

Дипломная работа.

Адаптация младших школьников к школьному обучению в условиях
полярной ночи.

Содержание.

Глава 1. Теоретическое обоснование адаптации младших школьников к школьному обучению в условиях полярной ночи.....	7
1.1. Школьная адаптация как психолого-педагогическая проблема	7
1.2. Влияние полярной ночи на психику ребенка.....	21
1.3. Психологическая характеристика младшего школьного возраста.....	27
Глава 2. Организация исследования адаптации младших школьников к школьному обучению в условиях полярной ночи.....	40
2.1. Этапы и методы исследования.....	40
2.2. Разработка коррекционных занятий с использованием метатерапии.....	48
2.3. Анализ полученных результатов.....	61
Заключение.....	71
Библиографический список.....	74
Приложение.....	78

Введение.

Актуальность выбранной темы обусловлено тем, что начало школьной жизни – серьезное испытание для большинства детей, проходящих

в первый класс, связанное с резким изменением всего образа жизни. Они должны привыкнуть к коллективу, к новым требованиям, к повседневным обязанностям.

Начало обучения в школе совпадает с интенсивным психическим развитием. Идет формирование познавательной деятельности, развиваются различные виды памяти, словесно-логическое мышление. Высокая эмоциональность способствует преобладанию непроизвольных реакций. Но ученики уже могут сознательно управлять своим поведением, подчиняться необходимым требованиям – развивается произвольность. В младшем школьном возрасте у детей активно происходит формирование внутреннего плана действий, начинает развиваться способность к рефлексии.

Как правило, ребята стремятся стать школьниками: они идут в школу с большим интересом и готовностью выполнять учебные задания. Но для многих из них школьные требования слишком трудны, а распорядок слишком строг. Для этих детей период адаптации к школе может быть травмирующим.

Помимо этого детям, проживающим в условиях полярной ночи период адаптации к школьному обучению проходит, гораздо сложнее. Это обусловлено тем, что полярная ночь оказывает тяжелое воздействие на психику ребенка. При изучении воздействия темноты на психическое состояние было выявлено, что даже у здоровых людей, работающих в затемненных помещениях на кинофабриках, в фотоателье, в полиграфической промышленности и пр., нередко развиваются невротические состояния, выражающиеся в появлении раздражительности, плаксивости, расстройств сна, страхов, депрессии и галлюцинаций.

По данным исследований, нервно-психическая заболеваемость на Крайнем Севере на несколько порядков выше по сравнению с умеренными и

южными районами России. В одном из экспериментов были получены данные, показывающие, что у 41,2 % обследуемых жителей г. Норильска, живущих в условиях полярной ночи, повышена тревожность и напряженность, а у 43,2 % наблюдается снижение настроения с оттенком депрессии.

Цель исследования: изучить адаптацию младших школьников к школьному обучению в условиях полярной ночи.

Объект исследования: адаптация младших школьников к школьному обучению.

Предмет исследования: Адаптация младших школьников к школьному обучению в условиях полярной ночи.

Гипотеза исследования: послужило предположение, что процесс адаптации младших школьников к школьному обучению в условиях полярной ночи будет, проходит более успешней, если:

- в процессе работы с детьми будут реализованы специальные психолого-педагогические занятия с использованием метода арт-терапии направленные на снижение уровня тревожности и агрессивности в результате сенсорной депривации.
- организована просветительская работа с родителями.

В процессе исследования решались следующие **задачи:**

- 1) изучить и проанализировать основные теоретические подходы к данной проблеме;
- 2) изучить процесс адаптации младших школьников к школе;
- 3) организовать и провести исследование адаптации младших школьников к школьному обучению в условиях полярной ночи;

4) разработать и провести специальные занятия с использованием метода арт-терапии для снижения сенсорной депривации;

5) организовать просветительскую работу с родителями.

Для проверки гипотезы и решения поставленных задач был использован комплекс методов, адекватных объекту и предмету исследования: анкета по оценке уровня школьной мотивации Н.Г. Лускановой; Фейс-тест; графическая методика «Кактус» М.А. Панфиловой; анкета на выявление тревожности разработанные Титаренко Т.Н., Лаврентьевой Г.П; экспресс - анкету «Признаки агрессивности» Лютова К.К., Моница Г.Б. для педагогов.

Теоретическая значимость исследования определяются тем, что его результаты позволяют расширить и углубить научные представления о проблеме адаптации младших школьников к школьному обучению в условиях полярной ночи.

Практическая значимость исследования: практическая значимость полученных результатов состоит в том, что результаты и материалы данной работы могут использоваться в работе практического психолога, школьной службе СППС, индивидуальном и групповом консультировании, педагогической работе с детьми, проявляющими сложности в процессе адаптации к школьному обучению в условиях полярной ночи и с родителями чьи дети испытывают сложности в процессе адаптации к школьному обучению, а также при подготовке к лекциям и практическим занятиям на специальном факультете ВУЗа.

База исследования. В эмпирическом исследовании приняли участие учащиеся 1-х классов в количестве 49 человек МБОУ "Средняя общеобразовательная школа №16 г. Норильска.

Структура и объем выпускной дипломной работы. Работа состоит из введения, двух глав, заключения, библиографического списка, приложения, включает таблицы.

Глава 1. Теоретическое обоснование адаптации первоклассников к школьному обучению в условиях полярной ночи.

1.1. Школьная адаптация как психолого-педагогическая проблема.

Первый учебный год является непростым испытанием, как для ребенка, так и для родителей. Для ребенка это связано с переходом на новый

социальный уровень, сменой привычной среды, деятельности, а так же с кризисом 6-7 лет.

Долгое время существовал взгляд на советскую школу как на источник исключительно благотворных, положительных влияний. Но постепенно он начинает уступать место обоснованному мнению, что для значительного количества учащихся школа становится «зоной риска» (Г.Ф.Кумарина). В 80-е годы стали появляться работы, посвященные проблеме, которая все острее обозначалась в школьной практике, и это совпало с кризисом самой школьной системы.

Сегодня понятие «школьная дезадаптация» относится к числу наиболее употребляемых и популярных в школьной практической психологии.

Определенным этапом в изучении проблемы адаптации к школе (особенно к начальной) стали исследования С.А.Беличевой, И.А.Коробейниковой, Г.Ф.Кумариной, опубликованные в 1995 году в научно-методическом пособии «Диагностика школьной дезадаптации». Ими, в частности, дается определение школьной дезадаптации, под которой понимается «некоторая совокупность признаков, свидетельствующих о несоответствии социально-психологического и психофизиологического статуса ребенка требованиям ситуации школьного обучения, овладение которой по ряду причин становится затруднительным или, в крайних случаях, невозможным».^[1]

Проблема школьной дезадаптации изучается не только психологами и педагогами, но и медиками, прежде всего неврологами и психиатрами. Так, известный детский психиатр В.Е.Каган определяет школьную дезадаптацию как «психогенное заболевание и психогенное формирование личности ребенка, нарушающие его субъективный и объективный статус в школе и затрудняющие учебно-воспитательный процесс». То есть речь идет, как пишет В.К.Каган о «изначально «больном» ребенке, дезадаптация которого

¹ Диагностика школьной дезадаптации. // Под ред. Беличевой С.А., Коробейникова И.А., Кумариной Г.Ф., М., 1995.

обусловлена мозговыми повреждениями или отягощенной наследственностью».

Анализ зарубежной и отечественной психологической литературы показывает, что на сегодняшний день не существует исчерпывающего и систематического описания явлений школьной дезадаптации, его психологический анализ далек от завершения. Фактически любые затруднения, возникающие у ребенка в процессе школьного обучения, любое рассогласование с теми требованиями, которые предъявляет к нему образовательное пространство, и есть дезадаптация в самом широком ее понимании.

Большинство авторов (Н.Г.Лусканова, И.А.Коробейников и др.) к числу основных первичных внешних признаков школьной дезадаптации относят затруднения в учебе и различные нарушения школьных норм поведения. В этой связи к категории детей с нарушениями школьной адаптации относятся, прежде всего дети с недостаточными способностями к обучению, так как среди требований, которые предъявляет ребенку школа, в первую очередь выделяется необходимость успешно овладевать учебной деятельностью (Л.И.Божович, В.В.Давыдов, Д.Б.Эльконин), поскольку известно, что учебная деятельность является ведущей в младшем школьном возрасте и ее формирование обуславливает главнейшие изменения в психических процессах и психологических особенностях личности ребенка на данной стадии онтогенеза (А.Л.Леонтьев).^[2]

Вместе с тем, как показывает реальная педагогическая практика, а также данные специальных исследований (Г.Б.Шаумаров, Б.И.Алмазов) педагог способен лишь констатировать факт неуспеваемости школьника, в большинстве случаев он не может правильно определить ее истинные причины. В этой связи и у учителя и у неуспевающего ребенка возникает

² Диагностика школьной дезадаптации. // Под ред. Беличевой С.А., Коробейникова И.А., Кумариной Г.Ф., М., 1995.

немало серьезных проблем, порождаемых, прежде всего, неадекватностью педагогических воздействий и формирующимся на их основе взаимным чувством неприязни.

Ряд авторов относят к категории дезадаптированных школьников детей с нарушениями поведения (W.Griffits, R.Amman, H.Erne и др.). Они отмечают, что у детей в возрасте до 10 лет, с их повышенной потребностью в движениях, наибольшие трудности вызывают ситуации, в которых требуется контролировать свою двигательную активность. При блокировании этой потребности нормами школьного поведения у ребенка нарастает мышечное напряжение, ухудшается внимание, падает работоспособность, быстро наступает утомление. Наступившая вслед за этим разрядка, являющаяся защитной физиологической реакцией организма ребенка на чрезмерное перенапряжение (Н.Т.Лебедева), выражается в неконтролируемом двигательном беспокойстве, расторможенности, квалифицируемых учителем как дисциплинарные проступки.

Т.Е.Конникова считает, что в успешной адаптации к школе немалую роль играют личностные особенности детей, сформировавшиеся на предшествующих этапах развития. К ним она относится умение контактировать с другими людьми, владение необходимыми навыками общения, способность определять для себя оптимальную позицию в отношениях с окружающими. Несформированность данных способностей, по ее мнению, порождает типичные проблемы общения, когда ребенок либо отвергается одноклассниками, либо просто ими игнорируется. И в том и в другом случае отмечается глубокое переживание психологического дискомфорта, имеющего отчетливо дезадаптирующее значение.

А.Л.Венгер, анализируя причины школьных трудностей детей младшего школьного возраста, выделяет несколько основных форм школьной дезадаптации.[3, с. 160]

Первая форма – несформированность элементов и навыков учебной деятельности. Причиной несформированности учебной деятельности он считает индивидуальные особенности интеллектуального развития ребенка, педагогическую запущенность, невнимательное отношение родителей и учителя к тому, как дети овладевают приемами учебной деятельности.

Вторая форма – обусловлена несформированностью или искажением мотивации учебной деятельности, когда в системе мотивов ученика доминируют внешкольные ориентации. Внешние симптомы отсутствия учебной мотивации – недисциплинированность, отставание в учебе, невнимательность, безответственность.

Третья форма – связаны с неспособностью к произвольной регуляции поведения. Причиной этого считают особенности семейного воспитания: это либо вседозволенность, отсутствие ограничений и норм, либо полный контроль за действиями ребенка со стороны взрослых.

Четвертая форма – связана с неумением приспособиться к темпу школьной жизни. Чаще всего это бывает у детей с минимальной мозговой дисфункцией, у соматически ослабленных детей. Проявляется «темповая неприспособленность» по-разному: в длительном приготовлении уроков, иногда в хронических опозданиях в школу, часто в переутомлении к концу учебного дня, недели...

Итак, традиционно в научной педагогической и психологической литературе школьная дезадаптация рассматривается как неприспособленность детского организма к изменившимся условиям.

На самом же деле, как справедливо отмечают такие авторы, как В.В.Давыдов, Д.Б.Эльконин, Н.Лусканова, М.Семаго, М.Битянова, проблема не только и не столько в ребенке, сколько в самой системе образования. Помимо готовности первоклассников сесть за парту необходимо

рассматривать и готовность самой школы принять новых учеников. В традиционном педагогическом мифе школа оказывается своеобразным прокрустовым ложем, которое никому не по росту. Одни «не дозрели», и их надо «подтягивать», другие на беду оказались талантливыми, «опередили» школьные нормы.

На самом деле как дети должны быть подготовлены к школе, так и школа должна быть готова учить, развивать и любить самых разных детей, принимать и понимать их такими, какие они есть, и помогать их личностному росту.

Адаптация к школе — это процесс привыкания к новым школьным условиям, который каждый первоклассник переживает и осознает по-своему. Его составляющими являются физиологическая адаптация и социально-психологическая адаптация (к учителям и их требованиям, к одноклассникам).

Физиологическая адаптация.

Привыкая к новым условиям и требованиям, организм ребенка проходит через несколько этапов:

- Первые 2-3 недели обучения на все новые воздействия организм ребенка отвечает значительным напряжением практически всех своих систем, то есть дети тратят значительную часть ресурсов своего организма. Это объясняет тот факт, что в сентябре многие первоклассники болеют.
- Далее — неустойчивое приспособление. Организм ребенка находит приемлемые, близкие к оптимальным варианты реакций на новые условия.
- После этого наступает период относительно устойчивого приспособления. Организм реагирует на нагрузки с меньшим напряжением.

Продолжительность всего периода адаптации первоклассника варьируется от 2 до 6 месяцев в зависимости от индивидуальных особенностей ученика. Проявлениями трудностей привыкания и перенапряжения организма могут стать также капризность детей дома, снижение способности к саморегуляции поведения, частая смена настроения. Будет не лишним вспомнить обо всем этом прежде, чем упрекать ребенка в лени и отлынивании от своих новых обязанностей, а также вспомнить, какие сложности со здоровьем у него имеются. [3]

Наблюдение за первоклассниками показало, что их социально-психологическая адаптация к школе проходит по-разному.

Условно по степени адаптации всех детей можно разделить на три группы.

Первая группа детей адаптируется к школе в течение первых двух месяцев обучения. Эти дети относительно быстро осваиваются в новом коллективе, находят друзей, у них почти всегда хорошее настроение, они спокойны, доброжелательны, приветливы, хорошо общаются со сверстниками, с желанием и без видимого напряжения выполняют школьные обязанности.

Основные показатели благоприятной социально-психологической адаптации ребенка:

- формирование адекватного поведения;
- установление контактов с обучающимися и учителем;
- овладение навыками учебной деятельности.

³ Заика Д. А. Адаптация первоклассников к школе [Текст] / Д. А. Заика // Молодой ученый. — 2014. — №12. — С. 333-335.

Вторая группа детей проходит более длительную адаптацию, период несоответствия их поведения требованиям школы затягивается: дети не могут принять ситуацию обучения, общения с учителем, одноклассниками — они могут играть на уроках или выяснять отношения с товарищем, не реагируют на замечания учителя или их реакция — слезы, обиды. Как правило, эти дети испытывают трудности и в усвоении учебной программы. Лишь к концу первого полугодия реакции этих учеников становятся адекватными требованиям школы и учителя. [4]

Третья группа - дети, у которых социально-психологическая адаптация связана со значительными трудностями: отмечаются негативные формы поведения, резкое проявление отрицательных эмоций. Часто они не осваивают учебную программу, для них характерны трудности в обучении письму, чтению, счету и т. п. Именно на таких детей жалуются учителя, одноклассники, родители: они нередко «третируют детей», «мешают работать на уроке», их реакции непредсказуемы. Проблемы, накапливаясь, становятся комплексными.

