

ИНКЛЮЗИВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

УДК 371

DOI: 10.12737/2306-1731-2024-13-4-53-58

Психологическая подготовка к школьному обучению старших дошкольников с нарушениями речи с помощью методов майндфулнесс**Psychological Preparation for School Education of Senior Preschoolers with Speech Disorders Using Mindfulness Methods**

Получено: 02.11.2024 / Одобрено: 08.11.2024 / Опубликовано: 25.12.2024

Потылицина В.Ю.

Канд. мед. наук, доцент кафедры специальной психологии, ФГБОУ ВО «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева» (КГПУ им. В.П. Астафьева), Россия, 660049, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89, e-mail: vasilina-dream@mail.ru

Potylytsina V.Yu.

Candidate of Medical Sciences, Associate Professor, Department of Special Psychology, Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafiev, 89, Ady Lebedevoy St., Krasnoyarsk, 660049, Russia, e-mail: vasilina-dream@mail.ru

Аннотация. Статья посвящена проблеме подготовки к обучению в школе детей старшего дошкольного возраста с нарушениями речи. В ней представлены результаты эмпирического исследования памяти детей, в первую очередь объем информации, который ребенок может запомнить; умения дошкольника синтезировать, сравнивать и анализировать полученную информацию; и, конечно, способность выстраивать причинно-следственные связи. Представлены результаты уровня памяти и мышления детей до применения специальной программы подготовки. Изложены принципы программы подготовки детей к школьному обучению с помощью техник майндфулнесс, а также изменения навыков после пройденной программы психологической коррекции готовности старших дошкольников с нарушениями речи к обучению в школе.

Ключевые слова: старшие дошкольники, готовность к обучению в школе, память, мышление, майндфулнесс.

Abstract. The article is devoted to the problem of preparing older preschool children with speech disorders for school. It presents the results of an empirical study of children's memory, primarily the amount of information that a child can remember; the ability of a preschooler to synthesize, compare and analyze the information received; and of course the ability to build cause-and-effect relationships. The results of the level of memory and thinking of children before the application of a special training program are presented. The principles of the program for preparing children for school with the help of mindfulness techniques are outlined. There are also changes in skills after the completed program of psychological correction of the readiness of older preschoolers with speech disorders to study at school.

Keywords: senior preschoolers, school readiness, memory, thinking, mindfulness.

Введение

Подготовка детей к школе всегда была и остается ответственным процессом. На это существует ряд причин.

С каждым годом растут требования к уровню готовности детей к школьному обучению. Первый год в школе является фундаментом для последующего успешного овладения программой. За это время ребенку необходимо адаптироваться к абсолютно другому образу жизни, чем был в дошкольном образовательном учреждении. В первую очередь меняется ведущий вид деятельности с игры на обучение. Младшему школьнику приходится выдерживать новый режим дня, без дневного сна (потому как он уже не контролируется гигиеническими требованиями школы), с обязательным временем на обучение, которое составляет 3–4 учебных урока в

день, выполнения домашнего задания и занятия в дополнительных внеучебных организациях [1].

Конечно, со стороны нервной системы к 7-летнему возрасту происходят соответствующие изменения, и ребенок может выдержать другой режим дня. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга уравниваются, и это говорит о зрелости и готовности к школьному обучению [4]. Хотя последнее время среди ученых физиологов авторитет электроэнцефалограммы падает, но всё же в отношении величин частот основных ритмов головного мозга придерживаются взглядов, которые свидетельствуют о том, что к первому классу у ребенка частота альфа-ритма должна соответствовать 8–13 Гц. Этому способствует созревание лобных долей, развитие фронто-таламических связей, за счет чего растёт произвольное внимание и система

самоконтроля. Дети дошкольного возраста, и это доказано экспериментально, лучше воспринимают устные инструкции, а к 6–7-летнему возрасту большее значение приобретает уравнивание визуального и слухоречевого анализатора. Ребенок готов физиологически подчиняться общим правилам поведения и выдерживать дисциплину при наличии внешних отвлекающих факторов. И в это время колоссальное значение приобретает речь, так как она выступает сдерживающим фактором в регуляции поведения и у детей, имеющих речевые нарушения, синдром гиперактивности и невнимания отмечается в разы чаще, чем у детей без таковых нарушений [4].

