

Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка
Навчально-науковий інститут психології та соціальної роботи
Кафедра загальної, вікової та соціальної психології імені М.А. Скока

Кваліфікаційна робота
освітнього ступеня «магістр»
на тему
«Адаптація першокласників до навчання у школі»

Виконала:
студентка II курсу магістратури,
61 групи
Романенко Надія Юріївна

Науковий керівник:
канд. психол. наук, доцент
Ляховець Лариса Олексіївна

Захищено з оцінкою _____

Голова ЕК _____

Чернігів 2024

Студентка _____
(підпис) (ПІБ)

Науковий керівник _____
(підпис) (ПІБ)

Рецензент _____
(підпис) (ПІБ)

Кваліфікаційна робота розглянута на засіданні кафедри загальної, вікової та соціальної психології імені М.А. Скока, протокол № _____ від «___» _____ 2024 року. Студентка допускається до захисту даної роботи в екзаменаційній комісії.

Завідувач кафедри _____
(підпис) (ПІБ)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
 РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКЛАСНИКА ДО НАВЧАННЯ У ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ.....	
1.1. Психологічні особливості дітей молодшого шкільного віку	7
1.2. Специфіка адаптації першокласника до навчання у початковій школі.....	9
1.3. Психологічні особливості організації навчальної діяльності першокласника.....	16
Висновки до першого розділу	21
 РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКЛАСНИКІВ ДО ШКІЛЬНОГО НАВЧАННЯ.....	22
2.1. Вибірка та процедура дослідження.....	22
2.2. Методи і методики дослідження	24
2.3. Аналіз отриманих результатів.....	30
2.4. Профілактичні заходи, спрямовані на полегшення адаптації першокласників до шкільного середовища.....	44
Висновки до другого розділу.....	51
 ВИСНОВКИ.....	53
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	56

ВСТУП

Актуальність теми роботи. Психологічна адаптація першокласників до школи завжди була проблемою яка цікавила науковців, оскільки її успішне протікання має великий вплив на подальше навчання дитини і формування її як особистості.

Особливо важливою стає проблема готовності та адаптації першокласника до школи в умовах військового стану, оскільки додається багато ускладнюючих адаптацію факторів. Основною метою початкової школи виступає допомога учням молодшого шкільного віку розвивати їхній емоційний, інтелектуальний та фізичний розвиток. Сприяти набуттю і розвитку соціальних навичок та при цьому забезпечити учням та батькам ефективну психологічну підтримку протягом навчання у початковій школі.

Задачею сучасної початкової школи є найефективніша взаємодія з першокласниками через індивідуальний підхід.

Проблемами адаптації та дезадаптації учнів загальноосвітніх навчальних закладів займалися такі вітчизняні та зарубіжні психологи, як: Г.Ф. Березін, М. Битянова, М. Бірюкова, Н. Гуткіна, Л. Зелена, Є. Ізотова, М. Ільїна, Г. Крайг, В. Медведєв, О.Молокова, Л., Г. Сельє, О. Скрипченко, Г. Хомич, А. Фурман, Obradovic, J., Finch, J.E., Blair, C.

У першому класі труднощі з адаптацією можуть виникати у різних груп дітей залежно від їхніх індивідуальних особливостей, сімейного середовища та рівня готовності до школи. Найбільше труднощів зазвичай відчують емоційно чутливі діти, які важко переносять зміну середовища, можуть відчувати страх, тривогу або невпевненість через новий ритм і вимоги школи. Труднощі з адаптацією можуть виникати у дітей з низькою готовністю до школи. Це може виражатися у труднощах з концентрацією уваги, дотриманням правил або виконанням завдань. Такі діти ще не готові до структурованого навчального процесу. Діти, яким важко налагоджувати контакти з однолітками, можуть відчувати ізоляцію або труднощі в комунікації. Учні з недостатньо розвиненими навичками самообслуговування

також можуть відчувати ускладнення в процесі адаптації. Якщо дитина не вміє одягатися, самостійно збирати речі чи дотримуватись гігієнічних процедур, це може позначитися на її успішній адаптації до школи. Гіперактивні або імпульсивні діти можуть мати труднощі з дотриманням дисципліни, сидінням на місці або завершенням завдань. Відсутність підтримки вдома, нестабільна обстановка чи проблеми в родині можуть впливати на адаптацію дитини в школі. Тому для полегшення адаптації важливо, щоб учитель і батьки створювали для дитини комфортні умови, підтримували її емоційно та заохочували до спілкування й навчання.

Незважаючи на те, що існує велика кількість робіт, які присвячені вивченню адаптації та адаптаційним можливостям людини, комплексний аналіз адаптації дітей молодшого шкільного віку, зокрема першокласників до шкільного навчання залишається актуальним. Все це й зумовило вибір на пряму дослідження та робить обрану нами тему «Адаптація першокласників до навчання у школі» актуальною.

Об'єкт дослідження: феномен адаптації.

Предмет дослідження: особливості адаптації першокласників до навчання у початковій шкільній ланці.

Мета дослідження: вивчення особливостей адаптації учнів перших класів до шкільного навчання.

Структура кваліфікаційної роботи зумовлена логікою дослідження і складається зі вступу, двох розділів, висновків і списку використаних джерел (69 найменувань, з них 5 англійською мовою).

Перший розділ присвячено теоретико-методологічному аналізу вивчення проблеми адаптації першокласників до навчання у початковій школі, зокрема дослідженню психологічних особливості дітей молодшого шкільного віку та їх специфіці адаптації до навчання у початковій школі.

У другому розділі описано процедуру емпіричного дослідження особливостей адаптації першокласників до школи, описано діагностичний

інструментарій для визначення рівня шкільної адаптації; проведено аналіз результатів дослідження особливостей адаптації першокласників.

Основний текст викладено на 56 сторінках (робота містить 3 таблиці та 3 рисунки).

Загальний обсяг кваліфікаційної роботи складає 61 сторінку.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ АДАПТАЦІЇ ДИТИНИ ДО НАВЧАННЯ У ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ

1.1. Психологічні особливості дітей молодшого шкільного віку

Поняття молодшого шкільного віку сформувалося разом із запровадженням загальної обов'язкової середньої освіти. У цей період спостерігається інтенсивне анатомо-фізіологічне дозрівання дитячого організму.

Значні зміни відбуваються в органах і тканинах тіла, що сприяє зростанню фізичної витривалості дитини. Характерною рисою анатомо-фізіологічного розвитку дітей 6–7 років є уповільнений розвиток дрібних м'язів, через що дітям важко виконувати рухи, які потребують точної координації [7; с. 32].

У молодшому шкільному віці фізичний розвиток дитини відбувається досить рівномірно. Збільшуються життєва ємність легенів, серце та діаметр кровоносних судин. Хребет продовжує процес окостеніння, хоча ще містить значну кількість хрящової тканини, тому недотримання санітарно-гігієнічних норм може призвести до його викривлення. Дорослим необхідно постійно контролювати поставу, ходу та позу дитини під час сидіння.

Розвиток фаланг пальців і кисті руки ще не завершений, що створює труднощі у виконанні точних дрібних рухів, наприклад, під час письма. Повільний розвиток дрібних м'язів зумовлює недосконалу координацію рук, через що першокласникам складно писати в межах рядка та контролювати рухи, що швидко спричиняє втому. Тому дітей не варто перевантажувати письмовими завданнями. Натомість великі м'язи розвиваються значно швидше, що також слід враховувати при організації навчального процесу [6; с.11].

Протягом молодшого шкільного віку діти набувають здатності розділяти навантаження на різні групи м'язів. Їхні руки стають більш координованими, точними, удосконалюється техніка письма.

У дітей молодшого шкільного віку зростає рухливість нервових процесів: у віці 6-7 років збудження домінує над гальмуванням. Вони вирівнюються лише до 2-3 класу. Так, в цей віковий період виявляються добре вираженим, індукційні відносини між збудженням і гальмуванням, і при цьому відзначається здатність послідовного гальмування до швидкої концентрації [16; с.47].

До 6-7 років відбувається освоєння основних навичок, поліпшується координація рухів, дитина вчиться володіти своїми рухами. Інтенсивно росте м'яз серця, тому воно порівняно витривале. Завдяки великому діаметру сонних артерій головний мозок отримує достатньо крові й інтенсивно зростає маса мозку. Артерії у молодшого школяра дещо ширші, ніж у дорослого, що зумовлює особливість його артеріального тиску.

Частота серцевих скорочень у нього стійкіша, ніж у дитини дошкільного віку. Але під впливом різних рухів, позитивних і негативних емоцій вона швидко змінюється.

Діти цього віку дихають з більшою частотою, ніж дорослі. Для підтримання їхньої працездатності особливо важливо, щоб у класі було чисте повітря [9; с.121-126]

Зростання фізичної витривалості й підвищення працездатності мають відносний характер, і в цілому, для молодших школярів залишається характерною висока втомлюваність: їх працездатність зазвичай різко падає через 25-30 хв. Уроку, а також після другого уроку. Діти дуже стомлюються в разі відвідування групи продовженого дня, а також при підвищеній емоційній насиченості уроків чи інших заходів.

У перехідний період від дошкільника до молодшого школяра відбувається стрибок у рості. Саме на тлі цих анатомо-фізіологічних змін і відбувається пізнавальний та особистісний розвиток молодших школярів.

Все це винятково важливо тому, що початок шкільного життя – це початок особливої навчальної діяльності, що вимагає від дитини не тільки значного розумового напруження, а й великої фізичної витривалості.

Вага мозку першокласника наближається до ваги мозку дорослої людини; відбувається морфологічне дозрівання лобного відділу великих півкуль головного мозку, що створює можливість для цілеспрямованої вольової поведінки [16; с.47].

Нервовій системі властива висока пластичність, що забезпечує її здатність фіксувати впливи середовища, готовність реагувати на них. Підвищується рухливість нервових процесів, що дає змогу швидко змінювати поведінку відповідно до вимоги вчителя.

У молодших школярів вища, ніж у дошкільнят врівноваженість процесів збудження та гальмування. Хоча процеси збудження все-таки переважають [56; с.26-27].

Отже, у молодших школярів зростає роль другої сигнальної системи (мови) в аналізі і синтезі вражень від зовнішнього світу, утворенні тимчасових первинних зв'язків, виробленні певних дій та операцій, формуванні динамічних стереотипів. У них добре розвинені всі органи чуття, деякі з них мають певні особливості (напр., висока вірогідність набуття короткозорості). Якщо не враховувати певних особливостей анатомо-фізіологічного розвитку першокласників, це може спричинити до різноманітних набутих проблем зі здоров'ям.

1.2. Специфіка адаптації дитини до навчання у початковій школі

Початок систематичного навчання у школі є стресовою ситуацією в житті дитини, оскільки пов'язаний з необхідністю адаптування до нових мікросоціальних умов. Це спричиняє руйнацію стереотипів поведінки і взаємин з оточенням, необхідність засвоєння нових вимог, які до дитини висувають учителі та батьки. Усі першокласники проходять період адаптації до школи, навіть ті, хто має гарну попередню підготовку. Цей період, на думку різних авторів, продовжується в середньому від 10-18 днів до 1-3 місяців і супроводжується різноманітними зрушеннями у функціональному стані і значною мірою зачіпає психоемоційну сферу [56; с. 26-27].

Зі вступом до школи змінюється зміст і характер ставлення дитини до оточуючого світу і до самої себе. Вона усвідомлює особливу важливість навчальної діяльності – це суспільно-значуща діяльність (людина вчиться, щоб стати корисною суспільству, навчання – це державна справа). Учень має нові обов'язки, за виконання яких звітується перед суспільством в особі вчителя: регулярно ходити до школи, робити уроки, не запізнюватися, виконувати правила для учнів тощо.

Система Дитина-Дорослий якісно змінюється, диференціюється. У стосунках Дитина-Вчитель діє мораль односторонньої поваги, слухняність. Вчитель – центральна персона не тільки на уроці, а на певний час, і у всьому житті дитини. Цим і характеризується, в першу чергу «внутрішня позиція учня» [39; с. 128].

Г.О. Балл виділяє два основних підходи у розумінні адаптації: широкий (пристосування організму в довкіллі, спрямоване на збереження гомеостазу) і вузький (підкорення індивіда середовищу, яке практично від нього не залежить, при цьому середовище трактується як безпосереднє оточення).

Адаптація – це пристосування особистості до потреб суспільства, з урахуванням власних мотивів та інтересів.

Критерії визначення рівня адаптації [1; с. 57-63]:

1. Морфологічна готовність (стан здоров'я), рівень фізичного розвитку (рівень сформованості дрібної моторики);
2. Психологічна готовність (інтелектуальна, емоційно-вольова, мотиваційна);
3. Соціальна готовність (соціальна компетентність, комунікативні навички).