Причиной нарушения социально-психологической адаптации могут стать учебные проблемы, ситуация постоянной неудачи, неадекватные требования педагога и родителей. Причем, недовольство взрослых, упреки, наказания только ухудшают ситуацию.

Нарушения социально-психологической адаптации отмечаются и у детей, не справляющихся с дополнительными нагрузками, и связаны они с постоянным действием стресса, ограничения времени. «Перегруженные» дети не только работают в несвойственном им очень быстром темпе, но

⁴Заика Д. А. Адаптация первоклассников к школе [Текст] / Д. А. Заика // Молодой ученый. — 2014. — №12. — С. 333-335.

и постоянно испытывают страх «не успеть» и в результате — «жертвуют» качеством любой работы.

Так или иначе, плохое поведение — сигнал тревоги, повод внимательно понаблюдать за учеником и вместе с родителями разобраться в причинах трудностей адаптации к школе.

Такие школьники часто становятся «отверженными». Это в свою очередь рождает реакцию протеста: они «задирают» детей на переменах, кричат, плохо ведут себя на уроке, стараясь выделиться. Если вовремя не разобраться в причинах такого поведения, не скорректировать затруднения адаптации то это может привести к срыву адаптации и нарушению психического здоровья.

Как никогда остро встает вопрос, как помочь ребенку без ущерба для здоровья научиться выполнять новые правила и требования учителя, как плавно и безболезненно перейти от игровой к новой, очень сложной учебной деятельности. [⁵]

Особенно важен адаптационный период, организация которого должна помочь каждому первокласснику с учётом его готовности к школьному обучению безболезненно перейти от дошкольного детства к школьному этапу жизни.

Школа – очень важный период в жизни каждого человека. Ведь школа – это не только учеба, а мир общения, радостей, переживаний, взлетов, мир красоты, игры, сказки, музыки, мир фантазий, творчества.

Основные показатели благоприятной адаптации ребенка:

⁵Заика Д. А. Адаптация первоклассников к школе [Текст] / Д. А. Заика // Молодой ученый. — 2014. — №12. — С. 333-335.

- сохранение физического, психического и социального здоровья детей;
- установление контакта с учащимися, с учителем;
- формирование адекватного поведения;
- овладение навыками учебной деятельности.

Индикатором трудности процесса адаптации к школе являются негативные изменения в поведении ребенка: это может быть чрезмерное возбуждение, даже агрессивность или, наоборот, заторможенность, депрессивность. Может возникнуть чувство страха, нежелание идти в школу и т.д. При неблагоприятном течении адаптации у детей замедляется рост, падает масса тела.

Между 6-ю и 7-ю годами наступает новый уровень социального развития ребёнка. Он пытается выйти за рамки дошкольного возраста. На этой стадии характерна доминирующая роль семьи в удовлетворении материальных, коммуникативных, эмоциональных потребностей ребёнка, поэтому работа с будущими первоклассниками начинается именно со знакомства с семьёй. Это происходит задолго до того, как ребёнок станет первоклассником.

За период обучения в первом классе у ребёнка должны сформироваться следующие новообразования, которые характеризуют возрастной уровень развития:

1. Умение осознать своё назначение (конкретное представление ребёнка об окружающей действительности)
2. Освоение нового для детей вида деятельности – учебной, умение рационально использовать время на уроке.
3. Овладение посильными приёмами самостоятельной работы.

4. Высокий, в соответствии с возможностями, уровень психических процессов, особенно важных для деятельности для учения: воображения, мышления, связной речи.

5. Формирование нравственных и эстетических представлений.

Понятие «адаптация» может также иметь различное значение в зависимости от того, биологический или социальный ее аспекты рассматриваются в конкретном исследовании.

Адаптация – (от лат. *adaptatio* – прилаживание, приравнивание) – приспособление самоорганизующейся системы к изменяющимся условиям среды.

Адаптация социальная (от лат. *adapto* – приспособляю и *socialis* – общественный) – 1) постоянный процесс активного приспособления индивида к условиям социальной среды; 2) результат этого процесса. [6]

По мнению М.Р. Битяновой, адаптация – это не только приспособление к успешному функционированию в данной среде, но и способность к дальнейшему психологическому, личностному, социальному развитию. Следовательно, адаптированный ребенок – это ребенок, приспособленный к полноценному развитию своего личностного, физического, интеллектуального и других потенциалов в данной ему новой педагогической среде. [7]

Для понимания сущности процесса адаптации важным представляется вопрос о соотношении понятий социальной адаптации и социализации.

⁶ Психологический словарь / Под ред. А.В.Петровского, М.Г.Ярошевского. - М.: Проспект, 2007.

⁷ Адаптация ребенка в школе: диагностика, коррекция, педагогическая поддержка: Сб. метод. мат. для админ., педагогов и шк. психол./ Битянова М.Р. – М.: Образоват. центр «Педагогический поиск», 1997.

Социализация представляет собой процесс усвоения индивидом социального опыта, определенной системы знаний, норм, ценностей, позволяющих ему функционировать в качестве полноправного члена общества.

Социальная адаптация является необходимым условием для обеспечения оптимальной социализации человека. Она позволяет человеку не просто проявлять себя, свое отношение к людям, деятельности, быть активным участником социальных процессов и явлений, но и благодаря этому обеспечивать свое естественное социальное самосовершенствование.

Природа сформировала предрасположенность человека к социальной адаптации и адаптационным процессам в различной среде его жизнедеятельности. Такие возможности у каждого человека свои, и они значительны. Благодаря им люди успешно приспосабливаются к условиям обстановки, в том числе к исключительно сложным и неблагоприятным.

Показателями успешной социальной адаптации человека являются его удовлетворенность этой средой, активность самопроявления и приобретение соответствующего опыта.

Особое значение имеет социальная адаптация ребенка – процесс и результат согласования индивидуальных возможностей и состояния ребенка с окружающим миром, приспособления его к изменившейся среде, новым условиям жизнедеятельности, структуре отношений в определенных социально-психологических общностях, установления соответствия поведения принятым в них нормам и правилам.

Например, Мардахаев Л.В. рассматривает адаптацию как «процесс, проявление и результат». Адаптация как процесс представляет естественное развитие адаптационных возможностей человека в различных условиях среды его жизнедеятельности или в определенных условиях (например,

классе, группе, на производстве, на отдыхе и пр.). Она позволяет человеку обеспечивать свою естественную самореализацию. Для ребенка, например, это социализация в обстановке либо в условиях, которые для него оказываются наиболее благоприятными. Это может быть семья, детский сад, школа.^[8]

Адаптация как проявление характеризует типичное поведение, отношение и результативность деятельности человека в условиях среды, как отражение его приспособления (комфортного самочувствия) к (в) ней. По проявлениям человека можно судить о степени его адаптированности к определенным условиям среды в данный период времени.

Практика свидетельствует, что учитель далеко не всегда может выявить нетипичное поведение ребенка в среде (семье, школе, на улице, в сотрудничестве со сверстниками). Чтобы сделать это своевременно, необходимо хорошо знать ребенка, своеобразие его поведения в различных условиях. Умение видеть нетипичные проявления ребенка позволяет педагогу реагировать на его дискомфортность. Подобный факт требует от педагога внимательного изучения причины подобного состояния ученика и оказания помощи ему в преодолении возникших противоречий, трудностей.

Адаптация как результат является свидетельством того, в какой степени ребенок приспособлен к среде жизнедеятельности, данным условиям и насколько его поведение, отношения и результативность деятельности соответствуют возрасту, социальным нормам и правилам, принятым в этом социуме. В отношении ребенка она – показатель его социального развития и воспитания, степени его соответствия или несоответствия основной массе сверстников. Другими словами – это оценка соответствия (несоответствия) социального развития ребенка его возрасту. В первом случае его поведение,

⁸ Мардахаев Л.В. Социальная педагогика. - М.: Гардарики, 2005. - С. 64-66.

взаимоотношения с детьми и взрослыми, результативность в учебе и играх естественны и не отличаются от других. Они являются результатом его социализации и воспитания. Такая оценка может иметь место в условиях школы и дома.

В ходе социальной адаптации не только среда воздействует на человека, но он сам меняет социально-психологическую ситуацию. Поэтому адаптироваться приходится не только ребенку к классу, к своему месту в школе, к учителю, но и самим педагогам к новым для них воспитанникам.

К проблемам или трудностям, связанным с самим фактом поступления в школу, обычно относят:

- 1) трудности, связанные с новым режимом дня. Наиболее значимы они для детей, не посещавших детские дошкольные учреждения. И дело не в том, что таким детям трудно вовремя вставать, а в том, что у них чаще наблюдается отставание в развитии уровня произвольной регуляции поведения, организованности;
- 2) трудности адаптации ребенка к классному коллективу. В этом случае они наиболее выражены у тех детей, кто не имел достаточного опыта пребывания в детских коллективах;
- 3) трудности, локализующиеся в области взаимоотношения с учителем;
- 4) трудности, обусловленные изменением домашней ситуации ребенка.

Адаптация к школе – «перестройка познавательной, мотивационной и эмоционально-волевой сфер ребенка при переходе к систематическому организованному школьному обучению».

Школьная адаптация понимается в современной психолого-педагогической литературе как сложный процесс приспособления ребенка к

школе и школы к ребенку. Как правило, этот процесс благополучно заканчивается в первом полугодии, но у многих учеников может приобретать неблагоприятные черты. Адаптированный ребенок не только соответствует уровням сформированности психологических свойств и умений требованиям и нормам данной среды, но и приспособлен к полноценному развитию в ней своего личностного, физического и интеллектуального потенциалов.^[9]

1.2. Влияние полярной ночи на психику ребенка.

Полярная ночь - опасный период для здоровья, особенно детей и пожилых людей. В период полярной ночи в школах вводится щадящий режим - уроки в некоторых учебных заведениях начинаются позже обычного и сокращаются по времени. В детских садах с малышами проводят закаливающие процедуры и дают витамины.

⁹ Мардахаев Л.В. Социальная педагогика. - М.: Гардарики, 2005. - С. 64-66.

Полярная ночь – это недостаток солнечной активности, постоянная темнота (сумерки 2 – 3 часа в день), низкие температуры, сильные ветры, резкие смены погоды в короткие промежутки времени, метели, магнитные бури. В период полярной ночи резко снижено усвоение организмом витаминов и их трансформации в биологически активные вещества, ухудшается фосфорно-кальциевый обмен. Нарушение фосфорно-кальциевого обмена затрудняет полноценное развитие костно-мышечной системы. Действие специфического комплекса климатических условий Кольского Заполярья проявляется в возникновении у людей синдрома «полярного напряжения» организма, неблагоприятно сказывается на общем состоянии детей, что проявляется в их общей слабости, вялости, повышенной утомляемости, снижении работоспособности, сонливости.^[10]

У живущих на Север людей происходит снижение общего иммунологического фона. У них общая иммунологическая активность после полярной ночи более низкая, чем в осенний период. При этом наибольшее снижение иммунных реакций имеет место у южан и тех жителей, которые находятся на Севере менее одного года. В полярный день иммунологическая активность выше. Однако она остается значительно ниже, чем у жителей средней полосы. У детей, проживающих на Севере, имеет место снижение иммунитета и увеличение содержания в крови глобулинов. В материалах ВОЗ отмечено, что у новоселов полярных регионов возникает ощущение «полярного плена». Они испытывают состояния повышенной внушаемости. Женщины испытывают неестественный страх перед предстоящими родами.

У северян формируется «полярный метаболический тип», для которого характерно увеличение энергетической роли белков и жиров при снижении роли углеводов. Во время полярной ночи уменьшается резерв дыхания. Это

¹⁰ Капралова, Е. В. Игры с дошкольниками в полярную ночь / Е. В. Капралова. - (Играем с детьми) // Воспитатель дошкольного образовательного учреждения. - 2012. - № 1. - С. 56-59:

указывает на снижение функциональных возможностей аппарата внешнего дыхания. Определенную роль в генезе гипоксического состояния у северян играют значительные перепады парциального давления кислорода и концентрации кислорода в воздухе. По мере увеличения полярного стажа резервные способности внешнего дыхания постепенно снижаются.^[11]

Синдром полярного напряжения характеризует специфичность приспособления к новым условиям. Это приспособление (адаптация) носит системный характер и тесно связан с комплексом экологических факторов. При этом может происходить формирование уязвимости организма человека, проживающего на Крайнем Севере. Нарушение суточной периодики организма у северян происходит в результате резкой выраженности годового хода солнечной радиации на Севере, а также вследствие сглаженности ее суточного хода. В максимуме полярного дня и полярной ночи у детей-северян наблюдается снижение толерантности к физической нагрузке.

Процесс адаптации зависит от длительности проживания человека на Севере. При этом за периодом аварийной мобилизации функций организма наступает период сложных адаптивных преобразований. В конечном итоге они сводятся к формированию новых норм адаптивного реагирования. Показатели основного обмена у прибывших на Север увеличиваются в продолжение 24 месяцев. К исходу 36 месяцев пребывания в Заполярье обмен веществ снижается. Но при этом он все же остается выше исходного. Исследования показывают, что причиной увеличения основного обмена у новоселов Севера являются повышение функции щитовидной железы.

Адаптация - сложный социально-биологический процесс. В период адаптации полярная ночь оказывается сильным раздражителем. Это приводит к формированию дизадаптационных неврозов. В период полярной

¹¹ Капралова, Е. В. Игры с дошкольниками в полярную ночь / Е. В. Капралова. - (Играем с детьми) // Воспитатель дошкольного образовательного учреждения. - 2012. - № 1. - С. 56-59:

ночи увеличивается потребность в продолжительном сне. Нередко наблюдается понижение аппетита, беспокоят боли в области сердца, проявляется раздражительность.

В районе Крайнего Севера установлены изменяющиеся сезонные периоды (биологические ритмы), самыми негативными из которых являются период «полярной ночи» (ноябрь – декабрь) и выход из полярной ночи» (январь – февраль). [12]

Во время полярной ночи медики советуют северянам обращать более пристальное внимание на свое здоровье, употреблять больше витаминов, натуральных фруктов и овощей, посещать солярии, заниматься спортом и чаще бывать на улице.

Психологи отмечают, что длительный период без солнечного света может негативно отражаться на психике, стать причиной депрессивных состояний, плохого настроения, быстрой утомляемости. Их совет - больше радоваться, учиться расслабляться и отдыхать. [13]

Северянам в период «биологической темноты» следует больше уделять внимания своему здоровью. Взрослым и детям рекомендуется:

- Ежедневно употреблять в пищу фрукты, овощи, лук, чеснок.
- Принимать поливитамины, рыбий жир, настой шиповника, витаминный чай.
- Увеличить длительность сна, использовать щадящий режим.
- Больше времени проводить на свежем воздухе.
- Охрана зрения (достаточное освещение).

¹² Психологический словарь / Под ред. А.В.Петровского, М.Г.Ярошевского. - М.: Проспект, 2007.

