

# Особливості шкільної адаптації першокласників

Лариса Кравчук, старший викладач кафедри методики та психології дошкільної та початкової освіти ІППО КУ імені Бориса Грінченка

*Ми настільки захопилися навчанням наших дітей, що забули про те, що суть освіти дитини — це створення умов для її щасливого життя. Адже саме щасливого життя ми від усієї душі бажаємо і своїм дітям, і собі.*  
С. Харрісон

Мине небагато часу і сьогоднішній дошкільник стане першокласником, учнем, школярем. Ця подія різко змінить життя дитини. До того ж, як показує досвід, не всім дітям, навіть із високим рівнем інтелектуального розвитку, легко впоратися з навантаженням, яке лягає на їхні плечі з початком навчання, зокрема, додаються проблеми, пов'язані зі зміною режиму, дотриманням шкільних вимог, норм і правил поведінки, які є новими і незвичними, налагодженням взаємин з учителем та однокурсниками.

*Перший рік навчання в школі* — надзвичайно складний для дитини, оскільки їй потрібно адаптуватися до нових умов життя, виду діяльності, обов'язків, статусу, оточення.

*Адаптація* (лат. *adapto* — пристосовувати) — в широкому розумінні означає пристосування до подразників, зовнішніх умов існування. Найчастіше проявляється в людини як *сенсорна* — зміна чутливості як реакція пристосування аналізатора на подразник.

*Шкільна адаптація* — це пристосування дитини до вимог школи й умов шкільного навчання, які для неї є новими, незвичними порівняно з умовами дитячого садка або сім'ї. Від сприятливості протікання цього процесу залежить не тільки успішність навчальної діяльності, а й комфортність перебування в школі, здоров'я дитини, її позитивне ставлення до оточення.

**Мета адаптаційного періоду:** створити психолого-педагогічні умови, які б забезпечили сприятливий перебіг пристосування першокласників до шкільного навчання і життя.

Пристосування (адаптація) дитини до школи відбувається не відразу. Не день і навіть не тижень потрібні для того, щоб освоїтися в школі

по-справжньому. Це досить тривалий процес, пов'язаний зі значним напруженням усіх систем дитячого організму.

Слід наголосити, що **процес адаптації дитини до школи та навчання** розглядається вченими в декількох аспектах, а саме:

- біологічному;
- психологічному;
- соціальному.

*Біологічний аспект* передбачає пристосування першокласника до нового режиму навчання й життя.

*Психологічний аспект* полягає в прийнятті дитиною нової системи вимог, пов'язаних із виконанням навчальної діяльності.

*Соціальний аспект* адаптації пов'язується із входженням дитини в учнівський колектив.

**Адаптаційний період** першокласників супроводжується такими процесами:

- відбувається фізіологічне пристосування діяльності функціональних систем організму першокласника до змін у режимі й навантаженні;
- формуються, розвиваються й засвоюються способи і прийоми нової діяльності — процесу навчання;
- через емоційну сферу першокласника здійснюється оцінка змін у навколишній реальності як суб'єктивно комфортних або дискомфортних і, відповідно до неї, відбувається регулювання його поведінки і діяльності.

Враховуючи це, слушною буде думка **І. Кулагіної**, яка вважає, що «адаптація — це не тільки пристосування до успішного функціонування в даному середовищі, а й здатність до подальшого психологічного, особистісного і соціального розвитку».

Отже, адаптацію можна розглядати не тільки як пристосування дитини до успішного функціонування в шкільному середовищі (до нової системи відносин, соціальних умов, нових вимог, видів діяльності, режиму життєдіяльності і т. д., причому без серйозних внутрішніх втрат, погіршення самопочуття, настрою, самооцінки), а й здатність до подальшого психологічного, особистісного, соціального розвитку.

Дослідники вказують на **умови**, які впливають на успішне протікання процесу адаптації до шкільного навчання. Серед них:

- повна сім'я;
- високий рівень освіти батьків;
- правильні методи виховання в сім'ї;
- відсутність конфліктної ситуації в сім'ї;
- функціональна готовність до навчання в школі, шкільна зрілість;
- адекватне усвідомлення свого статусу в групі ровесників;
- високий статус дитини в групі дитячого садка до вступу в 1-й клас;
- задоволення від спілкування з дорослими;
- позитивне ставлення до дітей з боку батьків і вчителя.

Слід зазначити, що навчальна діяльність передбачає комплекс багатьох аспектів, зокрема: соціальний, логічний, педагогічний, психологічний, фізіологічний та багато ін., а значить, і механізми адаптації дитини до школи характеризуються таким же різноманіттям аспектів.

Розглянемо **фізіологічний аспект адаптації** дитини до шкільного навчання.

Процес фізіологічної адаптації дитини до школи можна розділити на кілька етапів, або періодів, кожний з яких має свої особливості та характеризується різним ступенем напруження функціональних систем організму.

Науковці виділяють *три основні етапи* (фази) *фізіологічної адаптації*. *Перший етап* — *орієнтовний*, коли у відповідь на весь комплекс нових впливів, пов'язаних із початком систематичного навчання, практично всі системи організму дитини «відповідають» бурхливою реакцією і значним напруженням. Ця фізіологічна буря триває досить довго (*2—3 тижні*). *Другий етап* — *нестійке пристосування*, коли організм шукає і знаходить оптимальні (або близькі до оптимальних) варіанти реакцій на ці впливи.

На першому етапі ні про яку економію ресурсів організму говорити не доводиться: організм витрачає все, що є, а іноді й «у борг бере». Тому вчителю і батькам так важливо пам'ятати про високу ціну, яку платить організм кожної дитини в цей період. На другому етапі «ціна» знижується, «буря» починає вщухати.

*Третій етап* — період *відносно стійкого пристосування*, коли організм знаходить найбільш доцільні способи реагування на навантаження, які вимагають меншого напруження всіх систем.

Що б не виконував школяр: розумову роботу, пов'язану із засвоєнням нових знань, статичне навантаження, яке відчуває організм при вимушеній позі сидіння, або психологічне навантаження при спілкуванні у великому і різноманітному

колективі, організм, тобто кожна з його систем, повинен відреагувати своїм напруженням, своєю роботою. Щобільше напруження кожної системи, то більше ресурсів, енергії витрачає організм. Оскільки можливості дитячого організму небезмежні, тривале напруження і пов'язані з ним втома та перевтома можуть призвести до порушення здоров'я.

Стає зрозумілим, чому на цьому етапі не можна надмірно інтенсифікувати навчання, чому діти так швидко втомлюються і важко утримати їхню увагу.

Усі три фази адаптації тривають приблизно 5—6 тижнів, тобто цей період продовжуватиметься до 10—15 жовтня. Найбільш складними є 1—4-й тижні.

*Чим же характеризуються перші тижні навчання?* Як зазначають М. Безруких та С. Єфімова, перш за все, досить низьким рівнем і нестійкістю працездатності, дуже високим рівнем напруження серцево-судинної системи, а також низьким показником координації (взаємодії) різних систем організму між собою. За інтенсивністю і напруженістю змін, які відбуваються в організмі дитини в процесі навчальних занять протягом перших тижнів навчання, навантаження можна порівняти із впливом на дорослий, добре тренований організм екстремальних навантажень.

