

# УСПІШНА АДАПТАЦІЯ ПЕРШОКЛАСНИКІВ ДО ШКОЛИ ЯК УМОВА ГАРМОНІЙНОГО РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

## Батьківські збори-практикум з використанням тренінгових вправ

Л. О. Шевчик, спеціаліст вищої категорії, старший учитель, Тарасівська ЗОШ І–ІІІ ст., Цюрупинський р-н, Херсонська обл.

**Мета:** ознайомити батьківський колектив із можливими проблемами адаптації дітей у перший рік навчання; розробити рекомендації для створення системи комфортних взаємин із першокласником.

### Питання для обговорення

- Фізіологічні труднощі адаптації першокласників у школі.
- Психологічні труднощі адаптації першокласників у школі.
- Система взаємин дітей у класі.

**Форма проведення:** круглий стіл.

### Хід зборів

*Дати дітям радість праці, радість успіху в навчанні, пробудити в їхніх серцях почуття гордості, власної гідності — це перша заповідь виховання.*

В. О. Сухомлинський

Учитель. Шановні батьки та гості! Сьогодні на зборах-практикумі ми ознайомимось із можливими проблемами адаптації у перший рік навчання, розробимо рекомендації для створення системи комфортних взаємин із першокласником, а також обговоримо такі питання:

- 1) фізіологічні труднощі адаптації першокласників у школі;
- 2) психологічні труднощі адаптації першокласників у школі;
- 3) система взаємин дітей у класі.

### ОБГОВОРЕННЯ ПЕРШОГО ШКІЛЬНОГО ДНЯ ДИТИНИ

#### » Прийом «Успішне спілкування»

**Мета:** познайомити батьків, родин; дати можливість розповісти про свої позитивні якості; розвивати адекватну самооцінку; заборонити негативні характеристики.

За формою інтерактивної технології «Мікрофон» батьки починають висловлювати думку за початком (*наприклад, «Я пишаюсь, що в моїй родині...»; «Мені приємно сказати...»; «У мене добре виходить...»; «Мені подобається в моїй дитині...»*).

Учитель. 1 вересня — величний день у житті кожної дитини нашої великої дружної шкільної родини. Цей день буває у житті кожної людини лише один раз у житті.

День, коли дитина вперше переступає поріг школи, відчиняє своїми маленькими ручками двері у широкий світ науки, потрапляє у нову, невідому їй доти, Країну знань.

Я бачу, що теплий потік спогадів нахлинув на вас, тому пропоную ще глибше зануритися у спогади і згадати, яким видався перший день у школі. (*Спочатку батьки спілкуються між собою, а потім у мікрофон діляться враженнями.*)

— Шановні батьки! Прошу вас поділитися враженнями одне з одним. З яким настроєм дитина повернулася додому? Як її зустрічала родина?

#### » Батьківський практикум-гра «Кошик почуттів»

Слово педагога. (*Варіант I*) Шановні мами й татусі! Тримаю в руках кошик, на дні якого — найрізноманітніші почуття — позитивні й негативні, — що може відчутти людина. Після того, як ваша дитина переступила шкільний поріг, у вашій душі, у вашому серці міцно оселилися почуття й емоції, що заповнили все ваше існування. Опустіть руку в кошик і візьміть «почуття», що найбільше переповняє вас уже тривалий період часу, назвіть його.

Учитель по черзі підходить до батьків, вони беруть з кошика «почуття» та озвучують їх.

Слово педагога. (*Варіант II*) Шановні мами й татусі! Тримаю в руках кошик, що містить найрізноманітніші почуття — позитивні

й негативні,— що може відчутти людина. Після того, як ваша дитина переступила шкільний поріг, у вашій душі, у вашому серці міцно оселилися почуття й емоції, що заповнили все ваше існування. Напишіть на аркуші своє почуття, що найбільше переповняє вас уже тривалий період часу, озвучте його і покладіть у «кошик почуттів».

На столах — аркуші паперу. Батьки пишуть свої почуття та складають у «кошик почуттів».

Батьки називають почуття, що їх переповняють, які вони болісно переживають.

