



Н.П.Бадина

Роль психолога в адаптации часто болеющих детей

(Из книги «Часто болеющие дети. Психологическое сопровождение в начальной школе»)

Для проведения коррекционно-профилактической работы с данной категорией детей разработана программа психологической поддержки часто болеющих первоклассников (по такому же алгоритму строится работа с учениками второго и третьего классов).

Цель программы: психологическое содействие успешной адаптации часто болеющих первоклассников к школьному обучению и преодоление их психологических проблем.

Задачи:

- 1) помощь часто болеющим детям в осознании и принятии школьных правил, формировании «внутренней позиции школьника»;
- 2) формирование реалистичного отношения к самому себе;
- 3) стабилизация эмоционального состояния, снижение тревожности;
- 4) развитие навыков взаимодействия в группе детей;
- 5) развитие у детей навыков взаимодействия с родителями (обучение пониманию родителей, преодоление симбиотических отношений с матерью);
- 6) содействие родителям в осознании мотивов своего отношения к часто болеющему ребенку, собственных внутренних конфликтов и личностных качеств;
- 7) формирование у родителей конструктивных форм взаимодействия с детьми;
- 8) повышение компетентности педагогических работников и администрации по вопросам психического развития и школьной адаптации часто болеющих детей.

Данная программа рассчитана на специалистов, имеющих профессиональное психологическое обра-

зование. В ее основе лежат принципы единства диагностики и коррекции, системности коррекционных, профилактических и развивающих задач, комплексности методов психологической помощи, учета возрастных и индивидуальных особенностей детей, опоры на позитивные ресурсы личности ребенка.

Программа имеет три основных направления: работа с родителями, работа с педагогами и работа с детьми.

Задачи работы с родителями и педагогами:

- оказание психолого-педагогических воздействий на родителей и учителей;
- устранение психотравмирующих ситуаций в семье и образовательном учреждении;
- психологическое просвещение по вопросам школьной адаптации и преодоления психологических проблем часто болеющих первоклассников.

Работа с родителями

Групповая методика работы с родителями «Родительский семинар» (А.А. Бодалев, В.В. Столин, 1989; А.С. Спиваковская, 1999) была создана для изменения самосознания родителей и отработки эффективных моделей семейного взаимодействия. В ходе работы родители обмениваются опытом, выработывают пути разрешения семейных конфликтов. В рамках семинара рекомендуется использовать как лекционные приемы, так и активные формы работы (решение анонимных трудных ситуаций, групповая дискуссия и др.). Хороший эффект дает применение в работе элементов тренинга. Примеры тренинговых упражнений и заданий, которые выборочно могут быть использованы на семинарах, приведены

Книга Н.П. Бадина «Часто болеющие дети. Психологическое сопровождение в начальной школе» скоро выходит в издательстве «Генезис».

125464, г. Москва, а/я 32, Издательство «Генезис»
E-mail: info@genesis.ru

Тел.: (495) 995-0889
www.knigi-psychologia.com



ниже. Желательно, чтобы занятия родительского семинара посещали и матери, и отцы часто болеющих детей.

В рамках данной программы семинар для родителей часто болеющих первоклассников включает четыре занятия. На *первом занятии (установочном)* планируется работа по созданию правильной установки на коррекционную работу, стимулирование родителей к самостоятельному выполнению заданий, установление контакта между психологом и членами группы, повышение у родителей веры в возможность достижения позитивного результата.

Варианты упражнений для первого занятия

Упражнение на знакомство

Родители выбирают имя, которым хотели бы, чтобы их назвали в данной группе, рассказывают о себе.

Упражнение «Проблемы, проблемы...»

Когда атмосфера становится более свободной, каждый записывает на листке бумаги основную проблему, связанную с ребенком. Затем родители меняются листками. Теперь каждый должен рассказать о проблеме, которая ему досталась, на примере собственного ребенка. Ведущий не должен торопить родителей: пусть подумают, повспоминают. Затем проводится обсуждение.