Ещё одними кардинальным изменением в жизни ребенка являются другие социальные требования, так как ребенок из дошкольника становится школьником, к которому предъявляется ряд правил (приходить вовремя на уроки, отвечать, когда спрашивают, и не выкрикивать с места, удерживать внимание на учителе и теме урока в течение 40 минут, выполнять инструкции — задания, сформулированные учителем, и т.д.).

Дети условной нормы адаптируются в течение первой четверти, даже не имея специальной подготовки. Что же касается детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), то они в разной степени имеют особенности умственного, физического, психического развития [6]. К этой категории нарушений относится разнообразная по сложности анатомо-физиологических механизмов группа патологий речи. Чаще всего среди диагнозов старших дошкольников встречаются логопедические заключения как общее недоразвитие речи (ОНР) — это разные сложные речевые расстройства, когда нарушены все компоненты речевой системы при сохранном слухе и интеллекте [2; 3]. Следовательно, для адаптации к образовательной среде с ними необходимо провести подготовительную работу. Лучше, если все занятия будут достаточно универсальны, и проходить их надо в легкой игровой форме. Техники майндфулнесс для такой задачи подходят наилучшим образом и соответствуют всем заявленным требованиям.

Количество исследований и предложенных программ коррекции и развития готовности к школьному обучению для детей с особыми возможностями здоровья достаточно много. Наша задача заключалась в разработке программы с деликатным воздействием, которая реализуется в игровой форме, однако имеет высокую эффективность и универсальность и может быть применена не только

для детей с нарушениями речи, но и с другими особенностями здоровья [5].

Методики исследования

Целью данного исследования является разработка и апробация программы психологической подготовки к обучению в школе старших дошкольников с нарушениями речи с помощью методик майндфулнесс. Для исследования были отобраны три методики:

- запомни и расставь точки в квадрате;
- четвертый лишний;
- последовательные картинки.

Экспериментальное исследование проводилось на базе муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения № 179 г. Красноярска.

В рамках исследования приняли участие 15 детей, все дети посещали одну подготовительную группу, всем было шесть полных лет на момент исследования. Все дети, которые входили в экспериментальную группу, имели речевые нарушения — общее недоразвитие речи III уровня, низкую готовность к обучению в школе и отсутствие зрительных и слуховых патологий.

Результаты и обсуждение

Первым этапом нами был проведен констатирующий эксперимент, в ходе которого все дети выполнили три диагностические методики.

Первая: «Запомни и расставь точки в квадрате» предназначена для определения объема памяти дошкольников. Память — необходимая базовая высшая психическая функция. Для первоклассников важны все свойства памяти: объем, скорость, прочность, точность и помехоустойчивость. А также процессы: запоминание, сохранение, узнавание, воспроизведение и забывание. В первую очередь была определена готовность дошкольников к выполнению задания. Все дети с энтузиазмом встретили новое задание, они спешили посмотреть карточки, с которыми им нужно будет работать. Хотя по ходу выполнения у некоторых детей отмечалось быстрое утомление и вследствие этого повышенная отвлекаемость и переключение на более понятные для детей вещи. Например, дети стали рассказывать про недавние события и домашних питомцев, переставали выполнять задание, отказывались от выполнения или выполняли не задание, а рисунок на произвольную тему. По итогу первого задания констатирующего эксперимента были получены следующие результаты. Три дошкольника (что составило 20% от общего количества детей) за первое задание

