

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ «ПРОФИЛАКТИКА ШКОЛЬНОЙ ДЕЗАДАПТАЦИИ ПЯТИКЛАССНИКОВ СРЕДСТВАМИ ИГРОТРЕНИНГА»

*«Образование – это то, что остается,
когда человек забывает все, чему он был обучен в школе»,
А. Эйнштейн.*

Концептуальные основы профилактики школьной дезадаптации пятиклассников коррекционной школы

Национальная доктрина образования и Закон об образовании говорят, что соблюдение права ребенка на охрану здоровья в образовательном учреждении является необходимым условием для повышения качества образования и одним из главных показателей эффективности работы школы.

Здоровьесберегающая педагогика, главная отличительная особенность которой – приоритет здоровья среди других направлений – включает последовательное формирование в школе здоровьесберегающего пространства, чтобы получение образования происходило без ущерба для здоровья учащихся.

Актуальность совершенствования системы работы по сохранению и укреплению здоровья обучающихся *для коррекционной школы* очевидна: она обусловлена наличием большого количества соматических заболеваний и психофизических нарушений учащихся.

Приоритетными направлениями деятельности педагога в организации здоровьесберегающего образовательного процесса на уроке, занятии являются: профилактика основных «школьных болезней» (нарушений зрения и осанки); развитие и коррекция высших психических функций и межполушарного взаимодействия; профилактика дезадаптационных состояний (гиподинамия и дидактогенция).

Если мы не учитываем все факторы, указанные выше, то получаем психогенные реакции на школьные проблемы, которые называются *школьной дезадаптацией*. В случаях повторяемости или фиксации школьных проблем реакции ребенка складываются в картину синдрома «психогенной школьной дезадаптации». И если мы не смогли помочь ребенку на первых стадиях, то позже, это приводит к отклонениям в психическом здоровье (поведенческие реакции в виде агрессивности и конфликтности), а далее это дает отклонения в социальном здоровье (нарушения поведения, социально опасные явления и социально опасные заболевания).

Проблема профилактики развития школьной дезадаптации особенно остро встает в школе в период перехода от начального образования к предметному. *Школьная среда* представляет собой сложно организованную систему, в рамках которой ребенок решает несколько принципиально важных задач:

- *образовательные задачи* - школьная среда с ее социальными, педагогическими, материальными характеристиками существенным образом задает образовательные возможности ребенка, задает ориентиры в образовании, ставит перед ребенком проблему максимального использования этих возможностей;
- *задачи социализации* - учащемуся в процессе школьного обучения предстоит, с одной стороны, усвоить нормы и требования социума, а с другой стороны, воспользоваться теми обучающими и развивающими возможностями для социального развития и социального познания (формирования различных навыков и умений, повышения социально-психологической компетентности), которые ему предоставляются;
- *задачи психологического и личностного развития* - большая часть жизни ребенка проходит в школе, занята различными видами внутришкольного взаимодействия, где школьная среда выступает и как возможность, и как ограничение, так как задает определенные требования к личностным проявлениям ребенка.

В процессе решения школьником этих трех задач – образования, социализации и психологического развития – постоянно возникают небольшие и серьезнейшие противоречия и конфликты.

Применительно к коррекционной школе, *психолого-педагогическое сопровождение ребенка* в образовательной среде включает в себя как приспособление этой среды к возможностям ребенка, так и специально организованное «доразвитие» (М.М.Семаго). Т.е. создание целостной системы, обеспечивающей оптимальные психолого-педагогические условия для детей с трудностями в обучении, в соответствии с их возрастными и индивидуально – типологическими особенностями, состоянием соматического и нервно – психического здоровья.

Теоретические основы коррекционно-развивающей работы определяются принципами социального генеза психических функций, их системного строения и динамической организации и локализации (Л.С.Выготский, 1982, А.Р.Лурия, 1969). В школе развиваются два направления коррекционно-развивающей работы с детьми: первое нацелено на формирование базовых основ, предпосылок познавательных функций, второе – на развитие и коррекцию познавательных функций и входящих в них компонентов.

