

ВАРГА ВІКТОРІЯ СТЕПАНІВНА

кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Мукачівського державного університету, м. Мукачево

**АДАПТАЦІЯ ДО ШКІЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА ДІТЕЙ
МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ: ОПИС
КОРЕКЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ**

У статті висвітлено основний практичний зміст програми корекції емоційно-вольової сфери молодших школярів через дитячо-батьківські стосунки у контексті оптимізації адаптації дітей у шкільному середовищі, розкрито окремі фактори, які впливають на адаптацію на психологічному і соціальному рівні у молодшому шкільному віці. Розкрито програму, яка вплинула на відновлення механізмів батьківської позиції щодо міжособистісного спілкування і здійснили оптимальний вплив на розвиток адекватності психологічних і характерологічних особливостей дитини; здатності змінювати форми і методи спілкування і впливу на дитину відповідно до її вікових особливостей, конкретних ситуацій, умов життя родини; послідовності і однозначності; спрямованості виховних зусиль у майбутнє, у зв'язку з тими вимогами, що ставить перед дитиною подальше життя; поєднання емоційного прийняття і підтримки дитини з високою вимогливістю і необхідним контролем.

Ключові слова: *адаптація, процеси адаптації, психічні процеси, сімейна дисфункція, особливості виховання, корекція дитячо-батьківських стосунків, корекція стилів батьківської взаємодії.*

Постановка проблеми. Аналіз психолого-педагогічної літератури свідчить, що важливими чинниками виникнення порушень у розвитку дітей є: міжособистісні конфлікти в сім'ї; зневіра батьків у можливостях та силі дитини; неадекватні віку або суперечливі вимоги з боку батьків; відсутність інформації про те, коли і чому батьки задоволені чи незадоволені поведінкою дитини.

Особливе значення для виникнення порушень в особистісному розвитку дитини має не стільки реальна сімейна ситуація, скільки суб'єктивне сприйняття та переживання дитиною того, що відбувається у сім'ї. Можна зробити висновок, що фактори деформації розвитку особистості дитини мають значення лише тоді, коли вони переживаються нею.

Значна кількість конфліктів між батьками та дітьми обумовлена не однією проблемою, але комплексом складових взаємодії. Це й особливості

віку та особистості дитини, й характер внутрішньо-сімейних взаємин, й соціокультурне середовище. У цілому вони складають соціальну ситуацію розвитку дитини. Причини батьківсько-дитячих конфліктів у сім'ї можуть бути як об'єктивними (вікова динаміка, яка відображає становлення провідних потреб у дітей), так і суб'єктивними (індивідуально-психологічні особливості батьків, особливості сімейних стосунків тощо). Дослідження особливостей батьківсько-дитячих взаємин має здійснюватися щонайменше за трьома напрямками – через вивчення взаємин: 1) в процесі спостереження; 2) за уявленнями дітей; 3) за уявленнями батьків.

Окремо розглянемо питання особливостей дитячо-батьківських взаємин у дисфункційних сім'ях. Якщо розглядати сімейну дисфункцію через призму дитячо-батьківських стосунків, то останні відзначаються такими особливостями [1, с. 12]: недостатній рівень емоційного прийняття дитини, можливість емоційного відторгнення та амбівалентного ставлення; відсутність взаємності, низький рівень згуртованості батьків і розбіжності у сім'ї щодо питань виховання, низький рівень включеності батьків та дітей у взаємні дитячо-батьківські стосунки, які характеризуються холодністю та дистанційністю, недостатнє або надмірне задоволення потреб дитини, неоптимальний рівень вимог до дитини – або завищення, або недостатня вимогливість, всездозволеність, підвищена конфліктність у повсякденному спілкуванні з дитиною, неконструктивний характер контролю, низький рівень батьківської спостережливості, надмірність санкцій або їх повна відсутність, високий рівень суперечливості у стосунках батьків з дітьми.

