

УДК: 159.99

DOI: 10.25629/НС.2022.05.27

ПРИМЕНЕНИЕ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ПРОГРАММЕ АДАПТАЦИИ ТРЕВОЖНЫХ ПЕРВОКЛАССНИКОВ К ШКОЛЕ

Соловьёва А.В.

Институт мировых цивилизаций

Аннотация. Ежегодно в сентябре учителя начальных классов сталкиваются с проблемами адаптации своих подопечных. В рамках данной статьи будут представлены результаты исследования, проведенного на базе одной из подмосковных школ с целью выявления и дальнейшего снижения уровня тревожности первоклассников, возникшего в период адаптации, т.е. в первые месяцы обучения в школе. Несмотря на количество предлагаемых психологами методик, потребность в их включении в учебную деятельность неоспорима. Мы предположили, что активная работа педагога-психолога по снижению уровня тревожности учащихся первых классов способствует более мягкому процессу адаптации и предложили программу с применением элементов сказко- и арт-терапии, упражнений Гимнастики Мозга, а также игровые методы и беседы. Выполнение кинезиологических упражнений позволяет добиться положительных структурных изменений в организме. Данные упражнения позволяют улучшить память, внимание, речь, пространственные представления, способность к произвольному контролю, а также мелкую и крупную моторику, способствуют снижению утомляемости и повышению жизненных ресурсов. Такие упражнения могут выполняться учениками как с психологом, так и с учителем начальных классов. Как показали результаты исследования, количество тревожных детей снижается до нуля, как и уровень тревожности становится значительно ниже. Таким образом, мы можем говорить о необходимости обучения учителей начальных классов упражнениям Гимнастики Мозга с целью их дальнейшего применения.

Ключевые слова: психовозрастные особенности будущего первоклассника, адаптация к школе, тревожный школьник, диагностика тревожности, затруднения в адаптации, образовательная кинезиология, упражнения по адаптации.

Введение в проблему

Исследований на тему адаптации детей к школе проведено множество, но она по-прежнему остается актуальной. Традиционно рассматриваются вопросы психологической и познавательной (Л.И. Божович, А.В. Запорожец, Д.Б. Эльконин) готовности к школе, мотивационной (В.Н. Мезинов) и физиологической составляющей адаптации, при этом арсенал приемов, способствующих успешному прохождению этого этапа весьма разнообразен.

Перед исследованием были поставлены следующие задачи:

1. дать психолого-педагогическое описание возраста младших школьников;
2. раскрыть психологический аспект понятия «тревожность» в младшем школьном возрасте;
3. провести экспериментальное исследование по снижению уровня тревожности в период адаптации к школе, в том числе с применением упражнений «Гимнастики Мозга».

Краткий обзор исследования

Традиционно на период адаптации к школе принято отводить 2-3 месяца – время, когда «новоиспеченный ученик» привыкает к внешним условиям, требованиям, режиму учебы и отдыха и начинает идентифицировать себя со «школьником». Однако, время, затраченное на относительно устойчивое приспособление, у каждого ученика может отличаться. Также, как и ресурсы, которые ему понадобились.

Остановимся на психовозрастных и психолого-педагогических особенностях младшего школьника. Обращаясь к психологии возраста, можно вспомнить авторов различных периодизаций, но большинство из них сходятся в возрастных границах от 6-7 до 10-11 лет. В нашей стране это возраст обучения в начальной школе.

Л.С. Выготский выделил главное новообразование возраста – интеллектуальную рефлексию, как способность к осознанию собственных действий и их оснований, отсюда и способность к произвольной регуляции поведения. Постепенно в младшем школьном возрасте происходят изменения в мотивационно-потребностной сфере, обусловленные утратой детской непосредственности и руководством сознательными целями, социально выработанными нормами и правилами, появляется обобщенное отношение к себе [2].

Д.Б. Эльконин делает акценты на ведущей деятельности, т.к. именно учение – это деятельность, которая в возрасте 7 лет должна стать ведущей и определять поведение и дальнейшее психическое развитие ребенка [17].

В.В. Давыдов особое внимание уделяет формированию отношения к учебной деятельности, т.к. именно «умение учиться» определяет сформированность всех компонентов учебной деятельности и становится прочным фундаментом для ее развития [3]. В этой связи? нельзя не отметить авторитет учителя, деятельность которого одновременно является пусковым механизмом, условиями и предпосылками успешного обучения и воспитания [4].