Було проведено експеримент, направлений на вивчення реакції організму першокласників на уроках за показниками серцево-судинної системи. На тілі дитини закріплювалися датчики, а передавачі — на спинці стільця. Уся апаратура, яка реєструвала показники, була розташована за межами класної кімнати. Таким чином, навчальний процес не порушувався, діти не відволікалися. Дослідження показали, що напруження діяльності серця дитини можна порівняти з напруженням космонавта в стані невагомості. Цей приклад доводить, наскільки важким для дитини є процес фізіологічної адаптації до школи та шкільного навчання. *Та чи знають про це вчителі, батьки? Чи усвідомлюють усю складність цього процесу?*

Разом із тим невідповідність між вимогами, навантаженням і можливостями дитини може призвести до серйозних змін у центральній нервовій системі, до різкого падіння навчальної активності, до зниження працездатності. Недарма, значна частина першокласників у кінці навчальних занять відчуває різко виражене стомлення. Тільки на *5—6-й тиждень* навчання (а не через 2—3 дні, як багато хто гадає) поступово зростають і стають більш стійкими показники працездатності, знижується напруження основних життєвоважливих систем організму (центральної нервової, серцево-судинної, симпатoadреналової), тобто

настає відносно стійке пристосування до всього комплексу навантажень, пов'язаних із навчанням.

Однак, за деякими показниками, ця фаза відносно стійкого пристосування *може затягнутися до 9 тижнів*, тобто тривати більше двох місяців. І хоча вважається, що період гострої фізіологічної адаптації організму до навчального навантаження закінчується на 5—6 тиждів, *увесь перший рік* (якщо порівняти показники з наступними періодами навчання) можна вважати періодом нестійкої, напруженої регуляції всіх систем дитячого організму.

Поняття адаптації безпосередньо пов'язане з поняттям *«готовність дитини до школи»*.

Проблема готовності дитини до школи — предмет постійної уваги психологів. І не дарма. Адже готовність дитини до школи є одним із факторів, який впливає на успішність процесу адаптації до шкільного життя.

Часто батьки, а іноді й учителі, вважають основними показниками готовності до школи вміння читати, рахувати, знання віршів та пісень. Однак це мало впливає на успішність адаптаційного періоду до шкільного навчання. Відсутність цих умінь не потребує спеціальної індивідуальної роботи з дитиною, оскільки їхнє формування передбачається програмою та методикою навчання в початковій школі. У зв'язку із цим дитячий психолог **Л. Венгер** зазначає: *«Бути готовим до школи — не означає вміти читати, писати і рахувати. Бути готовим до школи — означає бути готовим усьому цьому навчитися»*.

Тому, кажучи про успішну адаптацію дитини до школи, варто, перш за все, звернути увагу на **психологічну готовність**. *Що ж вкладається у зміст поняття «психологічна готовність» дитини до школи?* Під психологічною готовністю до шкільного навчання розуміється необхідний і достатній рівень психічного розвитку дитини для засвоєння шкільної програми в умовах навчання в колективі однолітків. Іншими словами, першокласник має володіти необхідними й достатніми для початкового етапу навчання знаннями і якостями, які потім у навчальному процесі розвиваються й удосконалюються.

Можна виокремити такі **компоненти психологічної готовності**:

- мотиваційний;
- інтелектуальний;
- особистісний;
- вольовий;
- емоційний.

**Мотиваційний компонент** відображає бажання чи небажання дитини навчатися. Від нього залежить входження дитини в нове для неї

середовище, яке відрізняється від ігрового своєю обов'язковістю, розумовим напруженням, необхідністю долати труднощі тощо.

Розрізняють *внутрішні*, або пізнавальні, мотиви учіння, які характеризуються потребою в інтелектуальній активності, пізнавальним інтересом; і *зовнішні*, або соціальні, які виявляються в бажанні займатися суспільно значущою діяльністю, у ставленні до вчителя як до представника суспільства, авторитет якого є беззаперечним.

Внутрішні та зовнішні мотиви учіння складають *внутрішню позицію школяра*, яка є одним із основних показників психологічної готовності до навчання.

Про наявність внутрішньої позиції учня можна говорити, якщо дитина:

- ставиться до вступу до школи, до перебування в ній позитивно;
- прагне до занять специфічно шкільного змісту;
- виявляє особливий інтерес до нового, власне шкільного змісту занять;
- надає перевагу колективним класним заняттям, а не індивідуальному навчанню вдома;
- позитивно ставиться до загальноприйнятих у школі норм поведінки;
- визнає авторитет учителя.

**Інтелектуальна готовність** до шкільного навчання передбачає відповідний рівень внутрішньої організації мислення дитини, що забезпечує перехід до навчальної діяльності.

Ознайомимося з показниками інтелектуальної готовності.

#### *Образний компонент*

1. Здатність сприймати різноманітні властивості, ознаки предмета.
2. Зорова пам'ять на образній основі.
3. Здатність узагальнювати уявлення про предмет (явище).
4. Розвиток розумових операцій: аналогії, порівняння, синтезу.
5. Евристичність мислення.

#### *Вербальний компонент*

1. Здатність перераховувати різні властивості предметів, виділяти серед них суттєві.
2. Слухова пам'ять на мовленнєвій основі.
3. Здатність до узагальнення одиничних понять за допомогою знайомих або самостійно підібраних термінів.
4. Розвиток розумових операцій: класифікації, аналізу.
5. Критичність мислення.

Під час проведення роботи з інтелектуально непередготовленими дітьми слід використовувати ігри, які розширюють світогляд, тренують увагу, пам'ять, фонематичний слух, моторику, та ігри логічного характеру.

*Вольовий компонент* психологічної готовності до шкільного навчання вважається психологами найбільш важливим. Він передбачає вміння підкорятися правилам і вимогам дорослого, керувати своїми емоціями, бажаннями, поведінкою. Для цього дитині знадобляться такі вольові якості, як наполегливість, витримка, терпіння, цілеспрямованість, усвідомленість, уміння долати труднощі, самостійно здобувати знання, контролювати свої дії і вчинки, знаходити способи вирішення незайомих для неї ситуацій. Виділені вольові складові психологічної готовності дитини до школи є необхідними передумовами не тільки для її успішного навчання, а й соціалізації та інтеграції в суспільство. Дослідження впродовж останніх років указують на недостатній розвиток довільності та вольової регуляції в сучасних першокласників.

*Непідготовленість дітей до навчання* в школі проявляється насамперед в:

- імпульсивних формах поведінки;
- неадекватній реакції на труднощі в навчанні;
- невмінні слухати і розуміти вчителя;
- невмінні самостійно працювати.

Слід зазначити, що недостатній розвиток вольової сфери не тільки ускладнює навчання школяра, а й викликає низку труднощів у педагогів при навчанні дітей.

*Емоційний компонент* виявляється в тому, що дитина йде до школи із задоволенням, радістю, довірою. Ці переживання роблять її відкритою для контактів з учителями, новими товаришами, підтримують впевненість у собі, прагнення знайти своє місце серед однолітків. Важливим моментом емоційної готовності є переживання, пов'язані з навчальною діяльністю та її першими результатами.

Важливим показником **особистісної готовності** дитини до школи є сформованість умінь виконувати соціальні ролі, виявляти ініціативу, спрямовану на встановлення й підтримку контактів у групі. Уміння спілкуватися з однолітками також сприяє успішній адаптації в дитячому колективі. З огляду на готовність до школи, це пояснюється двома чинниками:

- тільки відповідний рівень спілкування з однолітками дає змогу дитині адекватно діяти в умовах колективної навчальної діяльності;
- виявляється, що спілкування з однолітками тісно пов'язане з таким важливим елементом навчальної діяльності як навчальна дія.

За відсутності вищезазначених умінь дитина почувається некомфортно в групі ровесників, ізольовано, тривожно. В окремих випадках може навіть з'явитися хвороба (нежить, кашель нервового характеру, алергія тощо). Тобто вмикаються захисні механізми дитячого організму, в результаті

дії яких на певний час відкладається відвідування школи.

Обов'язковим компонентом особистісного розвитку, готовності дитини 6-річного віку до школи є здатність емоційно реагувати на переживання інших. Людина здатна на співпереживання, коли досягає достатньо високого рівня розвитку особистості. Інтенсивність емпатії залежить від того, чи були в дитини подібні переживання, чи здатна вона уявити себе на місці іншого.

