це промінчик добра, здоров'я, щастя. Уявіть собі, що ви омиваєте цим промінцем приміщення (пауза), людей, які в ньому знаходяться (пауза). Золотий промінчик очищає, наповнює все добром, любов'ю. Протягніть далі свій промінчик, обмийте їм приміщення, де ви знаходитесь, і побажайте всім людям і живим істотам у ньому добра і любові. Далі протягніть свій промінець вздовж вулиці і побажайте всім перехожим добра та любові. Потім обмийте золотим промінцем наше селище. Далі свою Україну. Уявіть собі Землю і висвітлить її всю золотим промінцем сонця. Побажайте всім людям планети добра та любові.

«На лузі»

Сядьте зручніше, голову можна покласти на парту. Зплющте очі, дихайте спокійно, глибоко. Уявіть, що ви на лузі серед трав і квітів. Ви лежите на траві, вам світить тепле сонечко, довкола добре пахне квітами та травами, ви дивитесь в небо і бачите, як літають птахи з далеких, долинає спів птахів. На рахунок 1 ви відкриваєте очі (3... 2... 1). Поділіться враженнями.

«М'яч та насосик»

Діти грають у парах. Один зображує великий надувний м'яч, інший – насосом надує цей м'яч. «М'яч» стоїть, обм'якнувши всім тілом, на напівзігнутих ногах руки, шия розслаблена. Поруч товариш, що стоїть, починає надувати м'яч зі звуком «с-с-с». «М'яч» надується все більше і більше. (випрямляються коліна, ноги, руки, надуваються щоки). «М'яч надягнуть. Насос перестає працювати. «М'яч» здувається зі звуком «ш-ш-ш». Діти змінюються ролями.

«Море»

Сядьте зручніше, закрийте очі. Зробіть глибокий вдих та видих. Уявіть собі берег моря, прислухайтеся, як шумить морська хвиля, заспокоює та заколисує. Ви сидите на березі моря, біля води. Ноги торкаються води. Зробіть глибокий

вдих та видих. Відчуйте приємну прохолоду морської води. Вода все більше і більше піднімає на ваше тіло, що вже омиває все тіло. Ви зливаєтеся з природою та відчуваєте себе природою. На слові «1» ви розплющте очі (5... 4... 3... 2... 1).

«Веселка»

Сядьте зручно, закрийте очі і протягом 1-2 хвилин представляйте легку, чарівну веселку, чудову гру фарб і себе – у спокійному, приємному, розслабленому стані. Ви відпочиваєте. Вас поступово заповнюють почуття спокою, розслаблення. Розгляньте уважно всі кольори веселки. Які кольори ви бачите? Зафіксуйте кожен колір. Відчуйте, як зміна кольорів (червоний, жовтогарячий, жовтий, зелений, блакитний, синій, фіолетовий) приємно наповнює вашу душу та тіло. Відчувши повний спокій та задоволення, зафіксуйте цей стан. Розплющте очі. Поділіться враженнями з оточуючими.

Вправи психогімнастики

Психогімнастика – один із методів розвитку довільності поведінки. Психогімнастика складається з вправ, етюдів, ігор, вкладених у формування в дітей віком різних психічних функцій (увагу, пам'ять, моторика), навчання елементів саморозслаблення та розвитку вміння висловлювати різноманітні емоційні стани.

У молодших школярів увага ще не стійка, діти дуже рухливі, вразливі, тому доцільною є часта зміна завдань. Для відпочинку використовують рухливі ігри, які чергуються з основними завданнями.

Ігри, спрямовані на профілактику та усунення тривожного стану

«Чарівний рюкзачок»

Вчитель запитує у дітей, що їм найстрашніше. Потім пропонує гравцям скласти до рюкзачка найстрашніше. Цей рюкзачок з усім, що є в ньому викинути. Дорослий теж має покласти із дітьми свої негативні емоції.