У дослідженні Г. Чуткіної виділено 3 рівні адаптації дітей до школи.

Високий рівень адаптації. Першокласник позитивно ставиться до школи: правила і вимоги сприймає адекватно; навчальний матеріал засвоює легко; глибоко і повно оволодіває програмовим матеріалом, розв'язує ускладнені задачі, чемний, уважно вислуховує вказівки, пояснення вчителя; доручення

виконує охоче й сумлінно, без зовнішнього контролю; виявляє високу зацікавленість до самостійної навчальної роботи, готується до всіх уроків; має у класі позитивний статус.

Середній рівень адаптації. Першокласник позитивно ставиться до школи: відвідування уроків не викликає в нього негативних переживань, розуміє навчальний матеріал, коли вчитель пояснює його досить детально і наочно; засвоює основний зміст програми з усіх предметів, самостійно розв'язує типові задачі; зосереджений і уважний під час виконання завдань, доручень, вказівок учителя, разом з тим потребує контролю з боку дорослого; зосередженим буває тільки тоді, коли робить щось цікаве для себе [62; с. 56]

Низький рівень адаптації. Першокласник негативно або байдуже ставиться до школи: часто скаржиться на здоров'я, погане самопочуття, в 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 не регулярно, потребує постійного контролю, систематичних нагадувань і спонукань як з боку вчителя, так і з боку батьків; 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. Головна роль в створенні сприятливого психологічного клімату в класі, належить вчителеві. Йому необхідно постійно працювати над підвищенням рівня учбової мотивації, створюючи дитині ситуації успіху на уроці, в позашкільній діяльності, в спілкуванні з однокласниками [62; с. 58].

Дитина проводить в школі 70% часу свого активного життя. Дослідники вважають, що 20-40% негативних впливів пов'язано зі школою. Відомо, що процес адаптації, який розуміється як пристосування дитини до школи, до вимог і умов навчання, може мати два варіанти свого розвитку. Його результатом може стати як адекватний психологічний механізм, що забезпечує в кінцевому підсумку благополучну адаптацію, так і неадекватний

механізм, що призводить до дезадаптованості дитини. Це може бути і психологічна атмосфера класу або школи в цілому, особливості взаємин з учителем тощо. При цьому, за даними дослідників, приблизно від 5 до 20% таких дітей потребують психотерапевтичної допомоги, а «ще більший відсоток дітей потребує психологічної допомоги та профілактика в їх допсихотерапевтичних формах. Саме на цей контингент і повинна бути орієнтована робота психологів-консультантів» [62; с.7]

Багато дітей мають проблеми із хребтом, зором, травленням. Це в певній мірі сигнал, що процес адаптації дитини до навчання в школі проходив важко, болюче. Є чимало дітей, які не можуть вжитися в нову роль – роль «Учня». Вони часто скаржаться на здоров'я, перебувають у пригніченому настрої, погано засвоюють навчальний матеріал, не мають близьких друзів, не знають по-імені більшу половину своїх однокласників.

Особлива увага в психологічних дослідженнях приділяється порушенням адаптації. Також дослідники відзначають таке поняття як «дезадаптація».

Дезадаптація – утворення неадекватних механізмів пристосування дитини до школи у формі порушень навчання і поведінки, конфліктних відносин, різних захворювань.

Причини емоційної дезадаптації пов'язують зі стресом, порушенням значущих для дитини відносин учитель-учень, неоптимальним стилем спілкування в родині, індивідуальними особливостями: повільність (інертний тип нервової системи), імпульсивність, запальність, підвищена сором'язливість, замкнутість, надмірна чутливість і підвищена збудливість нервової системи, а також низькою самооцінкою [14; с. 63-65].

Отже, ініціація дезадаптації буває за участю різних чинників, що можуть бути об'єднані в дві основні групи: зовнішня (соціальні, або об'єктивні чинники) та внутрішня (особистісні, або суб'єктивні чинники).

Зовнішня група чинників включає організацію мікросоціальної взаємодії у вигляді конфліктних ситуацій сімейної або виробничої сфери, труднощі у

побудові неформального спілкування, які призводять до несприятливого результату адаптації.

До цієї групи відносять неврози та невротичні реакції. Ведучою причиною невротичних страхів, різних форм нав'язливих станів, сомато-вегетативних порушень, істерико-невротичних станів у дітей були гострі психотравмуючі ситуації, несприятлива обстановка в сім'ї, неправильні підходи до виховання дитини, а також труднощі у взаєминах з педагогом і однокласникам [67; с. 182-192]

До внутрішніх чинників, що обумовлюють дезадаптацію, відносять генотипно зумовлені особливості людини – фізичну конституцію, тип нервової системи, темперамент, біологічні потреби, афективність, природні задатки, а також прижиттєво набуті особливості – знання, уміння, навички. Отже, успішність адаптації великою мірою залежить від темпераменту дитини [59; с. 236].

Діти із сангвінічним темпераментом легше адаптуються до нових умов. Вони енергійні, активні, довго не витримують одноманітної діяльності, здебільшого не сором'язливі, але стримані, легко спілкуються, користуються повагою ровесників, не схильні ображатись, беруть участь у громадській роботі класу і школи. За сприятливих умов виховання ростуть спокійними, в міру рухливими, адекватно реагують на зміну обставин, за несприятливих - виявляють байдужість, безвідповідальність, несамокритичність. Правила поведінки й уміння ними керуватися завоюють легко, але без систематичних вправ швидко втрачають. Завдяки рухливості швидко піддаються як позитивному, так і негативному впливу. На зауваження дорослих реагують спокійно, не опираючись [63; с. 38].

Діти холеричного темпераменту характеризуються легкою збудливістю почуттів, силою і стійкістю їх у часі. Поведінка їх енергійна і різка. Вони бурхливо реагують на подразники, їм важко переключатися на спокійнішу справу. У колективі прагнуть самостверджуватись, люблять організовувати ігри, охоче залучаються до різних видів діяльності. За правильних умов

виховання виявляють активність, наполегливість у роботі, за неправильних – стають неслухняними, запальними, образливими. Покарання, зауваження дорослих діють на них негативно, збуджують, роблять їх грубими, викликають намагання вчинити «на зло». У спілкуванні з такими дітьми потрібно зважати на їхні особливості, бути спокійним, доброзичливим, але вимогливим ставленням формувати стриманість. Такі діти також здатні до легкої і швидкої адаптації [63; с. 39].

У дітей флегматичного темпераменту почуття важко збуджувані, проте тривалі і стійкі. Флегматик повільний, не охоче спілкується, часто нехтує тим, що вимагає швидкості, зайвих рухів. Він уникає доручень, але отримавши їх, виконує бажання, хоч і не поспішаючи, дотримується порядку, організованості. Ухиляється від конфліктів, його важко образити, але, вступивши в конфлікт, глибоко переживає, хоч зовні не демонструє цього. Щоб посилити активність флегматиків, їх слід залучати до ігор, спорту. За сприятливих виховних умов вони виростають вдумливими, слухняними, організованими дітьми, які добре сприймають зауваження дорослих, виправляють помилки; за несприятливих – лінивими, байдужими, апатичними, пасивними. Діти з цим типом темпераменту здатні до легкої адаптації [63; с. 41].

Діти з меланхолічним темпераментом надзвичайно чутливі. Почуття, що легко виникають у них, є міцними й стійкими у часі. Вони сором'язливі, малоактивні, важко пристосовуються до нових обставин, відзначаються хворобливою вразливістю, швидкою втомлюваністю, невпевненістю у своїх силах, поганим настроєм, страхом перед труднощами. Меланхоліки скаржаться на ровесників, бояться образ, часто плачуть, намагаються гратися самотійно. Побоюючись труднощів, будучи невпевненими у своїх силах, вони губляться при опитуванні, виконанні контрольних робіт, хоч мають знання. Чуйне ставлення учителів, батьків до таких школярів, підбадьорювання, доброзичлива і своєчасна допомога сприяють створенню

життєрадісного настрою, зміцнюють волю, прагнення до успіху. У дітей з цим типом темпераменту часто виникають складнощі адаптації [63; с. 40].

До цієї групи чинників можна віднести соматичне здоров'я дитини. Соматичне здоров'я – головний чинник нормального розвитку психіки дитини [62; с. 96].

Хворобливі діти зазвичай відстають у фізичному та нервово-психічному розвитку. Загальна соматична ослабленість дитини впливає на когнітивні функції, емоційно-вольову сферу і поведінку дитини.

Переважно розглядається три основних типи прояву шкільної дезадаптації [15; с. 110]:

1) неуспішність в навчанні за програмою, що відповідає віку дитини, включаючи такі ознаки як хронічне невстигання, а також безсистемність знань та навчальних навиків (когнітивний компонент);

2) постійні порушення емоційно-особистісних відносин до окремих предметів, навчання в цілому, педагогів, а також перспектив, що пов'язані з навчанням (емоційно-оціночний, особистісний компонент);

3) систематичні порушення поведінки в процесі навчання і в шкільному середовищі (поведінковий компонент шкільної дезадаптації).

У більшості дітей, що мають шкільну дезадаптацію, достатньо чітко простежуються всі три вказані компоненти.

Дезадаптація молодших школярів детермінується загостренням соціально-економічних, психолого-педагогічних і біологічних чинників. Детермінанти, що обумовлюють розвиток дезадаптації у молодших школярів, постійно змінюються, ускладнюються, доповнюються новими, інтегруючи складну соціальну ситуацію в суспільстві [36; с.247-248].

Отже, розгляд експериментальних і науково-теоретичних робіт, у яких йдеться про дезадаптацію, приводить до висновку, що емоційна дезадаптація виникає в дітей при переході до систематичного шкільного навчання, оскільки емоційний компонент у структурі адаптаційних механізмів домінує саме в молодшому шкільному віці.

Отже, під емоційною дезадаптацією молодшого школяра ми розуміємо психічний стан, викликаний стійким, тривалим напруженням, який проявляється в дисфункції механізмів саморегуляції, зниженні продуктивності пізнавальних процесів та загостренні комунікативних проблем.

1.3. Психологічні особливості організації навчальної діяльності першокласника

Основною особливістю психологічного розвитку дітей молодшого шкільного віку є зміна соціальної позиції особистості: вчорашній дошкільник стає учнем, членом шкільного та класного колективів, де слід дотримуватись нових норм поведінки, вміти підпорядковувати свої бажання новому розпорядку тощо. Все це сприймається дитиною як певний переломний момент у житті, який супроводжується ще й перебудовою системи взаємостосунків з дорослими, найбільш авторитетною фігурою серед яких стає вчитель.

Група є середовищем народження ініціативної поведінки й у пізнавальній сфері, якщо вчитель використовує групові форми праці, вміло спрямовує зусилля кожного на спільне вирішення навчальних завдань.

Виникає і нове ставлення учня до самого себе (гордість, радість, смуток, образа, прикрість та ін., що значною мірою визначається успіхами у навчанні). У молодших школярів вимоги до інших більш суворі, оцінки більш категоричні, ніж оцінка себе. Коли стикається бажання та обов'язок «Хочу» та «Треба», дитина частіше дотримується бажань. Але внутрішнього конфлікту не виникає. Дитина виправдовує себе: «Я цього не хотіла робити», або «Я не знаю, як це вийшло». Вона на довільному рівні вчиняє завжди «Як треба», а на мимовільному – слухається своїх намірів, саме тому виникає неузгодженість мотивів реальних та тих, про які говорять.

Про вчинки товаришів теж судять за їх наслідками, в мотиви не вникають. Самооцінка частіше завищена, хоча більш критична, ніж у дошкільників [53; с. 227].

Відносно адаптації як педагогічного явища, з позиції М. Бірюкової, мова йде про адаптацію в педагогічному середовищі – спеціально, згідно з педагогічними цілями, створюваній системі умов організації їх життєдіяльності, спрямованій на формування у адаптуючої особистості ставлення до світу, людей і один до одного. Детермінантами педагогічного середовища є сукупність соціальних, побутових, організаційно-педагогічних та особистісних умов освітньої діяльності педагогічного суб'єкта (учнів, педагогів, працівників освітніх установ в цілому) [12; с. 21-23.].

Педагогічна адаптація характеризується найбільш важливими аспектами:

- 1) середовищні детермінанти навчального закладу;
- 2) діяльністю, яка протікає в умовах навчально-виховного процесу;
- 3) діяльністю, яка педагогічно організована і керована;
- 4) навчальний заклад є одночасно і адаптуючим, і адаптованим елементом;
- 5) учень є не тільки суб'єктом процесу адаптації, а й частиною самого середовища [59; с. 58].

Як бажаний результат процесу адаптації відзначалися і пристосування, і урівноваження, і самоактуалізація, в яких відбивається розуміння суті самого процесу адаптації. Іншими словами, через кінцеву мету процесу були спроби дати його визначення.

