



Людмила СТАДНИК,
вчитель-методист СШ 155 м. Києва

Адаптація першокласника до школи

Бути готовим до школи — не означає вміти читати, писати і рахувати.

Бути готовим до школи означає бути готовим цього навчитися.

Л. Венгер

Які спогади, асоціації виникають у кожного з нас, коли ми говоримо про школу, а особливо про перший клас?

Щодо мене, першокласниці, це — ранній підйом, красива форма, галас шкільних коридорів, приязна вчителька і мої невпевнені відповіді на уроці. Вдруге відчуття стану першокласниці я пережила, коли вела власних дітей до школи. А зараз це відбувається щочотири роки, і шоразу, як уперше...

На нашому життєвому шляху *шкільний етап* — обов'язковий. Але сприйняття шкільних проблем в ролі учня, мами чи тата, бабусі чи дідуся, вчителя — абсолютно різне. А коли в сім'ї йде друга, третя дитина до школи, батьки "з досвідом" поведуться інакше.

Шкільні труднощі — неминучі. Це треба прийняти. Та хтось пройде їх непомітно, а для іншого — можуть стати нездоланною перешкодою. *Доля учня і всього класу значною мірою залежать від першого вчителя.*

Першокласникам адаптуватися найскладніше. Перші місяці навчання — справжній стрес, який потребує великої напруги. Переоцінка цінностей, перебудова психічних процесів, зміна мислення, середовища, новий режим та інші важливі фактори для дитячої свідомості та організму потужний стрес. Саме у вересні та жовтні першокласники найбільше хворіють, скаржаться на головний біль, втому. Поступово організм дитини пристосовується до навантажень й успішніше на них реагує.

Вчителі та батьки мають допомогти першокласнику пережити складний адаптаційний період без втрат здоров'я та інтересу до навчання.

Набираючи новий клас, учитель теж проходить своєрідну адаптацію: вивчення нових програм, викладання нових предметів (які то з'являються в Програмах, то зникають), розробка цікавих уроків за новими підручниками, знайомство з новим поколінням учнів і батьків.

Та йтиметься тут насамперед про роботу вчителя з батьками й дітьми у перші місяці навчального року.

Тож які перші й найважливіші кроки вчителя, щоб шестирічна дитина легше адаптувалася у школі?

Робота з батьками.

Лише *правильна батьківська позиція щодо школи, вчителя сприятиме позитивним результатам початку навчання дитини.*

Дізнавшись про зарахування її до бажаної школи і класу, переважна частина батьків розуміє серйозність ситуації й активно входить у роль "учня" або ж "батьків

учня". Незначна кількість батьків вважає свою місію виконаною. І ось тут починаються моменти, на які батьки не звертають уваги.

Тож починати треба зі знайомства із сім'ями. Це *анкетування*. Крім загальноприйнятих стандартних запитань, я завжди цікавлюсь:

1. З ким із дорослих Ваша дитина проводить найбільше часу?

2. Чи відвідувала дитячий садок? Якщо так, то з якого віку? Чи охоче вона туди ходила?

3. Як дитина реагує на похвалу, зауваження, докори?

4. Які форми заохочення застосовуються вдома? Які з них ефективніші?

5. Чи має Ваша дитина вдома постійні обов'язки? Які саме?

6. Чи є у неї друзі? Чи приходять вони до Вас додому?

7. Як Ваша дитина спілкується з однолітками? Вона: ініціативна, очікує, коли до неї заговорять, уникає спілкування.

8. Як Ваша дитина спілкується з дорослими? Вона: ініціативна, очікує, коли до неї заговорять, уникає спілкування.

9. Чи охоче інші діти спілкуються з Вашою дитиною?

10. Яким іграм вона надає перевагу — рухливим чи настільним, індивідуальним чи колективним?

11. Чи може Ваша дитина сама себе розважити, чи, навпаки, постійно шукає товариства дорослих?

12. Чи охоче ходить до школи?

13. Чи цілком вона пристосована до нового режиму, чи приймає як належне новий розпорядок?

14. Чи ділиться дитина з Вами своїми шкільними враженнями?

15. Як вона справляється з навчальним навантаженням?

16. Про що, крім цього, Ви хотіли б повідомити вчителя?

Батьківські збори.