«Поводир»

Розвиває почуття відповідальності за іншу людину, довірливе ставлення один до одного. Виконують у парах. Спочатку учень водить гравця з пов'язкою на очах, відчуваючи при цьому відповідальність за його благополуччя, а потім діти змінюються ролями.

«Сонечко та хмарка»

Вправа спрямована на усунення психологічного напруження, навчання дитини регулювати свій емоційний стан.

Сонечко сховалося за хмаринку стало холодно – стиснутись у клубочок, зігрітись і затримати дихання. Сонечко вийшло з-за хмарки, стало жарко, розморило на сонечку-розслабитися під час видиху.

Ігри, створені задля об'єднання групи.

«Добра тварина»

Діти стоять у колі та тримаються за руки. Ведучий тихим голосом каже: «Уявіть собі, що ми одна велика, добра тварина. Послухаємо, як воно дихає!». Усі прислухаються до свого дихання та дихання сусідів. «Тепер подихаємо разом!». Видих – все роблять два кроки тому. Вдих – два кроки вперед. «Так не тільки дихає тварина, так чітко й рівно б'ється її велике, добре серце! Стук – крок вперед, стук – крок назад. Ми всі беремо подих на стукіт серця цієї тварини собі».

«Компліменти»

Діти сідають у коло та тримаються за руки. Дивлячись у вічі сусідові, треба сказати йому кілька добрих слів, за щось похвалити. Сусід киває головою і каже: «Дякую, мені дуже приємно!» Потім він дарує комплімент своєму сусідові. Вправу проводять по колу.

Ігри на усунення агресії

«Хвилина витівки»

Вчитель за сигналом пропонує дітям побешкетувати: кожен робить те, що йому хочеться: стрибає, бігає і

т. д. Наступний сигнал вчителя через 1-3 хвилини припиняє витівку.

Ігри на саморегуляцію та позбавлення психоемоційної напруги

«Врятуй пташку»

Уяви, що ти тримаєш у руці маленьку беззахисну пташку. простяг руки долонями вгору. А тепер зігрій її повільно, по одному пальчику закрив долоні, сховай у них пташку, подихай на неї, зігрій своїм рівним диханням, спокійним і глибоким, приклади долоні до грудей, віддай йому доброту свого серця та дихання. А тепер розкрий долоні і ти побачиш, що пташка радісно відлетіла, усміхнися їй і коли-небудь вона ще прилетить до тебе.

«Час тиші та час «можна»

Домовтеся з дитиною, що коли батьки втомились і хочуть відпочити, вдома буде час тиші. Дитина повинна поводитися тихо, спокійно грати, малювати. Але іноді у вас буде час «можна», коли дитині дозволяється стрибати, кричати, співати, брати мамині, татові речі і т. д. Час або чергують, або влаштовують їх у різні дні, головне щоб вони стали звичними в сім'ї.

Список використаних і рекомендованих джерел:

1. Алексеева Л. В., Проблема адаптації першокласників до навчальної діяльності. URL: <https://ap.uu.edu.ua/article/226>.
2. Деделюк Н. А. Теорія і методика адаптивної фізичної культури : навч.-метод. посібник для студентів. Луцьк: Вежа-Друк, 2014. 68 с. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/153580189.pdf>
3. Петрюк І. Показники і фактори шкільної дезадаптації дітей. Рідна шк. 2009. № 10. С. 24-28.
4. Сойма Н. Шкільна дезадаптація та шляхи її подолання. *Актуальні проблеми соціальної роботи і підготовки фахівців: розвиток волонтерського руху в Україні та за рубежом: матеріали доповідей та повідомлень. Міжнародної науково-практичної конференції (Ужгород,*

21 вересня 2012 року). за ред. І. В.Козубовської. Ужгород, 2012. С. 79-81.

5. Фізична культура дітей, підлітків, молоді та дорослого населення в сучасному світі: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції, (Умань, 5-6 квітня 2013 р.) [ред. кол.: Ткачук Л. В. (гол. ред.) та інші]. Умань : ВПЦ «Візаві», 2013. 186 с.