Слід мати на увазі, що цілі і зміст освіти не є чимось остаточним, раз і назавжди визначеними, в силу чого специфічні особливості молодшого шкільного віку, як особливої ланки шкільного життя, також не можна вважати остаточними. На сьогодні можна говорити лише про найбільш характерні і відносно сталі риси цього віку, враховуючи, що переосмислення

суспільством цілей та ролі початкової освіти призведе і до зміни його місця та значення у психічному і особистісному розвитку дитини [59; с. 41-42].

Оскільки розвиток психіки здійснюється передусім на основі провідної для певного вікового періоду діяльності, а такою діяльністю для молодших школярів виступає учіння, це суттєво змінює мотиви поведінки молодших школярів та відкриває нові джерела розвитку пізнавального та особистісного потенціалу.

Включаючись у нову для себе учбову роботу, діти поступово звикають до її вимог, дотримання яких, зумовлює розвиток нових якостей особистості, ще відсутніх у дошкільному віці. Такі якості (новоутворення) виникають і розвиваються у молодших школярів відповідно до формування учбової діяльності [39; с. 16-18].

Основними новоутвореннями психіки молодшого школяра є довільність як особлива якість психічних процесів, внутрішній план дій та рефлексія. Саме дозрівання лобного відділу великих півкуль, яке в середньому завершується до семи років відповідає за створення цих новоутворень. У цій ділянці головного мозку знаходиться 3-й блок, який включає моторні, премоторні, префронтальні відділи кори лобних ділянок мозку передньої центральної звивини, що створює сприятливі можливості для здійснення довільної поведінки, планування і виконання певної програми дій.

Завдяки цим новоутворенням психіка молодшого школяра досягає рівню розвитку, необхідного для подальшого навчання в середніх класах, для переходу до підліткового віку з його особливими вимогами та можливостями. У дітей, в яких порушений 3-ій блок, спостерігаються труднощі самоконтролю, вони не враховують загальноприйнятих норм поведінки та правил. Пристосуватись до необхідності та норм шкільного життя їм ще важче. Вони можуть встати з-за парти під час уроків і пройтись по класу, гратись на уроці у власну гру або заважати сусіду по парті, забувати, що потрібно підняти руку перед тим, як сказати що-небудь на уроці. Такі учні можуть працювати лише короткий відрізок часу, а потім

починають відволікатись, скучати і крутитись, перестають сприймати інформацію [39; с. 16-18].

Отже, нервова система дітей семи років за своїми основними характеристиками наближуються до властивостей нервової системи дорослих, хоч самі по собі ці характеристики ще не дуже стійкі.

Особливість сприймання в молодшому шкільному віці полягає в тому, що воно добре розвинуте, але слабо диференційоване. Учні молодшого шкільного віку ще не вміють виділяти головне, істотне, їх сприйманню притаманна виражена емоційність. Завдяки включеності у процес навчання формується такий вид діяльності як спостереження [33; с. 217].

Поступово сприймання у молодших школярів стає більш довільним, цілеспрямованим і категорійним процесом.

Особливістю учнів молодшого шкільного віку є нерозвинута довільна увага. В цьому віці домінуючою характеристикою уваги є її нестійкість. Домінує мимовільна увага, спрямована на нові, яскраві, несподівані та захоплюючі об'єкти. Слабкість гальмівних процесів у цьому віці зумовлює і таку рису уваги дітей як її нестійкість.

Причинами нестійкості уваги можуть бути непереборні труднощі у навчанні, стан здоров'я школярів тощо.

У період молодшого шкільного віку відбувається поступовий перехід від наочно-образного, конкретного мислення, притаманного дошкільнятам, до понятійного, науково-теоретичного. Конкретність полягає в тому, що дітям молодшого шкільного віку легше проаналізувати конкретний факт та зробити з нього певні висновки, ніж провести узагальнення від загального до конкретного [48; с. 43].

Аналіз на перших порах має переважно практично-дієвий і образно-мовний характер. Від елементарного аналізу, при якому до уваги береться лише якась частина предмету, діти поступово переходять до комплексного, прагнучи розглянути більш-менш всі частини чи властивості пізнаваного предмета, хоч ще і не вміють встановлювати взаємозв'язки між ними.

Розвивається систематичність аналізу, уміння знаходити серед різних частин і властивостей предметів головні. Об'єктом аналізу виступають предмети, явища, процеси, вчинки людей, мовні явища.

Аналіз поступово пов'язується з синтезом, однак для молодших школярів перший є більш доступним розумовим процесом. Вони більш спроможні виділяти елементи в цілому, ніж об'єднувати те, що зустрічається в їх досвіді роздільним

Продовжується розвиток мовлення дитини. Новоутвореннями мовлення дітей молодшого шкільного віку є свідоме вживання різних форм слова, оволодіння писемним мовленням та збагачення внутрішнього мовлення дитини.

Розвивається довільність пам'яті молодших школярів, зростає можливість свідомого управління нею. Відбувається збільшення обсягу смислової, словесно-логічної пам'яті [59; с. 47]. У цьому віці надзвичайно важливий розвиток уяви. Зокрема вдосконалюється відтворююча уява, стає більш реалістичною та керованою.

Отже, в процесі адаптації першокласників велике значення має особливості процесу організації навчального процесу з урахуванням психологічних, фізіологічних та соціальних особливостей дитини. Створення позитивного відношення до учня ззовні, позитивне самосприймання та висока самооцінка сприяють протіканню неускладненого процесу адаптації до школи.

Висновки до першого розділу

Було встановлено, що адаптація це одна з основних категорій в системі психологічних знань, що позначає можливість і необхідність особистості підлаштовуватися під умови життя, що змінюються і є головною умовою стабільності системи та її розвитку. Були описані психологічні та фізіологічні особливості дітей молодшого шкільного віку і зазначена необхідність урахування цих особливостей при організації навчального процесу. З іншого боку, були описані механізми адаптації дітей до школи і те, як шкільна адаптація позначається на роботі організму дитини, викликаючи перестроювання його функцій під запити зовнішнього середовища.

Зазначили, що основними факторами від яких залежить рівень адаптації до школи є індивідуальні особливості дитини: стан здоров'я школяра (рівень фізичного розвитку), психологічна готовність дитини (інтелектуальна, емоційно-вольова, мотиваційна) та соціальна готовність (соціальна компетентність, комунікативні навички), а також зовнішні соціальні фактори (відносини в шкільному колективі та в родині).

Було описано три рівня адаптації школярів (високий, середній та низький) і чим вони характеризуються. З'ясували, що учень із високим рівнем адаптації стає активним учасником навчального процесу. Він має авторитет у класі, проявляє ініціативу в навчанні, демонструє гарну навчальну мотивацію, високі результати у навчанні та здатність до самоконтролю. Середній рівень адаптації свідчить про те, що дитина потребує підтримки та контролю з боку дорослих у навчанні. Проте вона відчувається комфортно в класі, має багато друзів і поступово адаптується до навчального середовища. Низький рівень адаптації свідчить про слабе звикання дитини до школи, труднощі з засвоєнням знань та комунікацію з однокласниками та вчителями.

РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКЛАСНИКІВ ДО ШКОЛИ

2.1. Вибірка та процедура дослідження

У якості бази дослідження виступив заклад загальної середньої освіти Чернігівська гімназія № 7. У дослідженні брали участь 50 учнів перших класів. З них 34 дівчинки: 29 дівчаток віком 6 років та 5 дівчаток віком 7 років; та 16 хлопців: 5 хлопчиків віком 7 років та 11 – 6 років.

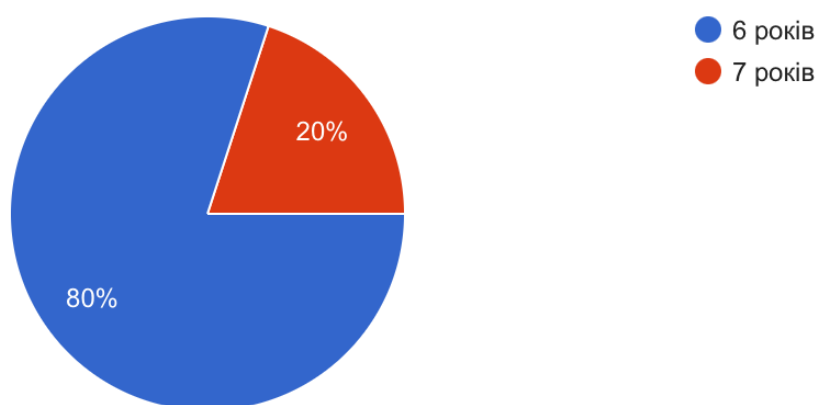


Рис.1.1

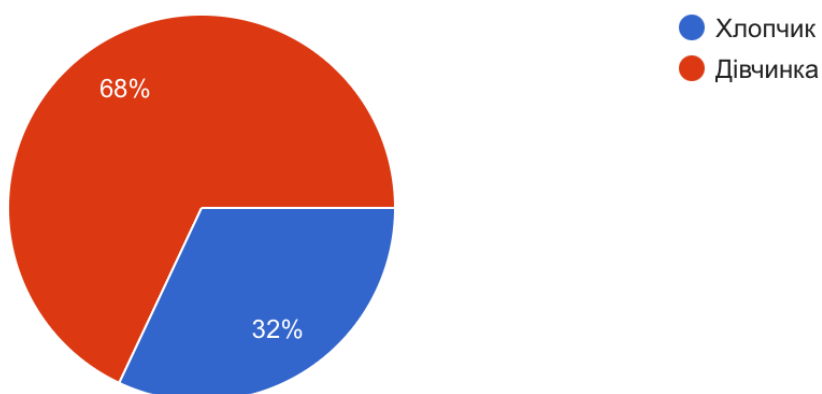


Рис.1.2

Всі діти відвідували садок. 38 дітей виховуються в повних сім'ях за участю обох батьків (або вітчимів) з них 3 дітей мають статус ВПО, у 12 дітей батьки розлучені, діти здебільшого виховуються мамою.

Всі діти з сімей середнього достатку та приблизно однакових побутових умов. 36 дітей відвідує більше ніж 1 гурток, 9 дітей відвідує 1 гурток та 5 дітей не відвідує гуртки.

16 дітей відвідує групу подовженого дня (ГПД) у школі.

18 дітей мають сиблінгів, 3 дітей з сімей, що мають статус багатодітної родини (Табл 2.1).

Таблиця 2. 1

Розподіл соціо-демографічних характеристик вибірки

<i>Соціо-демографічна характеристика</i>	<i>Кількість учнів</i>	
	<i>Кількість</i>	<i>%</i>
Діти, які виховуються в повних родин	38	76%
Діти, які виховуються в неповних родин	12	24%
Діти з сімей, що мають статус ВПО	3	6%
Діти з сімей, що мають статус багатодітної родини	3	6%
Діти, які мають сиблінгів	18	36%
Діти, які відвідують 1 гурток	9	18%
Діти, які відвідують більше 1 гуртка	36	72%
Діти, які не відвідують гуртки	5	10%

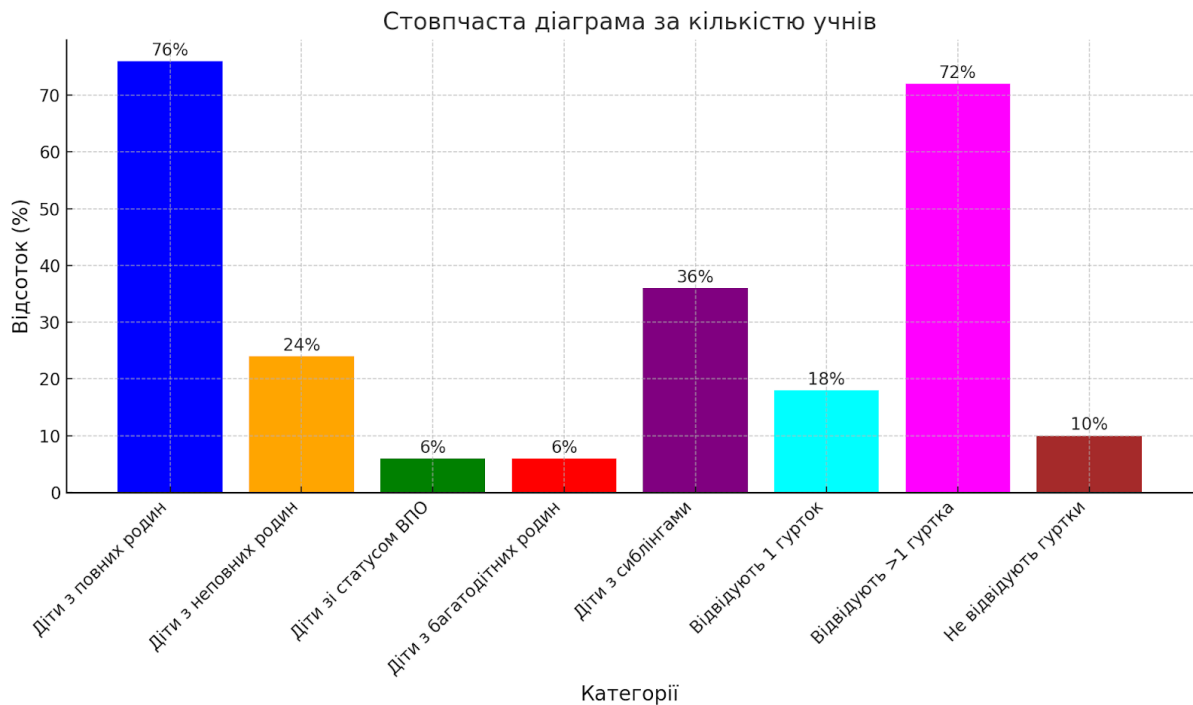


Рис. 2.1.