Первое из них, называемое методикой «замещающего онтогенеза», исходит из того, что «воздействие на сенсомоторный уровень с учетом общих закономерностей онтогенеза вызывает активизацию в развитии всех ВПФ» (А.В.Семенович, ред., 1998г.).

Второе направление коррекционно-развивающей работы реализует идеи Л.С.Выготского о ходе процесса интериоризации. Л.С.Выготский писал: «... первоначально все эти функции (высшие формы речи, познания и действия) выступают как тесно связанные с внешней деятельностью и лишь впоследствии как бы уходят внутрь, превращаясь во внутреннюю деятельность. Исследования компенсаторных функций, возникающих при этих расстройствах, показывают, что объективирование расстроенной функции, вынесение ее наружу и превращение во внешнюю деятельность является одним из основных путей при компенсации нарушений» (1982г.).

Как обеспечить профилактику развития школьной дезадаптации у пятиклассников? Как напомнить пятиклассникам основные школьные правила, которые часто забываются ими при переходе из одного кабинета в другой, и не вызвать негативную реакцию на педагогические воздействия? Как сохранить у взрослеющих школьников значимость физминуток и мотивацию к укреплению здоровья? Как продолжить коррекцию и развитие высших психических функций, на которые в образовательном процессе старшей школе (в отличие от начальной), уделяется значительно меньше внимания? Как учесть в своей работе все еще доминирующую у большинства учащихся игровую мотивацию и начало формирования социальных мотивов? Это *является проблемой* не только для нас, но и для многих других образовательных учреждений.

Описание методики «игротренинг»

Ж. Пиаже отмечал: «*Игра* является мостиком между конкретным опытом и абстрактным мышлением, и именно символическая функция игры является особенно важной». Через игру, общение, познание создается возможность плавного вхождения ребенка на следующий этап обучения и помогает им успешно адаптироваться к новым условиям жизни. Л.С. Выготский подчеркивал неповторимую специфику игры. Она заключается в том, что свобода и самостоятельность играющих сочетается с интересами других участников игры, подчинять свои интересы общим, уступать, т.е. приобретает навыки коллективной деятельности, поведения в коллективе.

В своих научных трудах, К.С.Станиславский сказал: «Познать – значит чувствовать, чувствовать – значит делать, уметь». Среди многих задач разных видов тренингов самой важной он считал разработку и совершенствование психофизической техники, воспитание «послушных» психических навыков и умений, связанных с вниманием, воображением и фантазией, с мгновенно откликающейся эмоциональной памятью. Эти «послушные» навыки

и умения приобретаются детьми именно в процессе игр и общения, что и помогает им учиться и овладевать навыками самообучения. И в этом поможет такая форма, как *«игротренинг»* - комплексные занятия на развитие всех каналов восприятия, в основе которого лежит «тренинг творческой психотехники».

Тренинг творческой психотехники – это:

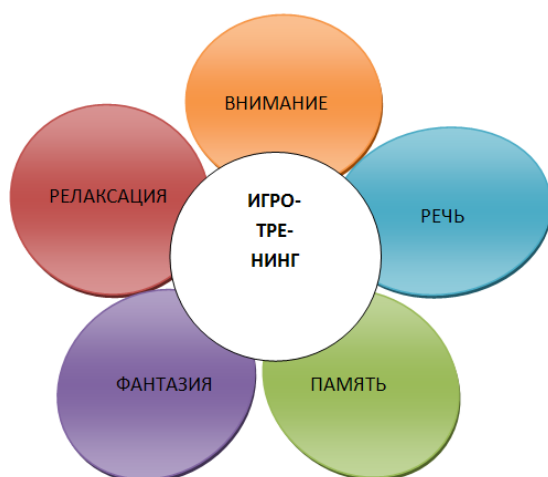
- система игровых упражнений, которые тренируют способность быстро и активно концентрировать слуховое внимание и слуховую память, осязание и осязательную память, зрительное внимание и зрительную память, воображение и творческую фантазию;
- развитие эмоциональной сферы, формирование умения в любое время быстро привести себя в состояние творческой готовности, а также формирование способности самоуправляемого психофизического расслабления (раскрепощенности) и концентрации;
- один из вариантов творческого процесса в обучении и воспитании учащихся, т.к. информация становится не только целью изучения предмета, но и средством для развития творческой личности;
- новый вид взаимоотношений педагога с учениками, который улучшает психологическую атмосферу в группе, способствует формированию общительного человека, владеющего словом и телом, умеющего слушать и понимать своего собеседника;
- система двойной игры путем перехода от вербального к невербальному общению с применением языка жестов, мимики, условных знаков и сигналов, формирующая новый своеобразный игровой способ общения.

