

Раздел I

Информация об опыте

Опыт работы по теме «Повышение социальной адаптации младших школьников посредством занятий внеурочной деятельностью «Тропинка к своему Я» формировался в МБОУ «Гимназия №5» г. Белгорода.

В гимназии обучаются дети, которые воспитываются в семьях, относящихся к различным социокультурным слоям общества, носители эталонов поведения в социуме. В этих условиях особенно актуальной становится задача педагогического коллектива по формированию у учащихся соответствующих современному уровню развития общества навыков социальной адаптации. Школьному психологу часто приходится сталкиваться с запросами, касающимися проблем взаимодействия личности с социумом.

Началом работы над опытом послужило проведение психологической диагностики, в ходе которой не было выявлено детей с высоким уровнем социальной адаптации, и только у 67% младших школьников выявлен средний уровень социальной адаптации. В ходе работы над опытом учитывались:

- 1) соответствующие требования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;
- 2) методические рекомендации МКУ НМИЦ по психологическому сопровождению образовательного процесса в условиях введения Федеральных государственных образовательных стандартов начального общего образования;
- 3) психолого-педагогические аспекты работы с детьми младшего школьного возраста;
- 4) достижения в области практической психологии.

Условия возникновения и становления опыта

Актуальность исследования. Одной из задач, стоящих перед российским образованием, является развитие личности, адаптированной к социальному окружению, динамическим изменениям, происходящим в современном мире.

Широкий интерес к проблеме социальной адаптации представители разных областей научного знания: философии, физиологии, педагогики, психологии, социологии свидетельствует о многогранности и универсальности адаптационных процессов. Успешность личности во многом зависит от опыта адаптации, полученного в детстве.

На создание в образовательном учреждении педагогических условий для социальной адаптации детей ориентирует Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. В ФГОС НОО особое внимание уделяется организации внеурочной деятельности детей,

которая становится неотъемлемой частью образовательного процесса в школе, важной составной частью воспитания и социализации обучающихся.

Л.В. Байбородова обращает внимание на необходимость того, чтобы комплекс внеурочной деятельности в полной мере отражал принципы образовательных стандартов, был доступным, наглядным, имел связь с реальностью и возрастными особенностями детей [2].

В исследованиях отечественных ученых отмечается наличие серьезных проблем социальной адаптации детей младшего школьного возраста. В ходе исследований Д.И. Фельдштейна было выявлено, что основные смысловые конструкты социальной адаптации - процессы социализации-индивидуализации нарушены у 43 % младших школьников [20].

Также в ходе анализа литературы было выявлено **противоречие** между потребностью практики психолого-педагогической деятельности в эффективных средствах социальной адаптации младших школьников и современным уровнем практической разработанности занятий внеурочной деятельности в этой области. Выявленное противоречие позволило сформулировать **тему опыта**: «Повышение социальной адаптации младших школьников посредством занятий внеурочной деятельностью «Тропинка к своему Я».

Ведущая психолого - педагогическая идея опыта

Ведущая психолого - педагогическая идея опыта заключается в использовании занятий внеурочной деятельностью «Тропинка к своему Я» для повышения социальной адаптации младших школьников.

Длительность работы над опытом

Работа над опытом охватывает период с сентября 2017 года по сентябрь 2020 года и разделена на несколько этапов.

I этап – начальный (констатирующий) – сентябрь 2017 г. – ноябрь 2018 г.

II этап – основной (формирующий) – декабрь 2018 г. – март 2020 г.

III этап – заключительный (контрольный) – апрель 2020 г. – сентябрь 2020 г.

Начальный этап предполагал обнаружение проблемы, составление плана работы, изучение психологической, педагогической и методической литературы, подбор диагностического материала, предварительную диагностику.

На формирующем этапе была проведена апробация занятий внеурочной деятельностью «Тропинка к своему Я» для повышения социальной адаптации младших школьников.

Диагностика на заключительном этапе доказала успешность выбранной системы для решения обозначенной проблемы.

Диапазон опыта

Диапазон опыта представлен разработкой системного подхода к повышению социальной адаптации младших школьников, который

заключается в активном использовании специально организованного взаимодействия педагога-психолога с детьми в ходе занятий внеурочной деятельностью «Тропинка к своему Я». Представленные в опыте материалы могут использоваться педагогами-психологами для организации индивидуальных и групповых форм работы с обучающимися младшего школьного возраста.

Теоретическая база опыта

Социально-психологическую адаптацию как приспособление человека к социальной среде, взаимодействие с ней рассматривали Г. М. Андреева [1], Ж. Пиаже [15] и современные исследователи Е.В. Барцаева [3], В.В. Черкасова [23], Ю.В. Шильцова [24].

В работах Г.М. Андреевой [1], Л.В. Мардахаева [13] социальная адаптация рассматривается как активное приспособление человека к условиям социальной среды, благодаря которому создаются наиболее благоприятные условия для проявления активности, принятия целей, усвоения ценностей, норм и стилей поведения, принятых в обществе.

