

  
Світлана МАРТИНЕНКО,  
проректор із соціально-гуманітарних питань,  
доктор педагогічних наук, професор кафедри теорії  
та історії педагогіки КМПУ ім. Б.Д.Грінченка

## Педагогічна адаптація першокласників до навчання в школі: поради для батьків

Кожний віковий період у житті людини характеризується сукупністю багатьох чинників, основними серед яких є:

- визначальна соціальна ситуація розвитку або та конкретна форма стосунків, у які дитина вступає в цей період;

- провідний або основний тип діяльності;
- основні психологічні новоутворення.

Значення кожного вікового періоду визначається його місцем у загальному циклі розвитку дитини.

Початок навчання дитини в першому класі – складний і відповідальний етап у її житті, адже відбувається дуже багато змін. Це не тільки нові умови життя та діяльності, а й нові контакти, нові стосунки, нові обов'язки. Змінюється соціальна позиція: був дитиною, тепер став школянinem; змінюється соціальний інститут навчання і виховання: не садочек чи бабуся, а школа, де навчальна діяльність стає провідною, обов'язковою, соціально значущою та оцінюваною, такою, що розширяє права і обов'язки дитини, її зв'язки з навколоишнім середовищем. Першокласник – це початок суспільного життя людини як суб'єкта діяльності. Зі вступом до першого класу змінюється життя дитини: все підпорядковується навчанню, школі, шкільним справам.

Пристосування (адаптація) дитини до школи відбувається не одразу. Не день і не тиждень потрібно для того, щоб привчитися до школи по-справжньому. Це досить тривалий процес, пов'язаний зі значним напруженням усіх систем організму. Лише через 5–6 тижнів поступово підвищуються та становлять стійкішими показники працевздатності, у дитини спадають напруження та тривожність. Залежно від стану здоров'я, сімейної ситуації, відвідування чи не відвідування дитячого садка адаптація до школи, до нових умов життя може мати різний перебіг.

Безумовно, першокласники, що відвідували дошкільні навчальні заклади, значно легше адаптуються до школи, ніж ті діти, які перебували вдома, не звикли до тривалого перебування в дитячому колективі, певного сталого режиму. Легше проходить період пристосування до школи і краще вправляються з розумовими та фізичними навантаженнями здорові діти, але, на жаль, сьогодні лише 30 % дітей їдуть до школи здоровими. Решта має різноманітні порушення та відхилення в стані здоров'я. Тож зрозуміло, чому процес адаптації проходить з певними ускладненнями й затягується на тривалиший термін [5, 39].

Починаючи з перших тижнів навчання у 1 класі, діти поступово віддаляються від батьків, хоча постійно відчувають потребу в підтримці та допомозі дорослої людини.

Стосунки з батьками, склад сім'ї та взаємини між її членами мають значний вплив на учня. Зі вступом дитини до першого класу в батьків з'являється новий статус – батьки першокласника, а відповідно й ті проблеми, що вирішують батьки спільно з дитиною, і ті радощі успіху, що переживаються спільно. Часто в разом з батьками учнів 1 класу доводиться чути: "Ми пішли до першого класу...", "Нам задали вивчити вірш...", "Ми не встигли зробити домашнє завдання..." тощо. Вживання займенників "ми", "нам" свідчить про те, що всі питання шкільного життя є для батьків і дитини спільними [3, 95].

Переживаються разом і перші шкільні труднощі – адаптація дитини до навчання в школі. Як допомогти їх подолати? Як знайти спільну мову з учителем і однокласниками? Що зробити для того, щоб першокласник не втратив інтерес до навчання? На ці та інші питання ми спробуємо відповісти, подавши певні поради для батьків першокласників.

Почнемо з розкриття першої проблеми – у чому полягає сутність поняття "адаптація до школи", які рівні адаптації існують. Згідно з педагогічним словником, *адаптація* – це пристосування дитини до умов і вимог школи, які для неї є новими порівняно з умовами дитячого навчального закладу і сім'ї в дошкільному дитинстві [2, 15]. У психолого-педагогічних дослідженнях визначаються та характеризуються три рівні адаптації. З метою визначення того рівня, на якому перебуває ваша дитина, подаємо їх зміст і основні показники.

**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, чесний, 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 і виконує домашні

# ШКОЛА І РОДИНА

завдання; 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 другів не має, знає імена й прізвища лише частини однокласників. Зрозуміло, що є досить тісний причиново-наслідковий зв'язок між рівнем адаптації школяра і системою тих чинників, умов, у яких він виховувався.

Проведені дослідження серед першокласників м. Києва дали змогу визначити найважливіші чинники, які впливають на кількісні показники адаптації дітей до школи (див. таблицю).