Хочу наголосити, що *батьківські збори* — одна з основних форм педагогічного всеобучу батьків, найбільш визнана традиційна форма спілкування з ними. Це трибуна вчителя, тож кожна його думка має бути виваженою, професійно аргументованою позицією, що ґрунтується на глибоких теоретичних знаннях, зокрема — психології та педагогіки.

Вчитель має *ознайомити батьків з методами навчання і режимом школи. Необхідно інформувати батьків про предметні вимоги, критерії оцінювання на початку та наприкінці року, за кілька місяців* — про Ваші очікування від класу в цілому та кожного учня зокрема.

Вдало проведені збори активізують батьків, тому вчителю необхідно навчитися формувати громадську думку батьківського колективу. *Батьки мають довіряти вчителю.*

Ефективність від проведеної бесіди, лекції, "круглих столів" залежить як від правильно підбраного матеріалу,

так і від ораторських здібностей лектора. Говорити з батьками на зборах щодо проблем виховання, беручи для прикладу життя їх власних дітей, складно, а в ситуації публічного спілкування – навіть неетично. До того ж деякі батьки скептично ставляться до рекомендацій учителя. Мовляв, я ж якось вчився і моя дитина буде така само, вчитель у школі для того, щоб працювати з моєю дитиною тощо. Тому варто *періодично запрошувати до виступів шкільного психолога, батьків, давати роздруковані статті*.

У нашій школі практикуються також *тренінги для батьків*, які сприяють формуванню талановитих і успішних учнів, дають можливість батькам замислитися над майбутнім власної дитини.

Тематику батьківських зборів найчастіше підказує життя, інтереси й потреби колективу.

Але в першу чергу, *це – готовність дитини до школи*. Важливо донести до батьків, що адаптація дитини до школи – індивідуальна й пов'язана в першу чергу з готовністю до початку систематичного навчання. Організм повинен бути функціонально готовий (тобто досягти такого рівня розвитку окремих органів і систем, щоб адекватно реагувати на впливи зовнішнього середовища).

Найповніше поняття "готовність до школи" визначив Л.А.Венгер. Він вважав, що готовність до школи – це певний набір знань і вмінь, де мають існувати й усі інші елементи, хоча рівень їх розвитку може бути різний.

Складові компоненти психологічної готовності дитини до школи.

- **Мотиваційна** (особистісна). Вона виявляється у ставленні дитини до школи, вчителів і навчальної діяльності, охоплює також формування у дітей таких якостей, які б допомогли їм спілкуватися з учителями й однокласниками. *На час вступу до школи у шестилітньої дитини мають бути розвинуті самоконтроль, трудові вміння й навички, вміння спілкуватися з людьми, рольова поведінка*.

- **Інтелектуальна**. Нині батьки мають можливість обрати тип школи. Тут варто розуміти, що навчальне навантаження й інтелектуальні здібності малечі мають гармонійно співіснувати. Невідповідність руйнує психіку дитини, призводить до втрати здоров'я. До школи дитина приходить з психолого-педагогічною карткою, яка часто є формальним документом. До одного класу потрапляють діти з різним рівнем готовності, що значно ускладнює роботу вчителя.

- **Емоційно-вольова**. Передбачає вміння регулювати поведінку в складних ситуаціях, мобілізуватися у стані втоми, завершувати справу до кінця, правильно реагувати на оцінку виконаного завдання, оцінювати свою роботу.

- ✓ **Збереження фізичного та психічного здоров'я дітей в умовах шкільних навантажень** (режим дня і сну, збалансоване харчування, особиста гігієна, профілактика порушень зору, сколіозу, розвиток дрібної моторики).

- ✓ **Фізичні й емоційні перевантаження**. Будь-яке навантаження має бути оптимальним для кожного школяра.

- ✓ **Позитивні та негативні установки** (вплив на підсвідомість дитини батьківських заохочень і претензій). Ключ до подолання негараздів, особливо на початку шкільного етапу – це віра дорослого в потенційні можливості дитини.

Із першого шкільного дня необхідно вкласти у свідомість батькам: "Не кажіть своїй дитині того, чого б ви їй насправді не бажали".

Негативні установки.

Сильні люди не плачуть. Думай тільки про себе, не жалій нікого. Ти завжди, як твій тато, мама.