Отже, середньостатистичним учнем, який приймав участь у дослідженні є дівчинка 6 років, яка виховується в повній родині з середнім достатком без сиблінгів і відвідує більше 1 гуртка.

2.2. Методи і методики дослідження

Одним із важливих компонентів системи початкової освіти є проблема сприятливої адаптації дітей до середовища шкільного навчання. Об'єктивними причинами які впливають на адаптацію першокласників до школи можуть бути недостатня підготовка до навчання у школі, слабе соматичне здоров'я, труднощі соціальної взаємодії, низький виховний потенціал сім'ї в якій виховується дитина [22; с. 127-132].

Величезний негативний вплив на адаптацію першокласників мають військові дії на території України. Вони значно ускладнюють організаційний момент навчання, адже не дають змоги налагодити регулярне проведення уроків, змушують постійно переривати навчання дітей і переводити їх в

укриття, мають руйнівний вплив на психіку дітей через постійний страх обстрілів.

Незважаючи на те, що проблема адаптації дітей до школи є досить досліджуваною багатьма науковцями різних галузей знань, труднощі адаптації продовжує відчувати значна кількість школярів. Цим обумовлена необхідність продовження наукових досліджень у цьому напрямі. Нами було проведене вивчення особливостей адаптації учнів, які стали першокласниками початкової школи за програмою НУШ.

Адаптація у молодшому шкільному віці характеризується протиріччям між позитивним самосприйняттям та адекватною самооцінкою, низькою фізіологічною опірністю стресу, емоційним дискомфортом, недостатнім рівнем сформованості соціальних навичок тощо [1; с. 56].

В нашому дослідженні вивчаються гендерні особливості перебігу адаптаційних процесів у дітей. Адже, виявлені відмінності у зв'язках між гендерною ідентичністю та адаптацією матимуть практичне значення для окреслення індивідуальних освітніх маршрутів школярів.

Адаптація молодших школярів до умов навчання в Новій українській школі (НУШ) – це процес, який включає в себе адаптацію до нового навчального середовища, нових вимог, правил та розкладу дня. Зазвичай, період адаптації дитини до умов навчання у НУШ триває від 2-3 тижнів до 6 місяців [13; с. 3-6].

Головним аспектом успішної адаптації школяра до умов навчання – є залучення батьків до навчального процесу, які відіграють важливу роль у процесі адаптації, тому важливо вчителю тісно співпрацювати з ними, вислуховувати їхні побажання та рекомендації. Перед початком навчального процесу важливо, щоб учитель провів бесіду з батьками. Також після двох тижнів навчання, якщо вчитель бачить, що є діти, в яких адаптація до навчання у школі проходить важко, треба поговорити з батьками та знайти спільне розв'язання цієї проблеми [2; с. 47].

Характеристика сформованості адаптації оцінювалася з погляду чотирьох параметрів: ефективності навчальної діяльності, засвоєння шкільних норм, успішності соціальних контактів та емоційного благополуччя.

Для успішної адаптації всіх груп дітей необхідно враховувати особливі освітні потреби обдарованих учнів, соматично ослаблених школярів, учнів з порушенням поведінки тощо [3; с. 55].

На якість адаптації учнів початкової школи в сучасній системі шкільного навчання впливають різноманітні форми навчально-виховного процесу, унікальність освітніх середовищ тощо. Режим навчальної діяльності впливає на формування та реалізацію психофізіологічного адаптаційного потенціалу у початковій школі. Врахування індивідуально-психологічних характеристик учня у виборі режиму навчання підвищує адаптаційні можливості школяра [4; с. 118].

Науковці виділяють три рівня психологічного здоров'я, кожен з яких передбачає певний механізм адаптації до соціального середовища: креативний, що характеризується переважанням сталої адаптації до середовища, наявністю резерву сил для подолання стресових ситуацій та реалізації активного творчого ставлення до дійсності, загалом творчою позицією; адаптивний, що характеризується високим потенціалом

пристосування до соціуму, але при цьому зберігає ознаки трохи підвищеної тривожності та не має запасу міцності психологічного здоров'я; асимілятивно-акомодативний, що характеризується порушенням балансу між процесами асиміляції та акомодатії. У сучасних дослідженнях також підкреслюється низка важливих питань, які потребують вирішення, зокрема: створення ефективних алгоритмів адаптації, спрямованих на забезпечення психолого-педагогічної підтримки учнів; раннє виявлення та подолання труднощів, пов'язаних із пристосуванням до навчального середовища, з урахуванням ключових психологічних механізмів адаптації [68; с.182-192].

У сучасних дослідженнях увага приділяється таким ключовим аспектам: створення умов для успішної соціально-психологічної адаптації дітей різних категорій; використання індивідуальних і диференційованих підходів у процесі навчання та виховання; розробка та впровадження психолого-педагогічних програм підтримки під час критичних періодів адаптації школярів, особливо в першому класі, коли відбувається зміна провідної діяльності дитини, що супроводжується перебудовою психіки відповідно до вікових особливостей [57; с. 26-27].

Ще однією з актуальних проблем сучасної психології є високий рівень тривожності серед молодших школярів. Ця проблема відзначається у статистичних даних і дослідженнях фахівців із психології, педагогіки, медицини та інших сфер, пов'язаних зі шкільною освітою. Тривожність першокласника, яка визначається як “переживання емоційного дискомфорту через очікування негативних подій чи небезпеки”, є складним явищем, яке негативно впливає на психічне та фізичне здоров'я дитини; змінює мотивацію до успіху, творчості та саморозвитку, перетворюючи її на бажання уникати невдач, що призводить до зниження самооцінки й амбіцій; погіршує інтелектуальну діяльність школяра, що ускладнює процес навчання. У зв'язку з цим фахівці в галузі психології продовжують активно шукати та впроваджувати дієві методи для запобігання та подолання тривожності у молодших школярів [58; с.305-310]. Однак існуючі методики ще недостатньо розроблені, що створює потребу в розробці нових інноваційних підходів, їх науковому обґрунтуванні та перевірці на практиці.

Навчальна мотивація вважається окремим видом мотивації, який безпосередньо впливає на результативність навчального процесу. Для її розвитку необхідно враховувати такі ключові аспекти, як: точне визначення цілей навчання (щоб поєднати цілі навчального процесу із зацікавленістю учнів); врахування вікових особливостей дітей (розуміння актуальних мотивів для кожного етапу розвитку); аналіз основних джерел мотивації (виявлення того, що найбільше спонукає учня до навчання); адаптацію

навчання до індивідуальних особливостей школяра (спираючись на його унікальні мотиваційні потреби); виявлення причин змін у мотивації (наприклад, труднощі у навчанні чи вплив оточення); формування нових позитивних мотивів; оцінювання досягнень учня та визначення напрямків подальшої роботи. Ці принципи орієнтовані на підвищення результативності навчання, а також на забезпечення психологічного благополуччя дітей.

В якості методів дослідження були використані: тестування та анкетування.

Анкетування та тестування здійснювалось у режимі онлайн за допомогою Google Forms.

Для оцінки рівня готовності та адаптації дітей до школи застосовувалися такі діагностичні методики: тест Керна-Йіресека та методика Н.Г. Лусканової – анкета «Оцінка рівня шкільної мотивації», для визначення рівня шкільної тривожності використовувалася методика «Вибери обличчя» (Р. Теммл). Крім того, для визначення рівня адаптації дитини до навчання в першому класі було проведено анкетування батьків першокласників. Анкета допомогла виявити труднощі адаптації школярів, ставлення дітей до школи та визначити питання, які найбільше хвилюють батьків.

В якості дослідження використовувалась методика визначення шкільної мотивації Н. Лусканової. Ця методика може бути використана для дослідження та оцінки динаміки шкільної адаптації або дезадаптації. Даний метод оцінки рівня шкільної мотивації учнів початкових класів передбачає аналіз дитячих малюнків на шкільну тему та використання короткої анкети з десяти запитань, які відображають ставлення дітей до школи та навчального процесу. Для диференціації учнів за рівнем мотивації застосовується бальна система оцінювання.

Малюнки та відповіді оцінюються за єдиною 30-бальною шкалою, що дозволяє порівнювати результати. Цей метод дає змогу швидко виявляти учнів з негативним ставленням до школи серед великого контингенту. За необхідності можна використовувати або лише дитячі малюнки, або тільки

анкету, тому ми використовували тільки анкетування, шляхом використання онлайн документів Google Forms.

З метою виявлення рівня адаптації дитини до навчання в 1 класі було проведено анкетування батьків першокласників.

Мета анкетування полягала у зборі інформації про процес адаптації дитини до нових умов навчання та шкільного середовища. Що дозволяє виявити можливі труднощі та стресові фактори, з якими стикаються учні, а також оцінити емоційний стан, соціальну взаємодію та рівень комфорту дитини в школі. Отримані дані допомагають розробити індивідуальні рекомендації для покращення процесу адаптації та забезпечення більш ефективної підтримки учнів.

Оскільки на рівень адаптації дитини до школи впливає його готовність до навчання та його успішність ми використовували тест діагностики визначення шкільної зрілості Керна-Йірасика. Тест Керна-Йірасика дозволяє визначити рівень розвитку різних аспектів, важливих для успішного навчання. Тест дозволяє оцінити розвиток у дитини дрібної моторики, а також визначити зорову увагу та координацію рук. Малюнок допомагає дізнатися, наскільки у першокласника розвинена пам'ять та просторове мислення.

Тест Керна-Йірасика складається з трьох завдань. Кожне з них оцінюється окремо. Шкала для кожного завдання містить 5 балів, де найкращий результат означає 1 бал, а найгірший – 5 балів. Наприкінці тесту бали сумуються.

Розвиток дитини, яка показала результат в діапазоні 3–6 балів, оцінюється як відмінний або вище середнього. Діти з результатом від 7 до 11 отримують середню оцінку. Бал від 12 до 15 вважається показником нижче норми.

Процес успішної адаптації першокласників до школи може ускладнюватись підвищеною тривожністю. Прояви надмірної тривожності полягають, зокрема, в гальмуванні активності дитини, спрямованої на

досягнення успіху. Висока тривожність часто супроводжується сильно вираженою потребою уникати невдач, що, в свою чергу, перешкоджає прагненню до досягнення успіху.

З метою визначення рівня тривожності ми використовували методику розроблену американськими психологами Р. Теммлом, М. Доркі та В. Амен. Проективний тест досліджує характерну для дитини тривожність у типових для неї життєвих ситуаціях (де відповідні властивості особистості проявляються в найвищій мірі). При цьому тривожність розглядається як риса особистості, функція якої полягає в забезпеченні безпеки людини на психологічному рівні, і яка разом з тим має негативні наслідки. Останні полягають, зокрема, в гальмуванні активності дитини, спрямованої на досягнення успіхів. Висока тривожність часто супроводжується сильно вираженою потребою уникати невдач, що, у свою чергу, перешкоджає прагненню до досягнення успіху.

Тривожність, яку відчуває дитина в одній ситуації, не обов'язково буде такою ж у іншому випадку. Значущість ситуації залежить від негативного емоційного досвіду, набутого дитиною в цих ситуаціях. Негативний емоційний досвід формує тривожність як рису особистості та відповідну поведінку дитини.

Психодіагностика тривожності виявляє внутрішнє ставлення цієї дитини до певних соціальних ситуацій, розкриває характер взаємин дитини з оточуючими людьми, зокрема в сім'ї та в школі.