Чинники, що впливають на високий рівень адаптації

№ з/п	Соціальне мікросередовище дітей з високим рівнем адаптації	Кількість (%)
1	Доцільні методи виховання у сім'ї	98,1
2	Адекватне усвідомлення свого статусу в класі	97,2
3	Відсутність конфліктних ситуацій в сім'ї	94,0
4	Відсутність у сім'ї конфліктів через алкоголь	90,8
5	Високий рівень освіченості	86,4
6	Функціональна готовність до навчання в школі, шкільна зрілість	85,8
7	Високий статус дитини в дошкільній групі	84,7
8	Повна сім'я	74,5
9	Задоволення від спілкування з дорослими	77,6
10	Позитивне ставлення вихователя до дітей	63,1
11	Позитивне ставлення учителя першого класу до дітей	60,7

Учні, яким важче адаптуватися до школи, потребують особливої уваги та індивідуальної підтримки як з боку вчителя, шкільного психолога, так і батьків [4, 76].

Щоб першокласнику легше навчалося, а Вам легше було допомагати в цьому, пропонуємо поради для батьків.

Перші 4–6 тижнів у школі для першокласників найважчі, тому батьки повинні допомогти своєму маленькому учневі адаптуватися до нових умов.

◊ Уранці будіть дитину спокійно. Прокинувшись, вона повинна побачити усмішку на вашому обличчі та почути ваш лагідний голос. Не потрібно смикати дитину через дрібниці та підганяти її з самого ранку. Щоб не виникало поспіху, розрахуйте час, необхідний для того, щоб зібратися першокласнику до школи. Якщо він не встигає, наступного дня розбудіть його трішки раніше.

◊ Бажано погодувати дитину сніданком, але, якщо чомусь вона не хоче їсти, примушувати не варто. Краще дайте сніданок з собою. Дорогою до школи не говоріть фраз на зразок: "Дивись, не бешкетуй!" чи "Щоб сьогодні не було поганих оцінок!". Краще побажайте дитині успіхів та підбадьорте її добрим словом. Зустрічаючи зі школи, не закидайте запитаннями: "Що ти сьогодні отримав?" або "Сьогодні без поганих оцінок?". Дайте дитині змогу розслабитися. Якщо ж вона хоче поділитися з вами чимось важливим, не відмахуйтесь від неї, вислухайте, адже це не забере багато часу. Якщо маленький школяр чимось засмучений, не допитуйтесь про причину. Можливо, він розповість пізніше, або обережно поцікавтесь через деякий час самі.

◊ Ніколи не торгуйтесь, говорячи: "Якщо зробиш гарно уроки, я дам тобі...". Дитина може неправильно зрозуміти мету навчання, вона подумає, що, навчаючись, робить вам послугу, за яку отримує винагороду. Прийшовши зі школи, дитина повинна пообідати та обов'язково відпочити. Не примушуйте її одразу сідати за уроки. На думку психологів, найкращий час для навчання – з 8 до 12 години та з 16 до 18 години. Привчіть першокласника займатися саме в цей час. Пам'ятайте, що є періоди, протягом яких йому навчатися складніше: маленький школяр втромлюється, у нього знижується працездатність. Для першокласника це перші 4–6 тижнів навчання, кінець першого семестру, перший тиждень після зимових канікул та середина другого семестру. Присвячуйте своїй дитині хоча б півгодини в день, щоб вона відчувала, що ви її любите та цінуєте. Не забувайте, що першокласники – це ще маленькі діти, які люблять погратися, послухати казку чи колискову на ніч, або щоб їх просто потримали на руках. Все це допоможе їм зняти напруження, почуватися спокійно та впевнено.

◊ Розумову зрілість дітей семилітнього віку характеризує нормальний інтелект і застосування його в школі: дитина протягом уроку може сидіти спокійно, підкорятися правилам, що панують у дитячому колективі, успішно соціально адаптуватися у школі, подолавши та звикнувши до нових форм людських стосунків.

◊ Дитина в початкових класах має бути наполегливою. Батькам варто заохочувати її прагнути успіху, непомітно й ненав'язливо допомагаючи. У міру свого розвитку та зрілості діти привчаються логічно мислити, звикають глибоко розуміти тему, знаходити її роз'яснення, привчаються критично осмислювати прочитане чи побачене. Протягом цього періоду батьки мають утримуватися від авторитарного ставлення до дитини, а їхні стосунки будуватися на діалогах – як рівний з рівним.

◊ Дитині шкільного віку, починаючи з I класу, необхідно забезпечити робоче місце чи кімнату. Аби школяр працював зосереджено, не треба відривати його від заняття для якоїсь хатньої справи, варто прибрати відволікаючі фактори (радіо, телевізор, магнітофон). У кімнаті, де дитина готує уроки, робоча лампа повинна мати потужність 100 Вт і стояти ліворуч. Не можна використовувати неонові лампи.

❖ Телевізор дуже стомлює зір, тому батьки мають стежити, аби їхня дитина дивилася його на відстані 2–3 метрів, а у вихідні не проводила уесь день перед екраном, а переглядала тільки найцікавіші дитячі передачі.

❖ Батьки мають закріпляти й удосконалювати у шестилітньої дитини елементарні гігієнічні навички, які вона одержала за шість років свого життя. Вони повинні стежити, щоб шкільний одяг після школи був ретельно складений чи розвішений, черевики або туфлі почищені, комірець та манжети сорочки – чисті.