Краще б тебе взагалі не було на світі. Ти завжди все робиш гірше за інших. Не будеш слухатися – захворієш.

Позитивні установки. Всі дітки хороші, але деяким бракує уваги. Яке щастя, що ти у нас є!

Кожен сам обирає свій шлях. Нас дуже цікавить твоя думка. Ти витримав цю насмішку, тому ти сильніший.

- ✓ **Підготовка до уроків вдома. Правильне розмежування розумового і фізичного навантаження** (робоче місце дитини, гігієнічні вимоги щодо шкільного приладдя, освітлення, відпочинок, дозвілля).

У першому класі корисною й актуальною для батьків стане інформація про:

- ✓ **Виховання в сім'ї та школі (пріоритети, ставлення кожного до батьків до виховання, вікові особливості хлопчиків, дівчаток тощо)**. В.О.Сухомлинський у книжці "Сто порад учителю" писав: "Ми повинні дбати, щоб у матері й батька було єдине уявлення про те, кого вони разом із школою виховують, а звідси і про єдність їх вимог, передусім – до самих себе. Добитися того, щоб батько і мати, як вихователі, виступали в єдності. Це означає навчити мудрості материнської та батьківської любові й гармонії, доброти і суворості, ласки й вимогливості. З великим тактом, не торкаючись особистого, часто болісного, ми прагнемо запобігти помилкам батьків у цій найтоншій сфері духовного життя. Там, де немає мудрості батьківської педагогіки, любов матері й батька калічить дітей".

Варто усвідомити: дитина – це не кубик Рубіка, і крутити нею, підбираючи правильний стиль виховання, неприпустимо.

Інший важливий момент – *виховання хлопчиків і виховання дівчаток*. Вони по-різному відчувають, по-різному сприймають простір і орієнтуються в ньому, а головне – по-різному осмислюють все, з чим зіштовхуються. Отже, й сприйняття школи у них різне. З цього приводу мені дуже допомогли *праці О.В.Кочерги*, які неодноразово друкувалися в "Початковій школі". Їх можна знайти й на сайті Інституту післядипломної педагогічної освіти.

- ✓ **Психологічний комфорт в сім'ї та школі**. Якщо в сім'ї слово "люблю" вважається сором'язливим, не обов'язковим, то дуже важко виростити чуйну, доброзичливу, ширю, лагідну людину – майбутню опору і надію сім'ї. А от емоційна підтримка найкраще позначиться на інтелектуальних здібностях маленького школяра.

- ✓ **Хвороби. Причини. Профілактика**. Діти, які не ходили в дитячий садочок, хворіють в першому класі частіше.

На жаль, у багатьох сім'ях не вірять інформації лікарів та психологів про те, що *не завжди недуга першокласника має фізіологічні причини*. Незрідка це наслідок стресу, прояв батьківської неуваги. Можливо, малюк почувався в школі незатишно, йому просто не вистачає маминої уваги і ласки. На цих причинах хвороби вчитель має наголосити також. Звичайно, "здоровому" навчанню сприятиме й створена вчителем позитивна психологічна атмосфера в класі.

Нерідко маленькі хитруни симулюють недуги. Тоді з ними поводяться лагідніше, жаліють і не змушують робити домашні завдання. Необхідно ставитися до таких "концертів" дитини спокійно, не сварити, але й не піддаватися на провокації.

✓ **Обов'язки вдома та школі.** Зазвичай батьки вважають першокласників маленькими для виконання елементарних домашніх обов'язків. Діти поступово звикають до такого ставлення, втрачають бажання приймати самостійні рішення.

На мою думку, до кожної з тем варто повертатися щороку на батьківських зборах та в індивідуальних бесідах.

Вибір батьківського комітету. Цей колективний орган обирають або переобирають на організаційних зборах. Він працює під керівництвом класовода. Щоб комітет був діяльним, учителю варто з особливою увагою ставитися до підбору його складу.

Класний куточок, де розміщена інформація щодо вимог Програм навчання у першому класі на початок та кінець року; права та обов'язки учня; вимог ведення зошитів (друкованих та звичайних); порад психолога; режиму харчування у школі; правильної постви за партою; вправ для м'язів очей, пальчиків; вправ на розвиток уваги, пам'яті, мислення; дитячих успіхів з предметів; творчих робіт.