Сімейна дисфункція насамперед відбивається на емоційності взаємин батьків із дітьми. Тут характерними є амбівалентність, індіферентне та приховане емоційне відторгнення. Причинами подібних порушень можуть бути:

- фрустрація життєво важливих потреб батьків у зв'язку з вихованням дитини;
- містифікація та викривлення образу дитини як результат проєкції негативних якостей на дитину;
- негативне ставлення до дитини як прояв посттравматичного стресу (виникає внаслідок фатального збігу народження дитини або початкового періоду її виховання і психологічної травми);

- особистісні властивості батька (інфантильність, акцентуація характеру, невротичний стиль особистості, неадекватний стиль прихильності самого батька, емоційні розлади);
- індивідуально-типологічні особливості дитини: “важкий темперамент”, надмірне збудження, проблеми з дисципліною, неуважність, імпульсивність, агресивність, тривожність, що обумовлюють формування батьківського ставлення;
- не задоволеність шлюбом, конфліктність у подружніх взаєминах.

Однією з причин сімейної дисфункції виступає девіантне материнство – поведінка матері, що виявляється в емоційному та фізичному відторгненні дитини. Воно має різні форми – гіпоопіка, авторитаризм, гіперопіка, фізичне та психічне насильство, відмова від дитини – й значно впливає на формування дефіциту у психічному розвитку дитини. Діти з дисфункційних сімей, як правило, мають суттєві проблеми у фізичному та психічному розвитку. Це – фізична ослабленість та астенізація, затримки психомоторного та психічного розвитку, розвитку мовлення. Якщо у таких дітей недорозвиненість мовлення (збіднений словниковий запас, недостатність узагальнень), то це, здебільшого, є наслідком обмеженості контактів, особливо вербальних, з навколишнім світом. У молодших школярів з таких сімей спостерігаються проблеми в оволодінні шкільними навичками, неготовність до засвоєння шкільної програми, недорозвиненість психічних функцій (мовлення, моторика), загальний психічний і фізичний інфантилізм, порушення уваги, стомлюваність, відсутність пізнавальних інтересів.

Дослідниками відзначається, що найбільші складнощі у розвитку особистості дитини з дисфункційної сім’ї спостерігаються в емоційно-вольовій сфері. Для дітей, які пережили депривацію, характерна знижена емоційність, нездатність висловити свої переживання. Депресивні стани спостерігаються приблизно в кожній третій дитини. У них відзначається низька довільність поведінки та емоційної саморегуляції, що може виявлятися або в руховій розгальмованості, або у скутості, афективних реакціях при фрустрації, поганому самоконтролі при соціальній взаємодії.

Таким чином, дисфункційність сім’ї впливає насамперед на розвиток стрижневих утворень особистості дитини: її уявлень про себе, самооцінку,

образ себе, ціннісної сфери – зрештою, всього того, що формує ідентичність особистості.

Підбиваючи підсумки, можна зазначити, що особливості функціонування сім'ї, що виявляються у внутрішньо-сімейних комунікаціях, сімейних ролях, дитячо-батьківських взаєминах та інших аспектах, створюють передумови для розвитку стрижневих утворень особистості дитини.

До побудови програми було застосовано інтегративний підхід, що передбачало як гармонізацію особистісних структур дитини, так і корекцію стилів сімейного виховання. Даний підхід реалізується через повернення до ранніх онтогенетичних етапів розвитку з метою відновлення попереднього досвіду, переосмислення різних незавершених ситуацій, засвоєння нових знань, навичок і переживань, які у процесі розвитку, можливо, були неповністю засвоєні чи недостатньо компенсовані.

Взаємодія в дитячо-батьківській парі часто може носити дисгармонійний характер і виявлятися у вигляді гіпо- або гіперопіки з боку батьків, переважання у стосунках авторитарних чи суперечливих стилів виховання і т.д. Робота орієнтована на активне засвоєння дітьми і батьками нового досвіду, який виникає у терапевтичних умовах, і його використання в реальних життєвих обставинах, що у подальшому сприяє саморозкриттю їх власних потенційних можливостей.