*Егоцентрична емпатія* — це така, коли дитина сама є об'єктом власних переживань, а інші та їхні страждання — тільки привід для переживань за себе. Тобто, співчуваючи нещастю іншого, дитина хвилюється не за його проблеми: вона побоюється за себе або згадує те, що сама пережила в минулому.

*Гуманістична емпатія* — коли дитина, переживаючи неблагополуччя іншої людини, співчуває їй.

Таким чином, *особистісний компонент* визначає ставлення дитини до школи, до навчання, вчителів, до самої себе; формування мотивів поведінки та діяльності як специфічної для дітей дошкільного віку структури. Дитина повинна чітко усвідомлювати свою внутрішню позицію, мати навички самообслуговування, вміти пристосовуватися до обставин, поступатися, якщо це необхідно, своїми бажаннями. Щоб влитися в класний колектив, знайти в ньому своє місце, брати участь у загальній діяльності, дитина має володіти собою, рахуватися з думкою інших дітей, бути морально зрілою (знати норми поведінки, позитивно ставитися до них, осмислено їх реалізовувати під час контактів з іншими).

Варто зазначити, що характер та тривалість адаптаційного періоду залежить від такого фактору, як **рівень натренованості адаптаційних механізмів**. Так, діти, які відвідували дитячий садок або які до школи неодноразово перебували в різних життєвих ситуаціях, до шкільного життя звикають легше.

Визначити рівень готовності дитини до школи допоможе тест **«Чи готова дитина до школи?»**

#### Тест для батьків та педагогів

На кожне питання дайте відповідь *«так»* чи *«ні»*.

- Чи хоче дитина йти до школи?
- Чи думає дитина про те, що в школі вона багато дізнається й навчатися буде цікаво?
- Чи може дитина самостійно займатися якоюсь справою, що потребує зосередженості впродовж 30 хв (наприклад, збирати конструктор)?
- Чи соромиться дитина незнайомих людей?
- Чи здатна дитина скласти розповідь за картинкою не коротшу, ніж із п'яти речень?
- Чи може дитина розповісти напам'ять кілька віршів?

- Чи вміє змінювати іменники за числами?
- Чи вміє дитина читати (по складах або цілими словами)?
- Чи вміє дитина рахувати до 10 і назад?
- Чи може розв'язувати прості задачі на віднімання й додавання?
- Чи правильно, що дитина має «тверду» руку?
- Чи любить малювати, заштриховувати і розфарбовувати картинки?
- Чи вміє дитина користуватися ножицями і клеєм (наприклад, робити аплікації)?
- Чи може вона зібрати пазли з п'яти частин за 1 хв?
- Чи знає дитина назви диких і свійських тварин?
- Чи може вона узагальнювати поняття (наприклад, назвати одним словом овочі: помідори, морква, цибуля)?
- Чи любить дитина самостійно працювати — малювати, збирати мозаїку тощо?
- Чи розуміє й точно виконує словесні інструкції?

Результати тестування залежать від кількості позитивних відповідей на запитання тесту. Отже, якщо їх:

15—18 — дитина готова йти до школи. З нею недаремно працювали, а шкільні труднощі, якщо й виникнуть, зможе з легкістю подолати.

10—14 — дитина багато чого навчилася. А запитання, на які відповіла «ні», підкажуть над чим іще потрібно попрацювати.

9 і менше — зверніть увагу на те, чого не вміє дитина. Почитайте спеціальну літературу. Намагайтеся приділяти більше часу заняттям і спілкуванню з дитиною.

### Тест для дитини

#### **Бесіда з метою виявлення внутрішньої позиції школяра** (розроблена Н. Гуткіною)

*Внутрішня позиція* — це один з показників психологічної готовності дитини до школи. Зміст експериментальної бесіди ґрунтується саме на цьому психологічному утворенні, яке виникає на межі дошкільного і молодшого шкільного віку.

*Бесіда.*

1. Чи хочеш йти до школи?
2. А, можливо, ти хочеш ще на рік залишитися в дитячому садку (вдома)?
3. Які заняття тобі найбільше подобалися в дитячому садку?
4. Чому?
5. Ти любиш, коли тобі читають книжки?
6. Ти сам (сама) просиш, щоб тобі читали книжку?
7. Які в тебе улюблені книжки?
8. Чому ти хочеш йти до школи?
9. Якщо в тебе не виходить якась робота, ти намагаєшся виконати її чи кидаєш?

10. Тобі подобаються шкільні речі?

11. Якщо тобі дозволять удома користуватися шкільним приладдям, а в школу дозволять не ходити, то тебе це влаштує? Чому?

12. Якщо б зараз ти з друзями грав у школу, то яку роль ти б хотів отримати: учня чи вчителя? Чому?

13. Під час гри в школу ти хочеш, щоб довше тривав урок чи перерва? Чому?

Сформованість чи несформованість внутрішньої позиції школяра своєрідно проявляється під час гри в школу. Так, якщо дитина обирає роль учня, у виборі між уроком і перервою перевагу надає першому і хоче, щоб зміст гри зводився до реальної навчальної діяльності, то можна сказати, що дитина психологічно готова до школи. І навпаки: якщо дитина психологічно неготова до шкільного навчання, то, як правило, обирає роль учителя, перевагу надає перерві.

Якщо результат тесту вказує, що дитина не зовсім готова йти до школи, це не привід для розпачу. Адже завжди є можливість зацікавити дитину, показати, що в школі їй може бути дуже добре та цікаво.

Адаптація дитини до школи буде проходити успішно, якщо дорослі з найближчого оточення (батьки, вчителі) будуть знати **специфічні особливості психологічного розвитку та навчання 6-річних першокласників**.

Цікавими й корисними, на наш погляд, є роздуми з цієї проблеми кандидата біологічних наук, професора В. Єремєєвої.

1. У 6-річної дитини **дуже слабка мускулатура, яка керує збереженням певної пози**. А це означає, що дитина може без втоми бігати і стрибати, а от залишатися в одній і тій же позі (сидіти, стояти) протягом навіть 15 хв видається складним завданням: дитина втомлюється, в неї виникають неприємні відчуття в спині, шиї, руках. Їй терміново треба порухатися, змінити положення тіла, а якщо ми цього не дозволимо, про навчання в такому стані першокласник думати не зможе. Стає зрозумілим, що **фізкультпаузи, фізкультхвилинки, вправи-енергізатори** вигадані недаремно. Важливо, щоб дорослі не забували про них і вчасно пропонували дитині для відпочинку. Взагалі для нормального росту і розвитку дитині потрібно багато рухатися.

2. Інша фізіологічна особливість, притаманна дитині 6-річного віку, **легка форма далекозорості**. Крім того, в дітей цього віку низькі резерви **аккомодативності** (процес адаптації ока до ясного бачення предметів, які перебувають на різній відстані). А це означає: якщо першокласник дивився в зошит чи книжку, а потім перевів погляд на дошку, то якийсь час він бачить її нечітко, розпливчато. Те ж саме відбувається, якщо він перевів погляд з дошки або з учителя на сторінку книги. Тому

не потрібно квапити дитину! Допоки її очі не перелаштуються на ближній зір, вона все одно не зможе почати читати чи писати.

3. Для дитини важливо, щоб поверхня, на якій лежить книга або зошит, була похилою і розміщувалася паралельно до тої площини, в якій перебувають її очі. Якщо цього не відбувається, виникає **ефект «оптичної перспективи»**: відсутність чіткого бачення предметів. Дитина намагається вийти із ситуації, що склалася. Вона нахилиє голову і весь тулуб, а дорослий у цей час просить її сісти прямо. Але одночасно сидіти прямо і чітко бачити букви дитина не може. Тому при читанні книга обов'язково повинна стояти на підставці, а поверхня стола чи парти, за якою сидить дитина під час письма, має бути похилою.

4. **Пам'ятаймо: 6-річний першокласник за рівнем свого психічного розвитку залишається дошкільником.** Він зберігає особливості мислення, притаманні дітям дошкільного віку. У нього переважає мимовільна пам'ять, продуктивна увага не більше 10—15 хв.