Таке завдання дає змогу акцентувати увагу на важливості події, виявити проблеми та труднощі, що виникають у родині, та обговорити ці проблеми під час розглядання теми зборів.

**Учитель.** Отже, з приходом дитини до школи в родині виникають труднощі та проблеми, що ми сьогодні намагатимемося розкрити під час розглядання теми зборів.

Що означає *адаптація*?

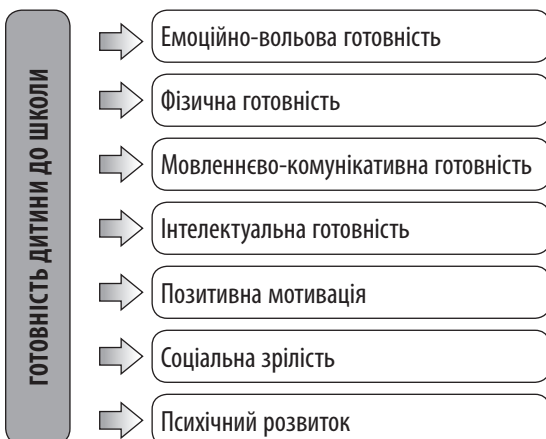
▶ Адаптація до навчання — процес активного і свідомого пристосування учня до нових для нього педагогічних умов, до вимог нового середовища, до вчителів, учнів класу за допомогою різноманітних способів і засобів.

— Слово надаємо шкільному психологові.

## ГОТОВНІСТЬ ДІТЕЙ ДО ШКОЛИ

### » Виступ психолога

— Успішність навчання значною мірою залежить від того, наскільки готовими до цієї нової складної діяльності придуть діти до школи. Що ми розуміємо під поняттям «готовність до школи»?



## Психологічні труднощі адаптації дитини до школи

Під час обговорення цієї проблеми необхідно звернути увагу на такі важливі умови психологічної комфортності в житті першокласника:

- створення сприятливої психологічної атмосфери для дитини з боку всіх членів родини;
- роль самооцінки дитини в адаптації до школи (*чим нижче самооцінка, тим більше труднощів у дитини у школі*);
- формування інтересу до школи, прожитого шкільного дня;
- обов'язкове знайомство з дітьми її класу та можливість їх спілкування після школи;
- неприпустимість фізичних заходів впливу, залякування, критики на адресу дитини, особливо у присутності третіх осіб (*бабусь, дідусів, однолітків*);
- виключення таких засобів покарання, як позбавлення задоволень, фізичні та психічні покарання;
- урахування темпераменту в період адаптації до шкільного навчання;
- надання дитині самостійності в навчальній роботі й організація контролю її навчальної діяльності;
- не тільки заохочення дитини за навчальні успіхи, а й моральне стимулювання її досягнень;
- розвиток самоконтролю та самооцінки, самодостатності дитини.

### » Релаксація

*Приєм «Скажи одну фразу»*

**Мета:** учити батьків володіти своїми емоціями, обирати правильну інтонацію.

**Учитель.** Скажіть ім'я своєї дитини: тихо, гучно, злісно, лагідно, з подивом, зачаровано, нервово, співчутливо, з роздратуванням.

Шановні батьки! У вас на спинці стільця прикріплені стікери (*на них завдання для батьків, кожному — окреме: промовити ім'я дитини тихо, лагідно...*), візьміть їх, будь ласка, прочитайте мовчки. Я підходитиму до вас, а ви виконуватимете свої завдання.

Батьки виконують.

— Як найбільше сподобалося вам промовляти?

— Отже, ми вчилися володіти емоціями та обирати правильну інтонацію.

### » Виступ шкільної медсестри

**Учитель.** Дитина пішла в перший клас.

Відбувається зміна провідних видів діяльності: гра поступово поступається місцем навчанню. Яким воно буде? Чи буде воно успішним для вашої дитини? Адже нові обов'язки вимагають від дитини зібраності, затрат духовних і фізичних сил. Ось чому так важливо детально продумати розпорядок дня школяра.

Слово надається шкільній медсестрі.