В.С. Мухина и Кулагина И.Ю. в циклах по возрастной психологии дают целостное представление об особенностях возраста [9]. В частности:

- происходит переход от познания внешней стороны явлений до познания их сущности. Слоvesно-логическое мышление помогает ребенку делать первые выводы, обобщения, умозаключения и аналогии; начинается постепенное формирование представления о научных понятиях;
- восприятие младшего школьника недостаточно дифференцированно, для него характерно т.н. синтезирующее восприятие;
- характерно непровольное внимание: привлекает все новое и интересное, а усилий к этому практически не прилагается. Для внимания младшего школьника характерна малая устойчивость, небольшой объем, затрудненность распределения и переключения;
- особенности памяти у школьников формируются в процессе обучения и развиваются в двух направлениях – произвольности и осмысленности. Значительную роль приобретают словесно-логическое и смысловое запоминание, увеличивается способность регулирования и управления памятью. Особенно выделяется в развитии наглядно-образная память, т.е. ребенок лучше запоминает какие-то конкретные события и лица, чем описания и объяснения. Младший школьник склонен к механическому запоминанию, когда смысл запомненного не так важен [5].
- в младшем школьном возрасте также преобладает тенденция совершенствования воссоздающего воображения: оно происходит при представлении или создании образа ранее воспринятого объекта. Данное воображение совершенствуется за счет все более полного и правильного отражения действительности. Творческое воображение в этом случае также развивается [4].
- характер в младшем школьном возрасте отличается импульсивностью, необдуманностью действий, случайностью. Причиной этому является слабая волевая регуляция и потребность в постоянной внешней разрядке; ребенок плохо преодолевает препятствия, ему не хватает целеустремленности. Также, отличительными чертами этого возраста являются капризность и упрямство. Они усугубляются или проявляются в меньшей или большей степени в зависимости от семейного воспитания.
- вся психическая деятельность ребенка имеет яркую эмоциональную окраску. Он не может и не умеет держать свои чувства в себе. Эмоциональность школьника крайне неустойчива, а умение регулировать свои чувства приходит лишь со временем.

Необходимо отметить тот факт, что очень ребенок поступает в школу с повышенным уровнем тревоги. Дети с тревожными симптомами часто беспокойны. Они относятся ко всему с опасением, думают, что постоянно должно случиться что-то плохое. Тревожный ребенок раним, переживает практически по любому поводу, отличается повышенной слезливостью. При высокой тревожности характерна низкая самооценка, частое ожидание неприятностей от окружающих людей. Во время работы на уроке ребенок не проявляет себя из-за страха, даже зная материал. Речь у таких детей торопливая, быстрая. Также проявляются такие физиологические особенности как покраснение лица, дрожь конечностей, покусывание пальцев и ногтей. Иногда недостаточный самоконтроль своей физиологии приводит к непроизвольному мочеиспусканию. Во время отдыха, на переменах и т.д. тревожный ребенок старается быть как можно более незаметным, боится, что на него обратят внимание [16].

Другим проявлением школьной тревожности можно назвать излишнее старание при выполнении того или иного задания. Это не оставляет ребенку времени на общение и встречи с друзьями. Ребенок с тревожностью находится в неподвижном состоянии, в связи с чем не заметен и не привлекателен для своих сверстников.

Отказ от выполнения сложных для ребенка заданий, также является отличительной чертой тревожности. Прекращение попыток решить проблему может проявиться в демонстративном бросании ручки или тетради [15].

Несобранность и снижение концентрации внимания характерны для тревожного состояния. Это связано с тем, что ребенок, отвлекаясь, старается уклониться от вызывающих тревожность элементов, оставаясь в зоне комфорта. Иногда ребенок приходит к мысли, что избавиться от тревожного состояния можно путем приведения в эту тревогу всех остальных детей. Так некоторые проявления агрессии часто бывают прикрытием для внутренней тревоги, хотя тревожными такие дети совсем не выглядят. Вызывающее поведение и вид здесь – это лишь способ избавления от неуверенности [11]. Противоположными вызову и агрессии при тревожном состоянии, мы можем назвать пассивное, апатичное поведение. Здесь выход видится в отказе от любой инициативы и стремлений. Такая стратегия поведения также мешает распознаванию и устранению проблемы тревожности у ребенка [14].

Ребенок, испытывающий тревожность, часто отказывается от участия в деятельности, в которой терпит неудачи, так как очень остро реагирует на них. Такие дети часто ведут себя на занятиях зажатое: речь становится торопливой и прерывистой, они теребят руками одежду или окружающие мелкие предметы [10].