2.3. Аналіз отриманих результатів

Дослідження за опитувальником «Навчальна мотивація школярів» (модифікований варіант анкети шкільної мотивації Н.Г. Лусканової) призначеного для молодших школярів показало ставлення дітей до школи, до навчального процесу, їх емоційні реакції на шкільну ситуацію (Табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Результати виконання методики «Навчальна мотивація школярів»

<i>Кіл-сть опитаних</i>	<i>Рівень шкільної мотивації</i>					
	<i>Високий</i>	<i>Вищий від середнь- ого</i>	<i>Серед- ній</i>	<i>Низь- кий</i>	<i>Шкільна дезадап- тація</i>	<i>РАЗОМ</i>
Кількість учнів у %	12%	16%	40%	32%	—	100%
Кількість учнів	6	8	20	16	—	50

Підрахунок результатів показав, що результати 32% свідчать про низьку шкільну мотивацію. Ці діти не зацікавлені у виконанні завдань, які пропонує вчитель або виконують їх формально. Вони намагаються уникати участі в уроках та активно відволікаються.

Учні з низькою шкільною мотивацією не проявляють ініціативи, не піднімають руки, щоб дати відповідь на запитання вчителя. Якщо їх викликають відповідають на запитання формально. Намагаються уникати складнощів, вибирають легші завдання або взагалі уникають їх виконання. При виконанні завдань не проявляють бажання виконувати їх без сторонньої допомоги. Деякі учні з низькою мотивацією порушують дисципліну, щоб уникнути навчальної діяльності або привернути увагу. Таким дітям притаманна низька наполегливість, вони швидко здаються перед труднощами, навіть якщо завдання посилене, наприклад, якщо слово їм здається довгим, то вони просто відмовляються його читати. Деякі учні намагаються уникати оцінювання або не показувати виконану роботу, щоб уникнути критики

До третього рівня відносяться 40% учнів це свідчить про їх позитивне ставлення до школи, проте їх більше приваблює позаурочна діяльність. Такі діти не завжди з гарним настроєм ідуть до школи, але в процесі навчальної діяльності і спілкування з однолітками втягуються в процес і їх настрої покращується. З'являється бажання виконувати завдання на високому рівні,

вони виявляють посилену наполегливість у виконання завдань, але швидко втомлюються і гублять інтерес.

Вони почуваються комфортно в шкільному середовищі, але основною мотивацією для відвідування школи є спілкування з друзями та вчителями. Таким дітям подобається статус учня, вони проявляють бажання в самостійності, особливо це стосується доручень вчителя, або дій не пов'язаних з навчальною діяльністю, наприклад самостійно йти до школи, купити їжу в шкільній їдальні тощо. Однак пізнавальні мотиви у таких дітей розвинені слабше, тому навчальний процес для них менш привабливий.

До другого рівня відносяться 16% учнів, які мають достатній рівень шкільної мотивації. Такі діти приймають активну участь у навчальному процесі: вони з цікавістю беруть участь в уроках, ставлять запитання і активно взаємодіють з вчителем та однокласниками.

Вони проявляють бажання виконувати завдання без нагадувань, шукають додаткові можливості для навчання, наприклад носять з собою художні книжки, які вчитель дозволяє читати тоді коли займається з учнями, що мають гірші навички читання. Можуть довго концентруватися на навчальних завданнях, не відволікаються під час уроків. Вони ставлять перед собою цілі, працюють над досягненням високих результатів і постійно вдосконалюють свої знання та навички.

Такі діти схильні до прояви ініціативи в організації свого часу, виконанні домашніх завдань і підготовці до уроків. Вони мають позитивне ставлення до школи, дуже контактні і доброзичливі з вчителем, виявляють до вчителя тепле і приязне ставлення. Мають достатню наполегливість і стійкість перед труднощами, але здаються і засмучуються без підтримки.

Найвищий рівень шкільної мотивації показали 12% учнів. Вони активно шукають можливості для саморозвитку, беруть участь у позакласних заходах (концертах, ярмарках). Ці діти не чекають на завдання від учителя, а самі проявляють інтерес до нових тем. Вони дійсно цікавляться матеріалом, часто ставлять розширені запитання, досліджують теми за межами програми.

Виявляють не просто бажання отримати хорошу оцінку, а справжній інтерес до знань. Такі учні виконують завдання з високою якістю, звертаючи увагу на деталі та намагаючись досягти найкращих результатів. Такі діти часто прагнуть перевершити вимоги та очікування. Вони показують вміння ефективно організовувати свій час, створюють план для виконання завдань і дотримуються його.

Мають чітке розуміння своїх цілей і працюють на їх досягнення, наприклад ставлять за мету кількість прочитаних сторінок в день, або кількість прописаних речень чи вирішених математичних прикладів. Коли стикаються з труднощами, ці діти не здаються, а шукають способи вирішення проблеми. Вони можуть шукати допомогу у вчителів або батьків. Вони проявляють лідерські якості, допомагають іншим учням. Такі діти виявляють позитивне ставлення до навчального процесу. Вони вважають навчання важливим і корисним

Отже, результати дослідження за опитувальником «Навчальна мотивація школярів» (Н.Г. Лусканової) призначеного для молодших школярів показала в цілому позитивне ставлення більшості дітей до школи. Однак, більшість дітей мають недостатню пізнавальну мотивацію, здебільшого зацікавлені в позаурочній діяльності і спілкування з однолітками.

Оскільки підвищена тривожність може перешкоджати успішній адаптації до школи, нами було проведено методику на визначення рівня тривожності Р. Теммла, М. Доркі та В. Амен.

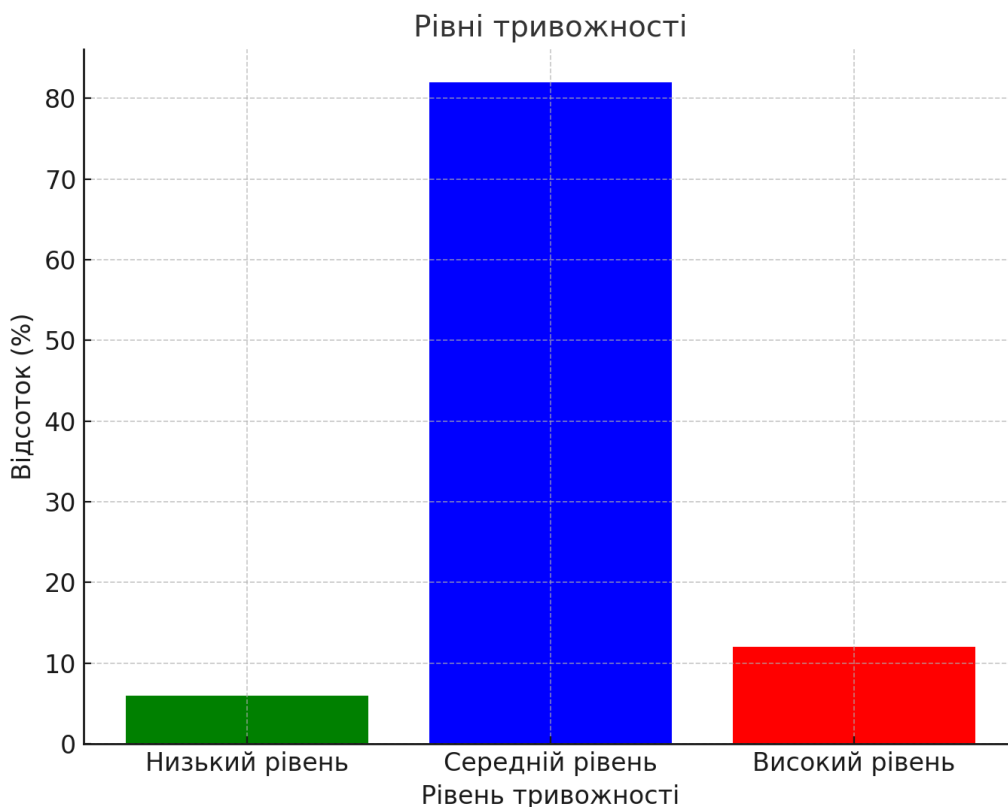


Рис. 3.1

Учнів із низьким рівнем тривожності – 6% (3 дитини).

Учнів із високим рівнем тривожності – 12% (6 учнів).

Середній рівень тривожності – 82% (40 учнів).

6% дітей із низьким рівнем тривожності підходили до завдань спокійно та впевнено. Вони не виявляли ознак напруження або хвилювання при ознайомленні з описаними ситуаціями (наприклад, спілкування з учителем, відповіді на уроці, спілкування з однокласниками). Завдання виконувались без тривалих пауз чи вагань, діти швидко обирали варіанти відповіді. Діти спокійно коментували свої дії та відповіді, їхні пояснення були логічними та впорядкованими. Відповідали чесно, без вагань. Діти виглядали спокійними, врівноваженими та впевненими у своїх силах. Не демонстрували нервових рухів, таких як тертя рук, кусання нігтів або метушливість. Під час виконання завдань добре концентрувалися.

Загалом такі діти демонструють більшу впевненість у різних ситуаціях в школі. Вони більш відкриті до нових досвідів, легко заводять нових друзів та йдуть на контакт, швидко адаптуються до змін. Ці діти часто демонструють більше самостійності та незалежності, демонструють вміння самостійно вирішувати проблеми та справлятися зі стресом.

12% дітей з високим рівнем тривожності демонстрували невпевненість і нерішучість при виборі відповідей, довго роздумували, часто негативно оцінюючи ситуації, запропоновані в тесті. Часто використовували фрази типу “Я не знаю”, “Мені важко сказати”. Діти виглядали напруженими та хвилювалися. В деяких дітей спостерігалися прояви соматичних реакцій: холодні руки, пітливість, часте дихання.

Діти з високим рівнем тривожності під час виконання тесту виглядали емоційно напруженими, невпевненими у своїх діях. Вони проявляли нерішучість і труднощі із завершенням завдань.

Загалом, учні з високим рівнем тривожності мають знижену увагу, вони часто не можуть виконати завдання вчителя, продовжити виконання завдання за іншим учнем, перепитують, губляться при виконанні завдань.

Проявляють схильність уникати соціальних ситуацій, нових досвідів або завдань, що викликають у них тривогу. Ці діти часто скаржаться на головний біль, біль у животі чи інші фізичні симптоми без очевидної медичної причини. Вони не впевнені в правильності виконання завдань, сумніваються у своїх рішеннях та потребують підтвердження правильності своїх дій з боку вчителя чи батьків. Іноді вони починають сильно засмучуватись і навіть плакати. Дратівливо реагують на однокласників та швидко зміню настрою. Часто засмучується через невдоволеність від результату виконаних завдань, драматично реагують на зроблено помилку, що призводить до надмірних зусиль і втоми.

Розуміння і підтримка з боку вчителів та батьків можуть суттєво допомогти дітям, які відчувають високий рівень тривожності.

Більшість школярів демонструвала середній рівень тривожності – 82%. Діти з середнім рівнем тривожності демонстрували певну емоційну реакцію на описані ситуації, але ця реакція не була надмірною. Вони могли висловлювати занепокоєння, але не так сильно, як діти з високим рівнем тривожності. Діти дещо вагалися при виборі відповідей, але в кінцевому підсумку давали відповіді, які свідчать про середній рівень стресу або турбування.

Діти відповідали на запитання з певною впевненістю, проте іноді виражали незначне занепокоєння або коливання у відповідях.

При виборі ситуацій, в яких вони відчувають занепокоєння, вони виявляли здатність адаптуватися до них. Наприклад, “Я б трохи хвилювався, але зміг би це пережити” або “Це мене б турбувало, але я намагався б не переживати”. Діти з середнім рівнем тривожності виконували завдання в середньому темпі. Вони демонстрували помірний рівень емоційної реакції на ситуації, що тестуються.

Загалом, учні з середнім рівнем тривожності демонструють змішані поведінкові та емоційні ознаки. Такі учні мають хорошу концентрацію в комфортних умовах, наприклад під час викладання нового матеріалу або виконання завдань, але легко відволікаються у стресових ситуаціях, наприклад при виконанні самостійних завдань.

Вони здебільшого добре ладнають з однолітками, але можуть уникати спорів і конфліктів в дитячому колективі. Зазвичай ці учні емоційно стабільні, але в непередбачених ситуаціях проявляють дратівливість або переживання. Вони хвилюються за якість виконання завдань, але це не заважає їм продовжувати братися за нові завдання. Ці діти рідко скаржаться на фізичні незручності, пов'язані з тривогою, але інколи це може траплятися під час значного стресу. Їхня адаптація до нових умов проходить легше, ніж у дітей із високим рівнем тривожності.

Оскільки на рівень адаптації дитини до школи впливає його готовність до навчання та його успішність ми використовували тест діагностики визначення шкільної зрілості Керна-Йірасика.

