
ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА СОЦИАЛЬНУЮ АДАПТАЦИЮ ШКОЛЬНИКОВ С ОПФР В БЕЛАРУСИ: РОЛЬ ИНДИВИДУАЛЬНОГО РАСПОРЯДКА ДНЯ

Зубец Елена Григорьевна,
воспитатель индивидуального сопровождения (тьютор)
ГУО «Октябрьская средняя школа Витебского района
имени Героя Советского союза имени Ивана Павловича Соболева»

Поддержка, труд и мотивация = социальная адаптация!

В данной статье представлены результаты исследования, позволяющие определить ключевые факторы влияния распорядка дня на уровень социальной адаптации детей с ОПФР, а также предлагаются практические рекомендации для педагогов и родителей.

В последние годы в Республике Беларусь наблюдается тенденция к интеграции детей с особенностями психофизического развития (ОПФР) в обычные школы. Это позволяет им не только получать образование наравне с другими детьми, но и развивать социальные навыки, взаимодействуя со сверстниками.

Адаптация в школьной среде требует комплексного подхода, включающего различные методики и техники, способствующие нормализации учебного процесса и успешной интеграции детей в общество.

Несмотря на значительное количество исследований, посвященных социальной адаптации детей с особенностями психофизического развития (ОПФР), вопрос оптимальной организации их распорядка дня остается актуальным и требует дальнейшего изучения. Правильно организованный распорядок дня является одним из важнейших факторов успешной социальной адаптации и всестороннего развития любого ребенка. Для детей с особенностями психофизического развития его значение увеличивается многократно. Структура дня, прогнозируемость событий и последовательность действий помогают сформировать чувство стабильности, снизить уровень тревожности и улучшить самоконтроль.

Работа рассматривает интеграцию нейрогимнастики, арт-терапии и визуальной поддержки

в учебный процесс, что может способствовать решению данной проблемы, обеспечивая создание оптимального распорядка дня и улучшая социальную адаптацию.

Целью исследования стало выявление взаимосвязи между индивидуальным распорядком дня и уровнем социальной адаптации школьников с ОПФР в Беларуси для разработки практических рекомендаций по оптимизации учебного процесса.

В рамках предварительного этапа исследования была проведена систематизация теоретических основ и практических методик нейрогимнастики, арт-терапии и методов визуальной поддержки, с анализом их влияния и эффективности применения для детей с ОПФР. На основе полученных данных был разработан индивидуальный режим дня, включающий отработку выбранных методик. В дальнейшем, проводилось наблюдение за эффективностью интегрированного режима дня для оценки его необходимости в индивидуальной работе со школьниками с ОПФР.

В качестве первой методики для исследования была выбрана *нейрогимнастика*.

Нейрогимнастика представляет собой систему упражнений, направленных на развитие моторики, координации, а также улучшение психоэмоционального состояния. Она включает в себя

различные виды движений, которые активизируют работу мозга и способствуют улучшению когнитивных функций. В контексте школьного обучения нейрогимнастика может стать эффективным инструментом для: улучшения концентрации внимания, снижения уровня стресса, развития моторных навыков.

Далее исследование продолжили с акцентом на *арт-терапию*. Арт-терапия представляет собой метод, который позволяет детям выражать свои эмоции и чувства через творчество. Это может включать рисование, лепку, музыку и другие виды искусства. Важными аспектами арт-терапии являются: эмоциональное самовыражение, социальные навыки, развитие креативности.

И третьей выбранной нами методикой стала *визуальная поддержка*. Визуальная поддержка включает использование различных визуальных материалов, таких как картинки, схемы, графики и таблицы, для облегчения процесса обучения. Это важно для детей с особенностями психофизического развития, так как упрощает восприятие информации, снижает уровень тревожности, поддерживает самостоятельность.

На основании выбранных методов переходим к анализу способов с последующим их практическим применением. Интеграция нейрогимнастики, арт-терапии и визуальной поддержки в учебный процесс может быть реализована посредством: разработки индивидуальных программ и кросс-дисциплинарных занятий.

Основой включения методик в распорядок дня несовершеннолетних детей с ОПФР является поэтапный подход, включающий:

1. *Утренние занятия*. Начинать день с простых упражнений, которые помогут активизировать мозговую деятельность.