На наш взгляд, «игротренинг» - это наиболее оптимальная форма проведения психологических занятий в период адаптации пятиклассников к ситуации предметного обучения. Ведь, как сказала Линда Ллойд: «Человек научается гораздо большому, когда он вовлечен полностью: эмоционально, визуально, аудиально и кинестетически».

Методические рекомендации по применению «игротренинга»

Занятия *игротренинга* строятся по схеме «Радужный цветок» (см. рисунок 1):

Рисунок 1



- 1-внимание (слуховое, зрительное),
- 2– речь (дыхание, голос, дикция),
- 3 – память (слуховая, зрительная, тактильная),
- 4 – творческая фантазия (воображение, ассоциация),
- 5 – релаксация (дыхание, мышечное расслабление).

Занятия проводятся в 5-х классах в первое полугодие. Оптимальное количество занятий - 10-15. Желательно чтобы в тренинге принимал участие целый класс (10-12 человек), лучше в просторном помещении (зале, кабинете с минимумом мебели). Продолжительность одного занятия – 35-40 минут.

Центральной темой каждого занятия выбираются правила поведения в школе (на уроках или переменах). Тематика занятия, так или иначе, должна быть отражена в тексте, инструкции или смысле предлагаемых учащимся упражнениях. Занятие состоит из 5-12 упражнений, которые берутся по одному или два из каждого блока-лепестка. В течение одного занятия не следует использовать несколько упражнений подряд на одни и те же каналы восприятия, т.е. не следует использовать только слуховые, тактильные или зрительные каналы.

Занятия лучше строить комплексно, переходя от простого к сложному и чередуя при этом упражнения на различные каналы восприятия. После первичного освоения тренинговых игр каждого блока учащимся дается возможность создавать множество новых вариантов и комбинаций данных игр, что делает сам процесс занятия творчески бесконечным. Кроме этого педагогу вместе с детьми необходимо освоить игры по организации учебного процесса (приемы неожиданности, невербальные контакты, принцип эстафеты, использование повязок для глаз), чтобы научиться невербальному языку общения, который является фундаментом игротренинга.

Сценарий одного из таких занятий представлен в приложении 1.

Данный подход к решению проблемы профилактики школьной дезадаптации пятиклассников при переходе к предметному обучению позволяет не только развивать творческий потенциал детей и повышать их ответственность в вопросах дисциплины, но и сохранять, укреплять психологическое здоровье. Внедрение методики «игротренинг» в психологическую практику работы с пятиклассниками позволило:

- уменьшить напряженность учащихся в школе на 34%;
- снизить проявление тревожности на 27%;
- повысить уровень развития высших психических функций у 69% пятиклассников.

Методические рекомендации разработаны для школьных психологов, работающих не только с пятыми классами, но и с начальными классами и дошкольниками (когда остро встает вопрос нарушений дисциплины); а также могут быть использованы классными руководителями и воспитателями групп продленного дня, владеющим навыками групповой психологической работы.

СЦЕНАРИЙ ЗАНЯТИЯ

Тема занятия: «Ловкость бесшумна»

Цель занятия: формирование навыка соблюдения правил поведения на уроках через развитие всех каналов восприятия.