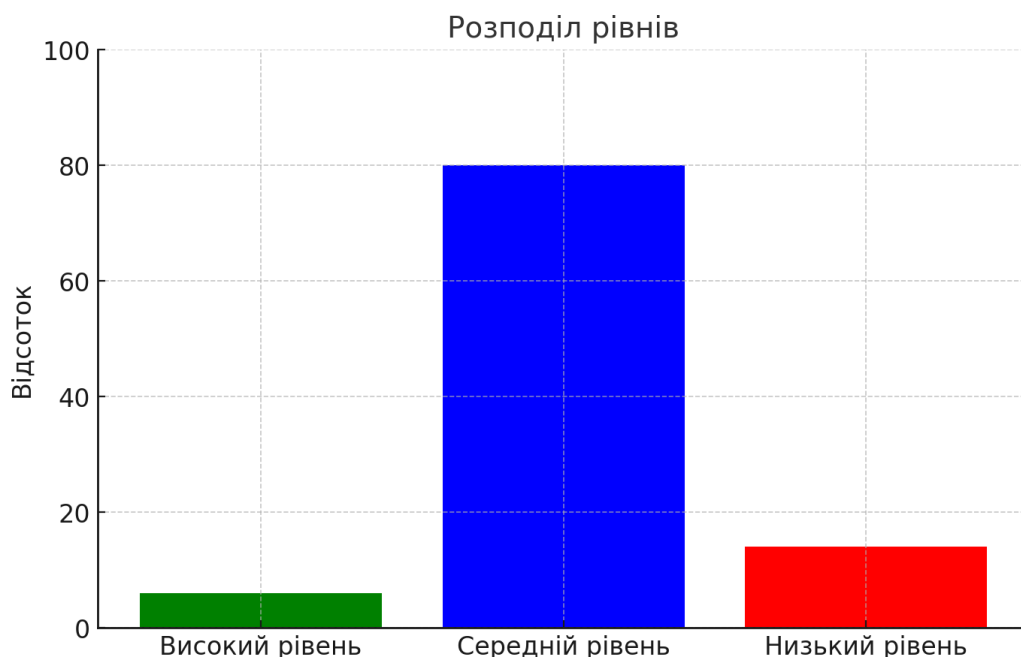


Рис. 3.2

Високий рівень готовності до школи – 6% (3 учнів).

Середній рівень готовності до школи – 80% (40 учнів).

Низький рівень готовності до школи – 14% (7 учнів).

6% дітей з високим рівнем готовності до школи уважно слухали завдання та виконували його відповідно до вказівок. Такі діти виявляли самостійність під час проведення тесту. Працювали без допомоги дорослих та не потребували підказок. Вони не проявляли тривоги чи хвилювання, працювали спокійно та впевнено, швидко і без помилок виконували завдання, що потребують логічного мислення, уваги та пам'яті. Ці діти демонстрували хорошу здатність до концентрації на завданні і не відволікалися.

Виконували завдання, що вимагають мануальної координації (наприклад, малювання, вирізання), з високою точністю і без труднощів. Працювали самостійно, не потребували постійної підтримки або вказівок від

дорослого. Чітко розуміли, що від неї вимагається, і виконували завдання з мінімальними запитаннями. Діти не демонстрували надмірного хвилювання чи тривожності. Якщо виникали труднощі, зберігали спокій і намагалися знайти рішення, не проявляючи розчарування чи сумніву. Діти отримували задоволення від виконання завдань та виявляли інтерес до нового досвіду.

Загалом, такі діти під час навчання демонструють активність: виявляють інтерес до нових знань, уважно слухають вчителя та активно відповідають на запитання. Вони із задоволенням виконують завдання, навіть якщо вони потребують зусиль.

Такі діти легко адаптувалися до розкладу уроків та правил шкільного життя. Добре орієнтуються в шкільній рутині, знають як поводитися під час повітряної тривоги, коли і як йти до їдальні. Прагнуть виконувати соціальні доручення учителя. Оскільки в них гарно розвинена дрібна моторика, вони охайно пишуть та малюють, без зусиль роблять поробки. Ці учні тривалий час концентруються на завданнях без відволікань. Вони позитивно ставляться до навчання: легко приймають нові завдання та виявляють наполегливість у їх виконанні. В них добре розвинені комунікативні навички: вони вільно спілкуються з учителем та однокласниками, не бояться ставити запитання чи висловлювати думку. Легко взаємодіють в групових завданнях. Виконують класні роботи без потреби в постійному нагадуванні чи допомозі. Рідко проявляють тривогу чи невпевненість під час виконання завдань. Загалом така дитина добре адаптована до шкільного життя, ефективно працює у навчальному процесі та демонструє високі результати.

80% учнів мають середній рівень готовності до школи. Ці діти успішно виконують завдання, але іноді їм потрібен додатковий час або пояснення. Діти із середнім рівнем готовності до школи під час виконання тесту були зосереджені та уважні. Вони уважно слухали інструкції, але не завжди їх чітко розуміли з першого разу. Іноді вони відволікалися, особливо якщо завдання здавалося складним або незрозумілим. Працювали нерівномірно:

спочатку могли бути зосередженими, але з часом втомлювались або втрачали інтерес.

Завдання виконували повільніше, ніж діти з високим рівнем готовності, довше обмірковувати, як почати або завершити завдання.

При виникненні труднощів виглядали розгублено або запитували додаткові пояснення. Виявляли тривогу або невпевненість, особливо якщо вважали, що роблять помилки. Якщо отримували підтримку та заохочення, ставали більш спокійними та впевненими. При малюванні, писанні або копіюванні лінії та форми були нерівними. Іноді зупинялися під час роботи, щоб стерти помилки, або намагалися виправити деталі, що виглядали недосконало. Працювали над завданнями переважно самостійно, але час від часу запитували підтвердження, чи правильно виконують роботу. Не завжди були здатні організувати послідовність своїх дій, наприклад, почати з важливих деталей. Якщо завдання викликало труднощі, могли засмучуватися, але намагалися продовжувати.

Такі діти проявляють нерівномірність у навчальних досягненнях – успішно виконують легші завдання, але мають труднощі з більш складними. Їх письмо менш охайне та більш повільне через недостатній розвиток моторних навичок. Іноді вони допускають помилки при копіюванні тексту чи під час буквеного диктанту. Ці діти зосереджуються, але на короткий час.

Вони відволікаються під час тривалих завдань або при виникненні труднощів. Ці діти потребують контролю виконання завдань, нагадувань та стимулювання від учителя, щоб завершити роботу. Учні середнім рівнем готовності прагнуть виконувати завдання самостійно, але іноді шукають допомоги, коли стикаються з труднощами. Не завжди можуть організувати свою роботу чи правильно розподілити час. Взаємодія з учителем та однокласниками іноді потребує підтримки для формування чіткої думки чи постановки запитання.

В груповій роботі менш активні, ніж діти з високою готовністю. Чутливо реагують на зауваження, іноді демонструють невпевненість у своїх силах та

розчарування. Можуть засмучуватися через невдачі, але здатні швидко повернутися до роботи за підтримки. Загалом мають позитивне ставлення до школи, але проявляють інтерес лише до окремих предметів чи видів діяльності.

14 % дітей з низьким рівнем готовності до школи мали труднощі з виконанням завдань: часто не розуміли інструкцій або потребували повторного пояснення. Виконували завдання повільно, з великою кількістю помилок. Уникали складних завдань або відкладали їх виконання. Їх письмо неохайне, літери або фігури нерівні, часто виходять за межі ліній. Відчувалися труднощі з триманням олівця, малюванням або виконанням завдань, що вимагають координації рухів. Швидко відволікалися під час виконання завдань, часто втрачали зосередженість. Іноді не завершували розпочаті завдання або виконували їх уривками. Часто зверталися за допомогою, відволікалися та швидко втрачали інтерес до завдання. Виглядали незацікавленими або байдужими до результатів роботи. Демонстрували тривогу, розчарування або навіть страх перед завданням. Постійно шукали підтримки, часто запитували, чи правильно виконують завдання. Виконували завдання дуже повільно або зупинялися на півдорозі. Спостерігалась слабка координація рухів, труднощі з контролем олівця.

Результати анкетування батьків першокласників свідчать, що на думку 76% батьків, їхні діти мають середній ступінь адаптації; відповіді 20% батьків свідчать про високий рівень шкільної адаптації та 4% – про низький рівень (Табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Результати аналізу Анкети для батьків першокласників

Кількість опитаних	Рівень шкільної адаптації			
	Високий	Середній	Низький	РАЗОМ
Кількість учнів, у %	20%	76%	4%	100%
Кількість учнів	10	38	2	50

Згідно результату опрацювання відповідей анкети 76% дітей мають середній рівень шкільної адаптації. Такі діти не завжди охоче йдуть до школи, що вказує на певні труднощі при адаптації до навчального процесу. Вони можуть відчувати деякі сумніви або не бути повністю захоплені школою, але загалом ходять без серйозних труднощів. Діти частково пристосувалися до нового розпорядку, мають певні труднощі з прийняттям змін, але загалом вже приймають нові умови. Такі діти надмірно не переживають через успіхи чи невдачі в навчанні.

Вони можуть реагувати на ситуації, але рівень переживань не є надмірним, що є позитивним знаком для їх емоційної адаптації. Діти діляться враженнями зі школи, що свідчить про те, що їм є що розповісти про своє шкільне життя, і вони активно комунікують зі своїми батьками. Шкільні враження дітей в основному позитивні, хоча можуть бути й деякі негаразди чи труднощі, але загальний досвід є задовільним. Діти спокійно справляються з труднощами під час виконання домашніх завдань, що свідчить про певну адаптацію до навчальних вимог і здатність організовувати свою роботу вдома.

У дітей є дружні стосунки з однокласниками. Вони здатні налагоджувати соціальні зв'язки і взаємодіяти в колективі, що є важливим аспектом адаптації. Такі діти рідко скаржаться на безпричинний біль, що вказує на відсутність виражених фізичних симптомів тривожності чи стресу. Діти не мають суттєвих змін у сні порівняно з минулим роком, що свідчить про відсутність серйозних порушень сну, які могли б бути наслідком стресу чи інших адаптаційних труднощів.

Отже, діти з середнім рівнем адаптації проявляють певну здатність до пристосування до школи та нових умов, хоча й можуть мати помірні труднощі в деяких аспектах, таких як сприйняття розпорядку дня або деякі моменти переживань. Вони здатні виконувати навчальні завдання, налагоджувати стосунки з однокласниками і ділитися своїми враженнями.

20% дітей мають високий рівень адаптації згідно обробки відповідей анкети. Такі діти охоче йдуть до школи. Вони з нетерпінням чекають кожного шкільного дня, їм подобається навчання і шкільне середовище. Це свідчить про їх позитивне ставлення до школи та інтеграцію в навчальний процес. Діти повністю пристосувалися до нового розпорядку дня. Вони вже звикли до режиму школи і приймають його без проблем, не відчуючи труднощів у цьому процесі. Це вказує на їх здатність адаптуватися до змін.

Діти не переживає надмірно через успіхи чи невдачі у навчанні. Вони спокійно ставляться до своїх результатів і не дозволяють їм сильно впливати на її емоційний стан. Це свідчить про їх здорову психологічну адаптацію до навчального процесу. Такі діти діляться своїми враженнями зі школи. Вони відкрито комунікують з батьками, розповідаючи про свої переживання і події, що відбуваються у школі. Це свідчить про відкритість та бажання поділитися своїм досвідом.

Шкільні враження дітей позитивні. Вони мають хороші емоції щодо школи, навчального процесу та соціального оточення, що є важливим аспектом адаптації. Учні спокійно справляються з труднощами під час виконання домашніх завдань. Вони здатні організувати свою роботу та вирішувати завдання без зайвого стресу.

У дітей склалися дружні стосунки з однокласниками. Вони комфортно почуваються у колективі, взаємодіють з іншими дітьми, що є важливим фактором для їх соціальної адаптації. Діти не скаржаться на безпричинний біль. Вони не мають симптомів тривожності або стресу, що проявляються у фізичних скаргах. Це свідчить про її емоційну стабільність та гарну фізичну адаптацію. Характер сну дітей не змінився порівняно з минулим роком. Вони сплять спокійно, не відчують порушень сну, що є ознакою емоційного благополуччя та гармонійної адаптації.

Отже, дитина з високим рівнем адаптації відрізняється позитивним ставленням до школи, успішно пристосовується до розпорядку дня, не переживає надмірно через навчальні труднощі і має стабільні стосунки з

однокласниками. Вона здатна ефективно справлятися з навчальними завданнями, не має фізичних проявів стресу, таких як безпричинні болі, і не відчуває змін у сні. Це свідчить про її високу психологічну та емоційну адаптацію до шкільного життя.