Індивідуальна робота з батьками. Адаптаційні труднощі дитини бувають пов'язані з позицією батьків (особливо мами) щодо школи, вчителя, шкільних успіхів дитини. Насамперед, вони мають зрозуміти, що відправляють своє чадо в школу, а не в космос! Мудре ставлення батьків до шкільних успіхів виключить третину можливих неприємностей дитини. *Нервування, бурхливі емоції з мінімального приводу виснажують дорослих і передаються дітям. Порада батькам:* попри все, батьки повинні бути спокійні, усміхнені, сильні.

У роботі мене найбільше вразили дві фрази: "Я маю лише 10 хвилин, щоб з'ясувати обставини поганої поведінки сина" (від мами), "А моя мама сказала мені інакше виконувати завдання!" (від дівчинки). Що тут можна додати? *Порада батькам:* прислухатися до думки педагога. Навіть якщо особисто у Вас, як батьків, є питання до вчителів або Вам здається, щось треба робити інакше, всі непорозуміння мають залишитися між дорослими. В іншому разі дитина змушена буде розриватися між любов'ю батьків та авторитетом учителя.

Батьки мають знати: *не всі проблеми з навчанням залежать тільки від дитини*, а методи їх вирішення треба шукати, виходячи з її віку та індивідуальних особливостей. Коли їй здається щось занадто складним, а долати труднощі ще не навчилася, то відбувається регрес (повернення) до емоційної поведінки нижчого рівня. Дитина починає прагнути материнської опіки, закривається в собі або ж поведінкою робить виклик оточенню (скажімо, ходить по класу на уроці, відмовляється працювати з іншими учнями, навмисне всім заважає). *Порада батькам:* привчати до дисципліни, самостійності, виробляти посидючість. Це ваш батьківський обов'язок.

Багато тат і мам так хочуть пишатися своїми дітьми і так турбуються про записи в щоденнику (невербальне оцінювання першокласників), що *перетворюють власну дитину у "додаток" до шкільного щоденника*. Шкільні

успіхи, безумовно, важливі. Але це не все життя Вашої дитини. *Порада батькам:* частіше радіти індивідуальному прогресові школяра, не порівнювати його успіхи з чужими. Жодна оцінка не може бути важливішою дитячого щастя.

Робота вчителя з учнями.

Спостереження. Як зазначає О.В.Проскура, спостереження — один із основних методів психології; цілеспрямоване, тривале сприймання, що здійснюється за певним планом і певними показниками з метою простежити (з'ясувати, вивчити) наявність, динаміку і зміни певних якостей, процесів, поведінки, стосунків тощо.

Учень — це перша соціальна роль дитини. Ш.Амонашвілі зазначає, що в житті дітей, як і дорослих, багато проблем — складних, таких, які важко, а іноді й неможливо вирішити, і вони змушують дітей переживати, страждати, долати труднощі чи радіти. Виникають складні взаємини між дітьми та дітьми й дорослими. Те, що нам може видатися дрібницею, для дитини у певний момент — сенс життя. І якщо вихователь чи вчитель не помічає, яким різноманітним, багатогранним і змістовним є життя дітей, він може припуститися значних помилок у їхньому вихованні, а дехто з дітей внаслідок хибного підходу до них може набути деструктивних особистісних рис.

Впродовж дня учитель помічає індивідуальні здібності кожного. На це варто звернути увагу батьків, вказати на сильні сторони дитини, розвивати задатки, тим самим підсилюючи бажання вчитися.

Малюнковий тест. Малюнок — це завжди певне повідомлення, зашифроване в образах. Застосування малюнкових тестів для виявлення індивідуальних особливостей людини базується на принципі проєкції, тобто на винесенні назовні своїх переживань, уявлень, страждань тощо. Зображуючи на папері певний об'єкт, людина мимовільно, а деколи й свідомо, передає своє ставлення до нього. Навряд чи вона забуде намалювати те, що здається найважливішим і значущим. Менше уваги приділено тому, що вважатиметься другорядним, несуттєвим.

Важливо провести кілька малюнкових тестів у перші місяці навчання. Завдання вчителя та психолога полягає у тому, щоб: розшифрувати малюнок, зрозуміти, що говорить йому школяр; допомогти дитині почуватися комфортно, безпечно; дуже тактовно проговорити з батьками щодо тривожних моментів, дати рекомендації.