¹³ Ермоленко, Алена. Защита под угрозой : как после полярной ночи спасти иммунитет / А. Ермоленко // Вечерний Мурманск. - 2011. - 18 янв. (N 6). - С. 4

Для полноценного психического развития и функционирования человеку необходим приток различных стимулов: сенсорных, эмоциональных, когнитивных и др. Их дефицит приводит к неблагоприятным последствиям для психики.

Психическое состояние, возникшим в результате таких жизненных ситуаций, где субъекту не предоставляется возможности для удовлетворения некоторых его основных (жизненных) психических потребностей в достаточной мере и в течение достаточно длительного времени называется депривацией.^[14]

Термин «депривация» активно используется в психологической литературе последних лет. Однако в определении содержания этого понятия отсутствует единство.

Слово «депривация» (от англ. *deprivation*) означает лишение, потерю. В основе его лежит латинский корень *privare*, что значит «отделять». Префикс *de* в английском слове передает усиление значения корня (можно сравнить: лат. *pressare* – «пресс», «давить» и англ. *depression* – «депрессия», «подавление»)^[15].

В англоязычной литературе понятие «депривация» (*deprivation*, или соотв. *privation*) обозначает потерю чего-либо, лишения из-за недостаточного удовлетворения какой-либо важной потребности. При этом речь идет не о физических лишениях, а о недостаточном удовлетворении именно психических потребностей (психическая депривация).

¹⁴ Лангмейер Й., Матейчек З. Психическая депривация в детском возрасте. – Прага: Авиценум, Медицинское издательство, 1984. С.18

¹⁵ Психологический словарь / Под ред. А.В.Петровского, М.Г.Ярошевского. - М.: Проспект, 2007.

Виды депривации обычно выделяют в зависимости от того, какая потребность не удовлетворяется.

Й. Лангмейер и З. Матейчек анализируют четыре вида психической депривации.

1. *Стимульная (сенсорная) депривация*: пониженное количество сенсорных стимулов или их ограниченная изменчивость и модальность.

2. *Депривация значений (когнитивная)*: слишком изменчивая, хаотичная структура внешнего мира без четкого упорядочения и смысла, которая не дает возможности понимать, предвосхищать и регулировать происходящее извне.

3. *Депривация эмоционального отношения (эмоциональная)*: недостаточная возможность для установления интимного эмоционального отношения к какому-либо лицу или разрыв подобной эмоциональной связи, если таковая уже была создана.

4. *Депривация идентичности (социальная)*: ограниченная возможность для усвоения автономной социальной роли.

Остановим наше внимание на сенсорной депривации к которой относится полярная ночь. По данным исследований, нервно-психическая заболеваемость на Крайнем Севере на несколько порядков выше по сравнению с умеренными и южными районами России. В одном из экспериментов были получены данные, показывающие, что у 41,2 % обследуемых жителей г. Норильска, живущих в условиях полярной ночи, повышена тревожность и напряженность, а у 43,2 % наблюдается снижение настроения с оттенком депрессии.

Таким образом, в период «полярной ночи» дети подвержены эмоциональным расстройствам, которые выражаются в форме повышенной раздражительности, обидчивости, сменяющихся агрессивностью и конфликтностью, что связано с изменениями в нейрогуморальной системе организма («синдром полярного напряжения»). Одним из путей укрепления здоровья детей должна стать осторожная разумная тренировка организма, создание социальных мер защиты, позволяющих обеспечить адаптацию на Крайнем Севере и существенно снизить темп истощения резервов организма, повысить жизнестойкость.^[16]

1.3. Психологическая характеристика младшего школьного возраста.

Младший школьный возраст наиболее глубоко и содержательно представлен в работах Д.Б.Эльконина, В.В.Давыдова, их сотрудников и последователей А.К.Марковой, Ю.А.Полуянова, В.В.Репкина, В.В.Рубцова, Г.А.Цукерман и др.

Младший школьный возраст (с 6-7 до 9-10 лет) определяется важным внешним обстоятельством в жизни ребенка – поступлением в школу. Первое и решающее событие на этом пути – это встреча детей с новой позицией

¹⁶ Ермоленко, Алена. Защита под угрозой : как после полярной ночи спасти иммунитет / А. Ермоленко // Вечерний Мурманск. - 2011. - 18 янв. (N 6). - С. 4

взрослого – со взрослым как учителем. Начало учебной деятельности по-новому определяет отношение ребенка со взрослыми и сверстниками. Как подчеркивал Д.Б.Эльконин, происходит перестройка всей системы отношений ребенка с действительностью. У дошкольника имеется две сферы социальных отношений: «ребенок – взрослый» и «ребенок – дети». Эти системы связаны игровой деятельностью. Результаты игры не влияют на отношения ребенка с родителями, отношения внутри детского коллектива также не определяют взаимоотношения с родителями. Эти отношения существуют параллельно, они не связаны иерархическими связями. В школе возникает новая структура этих отношений. [17]

Система «ребенок – взрослый» дифференцируется: в сфере «ребенок – взрослый» помимо отношений «ребенок – родители» возникают новые отношения «ребенок – учитель», поднимающие ребенка на уровень общественных требований к его поведению. Л.С.Выготский придавал большое значение взаимодействию ребенка со взрослым как носителем социальных и культурных образцов поведения. Он отмечал, что исходной формой освоения любого культурного содержания является сотрудничество ребенка со взрослым.

В учителе для ребенка воплощаются нормативные требования с большей определенностью, чем в семье. Только учитель, - подчеркивает В.С.Мухина, - неукоснительно предъявляющий требования к ребенку, оценивая его поведение, создает условия для социализации поведения ребенка приведения его к стандартизации в системе социального пространства – обязанностей и прав. Общение со старшими – необходимое условие развития.[18]

Исследования Д. Б. Эльконина позволяют утверждать что:

1. Общение развивает и приобретает новые и различные формы;

¹⁷ Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебник для студентов вузов/ В.С. Мухина. – М.: Издательский центр «Академия», 2006.- 85с.

¹⁸ Боротко Н.М. Педагогика: учебное пособие / Боротко Н.М., Соловцова И.А., Байбаков А.М. - М., «Академия», 2007 - с. 307.

2. Общение ребенка с окружающими людьми обогащает психологическую характеристику этапа;
3. С помощью общения можно приблизиться к пониманию механизмов смены ведущих деятельностей.

В.А.Петровский отмечает, что взрослый для ребенка – не просто условие личностного развития, а один из непосредственных участников этого процесса, его субъект. Совместная деятельность и деятельное общение взрослых и детей, их сотрудничество и содружество в реальных, живых контактах друг с другом – вот та среда, в которой возникает и развивается личность ребенка.^[19]

Начало обучения в школе ведет к коренному изменению социальной ситуации развития ребенка. Он становится «общественным» субъектом и имеет теперь социально значимые обязанности, за выполнение которых получает общественную оценку. Вся система жизненных отношений ребенка перестраивается и во многом определяется тем, насколько успешно он справляется с новыми требованиями.

Новая социальная ситуация развития ребенка требует особой деятельности. Эта деятельность называется учебной. Она является ведущей на протяжении всего младшего школьного возраста. Понятие ведущей деятельности положено в основу предложенной Д.Б.Элькониным периодизации психического развития ребенка.

Ведущая деятельность рассматривается как определяющая психологическую специфику каждого возрастного периода, а переходные возрасты, соответственно характеризуются как возрасты, в которых происходит смена ведущих типов деятельности. В процессе осуществления учебной деятельности ребенок под руководством учителя систематически овладевает содержанием развитых форм общественного сознания (науки, искусства, морали, права) и умениями действовать в соответствии с их

¹⁹ Смирнова, Е.О. Детская психология / Е.О. Смирнова. – М.: Дрофа, 2008.- 253с.

требованиями. В процессе овладения содержанием перечисленных форм общественного сознания как продукта «организованного мышления» многих поколений людей (точнее их теоретического мышления) у ребенка возникает теоретическое отношение к действительности, теоретическое сознание и мышление и соответствующие им способности, в частности, рефлексия, анализ, планирование, которые являются психологическими новообразованиями младшего школьного возраста (В.В.Давыдов).^[20]

Необходимым фундаментом, на котором начинает строиться учебная деятельность, является общение ребенка со взрослым, ситуация совместного решения ребенком и взрослым учебных задач. Г.А. Цукерман утверждает, что детский образ предмета учебной деятельности определяет два фактора: задаваемое взрослым содержание и сам взрослый как партнер ребенка по совместной работе с этим содержанием.

Как хорошо известно, из детской психологии, любое нормальное развитие ребенка не обходится без определенных кризисов (Л. И. Божович, Д. Б. Эльконин и др.). В период кризисов ребенок переживает состояние повышенного психического напряжения, так как новая социальная ситуация развития предъявляет новые требования к уровню его психической зрелости. Подобное состояние еще не означает дезадаптацию, оно лишь ускоряет становление новообразований, выражающихся в освоении произвольных психических функций, новых операций мышления, в освоении новых механизмов регуляции, в построении более развитой и многоуровневой иерархии мотивов, в смене ведущей деятельности.

Младший школьный возраст традиционно выделяется в психологии как переходный, критический период детства, получивший название «кризис семи лет». Постановка и разработка проблемы критических возрастов в советской психологии впервые была осуществлена Л. С. Выготским. Он разработал периодизацию психологического развития ребенка, в основу

²⁰ Смирнова, Е.О. Детская психология / Е.О. Смирнова. – М.: Дрофа, 2008.- 253с.

которой положил понятие о центральных психологических новообразованиях, которые считал самым существенным содержанием развития в критические возрасты. Психологическим новообразованием, выражающим сущность кризиса 7 лет, Л. С. Выготский считал «обобщение переживания», или «интеллектуализацию аффекта». У детей, прошедших кризис 7 лет, обобщение переживаний выражается в потере непосредственности поведения. Их поведение становится более независимым от наличных воздействий среды, более произвольным. Манерничество и кривляние тоже связаны с произвольностью – ребенок сознательно берет себе какую-то роль, занимает заранее подготовленную позицию, видимо, не всегда адекватную ситуации, и затем ведет себя в соответствии с этой ролью. Отсюда и неестественность поведения неустойчивость, непоследовательность эмоций и беспричинные смены настроения. Большой вклад в разработку проблемы стабильных и критических возрастов внесли исследования А.В.Запорожца, А.Н.Леонтьева, Д.Б.Эльконина.[²¹]

Все первоклассники проходят период адаптации к школе. Основными показателями адаптации служат, с одной стороны, формирование, адекватного поведения, установление контактов с учителем, одноклассниками, продуктивность в учебной деятельности, динамика состояния здоровья (эти показатели можно назвать внешней стороной адаптации). С другой стороны – внутреннее состояние ребенка, его эмоциональное благополучие, наличие учебной мотивации, желание идти в школу (эти показатели можно назвать внутренней стороной адаптации).

И то, насколько благополучно ребенок войдет в школьную жизнь, во многом зависит от личности учителя, от его взаимоотношений с ребенком. Основываясь на исследованиях Л.С.Выготского, Л.С.Славиной, Л.И.Божович, можно сказать, что переживания ребенка младшего школьного возраста прямо зависят от его взаимоотношений со значимыми взрослыми

²¹ Люблинская А.А. Детская психология / А.А. Люблинская.- М.: «Просвещение», 2008.- 156с.

(учителем, родителями) «За всяким переживанием стоит реальное динамическое воздействие среды в отношении к ребенку» (Л.С.Выготский). Формой этого переживания является стиль общения. Именно стиль общения взрослого с младшим школьником может затруднять овладение ребенком учебной деятельностью, а порой может приводить к тому, что реальные, а подчас и надуманные трудности, связанные с учебой начнут восприниматься ребенком как неразрешимые порожденные его неисправимыми недостатками.

Итак, многие авторы (И.В.Дубровина, Р.В.Овчарова, Н.И.Гуткина и др.) считают, что период, связанный с адаптацией ребенка к школе, является сложным и значимым. Ведь именно в эти первые месяцы начинают формироваться системы отношений ребенка с миром и самим собой, те устойчивые формы взаимоотношений со сверстниками и взрослыми и бызовые учебные установки, которые в существенной мере определяют в дальнейшем успешность его школьного обучения, эффективность стиля общения, возможности личностной самореализации в школьной среде. То, по какому магистральному пути пойдет развитие школьника в ближайшие годы, будет ли заложен в период адаптации социальный и интеллектуальный фундамент дальнейшего успешного обучения.

1.4.Арт-терапия как метод коррекции сенсорной депривации.

Понятие «арттерапии» (художественная терапия, терапия искусством) возникло в контексте идей З. Фрейда и К. Юнга и рассматривалось как один из методов терапевтического воздействия посредством художественного (изобразительного) творчества. В настоящее время понятие «арттерапия» имеет несколько значений:

1) рассматривается как совокупность видов искусства, используемых в лечении и коррекции;

- 2) как комплекс арттерапевтических методик;
- 3) как направление психотерапевтической и психокоррекционной практики;
- 4) как метод.

Арттерапия используется как самостоятельно, так и в сочетании с медикаментозными, педагогическими средствами. Сущность арттерапии состоит в терапевтическом и коррекционном воздействии искусства на человека и проявляется в реконструировании психотравмирующей ситуации с помощью художественно – творческой деятельности, выведении переживаний во внешнюю форму через продукт художественной деятельности. В настоящее время арттерапия в широком понимании включает в себя: изотерапию (лечебное воздействие средствами изобразительного искусства: рисованием, лепкой, декоративно – прикладным искусством и др.), библиотерапию (лечебное воздействие чтением), иммаготерапию (лечебное воздействие через образ, театрализацию), музыкотерапию (лечебное воздействие через восприятие музыки), вокалотерапию (лечение пением), кинезитерапию (танцетерапия, хореотерапия, коррекционная ритмика – лечебное воздействие движениями). Основываясь на коррекционно-личностном и деятельностном подходах в развитии, арттерапия преследует одну цель – гармоничное развитие ребёнка, расширение возможностей его социальной адаптации, посредством искусства, участия в общественной и культурной деятельности в микро- и макросреде. Различные варианты арттерапии предоставляют возможность самовыражения, самопознания и позволяют личности подняться на более высокую ступень своего развития.^[22]

²²Кожохина С.К. Путешествия в мир искусства. Программа развития детей дошкольного и младшего школьного возраста на основе изодейтельности. - М.: ТЦ Сфера, 2002. - 192с.

Терапия искусством является относительно новым методом психотерапии. Впервые этот термин был использован Адрианом Хиллом в 1938 г. при описании своей работы с больными туберкулезом и вскоре получил широкое распространение. В настоящее время им обозначают все виды занятий искусством, которые проводятся в больницах и центрах психического здоровья, хотя многие специалисты в этой области считают такое определение слишком широким и неточным. Эффективность применения искусства в контексте лечения основывается на том, что этот метод позволяет экспериментировать с чувствами, исследовать и выражать их на символическом уровне. Символическое искусство восходит к пещерным рисункам первобытных людей. Древние использовали символику для идентификации своего места в мировом космосе и поисков смысла человеческого существования. Искусство отражает культуру и социальные характеристики того общества, в рамках которого оно существует. Это особенно подтверждается в наше время быстрой сменой стилей в искусстве в ответ на изменения в культурных течениях и ценностях.^[23]

На начальных этапах терапия искусством отражала представления психоанализа, согласно которому конечный продукт творчества пациента, будь то что-то нарисованное карандашом, написанное красками, вылепленное или сконструированное, расценивается как выражение неосознаваемых процессов, происходящих в его психике. В 20-е гг. Принцхорн (Prinzhorn, 1922/1972) провел классическое исследование творчества пациентов с психическими отклонениями и пришел к выводу, что их художественное творчество отражает наиболее интенсивные конфликты. В Соединенных Штатах одной из первых начала заниматься терапией искусством Маргарет Наумбург. Она обследовала детей, имеющих поведенческие проблемы, в психиатрическом институте штата Нью-Йорк и

²³ Комарова, Т.С. Детское художественное творчество: методическое пособие для воспитателей и педагогов: для работы с детьми 2-7 лет / Т.С.Комарова. – М.: Мозаика-Синтез. – 2005. – 118с.