Помимо универсальных форм проявления тревожности у младших школьников можно выделить и другие особенности. К ним относятся боязнь опоздания, которая может проявляться вербально (стремление торопить всех, боязнь проспять) и невербально (суетливость, метания). Опасение за сохранность своих школьных принадлежностей также провоцирует тревожность. Очень большим стимулом к возникновению тревожных симптомов является выставление отметок. Из-за этого ребенок придает отметке большее значение, чем результатам обучения.

На фоне всех вышеперечисленных особенностей тревожности у ребенка могут возникнуть истеричность, нервозность, эмоциональное и физическое истощение. Усугубить ситуацию могут родители и учителя, которые из лучших побуждений требуют от детей отличных результатов, тем самым создавая дополнительный стресс.

Методы (методики)

Мы провели опрос учителей, ответы которых позволили проранжировать особенности переклассников, затрудняющих по их мнению процесс школьной адаптации. К ним относятся: психологическая неготовность, несформированность мотивации учения, отсутствие режима и коммуникативного опыта, несформированность элементов учебной деятельности.

Мы предполагаем, что перечисленные характеристики в сочетании с тревожностью ребенка могут стать причиной затруднений в адаптации, поэтому было принято решение о работе в данном направлении. В исследовании были задействованы учащиеся первых классов, исследование проводилось на третьей неделе обучения путем опроса каждого ребенка индивидуально.

Методика диагностики уровня тревожности Филлипса направлена на определение уровня общей тревожности, и на выявление тревожности в определенных областях школьной жизни ребенка.

Опросник несложен в своем проведении и обработке результатов. Он состоит из 58 вопросов, на которые нужно дать положительный или отрицательный ответ. В конце работы педагог обрабатывает результаты и подсчитывает количество несовпадений по каждой шкале опросника и всему опроснику, в целом, с помощью ключа. Показатели, которые будут выше 50% будут говорить о повышенном уровне тревожности ребенка, а превышающие 75% о высоком.

Результаты исследования

В таблице 1 представлены результаты диагностики по методике Филлипса всех участников исследования.

Таблица 1 – Уровни тревожности учащихся первых классов

Уровни тревожности	Участники исследования	
	Кол-во (чел.)	%
Нормальный	21	42
Повышенный	20	40
Высокий	9	18

По итогам диагностики видно преобладание нормального (42%) и повышенного (40%) уровня тревожности.

Распределение участников на контрольную и экспериментальную группу проводилось путем опроса родителей: *желаете ли Вы, чтобы ребенок посещал психолого-педагогические занятия по успешной адаптации к школе во внеурочное время?* Согласно их ответам, ученики параллели 1 класса были распределены на контрольную и экспериментальную группы соответственно.

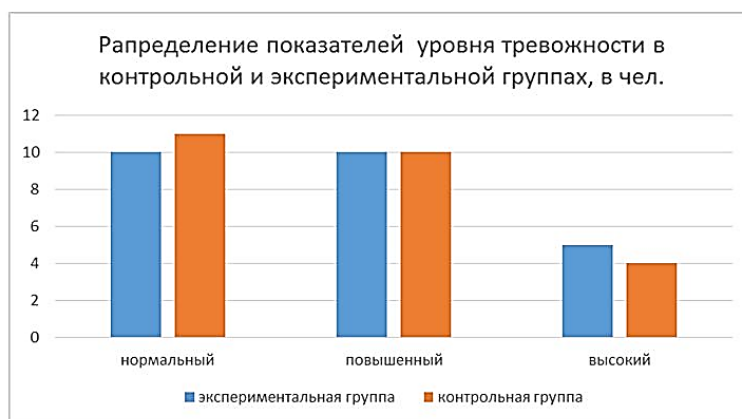
Для чистоты эксперимента мы вновь обратились к их результатам диагностики уровня тревожности. Согласно сформированному списку участников, определен уровень тревожности в обеих группах, результаты представлены в таблице 2 и на гистограмме 1.

Таблица 2 – Уровни тревожности учащихся в контрольной и экспериментальной группах

Уровни тревожности	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Кол-во	%	Кол-во	%
Нормальный	10	40	11	44
Повышенный	10	40	10	40
Высокий	5	20	4	16

Таким образом, на этапе входящей диагностики для контрольной группы характерен нормальный и несколько повышенный уровень тревожности; для участников экспериментальной группы также характерен нормальный и несколько повышенный уровень тревожности. Такие выводы позволяют нам говорить о равнозначности выборки и позволяют строить дальнейшую экспериментальную работу, в ходе которой участники экспериментальной группы будут принимать участие в программе: *Слагаемые успешной адаптации*.

