

ВИКОРИСТАННЯ ВПРАВ З ГЕШТАЛЬТ НАПРЯМКУ

В ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ

Підлісна Світлана Володимирівна

Вчитель початкових класів

Києво-Печерського ліцею № 171 «Лідер»

науковий кореспондент

лабораторії вікової психофізіології

Інституту психології

ім. Г.С. Костюка НАПН України

Швидкий прогрес в області комунікаційно-інформаційних технологій вимагає радикальних змін у навчальному процесі початкової та середньої школи. Сьогодні досить активно впроваджуються нові технології навчання, комп'ютерне та дистанційне навчання, методи проектів, інтерактивні методики. Цілі й завдання, які стоять перед освітянами сьогодні, вимагають упровадження не лише нових педагогічних технологій, методів і прийомів, але й нових форм організації навчання.

Не секрет, що за останнє десятиріччя стрімко зріс інформаційний вплив на молодь, змінюються пріоритетні цінності дитини: мобільні телефони, комп'ютери, PSP, І-роди, І-ради, засилля реклами, агресивні передачі та кінофільми. Все це перевантажує мозок. Якщо раніше у вільний час діти читали, відвідували різноманітні гуртки, врешті-решт гралися на вулиці, то тепер комп'ютерні ігри займають весь вільний час. Це призводить до м'язового та нервового перенапруження.

Таким чином, така інформаційна модель впливу на дітей суттєво впливає на навчально-виховний процес. На протязі кількох останніх років ця проблема

гостро встала і перед педагогічним колективом нашого ліцею. Не зважаючи на те, що в нашому навчальному закладі приділяється велика увага всебічному розвитку дітей, в початковій школі розроблена і впроваджена в практику система фізкульт-п'ятихвилинок, обов'язкові прогулянки з проведенням рухливих ігор, відвідування учнями спортивних секцій, цього вже не достатньо.

І тут на допомогу вчителям може прийти психологія. Група однодумців – вчителів нашого ліцею – розпочала пошук нових шляхів для досягнення навчально-виховної мети. Так виникла нагальна потреба в комплексному застосуванні психологічних методів та засобів впливу на школярів. В минулому році в Києво-Печерському ліцеї «Лідер» була створена науково-дослідна лабораторія «Психологія розвитку особистості», діяльність якої підтримало керівництво інституту психології ім. Г.С.Костюка. Основна мета нашої роботи – знімати нервову, психічну та м'язову напругу, зосереджувати увагу школярів, розвивати вміння краще розуміти себе і інших, створювати умови для особистісного зростання.

Ми вважаємо, що нові форми навчання здатні розвинути і нові відношення між вчителем та учнем. В свою чергу вчителі-експериментатори працюють над створенням нового типу уроку, який буде базуватись на психологічних прийомах та методах. Для успішного вирішення цих питань важливе значення має застосування різних психологічних засобів таких як: арт-терапія, імаготерапія, бібліотерапія, казкотерапія, натуротерапія, музикотерапія, психогімнастика та інші.

Вчителі-експериментатори вирішили розпочати роботу з ознайомленням з гештальт напрямком, та можливістю його застосування у навчально-виховному процесі. Спочатку ми опрацювали теоретичний матеріал, а потім поступово почали впроваджувати елементи гештальт вправ в уроки та позаурочні заходи:

Провідною діяльністю молодшого школяра стає навчальна діяльність, на відміну від попередніх років, коли основним видом діяльності дитини була гра. Такі зміни потребують великих особистісних зусиль та допомоги дорослих: педагогів, батьків. На нашу думку, вдало підібрані, відповідно до теми уроку,

та вміло проведені психологічні вправи сприяють зняттю напруги, переключенню уваги, розслабленню. Так як відомо, що чергування напруження і розслаблення, сприяє підвищенню продуктивності праці.

В початковій школі під час уроку в перших класах проводиться дві фізкультхвилинки, ми проводимо, в залежності від структури уроку, замість другої фізкультхвилинки психологічні вправи для зняття втоми та психологічної розрядки, такі як «Дзеркало», «Повтори рухи», «Перекач напруги», «Узгоджені дії», «Тінь», «Заборонених рух».

У молодшому шкільному віці продовжують розвиватися основні пізнавальні властивості і процеси (сприймання, увага, пам'ять, уява, мислення і мовлення). З часом вони перетворюються на вищі психічні функції, яким властива довільність і опосередкованість. Ми вважаємо, що цьому будуть сприяти вправи на розвиток креативності «Повітря, земля, вода», «Слово – дієслово», «Колір – предмет» та тілесно-орієнтовані вправи.

У молодших школярів провідною залишається мимовільна увага. Знаючи це, ми намагаємось розвивати в учнів сприймання, розкриваючи прийоми огляду чи прислуховування, порядок виявлення особливостей предметів.

Неабияку роль у формуванні довільної уваги відіграють психологічні вправи. Цьому сприяє чітка організація дій за зразком, а також дій, якими вони можуть керувати і які можуть контролювати. Першокласникам ще важко розподіляти увагу. Це свідчить про недостатній розвиток такої важливої властивості уваги, як переключення.

Отже, в організації навчання учнів молодших класів слід враховувати рівень розвитку та стійкість, розподіл, переключення їх довільної уваги. В цьому питанні на допомогу приходять вправи з гештальт напрямку, такі як «Дзеркало», «Повтори рухи», «Узгоджені дії», «Тінь», «Вогонь - лід».