5. Дорослі часто дають дитині цілий ланцюжок інструкцій і якщо вона пропускає якусь ланку, сварять її, називають неухажною і неслухняною. Насправді дитина не здатна щось виконати не тому, що не хоче, а через психологічний розвиток.

6. Шестирічна дитина імпульсивна і часто не може прогнозувати результати власних дій. Тому завдання дорослих — не звертатися до дитини зі словами: «*Ти що, не розумієш, що могло б статися?*», а передбачати наслідки і, таким чином, убезпечувати дитину від прийняття неправильних рішень.

7. Доросла людина може вольовим зусиллям змусити себе щось робити, навіть якщо втомилася, не виспалася, погано почувається або справа видається їй нецікавою. Для дитини ж це зробити не ймовірно важко, а часто навіть неможливо. Якщо вам здається, що дитина ледача, то швидше за все ваші вимоги перевищують її можливості.

8. Нерідко спостерігаємо, що дитина добре визначає час за електронним годинником із цифрами, але ніяк не може впоратися з годинником зі стрілками: плутається, де 15 хв, а де без 15. Дорослий сердиться: «Я тобі сто разів пояснювала (пояснював), ти що, запам'ятати не можеш?» Але пам'ять тут ні до чого: в дитини **недостатньо розвинена нижньотемenna область мозку**, тож завдання з годинником для неї поки що лишається непосильним.

9. Подібне відбувається, коли потрібно визначити, де праворуч, а де — ліворуч. Дехто чітко розрізняє ці поняття, а для когось — це дуже важке завдання. Доведеться трохи зачекати.

10. Не гніваймося і не сварімо дитину, якщо вона пише букви або цифри у дзеркальному відображенні, не може швидко оперувати числами. Для 6-річних дітей ці труднощі — нормальне

явище, пов'язане з **незрілістю нижньотемenna області мозку**. А дорослим — батькам і вчителям — потрібно пам'ятати, що мозок дитини перебуває в стадії розвитку, й всіляко допомагати їй.

11. Мова теж багато в чому побудована на просторових відношеннях. Брат батька і батько брата — це одне й те саме? І взагалі, це одна людина чи дві? Мати любить дочку і дочка любить матір — це одне й те саме? Кожна пара фраз містить однакові слова, а порядок слів — різний. Саме порядок розташування слів кардинально змінює значення сказаного. Чи ж відчуває цю різницю дитина? Коли ми щось говоримо дитині, то впевнені, що вона нас розуміє. Виявляється, розуміє, але не завжди. Іноді просто здогадується за ситуацією. Якщо ж ситуація невизначена, то й розуміння немає.

12. Мозок 6-річного першокласника ще незрілий, тому його сприйняття, мислення, пам'ять, емоції відбуваються за іншими законами, ніж у дорослих. *Діти й дорослі по-різному відчувають, бачать, чують.* Саме тому батьки та вчителі не завжди здатні зрозуміти дитину.

Розглянемо такий приклад: дитина пише в зошиті. Дорослий бачить — лінії нерівні, нахил різний. Чи бачить це дитина? Виявляється, не завжди. Доведено, що тільки в 4 роки дитина починає чітко відчувати паралельність вертикальних ліній, у 5 років — горизонтальних і лише в 6 років — похилих. Ось першокласник старанно написав цілий рядок рівних ліній, а кілька останніх вийшли кривими. Дорослий гнівається: «Ти що, не бачиш, що лінії криві? Ти не стараєшся, поспішаєш!» Дитина старалася. А не бачить, що лінії нерівні тому, що стомилася.

13. Дитина — вічний експериментатор. Їй усе цікаво, вона все хоче знати. Але *хотіти знати і хотіти вчитися — це не одне й те ж.* Не треба тішити себе: 6-річна дитина хоче йти до школи не для того, щоб учитися, оскільки вона ще не може ставити перед собою пізнавальних цілей. Вона цього бажає, тому що їй куплять красиву шкільну форму, портфель, тому що вдень не потрібно спати, бо набридло в дитячому садку, бо «я буду школярем», бо «мама гроші буде давати на обід». Якщо дитина цього віку говорить, що хоче вчитися, то, швидше за все, вона повторює слова дорослих.

14. 6-річні діти відрізняються тим, що *не вміють програвати: бути слабшими, гіршими за когось.* Було проведено такий експеримент: 6-річним і 7-річним дітям показували одну й ту саму картинку (на ній було зображено хлопчика, який не міг підняти відро). У дітей запитували: чому хлопчик не може підняти відро? 7-річні відповідали: «Він слабкий», а 6-річні: «Відро важке». Тому не дивуйтеся, якщо першокласник у своїх невдачах буде звинувачувати не себе: «Мене Сашко штовхнув», «У мене ручка погана». Не треба робити з такої поведінки трагедію. Не судить її з позиції дорослого.

М'яко пояснить, що Сашко тут, швидше за все, ні до чого, проте не переборщить.

15. *Дитина в цьому віці ще не здатна адекватно оцінити себе, результати своєї роботи.* Вона оцінює тільки свої зусилля: якщо старалася, тому все зроблене нею їй подобається. Якщо оцінка дитини збігається з оцінкою дорослого — все гаразд. Якщо ж їй подобається, а дорослому — ні, в дитини є два виходи. *Перший* — не помічати такої оцінки, робити вигляд, що байдуже. Дорослому це здається проявом неповаги. Насправді — це той вихід, який дає можливість дитині зберегти себе. *Другий* вихід — повірити негативній оцінці. Дуже часто в такій ситуації дитина думає, що й вона погана. Оскільки 6-річна дитина не вміє програвати, вона досить важко переживає таку ситуацію, оскільки це вразило її психіку. Саме тому будьте обережні під час оцінювання роботи першокласника! Це не означає, що завжди потрібно тільки хвалити. Але дитина в будь-якій ситуації має відчувати, що оцінюється тільки її робота, а не вона сама, відчувати, що ставлення до неї з боку вчителя або батьків не залежить від результату виконаної роботи. Нагадуємо, що **в першому класі бали не виставляються!**

16. Одна з найбільших вад навчання першокласників — це відчуття страху допустити помилку. Якщо дитина панічно боїться помилитися, вона не шукає закономірностей, не намагається, не експериментує. Вона перестає думати, міркувати, аналізувати, порівнювати, проявляти ініціативу, а тільки болісно пригадує те, що говорив учитель або мама, те, що написано в підручнику. Отримані таким чином знання не створюють цілісного світосприйняття, недовго тримаються в пам'яті, уривчасті.

17. *Пам'ятаймо*, що першочерговим завданням є виховання в першокласника бажання пізнавати, з радістю йти до школи, повертатися додому і ділитися з найріднішими людьми власними досягненнями і невдачами. У будь-якому випадку читати, писати й рахувати дитина навчиться. Вона може щось не зрозуміти або забути, але головне — розвинути та зберегти в неї пізнавальний інтерес. Усе інше можна подолати. Якщо ж уже в першому класі в дитини виникне відрізка до школи, до навчання — це біда.

18. На початку навчання в першокласників ще немає потреби в теоретичних знаннях, а саме ця потреба є психологічною основою формування навчальної діяльності. На перших етапах адаптації мотиви, пов'язані з пізнанням, учінням, мають невелике значення, а пізнавальна мотивація навчання і воля ще недостатньо розвинені, вони поступово формуються в процесі самої навчальної діяльності. **Цінність учіння заради знання, потреба в засвоєнні нового не заради оцінки або уникнення покарання (на жаль, на практиці найчастіше формуються саме ці мотиви) — ось що має бути**

**основою навчальної діяльності.** «Ця потреба виникає в дитини в процесі реального засвоєння нею елементарних теоретичних знань при спільному з учителем виконанні найпростіших навчальних дій, спрямованих на вирішення відповідних навчальних завдань», — зазначає **В. Давидов**. А на думку гігієніста, професора **С. Громбаха**, завдання вчителя зробити так, щоб важке стало звичним, звичне — легким, а легке — приємним. Тільки тоді навчання в школі буде цікавим, бажаним для дитини.