Аспекты социальной адаптации, были раскрыты И.С. Зайцевым:

- 1) педагогический аспект (в ходе социальной адаптации человек включается в систему общественных отношений, что требует от него определенной ориентации, перестройки его поведения и структуры деятельности, этот процесс должен контролироваться социальными институтами, в том числе, педагогическим воздействием, если предъявляемые ими требования совпадают с требованиями в реальной жизни, то адаптация проходит успешно);
- 2) психологический аспект (выработка личностью образа жизни при утверждении в новой среде, в новом виде деятельности, в усвоении или неприятии норм, ценностей, традиций среды, формировании культуры, жизненной позиции, мировоззрения личности) [11].

По данным исследований Ф.Б. Березина, успешная социальная адаптация в коллективе способствует повышению чувства удовлетворенности и в других сферах жизни [4].

А.И. Хаустова рассматривает социальную адаптацию как вхождение ребенка в систему внутригрупповых отношений и приспособление к этим отношениям, выработку образцов мышления и поведения, которые отражают систему ценностей и норм данного коллектива [21].

В опыте работы рассматриваются вопросы социальной адаптации социальная адаптация детей младшего школьного возраста.

Ведущие педагоги и психологи (Л.С. Выготский [8], Д.Б. Эльконин [26]) называют младший школьный возраст вершиной детства. Переломным моментом в развитии личности человека в детстве является кризис 7 лет, главной чертой которого Л.С. Выготский называет потерю детской непосредственности, дифференциацию внешней и внутренней

жизни ребенка [8]. Младшие школьники открывают для себя значение новой социальной позиции - школьника, связанной с выполнением высоко ценимой взрослыми учебной работы. Поэтому Л.И. Божович называет кризис 7 лет периодом рождения социального «Я» ребенка [5].

Ж. Пиаже связывает социальную адаптацию ребенка с принятием им социальной роли, на основании этого рассматривает социальную адаптацию как социально-психологический механизм социализации личности [15].

Зависимость адаптационных способностей от качеств личности, особенностей жизнедеятельности и опыта адаптации человека установлена А.В. Герасимовым: в ходе накопления опыта адаптации происходит формирование качеств личности, способствующих приспособлению к новым условиям. Усвоение опыта адаптации, формирование способности к приспособлению происходит в ходе проявления человеком себя в той или иной ситуации. Большой опыт ускоряет процесс адаптации. Если ребенок постоянно находится в одних и тех же условиях и не имеет опыта приспособления к новым условиям, процесс адаптации может затянуться.

Критериями адаптации В.Н. Литовченко выделяет:

- 1) положение личности в группе, социальный статус;
- 2) продуктивность и эффективность деятельности;
- 3) эмоциональные переживания человека как субъекта деятельности;
- 4) эмоциональные переживания человека как субъекта межличностного общения;
- 5) степень реализации внутриличностного потенциала;
- 6) интеграция индивида и среды (отождествление себя с ценностями, традициями, взглядами окружающего социального слоя) [12].

Эти критерии были взяты И.А. Милославовой за основу при разработке структуры социальной адаптации младших школьников [14]. Показателем успешной социальной адаптации является психологическая удовлетворенность ребенка этой средой. В структуру социальной адаптации младших школьников входят когнитивный, мотивационно – эмоциональный и коммуникативный компоненты.

Для социальной адаптации ребенка важно формирование навыков общения и усвоение норм и ценностей, принятых в обществе, формирование эмоционального отношения к ним и использование усвоенных норм в поведении.

Результаты психологических исследований А.А. Реан свидетельствуют о поэтапном формировании навыков социальной адаптации на протяжении обучения детей в школе [16].

В опыте рассматриваются следующие научные понятия:

Внеурочная деятельность - это комплекс видов активности (кроме обучения), реализация которых способствует успешному освоению детьми

основной образовательной программы и достижению ряда задач (оптимизация учебной нагрузки; улучшение условий для всестороннего, комплексного развития детей; обеспечение подготовки подрастающего поколения к решению повседневных жизненных задач; создание дополнительной базы знаний, необходимой для профессиональной и творческой самореализации).

Когнитивный компонент социальной адаптации - способность понимать логику социальных событий, прогнозировать последствия поведения в ситуациях межличностного взаимодействия [14].

Коммуникативный компонент социальной адаптации включенность в межличностное взаимодействие в определенных социально-психологических общностях [14].

Мотивационно – эмоциональный компонент социальной адаптации - эмоциональное отношение к структуре отношений в определенных социально-психологических общностях, принятым в этих общностях нормам и правилам [14].

Социализация – (от лат. Sociālis- общественный), процесс усвоения человеческим индивидом определённой системы знаний, норм и ценностей, позволяющих ему функционировать в качестве полноправного члена общества. Социализация включает как социально-контролируемые процессы целенаправленного воздействия на личность (воспитание), так и стихийные, спонтанные процессы, влияющие на её формирование [1].

Социальная адаптация - активное приспособление человека к условиям социальной среды путем усвоения норм, ценностей, стилей поведения, принятых в обществе [7].

Социальная адаптация ребенка - это процесс и результат согласования ребенка с окружающим миром, приспособления к изменившейся среде, к новым условиям жизнедеятельности, к структуре отношений в определенных социально-психологических общностях, установления соответствия поведения принятым в этих общностях нормам и правилам [9].

Новизна опыта

Новизна опыта заключается в рационализации и усовершенствовании отдельных сторон психолого-педагогического сопровождения участников образовательного процесса в общеобразовательном учреждении через использование занятий внеурочной деятельностью «Тропинка к своему Я» для повышения социальной адаптации младших школьников.