Упражнение способствует сближению участников семинара и облегчению взаимопонимания между ними; осознанию того, что их проблема не является уникальной, поскольку многие родители сталкиваются с похожими ситуациями.

Второе занятие целесообразно посвятить анализу ситуации, связанной с болезнью ребенка; осознанию и проработке своих собственных эмоциональных переживаний по поводу ребенка и его болезни и переживаний самого ребенка.

Варианты заданий и упражнений для второго занятия

Упражнение «Моделирование ситуации»

Упражнение направлено на осознание особенностей переживания часто болеющими детьми своей болезни, формирование и отработку навыков конструктивного поведения родителей в таких ситуациях.

Родители вспоминают реальные случаи, связанные с болезнью ребенка. Далее участники выбирают ситуацию для разыгрывания. Родитель, чья ситуация будет проигрываться, начинает разыгрывать роль собственного ребенка, а остальные участники тренинга максимально точно изображают других членов семьи. Затем происходит общее обсуждение.

Упражнение «Письмо от имени часто болеющего ребенка»

Упражнение направлено на осознание потребностей, проблем, страхов, желаний часто болеюще-

го ребенка, а также на осознание отличия такого ребенка от других.

Группа делится на четыре подгруппы, каждая из которых составляет обращение от имени часто болеющих детей к родителям. Все четыре письма зачитываются и обсуждаются.

Упражнение «Знаем ли мы своих детей?»

Упражнение направлено на уточнение системы знаний родителей о своем ребенке.

Образуется два круга: внутренний и внешний. Участники работают в парах, а затем меняются партнерами, делая шаг вправо. Получается своеобразная «карусель». Тем, кто находится во внутреннем круге, дается задание рассказать что-либо о своем ребенке, при переходе рассказ не должен повторяться. В ходе такой работы выясняется и корректируется отношение родителей к своим детям.

Задание «Ответы за ребенка»

Родителям предлагается заполнить таблицу (таблица 1), где они отвечают на вопросы за себя и за ребенка, оставляя место для реального ответа ребенка, который они получают уже дома.

Примерный перечень вопросов для младших школьников и их родителей:

Мое любимое животное ...

Мой любимый цвет ...

Моя любимая сказка ...

В другом человеке мне больше всего нравится такая черта, как ...

Если бы у меня была фантастическая возможность стать кем-то на один день, то я бы стал ...

Доброго волшебника я попросил бы изменить в себе ...

В каких животных превратил бы волшебник меня самого и членов моей семьи ...

Далее, при обмене ответами на вопросы, занятие часто принимает вид свободной дискуссии, которую ведущему стоит поощрять. Здесь важно, чтобы участники семинара рассказали о себе, нашли то общее, что объединяет их самих и их детей. Ведущий может обобщить полученные ответы и обсудить с участниками, какие животные, сказки, желания и т. д. назывались в группе чаще всего.

На *третьем занятии* рекомендуется рассмотреть проблемы взаимоотношений с ребенком, проанализировать стиль семейных взаимоотношений.

Варианты заданий и упражнений для третьего занятия

Задание «Актуальные вопросы»

Упражнение направлено на определение и уточнение проблем воспитания часто болеющих детей и сложностей их взаимодействия с родителями.



Таблица 1

	Вопрос	Ответ родителя	Ответ за ребенка	Ответ ребенка (домашнее задание)
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				

Участники семинара делятся на 3—4 подгруппы. Каждая получает чистый почтовый конверт. В подгруппе определяется общая проблема во взаимоотношениях часто болеющего ребенка с родителями. Ведущий следит, чтобы выбранные проблемы не повторялись в подгруппах. С помощью маркеров, цветной бумаги и клея конверты оформляются в соответствие с выбранной проблемой, а затем наклеиваются на лист ватмана. В течение всего текущего и последующего занятий любой участник может сформулировать интересующий его вопрос и положить в конверт, связанный с его проблемой. Позже появившиеся вопросы обсуждаются с психологом в ходе индивидуальных консультаций.