Задачи:

- *Обучение* способам выполнения правил соблюдения дисциплины (тишины) на уроках.
- *Коррекция:*
 - тренировка всех видов памяти;
 - активизация внимания;
 - закрепление право-левой ориентировки на уровне тела;
 - компенсация речевой активности.
- *Развитие:*
 - общей мелкой моторики;
 - наблюдательности;
 - умений менять интонацию и узнавать других по голосу;
 - межполушарного взаимодействия;
 - групповой сплоченности;
 - рефлексивности и креативности.
- *Воспитание* бережливости и ответственности.
- *Здоровьесбережение:*
 - подготовка глаз к чтению;
 - снятие напряжения всех отделов позвоночника;
 - улучшение мозгового кровообращения.
- *Диагностика* умений проверять ответы других и оценивать свою успешность на занятии.

Форма проведения: игротренинг.

Место проведения: зал психологического тренинга.

Используемые психолого-педагогические технологии: игротерапия, элементы НЛП, суггестивные методы внушения, музыкотерапия, релаксация, создание ситуации успеха, кинезиологические упражнения.

Оборудование: магнитофон, ковер, стулья, игровой домик, повязки для глаз, дорожка со следами, мягкая игрушка, школьные принадлежности из различных материалов, предметные картинки, телеграмма, карточки с предложениями из текста и цифрами для запоминания, таблица для самооценки, плакат «Радужный цветок».

Структура занятия

Этапы	Игры, упражнения	Цели
Организационный момент	1. Ритуал приветствия.	- Снижение напряженности; - Профилактика отвлечения внимания.
	2. Упражнение «Следы».	- Развитие общей моторики, общей координации движений; - Повышение концентрации внимания.
Введение в тему	3. Девиз занятия.	- Постановка цели занятия.
	4. Игра «Телеграмма».	- Установка занятия с помощью внушения и якорения через все каналы восприятия.
Внимание	5. Игра «Встать-сесть».	- Воспитание бережливости; - Активизация слухового внимания; - Развитие умения бесшумно вставать и садиться.
	6. Упражнение «Веревочка»	- Активизация зрительного внимания; - Развитие наблюдательности; - Закрепление право-левой ориентировки на уровне своего тела.
Здоровьесбережение	7. Гимнастика для глаз.	- Подготовка глаз к чтению текста; - Межполушарное взаимодействие.
Речь	8. Упражнение «Читаем вместе».	- Предоставление возможности громкой речи; - Введение правила через установку (развитие умения говорить по одному); - Воспитание ответственности.
Здоровьесбережение	9. Гимнастика «Добрая и злая кошка».	- Снятие напряжения всех отделов позвоночника; - Улучшение мозгового кровообращения; - Смена положения тела.
Память	10. Игра «Запомни цифры».	- Диагностика зрительного запоминания; - Тренировка кратковременной зрительной памяти; - Диагностика умения проверять правильность ответов других; - Межполушарное взаимодействие.
	11. Пальчиковая гимнастика.	- Развитие моторной памяти; - Подготовка рук к следующей игре (усиление тактильных ощущений).
	12. Игра «Узнай предмет».	- Усиление кинестетических ощущений через использование повязок для глаз и тишины; - Тренировка тактильной памяти.
	13. Игра «Узнай, кто сказал».	- Тренировка слуховой памяти; - Развитие умения говорить с разной интонацией.
Творческая фантазия	14. Игра - ассоциация.	- Формирование ассоциативного мышления; - Развитие креативности.
Релаксация	15. Игра «Чудесные семена».	- Снятие психоэмоционального напряжения; - Тренировка умений мышечного расслабления; - Мотивирование на достижение успеха через установку.
Рефлексия	16. Подведение итогов занятия.	- Диагностика понимания цели занятия; - Развитие сознания.
	17. Самооценка.	- Развитие самооценки.
Завершение занятия	18. Ритуал прощания.	- Сплочение коллектива.
	19. Награждение.	- Якорение, поощрение; - Закрепление позитивных эмоций.

Ход занятия

1. Ритуал приветствия.

Дети стоят около двери. «Здравствуйте, ребята. Давайте, по нашей традиции, соединим руки в круге и начнем занятие с речевки - РАЗ-ДВА-ТРИ-ЧЕТЫРЕ-ПЯТЬ-НАЧИНАЕМ МЫ ИГРАТЬ».

