

## Адаптація першокласників до навчання у школі

Початок навчання дитини в 1-му класі - складний і відповідальний етап у її житті. Адже відбувається дуже багато змін. Це не тільки нові умови життя та діяльності - це й нові контакти, нові стосунки, нові обов'язки. Змінюється соціальна позиція: був просто дитиною, тепер став школярем. Змінюється соціальний інститут навчання і виховання: не садочок, батьки, бабуся, а школа, де навчальна діяльність стає провідною. Змінюється все життя дитини: все підпорядковується навчанню, школі, шкільним справам і турботам.

Звикання до школи - тривалий індивідуальний процес. Згідно зі статистикою, тільки 50% дітей адаптується до нових умов і вимог протягом півроку. Другій половині потрібно більше часу. Процес адаптації складається з багатьох, тісно взаємозв'язаних, аспектів: соціального, педагогічного, фізіологічного, психологічного тощо.

Розглянемо **чинники, що впливають на успішність адаптації дитини до школи:**

- функціональна готовність до початку систематичного навчання;
- вік початку систематичного навчання: не випадково адаптаційний період у шестирічок більш тривалий ніж у семирічок;
- стан здоров'я: це один з основних факторів, що впливають не лише на діяльність і успішність процесу адаптації до школи, а й на процес подальшого навчання;
- рівень тренуваності адаптаційних механізмів: діти, що відвідували раніше дитячий сад, значно легше адаптуються до школи, ніж «домашні»;
- особливості життя дитини в сім'ї;
- психологічна готовність до шкільного навчання;
- раціональна організація учбових занять і режиму дня;
- відповідна організація рухової активності дитини.

Можна виділити наступні **ознаки адаптації дитини до школи:**

1. Процес навчання викликає у першокласника позитивні емоції, він упевнений в собі та не відчуває страх.
2. Новоспечений учень справляється зі шкільною програмою.
3. Дитина проявляє самостійність при виконанні домашніх завдань і звертається за допомогою до мами або тата тільки після того, як самостійно спробувала його виконати.
4. Першокласник задоволений своїми стосунками з однокласниками і вчителем.

**Оптимальний адаптаційний період складає один-два місяці.** Залежно від різних чинників рівень адаптації дітей до нових умов може бути різним: високим, нормальним і низьким. Адаптація дитини до школи процес не односторонній: не тільки нові умови впливають на малюка, але і сам він намагається змінити соціально - психологічну ситуацію.

**Високий рівень адаптації.** Першокласник позитивно ставиться до школи: правила і вимоги сприймає адекватно; навчальний матеріал засвоює легко; глибоко і повно оволодіває програмовим матеріалом; розв'язує ускладнені задачі, чемний, уважно вислуховує вказівки, пояснення вчителя; доручення виконує охоче й сумлінно, без зовнішнього контролю; виявляє високу зацікавленість до самостійної навчальної роботи, готується до всіх уроків; має у класі позитивний статус.

**Середній рівень адаптації.** Першокласник позитивно ставиться до школи: відвідування уроків не викликає в нього негативних переживань, розуміє навчальний матеріал, коли вчитель пояснює його досить детально і наочно; засвоює основний зміст програми з усіх предметів, самостійно розв'язує типові задачі; зосереджений і уважний під час виконання завдань, доручень, вказівок учителя, водночас потребує контролю з боку дорослого; зосередженим буває тільки тоді, коли робить щось цікаве для себе; майже

завжди готується до уроків; доручення виконує сумлінно; дружить з багатьма однокласниками.

**Низький рівень адаптації.** Першокласник негативно або байдуже ставиться до школи: часто скаржиться на здоров'я, погане самопочуття, у нього переважає пригнічений настрій; спостерігаються порушення дисципліни; матеріал, який пояснює вчитель, засвоює фрагментарно; самостійна робота з підручником викликає труднощі, під час виконання самостійних завдань не виявляє до них інтересу; до уроків готується нерегулярно, потребує постійного контролю, систематичних нагадувань і спонукань як з боку вчителя, так і з боку батьків; може зберігати працездатність і увагу за наявності тривалих пауз для відпочинку; для розуміння нового матеріалу і розв'язування задач за зразком потребує значної допомоги вчителя і батьків; доручення виконує під контролем і без особливого бажання; пасивний, близьких друзів не має, знає імена й прізвища лише частини однокласників. Зрозуміло, що є досить тісний причинно-наслідковий зв'язок між рівнем адаптації школяра і системою тих чинників, умов, у яких він виховувався

### **Щоб адаптація першокласника пройшла успішно повинні виконуватися такі умови:**

1. *Спрямованість навчально-виховного процесу на інтереси дитини.* Учні визнаються та приймаються як рівноправні партнери, що мають власну думку, здатні зробити свідомий вибір, вільні у своєму волевиявленні та діях (у розумних межах).