Слід спеціально зупинитися на такому факторі, що впливає на успішність адаптації, як **вік початку систематичного навчання**. Як показують дослідження, в 6-річних дітей спостерігаються більш високе напруження всіх систем організму, низький рівень працездатності. Не випадково процес адаптації до шкільного навчання в них триває довше, ніж у 7-річних. Тобто рік, що відокремлює 6-річного першокласника від 7-річного, дуже важливий для фізичного, функціонального і психічного розвитку дитини. *Чому ж тоді до 1-го класу приймають дітей із 6 років, а не так, як раніше, із 7 чи навіть 8?*

Фахівці так відповідають на це запитання. *По-перше*, 6-річний вік — найбільш сприятливий період для розумового розвитку і соціальної підготовки дитини. Прихід до школи забезпечує організоване, систематичне навчання і виховання дитини, що є умовою її цілеспрямованого розвитку, і якщо не скористатися цією нагодою, задатки дитини можуть не розкритися повною мірою. *По-друге*, сучасна 6-річна дитина готова до початку шкільного життя, оскільки має достатній рівень психофізичного, інтелектуального, емоційного, комунікативного розвитку і готова засвоювати програмний матеріал 1-го класу.

Крім того, потрібно зважити на таке: до 7-річного віку, як правило, дитина вміє читати, виконувати обчислення, розв'язувати нескладні задачі. Тож, коли 7-річна дитина приходить у перший клас, вчитися їй нецікаво, оскільки рівень матеріалу, який їй пропонується, за своєю складністю виявляється нижчим, ніж той, який дитина може опанувати. За теорією **Л. Виготського**, зміст навчання, який нині пропонується для дитини 6-річного віку, не перебуває в зоні найближчого розвитку 7-річної дитини, тому й не викликає в неї інтересу до навчання. Недарма психологи й методисти стверджують: недонавантажити дитину так само погано, як і перенавантажити.

*По-третє*, подовження терміну навчання дитини в початковій школі дає можливість збільшити час на вивчення рідної мови, математики, природознавства тощо.

Дітям, з якими вдома практично не займаються, теж краще йти до школи раніше. Адже щодовше дитина перебуває в родині в ролі одинака, то

більше в майбутньому буде відставати від однолітків у розвитку.

Разом з тим у питанні готовності дитини до школи зарубіжні та вітчизняні психологи і педагоги пропонують орієнтуватися на її індивідуальні психологічні особливості. Крім зрілості інтелекту та широти світогляду, слід ураховувати фізичну, емоційну та комунікативну готовність. Саме тому більш оптимальним для вступу до 1-го класу вважають *не 6 (на 1 вересня), а 6,5 років*. На думку психологів, саме в період від 6 до 7 років відбувається формування багатьох важливих психологічних новоутворень:

- інтенсивно розвивається регуляція поведінки (поведінка дитини стає довільною), орієнтація на соціальні норми і вимоги;
- закладаються основи логічного мислення, формується внутрішній план дій.

І ще одна порада фахівців: *не варто віддавати дітей до школи раніше 6 років без попередньої консультації з психологом*.

Легше переносять період вступу до школи і краще справляються зі шкільним навантаженням здорові діти, в яких відзначається нормальне функціонування всіх систем організму та гармонійний фізичний розвиток. Чи багато таких дітей приходить до першого класу? Приблизно 20—25 %. А інші вже мають різні порушення, пов'язані зі здоров'ям. Зрозуміло, що ймовірність неблагополучного протікання процесу адаптації в цих дітей значно зростає.

**Готовність до навчання та стан здоров'я дитини** — це ті показники, які, на жаль, неможливо дуже швидко змінити на краще. Однак є фактори, які можуть істотно полегшити адаптацію до школи всіх дітей, особливо неготових та ослаблених. Хочеться підкреслити, що вони багато в чому залежать від учителя й батьків. Найбільш важливі з них — *раціональна організація навчальних занять і раціональний режим дня*.

**Режим** — це раціональне чергування різних видів діяльності та відпочинку в межах певного проміжку часу. *Основними компонентами режиму* є наступні: сон, перебування на свіжому повітрі (прогулянки, рухливі ігри, заняття фізкультурою і спортом), навчальна діяльність у школі та вдома, відпочинок за власним вибором (вільний час), вживання їжі, особиста гігієна.

Пропонуємо **орієнтовний режим дня учня 1-го класу**.

- 7.00—7.30 — пробудження, підйом, ранкова гімнастика, водні процедури, ранковий туалет, застипання ліжка;
- 7.30—7.50 — сніданок;
- 7.50—8.15 — дорога до школи;
- 8.30—12.30 — заняття в школі;
- 12.30—13.00 — повернення зі школи;

- 13.00—13.30 — обід;
- 13.30—15.00 — післяобідній відпочинок;
- 15.00—16.00 — перебування на свіжому повітрі;
- 16.00—17.30 — читання, ігри, розваги;
- 17.30—19.00 — перебування на свіжому повітрі, заняття в спортивних гуртках;
- 19.00—20.00 — вечеря, заняття улюбленими справами;
- 20.00—20.30 — підготовка до сну;
- 20.30 — 7.00 — сон.

Переходити на **шкільний розпорядок дня** потрібно поступово, щоб не перетворити це дійство в черговий стрес для дитини. Бажано починати жити за новим графіком уже *в серпні*, за кілька тижнів до того, як дитина піде в школу.

Гігієністами також розроблені основні принципи організації режимів навчального та продовженого дня для 6-річних першокласників. Так, протягом дня *доцільно чергувати* навчальні предмети природничо-математичного і гуманітарного циклів з уроками фізичної культури, курсу «Основи здоров'я», музичного та образотворчого мистецтва, трудового навчання.

Навчальні предмети, котрі вимагають значного розумового напруження, — мова, математика — доцільно ставити в розкладі другими і третіми уроками. Навчальні предмети, пов'язані з активною руховою діяльністю, а також предмети «Основи здоров'я», «Природознавство», «Музичне мистецтво», «Образотворче мистецтво», «Трудове навчання» можна проводити на 3—4 уроках. А от заняття з навчального предмета «Фізична культура» в першому класі варто проводити лише на останніх уроках.

*Четвер* рекомендується планувати в розкладі як розвантажувальний день. У цей день доцільно проводити уроки з предметів оздоровчо-фізкультурного та мистецького спрямування.

На 10—15 хв кожного уроку має проводитись фізкультхвилинка, що складається з динамічних, дихальних вправ, вправ для збереження зору, пальчикової гімнастики тощо.

Учитель повинен увесь час стимулювати учнів дотримуватися правильної постави під час виконання письмових робіт за партою.

Прийоми та методи роботи з дітьми мають забезпечувати різноманітну активну практичну діяльність кожного учня. Ігрові форми діяльності мають домінувати під час навчання в 1-му класі.

Домашні завдання учням першого класу не задаються.

Навчальні досягнення учнів оцінюються вербально.

Щоб у дитини були сили для навчання, їй потрібно достатньо часу для відпочинку. Загальна стратегія відпочинку — зміна діяльності, зняття



втоми, що накопилася за певний проміжок часу, збагачення позитивними емоціями.

Раціональне чергування навчальних занять та відпочинку, дотримання гігієнічних рекомендацій допоможе зберегти працездатність дитини та її здоров'я, швидше пристосуватися до шкільного життя.

*Критеріями успішної адаптації дітей до школи* можуть стати:

- сприятлива динаміка працездатності, покращення її протягом першого семестру;
- відсутність негативних змін у показниках стану здоров'я;
- успішне засвоєння матеріалу за програмою.