Розробляючи і упроваджуючи програму психологічної корекції, ми спиралися на наступні принципи: перебувати “тут і тепер”; приймати себе, інших і відносини між людьми такими, якими вони є, а не такими, як хочеться; бути чесним із самим собою; проявляти себе, а не маніпулювати собою та іншими; ближче контактувати зі своїми почуттями і переживаннями; аналізувати зовнішні вимоги та вибірково приймати їх, зіставляючи із власними потребами; бути відкритими до нового досвіду; бережно відноситися до минулого і турбуватися про майбутнє.

Також було взято до уваги наступні положення:

В умовах гармонійних взаємин усі проблеми розв'язуються без приниження людської гідності дорослих і дітей.

Взаєморозуміння та повага підтримують авторитет рідних і визначають статус дитини.

Стиль сімейного життя – це наслідок дії багатьох чинників: морального і інтелектуального рівня батьків, характеру взаємин між членами сім'ї, культури, традицій, організованості сімейної групи тощо.

Тема взаємозв'язку стилю сімейного виховання і рівня адаптованості дитини до шкільного середовища за своєю актуальністю заслуговує уваги не тільки психологів, але, й батьків, вихователів і вчителів.

У дітей молодшого шкільного віку, що мають затруднення в адаптації до шкільного середовища характерні ознаки емоційного неблагополуччя – підвищений рівень тривоги, збудження, агресивність, надвередливість. Вони важко підпорядковуються правилам, що ускладнює їх контакт із ровесниками та дорослими. Зростання емоційно-психічного напруження між дорослими призводить до поширення невротичних проявів на дітей.

Молодший шкільний вік, характеризується сильною залежністю від батьків, їх ставленням до даного етапу становлення особистості дитини. На думку значної кількості як науковців, так і психологів і педагогів практиків, усвідомлена чи неусвідомлена батьківська і педагогічна авторитарність може породжувати у дітей дефіцит почуття власної гідності, невпевненість у собі, що дещо гальмує адекватність процесу становлення особистості. Тривала відсутність емоційно співзвучного спілкування між батьками і дитиною породжує стійкі негативні емоційні стани у дитини, що регресивно впливає на неї.

Сучасне європейське суспільство, сучасні цінності потребують гармонійної і впевненої у собі людини з позитивним самовідчуттям, збереження її психічного здоров'я і соціального благополуччя ще в дитячому віці.

Однією із умов реалізації виконання даної задачі є оптимізація стилів батьківської взаємодії, тобто створення сприятливої атмосфери взаємної довіри і поваги, налагоджування емоційних стосунків у сім'ї. Оскільки саме сприятливий сімейний мікроклімат допомагає розвиватися її вмінно спілкуватися з ровесниками та дорослими, вчитися із задоволенням.

Виходячи з цього ми вважаємо, що без змін у стилях сімейного виховання у дитячо-батьківських взаєминах, робота з дитиною буде недостатньо ефективною.

Тому створення корекційної програми стилів сімейного виховання, на наш погляд, є найбільш доцільною формою роботи з сім'єю з метою оптимізації шкільної адаптації дитини молодшого шкільного віку.

Програма корекції шкільної адаптації дітей зорієнтована на надання допомоги дітям молодшого віку і їх батькам; розрахована на 12 щотижневих занять, кожне по півтори години; кількість учасників групи – 5-7 сімей.

Мета програми: корекція стилів батьківської взаємодії для подолання відхилень, що існують у дитячо-батьківських стосунках та відображуються в процесах адаптації до шкільного середовища.

Завдання програми:

1. Надання батькам інформації про закономірності розвитку дітей у дошкільному та молодшому шкільному віці;
2. Орієнтація батьків на поглиблене пізнання власної дитини, її вчинків, емоцій, думок; орієнтація батьків на поглиблення знань про себе, свої психологічні особливості, усвідомлення своїх дій і думок, зміцнення позитивних якостей особистості;
3. Створення оптимальних умов для покращення рефлексії та усвідомлення батьками особливостей їхніх взаємостосунків з дітьми, формування мотивації до їх змін, пошук і апробація нових способів поведінки з дитиною на основі її повного прийняття;
4. Створення умов для отримання дітьми нового чуттєвого досвіду, який сприятиме мінімізації порушень емоційно-мотиваційної сфери;
5. Розширення можливостей дітей та батьків у вербальному і невербальному виявленні емоцій, почуттів;
6. Навчання соціально прийнятному реагуванню у стресових ситуаціях;
7. Надання батькам можливостей побачити і проаналізувати власних дітей у взаємодії з однолітками;
8. Формування навичок взаємодії, співпраці та емоційної підтримки у дітей та батьків, сприяння емоційному зближенню дитини з батьками;
9. Усунення викривлень у психічному розвитку дитини.