Шкільна медсестра. Відомий фізіолог І. Павлов уважав, що дотримуючись певного розпорядку дня, ми допомагаємо роботі нервових клітин, запобігаємо виснаженню нервової системи, перетомі.

Розглянемо *робочий день першокласника*.

- *Підйом.* Школяр має прокидатися о 7 годині ранку. Наступні 50 хвилин витрачає на ранкову гімнастику, водні процедури, сніданок. Зарядка тонізує нервову систему, поліпшує роботу серця, легень, сприяє гарній поставі. Сніданок дитині потрібен легкий, оскільки о 10 год 30 хв на неї чекає другий гарячий сніданок у школі. Нехай удома дитина вип'є чай, з'їсть печиво, фрукти.
- *Дорога до школи.* Батьки мають показати дитині найбезпечніший шлях до школи, постійно нагадувати про дотримання правил вуличного руху.
- Заняття у школі тривають до 12 год 30 хв. Після того, як діти повернулися зі школи, вони обідають, потім — післяобідній відпочинок, заняття за інтересами, прогулянка на свіжому повітрі. Для першокласників важливим є денний сон протягом години.

Для відновлення зниженої на кінець першої половини дня працездатності доцільним є активний відпочинок. Молодшим школярам рекомендують перебувати на свіжому повітрі не менше трьох годин на день. Це необхідно для того, щоб дитина росла здоровою.

**Домашніх завдань у першому класі не задають!**

- *Відпочинок.* Цей час використовують відповідно до особистих нахилів та інтересів дитини. Вона завжди має бути впевненою, що матиме час для спілкування з батьками і друзями, для читання улюблених книжок, малювання, конструювання, заняття спортом, перегляду телепередач. Лікарі та психологи радять переглядати телепередачі не частіше ніж тричі на тиждень, причому сумарна тривалість не повинна перевищувати 6–7 годин,

біля комп'ютера дитина має знаходитися не більше ніж 30 хв.

- *Вечера* має бути легкою і становити не більше ніж 20 % денного раціону.
- Перед сном дитина має скласти в ранець усе, що необхідно для занять, підготувати одяг, взуття до наступного дня.
- *Сон.* Першокласника рекомендують вклати спати не пізніше ніж о 21.00. Щоб забезпечити достатньо глибокий сон, необхідно привчити дитину лягати і прокидатися завжди в один і той самий час; практикувати перед сном прогулянки на свіжому повітрі тривалістю 20–30 хв, спати за відчиненої кватирки. Відхилення від режиму має бути розумним, індивідуальним для кожної дитини, але батьки завжди мають дбати про те, щоб сприяти дотриманню учнями основних режимних моментів: глибокий і міцний сон, повноцінне харчування, достатнє перебування на свіжому повітрі, забезпечення загального розвитку дитини тощо.

#### ► **Ділова гра «Готовність дитини до школи»**

*Основні правила гри:*

- бути активними учасниками;
- уважно прислухатися до думки кожного;
- у грі є тільки учасники.

Учитель. Друзі, на грудях у вас різнокольорові квіточки. Об'єднайтеся у групи за кольором. Кожна група отримує опис ситуації, ознайомлюється з текстом і дає відповідь на запитання. (*Групи працюють.*)

**Ситуація 1.** Дівчинку до 6-річного віку виховували вдома. З перших днів навчання у дитини виникли проблеми в спілкуванні з однолітками. Під час знайомства вона не могла розповісти про себе. Чому?

**Запитання.** Чи потрібно активізувати інтерес дитини до навколишнього світу? Які знання повинна мати дитина 6–7 років?

Учитель (психолог) підбиває підсумок.

- Інтелектуальна готовність передбачає сформованість уваги, розвинену пам'ять, операції аналізу, синтезу, узагальнення. До 6–7 років дитина має знати свою адресу, назву міста (села), де мешкає, назву своєї країни та її столицю; ім'я та по батькові батьків, де вони працюють; розуміти, що бабуся — це мама батька чи матері. Повинна знати пори року, їх послідовність й основні ознаки, назви місяців, дні тижня; основні види дерев, квітів; розрізняти свійських і диких тварин, тобто орієнтуватися в часі, просторі, найближчому оточенні.