З метою визначення ставлення першокласників до школи та рівня шкільної тривожності можна використати **проективну методику «Малюнок школи»**.

*Інструкція.* Дітям дають аркуші А4, кольорові олівці і просять: «На аркушах паперу намалюйте школу».

Бесіда, уточнювальні питання про намальоване, коментарі записуються на зворотній стороні малюнка.

*Обробка результатів та інтерпретація.*

Емоційне ставлення до школи й навчання оцінюються за 3 показниками:

- колірна гама;
- лінія і характер малюнка;
- сюжет малюнка.

При аналізі малюнка за кожним із цих показників виставляються бали, потім сумуються.

### 1. Колірна гама:

• 2 бали — в малюнку переважають яскраві, чисті, світлі тони та їх поєднання (жовтий, світло-зелений, блакитний тощо);

• 1 бал — однаковою мірою присутні світлі й темні тони;

• 0 балів — малюнок виконаний у темних тонах (темно-коричневий, темно-зелений, чорний).

### 2. Лінія і характер малюнка:

• 2 бали — об'єкти промальовані ретельно і акуратно; використовуються довгі, складні лінії різної товщини, немає розривів контура;

• 1 бал — у малюнку присутні обидві характеристики;

• 0 балів — об'єкти зображені недбало, схематично; лінії подвійні, перериваються, однаковою довжини і товщини, слабка лінія.

### 3. Сюжет малюнка:

• 2 бали — симетричне зображення (малюнок школи займає центральне місце на аркуші); наявність деталей і прикрас, елементів декорування, зображення різних предметів, що оживляють краєвид (квіти, дерева, плакати, прапори, фіранки на вікнах тощо); зображення дітей, які йдуть до школи або сидять за партами, вчителів та процесу навчання;

пори року — весна, літо, рання осінь (сонце, небо); зображення світлого часу доби;

• 1 бал — обидві характеристики присутні;

• 0 балів — асиметричність малюнка; відсутність деталей і прикрас; відсутність людей або зображення дітей, які йдуть до школи; пора року — пізня осінь, зима (темне небо, йде дощ або сніг); час доби — ніч або вечір.

### Аналіз результатів:

• 6—5 балів — у дитини склалося емоційно позитивне ставлення до школи й навчання; вона готова до виконання навчальних завдань і взаємодії з учителем;

• 4—2 бали — у дитини є деяка тривога з приводу шкільного навчання як незнайомої для неї ситуації; необхідно розширити коло знань і уявлень дитини про шкільну навчальну діяльність, сформувані позитивне ставлення до вчителя й однокласників. Причинами занепокоєння може бути знервованість і необдумані висловлювання дорослих, негативний досвід навчання в школі серед старших дітей;

• 1—0 балів — у дитини чітко виражений страх перед школою. Часто це призводить до невиконання, несприйняття навчальних завдань і відмови від навчальної діяльності, труднощів у спілкуванні з учителем та однокласниками.

Навіть якщо процес адаптації до шкільного навчання відбувається спокійно, дорослі все одно повинні *пам'ятати*: першокласник поки що не може самостійно впоратися з усіма завданнями, вимогами, проблемами. Дитина потребує розуміння й чуйного ставлення з боку вчителя; уваги, великої любові та терпіння з боку батьків, а за необхідності — консультації фахівців.

Велику роль у забезпеченні успішної адаптації дитини до школи, шкільного навчання відіграють учителі та батьки. Налагодження і підтримання тісних зв'язків із дитиною, в основі яких мають бути дружелюбність, позитивні емоції — все це допоможе знизити рівень тривожності, сприятиме створенню і розвитку загального позитивного емоційного фону відносин у новому для дитини соціальному просторі, дозволить зробити період адаптації першокласників недовгим, а його результати — високими.

### Дитина потребує такого:

• Не розбещуйте мене, ви мене цим псуєте. Я дуже добре знаю, що не обов'язково давати мені все, що я прошу. Я просто випробую вас.

• Не давайте обіцянок, яких ви не зможете виконати. Це послабить мою віру у вас.

• Не намагайтеся читати мені повчання та нотації. Ви будете здивовані, дізнавшись, як прекрасно я знаю, що таке *добре* і що таке *погано*.

• Не виправляйте мене в присутності сторонніх людей. Я візьму до уваги ваше зауваження, якщо ви скажете мені все спокійно віч-на-віч.

- Не змушуйте мене відчувати, що мої вчинки — смертельний гріх. Я повинен навчитися робити помилки і не відчувати при цьому, що ні на що не здатний.

- Не випробовуйте мою чесність. Коли я буду заляканим, я легко перетворююся на брехуна.

- Не намагайтеся від мене відкараскатися, коли я ставлю відверті запитання. Якщо я не отримаю бажаної відповіді від вас, я все одно її знайду з інших джерел.

- Будьте спокійні за те, що ми мало часу проводимо разом. Більш важливо — як ми його проводимо.

*Пам'ятайте*, що я не можу успішно розвиватися без вашої уваги та підтримки. І, крім того, я так сильно вас люблю! Будь ласка, відповідайте мені взаємністю.

Не менш важливою є й конструктивна взаємодія педагогів і батьків, оскільки така взаємодія розглядається як один зі шляхів профілактики дезадаптації дитини в період входження в шкільне життя. І бажано, щоб ця взаємодія розпочалася якомога раніше, ще до вступу дитини до школи.

*Що ж потрібно знати батькам майбутніх першокласників?* Запропонуйте увазі батьків таку пам'ятку.

#### **Пам'ятка для батьків майбутніх першокласників**

- Під час вибору школи керуйтеся не принципом престижності, а принципом зручності для дитини. Відповідно до медичних нормативів від будинку до школи має бути не більше півкілометра пішки або не більше 15 хв їзди.

- *Не забувайте*, що кожна дитина — це індивідуальність, тому темп засвоєння шкільної програми в кожній своїй. Один схоплює все на льоту, інший потребує детального пояснення, можливо, й не раз. Відкиньте свої амбіції та зважте, що важливіше: *здорова, щаслива дитина чи престижна школа?* Проаналізуйте, чи впорається дитина з навантаженням у спеціалізованій школі або гімназії. Можливо, з метою збереження психічного і фізичного здоров'я дитини краще віддати її до школи з простішим розкладом, розпорядком дня, посильним навантаженням, проте в клас до доброго, досвідченого вчителя.

- Типовою помилкою, якої припускаються батьки, є уникнення спілкування з учителями. Причина на це в кожного своя. Проте така позиція батьків не принесе користі жодній зі сторін. Тому бажано ще до початку шкільного навчання налагодити контакт з учителем та школою загалом. Для цього зробіть разом із дитиною невеличку екскурсію до школи, познайомтеся самі та познайомте дитину з учителем, у якого вона буде навчатися, поспілкуйтеся з ним.

- У колі родини варто обговорити *організаційні питання*: як дитина буде добиратися до школи і додому після занять; яким чином буде організовано її харчування; з ким буде залишатися вдома після уроків; чи варто паралельно із навчанням у школі віддавати дитину до музичної школи чи спортивної секції тощо.

- Підберіть для дитини зручний шкільний одяг та ранець, письмовий стіл, настільну лампу. Оскільки нині ми маємо дуже великий вибір шкільного приладдя, порадьтеся з учителем, яке саме знадобиться першокласнику. Це дасть змогу зекономити ваші кошти й забезпечить від створення конфліктних ситуацій.

- Разом із дитиною складіть розпорядок дня. А потім не тільки стежте, а й допомагайте дитині його дотримуватися.

- Обговоріть ті правила й норми, з якими вона стикнеться в школі. Поясніть доцільність та необхідність їх виконання.