Раздел II ТЕХНОЛОГИЯ ОПИСАНИЯ ОПЫТА

Цель заключается в обосновании использования занятий внеурочной деятельностью «Тропинка к своему Я» для повышения социальной адаптации младших школьников.

В соответствии с целью определены **задачи**:

- 1) разработка системы работы педагога-психолога по использованию занятий внеурочной деятельностью «Тропинка к своему Я» для повышения социальной адаптации младших школьников;
- 2) активное приспособление ребенка к изменившейся среде с помощью новых способов поведения, заданных программой внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я» и направленных на гармонизацию отношений с окружающими;
- 3) оптимизация взаимоотношений личности и группы, норм и традиций группы, вхождения в ее ролевую структуру в ходе занятий внеурочной деятельностью;
- 4) освоение детьми новых социальных ролей, значимых для них и социального окружения в специально созданных игровых ситуациях в ходе занятий внеурочной деятельностью.
- 5) определение динамики социальной адаптации младших школьников в результате систематического проведения занятий внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я».

Методы, приемы, формы организации

В соответствии с поставленными задачами деятельности в рамках представляемого опыта используются разнообразные формы и методы работы.

Повышение социальной адаптации младших школьников посредством занятий внеурочной деятельностью «Тропинка к своему Я» реализуется в следующих **формах работы**:

Основная форма – занятие с элементами тренинговых технологий, арт-методов и сказкотерапии.

Элементы тренинга дают знания, полученные в действии. Введение элементов тренинга позволяет создать на занятиях атмосферу доброжелательности, искренности, безопасности, погружение в ситуации выбора и способствуют раскрытию индивидуального творческого потенциала обучающихся, самопознания, самораскрытия и самоопределения.

Использование **игры**, как формы работы с детьми, предоставляет большие возможности достигнуть результата. В ходе реализации опыта используются:

- 1) малые игры (диагностические, учебные, развивающие, коррекционные), они занимают небольшое время и в большинстве случаев используются

как средство организации отдыха, переключения с одного вида деятельности на другой, снятия напряжения, решения конкретной воспитательной или психологической задачи;

- 2) ситуационно-ролевая игра- является инструментом, позволяющим избегать ролевых конфликтов, вызванных несоответствием, противоречивостью выбранных ролей, способствует социальной адаптации.

Также используются такие формы работы как **упражнения психологического характера, творческие задания, обсуждение с детьми выполненных заданий.**

При написании технологии опыта, разработке занятий внеурочной деятельности использовался метод анализа психолого-педагогической литературы. Для определения результативности опыта использовался метод психодиагностики, методы математической обработки данных.

Применение **арт-методов** способствует развитию эмоционально-волевой сферы, позволяет выразить и исследовать свои чувства на символическом уровне, сделать зримыми и доступными для понимания даже те стороны внутреннего и внешнего мира ребенка, которые не всегда он мог описать словами; использовать согласованное участие многих компонентов психических процессов и потому в детстве является экономичнее и эффективнее других видов деятельности. Использование моделей объектов в виде схематизированных образов представлений существенно оптимизирует развитие и обучение, являясь необходимой предпосылкой формирования абстрактного мышления.

Методы сказкотерапии позволяют детям осознавать собственные трудности, их причины и находить пути их преодоления. Ситуации, в которые попадают герои сказок, проецируются на реальные школьные проблемы, ребёнок получает возможность посмотреть на них со стороны, идентифицировать проблемы героя с собственными, что способствует развитию рефлексии.

Разработка и реализация конкретных приемов осуществлялась в следующих **направлениях:**

- 1) психодиагностика;
- 2) просвещение и профилактика;
- 3) коррекционно-развивающая работа;
- 4) консультирование педагогов и родителей (законных представителей).

Система работы педагога-психолога по использованию занятий внеурочной деятельностью «Тропинка к своему Я» для повышения социальной адаптации младших школьников

Рабочая программа внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я» разработана в соответствии с новыми требованиями ФГОС начального

общего образования, на основе программы О.В. Хухлаевой «Тропинка к своему Я: уроки психологии в начальной школе» (1-4). М.: «Генезис» [22].

Для повышения социальной адаптации младших школьников в ходе занятий внеурочной деятельностью «Тропинка к своему Я» на разных этапах обучения решаются определенные задачи (Таблица 1).

Таблица 1

Задачи повышения социальной адаптации младших школьников в ходе занятий внеурочной деятельностью «Тропинка к своему Я» на разных этапах обучения

Год обучения	Задачи	На какой компонент социальной адаптации направлено воздействие
Первый год обучения	Создание доброжелательной атмосферы в группе как необходимого условия успешности личностного и познавательного развития детей	Коммуникативный
	Создание условий для социально-психологической адаптации к обучению в школе, принятию и освоению социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	Мотивационно – эмоциональный
	Развитие умения понимать и контролировать свои эмоциональные состояния	Мотивационно – эмоциональный
Второй год обучения	Формирование представлений об эмоциональной сфере и качествах личности человека, различиях в особенностях эмоциональной сферы и качеств личности людей	Когнитивный
Третий	Развитие творческого потенциала,	Мотивационно –