Общие рекомендации: начать с коротких сессий (лучше с 5–10 минут и постепенно увеличивать время по мере необходимости, наблюдая за состоянием ребенка), короткие, но интенсивные и интересные занятия более эффективны, чем долгие и скучные, ориентация на состояние ребенка (следить за уровнем утомляемости и сосредоточенности ребенка, признаках усталости необходимо прекратить занятие), индивидуальный подход.

2. *Перерывы в учебном процессе*. Внедрение коротких перерывов на нейрогимнастику и арт-терапию в течение учебного дня.

Общие рекомендации: перерывы должны быть чаще и продолжительнее. По сравнению с обычными школьниками, необходимо учитывать индивидуальные потребности, чередование видов деятельности (перерывы должны включать в себя различные виды деятельности: нейрогимнастика, визуальная поддержка, арт-терапия совместно с активным отдыхом, спокой-

ными играми), наблюдение за ребенком, индивидуальный подход.

Важно отметить, что перерывы на отдых играют ключевую роль в обучении детей. Они помогают предотвратить переутомление, способствуют улучшению концентрации и повышению продуктивности.

Для детей с ОПФР, которые могут испытывать дополнительные трудности, наличие структурированных перерывов становится особенно важным.

3. *Физическая активность на свежем воздухе*. Регулярные прогулки и занятия на улице, которые могут включать элементы визуальной поддержки.

Общие рекомендации: начать с коротких сессий: 10–15 минут для начала, постепенно увеличивая время по мере возможности и необходимости, разнообразие активности (чередовать активные игры с периодами спокойного отдыха), индивидуальный подход и наблюдение за ребенком (следить за его состоянием и прекратить занятие при первых признаках усталости или дискомфорта).

Наиболее эффективными упражнениями в результате работы стали:

» Упражнение «Снежинка». Имитация падения снежинок в виде специальных упражнений способствует развитию гибкости и чувства равновесия у детей.

» Упражнение «Зеркало». Один ребенок выполняет движения, а остальные повторяют за ним, что развивает внимательность и способность к подражанию.

» Наиболее интересным и нестандартным подходом стало использование нейродосок (досок для нейропсихологической коррекции). С их помощью в качестве подспорья к учебному процессу школьник рисовал, лепил, делал аппликации; сортировал предметы по различным признакам; решал пространственные задачи. На перерывах нейродоски выполняли роль игры с множеством мелких предметов.

Социальная адаптация несовершеннолетних детей с ограниченными возможностями здоровья является одной из важнейших задач современного общества. Она включает в себя обучение, взаимодействие с окружающим миром и развитие навыков, необходимых для жизни в социуме. Важным аспектом этой адаптации является соблюдение распорядка дня, который включает в себя регулярные перерывы на отдых и занятия. Это способствует не только улучшению физического состояния детей, но и их психологическому комфорту. Регулярные перерывы на отдых позволяют восстанавливать силы, что особенно важно для детей с ОПФР, которым требуется больше времени для выполнения учебных

заданий. Одними из эффективных методов, способствующих успешной социальной адаптации с ОПФР, являются нейрогимнастика, арт-терапия и визуальная поддержка.

Важно помнить, что каждый ребенок уникален, и подходы к его обучению и социальной адаптации должны быть индивидуальными, основанными на его потребностях и возможностях.

Литература

1. Баль, Н.Н. Создание специальных условий для детей с особенностями психофизического развития в учреждениях общего среднего образования (первая ступень) с учетом инклюзивных подходов: учеб.-

метод. пособие: в 3 ч. / Н.Н. Баль, Т.В. Варенова, С.Е. Гайдукевич. – Минск: БГПУ, 2018. – Ч. 3. – 168 с.

2. Лемех, Е.А. Создание специальных условий для детей с особенностями психофизического развития в учреждениях общего среднего образования (первая ступень) с учетом инклюзивных подходов: учеб.-метод. пособие: в 3 ч. / Е.А. Лемех, С.Н. Феклистова, И.К. Русакович. – Минск: БГПУ, 2018. – Ч. 1. – 112 с.

3. Чурило, Н.В. Создание специальных условий для детей с особенностями психофизического развития в учреждениях общего среднего образования (первая ступень) с учетом инклюзивных подходов: учеб.-метод. пособие: в 3 ч. / Н.В. Чурило, С.Л. Рубчич. – Минск: БГПУ, 2018. – Ч. 2. – 140 с.