2. Упражнение «следы».

«В центре ковра чутко спит пушистый кот Тишка. Вы должны тихо, чтобы не разбудить кота, пройти по следам 1 круг. Потом сесть на ковер кружком».

3. Девиз занятия.

«Под каким девизом будет проходить у нас сегодня занятие, мы узнаем у кота Тишки». *Разворачиваю девиз. Прошу одного ребенка прочитать вслух.*

«Таня, прочитай вслух». «ЛОВКОСТЬ БЕСШУМНА!». «Самые внимательные в конце занятия смогут ответить на такой вопрос: Почему для школьников важно уметь быть ловкими и не создавать при этом лишнего шума на уроках?».

4. Игра «телеграмма».

Наклоняюсь к коту. «Кот Тишка тихонько сказал мне, что нам пришла телеграмма. Давайте ее примем!. Беремся за руки и повторяем по цепочке за мной. Слово- сжатие руки».

«ШКОЛА - УРОКИ - ТИШИНА - ВНИМАНИЕ - ЗНАЕМ - УМЕЕМ».

Отодвигаю кота на себя. Беру карточки (цвет карточки с заданием соответствует цвету блока-лепестка). «Оказывается кот Тишка приготовил нам задания».

5. Игра «встать - сесть»

«Пройдите к стульям и сядьте». «Чуть- чуть пододвиньтесь вперед вместе со стулом». «Слышали, какой получился шум? Так вот и на уроках, когда вы садитесь на стулья и встаете. Поэтому нужно делать это очень тихо. И ваши стулья не заскрипят, каска на полу не поцарапается, и вы будете слышать, что в этот момент говорит учитель!» «Сейчас по моей команде, вы будете вставать и садиться». *Команды вслух и жестами.*

6. Упражнение «веревочка»

«Внимательно посмотрите, кто сидит справа от вас, кто - слева. Теперь перенесите стулья на другую сторону ковра и сядьте лицом к окну, но так, чтобы соседи были те же. Только (жестом - тихо). Начали». «Проверяем». «Хорошо».

7. Гимнастика для глаз.

«Сядьте правильно. Не поворачивая головы, посмотрите на потолок, на ковер, на домик, на зеркало, на меня». «Руки вперед, ладони вместе. Смотрим на свои указательные пальцы. Рисуем руками круг, восьмерку».

Раскладываю в это время карточки на ковре.

8. Упражнение «читаем вместе».

«Подойдите к карточкам. Возьмите их и прочитайте про себя». «Кто прочитал - смотрит на меня». *Дождаться, когда все дети поднимут глаза.* «Сейчас, по моей команде, вы - все одновременно будете очень громко читать эти предложения. Приготовились – по хлопку - начали». *Разбор. Установка.* «Вот также и учителя не слышат вас, когда вы все вместе начинаете говорить или отвечать». «Сейчас читаем по очереди. Карточка 1, 2, ...7». «Теперь понятно, о чем этот рассказ. Так вот, говорить нужно по одному. На вопросы отвечает только тот, кого спрашивают». *Собираю карточки.*

9. Гимнастика «добрая и злая кошка».

«Покажите, как передвигаются кошки (коты), когда они охотятся». *Дети ползают на четвереньках.* «Остановились. Изобразите добрую кошку - злую - добрую». «Поднимаемся. Слегка встряхните ногами, руками».

10. Игра «запомни цифры».

«Возьмите стулья и сядьте туда, где сидели вначале занятия».

«Сейчас я буду показывать таблички с цифрами. Вам нужно будет их запомнить. Я буду спрашивать вас по одному, а остальные — проверяют. Если отвечает правильно, то показываете двумя руками (большой палец вверх); если нет — то (большой палец вниз)». *Показываю таблички с 3-5 цифрами (в зависимости от возможностей ребенка).* «Молодцы».

11. Пальчиковая гимнастика.

«Закройте глаза. Сейчас мы будем решать примеры. Отвечайте пальчиками рук». «Правой рукой. Сколько будет: 1+1, 5-0; Левой рукой. Сколько будет: 4-1, 2+3». *Детям предъявляются 5-7 примеров (сложность примеров зависит от уровня знаний учащихся и их натренированности в этом упражнении).*

12. Игра «узнай предмет».