**Ситуація 2.** Дитина володіє високим рівнем знань та навичок, необхідних для навчання в школі. Під час діагностування мотиваційної готовності хлопчик сказав: «Я відвідую школу тому, що мене мама примушує. А якщо б не мама, я б школу не відвідував».

**Запитання.** Чи буде успішним навчання дитини у школі? Якими є ваші рекомендації щодо формування мотиваційної готовності?

▶ Отже, мотиваційна готовність — це бажання школяра прийняти нову для нього соціальну роль. Для цього важливо, щоб школа подобалася своєю головною діяльністю — навчанням.

**Ситуація 3.** Сергій був дуже розвиненим хлопчиком. До моменту вступу до школи він умів читати, знав багато віршів. Але, незважаючи на те, що хлопчик охоче пішов до школи, з перших днів навчання він почав порушувати дисципліну: міг без дозволу ходити класом під час уроку, не реагував на зауваження вчителя.

**Запитання.** Що стало причиною такої поведінки Сергія у школі? Якими є ваші рекомендації щодо формування вольової готовності?

▶ Отже, вольова готовність потребує від учня вміння поставити мету, ухвалити рішення, окреслити план дій, виконати його, докласти зусилля, оцінити результат свого вольового зусилля.

**Ситуація 4.** Мама розповідає: «Із двох років Маринка перебуває в товаристві дітей, проте дуже боязка, несмілива, сором'язлива. На заняттях активності не виявляє. Від однолітків тримається осторонь. Гадаю, що у школі їй буде складно».

**Запитання.** Чи має мама підстави для хвилювання? Якими є ваші рекомендації з формування комунікативної готовності?

▶ Отже, комунікативна готовність передбачає вміння ввійти в дитяче товариство, діяти разом з іншими, поступатися, підкорятися. Тобто ті риси, що забезпечують безболісну адаптацію дитини, що сприяє її позитивному розвитку. Краще адаптовані діти, які мають високе й адекватне самооцінювання, демонструють високий рівень комунікативної готовності.



» **Тренінгова вправа**  
«Роль батьків під час адаптації»

**Форма проведення:** «Мозковий штурм».

**Мета:** увести учасників тренінгу в тему; активізувати їх особисте розуміння ролі батьків під час адаптації дітей у школі.

**Запитання.** Якою є роль батьків у подоланні труднощів, пов'язаних з адаптацією дитини до школи?

*Орієнтовні відповіді*

- Дбати про здоров'я дитини.
- Організувати робоче місце дитини. Привчати до охайності й порядку.
- Привчати до самостійності.
- Заохочувати найменші успіхи дитини у навчанні й поведінці, використовуючи для цього слова-схвалення.

**Психолого-фізіологічна готовність дитини до школи**

**Учитель.** З початком навчання у житті дитини відбувається дуже багато змін: нові умови життя та діяльності, нові контакти, нові стосунки, нові обов'язки. Змінюється соціальна позиція: був просто дитиною, тепер став школярем; соціальний інститут навчання і виховання: не садочок, а школа, де навчальна діяльність стає провідною. Усе підпорядковано навчання, школі.

Пристосування (*адаптація*) дитини до школи відбувається не одразу. Це тривалий процес, пов'язаний зі значним напруженням усіх систем організму. Лише за 5–6 тижнів поступово підвищуються та стають стійкішими показники працездатності, у дитини знижуються напруження та тривожність.

Залежно від стану здоров'я, сімейної ситуації, відвідування чи не відвідування дитячого садочка адаптація до школи має різний перебіг.

Легше відбувається період пристосування до школи і краще можуть упоратися з розумовими та фізичними навантаженнями здорові діти. Та сьогодні лише 20–25 % дітей ідуть до школи здоровими. Решта мають різноманітні порушення та відхилення у стані здоров'я.

**Фізіологічна адаптація**

**Психолог.** Процес фізіологічної адаптації дитини до школи можна розподілити на кілька етапів. Протягом багатьох років спеціалісти в галузі медицини вивчали як відбувається цей процес, які зміни є в організмі дитини під час адаптації до школи.