получили от 0 до 5 баллов. Если опираться на интерпретацию результатов методики, то это свидетельствует о низком объеме памяти, однако это не явилось результатом нашего исследования. Дети потеряли интерес, что свидетельствует о низком уровне произвольности выполнения заданий, а не об объеме памяти. Дети выглядели растерянными и неуверенными при выполнении заданий. А также говорит о высокой утомляемости при выполнении задания, так как при заполнении первых двух карточек дети были достаточно успешны, а с третьей начали отвлекаться, делать ошибки и потеряли интерес. В дальнейшем при поступлении в школу такое поведение может привести к отказу от выполнения учебных заданий, академическом отставании, трудностям в общении со сверстниками и учителем. Двое детей (13,3%) набрали максимальное количество баллов — 8–9, что свидетельствует о хорошем объеме памяти, а также о готовности к выполнению учебных заданий, сформированных учителем. Эти дети аккуратно заполняли квадраты, без помарок, ошибки стали появляться с четвертого квадрата, их количество не превышало допустимое число, и это говорит о процессах физиологического утомления, что характерно для 6-летнего возраста. Дети демонстрировали положительные эмоции и удовлетворение своей работой. Большинство детей (66,7%) имело средний уровень объема памяти, значит, есть необходимость тренировать это свойство для более успешного обучения в школе. На практике наблюдались следующие результаты: ошибки начали появляться со второго квадрата, точки были нарисованы неаккуратно, отмечался сильный нажим, исправления или дети обводили точки несколько раз. Количество правильно нарисованных точек не превышало 3–4.

Второе задание «Четвертый лишний» — методика, которая используется для определения уровня логического мышления, способности ребенка к анализу, к классификации и обобщению предметов не по второстепенному, а по ведущему признаку. Семь детей, что составило 46,6%, показали средний уровень логического мышления. Некоторые дети не с первого раза поняли инструкцию, и им пришлось её повторить. Детям стало легче выполнять задания после обсуждения результатов первой карточки. Три дошкольника сделали по три ошибки, так как не могли выделить общее ведущее свойство, по которому объединили картинки. Два ребенка выполнили все задания правильно, но при обсуждении не смогли назвать ведущий признак, по которому исключили четвертую лишнюю картинку.

Следовательно, у этих детей наблюдаются затруднения в логическом объяснении и синтезе при опоре на наглядную информацию. Один ребенок (6,6%) продемонстрировал высокий уровень выполнения задания. Выбор осуществлял в среднем темпе, логически объяснял все свои выборы и был доволен результатами поставленной задачи. Семь детей из группы показали низкий уровень анализа представленной информации и способности классифицировать предметы по группам. Этим детям пришлось повторять задание и объяснять правильный выбор. Эмоциональный фон у детей был снижен, они проявляли признаки беспокойства и стремились быстрее переключиться на более безопасную деятельность.

Последняя методика — «Последовательные картинки», которые показывают уровень сформированности логического мышления, а именно, способность выстраивать причинно-следственные связи. Для этого детям предъявляли в случайном порядке четыре картинки, объединенные одним сюжетом. Детям была сформулирована инструкция: внимательно посмотреть на картинки, расставить в правильном порядке и составить рассказ «Что произошло?» Для успешного выполнения задания детям необходимо было определиться с первой картинкой в логическом ряду и связно составить рассказ, чтобы события развивались последовательно и имели причинно-следственную связь. Оказалось, что 46,6% детей испытуемой группы показали средний результат в составлении логических рассказов, опираясь на визуальный ряд. Четыре человека не смогли выстроить правильный рассказ, потому что ошиблись с выбором первой картинки, неправильно интерпретировали увиденный сюжет, хотя пытались составить интересный рассказ, подробно описывая события, природу и погоду на картинках. Остальные три человека сделали одну ошибку, после обсуждения поняли, где ошиблись, но при составлении рассказа речь отличалась однообразием, и повествование было коротким, что объясняется общим недоразвитием речи и небольшим словарным запасом. Четыре дошкольника (26,6%) полностью справились с заданием. Их рассказ полностью соответствовал логической последовательности картинок, по содержанию был интересен, наполнен деталями, и дети явно получали удовольствие от процесса. Низкий результат по данному исследованию показали четыре ребёнка, у них оказалась не сформирована способность к выстраиванию причинно-следственных отношений. Дети неправильно определяли первую картинку и не могли определить последовательность, составляли рассказ, не имеющий ни-

чего общего с картинками, или просто описывали, что нарисовано на картинках, не понимая сюжета.

Подводя итог констатирующего эксперимента, можно сделать следующие выводы. Все дети нуждаются в специальной программе повышения готовности к обучению в школе. Детям необходимо разобраться в целях и задачах посещения школы. Для этого необходимы методики, которые повысили бы уровень внимания и логического мышления и дали бы понять ребенку, что обучение в школе — это не только увлекательно и может напоминать игру, но иногда требует концентрации внимания и выполнения рабочих задач, которые могут быть не всегда интересны.