Экспериментальная программа ориентирована на снижение уровня тревожности у учащихся первых классов и улучшение опыта взаимодействия с ровесниками и взрослыми в период школьной адаптации.



Гистограмма 1 – Распределение уровня тревожности в контрольной и экспериментальной группах.

Гипотезой исследования является предположение, что активная работа педагога-психолога по снижению уровня тревожности учащихся первых классов положительно влияет на процесс адаптации.

Методы и техники, которые используются в программе:

1. Упражнения Гимнастики Мозга;
2. Игры, беседы;
3. Элементы сказко- и арт-терапии.

Занятия с участниками ЭГ проводились два раза в неделю (понедельник и четверг) в течение 3 месяцев в количестве 12 занятий по 25-30 минут.

Форма работы – групповая в очном и дистанционном форматах, что обусловлено эпид. обстановкой.

Материалы для занятий: канцелярские принадлежности, музыка, необходимые картинки и фотографии, доска для рисования.

Экспериментальная коррекционная программа составлена в соавторстве с Генчу А.В. с опорой на программу О. Ю. Завалишиной [7], обязательным условием выполнения программы являлись упражнения «Гимнастики Мозга» Пола Деннисона [6].

Цель кинезиологических упражнений – достижение оптимального состояния баланса посредством движения; обучение новому легко и без стресса. Кинезиологические упражнения позволяют активизировать межполушарное взаимодействие, влияют на развитие умственных способностей и физического здоровья, позволяют активизировать различные отделы коры больших полушарий, что способствует развитию способностей и коррекции проблем в различных областях психики.

Под влиянием кинезиологических упражнений в организме происходят положительные структурные изменения. Данные упражнения позволяют улучшить память, внимание, речь, пространственные представления, способность к произвольному контролю, а также мелкую и крупную моторику, способствуют снижению утомляемости и повышению жизненных ресурсов.

На каждом занятии проводилась:

- «настройка», включающая питье воды, кнопки мозга, перекрестные шаги, крюки (настройка всегда проводилась в начале занятия).
- двойные рисунки,
- ленивая восьмерка,

- думающий колпак,
- энергетическая зевота;
- магическая восьмерка.

Ход выполнения упражнений представлен в пособии Пола и Гейл Деннисонов и в формате эссе описание не предусмотрено. На занятии проводились как отдельные упражнения, так и «комплекс упражнений» в виде танца. Планирование занятий представлено в таблице 3.

Таблица 3 – Структура экспериментальной программы коррекции тревожности

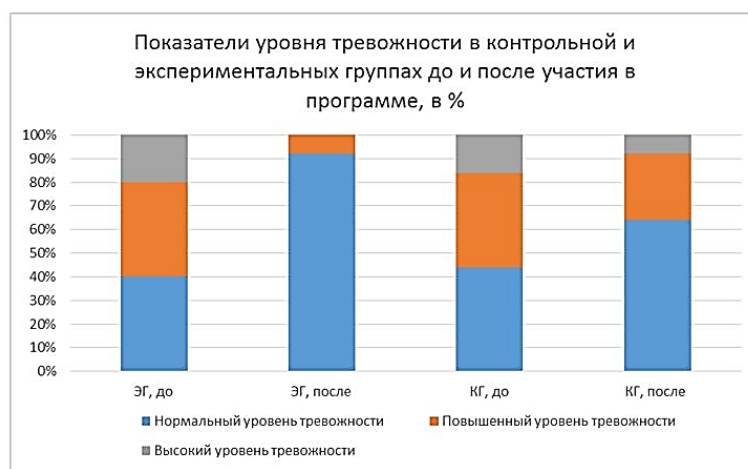
№ п/п	Упражнения	Формы работы
1	Игра Настроение Рисунок Гимнастика Мозга	Групповая
2	Гимнастика Мозга Школьный распорядок и правила Загадки	Групповая
3	Желаем всем хорошего настроения! Гимнастика мозга Самый умный Если бы наш класс был лучшим зоопарком...	Групповая
4	Наши уроки Зачем нужны все эти уроки? Гимнастика Мозга Наши учителя	Групповая
5	Росточек под солнцем Превращения Рисование на тему: Мое настроение Гимнастика Мозга Закончи предложение	Групповая
6	Росточек под солнцем Расскажи свой страх Рисование на тему: Чего я боялся, когда был маленьким... Чужие рисунки Гимнастика Мозга	Групповая
7	Росточек под солнцем Придумай веселый конец Гимнастика Мозга Рисование на тему: Волшебные зеркала	Групповая
8	Гимнастика Мозга Росточек под солнцем Неоконченные предложения В лучах солнышка Солнце в ладошке	Групповая
9	Росточек под солнцем Похвалики На что похоже мое настроение? Гимнастика Мозга	Групповая
10	Росточек под солнцем Неопределенные фигуры Гимнастика Мозга Помоги Аху	Групповая
11	Гимнастика Мозга Добрый – злой, веселый – грустный Рисование на тему: Я – победитель Рефлексия	Групповая
12	Гимнастика Мозга Перевоплощение Два друга Так будет справедливо Рефлексия	Групповая