<i>Перший етап</i>	2–3 тижні	Орієнтовний, коли у відповідь на весь комплекс нових впливів бурхливо реагують усі системи організму («фізіологічна буря»)
<i>Другий етап</i>	1–2 місяці	Помітне нестійке пристосування, коли організм шукає і знаходить певні оптимальні варіанти реакцій на ці впливи
<i>Третій етап</i>	До 3–6 місяців	Період відносно стійкого пристосування, коли організм знаходить найбільш оптимальні варіанти реагування на навантаження

— Що відбувається в організмі дитини в перші дні навчання?

- Нестійка працездатність;
- дуже високий рівень напруження серцево-судинної системи;
- низькі показники координації різних систем організму між собою;
- зміни функціонального стану центральної нервової системи;
- різке зниження навчальної активності;
- зниження працездатності;
- до кінця першої чверті маса тіла зменшується у 60% дітей;
- скарги на втому, головний біль, сонливість, погіршення апетиту, поганий сон;
- розгальмованість рухова або в'ялість, утома;
- розлади шлунково-кишкового тракту;
- підвищення артеріального тиску.

**Взаємини однокласників**

**Учитель.** Для успішного включення дитини в колектив мають бути розвинені такі особистісні якості, що допоможуть спілкуватися і взаємодіяти

з однолітками, поступатися в одних ситуаціях і відстоювати особисту позицію в інших. Кожна дитина повинна вміти бути членом дитячого колективу і спільно діяти з іншими дітьми.

Відомий педагог і психолог Симон Соловейчик, ім'я якого значуще для цілого покоління учнів і батьків, опублікував правила, що можуть допомогти батькам підготувати дитину до спілкування з однокласниками у школі. Вам необхідно пояснити ці правила дитині та з їх допомогою готувати дитину до дорослого життя.

- Не віднімай чужого, але і свого не віддавай.
- Попрохали — дай, намагаються відняти — намагайся захиститися.
- Не бийся без причини.
- Кличуть грати — іди, не кличуть — запитай дозволу грати разом — це не соромно.
- Грай чесно, не підводь своїх товаришів.
- Не дражни нікого, не канюч, не випрошуй нічого. Двічі ні в кого нічого не проси.
- Через оцінки не плач, будь гордим. З учителем через оцінки не сперечайся і на вчителя за оцінки не ображайся. Намагайся все робити вчасно і думай про добрі результати, вони обов'язково матимеш.
- Не ябедничай і не наговорюй ні на кого.
- Намагайся бути акуратним.
- Частіше кажи: дружімо, граймося, разом ходімо додому.
- Пам'ятай: ти не краще за всіх, ти не гірше всіх! Ти — неповторний для самого себе, батьків, учителів, друзів!

— Дуже добре, якщо ви, шановні батьки, помістите звід цих правил у кімнаті чи в робочому куточку своєї дитини на видноті. Бажано наприкінці тижня звернути увагу дитини на те, які правила їй вдається виконати, а які — ні, дізнатися, чому. Можна спробувати придумати разом з дитиною свої правила.

**АНАЛІЗ ДІАГНОСТИЧНИХ МАТЕРІАЛІВ**

**Учитель.** Готуючись до сьогоднішніх зборів, я провела діагностичні тести разом з дітками.

**Проективні методики для діагностування адаптації дитини до шкільного навчання**

- » **Визначення самооцінки. «Сходинки».**  
**Зразки дитячих тестів**

- Ставлення до самого себе. Однією з важливих складових успішного формування соціальної

позиції школяра є адекватна самооцінка. Ставлення до себе, своєї поведінки, до результатів особистої діяльності має бути реальним. Завищена самооцінка викликає неправильну реакцію на зауваження вчителів.

- Аналіз роботи вчителем. Розміщення фігури ближче до верхнього краю аркуша — це висока оцінка положення та статусу у сім'ї. На цих верхніх сходинках діти бачать тата й маму. Положення малюнка в нижній частині — невпевненість у собі, низька самооцінка.