- Більшість дітей, які йдуть до 1-го класу, мають велике бажання бути учнями, навчатися в школі. Щоб це бажання не зникло, його потрібно підтримувати. Виявляйте щиру зацікавленість до шкільних справ та турбот дитини. Серйозне ставлення з боку батьків до перших досягнень і можливих труднощів допоможуть першокласнику зміцнити впевненість у своєму новому статусі.

- Будьте уважними до труднощів, які можуть виникати в дитини на початковому етапі навчання. Не зволікайте, якщо, наприклад, у першокласника є проблеми логопедичного характеру, спробуйте впоратися з ними в перший рік навчання.

- Існує величезна прірва між *«хочу до школи»* і *«треба вчитися, працювати самому»*. Без усвідомлення цього дитина не зможе бути успішною, навіть якщо перед школою вона вміла читати, писати, рахувати. Запорукою успішної навчальної діяльності є добре розвинені пізнавальні процеси: мислення, пам'ять, мова, сприйняття, увага, працездатність. Під час підготовки дитини до школи необхідно навчити її слухати і чути, дивитися й бачити, спостерігати, запам'ятовувати, переробляти отриману інформацію, вміти застосувати свої знання в житті. Непогано було б, як би дитина вміла класифікувати, порівнювати, аналізувати, міркувати.

- Якщо у вас виникнуть проблеми, пов'язані з поведінкою дитини або її навчанням, не соромтеся звернутися за порадою і консультацією до фахівця: вчителя або шкільного психолога.

- Зі вступом до школи в житті дитини з'явиться людина більш авторитетна, ніж батьки. Це — вчитель. Ваше завдання — сформувані в дитини позитивне, шанобливе ставлення до нього.

- Процес адаптації ускладнюється, коли паралельно із загальноосвітньою школою дитина починає вчитися в музичній, відвідувати різноманітні гуртки та секції. Щоб уникнути перевантажень,

краще, аби заняття в музичній, спортивній, художній школах розпочалися за рік до 1-го класу. Якщо цього зробити не вдалося, відкладіть ще на рік.

• Навчання — це важка і відповідальна праця. Початок навчання в школі суттєво змінить життя дитини, проте це не привід, щоб позбавляти її всіх радощів життя. У першокласника має бути достатньо часу для спілкування з друзями, прогулянок, ігрових занять, розваг.

### Чого НЕ МОЖНА робити

• Будити дитину в останній момент перед виходом до школи через те, що її шкода, «нехай ще подрімає».

• Годувати дитину перед школою і після неї сухою їжею: бутербродами, сухариками, чіпсами тощо, оскільки дитині така їжа подобається.

• Вимагати від дитини тільки високих навчальних досягнень.

• Забороняти гратися іграшками, брати їх до школи.

• Змушувати дитину спати вдень після уроків або позбавляти її цього права.

• Кричати на дитину.

• Сварити дитину, особливо перед сном, перед початком уроків, коли вона не дуже добре почувається, в присутності інших людей.

• Змушувати багато разів перечитувати один і той текст, переписувати в зошит із чернетки.

• Дозволяти дивитися телевізор чи працювати за комп'ютером більше ніж 20—30 хв у день.

• Дозволяти дивитися перед сном страшні фільми, грати в галасливі ігри.

• Стримувати рухову активність дитини у вільний від уроків час.

• Розмовляти з дитиною про її шкільні проблеми зверхньо, гнівно і повчально.

• Не пробачати дитині її помилки і невдачі.

Відомо, що не існує готових рецептів та моделей виховання, які можна просто взяти і «прикласти» до дитини. Але, незважаючи на це, для полегшення процесу адаптації дитини до школи все ж можна звернутися до деяких рекомендацій психологів та педагогів:

• Пам'ятайте про унікальність та неповторність кожної людини і дитини також.

• Дозвольте дитині бути самою собою, мати свої недоліки, слабкі сторони та достоїнства. Сприймайте її такою, якою вона є.

• Спирайтесь на сильні сторони дитини.

• Дайте зрозуміти дитині, що ви її любите та підтримуєте за будь-яких обставин.

• Дотримуйтесь установлених заборон і дозволів.

• Не поспішайте застосовувати покарання. Намагайтеся впливати на дитину проханнями — це найбільш ефективний спосіб. У випадку непокори необхідно переконатися, що прохання

відповідає віку і можливостям дитини. І лише в крайніх випадках слід використовувати прямі інструкції, накази, які, зазвичай, мають ефект. І лише в разі, коли дитина демонструє відверту непокору, дорослі можуть застосувати покарання. Проте воно має відповідати вчинку, до того ж дитина має розуміти, за що її покарали. Важливо пам'ятати, що фізичне покарання — це тяжкий за наслідками спосіб впливу на дитину.

• Пам'ятайте, що покарання — це моральний замах на здоров'я дитини — фізичне і психічне.

• Не залишайте дитину без заслуженої похвали, винагороди.

• Краще не карати, ніж карати із запізненням. Запізнілі покарання нагадують дитині про минуле, не дають змоги стати іншою, кращою.

• Покараний — значить вибачений. Інцидент вичерпано — сторінку перегорнуто. Про старі гріхи — ані слова. Не заважайте починати життя спочатку!

• Що б не сталося, покарання не має сприйматися дитиною як перевага вашої сили над її слабкістю, як приниження.

• Дитина не повинна боятися покарання. Найжахливіше для неї — ваше засмучення.

• Не забувайте: ключ до серця дитини лежить через гру. Саме в процесі гри ви зможете передати їй необхідні навички, знання, поняття про життєві правила та цінності, навчитеся краще розуміти одне одного.

• Частіше розмовляйте з дитиною, пояснюйте їй незрозумілі явища, ситуації, причину заборон та обмежень.

• Допоможіть дитині навчитися вербально висловлювати свої бажання, почуття та переживання, інтерпретувати власну поведінку та поведінку інших людей.

• Залякування дітей (до речі, як і дорослих), безумовно, заслуговує на осуд, бо стає причиною виникнення особливого способу самозбереження — неправдивості та нещирості. Тяжкі переживання особливо негативно впливають на формування особистості дитини, нерідко призводять до психостенічних реакцій, імпульсивних дій та афектів.

• Існує термін «шкільна фобія», тобто страх у деяких дітей перед відвідуванням школи. Насправді часто йдеться не стільки про школу, скільки про побоювання дитини йти з дому, розлучатися з батьками. Таке трапляється, коли дитина хвороблива, тоді, як правило, вона перебуває в умовах гіперопіки з боку батьків.

• Іноді зустрічаються батьки, котрі з страхом ставляться до школи і мимоволі передають це побоювання своїм дітям або драматизують проблеми, пов'язані з початком навчання. За таких умов у дитини виникає невпевненість у власних силах, сумніви щодо своїх знань, виробляється звичка

сподіватися на чийсь допомогу в найпростіших ситуаціях.

• Безумовно, найкращим профілактичним засобом збереження психічного здоров'я в період адаптації до школи є уважне й лагідне ставлення до дитини з боку вчителя і батьків, розуміння ними її внутрішнього світу, проблем, переживань.

Дуже важливо турбуватися про створення для дитини ситуації з гарантованим успіхом. Можливо, це потребуватиме від дорослих певної зміни вимог, але справа того варта. Потрібно чітко усвідомлювати, що успіх породжує успіх і посилює впевненість у своїх силах як у дитини, так і в батьків.

Тому ніколи не оцінюйте дитину за її навчальними успіхами. Дослідження показують: *80 % усіх конфліктів, які виникають із початком навчання, пов'язані з низькими навчальними досягненнями або незадовільною поведінкою дитини.* Тобто виходить, що практично кожний першокласник протягом дня може отримати (й отримує!) купу зауважень. А от за що похвалити дитину — батьки і вчителі часто не знають.

Разом з тим у кожній виконаній дитиною роботі при бажанні обов'язково можна знайти щось хороше, вдале, за що можна було б її похвалити. Задля виховного впливу використовуйте частіше ласку та заохочення, ніж покарання та засудження.