Організаційна структура програми

Попередній (діагностичний) етап

1. Індивідуальна психологічна діагностика дітей (виходячи із запиту вихователів, вчителів та батьків) за допомогою психодіагностичних методик по дослідженню емоційно-вольової сфери і особливостей стилів сімейного виховання та дитячо-батьківських взаємовідносин [1, с]. Для відслідковування ефективності корекційних занять діагностика може бути проведена як відразу після їх закінчення, так і через деякий час.
2. Формування групи за підсумками попередньої діагностики.

Критеріями відбору дітей, а також їх батьків у корекційну групу є такі чинники: дисгармонійні дитячо-батьківські стосунки; проблеми депривації, мікросоціальна і педагогічна занедбаність; соматична ослабленість дитини; емоційна і мотиваційна ослабленість; поведінкові порушення (тривожність, агресивність, імпульсивність та ін.); особливості функціональної асиметрії (ліворукість).

У склад групи не включають дітей з проблемами нервово-психічних захворювань, які за своїми проявами досягають ступеню патології.

Орієнтовний (інформативний) етап

На цьому етапі проводиться робота з батьками чи опікунами дітей. Батьки мають можливість отримати інформацію про психологічні закономірності розвитку дітей даного віку, вплив біологічних та мікросоціальних факторів на можливі відхилення у розвитку дитини, а також про можливості групи у вирішенні проблем, що виникають на емоційному, когнітивному рівнях.

Завданням даного етапу є укладання психологічного контракту з батьками, зорієнтованого не тільки на корекцію проблем розвитку дитини, а й на роботу з можливими труднощами власне батьків та неефективними стилями сімейного виховання.

Головний (розвивальний) етап

Вироблення загальних правил поведінки у групі. Надання рівних прав і можливостей дітям і дорослим учасникам групи. Встановлення контакту між членами групи. Отримання учасниками тренінгу досвіду

контакту із своїми емоціями, почуттями і переживаннями у терапевтичному процесі.

Розвиток саморефлексії і самопізнання. Сприйняття батьками більш глибоких причин відхилень у розвитку дитини, ніж ті, що були пред'явлені у заявленому запиті спочатку. Вивчення альтернативних форм поведінки, спільний пошук і апробація батьками і дітьми нових способів поведінки в рамках групи. Формування і закріплення ефективних навичок взаємодії батьків і дітей.

Заключний етап

1. Підсумкова індивідуальна психодіагностика (окремо для дітей і батьків).
2. Індивідуальні консультації для батьків.

Заняття мають проводитися в спеціально обладнаній кімнаті або в невеликому спортзалі, тобто ізольованому приміщенні, де діти зможуть бігати, стрибати, кидати м'яч, вільно проявляти свої емоції.

У приміщенні повинні бути парти і стільці, що легко пересуваються, килим і маленькі подушки, а також набір спеціального обладнання: фарби, кольорові олівці, фломастери, папір, пластилін, клей, скотч, ножиці, іграшки і т.д.

Методичні прийоми

Серед методичних прийомів, які ми використовували у корекційній програмі оптимізації адаптації молодших школярів з різних етнічних груп до шкільного середовища були: презентація; рольові ігри; закінчення речень (усвідомлення і формулювання власної думки); вільне та тематичне малювання (можливість контактування з підсвідомими почуттями і думками); асоціативні вправи; психогімнастика; психодрама; творча праця: ліплення, виготовлення колажів, предметів тощо; ігри-розминки (збудження активності); релаксаційні тілесні вправи (розслаблення, заспокоєння).

Загальна структура занять корекційної програми

Привітання (ритуал, що приймається у групі).

Вправа для розминки і налаштування на свободу саморозкриття і групову роботу.