#### ► Емоційний стан.

##### Тест «Намалюй свій настрій»

— Намалюй, який у тебе настрій, коли ти зранку прокидаєшся і збираєшся до школи.

— Намалюй свій настрій у школі.

— Намалюй настрій, з яким ти повертаєшся додому.

- Аналіз роботи вчителем

#### ► Методика «Школа звірів»

Для багатьох дітей процес адаптації до школи є складним випробуванням. Дитина стикається з низкою проблем, розв'язати які ще не здатна, тому в неї можуть виникнути шкільні неврози. Рання діагностика, корекція і профілактика шкільних неврозів є дуже актуальною і надзвичайно важливою проблемою.

Діагностуючи це явище, психолог перш за все стикається з різними формами неадекватного психологічного захисту. Оскільки психологічний захист формується на неусвідомленому рівні, досліджувати його механізми можна за допомогою проєктивних методик. Одна з них — «Школа звірів» (автори Н. І. Вьюнова, К. М. Гайдар). Вона дає можливість виявити шкільні неврози на початковій стадії розвитку, з'ясувати причини і способи корекції. Невизначеність стимульного матеріалу, атмосфера доброзичливості й відсутність оцінних суджень дають змогу дитині розкритися найглибше. Малювання для молодших школярів є звичною і цікавою справою. Аналіз намальованого дає можливість зробити деякі припущення про ті труднощі, що виникли у дітей у процесі навчальної діяльності.

Проте цю методику можна застосовувати не лише на етапі адаптації до школи, але і в більш старшому віці, діагностуючи причини труднощів учнів на різних уроках, у навчальній діяльності та в спілкуванні з однокласниками, учителями.

Діагностувати можна як в груповій, так і в індивідуальній формі.

Обладнання: аркуш, кольорові олівці.

- Аналіз робіт вчителем

Учитель. Шановні батьки! Підсумовуючи результати сьогоднішніх зборів, хочу дати поради, що допоможуть вам налагодити стосунки між батьками і дітьми.

#### ПОРАДИ БАТЬКАМ

- Радійте вашій дитині!
- Розмовляйте з дитиною спокійним голосом.
- Будьте терплячими.
- Щодня читайте дитині.
- Заохочуйте зацікавленість та уяву дитини.
- Піклуйтеся про те, щоб дитина мала можливість отримувати нові враження, що могли б стати джерелом її історій, фантазій, мрій.
- Купуйте касети з улюбленими казками, піснями дитини.
- Допоможіть дитині вивчити її ім'я, прізвище та адресу.
- Відвідайте разом з дитиною музеї, бібліотеки, театр.
- Ніколи не втрачайте почуття гумору!  
— А забезпечити повне взаєморозуміння в сім'ї вам допоможе педагогічна література, що ви бачите на екрані.

#### ► На книжкову полицю батьків

1. *Амонашвили Ш. А.* В школу — с шести лет. — М. : Педагогика, 1986.
2. *Бардин К. В.* Как научить детей учиться: Кн. для учителя. — 2-е изд., доп. и перераб. — М. : Просвещение, 1987.
3. *Белова Л. В.* В семье — первоклассник. — М. : Педагогика, 1980.
4. *Мадорский Л. Р., Зак А. З.* Таня, Сережа, Люда, Антон — младшие школьники. — М. : Знание, 1989.
5. *Мир детства.* Младший школьник. Библиотека для родителей. Под ред. А. Г. Хрипковой; отв. ред. В. В. Давидов. — 2-е изд. доп. — М. : Педагогика, 1999.
6. *Савченко О. Я.* Сімейне виховання. Молодші школярі. — К. : Рад. школа, 1979.

— Шановні батьки, гості! Дозвольте завершити нашу теплу зустріч щирим зиченням добра вашим родинам. І залишити на згадку «Пам'ятку для батьків». Пам'ятайте, що поруч з вами існує світ дитинства, що приносить не тільки турботи і клопоти, але й величезну радість. Потрібно лише докласти частину волі та цікавості, щоб ці труднощі стали доступними.