Чеботарева Людмила Вячеславовна

год обучения	как условия успешного использования личностного потенциала человека, его конкурентоспособности, инициативности, способности творчески мыслить и находить нестандартные решения	эмоциональный
	Организация взаимодействия между детьми как предпосылок формирования навыков учебного и межличностного сотрудничества	Коммуникативный
	Развитие навыков сотрудничества и бесконфликтного взаимодействия со взрослыми и сверстниками	Коммуникативный
Четвертый год обучения	Формирование интереса к самопознанию, исследованию и развитию своих возможностей и способностей	Мотивационно – эмоциональный
	Создание условий для осознания своего места среди одноклассников	Коммуникативный
	Развитие психологической готовности к началу взросления и переходу в пятый класс	Когнитивный
	повышение учебной и социальной активности	Мотивационно – эмоциональный
	Формирование метапредметных навыков, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе, воспитания умения учиться как способности самоорганизации с целью решения учебных задач	Когнитивный

Занятия проводятся в классе. Каждое из занятий имеет трёхкомпонентную структуру:

1. Разминка (направлена на включение детей в работу);
2. Основная часть (включает в себя:
 - а) выполнение упражнений, игр, нацеленных на введение детей в тематику занятия, поиск путей решения заявленной проблемы;
 - б) обсуждение после каждого упражнения, игры, рисуночной методики или сказки, предполагающее отреагирование упражнения на эмоциональном и рациональном уровне).
3. Заключительная часть (ритуал завершения занятия, целью которого является создание комфортного климата в коллективе, приобретение каждым ребенком положительного социального опыта).

Содержание занятий

1 класс

Я – школьник

Я умею управлять собой. Я учусь действовать по правилам. Я умею действовать по правилам. Я умею преодолевать трудности. Я умею слушать других. Я умею учиться у ошибки. Я умею быть доброжелательным. Я-доброжелательный. Я умею быть ласковым. Я становлюсь сильным духом. Я умею делать задание вместе с другими. Я умею слышать мнение другого. Я учусь решать конфликты. Я умею разрешать конфликты.

Эмоциональный интеллект

Радость. Что такое мимика. Что такое жесты. Как доставить радость другому человеку. Радость можно передать прикосновением. Грусть. Страх. Как его преодолеть. Как справиться со страхом. Гнев. С какими чувствами он дружит. Гнев и его польза. Обида. Разные чувства.

2 класс

Эмоциональный интеллект. Какие бывают чувства

Мы рады встрече. Понимаем чувства другого. Мы испытываем разные чувства.

Качества людей

Люди отличаются друг от друга своими качествами. Хорошие качества людей. Самое важное хорошее качество. Кто такой сердечный человек. Кого называют «доброжелательным человеком». Трудно ли быть доброжелательным человеком. Я желаю добра ребятам в классе. Мастерская добрых дел. Чистое сердце. Какие качества нам нравятся друг в друге. Какими качествами мы похожи, а какими различаемся. Каждый человек уникален. В каждом человеке есть темные и светлые качества.

Я и Ты

Какой Я. Какой Ты. Учимся договариваться. Секреты гармонии. Секреты сотрудничества. Путешествие в холодную долину. Трудности

второклассника в школе, дома, на улице. Школьные трудности. Домашние трудности.

3 класс

Я фантазер. Креативное мышление

Я третьеклассник. Кого можно назвать фантазером. Приёмы фантазирования Я умею фантазировать. Вселенная моей фантазии. Я умею фантазировать с цветом. Мои сны. Я умею сочинять. Мои мечты. Фантазия и ложь. Креативные мастерские

Я и школа

Я и школа. Что такое лень. Я и учитель. Я и отметки. Как справляться с «Немогучками».

Я и родители

Я и родители. Я умею просить прощения. Прочему родители наказывают детей.

Я и друзья

Настоящий друг. Умею ли я дружить. Трудности в отношениях с друзьями. Ссора и драка.

Сотрудничество

Что такое сотрудничество. Я умею понимать другого. Я умею договариваться с людьми. Мы умеем действовать сообща. Что такое коллективная работа.

4 класс

Какой Я

Как я изменился летом. Кто я. Расту= взрослою. Мои способности. Мои интересы. Путь к успеху. Мой внутренний мир. Уникальность внутреннего мира. Королевство моего внутреннего мира. Мой внутренний мир и мои друзья.

Мой класс

Мои друзья- девочки и мальчики. Мой класс. Мои одноклассники. Мои одноклассники- какие они. Какие ученики мои одноклассники. Лидерство в классе. Конфликты в классе. Взаимопомощь в классе.

Мое прошлое, настоящее и будущее

Мое детство. Мое настоящее. Мое будущее. Мой будущий дом. Моя будущая профессия. Вот я какой. Мое близкое будущее- 5 класс. Что нового ждет меня в 5 классе.