Как видно из таблицы, Гимнастика Мозга всегда меняла свое место в структуре занятия: в начале, в середине или в конце. Это не имело никакого методологического обоснования: мы старались не допустить возникновения стресса, ставя упражнения перед выполнением сложного задания или снизить возможный уровень стресса после выполнения какого-либо упражнения. Хотя никаких замеров и мышечного тестирования не проводилось.

После завершения экспериментальной коррекционной программы была проведена повторная диагностика уровня школьной тревожности Филлипса, результаты интерпретации представлены в таблице 4 и на гистограмме 2.

Таблица 4 – Уровни тревожности учащихся первого класса на контрольном этапе исследования (в %)

Уровни тревожности	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Кол-во	%	Кол-во	%
Нормальный	23	92	16	64
Повышенный	2	8	7	28
Высокий	0	0	2	8



Гистограмма 2 – Сравнительные показатели уровня тревожности по методике Филлипса в контрольной и экспериментальной группах до и после программы, в %

В результате мы выявили, что среди участников экспериментальной группы нет показателей высокого уровня тревожности, хотя в начале он составлял 20%. Количество детей с повышенным уровнем тревожности в экспериментальной группе уменьшилось с 40% до 8%. Нормальный уровень тревожности в экспериментальной группе вырос с 40% до 92%.

В контрольной группе количество детей с высоким уровнем тревожности стало меньше и составило 2 чел., т.е. с 16% до 8%. Повышенный уровень тревожности у детей в контрольной группе снизился с 40% до 28%. Нормальный уровень тревожности в контрольной группе приобрел значение с 40% до 64%.

Выводы и заключение

Анализируя полученные данные, мы видим, что изменения произошли в обеих группах. При этом, в контрольной группе результаты изменились не так существенно и эти изменения связаны, скорее всего, с естественной адаптацией первоклассников к новой для них учебной деятельности и школьной атмосфере в целом. В экспериментальной группе наблюдаются значительные изменения. Стоит отметить, что количество детей с высоким уровнем тревожности снизилось до 0. Количественное сравнение полученных результатов говорит нам об эффективности разработанной экспериментальной коррекционной программы.

Мы не претендуем на полноту исследования и для выводов об эффективности именно кинезиологических упражнений в программе адаптации тревожных первоклассников к школе, необходимы дополнительные исследования и практики. Однако, их включение в учебный процесс позволяет повысить эффективность проводимых психолого-педагогических мероприятий и способствует снижению негативных воздействий стресса, а также улучшению общего психоэмоционального состояния.

Мы видим своей задачей обучение учителей начальных классов упражнениям Гимнастики Мозга с целью их дальнейшего применения.

Благодарности

Выражаю благодарность Генчу Анастасии Вячеславовне, молодому психологу, которая включила в свою деятельность упражнения Гимнастики Мозга и мы вместе смогли выстроить программу адаптации под запросы конкретного первого класса, коллективу учителей начальных классов муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Городского округа Балашиха "Средняя общеобразовательная школа №30".