Тестирование

Родителям предлагается выполнить психодиагностические задания для определения особенностей семейного воспитания (например, опросник АСВ Э.Г. Эйдемиллера, В.В. Юстицкиса; опросник ОРО А.Я. Варга, В.В. Столина, проективную методику «Семейная социограмма» Э.Г. Эйдемиллера, В.В. Юстицкиса и др.). На этом занятии также целесообразно познакомить их с результатами диагностики детей (например, по методике «Рисунок семьи»).

Упражнение «Различное поведение»

Упражнение направлено на демонстрацию правильного и неправильного поведения по отношению к ребенку, осознание его потребностей.

Ведущий просит группу разделиться на пары. Один человек из каждой пары выходит за дверь. Он — «ребенок». Тренер дает ему инструкцию: «Вы должны подойти к «родителю» («напарнику», оставшемуся в аудитории) и показать ему что-то очень интересное для вас и попросить его посмотреть на это». Инструкция для «родителя» следующая: «Вы должны изображать человека, очень занятого своими делами, отказаться смотреть на ту ерунду, которую вам будет показывать ребенок». После того, как эта часть упражнения будет проведена, тренер просит «детей» снова выйти за дверь. Инструкция для них та же самая. А для «родителей» инструкция меняется: «Когда к вам подойдет ребенок, вы должны отложить все свои дела и посмотреть на то, что он будет вам показывать. Отнеситесь к нему с вниманием».

После этого упражнения следует обсудить, выяснить, какие чувства испытывали те и другие участники, как бы

им хотелось повести себя в этой ситуации на самом деле, какие они испытали сложности, какие сделали выводы.

Домашние задания:

1. Посмотрите, насколько вам удастся принимать вашего ребенка. Для этого в течение дня (а лучше двух-трех дней) постарайтесь подсчитать, сколько раз вы обратились к нему с эмоционально положительными высказываниями (радостным приветствием, одобрением, поддержкой) и сколько — с отрицательными (упреком, замечанием, критикой). Если количество отрицательных обращений равно или перевешивает число положительных, то с общением у вас не все благополучно.

2. Закройте на минуту глаза и представьте себе, что вы встречаете своего лучшего друга (или подругу). Как вы показываете, что рады ему, что он вам дорог и близок? А теперь представьте, что это ваш собственный ребенок: вот он приходит домой из школы, и вы показываете, что рады его видеть. Представили? Теперь вам легче будет сделать это на самом деле, до всяких других слов и вопросов. Хорошо, если это общение будет длиться в течение нескольких минут.

3. Обнимайте вашего ребенка не менее четырех раз в день (обычное утреннее приветствие и поцелуй на ночь не считаются). Примечание: неплохо то же делать и по отношению к взрослым членам семьи.

4. Выполняя два предыдущих задания, обратите внимание на реакции ребенка, да и на свои собственные чувства тоже.

Четвертое занятие может быть направлено на работу с проблемой симбиотических связей, выработку и закрепление навыков конструктивного взаимодействия с ребенком.

Психологическая помощь родителям может быть оказана в форме индивидуальных консультаций.

Варианты заданий для четвертого занятия

Информация для родителей

Частой причиной нарушений взаимоотношений с ребенком может стать излишняя забота родителей, которые хотят для своих детей больше, чем сами дети. Такое на первый взгляд благородное и безупречное стремление родителей, может обернуться развитием у детей таких качеств, как несамостоятельность, безынициативность, неуверенность в себе.



В связи с этим важно помнить следующие правила:

1. Личность и способности ребенка развиваются только в той деятельности, которой он занимается по собственному желанию и с интересом.

2. Постепенно, но неуклонно снимайте с себя заботу и ответственность за личные дела вашего ребенка и передавайте их ему.

3. Позволяйте вашему ребенку встречаться с отрицательными последствиями своих действий (или своего бездействия). Только тогда он будет взрослеть и становиться «сознательным».