Основна частина. Вправи пасивного характеру чергуються з рухливими іграми. Більшість вправ завершується обговоренням своїх відчуттів, емоцій та думок.

Підведення підсумків занять. Висловлювання учасників про свої враження від виконання роботи (яка вправа сподобалася більше, яка менше і чому) і побажання щодо поліпшення самопочуття і комфортності.

Прощання (ритуал, що приймається групою на першому занятті).

Важливою умовою для більшої ефективності використання програми є дотримання таких принципів: формування груп відбувається тільки на добровільній основі; у групу входять діти приблизно одного віку: 5-6 або 7-8 років; групу можуть відвідувати як мама, так і тато, інколи це можуть бути і близькі родичі (старша сестра (брат), бабуся), але обов'язково ті, хто безпосередньо займається вихованням дитини; ведучим (тренерам) слід уникати надання "готових рецептів" для вирішення ситуативних проблем, що можуть виникати в учасників у процесі тренінгової роботи (орієнтація батьків на поради і рекомендації не сприяє розв'язанню тренінгових задач, вона блокує самостійний пошук, який є необхідним для успішної роботи); тривалість, структура, об'єм і зміст занять можуть і повинні змінюватися залежно від індивідуальних особливостей і здібностей дітей, гнучко пристосовуватися до конкретної ситуації.

Особливості функціонування сім'ї, для якої стилем батьківської взаємодії є турботлива сімейна комунікація, чіткий розподіл сімейних ролей, дитячо-батьківські взаємини створюють передумови для розвитку стрижневих утворень особистості дитини: її уявлень про себе, самооцінку, образу себе, ціннісної сфери – зрештою, всього того, що формує ідентичність особистості та сприяє в адаптації шкільному середовищі.

Перше заняття – ознайомлення батьків з групою та програмою тренінгу, діагностика особливостей виховання та взаємостосунків з дітьми. Наступні 10 занять – практичні заняття спільно із дітьми. Заняття проводяться в ігровій формі, де будуть відпрацьовуватися навички

спілкування дітей та батьків, усвідомлення і «проговорювання» почуттів та емоцій, тренування навичок конструктивного вираження емоцій.

Останні 1-2 заняття – теоретичні, із рефлексією того, що відбувалось на практичних заняттях. Батьки отримують теоретичну інформацію про особливості розвитку емоційної сфери у дітей, вікові закономірності розвитку дітей та психологічні рекомендації щодо спілкування та підтримки дітей залежно від індивідуальних особливостей їхньої емоційної сфери.

Насамкінець проводяться індивідуальні консультації для батьків, де можна дізнатись про результати діагностики, яка проводилась з батьками та дітьми на початку і наприкінці тренінгу, та отримати більш конкретні рекомендації.

Заняття проводяться 1 раз на тиждень.

Правила роботи в групі. Для ефективної роботи в тренінговій групі необхідно виконувати певні правила.

Групова робота має свої особливості:

- знайомство, прийняття правил роботи в групі, згуртування, співпраця, певні закономірності розвитку групи (так звана динаміка групи);
- усвідомлення своєї ролі в групі.

Діагностична робота. Для визначення сімейних взаєностосунків використовуються дві методики:

- шкала сімейного оточення Р.Г. Муса;
- аналіз сімейних взаємин В. Юстицького, Е.Г. Ейдеміллера.

Корекційна програма дозволяє отримати інформацію про позитивні взаємини дитини з батьками та інтерпретувати її не тільки лише з розповідей, але і шляхом спостереження та діагностики. Вдається простежити зміни у симптомокомплексах емоційної сфери особистості. Оптимізація адаптації молодших школярів до шкільного середовища досягається за допомогою корекції стилів батьківської взаємодії, через набуття нового чуттєвого досвіду, який сприятиме мінімізації порушень мотиваційної емоційно-вольової сфери, створенню оптимальних умов для покращення рефлексії та усвідомлення батьками особливостей їхніх взаєностосунків із дітьми, посиленню бажання до їх змін, пошуку й апробації нових способів взаємодії з дитиною на основі її повного прийняття, формуванню навичок співпраці та емоційної підтримки,

емоційному зближенню дитини з батьками, усуненню викривлень у психічному розвитку дитини.