У молодших школярів урок повинен складатися з кількох об'єднаних спільною метою частин, їх діяльність має бути різноманітною. Важливо, щоб заняття містили в собі елементи гри. З допомогою дидактичної, розвиваючої та психологічної гри дитина засвоює програму значно легше та успішніше. Замість другої фізкультхвилинки я проводжу вправи, які відносяться до

тілесно-орієнтованих вправ. Основною метою цих вправ є поліпшення психологічного самопочуття за рахунок усвідомлення мови тіла. Досягненню цієї мети сприяє послідовне вирішення наступних завдань:

- 1) знаходження і зняття власних затискачів;
- 2) вивчення невербальних компонентів спілкування;
- 3) усвідомлення мови власного тіла.

Вправи цього напрямку допомагають виробляти навички розшифрування невербальної мови, дають тим самим новий досвід спілкування. Добре проходять такі вправи: «Перевтілення», «Невербальні пояснення», «Ростемо», «Тінь», «Дзеркало», «Узгоджені дії», «Розмова через скло». Ці вправи - дуже хороший засіб для встановлення психологічного контакту. Окрім того вони допомагають зацікавити учнів, переключити увагу, змінити вид діяльності.

Важливе завдання педагога полягає у забезпеченні розвитку творчої особистості в процесі навчання. Цього можна досягти, стимулюючи школярів до розкриття нових властивостей об'єктів. З цим завданням добре справляються вправи на розвиток креативності. Основні завдання цих вправ:

- 1) усвідомлення і подолання бар'єрів прояву креативності;
- 2) усвідомлення характеристик креативної середовища;
- 3) формування навичок і вмінь управління креативним процесом.

До таких вправ відносять: вправи на перевтілення у будь-який предмет, тварину, або рослину; «Тут і зараз»; вправи на розвиток навичок невербального спілкування; «Колір – предмет», «Повітря, земля, вода», «Слово – дієслово», «Буква – речення» та інші. Такі вправи - ігри можна використовувати для перевірки домашніх завдань, а також при закріпленні вивченого матеріалу. Завдання, які діти виконують в ігровій формі дозволяють дітям розкритись, не викликають напруження та хвилювання, як при фронтальному опитуванні.

Ми вважаємо, що вправи «Зустріч руками», «Тут і зараз», «Комплімент», «Побажання» добре проводити на початку уроку. Вони допомагають налаштуватися на роботу, сприяють само зосередженню, налаштовують дітей на позитив.

А під час виховних годин доцільно проводити, наприклад, вправу «Психологічний магазин». В ній учнів запрошують у чарівну крамницю, де продають особисті якості та здібності людей. Ця вправа спонукає дітей задуматись над важливістю загальнолюдських цінностей.

Можна використовувати вправи «Групова проєкція», «Боюся-хочу», «Я повинен», «Подяка», «Робота з ім'ям», «Старий покинутий магазин» в залежності від мети, яку перед собою ставить вчитель.

Під час великої перерви добре проходять вправи-ігри «Рибки-актинії», «Атоми», «Тінь», «Ростемо», «Виправдання пози», «Шахи», «Сіамські близнюки». Такі ігри допомагають вчителю краще дізнатись психологічні особливості учнів, сприяють створенню позитивної атмосфери у колективі, вчать дітей навичкам невербального спілкування.

Основна тенденція розвитку уяви молодших школярів полягає в переході від репродуктивної її форми до творчої. У формуванні творчої уяви велику роль відіграють вправи на розвиток креативності та психогімнастика. Основна мета цих вправ – навчити дітей долати бар'єри в спілкуванні, розвивати уміння краще розуміти себе та інших, знімати психічне напруження, розвивати уяву, створювати можливості для самовираження. Також велика увага приділяється спілкуванню дітей з однолітками, що важливо для нормального розвитку і емоційного здоров'я дітей.

Якщо фізкультхвилинки відновлюють тонус м'язів, знімають напругу з органів зору і слуху, та пальців, то психогімнастичні вправи сприяють поліпшенню функціонування мозку, зняттю нервової напруги.

Ми вважаємо, що психогімнастика як і фізкультхвилинки мають стати обов'язковим елементом кожного уроку в початковій школі. Якщо на уроках, на яких сам процес навчання передбачає достатню рухливість, наприклад, трудове навчання, оздоровча гімнастика, фізичне виховання фізкультхвилинки не потрібні, то вправи з психогімнастики будуть доречними практично на всіх уроках у початковій школі. Вправи потрібно добирати таким чином, щоб вони

перекликались з темою уроку і водночас підвищували працездатність, знімали втому, давали відпочинок організму, в першу чергу — нервовій системі.

Підсумовуючи вищесказане, треба відмітити позитивний вплив вправ з гештальт напрямку на навчально-виховний процес у 1-Б класі Києво-Печерського ліцею «Лідер», де я працюю класним керівником. Основна мета проведення вправ:

- концентрація уваги;
- зосередженість на собі;
- усвідомлення свого емоційного стану(внутрішнього);
- формування навичок оцінки зовнішнього стану, тобто впливу навколишнього світу
- переключення уваги;
- зміна виду діяльності;
- чергування розумових та фізичних навантажень;
- формування навичок взаємодії.

Завдяки застосуванню цих вправ, уроки проходять більш динамічно, цікаво, захоплююче. Діти працюють активно, багато встигають, отримують задоволення від уроків.

На досягнутому ми зупинятись не збираємось. Плануємо подальшу роботу за іншими психологічними напрямками .