4% дітей мають низький рівень адаптації згідно обробки відповідей анкети. Такі учні не охоче йдуть до школи. Це може вказувати на негативне ставлення до навчального процесу, страх перед школою або просто небажання проводити час поза домом. Вони не пристосувалися до нового розпорядку дня, можуть відчувати труднощі в адаптації до шкільного режиму. Такі діти можуть не переживати надмірно про успіхи чи невдачі у навчанні, вони можуть бути байдужими або занадто спокійними, що свідчить про недостатню мотивацію чи інтерес до навчання.

Діти не діляться своїми враженнями зі школи, можуть бути закритими для спілкування, не бажають говорити про свій досвід або просто не мають чим поділитися. Шкільні враження дітей негативні. Це може свідчити про поганий емоційний фон або небажання брати участь у шкільному житті. Діти не справляються з труднощами під час виконання домашніх завдань, вони можуть відчувати стрес, непокоїтися або зовсім уникати виконання завдань, що є ознакою дезадаптації до шкільної діяльності. У таких дітей не складаються стосунки з однокласниками. Вони можуть бути ізольованими, мати труднощі у взаємодії з однолітками, що погіршує їх соціальну адаптацію.

Такі діти скаржаться на безпричинний біль. Це може бути ознакою тривожності або стресу, що свідчить про фізіологічні реакції на емоційні труднощі. Характер сну дитини може не змінитися порівняно з минулим роком. Це може вказувати на нормальний режим сну без особливих порушень, проте це також може означати, що дитина не має значних емоційних переживань або проблем, що потребують корекції.

Отже, діти з низьким рівнем адаптації мають серйозні труднощі в адаптації до шкільного середовища. Вони не хочуть йти до школи, мають

проблеми з пристосуванням до розпорядку дня, не діляться враженнями, мають негативне ставлення до навчання та не справляється з домашніми завданнями. Також у них можуть бути труднощі в спілкуванні з однокласниками, фізіологічні прояви стресу та тривожності. Все це вказує на наявність вираженої дезадаптації, що потребує уваги та підтримки з боку батьків та вчителів.

2.4. Профілактичні заходи, спрямовані на полегшення адаптації першокласників до шкільного середовища

Надходження дитини в перший клас є одним із найбільш відповідальних моментів у житті майбутнього школяра і серйозним загартуванням адаптаційного потенціалу особистості. Успішність проходження періоду адаптації до нової ситуації соціального розвитку багато в чому визначає подальшу академічну успішність, становище серед однолітків, психологічне самопочуття та фізичне здоров'я дитини. Перебіг адаптаційних процесів у сучасних першокласників ускладнюється об'єктивними обставинами війни, в яких живуть і зростають діти. Нажаль, військові дії значно ускладнюють процес адаптації першокласників до школи, оскільки значно підсилюють тривожність учнів. До того ж протягом навчання значно погіршується організаційний момент навчання, оскільки уроки не починаються в один і той самий час, а початок уроків визначається закінченням Повітряної тривоги. Дуже часто навчальний процес так і не розпочинається. Так і обставини дуже відбиваються на психологічній готовності дітей до навчання, вносять дезорганізованість в освітній процес та загалом в режим дня першокласника.

Одним із важливих факторів, які слід враховувати в процесі адаптації першокласників до школи, є специфіка сучасного «цифрового» покоління. Особливості цього покоління включають широку поінформованість у поєднанні з безсистемністю знань, кліпове мислення, навички спілкування у віртуальному середовищі, але труднощі у реальній комунікації з однолітками та дорослими. Також діти цього покоління характеризуються більш

розвиненим почуттям власного «Я», меншою схильністю визнавати авторитет дорослих, а також значними відмінностями між паспортним і фізіологічним віком, що призводить до нерівномірності контингенту учнів у класах [65; с. 64]

Значущість адаптації до освітнього середовища для подальшого успішного розвитку дитини визначає необхідність організації педагогічного супроводу з урахуванням цих особливостей. Наукова література свідчить про актуальність теми адаптації першокласників, у межах якої дослідники аналізують:

- загальні характеристики адаптації та перебіг адаптаційних процесів;
- типові труднощі адаптаційного періоду та готовність до школи;
- роль взаємодії школи та сім'ї;
- умови для успішної адаптації та супроводу дітей з особливими потребами;
- методи і технології педагогічного забезпечення адаптації.

Організаційно-управлінська діяльність займає центральне місце у педагогічному супроводі адаптації. Вона реалізується адміністрацією школи та спрямована на збереження фізичного і психічного здоров'я учнів. До таких заходів належать:

- створення календарного графіка, що враховує рівномірне чергування навчання й відпочинку;
- навчання лише в першу зміну;
- обмеження кількості уроків (від 4 до 5) та їх тривалості (35 хвилин);
- динамічні паузи у середині навчального дня.

До цього переліку можна додати останнє нововведення адміністрації школи про час початку офлайн навчання при тривалій Повітряній небезпеці. Якщо тривога триває після 10.00 год., то уроки офлайн для першої зміни скасовуються. Психолого-профілактична робота, яка здійснюється всіма учасниками освітнього процесу, є ключовою складовою супроводу [32; с. 178].

Основна мета психолого-профілактичної роботи в межах педагогічного супроводу адаптації першокласників полягає у створенні сприятливих умов для збереження їх фізичного та психічного здоров'я. Це є ключовим чинником успішної психофізіологічної, навчальної та соціально-психологічної адаптації.

Психолого-профілактична робота як важливий напрям педагогічного супроводу включає: використання здоров'язберезувальних технологій у навчальному процесі; забезпечення першокласників достатньою руховою активністю (динамічні паузи, рухливі ігри, спортивні заходи, прогулянки); формування у дітей ставлення до здорового способу життя та практичних навичок його підтримання; дотримання психогігієнічних норм та профілактика нервово-психічних перевантажень; заходи з попередження захворювань (вакцинація, контроль за дотриманням санітарних умов у школі, провітрювання, правильне освітлення, використання меблів відповідно до віку тощо); організацію раціонального харчування та корекцію харчової поведінки. Організація навчально-пізнавальної діяльності в адаптаційний період відіграє ключову роль у підтримці успішної адаптації першокласників. Вона не лише сприяє їхньому засвоєнню навчальних матеріалів, а й створює міцну основу для майбутніх академічних досягнень.

Велике значення у підвищенні навчальної мотивації та в соціальній взаємодії має особистий підхід вчителя. В межах класу на основі якого здійснювалось дослідження, вчитель заохочує учнів до відповіді на уроках, якісному виконанні учбових та організаційних завдань та взаємодії один з одним нарахуванням наліпки за виконання одного завдання. При отриманні 10 наліпок учень отримує монетку "Нушик" (від назви програми за якою навчаються діти) і в подальшому подарунку за 4 такі монетки. Таке заохочення з боку вчителя значно стимулює пізнавальний інтерес учнів та підсилює мотивацію щодо навчання та соціальної взаємодії.

Організація навчальної діяльності першокласників у період адаптації є важливим елементом педагогічного супроводу. Вона сприяє успішному

пристосуванню до освітнього процесу та формує основу для майбутніх академічних досягнень. Основні заходи цього напрямку передбачають:

- зменшення навчального навантаження на початковому етапі навчання;
- відмову від обов'язкових домашніх завдань і контрольних робіт у першому півріччі;
- використання системи без оцінки результатів навчання;
- застосування індивідуального та диференційованого підходу (завдання різної складності, організація парної та групової роботи);
- проведення індивідуальних занять із дітьми, які відстають у навчанні або проявляють ознаки обдарованості;
- включення загальнорозвивальних вправ для розвитку мовлення, пам'яті, мислення та уваги;
- використання ігрових технологій для стимулювання пізнавальної активності;
- врахування особливостей кліпового мислення сучасних дітей із максимальним використанням його переваг і компенсацією недоліків;
- інтеграцію ІКТ із дотриманням вікових норм і рекомендацій [23; с. 140-144].

Не менш важливим є організація позанавчальної діяльності, яка сприяє соціально-психологічній адаптації учнів. Вона допомагає швидше засвоїти шкільні правила й традиції, розвиває комунікативні навички, необхідні для соціалізації сучасного цифрового покоління.

Основна роль в організації позанавчального життя першокласників покладається на вчителів початкових класів, вихователів груп продовженого дня, педагогів додаткової освіти та керівників шкільних гуртків і секцій. Ця діяльність охоплює:

- залучення дітей до шкільних традицій через участь у класних і загальношкільних заходах;
- організацію роботи групи продовженого дня;

- заохочення першокласників до відвідування гуртків і секцій відповідно до їхніх інтересів та здібностей;
- сприяння формуванню колективу, розвитку навичок спілкування з однолітками та дорослими;
- залучення учнів до посиленої суспільно корисної діяльності та соціальних проєктів [47; 1-11].

Важливим напрямом педагогічного супроводу адаптації першокласників є моніторинг адаптаційних процесів, що забезпечує ефективність усієї системи супроводу. Він передбачає:

- виявлення труднощів і чинників, що впливають на адаптацію;
- оцінку рівня готовності дітей до навчання у школі;
- визначення рівня адаптованості першокласників і розвитку їхніх якостей, важливих для успішного пристосування.

Моніторинг проводиться в межах компетенції шкільними психологами, соціальними педагогами та вчителями початкових класів. Система роботи з батьками є важливим напрямом педагогічного супроводу адаптації першокласників [55; с. 78]. У взаємодії з сім'ями першокласників беруть участь усі учасники освітнього процесу, але ключову роль у формуванні довірливих і партнерських відносин відіграє вчитель початкових класів. У період адаптації система роботи з батьками включає такі заходи:

- організація класних і загальношкільних батьківських зборів як форми співпраці між сім'єю та школою;
- психолого-педагогічна просвіта батьків (інформування про вікові особливості молодших школярів, характеристики «цифрового покоління», закономірності адаптації та специфіку освітнього процесу у початковій школі);
- залучення батьків до шкільного життя (участь у роботі батьківського комітету, організація та проведення класних і загальношкільних заходів, творчих проєктів);
- регулярне спілкування з батьками як в офлайн, так і в онлайн-форматі;

- створення інформаційного блоку на сайті школи, де батьки можуть знайти корисні рекомендації щодо адаптації першокласників;
- надання психолого-педагогічної допомоги та сприяння у вирішенні важливих питань, пов'язаних із навчанням, вихованням та розвитком дитини;
- психологічна підтримка сімей із порушеннями у дитячо-батьківських відносинах [67; с. 718]

Ця система роботи спрямована на підтримку гармонійної співпраці між школою та сім'єю, що є основою успішної адаптації дітей до нового навчального середовища. Робота з дітьми, які мають підвищену тривожність, може бути тривалою та потребує особливого підходу. Вона спрямована на формування адекватної самооцінки та навчання управління емоціями у стресових ситуаціях. Процес підвищення самооцінки вимагає часу та системності.

Рекомендується щоденна робота, яка включає звертання до дитини по імені, заохочення навіть незначних успіхів, особливо в присутності однокласників, а також організацію занять, що передбачають зворотний зв'язок та рефлексію з боку інших. Для зниження емоційного напруження важливо використовувати тілесно орієнтовані методи, зокрема вправи на релаксацію, техніки глибокого дихання, заняття йогою, масаж чи прості розтирання [55; с. 78].

Батькам дітей із високим рівнем тривожності слід пам'ятати, що такі діти часто не виражають свої переживання відкрито. Якщо дитина заявляє, що їй нічого боятися, це може бути ознакою тривожного стану. Для подолання страхів ефективним є їх проговорювання та візуалізація.

Дітям можна запропонувати зобразити свої страхи через малюнок, виріб із пластиліну, глини чи піску, а потім скласти історію про створений образ і обговорити її. Це допоможе дитині зрозуміти, що вона не єдина з такими переживаннями, і такі почуття характерні й для інших дітей. Для профілактики важливо, щоб батьки більше спілкувалися зі своїми дітьми, допомагали їм виражати думки та почуття словами, сприяючи емоційному

комфорту дитини. Тактильний контакт із батьками допомагає дітям із підвищеною тривожністю відчутти впевненість і довіру до світу. У вихованні таких дітей важливо, щоб батьки діяли узгоджено та послідовно. Часто, дізнавшись про дитячі страхи, батьки роблять помилку: вони або переконують дитину не боятися, або насміхаються над її переживаннями, намагаючись допомогти. Проте такі підходи зазвичай лише підсилюють страхи [60; с. 118].

Тривожність – це складне явище, яке важко однозначно пояснити, що й робить її актуальною темою для дослідження. Для молодших школярів важливо знижувати рівень тривожності, оскільки це сприяє їхній успішній навчальній діяльності [25; с. 169-171]. Що стосується сором'язливих дітей, важливо допомагати їм долати невпевненість ще в дошкільному віці. Якщо цього не зробити, у школі дитина може уникати відповідей на запитання вчителя навіть за умови, що добре знає матеріал. Для подолання сором'язливості необхідно створювати ситуації, які спонукають дитину спілкуватися з новими людьми. Корисно брати її з собою в гості чи на різні заходи, запрошувати інших дітей до додому, організовувати спільні ігри.