Следующим этапом нашей работы явилось составление и обоснование программы повышения готовности к обучению в школе. В своей психологической программе мы учли все принципы составления подобной психологической коррекции: системности развивающих задач, единства коррекции и диагностики, приоритетности коррекции каузного типа, учет возрастно-психологических и индивидуальных особенностей дошкольников. Всем этим требованиям отвечают техники психотерапевтического направления третьей волны когнитивно-поведенческой терапии — майндфулнесс. Майндфулнесс — это терапия осознанности, или терапия полноты сознания. Основоположителем данного направления является американский почетный профессор медицины, создатель «Клиники по снижению стресса» Джон Кабат-Зинн. В переводе с английского майндфулнесс можно понимать как внимательность. Целью нашей программы является повышение уровня готовности к обучению в школе. Для этого были поставлены задачи развить мышление и повысить уровень свойств памяти. Из курса университетской психологии известно, что входными воротами для процессов памяти, речи и мышления является внимание. Поэтому опосредованно через внимание мы и решили повышать уровень психологической готовности к обучению в школе. Также нам импонировали основные принципы терапии майндфулнесс. Первый принцип — безоценочность, способность принимать жизнь и все её аспекты такими, как они есть, без выставления оценок и навешивания ярлыков. Второй принцип — не стремление, т.е. принятие без насилия над собой. Третий — терпение. Четвертый — доверие себе и миру. Пятый — ум новичка, т.е. открытость опыту, будто все явления и события происходят впервые. Шестой принцип — отпускание: все в жизни приходит и уходит, это касается и эмоций, и мыслей. Седьмой принцип — доброта ко всему,

что происходит, и к себе в первую очередь, способность похвалить себя даже за маленькие изменения и достижения. Удобность практик майндфулнесс заключается в том, что они не требуют специальной подготовки, можно проводить в любом месте, нет ограничений по возрасту, и поэтому они могут применяться в семье. Есть большой блок упражнений, которые легко можно рекомендовать для детей дошкольного возраста. Мы в свою программу включили следующие: «Любимые супергерои», «Суперспособности», «Сосуд эмоций», «Путешествие», «Дыхательные упражнения», «Чем пахнут воспоминания», «Игра в воздушные шары», «Сила мышц». Эти упражнения позволяют ребенку произвольно переключать активное внимание и удерживать его на заданных правилами «игры» предметах и явлениях, включать воображение, выстраивать логические закономерности, тренировать запоминание и воспроизведение, а также регулировать свои эмоции в любой стрессовой ситуации. Также эти практики позволяют быть более внимательными к деталям и ключевым моментам жизни.

Третий этап нашей работы — это апробация психологической программы подготовки к обучению в школе старших дошкольников с нарушениями речи с помощью техник майндфулнесс. Программа была рассчитана на 10 недель, по одному очному занятию в неделю для закрепления навыков; с родителями было проведено собрание, где были показаны все практики, использованные в программе, проведено обучение и розданы методические рекомендации для домашней работы.

Для доказательства эффективности программы было проведено повторное тестирование (методики использовались те же, что и на констатирующем этапе) детей после 10 недель занятий и получены следующие результаты.

По методике «Запомни и расставь точки в квадрате» получились следующие данные.

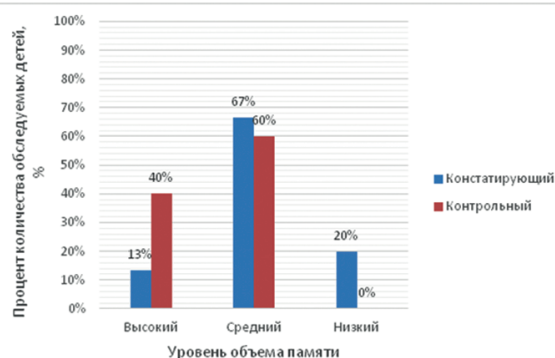


Рис. 1. Сравнение результатов уровня объема памяти констатирующего и контрольного этапа

Анализируя полученные данные, можем сделать выводы, что уровень объема произвольного визуального запоминания значительно изменился. Высокий уровень показывают 40% дошкольников, средний — 60%, а низкий уровень в контрольном эксперименте не был диагностирован ни у одного ребенка. Такие результаты свидетельствуют о значительном повышении объема памяти, а главное, о высоком уровне удовлетворенности от выполненной деятельности дошкольниками.