Дитячий малюнок — це чарівна паличка і зброя вчителя. Тому користуватися нею потрібно обережно. Звичайно, мистецтво інтерпретації малюнкових тестів потребує знань наукової літератури, знайомства з великою кількістю різних варіантів виконання завдань. Це з'являється з досвідом, практикою.

У моїй роботі з першокласниками завжди допомагають малюнки "Людина", "Моя сім'я", "Неіснуюча тварина", "Лісова школа". Усі малюнки, як і перші зошити, я зберігаю і дарую дітям на випускному вечері в 11 класі.

Моніторинг знань для відстеження динаміки розвитку дитини. Індивідуальна та групова робота. Діти, які не опанували правил спілкування з однолітками та дорослими, часто є конфліктними, заздрісними, агресивними. Відтак, гальмуються процеси адаптації до нових соціальних умов, входження в дитячий колектив. Важливо прищепити дитині віру в свої сили, розвивати впевненість у собі, почуття особистої гідності.

Дедалі частіше до школи приходять діти з підвищеною тривожністю. Необхідна профілактика й корекція у спеціалістів. Часто батьки уникають говорити на ці теми з педагогом, не звертаються до відповідних фахівців. Варто пам'ятати: регулярні переживання цього стану в подальшому можуть перерости в рису характеру дитини – тривожність і, буває, супроводжує людину все життя. Вчитель і психолог зобов'язані пояснити це батькам. Як зазначає у своїй праці О.В.Проскура, у дошкільному та молодшому шкільному віці основною причиною тривожності бувають взаємини дитини з батьками.

Усі діти, як обдаровані, так і з вадами здоров'я, садочкові й домашні, мають відчувати, що нам, учителям, не байдужі їхні почуття, настрої, проблеми, що ми любимо їх і готові завжди підтримати.

Аби згуртувати дітей, проводимо спільні проекти (екскурсії, зустрічі з цікавими людьми, творчі конкурси тощо) та виховні заходи: "Посвята в першокласники", "Осінній ярмарок", "Свято Миколая", "Новий рік", "Українські вечорниці", "Мамине свято", "Прощавай, Букваріку!"

Відеоматеріали. У першому класі батьки завжди фотографують і фільмують своїх малят. За згодою батьків ми знімаємо на відео Перший урок, виховні заходи, поїздки і в кінці року завжди монтуємо фільм зі спільних матеріалів.

Особливо цікаві інтерв'ю вчитель – дитина, які зберігаються в архіві класу. В четвертому класі я знову спілкуюся перед камерою з моїми вже випускниками початкової школи. Далі створюємо фільм і даруємо на останньому дзвонику.

Вступ до школи – одна з найяскравіших подій у житті кожної дитини. Зовні ця подія сповнена певної емоційної урочистості й виразності як для самої дитини, так і для її батьків. Проте вступ до школи і адаптаційний період до її вимог за напруженням дослідники часто вважають найдраматичнішими подіями у житті. Досить сильні ті стани, які суб'єктивно переживає сам учень, хоча вони не завжди очевидні. Саме початок навчання, пов'язані з цим успіхи, здобутки, невдачі або труднощі визначають здебільшого всю подальшу перспективу шкільного періоду.

Для кожного учня, якого ми вчимо, розвиваємо і виховуємо, мусимо бути ідеальним прикладом. І з першого дня дитини в школі ми повинні "закохати" в себе, знайти спільну мову з батьками, їхніми родичами і друзями, які "пильно стежать" за вчительською працею. Саме від нашої праці залежить велике майбутнє маленького громадянина.

Л і т е р а т у р а

1. *Основи психології: Підручник / За загал. ред. О. В. Киричука, В. А. Роменця. – К. : Либідь, 1995. – 632 с.*
2. *Проскура О. В. Психологічна підготовка вчителя до роботи з першокласниками: навч. посіб. Для студентів педагогічних факультетів. – К. : Освіта, 1998. – 199 с.*
3. *Венгер А. Л. Психологические рисуночные тесты: иллюстр. Руководство / А. Л. Венгер. – М. : Изд-во Владос – Пресс, 2005. – 159 с.*
4. *Сайт Інституту післядипломної педагогічної освіти ім. Б.Грінченка: ipro@kubg.edu.ua*