позднее разработала несколько обучающих программ по терапии искусством психодинамической ориентации. В своей работе Наумбург опиралась на идею Фрейда о том, что первичные мысли и переживания, возникающие в подсознании, чаще всего выражаются в форме образов и символов, а не вербально (Naumburg. 1966).

Терапия искусством является посредником при общении пациента и терапевта на символическом уровне. Образы художественного творчества отражают все виды подсознательных процессов, включая страхи, конфликты, воспоминания детства, мечты, то есть те феномены, которые исследуют терапевты фрейдовской ориентации во время психоанализа.

Методики терапии искусством основываются на том предположении, что внутреннее "Я" отражается в визуальных формах с того момента, как только человек начинает спонтанно писать красками, рисовать или лепить. Хотя Фрейд утверждал, что бессознательное проявляет себя в символических образах, сам он не использовал терапию искусством в работе с пациентами и прямо не поощрял пациентов к созданию рисунков. С другой стороны, ближайший ученик Фрейда Карл Юнг настойчиво предлагал пациентам выражать свои мечты и фантазии в рисунках, рассматривая их как одно из средств изучения бессознательного. Мысли Юнга о персональных и универсальных символах и активном воображении пациентов оказали большое влияние на тех, кто занимается терапией искусством (Garai, 1978). Традиционно сложилось так, что специалисты, занимающиеся терапией искусством, не имели самостоятельного статуса и использовались в качестве помощников психиатров и психологов в тех случаях, когда рисунки, картины детей и взрослых пациентов стационаров могли оказать помощь в установлении диагноза и для самой терапии. Как мы увидим, такое использование материала художественного творчества значительно

отличается от использования проективных тестов типа теста Роршаха или тематического апперцептивного теста (ТАТ).^[24]

Терапия искусством в настоящее время используется не только в больницах и психиатрических клиниках, но и в других условиях - как самостоятельная форма терапии и как приложение к другим видам групповой терапии. Большая часть занимающихся терапией искусством в Северной Америке продолжает работать, исходя из фрейдовских или юнговских концепций. Однако многие специалисты в этой области испытывают большое влияние со стороны гуманистической психологии и приходят к заключению, что гуманистические теории личности предоставляют более подходящую основу для их работы, чем психоаналитическая теория (Hodnett, 1972-1973).

Анализ современных исследований по терапии искусством позволяет усматривать доказательства полезности этого метода для лечебных целей (McNiff, 1976) в том, что он:

1) предоставляет возможность для выражения агрессивных чувств в социально-приемлемой манере. Рисование, живопись красками или лепка являются безопасными способами разрядки напряжения;

2) ускоряет прогресс в терапии. Подсознательные конфликты и внутренние переживания легче выражаются с помощью зрительных образов, чем в разговоре во время вербальной психотерапии. Невербальные формы коммуникации могут с большей вероятностью избежать сознательной цензуры;

3) дает основания для интерпретаций и диагностической работы в процессе терапии. Творческая продукция ввиду ее реальности не может

²⁴ Бетенски, М. Что ты видишь? Новые методы арт-терапии / М.Бетенски. - М.: ЭКСМО-Пресс, 2002. - 256 с.

отрицаться пациентом. Содержание и стиль художественной работы предоставляют терапевту огромную информацию, кроме того, сам автор может внести вклад в интерпретацию своих собственных творений;

4) позволяет работать с мыслями и чувствами, которые кажутся непреодолимыми. Иногда невербальное средство оказывается единственным инструментом, вскрывающим и проясняющим интенсивные чувства и убеждения;

5) помогает укрепить терапевтическое взаимоотношение. Элементы совпадения в художественном творчестве членов группы могут ускорить развитие эмпатии и положительных чувств;

6) способствует возникновению чувства внутреннего контроля и порядка. Рисование, живопись красками и лепка приводят к необходимости организовывать формы и цвета;

7) развивает и усиливает внимание к чувствам. Искусство возникает в результате творческого акта, который дает возможность прояснить зрительные и кинестетические ощущения и позволяет экспериментировать с ними;

8) усиливает ощущение собственной личностной ценности, повышает художественную компетентность. Побочным продуктом терапии искусством является удовлетворение, возникающее в результате выявления скрытых умений и их развития. Суммируя эти данные исследований эффективности терапии искусством, необходимо подчеркнуть, что использование художественных приемов в процессе проведения группы также позволяет глубоко изучать фантазирование и воображение, разрешать конфликты между членами группы и помогать им в достижении гармонии.^[25]

²⁵ Копытин А.И., Методы арт-терапевтической помощи детям и подросткам. М: Когито-центр. 2012г.

Суть арттерапии в том, что ребенок переносит в творчестве свои эмоции, воспоминания, страхи и надежды. Разумеется, уровень таланта в данном случае не имеет значения. Важно то, что ребенок может посредством методов арт-терапии выразить переживания, воссоздать то, что травмировало и привело к эмоциональным расстройствам.

Таким образом, мы считаем, что проведение специальных занятий с использованием метода арт-терапии поможет первоклассникам, живущим в условиях полярной ночи снизить уровня сенсорной депривации, что будет способствовать более успешной адаптации к школьному обучению.

В результате проведенного анализа теоретических подходов к проблеме адаптации младших школьников к школьному обучению в условиях полярной ночи мы пришли к следующим выводам.

1. Анализ зарубежной и отечественной психологической литературы показывает, что на сегодняшний день не существует исчерпывающего и систематического описания явлений школьной дезадаптации, его психологический анализ далек от завершения. Фактически любые затруднения, возникающие у ребенка в процессе школьного обучения, любое рассогласование с теми требованиями, которые предъявляет к нему образовательное пространство, и есть дезадаптация в самом широком ее понимании. Традиционно в научной педагогической и психологической литературе школьная дезадаптация рассматривается как неприспособленность детского организма к изменившимся условиям.
2. Индикатором трудности процесса адаптации к школе являются негативные изменения в поведении ребенка: это может быть чрезмерное возбуждение, даже агрессивность или, наоборот,

заторможенность, депрессивность. Может возникнуть чувство страха, нежелание идти в школу и т.д.

3. Адаптация как результат является свидетельством того, в какой степени ребенок приспособлен к среде жизнедеятельности, данным условиям и насколько его поведение, отношения и результативность деятельности соответствуют возрасту, социальным нормам и правилам, принятым в этом социуме.
4. Полярная ночь - опасный период для здоровья, особенно детей и пожилых людей. Для полноценного психического развития и функционирования человеку необходим приток различных стимулов: сенсорных, эмоциональных, когнитивных и др. Их дефицит приводит к неблагоприятным последствиям для психики. Психическое состояние, возникшим в результате таких жизненных ситуаций, где субъекту не предоставляется возможности для удовлетворения некоторых его основных (жизненных) психических потребностей в достаточной мере и в течение достаточно длительного времени называется депривацией.
5. В период «полярной ночи» дети подвержены эмоциональным расстройствам, которые выражаются в форме повышенной раздражительности, обидчивости, сменяющихся агрессивностью и конфликтностью, что связано с изменениями в нейрогуморальной системе организма («синдром полярного напряжения»).
6. Понятие «арттерапии» (художественная терапия, терапия искусством) возникло в контексте идей З. Фрейда и К. Юнга и рассматривалось как один из методов терапевтического воздействия посредством художественного (изобразительного) творчества. С

помощью метода арт-терапии можно нивелировать негативные эмоциональные состояния такие как тревожность, агрессивность.

7. Таким образом, мы считаем, что проведение специальных занятий с использованием метода арт-терапии поможет первоклассникам живущим в условиях полярной ночи нивелировать негативные эмоциональные состояния связанные с сенсорной депривацией, что будет способствовать более успешной адаптации к школьному обучению.

Глава 2. Организация исследования адаптации первоклассников к школьному обучению в условиях полярной ночи.

2.1. Этапы и методы исследования.

В эмпирическом исследовании приняли участие учащиеся 1-х классов МБОУ "Средней общеобразовательной школе №16 г. Норильска в количестве 49 человек. 1 «А» класс 24 человека (13 девочек и 11

мальчиков), которые в дальнейшем составили экспериментальную группу и 1 «Б» класс 25 человек (13 девочек и 12 мальчиков), которые в дальнейшем составили контрольную группу. Наше исследование проходило в несколько этапов.

Первый этап: диагностический. На этом этапе мы выбрали диагностический инструментарий согласно поставленным целям. Основной целью этого этапа было выявить проблемные зоны в процессе адаптации первоклассников к школьному обучению.

Второй этап: практический. На этом этапе нами были разработаны и проведены в экспериментальной специальные психолого-педагогические занятия с использованием метода арт-терапии направленные на снижение уровня сенсорной депривации и организована просветительская работа с родителями.

Третий этап: контрольной диагностики. Нами была проведена повторная диагностика контрольной и экспериментальной группы и проведен анализ полученных результатов.

В результате подбора диагностического инструментария для проведения исследования нами были отобраны следующие методики.

Исследование процесса адаптации первоклассников к школе проводилось в два этапа:

1. в начале эксперимента (сентябрь-октябрь);
2. в середине года (ноябрь-февраль);
3. в конце (апрель-май) учебного года.

Процесс адаптации исследовался нами с двух сторон – внешней и внутренней.

Внешнюю сторону адаптации оценивал сам учитель, заполняя опросник, в котором он фиксировал результаты наблюдения за детьми.

Внутреннюю сторону адаптации оценивали по эмоциональному состоянию детей в школе по уровню сформированности школьной мотивации, т.к. снижение уровня школьной мотивации может служить критерием школьной дезадаптации ребенка, а его повышение – положительной динамики в обучении и развитии, в этом случае ребенок быстро адаптируется к школе.

1. Анкета по оценке уровня школьной мотивации Н. Г. Лускановой (приложение 1) состоящая из 10 вопросов.

Вопросы анкеты читались вслух, а дети записывали те ответы, которые им подходят. Для дифференцировки детей по уровню школьной мотивации в анкете предложена система бальных оценок.

- ответ ребенка, свидетельствующий о его положительном отношении к школе и предпочтений им учебных ситуаций оценивается в 3 балла;

- нейтральный ответ (не знаю, бывает по-разному и оценивается в 1 балл;

- ответ, позволяющий судить об отрицательном отношении ребенка к той или иной школьной ситуации оценивается в 0 баллов;

Н.Г. Лусканова выделяет 5 основных уровней школьной мотивации:

1. 25-30 баллов (максимально высокий уровень) – высокий уровень школьной мотивации

2. 20-24 балла – хорошая школьная мотивация

3. 15-19 баллов - положительное отношение к школе, но школа привлекает больше внеучебными сторонами

4. 10-14 баллов – низкая школьная мотивация

5. ниже 10 баллов – негативное отношение к школе, школьная дезадаптация.

Итак, обработав данные заполнения учащимися анкет, мы получили следующие данные (таблица 1)

Таблица № 1. Результаты анкета по оценке уровня школьной мотивации (Н. Г. Лускановой)

Уровень мотивации	1 «А»	1 «Б»
Высокий	3 (12.5%)	6 (24%)
Средний	6 (25%)	6 (24%)
Ниже среднего	6 (25%)	7 (28%)
Низкий	5 (21%)	5 (20%)
Негативное отношение	4 (16%)	1 (4%)

Эти данные позволяют сделать вывод, что в исследуемых классах на начало учебного года присутствуют учащиеся, имеющие разные уровни сформированности учебной мотивации, причем количественные характеристики в каждом классе имеют незначительные различия.

Таким образом, можно сказать, что существенных различий в сформированности школьной мотивации в данных классах нет.

2. «Фейс-тест» (приложение 2).

Методика позволяет исследовать эмоциональное состояние ребенка в школе. Для рассмотрения в ней предложены следующие значимые для ребенка младшего школьного возраста сферы:

- отношения с одноклассниками;

- отношения с учителем;
- отношение к домашнему заданию;
- отношение к школе в целом;

Методика проводилась со всем классом одновременно (фронтально). Детям предлагалось 4 рожицы: веселая, серьезная, грустная, сердитая. Они пронумерованы соответственно 1,2,3,4.

Детям предлагалась следующая инструкция:

«Ребята, в школе у вас бывают разные переживания, а какими вы бываете чаще всего довольными и радостными, или грустными и печальными, а может быть злыми и сердитыми? Каким чаще всего бывает настроение в школе? Вам необходимо выбрать подходящую рожицу, отражающую ваше обычное настроение в школе и на своем листочке поставить соответствующую цифру». Когда ребята справились с первой ситуацией, предлагаю им вторую: «А теперь выберите рожицу, отражающую ваше настроение, когда вы выполняете домашнее задание». По мере выполнения заданий, предлагаю учащимся следующие ситуации: «Какое настроение у тебя, когда вы общаетесь с одноклассниками?» и «Какое настроение, когда к тебе обращается учитель?»

После того, как все дети сделали свой выбор, листочки были собраны и обработаны. По каждому из 4-х параметров у всех детей в классе были подсчитаны отдельно положительные и отрицательные ответы. Положительными считаются ответы 1 – радостный, веселый; 2 – серьезный. Отрицательными 3 – грустный, 4 – сердитый, злой.

После того, как подсчитано количество положительных и отрицательных ответов, вычислили коэффициент положительности по формуле:

$K = p + / N 100\%$, где N – общее количество ответов по одному параметру, $p +$ - общее количество положительных ответов по одному параметру.

Таким образом, были проведены подсчеты по выше перечисленным параметрам.

Полученные данные оценивались по следующим критериям:

K более 75% - высокий коэффициент положительности,

K более 50%, но менее 75% - низкий коэффициент положительности,

K менее 50% - очень низкий коэффициент положительности.

Таблица № 2. Показатели эмоционального отношения учащихся к различным школьным ситуациям (начало уч. года)

Отношение ребенка	1 «А»	1 «Б»
К школе	(93%)	(92%)
К дом.заданию	(85%)	(80%)
К одноклассникам	(60%)	(64%)
К учителю	(64%)	(60%)

Примечание.

Высокий коэффициент положительности – более 75%.

Низкий коэффициент положительности – более 50%, но менее 75%.

Очень низкий коэффициент положительности – менее 50%

Как видно из таблицы № 1, на начало учебного года высокий коэффициент положительности как в 1 «А», так и в 1 «Б» по параметрам «отношение к школе», «отношение к домашнему заданию». Низкий – по параметрам «отношение к одноклассникам», «отношение к учителю». Таким образом, эмоциональный климат в исследуемых классах практически одинаков, существенных различий не выявлено.

3. Графическая методика «Кактус» М.А. Панфиловой. Данная методика применяется для исследования эмоционально – личностной сферы ребенка. Данную методику можно совместить с тестом Макса Люшера.