Не слід порівнювати успіхи та невдачі дитини з іншими. Краще, коли сама дитина порівнює свої дії (те, як працювала раніше і зараз, це може стосуватися відповідей або поведінки тощо).

*Пам'ятайте:* похвала і позитивна емоційна підтримка сприяють підвищенню рівня пізнавальної активності дитини, її інтелектуальних досягнень. Тому за кожної нагоди підтримуйте першокласника в його бажанні досягти успіху.

Коли дитина йде до школи, різко змінюється її спосіб життя. Якщо вона не зовсім готова до зміни, школа може перетворитися на суцільне пекло. Малий школяр поступово переживає стільки негативних емоцій, відчуттів, що вже через місяць навчання може категорично відмовитися йти до навчального закладу.

Учителям і батькам не варто сподіватися, що адаптація дитини до школи успішно відбудеться без зайвого втручання. Цей процес треба контролювати та постійно впливати на його перебіг.

## ГЛОСАРІЙ

**Адаптація** (лат. *adapto* — пристосовувати) — в широкому розумінні пристосування до подразників, зовнішніх умов існування. Найчастіше проявляється в людини як сенсорна — зміна чутливості як реакція пристосування аналізатора на подразник.

**Вербальний** (лат. — *verbalis*) — словесний.

**Внутрішня позиція учня** — сформоване загальне позитивне ставлення дитини до шкільного навчання, її готовність до виконання вимог учителя, визнання його авторитету.

**Вольова готовність дитини до шкільного навчання** — рівень розвитку довільності в організації дитиною своєї пізнавальної діяльності.

**Втома** — відчуття слабкості, зменшення сил від діяльності, напруження; стомленість.

**Готовність** — стан мобілізації психофізіологічних систем перед майбутньою діяльністю.

**Готовність до шкільного навчання.** Бути готовим до школи — не означає вміти читати, писати і рахувати, а бути готовим усьому цьому навчитися.

**Довільність поведінки** — уміння керувати своїми вчинками, прагненнями, настроєм.

**Зона найближчого розвитку** — одне з основних понять культурно-історичної концепції розвитку Л. Виготського, що охоплює ті способи діяльності, якими дитина не володіє самостійно, але може їх освоїти з допомогою дорослого.

**Емпатія** — один з механізмів взаєморозуміння, що полягає в емоційному відгуку на переживання іншої людини (співчуття, співпереживання).

**Інтелектуальна готовність дитини до шкільного навчання.** Цей компонент готовності передбачає наявність у дитини відповідного рівня світогляду і розвитку пізнавальних, розумових процесів

**Мотив учіння** — це спрямування учня в різних напрямках навчальної діяльності.

**Мотивація** — система усіх видів спонукань особистості (потреби, мотиви, інтереси, цілі, установки, ідеали), які регулюють поведінку і діяльність людини.

**Мотиваційна готовність дитини до шкільного навчання** — бажання вчитися, ставлення до школи і навчання як до серйозної діяльності.

**Навчання** — процес взаємодії між тим, хто навчає (педагог), і тим, хто навчається (учень), у результаті якого в останнього формуються певні знання, вміння, навички.

**Пізнавальна готовність дитини до шкільного навчання** — готовність до шкільного навчання з боку інтелектуального розвитку дитини, що полягає в розвитку пізнавальних процесів, у якісних особливостях дитячого мислення (вміння виокремити суттєве; порівнювати, вирізняти подібне й відмінне; міркувати, знаходити причини явищ, робити висновки).

**Психологічна готовність** до шкільного навчання — необхідний і достатній рівень психічного розвитку дитини для освоєння шкільної навчальної програми в умовах навчання в колективі однокласників.

**Самооцінка** — елемент самосвідомості, який характеризується емоційно насиченими оцінками

самого себе як особи, власних здібностей, етичних якостей і вчинків; важливий регулятор поведінки.

**Режим дня** — обґрунтований розподіл часу та правильна послідовність задоволення основних фізіологічних потреб, пов'язаних зі сном, харчуванням, активністю.

**Ситуація успіху** — це поєднання умов, які забезпечують успіх, а сам успіх — результат подібної ситуації.

**Сім'я** — це соціальний інститут, завдяки якому в дитини формуються основи соціального розвитку шляхом взаємодії з іншими.

**Спілкування** — складний, багатоплановий процес установалення і розвитку контактів між людьми, породжений потребами в спільній діяльності, який передбачає обмін інформацією, взаємодію, сприймання та взаєморозуміння між його учасниками.

**Успіх** — переживання стану радості, задоволення, оскільки результат, до якого прагнула особистість у своїй діяльності, або відповідає її очікуванням, надіям, або навіть перевершив їх. На основі цього стану формуються нові, більш сильні мотиви діяльності, змінюється рівень самооцінки, самоповаги.

**Чинник** — рушійна сила, причина будь-якого процесу, що визначає його характер або одну з основних рис; фактор.

**Шкільна адаптація** — пристосування дитини до первинного навчального колективу (класу), норм і правил поведінки, взаємин у новому колективі. У процесі шкільної адаптації відбувається

долучення дитини до класного життя, де існують свої традиції, норми життя, ціннісні орієнтації.

### Література

1. *Амонашвили Ш. А.* В школу — с шести лет. — М.: Педагогика, 1986.
2. *Безруких М. М., Ефимова С. П.* Ребенок идет в школу: Знаете ли вы своего ученика? Пособие для студентов пединститутів, учащихся педучилищ и колледжей и родителей. — М.: Академия, 1996.
3. *Еремеева В. Д.* Дошкольник становится школьником // Практика образования. — 2005. — № 2.
4. *Дуткевич Т. В.* Дитяча психологія. Навч. посіб. — К.: Центр учбової літератури, 2012.
5. *Кортаева Г. С.* Адаптація к школе [Електронний ресурс.] — Режим доступу: <http://webcache.googleusercontent.com>
6. *Истратова О. Н., Эксакусто Т. В.* Справочник психолога начальной школы. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2008.
7. *Чуткина Г. М.* Адаптація першокласників к педагогическому процессу школы: Автореф. дис. канд. пед. наук МГПИ им. В. И. Ленина. — М., 1987.

### Використані джерела Інтернету

1. <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/materialy-dlya-roditelei/metodicheskie-rekomendatsii-dlya-roditelei-pervoklasnikov>
2. <http://www.mark5.ru/44/12736/index1.8.html>
3. [testoteka.narod.ru/alfavit.html](http://testoteka.narod.ru/alfavit.html)

Замовити книжку можна за тел. 044-284-24-50 або надіславши sms-повідомлення «Хочу замовити книжки» на номер 067-408-84-73  
Увага! Мінімальне замовлення – 3 книжки!

# КНИЖКИ

## для школи



- 📖 100 притч для тих, хто вчить, і тих, хто вчиться.
- 📖 Аналіз уроку за новітніми технологіями.
- 📖 Атестація діяльності директорів шкіл.
- 📖 Атестація педагогічних кадрів.
- 📖 Банк інноваційних педагогічних технологій.
- 📖 Будь здоровим, учителю. Тренінги.
- 📖 Готуємося до інспектування школи.
- 📖 ГПД: вихователю на кожен день.

- 📖 Здоров'язберігаючі проекти в школі.
- 📖 Імідж сучасного вчителя.
- 📖 Імідж школи.
- 📖 Інноваційні підходи до організації навчального процесу.
- 📖 Інноваційні форми засідань педради.
- 📖 Інструкції з охорони праці та техніки безпеки для навчальних кабінетів.
- 📖 Інструкції з техніки безпеки для закладів освіти.
- 📖 Інформаційний простір школи.
- 📖 Керівник і керівництво: інноваційні підходи.
- 📖 Керівнику школи. Педагогічний аналіз.
- 📖 Контроль стану викладання предметів. Довідки.

Дізнайся більше на сайті [www.osvitaua.com](http://www.osvitaua.com)