Висновки і перспективи подальшого дослідження.

Основний зміст і результати програми корекції емоційно-вольової сфери молодших школярів через дитячо-батьківські стосунки у контексті оптимізації адаптації дітей у шкільному середовищі. Ми виходили з того, що процес розвитку особистості на соціальному, духовному і соматичному рівнях відбувається холістично і включає до себе когнітивний, емоційний, потребо-мотиваційний і поведінковий компоненти. Програма побудована на інтегративному підході і передбачає як гармонізацію особистісної структури молодшого школяра, так і корекцію дитячо-батьківських стосунків. Результатом цього стало розширення світосприйняття і, як наслідок, засвоєння нових способів взаємодії із оточенням.

Особливості функціонування сім'ї, що виявляються у внутрішньо-сімейних комунікаціях, сімейних ролях, дитячо-батьківських взаєминах та ін., створюють передумови для розвитку стрижневих утворень особистості дитини: її уявлень про себе, самооцінку, образу себе, ціннісної сфери – зрештою, всього того, що формує ідентичність особистості.

Список використаних джерел

1. *Варга В., Пащенко Т.* «Моя сім'я та Я»: програма корекції емоційно-вольової сфери дітей у контексті дитячо-батьківських стосунків – Ужгород: Видавництво Олександри Гаркуші, 2011. – 144 с.

REFERENCES TRANSLATED AND TRANSLITERATED

1. *Varga V., Pashhenko T.* «Moja sim'ja ta Ja»: programa korekcii' emocijno-vol'ovoi' sfery ditej u konteksti dytjacho-bat'kivs'kyh stosunkiv – Uzhgorod: Vydavnytstvo Oleksandry Garkushi, 2011. – 144 s.

Varga V.

ADAPTATION TO THE SCHOOL ENVIRONMENT FOR CHILDREN OF JUNIOR SCHOOL AGE: A DESCRIPTION OF THE CORRECTION PROGRAM

This article highlights the basic practical content of the program of emotional and volitional correction of younger pupils through children and parent relationships in the context of optimization of children's adaptation in the school environment. It reveals some factors that influence the adaptation on psychological and social levels in the early school years. The article presents program that influenced the recovery mechanisms of parent position concerning interpersonal communication and made an optimal impact on the development of adequacy of psychological and personal traits of the child; the ability to change forms and methods of

communication as well as influence on the child according to its age characteristics, specific situations, conditions of family life; consistency and uniqueness; focus of educational efforts towards the future in connection with those requirements, which the child faces in life; a combination of emotional acceptance and support of the child with high demands and necessary control.

Key words: : *adaptation, adaptation processes, mental processes, family dysfunction, peculiarities of upbringing, correction of children and parent relationship, correction of styles of parent interaction.*

Варга В.С.

АДАПТАЦИЯ К ШКОЛЬНОЙ СРЕДЫ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА: ОПИСАНИЕ КОРРЕКЦИОННОЙ ПРОГРАММЫ

В статье освещены основной содержания программы коррекции эмоционально-волевой сферы младших школьников через детско-родительские отношения в контексте оптимизации адаптации детей в школьной среде, раскрыты отдельные факторы, влияющие на адаптацию на психологическом и социальном уровне в младшем школьном возрасте . Раскрыто практические занятия которые повлияли на восстановление механизмов родительской позиции по межличностного общения и осуществили оптимальное влияние на развитие адекватности психологических и характерологических особенностей ребенка; способности изменять формы и методы общения и воздействия на ребенка в соответствии с его возрастных особенностей, конкретных ситуаций, условий жизни семьи; последовательности и однозначности; направленности воспитательных усилий в будущее, в связи с теми требованиями, которые ставит перед ребенком дальнейшую жизнь; сочетание эмоционального принятия и поддержки ребенка с высокой требовательностью и необходимым контролем.

Ключевые слова: *адаптация, процессы адаптации, психические процессы, гендерные особенности воспитания, семейная дисфункция, коррекция детско-родительских отношений, коррекция стилей родительского взаимодействия.*