Задание «Сам или вместе»

Родителям предлагается разделить лист бумаги вертикальной линией пополам. Над левой частью пишется: «Сам», над правой — «Вместе». Надо перечислить те дела, которые ребенок решает и делает сам, и те, в которых обычно участвуют родители. Затем в колонке «Вместе» нужно подчеркнуть те дела, которые сейчас или в ближайшем будущем можно будет передвинуть в колонку «Сам». Необходимо помнить, что каждое такое перемещение — важный шаг к взрослению ребенка. Обязательно нужно отмечать этот его успех.

Задание «Средства-помощники»

Ребенок легче и быстрее учится организовывать себя и свои дела, если на определенном этапе ему помочь некоторыми внешними средствами. Ими могут быть картинки для напоминания, список дел, записки, схемы или написанные инструкции.

Участники семинара делятся на две группы и методом «мозгового штурма» (ведущий предварительно объясняет его основные принципы) придумывают список внешних средств, которые можно использовать, чтобы помочь ребенку научиться организовывать себя и свои дела. Потом в общем кругу каждая из групп зачитывает свой список, при желании они обсуждаются.

Задание «Эссе о будущем своего ребенка»

Родители пишут эссе о будущем своего ребенка, отвечая на вопрос: «Каким, по мнению родителей, будет это самое будущее?»

После написания эссе полезно провести его обсуждение.

Желательно, чтобы окончание занятий родительского семинара совпало с окончанием занятий с детьми (см. ниже). Заключительное, совместное занятие детей и родителей было бы логичным завершением семинара.

Психологическая помощь родителям может оказываться и после семинара в форме индивидуальных консультаций.

Работа с учителями

Основной задачей семинара для педагогов является повышение их профессиональной компетенции в работе с часто болеющими детьми. В процессе проведения занятий с педагогами целесообразно комбинировать

лекционные формы и активные методы взаимодействия (элементы тренинга, дискуссии, обмен опытом).

Темы занятий:

Занятие 1. «Часто болеющие дети. Какие они?»

Занятие 2. «Часто болеющие дети в первом классе: трудности и условия адаптации».

Занятие 3. «Как общаться с родителями часто болеющих детей».

Варианты заданий для первого занятия

Задание «Портрет часто болеющего ребенка»

Упражнение направлено на уточнение и обобщение особенностей часто болеющего ребенка.

Педагоги делятся на 3—4 подгруппы. Каждая получает карточку «Портрет часто болеющего ребенка», на которой перечислены индивидуальные особенности такого ребенка, а также качества, не присущие часто болеющим детям. Участники подгрупп совместно выбирают те черты, которые, по их мнению, действительно свойственны этим детям. Они могут дополнить этот список другими чертами. Таким образом составляется портрет часто болеющего ребенка. Затем каждая подгруппа зачитывает составленную характеристику, после чего проводится общее обсуждение и «рисуются» общий портрет часто болеющего ребенка.

Задание «Какие они, часто болеющие дети?»

Упражнение направлено на развитие у педагогов умения понимать часто болеющего ребенка. Вначале педагогам предлагается описать, а желательно записать качества часто болеющих детей, связанные и не связанные с частой заболеваемостью ОРЗ.

Затем проводится обсуждение. Нужно обратить внимание педагогов на то, какие черты, положительные или отрицательные они преимущественно замечают.

Варианты заданий для второго занятия

Задание «Факторы адаптации первоклассников»

Задание направлено на уточнение основных факторов, способствующих успешной адаптации детей в школе.

Материалы: шесть изображений яйца разного цвета, разрезанных на 6—8 частей. На обратной стороне каждого из разрезанных изображений написана особенность психического развития ребенка, способствующая успешной школьной адаптации, скотч.

Психолог задает вопрос: «Какие качества ребенка позволяют ему успешнее адаптироваться в школе?» Ответы педагогов фиксируются. Как правило, педагоги выделяют более 10 качеств. Обобщить представления учителей предлагается следующим образом.