В методике «Кактус» (М.А. Панфиловой), используется только простой карандаш, а мы используем 8 цветных карандашей, цвета которых соответствуют 8 цветам «Люшера». Тест М. Люшера позволяет нам исследовать психофизиологическое состояние ребенка. [26] Процедуру проведения и интерпретацию, инструкцию и т.д. подробно рассмотреть можно в приложении 3.

Эта методика рассчитана на возраст от 3 лет, а значит подходит для обеих групп. Диагностика проводится индивидуально, все ответы ребенка фиксируются и заносятся в протокол обследования. Результаты представлены в таблице № 3.

Таблица №3. Полученные данные по методике «Кактус»

1 «А» класс			
	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Тревожность	9	12	3
Агрессивность	10	4	10
Стремление к защите	17	7	0
Эгоцентризм	13	10	1
1 «Б» класс			
Тревожность	9	9	7
Агрессивность	7	11	7
Стремление к	9	10	6

²⁶Памфилова М.А. Графическая методика «Кактус» [Текст].: Обруч. -2000. №5.

защите			
Эгоцентризм	10	11	4

4. Также нами были использованы анкеты на выявление тревожности разработанные Титаренко Т.Н., Лаврентьевой Г.П. и экспресс - анкету «Признаки агрессивности» Лютова К.К., Монины Г.Б. для педагогов (приложении 4). Результаты представлены далее в таблицах.

Таблица № 4. Результаты анкеты на выявление тревожности (разработанные Титаренко Т.Н., Лаврентьевой Г.П.)

	Высокий уровень тревожности	Средний уровень тревожности	Низкий уровень тревожности
1 «А»	9	12	3
1 «Б»	10	13	2

Таблица № 5. Результаты анкеты для педагогов «Признаки агрессивности» (Лютова К.К., Монины Г.Б.).

	Высокий уровень агрессивности	Средний уровень агрессивности	Низкий уровень агрессивности
1 «А»	7	10	7
1 «Б»	8	13	4

Итак, анализ результатов 1 этапа исследования показал, что в начале года в исследуемых классах существенных различий в протекании процесса адаптации к школе, уровне сформированности школьной мотивации, эмоциональных состояниях учащихся не выявлено.

Для многих детей адаптация к школе является сложным испытанием. Ребенок сталкивается с рядом проблем, которые не в силах решить сам. А помочь ему в этом, призван значимый для школьника взрослый. Как известно, значимым взрослым для учеников в начальной школе является учитель, его понимание и авторитет оказывают огромное влияние на

формирование личности учащихся, а также его родители. Порой очень завышенные требования родителей, которые хотят, что бы их ребенок был самым лучшим и успешным провоцируют проблемы связанные с успешной адаптацией к школьному обучению и повышению уровня негативных эмоциональных реакций.

Поэтому мы считаем, что процесс адаптации младших школьников к школьному обучению в условиях полярной ночи будет, проходит более успешней, если:

- в процессе работы с детьми будут реализованы специальные психолого-педагогические занятия с использованием метода арт-терапии направленные на снижение уровня сенсорной депривации.
- организована просветительская работа с родителями.

2.2. Разработка коррекционных занятий с использованием метода арт-терапии.

На следующем этапе исследования нами были разработаны и проведены специальные занятия с использованием метода арт-терапии.

Задачи данных занятий:

- решение проблем эмоционально – личностного развития детей;
- развития у детей творческих способностей;
- развитие навыков межличностного общения;
- снятие эмоционального дискомфорта;
- снижение уровня агрессивности и тревожности;
- развитие навыков само – регуляции эмоциональной сферы.

Основная цель занятий: снижение уровня тревожности и агрессивности при помощи арт -терапии.

Структура занятия включает в себя следующие элементы:

Приветствие – во время приветствия дети взаимодействуют друг с другом, что должно сплотить их и создать положительную атмосферу (2 минуты).

Разминка – во время разминки увеличиваем уровень активности детей, поднимая им, настроение и настраиваем на основную часть занятия (5 минут).

Основная часть занятия – в основной части используются совокупность психотехнических упражнений и приемов, направленных на решение задач данной программы. Последовательность этих упражнений предполагает чередование деятельности, смену психофизического состояния ребенка (от активного к более спокойному, от интеллектуального к релаксационному), 20-25 минут.

Рефлексия – во время рефлексии дети оценивают занятие (дают смысловую и эмоциональную оценки), 5 минут.

Ритуал прощания, 2 минуты.

План коррекционной программы представлен в таблице №1.

Таблица № 6. План занятий.

№ занятия	Цель занятия	Содержание занятия
Занятие №1	Знакомство участников друг с другом, повышение позитивного настроения и сплочения детей, эмоциональное и мышечное расслабление	Приветствие. Разминка – «Росточек под солнцем». Основная часть – «Рисунок имени». Рефлексия. Прощание.
Занятие №2	Повышение позитивного настроения, сплочения детей, эмоциональное и мышечное расслабление. Раскрепощение детей. Снижение уровня тревожности.	Приветствие. Разминка – «Росточек под солнцем». Основная часть – «Игра в рисунки». Рефлексия. Прощание.
Занятие №3	Познание настроений, развитие понимания своих чувств и ощущений. Отработать эмоцию страха в рисунке	Приветствие. Разминка – «Качели» Основная часть – рисование масок страха, игры с масками. Рефлексия. Прощание.
Занятие №4	Стимулировать потребность в изобразительной деятельности, развитие познавательных интересов, снятие эмоционального напряжения, формирование	Приветствие. Разминка – «Добрый день». Основная часть – Кляксография. Рефлексия. Прощание.

	чувства личной безопасности, уверенности в себе.	
Занятие №5	Снятие эмоционального напряжения. Создание атмосферы сплочения, группового доверия и принятия друг друга. Создание положительной атмосферы в течение всего занятия	Приветствие. Разминка – солнечный зайчик Основная часть – рисование зайчика. Рефлексия. Прощание.
Занятие №6	Осознание своего эмоционального состояния, снижение психоэмоционального напряжения, развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим	Приветствие. Разминка – «Превращение». Основная часть – «Волшебная вода». Рефлексия. Прощание.
Занятие №7	Развитие познавательных интересов, снятие эмоционального напряжения, формирование чувства личной безопасности, уверенности в себе.	Приветствие. Разминка – «Превращение» Основная часть – Каракули Рефлексия. Прощание.
Занятие №8	Познание настроений, развитие понимания своих	Приветствие. Разминка – свободный

	чувств и ощущений.	танец Основная часть – рисование в зеркалах Рефлексия. Прощание.
Занятие №9	Снятие агрессии, страхов. Развитие воображения. Стимулировать потребность в изобразительной деятельности.	Приветствие. Разминка – свободный танец Основная часть – игра в кляксы. Рефлексия. Прощание.
Занятие №10	Снятие агрессии, страхов. Развитие воображения. Стимулировать потребность в изобразительной деятельности.	Приветствие. Разминка – рисуем на спине. Основная часть – прекрасный сад. Рефлексия. Прощание.

Занятие №1 Занятия проходили в кабинете педагога – психолога. После приветствия, детям предлагается отправиться в волшебный мир рисования. Для того, чтобы в него попасть детям надо произнести заклинание и сделать определенные движения. Выполняется упражнение «Росточек под солнцем». Дети превращаются в маленький росточек (сворачиваются в клубочек и обхватывают колени руками) всё чаще пригревает солнышко, и росточек начинает расти и тянуться к солнышку. Данное упражнение выполняется под музыку. После дети рассаживаются за столы, на которых уже лежат листы бумаги, карандаши и восковые мелки. Чтобы жители мира рисования узнали, как же зовут их гостей, детям предлагается нарисовать свое имя, таким,

каким они его видят. Рисование так же происходит под релаксационную музыку. Во время первого же задания, большинство детей стали задавать множество вопросов: А как рисовать? А почему? А можно вот так? и т.д. Хочу отметить, что дети подготовительной к школе группы, почти все написали свое имя и добавили к нему рисунки. А дети из старшей группы рисовали в основном геометрические фигуры. После того как дети закончили рисование каждый по очереди рассказывает свое имя и представляет свой рисунок (рефлексия). Теперь мы готовы к тому чтобы попасть в волшебный мир рисования и сделаем это на следующем занятии.

Занятие №2 Приветствие. На прошлом занятии мы подготовились к путешествию в волшебный мир рисования. Давайте вспомним. Выполняется упражнение «Росточек под солнцем». Дети проходят за столы. Я достала куклу марионетку фея Роза. Познакомьтесь дети, это фея Роза, она покажет нам все тут и расскажет. Фея Роза предлагает детям игру в рисунки. А вы ребята уже играли в такую игру? Нет, тогда давайте я вас научу. Я как главный помощник феи на доске начинаю рисовать и одновременно комментировать. Со словами: «Нарисуем домик», – рисую квадрат, а в нем два квадратика поменьше (окна) и прямоугольник посередине (дверь). «Это – обычный домик, с двумя окнами, крышей и трубами» (треугольник – крыша, два прямоугольника – трубы). «В этом домике жил мальчик Петя». Далее фея просит детей нарисовать свои домики и поселить там жителя. Затем спрашивает у детей: « Кто живет в твоём домике? Как звали этого мальчика (девочку)? А с кем он (она) живет, с родителями?» Если ребенок не отвечает, психолог говорит сам и обращается к ребенку, чтобы тот подтвердил. Нашего мальчика зовут Петя. А каждый ребенок продолжает рассказ для своего персонажа. «Петя жил в доме со своими родителями. Однажды они купили ему щенка». Ребята: «А каких питомцев подарили вашим мальчикам (девочкам)?». Петя назвал щенка Рексом. Однажды, когда Петя вернулся из садика и не нашел дома Рекса. Он вышел на улицу поискать собаку». Я

провожу прямую линию от двери вниз.

Затем он обращаюсь к детям: «Как вы думаете, нашел Петя там свою собачку?» Если ребенок отвечает «нет» или молчит, я продолжает рассказ. Если ребенок отвечает «да», говорю: «Подойдя к собачке, Петя увидел, что она только похожа на Рекса, но это не Рекс». Затем продолжаю рассказ: «Петя стал дальше искать Рекса». Провожу несколько линий до тех пор, пока не получится что-то похожее на четыре лапы, и тогда говорю: «Петя вспомнил, что Рекс любит гулять в парке и пошел туда». При этом провожу линию немного вверх, а затем в сторону, чтобы было похоже на хвост. «Петя ходил по парку (завитушка на хвосте), но так и не нашел Рекса. И тогда он пошел домой».

Здесь задаю вопросы: какое настроение было у Пети, как быстро он шел домой, что делал по дороге. Затем провожу горизонтальную линию влево и соединяю парк (хвост) и дом (голова собаки). В итоге получается рисунок, похожий на собаку. Затем спрашиваю: «Что случилось с нашим рисунком. В основном все дети сразу закричали, что рисунок превратился в собачку. Затем дети дорисовывают свои рисунки. Рефлексия, и прощание. «Игра в рисунок» позволяет ребенку снизить уровень тревожности и дает возможность установить положительные взаимоотношения ребенка с психологом.

Занятие № 3 Приветствие. «Ну, вот мы с вами снова в волшебном мире рисования». Делаем упражнение «Качели». Дети в парах. Один из участников становится в позу эмбриона, другой его раскачивает. Далее меняются. Сегодня нас в волшебный мир поведут вот эти перышки. Раздаю перышки. Потрогайте его. Погладьте перышком свою ладошку, пальчики, сначала одну, а затем вторую руку. Что вы сейчас чувствуете? Погладьте личико: лоб, щеки, нос, подбородок. Что вы ощущаете? Теперь подуйте на перышко так, чтобы оно подлетело, а мы пойдем за ним. Помогло ли вам волшебное перышко расслабиться и настроиться на занятие? Хорошо. Перышко еще не

один раз сегодня поможет нам в пути. Даем перышки на столы и рассаживаемся за ними. Сейчас я легонько коснусь волшебным перышком ваших лиц, а вы закрывайте глазки. Сначала перед глазами возникнет темнота, а потом начнут появляться те герои, которых мы будем представлять. Всем людям: и папе, и маме и вам — знакомо чувство страха. Вспомните ситуацию, когда вам было страшно. Какие ощущения внутри тела у вас возникли? Прислушайтесь к ним. А теперь откройте глаза, и каждый из вас расскажет о своем страхе. Каждого ребенка внимательно выслушивали, не перебивая. Задавала уточняющие вопросы. «А теперь нарисуйте на бумаге свой страх в виде маски. Для этого сначала поднесем лист бумаги к лицу, через бумагу прикоснитесь к своим глазам. Отметьте эти места точками. Здесь будут глаза. Форму и размер глаз вы нарисуете, как захотите. Берите именно те краски, которые соответствуют вашим внутренним ощущениям. После вырезаем глаза и приклеиваем веревочки, одеваем на голову. А теперь нам предстоит надеть на себя маску или взять ее в руки. Мы должны оживить свою маску. Придумайте, какие движения она совершает, каким голосом говорит. Если ваша маска захочет прыгать, кричать, пугать, визжать и топтать ногами, вы можете это делать. Дайте возможность своей маске быть тем, кем ей хочется. Представьте, что вы - маска страха. Напугай меня страшными движениями и страшным, мерзким голосом. Рефлексия. «Теперь вы можете снять маски. Если вы захотите, можно сделать с маской что угодно. Скажите, пожалуйста, изменились ли ваши внутренние ощущения? Какого цвета были ваши чувства, когда вы рассказывали и рисовали свой страх? Какого цвета стали чувства сейчас? Удалось ли вам избавиться от страха? Теперь вы знаете, как помочь себе, когда станет страшно. Спасибо вам. Я горжусь вами. Вы смогли избавиться от страха. Перышко тоже хочет поблагодарить вас за смелость, решительность, находчивость и творчество. Погладьте перышком по лицу, рукам, ногам и телу. Путешествие закончено. 70% детей порвали маски.

Занятие №4. Упражнение «Добрый день». Дети сидят в кругу. Всем предлагается поприветствовать друг друга Добрый день Катя ... Оля...и т.д. Далее детям предлагается поиграть с красками. Они «волшебные»: с их помощью можно изобразить на бумаге необычные картинки. Для этого надо поверхность бумаги с помощью кисточки сделать влажной, а затем разбрызгать на ней капли акварельными красками или сделать легкие движения кончиком мокрой кисти.

Во время экспериментирования с красками, их смешения общаюсь с детьми, акцентируя внимание на их ощущениях, выясняя, что они испытывают, когда краски, как живые, «бегают» по мокрой бумаге, создавая фантастические образы.

После того, как рисунок высохнет, помогаю детям разглядеть образы, которые получились на листе. Затем предлагаю аккуратно обвести их контуры гелевой ручкой. Полученные изображения обсуждаются с детьми. Прощание.

Занятие №5 Сегодня наш помощник – Солнечный зайчик. Он поможет нам добраться до волшебной страны, присаживайтесь на наш коврик, и слушайте мой голос. Солнечный зайчик заглянул к вам в глаза. Закройте их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладьте его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке. Поглаживайте его аккуратно, чтобы не спугнуть. Погладьте голову, шею, руки, ноги... Он забрался на животик, погладьте его там. Солнечный зайчик любит вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним. Откройте глаза. Основная часть - Вот наш друг солнечный зайчик привел нас к волшебной стране, давайте подойдем поближе и посмотрим, что интересного в этой стране. Смотрите, ребята, тут шкатулка. Открываем шкатулку, а там письмо:

"В океане остров был чудесный,

Никому доселе не известный.