Библиография

1. Винокуров Л.Н. Возможности межведомственной и междисциплинарной интеграции в профилактике школьной дезадаптации // Вестник практической психологии образования. – 2009. – № 2. – С. 61-67.
2. Выготский Л.С. Вопросы детской психологии/ Москва: Издательство Перспектива. 2020. – 224 с.
3. Давыдов В.В. Теория развивающего обучения. – М. – 1996. – 544 с.
4. Данилов М.А. Умственное воспитание // Советская Педагогика. – 1964. – № 12. – 70-86 с.
5. Данилов М.А., Компов Б.П. Дидактика /Под общей ред. Б.П. Компова. – М.: Изд-во АПН РСФСР, 1957. – 518 с.
6. Деннисон П., Деннисон Г. Гимнастика мозга. Книга для педагогов и родителей. – М., 1997.
7. Завалишина О. Ю. Программа коррекции тревожности младших школьников. [Электронный ресурс] <https://multiurok.ru/files/proghramma-korriektsii-trievozhnosti-mladshikh-shk.html>.
8. Кокколова Т.В., Ольховик Г.А. Адаптация детей к школе как психологическое направление в учебном процессе // Современные информационные технологии в образовательной деятельности. Обучение и воспитание: методика и практика. Электронный ресурс <https://cyberleninka.ru/article/n/adaptatsiya-detey-k-shkole-kak-psiologicheskoe-napravlenie-v-uchebnom-protseste>.
9. Кулагина И.Ю. Возрастная психология (Развитие ребенка от рождения до 17 лет): Учебное пособие. 5-е изд. — М.: Изд-во УРАО, 1999. – 176 с.
10. Лисина М.И. Формирование личности ребёнка в общении [Текст] / М.И. Лисина. – П.: Питер. – 2009. – 246 с.
11. Лютова Е.К. Шпаргалка для родителей: психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми [Текст] / Е.К. Лютова, Г.Б. Моница. – СПб.: Речь, 2012. – 136 с.

12. Мезинов В.Н., Люленкова О. Ю. Педагогические условия обеспечения адаптации младшего школьника с ограниченными возможностями здоровья к учебной деятельности // Научно-педагогическое обозрение 2019. – 4 (26). – С. 45-52.

13. Методика оценки уровня тревожности младших школьников Филлипса. Электронный доступ:
https://sch1450u.mskobr.ru/files/metodika_diagnostiki_urovnya_shkol_noj_trevozhnosti_fillipsa1.pdf

14. Осипова А.А. Общая психокоррекция [Текст]: учеб. пособие / А.А. Осипова. – М.: Сфера, 2002. – 212 с.

15. Полшкова Т.А. Проблема ситуативной тревожности в психолого-педагогических исследованиях [Текст] / Т.А. Полшкова // Актуальные вопросы современной психологии: материалы II Международной научной конф. (г. Челябинск, февраль 2013 г.). – Челябинск: Два комсомольца, 2013. – С. 107-110.

16. Соловьева С.Л. Психотерапия. Тревога по Фрейд [Электронный ресурс]. С.Л. Соловьева. – Электрон. текстовые данные. – М.: «PSYERA», 2018. – 123 с. – Режим доступа: <https://psyera.ru/3242/trevoga-po-freidu>.

17. Эльконин Д.Б. Введение в психологию развития (в традиции культурно-исторической теории Л.С. Выготского). – М.: Тривола, 1994. – 168 с., ил.

APPLICATION OF KINESIOLOGICAL EXERCISES IN THE PROGRAM OF ADAPTATION OF ANXIOUS FIRST GRADE STUDENTS TO SCHOOL

Solovieva A.V.

Institute of World Civilizations

Abstract. Every year in September, primary school teachers face problems with the adaptation of their wards. This article will present the results of a study conducted on the basis of one of the schools near Moscow in order to identify and further reduce the level of anxiety in first graders that arose during the period of adaptation, i.e. during the first months of school. Despite the number of methods proposed by psychologists, the need for their inclusion in educational activities is undeniable. We assumed that the active work of a teacher-psychologist to reduce the anxiety level of first grade students contributes to a softer adaptation process and proposed a program using elements of fairy tale and art therapy, Brain Gymnastics exercises, as well as game methods and conversations. Performing kinesiology exercises allows you to achieve positive structural changes in the body. These exercises allow you to improve memory, attention, speech, spatial representations, the ability to voluntary control, as well as fine and large motor skills, help reduce fatigue and increase life resources. Such exercises can be performed by students both with a psychologist and with a primary school teacher. As the results of the study showed, the number of anxious children is reduced to zero, as well as the level of anxiety becomes much lower. Thus, we can talk about the need to train primary school teachers in Brain Gymnastics exercises with a view to their further application.

Key words: psycho-age characteristics of the future first-grader, adaptation to school, anxious student, anxiety diagnostics, difficulties in adaptation, educational kinesiology, adaptation exercises.