Педагоги делятся на пары, каждая пара получает одно разобранное «яйцо». Предлагается собрать фигуру (причем, что это за фигура, первоначально не сообщается) и склеить ее части скотчем. После чего «яйцо» переворачивается и педагоги читают надпись на обороте.

Надписи на обратной стороне «яиц»:



Желание и готовность соответствовать школьным требованиям.

Произвольность поведения и деятельности.

Достаточная сформированность познавательных процессов.

Достаточная сформированность коммуникативных умений.

Адекватная самооценка, уверенность в себе.

Удовлетворительное состояние здоровья.

После выполнения упражнения желательно получить обратную связь от педагогов по вопросам:

- Что вы почувствовали, когда собранная фигура оказалась яйцом? Какие ассоциации это вызвало?
- Как вы думаете, почему выбрана именно эта фигура?
- В какие группы можно отнести выделенные вами в начале занятия факторы успешной адаптации первоклассников?

— Почему «удовлетворительное состояние здоровья» выделяется в качестве одного из важнейших факторов успешной адаптации?

— К каким последствиям на этапе адаптации могут привести «сбои» в самочувствии и здоровье обучающихся?

Мозговой штурм

Выполнение задания позволяет уточнить сферу компетенции педагогов, родителей, психологов в решении проблем часто болеющих детей в период адаптации к школе.

Педагоги составляют список проблем, которые непременно возникают у часто болеющих детей в начале школьного обучения. 3—4 наиболее актуальных проблемы психолог записывает на доске. Затем в группах обсуждают варианты педагогической, психологической, родительской помощи ребенку в случае возникновения этих проблем:

Проблема: «Неуверенность в себе, стеснительность, боязливость»

Помощь педагога	Помощь психолога	Помощь родителей

Варианты заданий для третьего занятия

Информация для педагогов

На данном семинаре полезно рассказать о пяти типах родительского отношения к ребенку (по А.Я. Варга, В.В. Столину), обсудить преимущества и недостатки каждого из них, постараться проанализировать, какой (какие) стили отношения к ребенку могут быть характерны для родителей часто болеющих детей.

Задание «Составление психологических портретов родителей часто болеющего ребенка»

Группа педагогов делится на подгруппы по 4—5 человек. Каждая подгруппа получает два листа бумаги, на каждом из которых нарисована окружность. На одном листе сверху написано «МАМА часто болеющего ребенка», на другом — «ПАПА часто болеющего ребенка». Педагогам предлагается задание: определить личностные качества, присущие матерям и отцам часто болеющих детей, выписать их. Затем в каждой окружности обозначить секторы, которые, по мнению подгруппы, отражают в процентном соотношении выраженность выписанных личностных качеств. Секторы следует раскрасить разными цветами.

Таблица 2

Этапы занятий	Смысл упражнений
1. Приветствие	Сплочение детей, создание в группе атмосферы доверия и принятия. Ритуал может быть придуман самой группой, а может быть предложен взрослым. Пример: «Мы пришли сюда играть, учиться, думать и дружить» (повторяется детьми на каждом занятии).
2. Разминка	Улучшение физического и психического самочувствия, активизация мышечного тонуса и внимания детей, подготовка к продуктивной групповой деятельности. Разминочные упражнения выбираются с учетом актуального состояния группы (активизация или снятие эмоционального возбуждения). В данной программе в качестве разминки используются психотехнические упражнения, направленные на стабилизацию эмоционального состояния детей, способствующие повышению уверенности в себе, формированию благоприятной атмосферы в группе и положительного настроения на занятие.
3. Основная часть	Выбор психотехнических упражнений зависит от задач конкретного занятия и предполагает чередование деятельности, смену психофизического состояния ребенка. Заканчивать эту часть занятия лучше одной из любимых игр детей, созвучных с темой текущей встречи.
4. Рефлексия	Предполагает эмоциональную (понравилось — не понравилось, было хорошо — было плохо и почему) и рациональную (почему это важно, зачем мы это делали) оценку занятия. Оценка занятия помогает закреплению положительного эффекта, стимулирующего и упорядочивающего психическую и физическую активность, улучшающую самочувствие и настроения.
5. Завершение занятия	Желательно, чтобы после завершения у детей была возможность самостоятельной свободной игры, в которой может спонтанно продолжиться понравившийся сюжет или упражнение.