Технологическая карта использования педагогом-психологом методических приемов гендерного воспитания

Что?	Зачем?	Когда?	Как?
Беседа	Для формирования	Беседа по	Можно использовать традиционные формы,

	ия когнитивног о компонента социальной адаптации	содержа нию прочита нной сказки, обсужде ние выполне нного упражне ния	разнообразить их введением иллюстративного материала, видеороликов, мультфильмов, презентаций (например, для демонстрации особенностей поведения и отношений человека)
Консульта ция для педагогов и родителей (законных представи телей)	Повышение психологиче ской компетентно сти в вопросах социальной адаптации детей	По запросу родител ей, приглаш ению психоло га	В соответствии с алгоритмом психологического консультирования
Психодиаг ностика	Отслеживает ся процесс формирован ия социальной адаптации детей, выявление динамики формирован ия исследуемых показателей	Один раз в год в ходе исходно го, текущег о и итогово го монитор инга результ ативност и опыта с целью	В групповой и индивидуальной форме с использованием психологических методик и упражнений, несущих психодиагностические функции (Приложение 1, 2, 3)
Упражнен ия	Обучающиес я получают возможность «примерить» на себя	В ходе занятия (цикл упражне ний по	Приложение 4

	разные роли, осознать значимость взаимоотношений между людьми, осознания норм общения и поведения	содержанию прочитанной сказки или отдельные упражнения в соответствии с темой занятия)	
Большая психологическая игра	Обучающиеся получают возможность «примерить» на себя разные роли, осознать значимость взаимоотношений между людьми, осознания норм общения и поведения	По результатам психодиагностики	Игра проводится в несколько этапов (подготовительный, основной, рефлексивный)
Сюжетно-ролевые игры, транслирующие различные аспекты социальной адаптации	Обучающиеся приобретают опыт социально-адаптивного поведения	В соответствии с темой занятия	Начинать игры лучше с более простых сценок-этюдов. Возраст тех, кого будут играть обучающиеся в большинстве сюжетов должен соответствовать их реальному возрасту. Если же по сюжету требуется иное, то возраст задается одновременно с ролью. Ведущий озвучивает сюжет в общих чертах, помогает распределить роли и далее
Игры–драматизации	Обучающиеся приобретают	В соответствии с темой	

	опыт эмоционального отреагирования	занятия	поддерживает любой интересный поворот событий, придуманный актерами, и сам в какие-то моменты намечает для участников возможные сюжетные линии. Ведущий должен чувствовать, когда оставить ситуацию на усмотрение обучающихся, а когда ею руководить, когда приблизиться к актерам, а когда уйти в тень. Участники игры имеют право отвергнуть советы и сделать все по-своему. Ведущий мягкими замечаниями подталкивает актеров к возможности творить, выдумывать, домысливать, усложнять ситуацию, развертывать ее возможные продолжения. Если один из игроков слишком однозначно, ригидно ведет себя в ситуации, то ведущий может использовать прием «запасной актер». Ситуация на мгновение останавливается, быстро заменяется один из актеров, которому подсказываются возможные варианты продолжения, сам «запасной» выбирается не случайно, а из тех, кто наиболее активно и интересно подсказывал актерам
Сказкотерапия	Формирование широкого набора	В соответствии с темой	Использовать приемы для создания настроения детей на работу, приемы, используемые

	способов решения ситуаций и понимание механизмов их воплощения в жизни	занятия	для знакомства с текстом сказки, приемы, используемые для анализа сказки [6] (Приложение 5)
Прогнозирование	Развитие умений прогнозировать свои действия	После беседы, в ходе анализа ситуаций	Обучающимся предлагаются ситуации, в которых необходимо спрогнозировать свои действия. Используется метод проблемной ситуации
Моделирование	Формирование чувства ответственности	В соответствии с темой занятия	Обучающимся предлагаются ситуации, каждая ситуация включает проблему и ряд действий, где обучающемуся предоставляется право выбора

Активное приспособление ребенка к изменившейся среде с помощью новых способов поведения, заданных программой внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я» и направленных на гармонизацию отношений с окружающими

В младшем школьном возрасте игровая деятельность не теряет актуальности для детей. Игра позволяет детям в воображаемой ситуации осуществлять любые привлекающие действия, ролевые функции, включиться в разнообразные события.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности большинство навыков поведения, необходимые для социальной адаптации, основываются именно на игре (закреплять уже усвоенные умения, находить способы применения своим умениям, взаимодействовать, открывать окружающий мир).

Например, ролевая игра по сказке (тема «Я умею разрешать конфликты», 1 класс) предлагается детям после того, как педагогом-психологом с детьми проработаны способы помириться (пожать руки, помириться «за пальчик», обняться, словесные способы). В ходе игры дети инсценируют описанный в сказке конфликт и ищут конструктивный выход из него). Поэтому игра способствует формированию поведенческого компонента социальной адаптации.

Занятие по теме «Страх. Как его преодолеть» в 1 классе начинается с игры – зарядки «Встаньте те, кто...». Педагог-психолог предлагает встать

тем, кто сегодня не выспался, любит конфеты, родился весной, боится лечить зубы, вчера гулял, боится входить в темную комнату... В результате игры формируется эмоциональное отношение к переживанию страха (не только я чего-то боюсь), чувство причастности к детскому обществу, делается вывод о том, что бояться не стыдно. Поэтому игра способствует формированию мотивационно – эмоционального компонента социальной адаптации. Затем дети знакомятся со способами преодоления страха (поведенческий компонент социальной адаптации).