❖ В умовах сучасного життя дітей шестилітнього віку необхідно привчати самостійно щовечора митись у ванні або під душем теплою водою з мілом. Голову треба мити щотижня трав'яним шампунем, полоскати оцтом, або лимонним соком. Дитині щодня бажано було б додавати в страви кукурудзяну олію, яка містить вітамін F, брак якого призводить до випадіння волосся та виникнення дерматозів.

❖ Не кожна дитина, котра досягла шкільного віку, вміє правильно сидіти чи лежати, а це призводить до неправильного формування скелета. Тому на ліжко необхідно класти твердий матрац без м'яких та важких подушок.

❖ Дитину треба вчити правильно сидіти за столом чи партою. Підручники та зошити носити в ранці за спину, щоб запобігти розвитку сколіозу.

Успішність шестилітньої дитини у школі не завжди відповідає ступеню її обдарованості. Одні діти мислять повільніше й "галъмуються", якщо вчитель дуже наполегливий, а деякі не завжди вміють висловлювати власну думку, навіть якщо вона правильна. У цьому віці діти бувають непосидючі, мрійливі, а бувають і ліниві.

Діти з фізичними вадами чи хронічними захворюваннями часто стають предметом кепкувань з боку товаришів, їх ніби виключають з колективу, вони стають самозольовані, несміливі, нещасні. Це діти з розладами слуху, зору, мовлення або мають неврологічні рухові дефекти, недоумство, психомоторну нестійкість – усе це дуже несприятливо впливає на їхнє навчання.

Важливо, щоб батьки, особливо на першому році навчання дитини, підтримували постійний зв'язок зі школою, аби знати, як проявляє себе дитина, які в неї проблеми.

Виконання домашніх завдань батьки мають організовувати так, щоб останні в дітей займали якнайменше часу. Неправі ті батьки, які змушують дітей після уроків у школі годинами займатися музикою, шахами, або чимось іншим у чотирьох стінах без свіжого повітря. Діти – відмінники з блідим обличчям та слабким здоров'ям навряд чи будуть щасливими в житті. Лікарі, батьки, вчителі зазначають, що діти підростають або влітку, або після канікул, проведеніх у горах навіть узимку. Сонце, повітря, вода, ультра-

фіолетові промені відіграють неабияку роль у фізичному розвитку дитини.

Неприпустимо, щоб у сім'ї, де є дитина молодшого шкільного віку, батьки курили цигарки у квартирі, оскільки пасивне "куріння" дитини шкодить їй так само, як і активне.

Дослідження вчених свідчать, що в сім'ях, де палить батько чи мати, або ж обоє батьків, у 75 % дітей на першому році життя з'являються рапіт, анемія, ексудативно-катарактичні діатези, гіпотрофія. Шкідливий вплив пасивного куріння позначається і на здоров'ї дітей у подальші роки. Так, автори стверджують, що 68,9 % дітей з рецидивним обструктивним бронхітом в анамнезі – "пасивні курці". Тютюновий дим, подразнюючи слизову оболонку верхніх дихальних шляхів, підвищує її проникність, формує неспецифічну гіперактивність респіраторної астми, що свідчить про початок респіраторних алергозів.

Варто зауважити, що фахівці і досі полемізують щодо доцільності прийому в школу дітей з шести років. Ранній початок шкільного навчання, стверджують вчені, як у дитячому садку, так і в школі, знижує розумову працевздатність, викликає стомлюваність, погіршення стану серцево-судинної та дихальної систем у дітей, особливо в першому семестрі навчання, негативно впливає і на фізичний розвиток дітей у наступні роки їх життя.

Таким чином, не викликає сумніву, що *здоров'я дитини залежить від впливу цілого комплексу різновідчіх факторів, які значною мірою зумовлюють та визначають адаптацію дитини до навколошнього середовища, фізичний та інтелектуальний її розвиток у такий відповідальний період життя – як початок навчання в школі. Пам'ятайте про це!*

Сподіваємося, що наведені поради допоможуть вашій дитині легко адаптуватися до навчання в 1 класі, а школа стане тим місцем, де вона буде прийнята і сприйнята такою, якою вона є з усіма своїми почуттями, думками, знаннями, проблемами та великими і малими подіями в шкільному житті.

### Література

- Бех І. Д. Виховання особистості: Сходження до духовності : наук. видан. / І. Д. Бех. – К. : Либідь, 2006. – С. 51–57.
- Гончаренко С. Український педагогічний словник / С. Гончаренко. – К. : Либідь, 1997. – С. 15.
- Мартиненко С. М. Діагностична діяльність майбутнього вчителя початкових класів: теорія і практика : монографія / С. М. Мартиненко. – К. : КМПУ ім. Б. Д. Грінченка, 2008. – С. 94–99.
- Прокуча О. В. Психологічна підготовка вчителя до роботи з першокласниками : навч. посіб. для студ. пед. ф-тів / О. В. Прокуча. – К. : Освіта, 1998. – С. 72–78.
- Савченко О. Я. Виховний потенціал початкової освіти / О. Я. Савченко. – К. : СПД "Цудзинович Т.І.", 2007. – 204 с.