Раздаются повязки для глаз. «Сейчас я раздам вам разные предметы. И пока я не спрошу вас, ничего не говорите. Вам нужно будет узнать, что за предмет у вас в руках, и из какого материала он сделан». *Раздаю предметы из коробки. Начинаю спрашивать по одному.* Вопрос для всех: «Кто может сказать какого цвета предмет?». *Дети отвечают почему.* «Правильно, никто, потому что вы не видите этот предмет».

«Предметы складываем обратно в коробку, повязки для глаз отдаете мне. И встаете полукругом на ковре, лицом к домику».

13. Игра «узнай, кто сказал».

«По очереди вы будете заходить в домик. Нужно будет узнать и назвать того, кто будет говорить слова». *Отправляю первого, обращаюсь к остальным.*

«Вам нужно назвать, что нарисовано на картинке, которую я вам покажу. Но голос нужно изменить. Т. е. можно говорить строго, плаксиво, грустно или радостно. Всем понятно задание?». *Выполняем задание.* «Молодцы». «Что было труднее: угадывать чей голос или изменять свой». «на следующем занятии мы обязательно потренируемся еще».

14. Игра «ассоциации».

«А теперь садитесь в круг на ковер». *Включить очень тихо магнитофон -аудиозапись релаксирующей музыки.* «Закройте глаза. Представьте себе цветок. Рассмотрите его. Подумайте, на что походит ваш цветок формой, цветом». «Откройте глаза. Отвечаем по кругу: Мой цветок похож на ...».

«А сейчас представьте, что ветром придуло семена ваших цветов на этот ковер. Пересядьте на то место, куда упало семечко вашего цветка».

15. Игра «чудесные семена».

Прибавить звук на магнитофоне, текст произносить медленно, с паузами.

«Представьте себя маленькими семенами, которые ветром разбросало по поляне-ковру. И когда я досчитаю до 5, из семечка должен будет вырасти тот цветок, который вы себе представляли».

«Лягте на ковер, свернитесь калачиком». «Солнце прогрело землю, каждое «семечко». «Не разгибаясь, медленно поворачиваетесь на колени».

«Раз» - дождь пропитал землю водой, семечки начинают прорастать - и вы медленно садитесь на корточки.

«Два» - все больше и больше прорастает стебель цветка - и вы медленно встаете на ноги (руки головы еще опущены).

«Три» - появились первые листочки - выше руки поднимаются.

«Четыре» - уже видно бутон цветка - ваша шея разгибается.

«Пять» - цветок раскрывается, каждый его лепесток радуется солнцу - вы поднимаете лицо вверх и улыбаетесь.

«Как цветы радуются солнцу, также и ваши родители, учителя радуются вашим успехам в школе, и вы радуетесь пятеркам в своих дневниках. Поэтому старайтесь на уроках узнавать больше и запоминать лучше. Вы ведь учащиеся уже 5 класса». «Молодцы, встряхните тихонько руками и ногами».

16. Рефлексия.

« Давайте подойдем к коту Тишке и ответим на вопрос, который был задан в самом начале занятия. - Почему для школьников важно уметь быть ловкими и не создавать лишнего шума на уроках?». *Заслушиваю ответы, делаю вывод.*

«Правильно. Чем лучше вы будете вести себя на уроках, чем внимательнее будете слушать, тем больше запомните, узнаете нового и многому научитесь».

17. Самооценка. В клеточке со своим именем поставьте себе оценку за занятие.

18. Ритуал прощания. «Наше занятие подошло к концу, давайте прощаться». Руки в центре, вверх-вниз. «До-сви-да-ни-я».

19. Награждение. «Коту Тишке очень понравилось, как вы сегодня занимались. И он приготовил вам подарки. На двери вы увидите цветок. Когда будете выходить, возьмите один лепесток себе». *На лепестках написаны правила, которые были озвучены на занятии.*

Педагог – психолог Синицына С.В.