Игры с хорошо знакомыми в повседневной жизни предметами дают возможность расширить сферу социальной ориентации ребёнка. То есть, способствует адаптации ребенка в общество. Например, в ходе игры «Покажи дневник маме» (Тема «Мы испытываем разные чувства», 2 класс) игровым атрибутом является школьный дневник. Ребенок, играющий роль ученика, пишет в нем отметку и без слов предъявляет закрытый дневник «маме». Ученик, играющий роль мамы, должен без слов выразить свои чувства, а остальные дети- догадаться, какую оценку получил ученик. Данная игра побуждает детей понимать логику социальных событий, прогнозировать последствия поведения (эмоциональная реакция на отметку), поэтому игра способствует формированию когнитивного компонента социальной адаптации.

Оптимизация взаимоотношений личности и группы, норм и традиций группы, вхождения в ее ролевую структуру в ходе занятий внеурочной деятельностью

Оптимизация взаимоотношений личности и группы эффективно осуществляется в ходе выполнения упражнений, побуждающих детей проявлять позитивные чувства к окружающим, созидательно взаимодействовать.

Например, в ходе выполнения упражнения «Котенок» (тема «Грусть», 1 класс) дети представляют, что мама принесла домой котенка. Ему страшно и грустно. Каждый из детей по очереди «превращается» в котенка, а остальные гладят его, говорят добрые слова. Аналогично выполняются упражнения «Ласковый взгляд», «Ласковые лапки». В ходе выполнения упражнения «Бусинки» (тема «Радость, как доставить её другому человеку», 1 класс) дети вырезают из цветной бумаги бусины и дарят их одноклассникам. В коллективе, как правило, бывают дети, которые остаются без «подарка». Педагог психолог должен подарить бусину такому ребенку и предложить детям: «Смотрите, у Сережи так мало бусин. Неужели он уедет с острова радости без них? Сейчас изготавливаем бусины для Сережи». В конце упражнения дети в тетрадях наклеивают ожерелье из бусин. В ходе этих упражнений дети приобретают опыт проявления положительного отношения к окружающим (в том числе, детям с низким социометрическим статусом),

этот опыт закрепляется аналогичных упражнениях (вербальных и невербальных).

В ходе реализации опыта во время разминки в начале занятий, в середине или в конце занятия использовалась психогимнастика, а именно упражнения, содержащие чередование и сравнение противоположных по характеру движений (напряжение и расслабление мышц, резкие и плавные, быстрые и медленные, статические и динамические). Во время психогимнастики дети испытывают массу положительных эмоций, поскольку разыгрывание того или иного образа жестко не регламентируется (каждый делает по-своему, как может) позволяет всем детям переживать ситуацию успеха, испытать различные мышечные ощущения и эмоции, произвольно их регулировать. Психогимнастические упражнения выполнялись различными способами, в командах, в группах. Выполнить совместное психогимнастическое упражнение легче, чем выступить партнерами по игре детям, имеющим проблемы во взаимоотношениях.

Для вхождения в ролевую структуру группы в ходе реализации опыта использовать:

- 1) игры и упражнения, в которых дети выполняют согласованные действия («Мы охотимся на льва», раскрашивание, чтобы получились одинаковые рисунки);
- 2) игры, в которых поведение четко определяется ролью, инсценировка прочитанных на занятии сказок;
- 3) игровые упражнения, которые предполагают коллективное выполнение действий («Дракон кусает свой хвост», «Нитка и иголка», совместное рисование);
- 4) фронтальные задания, которые выполняются одновременно всеми детьми;
- 5) игры с элементами соревнований.

Освоение детьми новых социальных ролей, значимых для них и социального окружения в специально созданных игровых ситуациях в ходе занятий внеурочной деятельностью

Были использованы воображаемые ситуации (например, путешествие, прием гостей и т.д.), выразительные движения, в ходе которых дети «крутят руль», «запускают ракету» и т.д. Включаясь в подобную деятельность, ребенок перевоплощается, пробует выразительно, точно, координированно выразить себя, смысл выполняемых ребенком движений становится ему понятным и близким. Поэтому дети смогут выполнить эти движения самостоятельно, освоить опыт автономного выполнения.

Поскольку освоив то или иное действие, дети стремятся продемонстрировать свои умения другим детям и взрослым, получить эмоциональную поддержку с их стороны, были организованы показательные

выступления детей перед младшими, перед педагогами на семинарах в гимназии.

В ходе ролевых игр учитывалось, чтобы ребенок приобрел опыт разных ролей, а соответственно, разных способов поведения, выполнения «плохие» и «хорошие» поступков.

В игру на занятии не всегда можно включить сазу всех детей. Дети, не являющиеся участниками игры, могут выполнять роль болельщиков, зрителей, «фотографов», «журналистов» и т.д. Эти роли также чередовались, равномерно использовать для разных детей с учетом их индивидуальных возможностей, интересов, особенностей здоровья.

РАЗДЕЛ III РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ОПЫТА

Критерием результативности опыта по повышению социальной адаптации младших школьников посредством занятий внеурочной деятельностью «Тропинка к своему Я» является сформированность компонентов социальной адаптации: когнитивного, мотивационно – эмоционального, коммуникативного.