Замки, башни и дворцы

Возвели строители-творцы.

Но черные тучи вдруг набежали,

Солнце закрыли, ветер позвали.

Жители спрятаться только успели,

Огонь, ураган и дождь налетели.

Разрушено все:

только камни одни.

Вот что осталось от этой страны.

Теперь не существует дивной красоты.

Остались лишь одни мечты, что..."

На этом письмо прерывается. Задаю детям вопросы: Ребята, что же стало с волшебной страной? А что мы можем сделать? Ребята, а мы с вами не в простой стране, а волшебной! Так давайте же превратимся в строителей и поможем построить заново волшебную страну, точнее нарисуем ее. Вы настоящие волшебники ребята. Ну что ж ребята нам пора возвращаться обратно. Рефлексия - Ребята, расскажите о своем сне, что вам снилось? Что вам понравилось? А зачем вы помогали волшебной стране? Я очень рада, что вы так много узнали сегодня, помогли волшебной стране. Теперь нам пора попрощаться, до новых приключений в волшебной стране.

Занятие №6. Разминка «превращение». Сегодня мы отправимся с вами в волшебную страну, где вам предстоит проявить свою силу, мужество, чтобы победить страшных и мерзких героев, которые нам встретятся на пути. Ведь мы решительные, смелые и сообразительные. А я буду всегда с вами, и,

если вам потребуется моя помощь, вы можешь на меня рассчитывать». Давайте опустим руки в тазик с водой. Это волшебная вода. Видите, какая она необычная. Такая вода придаст нам силы и уверенности. Вы можете поболтать руками в воде, поиграть с ней или просто подержать руки в этой волшебной жидкости до тех пор, пока не почувствуете, что готовы к путешествию. Хорошо. Сейчас мы с вами вытрем насухо руки и отправимся и путь. А сейчас мы по очереди будем садиться на этот волшебный пенек. Всем, кто на него садится, он помогает сочинять разные истории и защищает нас от всего плохого. Я тоже сяду рядом с вами. Бывают в жизни такие моменты, когда мы чего-то боимся. Нам кажется, что нас кто-то пугает или нападает на нас. В такие минуты нам бывает страшно. Давайте попробуем закрыть глаза и представить ту ситуацию, когда вам было страшно. Обратите внимание на ощущения, которые возникают внутри тела. А теперь откройте глаза и попытайтесь по очереди рассказать о своем страхе или о том, чего вы боитесь. Можно сочинить историю, ведь мы сидим на волшебном пенечке. Сейчас мы сядем за стол, возьмем краски и нарисуем свой страх, о котором только что рассказали. Для того чтобы лучше и точнее его представить, можно опять на несколько минут закрыть глаза. Вспомните о тех неприятных ощущениях, которые возникли у вас внутри тела, о форме и цвете страха. Какие цвета лучше передадут этот пугающий и зловещий образ? Пусть рука рисует то, что ей захочется. Прислушивайтесь к своим ощущениям и рисуйте. Можете говорить о том, что рисуете. Если вдруг вам опять станет страшно, можете обратиться за помощью к волшебной воде. Окуните и подержите в ней руки. Смелость и уверенность опять к вам вернутся. Теперь, когда работа над рисунком страха завершена, скажите, пожалуйста, какие чувства он у вас вызывает? Это неприятные чувства? Продолжая работу, спрашиваем у каждого ребенка: «Что бы ты хотел теперь сделать со своим страхом, чтобы он тебя больше не пугал? Дети подводились к тазу с волшебной водой, им предлагалось опустить в него руки, совершить какие-

либо плавные действия и опять насухо вытереться полотенцем. Сегодня мы с вами совершили волшебное путешествие, где мы встретились со своим страхом, и победил его. Страх уничтожен. Его больше нет. Теперь мы сильные, уверенные и бесстрашные. Вы молодцы. Спасибо вам.

Занятие №7. Разминка «превращение» предлагаю детям: нахмуриться как... осенняя туча; рассерженный человек; позлиться как... злая волшебница; два барана на мосту; голодный волк; ребёнок, у которого отняли мяч; испугаться как ... заяц, увидевший волка; птенец, упавший из гнезда; улыбнуться как ... кот на солнышке; само солнышко; хитрая лиса. Детям предлагается нарисовать на листе несколько произвольных линий и передать свой рисунок соседу слева. Тот в свою очередь передает свои каракули также соседу слева. И все одновременно получают чужие каракули. Необходимо, увидеть в каракулях, какой – либо образ и дорисовать его. Затем все по очереди демонстрируют созданные образы. Рефлексия – обсуждаем рисунки.

Занятие № 8. Разминка. Детям предлагается придумать и выразить в танце какой-либо образ – птицу, лошадку, зайчика, цветок и т.д. используется любая музыка. Основная часть. Ребятам раздаются заранее подготовленные бланки, на которых нарисовано 3 зеркала. Под первым находится надпись « Я глазами родителей», под вторым «Я глазами друзей», под третьей - «Каким я вижу себя». Дети должны цветными карандашами нарисовать себя в зеркалах в соответствии с надписями. Рефлексия – Обсуждение: Какой ты на каждом рисунке? Что объединяет и что различает три отражения в зеркалах? Какое отражение тебе нравится больше?

Занятие №9 Разминка «превращение». Игра «кляксы». Взять краски нескольких цветов, сделать кляксу и получить отпечаток на другом листе (можно путем сложения листа пополам), затем, посмотрев на кляксу нужно представить, на что или на кого она похожа. Отмечаем, что агрессивные или

подавленные дети выбирают краску темных цветов, они видят в кляксах агрессивные сюжеты (драку, страшное чудовище). Через обсуждение «страшного» рисунка агрессия ребенка выходит вовне, тем самым он от нее освобождается. К агрессивному ребенку полезно посадить спокойного ребенка. Спокойный будет брать для рисунков светлые краски, и видеть приятные вещи (бабочек, сказочные букеты и др.). Общаясь со спокойным ребенком, агрессивный ребенок успокаивается. Дети, расположенные к гневу выбирают черную и красную краску. Дети с пониженным настроением выбирают лиловые, сиреневые цвета (цвета грусти). Дети напряженные, конфликтные, расторможенные выбирают серые, коричневые цвета (это говорит о том, что ребенок нуждается в успокоении). Возможны такие ситуации, когда не прослеживается четкой связи между цветом и психическим состоянием ребенка. Рефлексия обсуждения полученных рисунков.

Занятие № 10. Под музыку один ребенок рисует на спине у другого. Второй внимательно прислушивается и отгадывает что нарисовано. По окончании игры проводится обсуждение: Насколько верно поняли, что было нарисовано? Что помогало и что мешало понять? Основная часть. Закройте глаза и представьте, что мы оказались в саду. Вообразите себя цветком. Если бы ты был растением то, каким? Какие были бы у тебя листья? Гладкие или с зазубринами? Были бы у тебя шипы? А цветы? Какого цвета? Цветы, распустившиеся или просто бутоны? Как выглядит твой стебель и корни? Где ты растешь, и что тебя окружает вокруг? Кто-нибудь ухаживает за тобой? А откроем глаза и нарисуем свой цветок. Все изображают себя в виде какого-либо растения, реального или выдуманного. Рефлексия – обсуждение рисунков. Прощание.

По окончании занятий была проведена повторная диагностика у детей 1 «А» класса посещавших занятия, и у 1 «Б» не посещавших подобные занятия. Использовались те же методики, что и при начальном исследовании.

Так же на этом этапе исследования нами была организована просветительская работа с родителями. Работа с родителями включала следующие направления работы.

- Тематические родительские собрания на которых мы информировали родителей и мотивировали что бы они раньше обратили внимание на проблемы связанные с адаптацией детей к школьному обучению, на эмоциональное состояние ребенка, и что бы они не оставались с этими проблемами один на один. Темы родительских собраний: «Кризис 7-ми лет что это?», «Влияние тревожности на развитие личности ребенка», «Как помочь ребенку в обучении?»; «Трудности адаптации первоклассников в школе»; «Влияние полярной ночи на эмоциональное состояние ребенка»; «Методы помогающие снимать эмоциональное напряжение».

- индивидуальные консультации родителей, по необходимости и запросу.

Совместно с родителями были проведены семейные праздники: «Наша родословная», «Наши семейные традиции», «Папа, мама, я спортивная семья», «КВН».

2.3. Анализ полученных результатов.

После проведения занятий и просветительской работы с родителями нами была проведена повторная диагностика. Результаты представлены далее в таблицах.

Таблица № 7. Результаты анкеты по оценке уровня школьной мотивации (Н. Г. Лускановой) в конце учебного года.

Уровень мотивации	1 «А»	1 «Б»
Высокий	8 (33%)	4 (16%)
Средний	10(41.5%)	8 (32%)
Ниже среднего	3 (12.5%)	8(32%)
Низкий	2 (8%)	3(12%)
Негативное отношение	1 (4%)	2 (8%)

Далее в диаграмме представлены сравнительные результаты первичной и вторичной диагностики.

Рисунок № 1. Сравнительный анализ первичной и вторичной диагностики уровня школьной мотивации (Н. Г. Лускановой 1) «А» класс

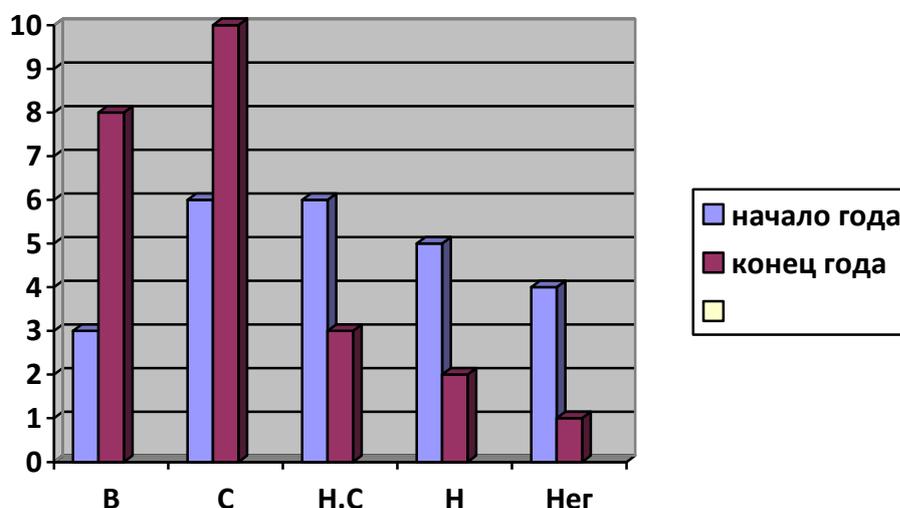
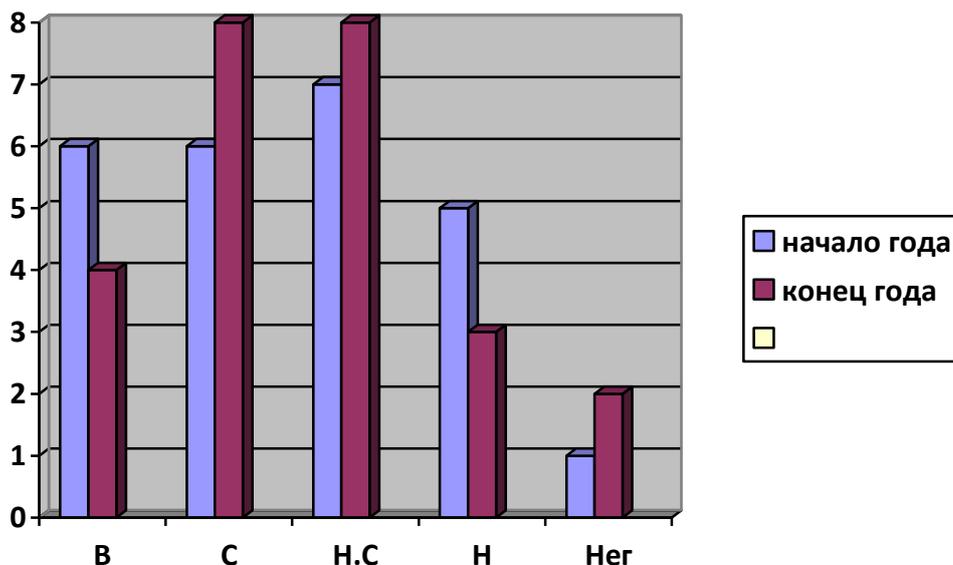


Рисунок № 2. Сравнительный анализ первичной и вторичной диагностики уровня школьной мотивации (Н. Г. Лускановой) 1 «Б» класс.



Итак, в 1 «А» классе в конце учебного года сохранилось разделение детей на 5 уровней школьной мотивации: высокий уровень имеют 33% детей, средний – 41%, ниже среднего – 12.5%, низкий – 8%, негативное отношение к школе – 4%. В 1 «Б» классе ситуация изменилась в худшую сторону увеличилось количество детей имеющих негативное отношение к школе до 2-х человек, изменился показатель высокого уровня он уменьшился на 2 человека, так же увеличились показатели ниже среднего на 1 человека. В результате проведенной повторной диагностики можно сделать вывод, что показатели уровня школьной мотивации на конец учебного года в экспериментальном классе лучше, чем в контрольном. А в контрольном классе показатели изменились по сравнению с началом учебного года в худшую сторону.

Результаты обработки методики «Фейс-тест» представлены в таблице 8.

Таблица № 8. Показатели эмоционального отношения учащихся к различным школьным ситуациям (конец уч.года)

Отношение ребенка	1 «Б»	1 «А»

К школе	8 (28%)	23 (92%)
К дом.заданию	20 (71%)	21 (84%)
К одноклассникам	15 (53%)	24 (96%)
К учителю	3 (10%)	23 (92%)

Из таблицы № 8 можно сделать вывод, что в 1 «А» классе в конце года по всем параметрам высокий коэффициент положительности, а в 1 «Б» классе высокого коэффициента положительности нет, низкий коэффициент по параметрам «отношение к домашнему заданию» и «отношения с одноклассниками», и очень низкий по параметрам «отношение к школе в целом» и «отношение к учителю». Таким образом, можно сказать, что эмоциональное состояние детей 1 «А» класса значительно лучше, чем детей 1 «Б» класса.

Таблица №9. Полученные данные по методике «Кактус» в конце учебного года.

1 «А» класс			
	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Тревожность	4	12	3
Агрессивность	6	14	4
Стремление к защите	10	14	0
Эгоцентризм	9	9	5
1 «Б» класс			
Тревожность	10	9	6
Агрессивность	9	9	7
Стремление к защите	9	10	6

Эгоцентризм	10	11	4
-------------	----	----	---

В результате проведенной повторной диагностики по методике «Кактус» видно что, результаты в экспериментальной группе улучшились а в контрольной остались практически не изменены, даже по некоторым показателям например: повышение уровня тревожности.

Также нами были проведены повторные диагностики в конце учебного года с использованием анкеты на выявление тревожности разработанные Титаренко Т.Н., Лаврентьевой Г.П. и экспресс - анкету «Признаки агрессивности» Лютова К.К., Моница Г.Б. для педагогов. Результаты представлены далее в таблицах.