2. *Створення сприятливого психологічного клімату як у школі, так і в сім'ї, за якого панує любов, повага, взаєморозуміння, співчуття і терплячість.*

3. *Віра в унікальність кожної дитячої особистості, зацікавленість у долі кожної дитини, створення атмосфери успіху.*

4. *Надання допомоги дитині в усвідомленні себе як особистості.* Вихованець має знати про існування у собі істинного, вищого "Я", яке є джерелом альтруїстичних почуттів, нерозкритих потенційних можливостей.

5. *Забезпечення оптимального фізичного, розумового, психічного розвитку дитини.*

6. *Розвиток мотиваційної сфери дитячої особистості.*

7. *Розвиток необхідних психологічних якостей:* ініціативності, здатності до вмотивованого ризику, адекватної самооцінки, високої працездатності, сили волі, самодисципліни, відповідальності, вміння розподіляти свій час, впевненості, самоповаги, стійкості у подоланні труднощів.

8. *Збагачення та розширення Я-образу дитини через розширення сфер її діяльності.* Забезпечення простору для вияву та розвитку інтелектуальних, творчих, художніх, спортивних тощо здібностей дітей, підтримка їхньої життєрадісності. Формування навичок творчого саморозвитку.

9. *Здійснення психологічної підтримки дитини* (під якою розуміється процес, у якому дорослий зосереджується на позитивних сторонах дитини з метою зміцнення її самооцінки, допомагає повірити в себе, уникнути помилок, підтримує при невдачах) шляхом опори на сильні сторони дитини, уникнення підкреслення її промахів, демонстрації оптимізму, задоволення, любові та поваги до неї, прийняття індивідуальності дитини, виявлення віри у неї, уникнення дисциплінарних заохочень і покарань, надання дозволу самостійно вирішувати проблеми там, де це можливо, здійснення взаємодії з дитиною, проведення з нею більше часу.

10. *Забезпечення індивідуально-диференційованого підходу до дітей.*

11. *Дотримання єдності у виховній роботі членів родини, школи та позашкільних установ, що здійснюють виховання учня.*

12. *Виховання у дитини почуття соціальної відповідальності.* Гармонійне поєднання розвитку здібностей дитини з її морально-етичним розвитком для упередження дитячого

егоцентризму та поступового становлення соціальної установки "не люди для мене, а я для людей".

**Дезадаптація** - це порушення в навчанні та в поведінці, конфліктні стосунки, психосоматичні захворювання. Така дитина прагне відчуження, не приймає правил соціуму. Не може прийняти темп шкільного життя. Спільні зусилля вчителів, педагогів, батьків, лікарів, шкільного психолога і соціального педагога здатні понизити ризик виникнення у дитини шкільної дезадаптації і труднощів навчання.

#### **Причини дезадаптації:**

1. Відсутність позитивної установки дошкільного життя (батьки залякують школою).
2. Не сформованість продуктивних форм спілкування з ровесниками (комунікативні труднощі).
3. Незнання вчителем індивідуально-психологічних особливостей дитини, авторитарний характер педагогічної діяльності вчителя.
4. Невідповідність режиму, методів виховання і в школі.
5. Недостатній інтелектуальний розвиток дитини, відсутність допомоги з боку батьків і вчителя.

**Ознаки дезадаптації** : підвищена стомлюваність, дратівливість, спалахи гніву, замкнутість, погана успішність, агресивність або, навпаки, надмірна соромливість, підвищена тривожність, низька самооцінка.

Прояви дезадаптації: відставання від програми; швидка втомлюваність; недисциплінованість; невміння будувати відносини з однолітками та дорослими; підвищена тривожність, плаксивість; глибокий спад працездатності наприкінці дня; неадекватна поведінка; неуспішність у навчанні.

При перших ознаках дезадаптації необхідно проводити роботу з батьками про труднощі дитини. Тільки безумовне сприймання дитини батьками, розуміння та підтримка в складних ситуаціях створюють відчуття захищеності, внутрішнього комфорту дитини.

Головна роль в створенні сприятливого клімату у класі належить вчителю. Йому необхідно постійно працювати над підвищенням рівня учбової мотивації, створюючи дитині ситуації успіху на уроці, під час зміни, в позашкільній діяльності, в спілкуванні з однокласниками.

#### **Рекомендації вчителям щодо успішної адаптації учнів 1 класів**

1. Урахування вікових і індивідуальних психологічних особливостей дітей.
2. Демонстрація вчителем віри в успіх дитини.
3. Зняття неуспішного оцінювання на перших етапах навчання.
4. Запобігання груповій критиці дитини або її робіт, а також порівнянь її помилок з постійними успіхами інших учнів.
5. Порівняння якості роботи дитини тільки з її попередніми роботами.
6. Вказуючи на помилки, намітити шлях до успіху.
7. Акцентування уваги на успіхах учня, перемогах.
8. Створення ситуацій успіху.
9. Надання емоційної підтримки учням словами, поглядом, дотиком.
10. Запобігання частому використанню в мові слів-заперечень.
11. Уроки організувати лише на позитивних емоціях.
12. Недопустимі ситуації стресу на уроках.
13. Використовувати гру, наочність .
14. Пам'ятати правило: «Учитель, який використовує в роботі з 6-річками лише книжку та дошку – нічому не вчить»