Исходный, текущий и итоговый мониторинг результативности опыта проводился один раз в год в течение трех лет с целью выявления динамики социальной адаптации. Для мониторинга использовались следующие диагностические методики:

- 1) методика изучения способности детей понимать логику социальных событий (Урунтаева Г. А. и Афонькина Ю. А.) для изучения сформированности когнитивного компонента социальной адаптации [18];
- 2) тест «Маски» для изучения сформированности коммуникативного компонента социальной адаптации [25];
- 3) методика «Два домика» (Т.Д. Марцинковская) для изучения сформированности мотивационно – эмоционального компонента социальной адаптации [10].

Результаты психологической диагностики социальной адаптации младших школьников представлены в таблице 3.

Таблица 3

Результаты психологической диагностики социальной адаптации
младших школьников

Уровень социальной адаптации	Исходный мониторинг (констатирующий этап)	Текущий мониторинг (формирующий этап)	Итоговый мониторинг (контрольный этап)
Высокий	-	5 детей, 33%	8 детей, 53%
Средний	10 детей, 67%	6 детей, 40%	5 детей, 33%
Низкий уровень	5 детей, 33%	4 ребенка, 27%	2 ребенка, 14%

На констатирующем этапе работы (исходный мониторинг) было выявлено, что большинство детей имеют низкий уровень социальной адаптации (5 детей, 33%). 10 детей, 67% имеют средний уровень социальной адаптации. Детей, имеющих высокий уровень социальной адаптации, не выявлено.

На формирующем этапе (текущий мониторинг) было выявлено, что большинство младших школьников имеют средний уровень социальной

адаптации (6 детей, 40%). 4 ребенка, 27% имеют низкий уровень социальной адаптации. Выявлены дети, имеющие высокий уровень социальной адаптации (5 детей, 33%). Таким образом, на формирующем этапе увеличилось количество младших школьников с высоким и средним уровнями социальной адаптации, уменьшилось количество младших школьников с низким уровнем социальной адаптации.

На контрольном этапе (итоговый мониторинг) было выявлено, что большинство младших школьников имеют высокий уровень социальной адаптации (8 детей, 53%). Эти дети демонстрируют способность понимать логику социальных событий, прогнозировать последствия поведения в ситуациях межличностного взаимодействия, обосновывают свои ответы, проявляют охотное, по собственному желанию оказание помощи сверстнику, готовность откликнуться на эмоциональное состояние сверстника. Имеют положительное эмоциональное отношение к структуре отношений в коллективе, благоприятный социометрический статус.

2 ребенка, 14% имеют средний уровень социальной адаптации. Эти дети чаще демонстрируют способность понимать логику социальных событий, прогнозировать последствия поведения в ситуациях межличностного взаимодействия, чем затрудняются это сделать, они радуются за успехи других, замечают эмоциональное состояние сверстника, но не пытаются его утешить, демонстрируют готовность помогать окружающим, но не могут объяснить свои поступки. Им свойственно больше положительное эмоциональное отношение к структуре отношений в коллективе, чем отрицательное либо они спокойно переносят свою отверженность и не стремятся к общению. Они получили меньше среднего значения положительных выборов.

2 ребенка, 8% имеют низкий уровень социальной адаптации. Эти дети не демонстрируют способность понимать логику социальных событий, прогнозировать последствия поведения в ситуациях межличностного взаимодействия, равнодушно относятся к успехам и неудачам других, ориентируются исключительно на удовлетворение своих желаний. Не удовлетворены общением в коллективе (проявляется тенденция к доминированию, но не удовлетворяется эта потребность) либо переживают свою отверженность от коллектива. Социометрический статус неблагоприятный.

Таким образом, в ходе реализации опыта увеличилось количество младших школьников с высоким уровнем социальной адаптации, уменьшилось количество младших школьников с низким уровнем социальной адаптации (Диаграмма 1).

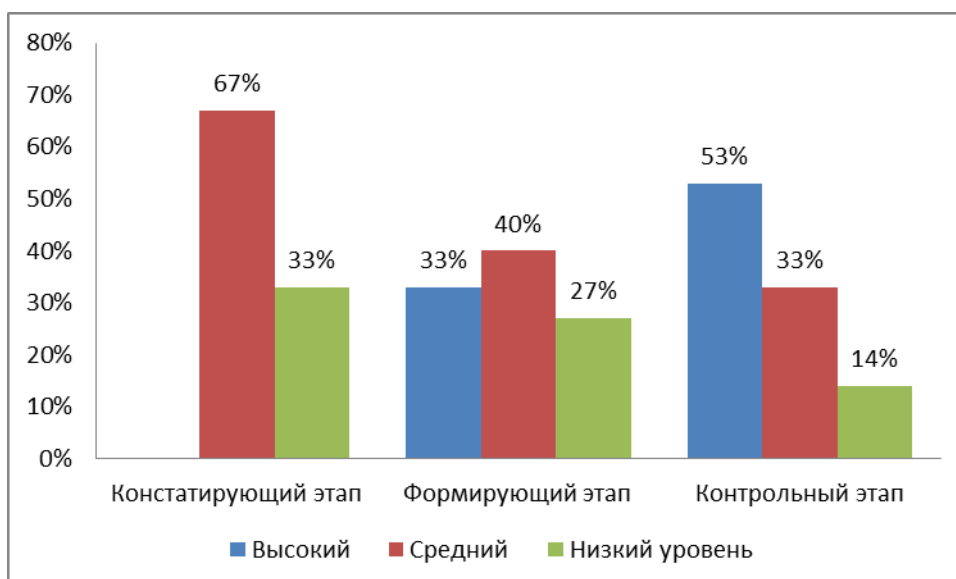


Диаграмма 1. Уровни развития социальной адаптации младших школьников

Представленные результаты психологической диагностики младших школьников свидетельствуют о положительной динамике отслеживаемых показателей. Таким образом, результативность опыта доказывает эффективность занятий внеурочной деятельностью «Тропинка к своему Я» для повышения социальной адаптации младших школьников.