Таблица № 10. Результаты анкеты на выявление тревожности разработанные Титаренко Т.Н., Лаврентьевой Г.П. в конце учебного года.

	Высокий уровень тревожности	Средний уровень тревожности	Низкий уровень тревожности
1 «А»	4	19	1
1 «Б»	12	7	6

Наглядно результаты сравнения 1 «А» класса представлены в рисунке № 3.

По результатам повторной диагностики наблюдается снижение уровня тревожности в экспериментальном классе.

Рисунок № 3. Результаты сравнения уровня тревожности по методике разработанной Титаренко Т.Н., Лаврентьевой Г.П. в начале и в конце учебного года 1 «А» класс.

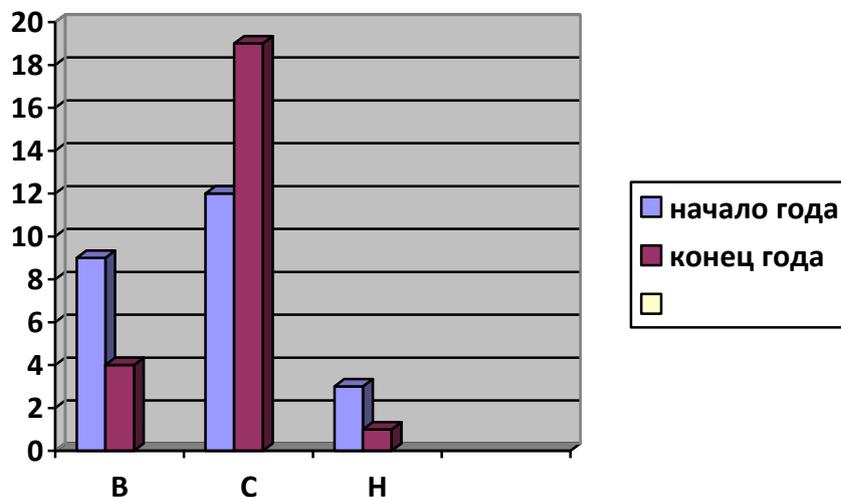


Рисунок № 4. Результаты сравнения уровня тревожности по методике разработанной Титаренко Т.Н., Лаврентьевой Г.П. в начале и в конце учебного года 1 «Б» класс.

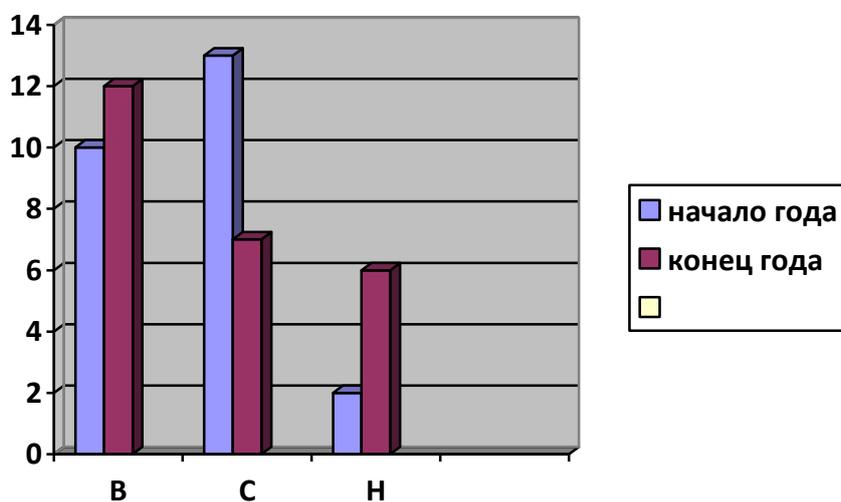
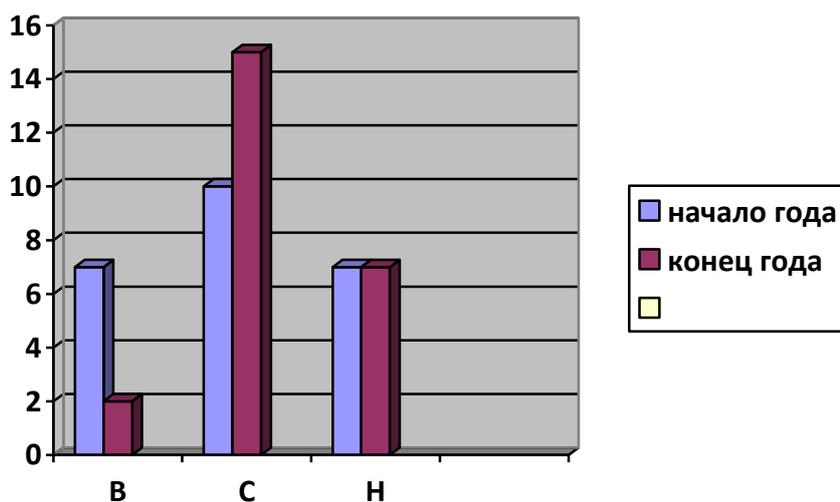


Таблица № 11. Результаты анкеты «Признаки агрессивности» Лютова К.К., Моница Г.Б. в конце года.

	Высокий уровень агрессивности	Средний уровень агрессивности	Низкий уровень агрессивности
1 «А»	2	15	7
1 «Б»	10	14	1

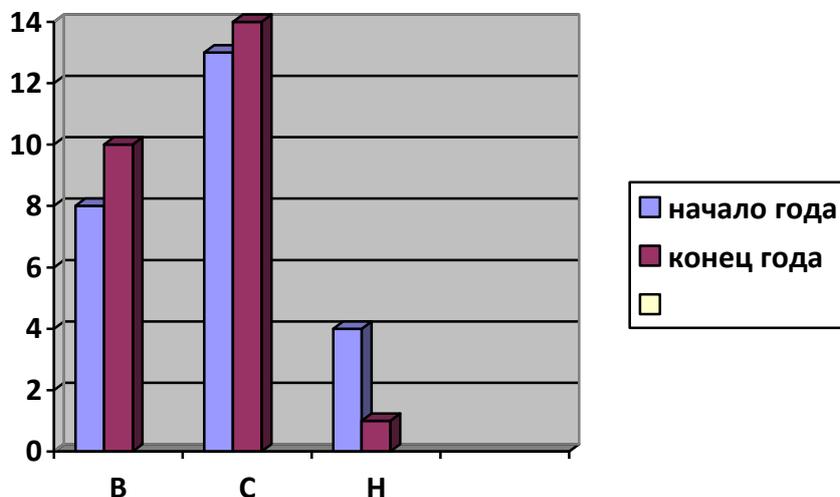
Наглядно результаты первичной и вторичной диагностики представлены в диаграмме 5, 6.

Рисунок № 5. Результаты сравнения уровня агрессивности по методике «Признаки агрессивности» Лютова К.К., Моница Г.Б. в начале и в конце учебного года 1 «А» класс.



В результате повторной диагностики видно, что показатели уровня агрессивности у детей экспериментального класса в конце учебного года улучшились по сравнению с началом года. Дети к концу года стали проявлять меньше агрессии. Сказать, что на начало и конец учебного года картина изменилась кардинально мы не можем, но тенденция к уменьшению агрессивных реакций прослеживается.

Рисунок № 6. Результаты сравнения уровня агрессивности по методике «Признаки агрессивности» Лютова К.К., Моница Г.Б. в начале и в конце учебного года 1 «Б» класс.



Хотелось бы отметить, что результаты повторной диагностики в контрольном классе не намного хуже, чем на начальной стадии исследования. Кардинальных изменений не произошло, у некоторых детей повысился уровень агрессивности. Уровень школьной мотивации у детей в экспериментальной группе выше, чем в контрольной.

Согласно поставленным задачам и сформулированной гипотезой нами было организовано эмпирическое исследование, которое проходило в три этапа.

Первый этап: диагностический. На этом этапе мы подобрали диагностический инструментарий согласно поставленным целям. Основной целью этого этапа было выявить проблемные зоны в процессе адаптации первоклассников к школьному обучению.

Для проверки гипотезы и решения поставленных задач был использован комплекс методов, адекватных объекту и предмету исследования: анкета по оценке уровня школьной мотивации Н.Г. Лускановой; Фейс-тест; графическая методика «Кактус» М.А. Панфиловой; анкета на выявление тревожности разработанные Титаренко Т.Н., Лаврентьевой Г.П.; экспресс - анкету «Признаки агрессивности» Лютова К.К., Моница Г.Б. для педагогов. В результате диагностического этапа мы получили следующие результаты. Данные позволяют сделать вывод, что в исследуемых классах на начало учебного года присутствуют учащиеся, имеющие разные уровни сформированности учебной мотивации, причем количественные характеристики в каждом классе имеют незначительные различия, также эмоциональный климат в исследуемых классах практически одинаков, существенных различий не выявлено.

Второй этап: практический. На этом этапе нами были разработаны и проведены в экспериментальной специальные психолого-педагогические занятия с использованием метода арт-терапии направленные на снижение уровня сенсорной депривации и организована просветительская работа с родителями.

Третий этап: контрольной диагностики. Нами была проведена повторная диагностика контрольной и экспериментальной группы и проведен анализ полученных результатов.

Результаты анкеты по оценке уровня школьной мотивации Н. Г. Лускановой в конце учебного года показал, что в 1 «А» классе в конце учебного года сохранилось разделение детей на 5 уровней школьной мотивации: высокий уровень имеют 33% детей, средний – 41%, ниже среднего – 12.5%, низкий – 8%, негативное отношение к школе – 4%. В 1 «Б» классе ситуация изменилась в худшую сторону увеличилось количество детей имеющих негативное отношение к школе до 2-х человек, изменился показатель высокого уровня он уменьшился на 2 человека, так же увеличились показатели ниже среднего на 1 человека. В результате проведенной повторной диагностики можно сделать вывод, что показатели уровня школьной мотивации на конец учебного года в экспериментальном классе лучше, чем в контрольном. А в контрольном классе показатели изменились по сравнению с началом учебного года в худшую сторону.

Показатели эмоционального отношения учащихся к различным школьным ситуациям. В 1 «А» классе в конце года по всем параметрам высокий коэффициент положительности, а в 1 «Б» классе высокого коэффициента положительности нет, низкий коэффициент по параметрам «отношение к домашнему заданию» и «отношения с одноклассниками», и очень низкий по параметрам «отношение к школе в целом» и «отношение к учителю». Таким образом, можно сказать, что эмоциональное состояние детей 1 «А» класса значительно лучше, чем детей 1 «Б» класса.

Результаты повторной диагностики в конце учебного года с использованием анкеты на выявление тревожности разработанные Титаренко Т.Н., Лаврентьевой Г.П. и экспресс - анкету «Признаки агрессивности» Лютова К.К., Мониной Г.Б. для педагогов. Показали снижение уровня агрессивности и тревожности в экспериментальном классе, а в контрольном результаты остались на прежнем уровне.

Хотелось бы отметить, что результаты повторной диагностики в контрольном классе не намного хуже, чем на начальной стадии исследования. Кардинальных изменений не произошло, у некоторых детей повысился уровень агрессивности. Уровень школьной мотивации у детей в экспериментальной группе выше, чем в контрольной.

В результате проведенного исследования мы можем утверждать, что процесс адаптации младших школьников к школьному обучению в условиях полярной ночи будет, проходит более успешней, если:

- в процессе работы с детьми будут реализованы специальные психолого-педагогические занятия с использованием метода арт-терапии направленные на снижение уровня тревожности и агрессии связанные с сенсорной депривацией.
- организована просветительская работа с родителями.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ.

В результате проведенного исследования нами был проведен анализ теоретических подходов к проблеме адаптации младших школьников к школьному обучению в условиях полярной ночи. Мы пришли к следующим выводам.

Начало школьной жизни – серьезное испытание для большинства детей, приходящих в первый класс, связанное с резким изменением всего образа жизни. Они должны привыкнуть к коллективу, к новым требованиям, к повседневным обязанностям.

Начало обучения в школе совпадает с интенсивным психическим развитием. Идет формирование познавательной деятельности, развиваются различные виды памяти, словесно-логическое мышление. Высокая эмоциональность способствует преобладанию непроизвольных реакций. Но ученики уже могут сознательно управлять своим поведением, подчиняться необходимым требованиям – развивается произвольность. В младшем школьном возрасте у детей активно происходит формирование внутреннего плана действий, начинает развиваться способность к рефлексии.

Как правило, ребята стремятся стать школьниками: они идут в школу с большим интересом и готовностью выполнять учебные задания. Но для многих из них школьные требования слишком трудны, а распорядок слишком строг. Для этих детей период адаптации к школе может быть травмирующим.

Успешная адаптация детей к школьному обучению – одна из важных задач психологической службы в системе образования.

Дезадаптированные ученики создают немало проблем и учителям, и родителям, но прежде всего, страдают от этого они сами.

Адаптация – это приспособление организма, личности, их систем к характеру отдельных воздействий или к изменившимся условиям в целом.

Адаптация компенсирует недостаточность привычного поведения в новых условиях. Благодаря адаптации создаются возможности ускорения оптимального функционирования организма, личности в необычной обстановке. Если адаптация не наступает, возникают дополнительные затруднения в освоении предмета деятельности, вплоть до нарушений ее регуляции.

Адаптация связана с перестройкой функционирования тех или иных органов, свойств, механизмов, с выработкой новых навыков, привычек, качеств, что приводит в соответствие организм, личность со средой. Регуляторами адаптации человека выступают мотивы, мышления, воля, способности, знания, опыт. В процессе адаптации не столько приобретаются новые свойства, качества, сколько перестраиваются уже имеющиеся, а сохранение эффективности деятельности происходит главным образом благодаря готовности, привыканию к новым условиям и их освоению. Адаптация выражается не только в приспособлении организма к новым условиям, но главным образом в выработке фиксированных способов поведения, позволяющих справляться с трудностями.

Помимо этого детям, проживающим в условиях полярной ночи период адаптации к школьному обучению проходит гораздо сложнее. Это обусловлено тем, что полярная ночь оказывает тяжелое воздействие на психику ребенка. Ребенок находится в условиях сенсорной депривации, что неблагоприятно сказывается на общем состоянии детей, это проявляется в их общей слабости, вялости, повышенной утомляемости, снижении работоспособности, сонливости.

Полярная ночь – это недостаток солнечной активности, постоянная темнота (сумерки 2 – 3 часа в день), низкие температуры, сильные ветры, резкие смены погоды в короткие промежутки времени, метели, магнитные бури.

Хочется отметить, что адаптация к школьному обучению часто сопровождается повышенным уровнем тревожности и агрессивности и является субъективным проявлением неблагополучия личности и затрудняет адаптацию к школьному обучению. На помощь в решении этой проблемы приходит метод арт-терапии, который помогает нивелировать данные негативные проявления.

Арттерапия - это метод лечения посредством художественного творчества. Арттерапия - один из самых мягких и в то же время глубоких методов в арсенале психологов и психотерапевтов. Рисую, занимаясь лепкой или описывая в литературной форме свою проблему или настроение вы как будто получаете закодированное послание от самих себя, из собственного подсознания. С помощью арт-терапии можно нивелировать негативные эмоциональные состояния, которые мешают прохождению адаптации младшими школьниками к школьному обучению.