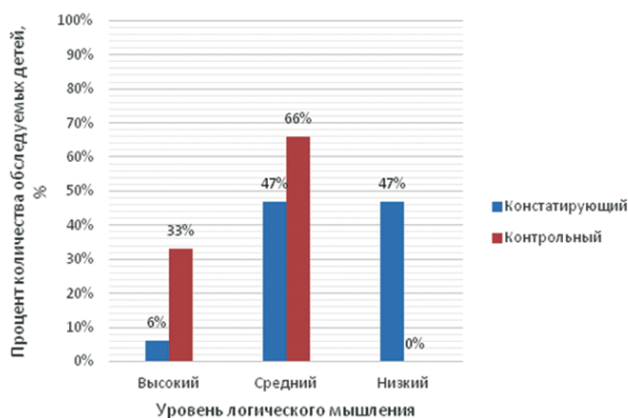


Рис. 2. Сравнение результатов по методике «Четвертый лишний» в констатирующем и контрольном экспериментах

По второй диагностической методике «Четвертый лишний» после проведенной коррекционной работы были получены следующие результаты: удалось полностью справиться с низкими показателями логического мышления и значительно повысить высокий уровень логического мышления и средний. Дети быстрее находят главный общий признак, по которому классифицируют и объединяют три картинки из четырех. Вопрос «Почему был сделан такой выбор» не пугает детей. Перестали избегать подобного задания, получают удовлетворение от выполненной работы и гордятся достигнутыми результатами.

По третьей методике «Последовательные картинки» получены следующие данные: низкая способность выстраивать логический рассказ по разложенным в правильной последовательности картинкам не регистрируется в контрольном эксперименте. Все дети легко справляются с нахождением первой картинки и правильно выстраивают последовательность событий. Средний уровень выстраивания причинно-следственных связей в рассказе, опираясь на визуальный ряд, в контрольном эксперименте демонстрируют 40% детей, что на 7% меньше чем на диагностическом этапе. Значительно вырос уровень высокой способности выстраивать

логические связи по представленным картинкам и составлять полноценный рассказ. Таких детей в контрольном эксперименте уже насчитывается 60% в сравнении с диагностическим этапом, когда на высоком уровне справились только 26%.

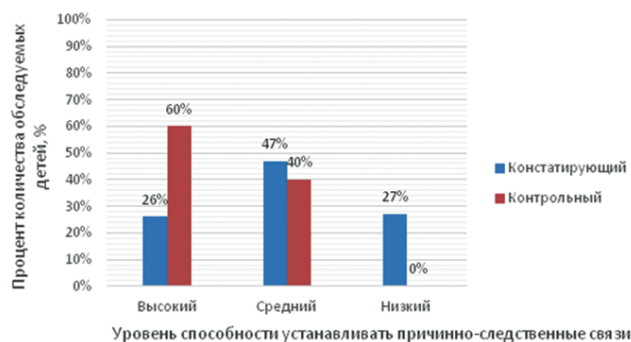


Рис. 3. Способность выстраивать причинно-следственные связи на контрольном этапе в сравнении с констатирующим

Заключение

Гипотезой нашего исследования явилось следующее предположение: специально разработанная программа психологической подготовки к обучению в школе старших дошкольников с нарушениями речи с помощью методов майндфулнесс позволит быстро адаптироваться детям к новой школьной жизни и испытать меньше стресса в этот ответственный период.

Для подтверждения гипотезы нами было проанализирована психолого-педагогическая литература по этому вопросу и рассмотрены плюсы и минусы современных программ подготовки к школе для детей разного уровня здоровья.