Библиографический список

1. Андреева Г. М. Социальная психология. – М.: Наука, 2002. – 564 с.
2. Байбородова Л. В. Внеурочная деятельность школьников в разновозрастных группах / Л. В. Байбородова. - М. : Просвещение, 2013. — 177 с. — (Работаем по новым стандартам). - ISBN 978-5-09-027009-0.
3. Барцаева Е.В., Рябова Н.В. Особенности сформированности компонентов структуры социальной адаптации дошкольников// Гуманитарные науки и образование. –2017. – № 3 (31). –С. 7- 13.
4. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. – Л.: Наука, 1988. – 267 с.
5. Божович, Л.И. Личность и её формирование в детском возрасте: Психологическое исследование / Л.И. Божович. – М.: Просвещение. – 2009. – 209 с.
6. Вачков И.В. Введение в сказкотерапию. - М.: Генезис, 2011.-315с.
7. Воронин А.С. Словарь терминов по общей и социальной педагогике <http://lomonpansion.com/files/ustu280.pdf>
8. Выготский, Л.С. История развития высших психических функций. В 6 т. Т. 3. / Л.С. Выготский. – М.: Просвещение, 2003. –328с.
9. Герасимов А.В. Концептуальные проблемы изучения социальной адаптации детей в образовательном учреждении в современных социокультурных условиях// В сборнике: Психолого-педагогические проблемы развития ребенка в современных социокультурных условиях материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – 2018. – С. 248- 253.
10. Детская практическая психология: Учебник / Под ред.проф. Т.Д. Марцинковской. — М.: Гардарики, 2000. — 255 с.
11. Зайцев И.С. Социальная адаптация детей с нарушениями речи / И.С. Зайцев // Дефектология. – 2003. – № 5. – С. 107-116.
12. Литовченко В.Н. адаптация личности как социально-педагогический феномен <https://cyberleninka.ru/article/v/adaptatsiya-kak-sotsialno-pedagogicheskiy-fenomen>
13. Мардахаева Л.В. Социальная педагогика: Учебник. – М.: Гардарики, 2005. – 269 с.
14. Милославова И.А. Структура социальной адаптации / Герценовские чтения. Философия и социальная психология. – Л.: ЛГПУ, 1976. – С. 109 – 114.
15. Пиаже Ж. Избранные психологические труды / Пер. с франц. – М.: Международная педагогическая академия, 1994. – 680 с.
16. Реан А.А. К проблеме социальной адаптации личности // Вестник СПбГУ. – Сер 6. – 1995. – Вып. 3. – № 20. – С. 74–79.

17. Система психологического сопровождения образовательного процесса в условиях введения Федеральных государственных образовательных стандартов общего образования второго поколения / И.В. Возняк и др. Белгород. – 2011. – 182 с.
18. Урунтаева Г. А. и Афонькина Ю. А. Практикум по детской психологии. - М.: Просвещение-Владос, 1995. - С. 97-98.
19. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования <https://fgos.ru/>
20. Фельдштейн Д.И. Социальное развитие в пространстве времени детства. М., 1997. – 236 с.
21. Хаустова А.И. Социально-психологическая адаптация // Молодой ученый. – 2016. – №26. – С. 614-617.
22. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: уроки психологии в начальной школе (1 -4). – М.: «Генезис», 2014. – 312 с.
23. Черкасова В.В. Влияние эмоциональной сферы дошкольников на процесс социальной адаптации// В сборнике: Современная педагогика и психология: проблемы и перспективы материалы Международной студенческой научно-практической конференции: в 2-х томах. Редакторы: И.Д. Лельчицкий, О.О. Гонина. – 2018. – С. 139-144.
24. Шильцова Ю.В. Некоторые подходы к изучению вопросов социальной адаптации старших дошкольников// Непрерывное педагогическое образование.ru. – 2013. – № 4. – С. 33.
25. Щетинина А.М. Диагностика социального развития ребенка: Учебно-методическое пособие. – Великий Новгород: НовГУ им. Ярослава Мудрого, 2000. – 88 с.
26. Эльконин, Д.Б. Детская психология: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д.Б. Эльконин. – М.: Академия, 2007. – 384 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1. Методика изучения способности детей понимать логику социальных событий (Урунтаева Г. А. и Афонькина Ю. А.).

Приложение 2. Тест «Маски».

Приложение 3. Методика «Два домика» (Т.Д. Марцинковская).

Приложение 4. Цикл упражнений по содержанию прочитанной сказки (тема «Я становлюсь сильным духом», 1 класс).

Приложение 5. Методические приемы для знакомства с текстом сказки, приемы, используемые для анализа сказки.