Таблица 3. Основные тематические блоки программы

Тема	Цели	Число занятий
1. «Я — школьник»	Осознание и принятие школьных правил; формирование «внутренней позиции школьника»; активизация познавательных интересов.	2
2. «Я себя люблю»	Формирование реалистичной самооценки; самопринятия.	4
3. «Мое настроение»	Стабилизация эмоционального состояния, коррекция уровня тревожности	4
4. «Чтобы не болеть»	Осознание своего состояния; формирование навыков здорового образа жизни	4
5. «Я и мой класс»	Развитие навыков взаимодействия в группе детей	2
6. «Я и моя семья»	Проработка взаимоотношений с родителями; развитие навыков взаимодействия с родителями, понимания родителей; преодоление симбиотических отношений с матерью	4
ИТОГО:		20

Далее происходит обсуждение результатов групповой работы.

В зависимости от выделенных качеств, присущих родителям часто болеющих детей, каждая группа предлагает собственную стратегию построения конструктивного взаимодействия педагогов с родителями.

Работа с детьми

Для психологической поддержки часто болеющих первоклассников на этапе адаптации к школе разработан и апробирован цикл из 21 коррекционно-развивающих занятий, объединенных общим сюжетом.

Основные принципы проведения занятий:

- 1) добровольность участия детей;
- 2) безоценочность;
- 3) психологическая компетентность педагога;
- 4) зависимость продолжительности занятия от состояния детей (обычно 40—60 минут);
- 5) регулярность проведения занятий — 2 раза в неделю в первой четверти и 1 раз в неделю во второй четверти 1 класса (занятия проводятся в послеобеденное время);
- 6) соблюдение структуры занятия.

При разработке занятий целесообразно использовать структуру, предложенную Т.В. Азаровой и М.Р. Битяновой (таблица 2).

Условия и материалы, необходимые для проведения занятий: просторное помещение, магнитофон, игрушки «Киндер-сюрприз», средства для проведения арт-терапии (ватманы, краски, цветная бумага, пластилин и др.). В занятиях используются приемы игровой терапии, арт-терапии, сказкотерапии, рациональной терапии, психодрамы, музыкальная релаксация. Эффект достигается в результате применения неспецифических и направленных компонентов психологической коррекции.

Неспецифические коррекционные компоненты:

1. Принадлежность к группе (позиция участника группы дает возможность осознания проблем с разных сторон и расширения спектра возможностей для их преодоления).

2. Эмоциональная поддержка (сформированная ситуация принятия каждого члена группы создает психологический комфорт, способствует самораскрытию и самовыражению).

3. Помощь остальным участникам группы (опыт сопереживания, принятия, способности совместного поиска решений может быть перенесен на отношения с референтной группой).

Компоненты направленной психологической коррекции:

1. Эмоциональное отреагирование (свободное выражение эмоций, принятие эмоционального переживания участников группы, расширяющее сферу эмоциональных отношений).

2. Актуализация проблем (осознанию мотивов поведения, способствующее отрицанию прежних форм поведения и стимулирующее поиск новых, более приемлемых).

3. Формирование новых способов реагирования (приобретение навыков конструктивного взаимодействия в группе, позволяющее выстроить оптимальную модель межличностного общения).

Основные тематические блоки коррекционно-профилактического комплекса сформированы в соответствии с выявленными в ходе констатирующего эксперимента психологическими проблемами адаптации часто болеющих детей к школьному обучению (табл. 3).

Реализация программы осуществляется в течение первого полугодия 1 класса. Эффективность проведенной работы оценивается методами психологической диагностики.