Был проведен диагностический — констатирующий эксперимент на базе дошкольного учреждения города Красноярск. В экспериментальную группу были отобраны дети подготовительной группы шестилетнего возраста с общим недоразвитием речи, без патологии слуха и зрения. Для исследования нами были выбраны три методики, которые позволили судить о психологической подготовке детей к обучению в школе.

На первом этапе нами было установлено, что по всем параметрам — объем произвольной памяти, логическое мышление, выстраивание причинно-следственной связи для составления рассказа — большая часть детей демонстрировала средний или низкий уровень данных функций. Это свидетельствует не только о низком развитии данных параметров, но и о низком объеме внимания, высоком уровне тревоги и низкой адаптации к новым условиям. Все

параметры имели вторичный дефект, первичное поражение было связано с нарушениями речи, что, конечно, снижает адаптационные возможности организма дошкольника.

Далее нами была разработана специальная психологическая программа подготовки к обучению в школе старших дошкольников с общим недоразвитием речи с помощью методов майндфулнесс. Программа включала медитативные техники, которые не требуют специальной подготовки, проводятся в виде игры. Все техники программы были быстро освоены старшими дошкольниками, также с программой были ознакомлены и родители, что позволило выполнять задания и дома, и на прогулке в кругу семьи.

После десяти недель программы нами был проведен контрольный эксперимент, который доказал высокую эффективность программы. По всем изучаемым параметрам удалось исключить низкий уровень развития навыков и значительное увеличение высокого уровня функций. Старшие дошкольники стали более спокойными, внимательными, научились хвалить себя за достижения, что свидетельствует о повышении уровня адаптационных возможностей.

Таким образом, программа подготовки к обучению в школе старших дошкольников с нарушениями речи с помощью методов майндфулнесс доказательно эффективна и подтвердила нашу гипотезу.

Литература

1. Белополова Ю.А. Основные направления психолого-педагогического сопровождения семей с детьми-инвалидами [Текст] / Ю.А. Белополова // Молодой ученый. — 2016. — № 2. — С. 296–299.
2. Винарская Е.Н. Дизартрия и ее топико-диагностическое значение в клинике очаговых поражений мозга [Текст] / Е.Н. Винарская, А.М. Пулатов. — Ташкент: Медицина, 1973. — 167 с.
3. Делягин В.М. Задержка речевого развития у детей [Текст] / В.М. Делягин // Русский медицинский журнал. — 2013. — № 24. — С. 1174.
4. Иванова П.В. Психофизиологическая диагностика готовности к обучению в школе детей старшего дошкольного возраста [Текст] / П.В. Иванова, Н.О. Зайцева, Е.А. Томилова // Научно-медицинский вестник Центрального Черноземья. — 2020. — № 80. — С. 28–31.
5. Ковпак Д.В. Третья волна когнитивно-поведенческой терапии. Майндфулнес в терапии хронической боли [Текст] / Д.В. Ковпак // Актуальные проблемы психосоматики в общемедицинской практике, — СПб., 2015.
6. Ткачева В.В. Технологии психологического изучения семей, воспитывающих детей с отклонениями в развитии [Текст] / В.В. Ткачева. — М.: Изд-во Московского психолого-социального ин-та, 2006. — 319 с.

References

1. Belopolova Yu.A. Main directions of psychological and pedagogical support for families with disabled children // Young scientist. 2016, no. 2, pp. 296–299.
2. Vinarskaya E.N., Pulatov A.M. Dysarthria and its topical and diagnostic significance in the clinic of focal brain lesions. — Publishing house "Medicine" of the UzSSR, 1973.
3. Delyagin V.M. Delayed speech development in children. Russkij meditsinskij zhurnal. 2013, no. 24, p. 1174.
4. Ivanova P.V., Zaitseva N.O., Tomilova E.A. Psychophysiological diagnostics of school readiness of older preschool children // Scientific and Medical Bulletin of the Central Chernozem region. 2020, no. 80, pp. 28–31.
5. Kovpak D.V. The third wave of cognitive behavioral therapy. Mindfulness in Chronic Pain Therapy // Actual problems of psychosomatics in general medical practice, St. Petersburg, 2015.
6. Tkacheva V.V. Technologies for psychological study of families raising children with developmental disabilities. M.: Publishing house of the Moscow Psychological and Social Institute, 2006. 319 p.