Так же особое место в процессе адаптации к школьному обучению мы отводим просветительскую работу с родителями. Необходимо грамотно донести до родителей, в какой-то мере важно их внимание к своим детям в этот период. Что бы они своей повышенной требовательностью и желанием что бы их ребенок был самым успешным не навредили ему, а стали помощником в преодолении этого сложного периода.

Таким образом, в результате проведенного исследования мы можем утверждать что, наша гипотеза подтвердилась.

Библиографический список

1. Айзенк, Х. Психологические теории тревожности. Тревога и тревожность [Текст] / Х.Айзенк. – СПб, Питер, 2001. – 256 с.
2. Аверин В.А. Психология детей и подростков – СПб.: Изд-во Михайлова В.А., 2007 – 379 с.
3. Адаптация ребенка в школе: диагностика, коррекция, педагогическая поддержка: Сб. метод. мат. для админ., педагогов и шк. психол./ Битянова М.Р. – М.: Образоват. центр «Педагогический поиск», 1997.
4. Бетенски, М. Что ты видишь? Новые методы арт-терапии / М.Бетенски. - - М.: ЭКСМО-Пресс, 2002. – 256 с.
5. Бардышевская М.К. Диагностика эмоциональных нарушений у детей – М.: УМК, «Психология», 2003 – 320 с.
6. Борытко Н.М. Педагогика: учебное пособие / Борытко Н.М., Соловцова И.А., Байбаков А.М. - М., «Академия», 2007 - с. 307.
7. Бородулина С.Ю. Коррекционная педагогика: психолого-педагогическая коррекция отклонений в развитии и поведении школьников – Ростов н/Д: «Феликс», 2004 – 352 с.
8. Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М. Словарь справочник по психодиагностике – СПб.: Питер, 2001. – 528 с.
9. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – Питер, 2009.
10. Венгер А.Л., Цукерман Г.А. Психологическое обследование младших школьников. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 160 с.
11. Диагностика школьной дезадаптации. // Под.ред. Беличевой С.А., Коробейникова И.А., Кумариной Г.Ф., М., 1995.
12. Елисеев О.П. Практикум по психологии личности. – СПб.: «Питер», 2001. 560 с.

13. Ермоленко, Алена. Защита под угрозой : как после полярной ночи спасти иммунитет / А. Ермоленко // Вечерний Мурманск. - 2011. - 18 янв. (N 6). - С. 4
14. Заика Д. А. Адаптация первоклассников к школе [Текст] / Д. А. Заика // Молодой ученый. — 2014. — №12. — С. 333-335.
15. Захаров А.И. Неврозы у детей. – СПб.: Дельта 2007. – 480 с.
16. Изард, К.Э. Психология эмоций / / К.Э.Изард. Перевед. с английского. – СПб.: Питер, 2008. – 464 с.
17. Комарова, Т.С. Изобразительное искусство детей в детском саду и в школе / Т.С.Комарова, О.Ю.Зарянова, Л.И.Иванова и др. – М.: Педагогическое общество России, 2000. – 52 с.
18. Копытин А.И., Методы арт-терапевтической помощи детям и подросткам. М: Когито-центр. 2012г.
19. Копытин, А.И, Е.Е Свистовская. Арт-терапия детей и подростков / А.И.Копытин, Е.Е.Свистовская. – М.: Когито-центр, 2007.
20. Кожохина С.К. Путешествия в мир искусства. Программа развития детей дошкольного и младшего школьного возраста на основе изобразительности. - М.: ТЦ Сфера, 2002. - 192с.
21. Комарова, Т.С. Детское художественное творчество: методическое пособие для воспитателей и педагогов: для работы с детьми 2-7 лет / Т.С.Комарова. – М.: Мозаика-Синтез. – 2005 . –118с.
22. Капралова, Е. В. Игры с дошкольниками в полярную ночь / Е. В. Капралова. - (Играем с детьми) // Воспитатель дошкольного образовательного учреждения. - 2012. - № 1. - С. 56-59:
23. Лангмейер Й., Матейчек З. Психическая депривация в детском возрасте. – Прага: Авиценум, Медицинское издательство, 1984. С.18
24. Леонтьев В.О. Классификация эмоций. – Одесса: 2001.
25. Лютова К.К., Моница Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с

- детьми. СПб., Речь, 2005.
26. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалка для взрослых. Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми.- М.: Генезис, 2000.- 202с.
27. Левко А.И. Социальная педагогика: учебное пособие. - Мн.: УП «ИВЦ Минфина», 2003.
28. Люблинская А.А. Детская психология / А.А. Люблинская.- М.: «Просвещение», 2008.- 156с.
29. Мардер Л.Д. Цветной мир. Групповая арт-терапевтическая работа с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. М: Генезис.2006г.
30. Макарова, Е.П. Преодолеть страх или искусство терапией / Е.П.Макарова. – М.: Школа-Пресс, 1996. – 304 с.
31. Мосина Е. С. Почему облака превращаются в тучи. Сказкотерапия: теория и практика. – М.: Генезис, 2012. – 160 с.
32. Мардахаев Л.В. Социальная педагогика. - М.: Гардарики, 2005. - С. 64-66.
33. Осипова А.А. Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях / А. А. Осипова. — Изд. 2-е-. — Ростов н/Д : Феникс, 2006. — 315 с.
34. Прихожан, А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А.М.Прихожан. – М.: НПО «МОДЭК», 2006. - 304 с.
35. Пахальян В.Э, Развитие и психологическое здоровье: Дошкольный и школьный возраст. – М.: Питер, 2006,- с.294.
36. Психологический словарь / Под ред. А.В.Петровского, М.Г.Ярошевского. - М.: Проспект, 2007.
37. Практическая психодиагностика методики и тесты/ ред. составитель Д.Я. Райгородский, Самара.: изд. дом. «БАХРАХ» - М., 2007г.

38. Памфилова М.А. Графическая методика «Кактус» Текст.: Обруч. - 2000. №5.
39. Рогов Е.И. Эмоции и воля. – М.: ВЛАДОС, 2001. – 240 с.
40. Столяренко Л.Д. Основы психологии. Практикум – Россон н/Д: «Феникс», 2008. – 576 с.
41. Степанова В.А. Выражение чувств и эмоциональных состояний у детей дошкольного возраста в рисунке человека и в рисунке семьи // Журнал прикладной психологии. – 2003. - № 4-5. – С.80-89.
42. Смирнова, Е.О. Детская психология / Е.О. Смирнова. – М.: Дрофа, 2008.- 253с.
43. Сборник психологических тестов. Часть III: Пособие / Сост. Е.Е.Миронова – Мн.: Женский институт ЭНВИЛА, 2006. – 120 с.
44. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии - СПб: Издательство «Питер», 2000 - 712 с.: ил.
45. Хрестоматия по психологии. - М.: Просвещение, 2002.
46. Филиппова О.В. Статья «Адаптация первоклассников к школе» / Сайт детских психологов // Интернет-ресурс: <http://deti-psyhelp.ru/publ/2-1-0-7>, 10.09.2008.
47. Экман П. Психология эмоций [Emotions Revealed: Recognizing Faces and Feelings to Improve Communication and Emotional Life] / пер. с англ. В. Кузин. — СПб.: Питер, 2010. — 336 с.
48. http://www.psychologos.ru/articles/view/bazovye_emocii_po_izardu

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

Анкета по оценке уровня школьной мотивации Н. Г. Лускановой.

Инструкция для групповой формы работы: «Прочитайте вопрос и из предложенных вариантов ответа выберите один и отметьте его буквенное значение на бланке ответов».

Стимульный материал методики

1. Тебе нравится в школе?

-не очень

-нравится

-не нравится

2. Утром, когда ты просыпаешься, ты всегда с радостью идешь в школу или тебе часто хочется остаться дома?

-чаще хочется остаться дома

-бывает по-разному

-иду с радостью

3. Если бы учитель сказал, что завтра в школу не обязательно приходить всем ученикам, желающим можно остаться дома, ты бы пошел бы в школу или остался бы дома?

-не знаю

-остался бы дома

-пошел бы в школу

4. Тебе нравится, когда у вас отменяют какие-нибудь уроки?

-не нравится

-бывает по-разному

-нравится

5. Ты хотел бы, чтобы тебе не задавали домашних заданий?

-хотел бы

-не хотел бы

-не знаю

6. Ты хотел бы, чтобы в школе остались одни перемены?

-не знаю

-не хотел бы

-хотел бы

7. Ты часто рассказываешь о школе родителям?

-часто

-редко

-не рассказываю

8. Ты хотел бы, чтобы у тебя был менее строгий учитель?

-точно не знаю

-хотел бы

-не хотел бы

9. У тебя в классе много друзей?

-мало

-много

-нет друзей

10. Тебе нравятся твои одноклассники?

-да

-не очень

-нет

Обработка результатов.

Ответы на вопросы анкеты расположены в случайном порядке, поэтому для упрощения оценки может быть использован специальный ключ. В итоге подсчитывается набранное количество баллов.

ГРАФИЧЕСКАЯ МЕТОДИКА "КАКТУС" (М.А. Панфилова)

ОПИСАНИЕ

Графическая методика М.А. Панфиловой "Кактус" предназначена для работы с детьми старше 3 лет. Тест используется для исследования эмоционально-личностной сферы ребенка.

ПРОЦЕДУРА ПРОВЕДЕНИЯ ТЕСТА

При проведении диагностики испытуемому выдается лист бумаги форматом А4 и простой карандаш. Возможен вариант с использованием восьми «люшеровских» цветов, при интерпретации учитываются соответствующие показатели теста Люшера.

В ходе работы вопросы и дополнительные объяснения не допускаются.

ОБРАБОТКА

При обработке результатов принимаются во внимание данные, соответствующие всем графическим методам, а именно:

1. пространственное положение
2. размер рисунка
3. характеристики линий
4. сила нажима на карандаш

Кроме того, учитываются специфические показатели, характерные именно для данной методики:

1. характеристика «образа кактуса» (дикий, домашний, женственный и т.д.)
2. характеристика манеры рисования (прорисованный, схематичный и пр.)
3. характеристика иголок (размер, расположение, количество)

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ

1. По результатам обработанных данных по рисунку можно диагностировать качества личности испытуемого ребенка.

- Агрессивность – наличие иголок, особенно их большое количество. Сильно торчащие, длинные, близко расположенные друг к другу иголки отражают высокую степень агрессивности.
- Импульсивность – отрывистые линии, сильный нажим.
- Эгоцентризм, стремление к лидерству – крупный рисунок, расположенный в центре листа.
- Неуверенность в себе, зависимость – маленький рисунок, расположенный внизу листа.
- Демонстративность, открытость – наличие выступающих отростков в кактусе, вычурность форм.
- Скрытность, осторожность – расположение зигзагов по контуру или внутри кактуса.
- Оптимизм – изображение «радостных» кактусов, использование ярких цветов в варианте с цветными карандашами.
- Тревожность – преобладание внутренней штриховки, прерывистые линии, использование темных цветов в варианте с цветными карандашами.
- Женственность – наличие мягких линий и форм, украшений, цветов.
- Экстравертированность – наличие на рисунке других кактусов или цветов.
- Интровертированность – на рисунке изображен только один кактус.
- Стремление к домашней защите, чувство семейной общности – наличие цветочного горшка на рисунке, изображение домашнего кактуса.
- Отсутствие стремления к домашней защите, чувство одиночества – изображение дикорастущего, пустынного кактуса.

2. Интерпретация цветовой гаммы рисунка:

- темно-синий: покой, слияние, объединение, гармония, любовь (матери и младенца). Темно-синий — это небо и океан, где зародилась жизнь. Это состояние блаженства.

- темно-зеленый: символ — росток, пробивающийся сквозь асфальт. Воля, целеустремленность, жизнелюбие, решительность, упорство, честолюбие, упрямство.
- оранжево-красный: символ — огонь, кровь, взрыв. Экспансия, подчинение окружающей среды, сила, энергия, активность во всех направлениях.
- лимонно-желтый: изменение, , творчество, гибкость, отзывчивость на внешние стимулы, радость.
- бордовый: искусство, необычность, гармония духовности, рождение нового, удвоение сущности, хрупкое динамическое равновесие.
- светло-коричневый: тревога, беспокойство, болезнь, неприкаянность, неуверенность, переживание неуютности, физический и психологический дискомфорт.
- черный: пустота, эксцентричность, ночь. смерть, уничтожение.

ИНСТРУКЦИЯ: «На листе бумаги нарисуй кактус - таким, каким ты его себе представляешь».

Экспресс - анкета «Признаки агрессивности»
Оцените предложенные утверждения.

№	Утверждение о ребенке	Да	Нет
1	Временами в него вселяется «злой дух»		
2	Он не может промолчать, когда чем-то недоволен		
3	Когда кто-то причиняет ему зло, он старается отплатить ему тем же		
4	Иногда ему без всякой причины хочется выругаться		
5	Бывает, что он с удовольствием ломает вещи и рвет книги		
6	Иногда он так настаивает на своем, что окружающие теряют терпение		
7	Он не прочь подразнить животных		
8	Очень сердится, когда кто-то подшучивает над ним		
9	Кажется, что иногда у него вспыхивает желание сделать что-нибудь плохое, шокировать окружающих		
10	В ответ на обычные просьбы стремится все сделать наоборот		
11	Часто бывает ворчлив		
12	Всегда воспринимает себя как самостоятельного и решительного человека		
13	Любит быть первым, командовать, подчинять себе волю других		
14	Неудачи вызывают у него сильное раздражение, он начинает искать виноватых		
15	Легко ссорится, часто вступает в драки		
16	Старается общаться с младшими и физически более слабыми детьми		
17	У него нередко бывают периоды мрачной раздражительности		
18	Он часто не считается со сверстниками, не уступает, не делится		
19	Он всегда уверен, что любое задание выполнит лучше других		

Положительный ответ по каждому утверждению оценивается в 1 балл. Подсчитайте, сколько утверждений, по вашему мнению, может быть отнесено к вашему ребенку.

15 – 19 баллов – высокий уровень агрессивности

7 – 14 баллов – средний уровень агрессивности

1 – 6 баллов – низкий уровень агрессивности.

Анкета по выявлению тревожности

у детей Г.П. Лаврентьевой, Т.М. Титаренко

Ребенок	Да	Нет
1. Не может долго работать не уставая		
2. Ему трудно сосредоточиться на чем-то		
3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство		
4. Во время выполнения заданий очень напряжен, скован		
5. Смущается чаще других		
6. Часто говорит о возможных неприятностях		
7. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке		
8. Жалуется, что сняться страшные сны		
9. Руки обычно холодные и влажные		
10. Нередко бывает расстройство стула		
11. Сильно потеет, когда волнуется		
12. Не обладает хорошим аппетитом		
13. Спит беспокойно, засыпает с трудом		
14. Пуглив, многое вызывает у него страх		
15. Обычно беспокоен, легко расстраивается		
16. Часто не может сдержать слезы		
17. Плохо переносит ожидание		
18. Не любит браться за новое дело		
19. Не уверен в себе, в своих силах		
20. Боится сталкиваться с трудностями		

За каждый ответ «да» начисляется 1 балл.

- Высокая тревожность – 15-20 баллов;
- Средняя тревожность – 7-14 баллов;
- Низкая тревожность – 1-6 баллов.