Дитина також має брати участь у підготовці та проведенні сімейних свят: надувати повітряні кульки, допомагати накривати стіл, читати вірші чи співати пісні. Обов'язково хвалити дитину за успіхи у подоланні своєї сором'язливості. Якщо дитина не відвідувала дитячий садок, варто записати її в гурток чи секцію, де вона зможе навчитися спілкуватися в колективі. Доброзичливе ставлення, підтримка й віра у здібності дитини допоможуть їй подолати боязкість і стати впевненішою [17; с. 355].

Висновки до другого розділу

У другому розділі роботи було досліджено особливості адаптації першокласників до шкільного середовища. У рамках дослідження описано діагностичні методики, спрямовані на оцінювання рівня готовності дітей до школи, визначення рівня шкільної адаптації, визначення рівня тривожності та навчальної мотивації. Дослідження проводилося на базі Чернігівської гімназії №7, у ньому взяли участь 50 першокласників.

Отже, у 40% дітей з середнім рівнем мотивації проблеми можуть бути пов'язані з труднощами в адаптації до школи або з незацікавленістю до навчального процесу. Для 32% дітей з низьким рівнем мотивації може бути корисно застосувати індивідуальний підхід, спрямований на виявлення та розвиток їхніх інтересів. 12% дітей з високою мотивацією потребують індивідуальних завдань для підтримання зацікавленості у навчальному процесі та зможі реалізації сильної внутрішньої потреби до досягнення результатів у навчанні.

В 4% учнів низький рівень адаптації може бути індикатором проблем у соціалізації або психологічному дискомфорті, такі діти потребують уваги з боку педагогів і батьків. Той факт, що 76% дітей мають середній рівень адаптації свідчить про стабільну адаптацію до шкільного життя. Тобто більшість дітей адаптуються до нового розпорядку дня і соціального середовища, але ще не повністю інтегровані в школу. 20% дітей мають високий рівень адаптації, це означає, що ці діти відчують себе комфортно в школі, добре справляються з усіма аспектами навчання та соціалізації.

Високий рівень тривожності у 12% учнів вказує на необхідність підтримки та допомоги дітям, які переживають стрес. 82% із середнім рівнем тривожності свідчить про помірний рівень стресу або занепокоєння серед більшості учнів. 6% дітей мають низький рівень тривожності що свідчить про спокійне реагування на повсякденні ситуації. Вони не переживають за навчання і відчують себе впевнено в школі.

Середній рівень готовності до школи у 80% учнів свідчить про підготовленість до навчального процесу, але 14% дітей може знадобитись додаткова допомога у навчанні. 6% учнів мають високий рівень готовності до школи, що свідчить про їх добру підготовленість до шкільного процесу як в навчальному, так і в соціальному плані.

Ці результати допомогли виявити дітей, яким необхідна додаткова увага та підтримка для успішної адаптації до шкільного життя.

ВИСНОВКИ

Адаптація у широкому понятті - це процес пристосування особистості до умов зовнішнього середовища, при цьому враховуються її власні мотиви та інтереси. Відносно адаптації як педагогічного явища мова йде про адаптацію в педагогічному середовищі. Тобто в педагогічному контексті адаптація стосується пристосування учнів до умов навчального середовища, організованого з метою засвоєння знань, формування відповідного ставлення до світу, людей та власного «Я». Критеріями визначення рівня адаптації є: морфологічна готовність (стан здоров'я), рівень фізичного розвитку (рівень сформованості дрібної моторики); психологічна готовність (інтелектуальна, емоційно-вольова, мотиваційна) та соціальна готовність (соціальна компетентність, комунікативні навички).

Специфіка адаптації першокласників полягає у врахуванні їх психологічних та анатомо-фізіологічних особливостей (слабка дрібна моторика), особливості нервової системи (висока пластичність і втомлюваність), особливості соматичного здоров'я.

Необхідними умовами успішної адаптації першокласника до школи є врахування його психологічних особливостей. Труднощі в адаптації зазвичай відчують емоційно чутливі діти, які важко переносять зміну середовища, можуть відчувати страх, тривогу або невпевненість через новий ритм і вимоги школи. Труднощі з адаптацією можуть виникати у дітей з низькою психологічною готовністю до школи та низькою вмотивованістю до навчання. Діти, яким важко налагоджувати контакти з однолітками, можуть відчувати ізоляцію або труднощі в комунікації.

Наявність неадекватних механізмів пристосування може призвести до дезадаптації першокласників, що може проявлятися в нездатності до засвоєння знань, в порушеннях поведінки, конфліктних ситуаціях та захворюваннях.

Врахування специфіки адаптації першокласників та створення сприятливих умов навчання допоможуть дітям успішно пристосуватися до нового середовища.

Результати емпіричного дослідження свідчать про те, що переважна більшість опитаних першокласників мають:

- середній рівень готовності до навчання;
- середній рівень мотивації до шкільного навчання (а третина дітей – низький рівень);
- середній рівень тривожності (12% дітей мають високий рівень);
- середній рівень адаптації до школи, на думку опитаних батьків (і лише 4% дітей мають низький рівень).

Отже, *першокласник, адаптований до навчання*, має позитивне ставлення до школи, але більше цікавиться позаурочною діяльністю; йде до школи не завжди з гарним настроєм, але в процесі навчальної діяльності і спілкування з однолітками, його настрій поліпшується; з'являється бажання виконувати завдання на високому рівні, він виявляє посилену наполегливість у виконання завдань, але швидко втомлюється і губить інтерес. Він почувається комфортно в шкільному середовищі, але основною мотивацією для відвідування школи є спілкування з друзями та вчителями. Йому подобається статус учня і він проявляє бажання в самостійності, особливо це стосується доручень вчителя, або дій не пов'язаних.

Зазвичай він емоційно стабільний, але в непередбачених ситуаціях проявляє дратівливість або переживання. Проявляє нерівномірність у навчальних досягненнях. Такий учень може зосереджуватись, але на короткий час. Він відволікається під час тривалих завдань або при виникненні труднощів. Потребує контролю виконання завдань, нагадувань та стимулювання від учителя, щоб завершити роботу. Чутливо реагує на зауваження, іноді демонструє невпевненість у своїх силах та розчарування. Загалом мають позитивне ставлення до школи, але проявляють інтерес лише до окремих предметів чи видів діяльності.

Першокласник, неадаптований до шкільного навчання, не хоче йти до школи, має проблеми з пристосуванням до розпорядку дня, не ділиться враженнями, негативно ставиться до навчання та не порастється з домашніми завданнями. Може мати труднощі в спілкуванні з однокласниками, фізіологічні прояви стресу та тривожності. Він не зацікавлений у виконанні завдань, які пропонує вчитель або виконує їх формально. Намагається уникати участі в уроках та активно відволікається, порушує дисципліну. Має низьку наполегливість, уникає труднощів, навіть якщо завдання посилене, намагається уникати оцінювання, щоб уникнути критики. Він може не тривожитись через невдачі у навчанні, бути байдужими або занадто спокійними, що свідчить про недостатню мотивацію до навчання.

На основі проведеного емпіричного дослідження, нами були розроблені профілактичні рекомендації для вчителів, націлені на полегшення процесу адаптації першокласників до школи шляхом підвищення навчальної мотивації, пристосування до організаційних складових навчального процесу, зниження тривожності та налагодження доброзичливих стосунків у класі.

Перспективами подальшого дослідження, на нашу думку, може бути:

- вивчення особливостей процесу адаптації дітей які відвідують групу подовженого дня в порівнянні з тими, хто не відвідує;
- вивчення відмінностей у рівні адаптації школярів до навчального процесу в умовах різної інтенсивності впливу зовнішніх факторів (частих переривань уроків через перебування в укриттях в одному місті та стабільного навчального процесу в іншому) для розробки рекомендацій щодо підтримки учнів у складних умовах і покращення їхньої адаптації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаптація учнів на складних вікових етапах (1, 5, 10 класи): система роботи з дітьми, батьками, педагогами / авт.-упоряд. С. А. Коробкіна. Вінниця: Учитель, 2011. 238 с.
2. Адаптація дітей до навчання у школі в діяльності психологічної служби: метод. реком. Київ: Український НМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2013. 102 с.
3. Адаптація дитини до школи / Упоряд.: С.Максименко, К.Максименко, О.Главник. К.: Мікрос-СВС, 2003. 111 с.
4. Адаптація дітей до школи / В. І. Бондар. *Початкова школа*. 2008. №7. С. 22 - 23.
5. Басін Ф.В. Про силу «Я» і «психологічний захист». *Питання філософії*. 2009. № 2.
6. Басюк Н.А. Формування почуття відповідальності у молодших школярів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.07 «Теорія і методика виховання». К., 2005. 20 с.
7. Батрахіна Т.Н., Ткаченко Ю.І. До питання про адаптацію: теоретичний аспект. *Молодий учений*. 2015. №7. С. 464-466.
8. Безруких М.М. Труднощі навчання в початковій школі: причини, діагностика, комплексна допомога. Харків, 2009. 464 с.
9. Березін Ф.Б. Психічна і психофізіологічна адаптація людини. Вінниця, 2008. 270 с.
10. Берьозіна Ф.Б. Психологічна і психофізіологічна адаптація людини. Львів, 2008. С. 270.
11. Битянова М.Р. Організація психологічної роботи в школі. Київ, 2001. 340 с.
12. Бірюкова М.В. Сучасні підходи до розуміння соціально- педагогічної адаптації як психолого-педагогічного явища. *Про деякі питання і проблеми психології і педагогіки: зб. наук. праць за підсумками*

- міжнародної наук.-практ. конференції. К.: Інноваційний центр розвитку освіти і науки, 2014. С. 21-23.
13. Вітюк В. В. Готовність педагогів до змін в умовах реалізації концепції «Нова українська школа». *Педагогічний пошук*. 2017. №2 (94). С. 3-6.
 14. Гартманн Г. Психологія і проблеми адаптації особистості. Суми, 2002. 160 с.
 15. Гуткіна Н. І. Психологічна готовність до школи. Суми, 2004. 208 с.
 16. Дубровінська Н.В. Психологія дитини. Психологічні основи дитячої валеології: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Вінниця, 2000. 144 с.
 17. Ейдемільер Е.Г., Юстицкис В.В. Психологія і психотерапія родини. Київ, 2008. 672 с.
 18. Ейєстад Г. Самооцінка у дітей і підлітків. Одеса, 2014. 294 с.
 19. Єрмолаєва О.В., Канина С.Ю. Креативність освітнього середовища як фактор розвитку особистості школяра. *Педагогічний журнал*. 2012. С. 25.
 20. Зелена Л. В. Проблема адаптації в педагогічній психології. Сучасна психологія: матеріали IV Міжнар. науч. конф. «Сучасна психологія». Київ, 2016. С. 43-45.
 21. Іванова, Д.Н., Карпова, Е.В. Адаптація дітей, які виховуються в умовах інтернату. Реалізація освітніх стандартів в школі: проблеми і перспективи: збірник наукових статей. Львів, 2011. С. 79-82.
 22. Ізотова Є.Г. Особливості конфліктів і емоційного клімату в початковій школі. Досвід і перспективи реалізації державних освітніх стандартів в сучасній школі: збірник наукових статей науково-практичної конференції [18 грудня 2019 р] / під наук.ред. О.В. Коропової. Львів, 2019. С. 127-132.
 23. Ізотова Є.Г. Шкільна адаптація як фактор успішності навчання в початкових класах. Дошкільна та початкова освіта: різноманіття

- підходів: матеріали науково-практичної конференції «Читання Ушинського». Ч. 1. Львів, 2019. С. 140-144.
24. Ізотова Є.Г., Костеріна Е.М. Особливості психолого-педагогічної роботи з дітьми-дезадаптантами молодшого шкільного віку. *Актуальні проблеми психології і педагогіки в сучасній освіті*: матеріали II міжнародної заочної науково-практичної конференції. Львів, 2018. С. 29-31.
25. Ізотова Є.Г., Смирнова А.А. Психологічна корекція страхів і тривожності у початковій школі. Психологія розвитку особистості в сучасному світі: матеріали XIX міжнар. студ. наук.-практ. конф., Моршин, 2019. С. 169-171.
26. Ізотова Є.Г., Соболева Г.М. Фактори, що впливають на успішну навчальну діяльність в молодшому шкільному віці. Досвід і перспективи реалізації державних освітніх стандартів в сучасній школі: збірник наукових статей всеукраїнської науково-практичної конференції. Львів, 2019. С. 373-377.
27. Ізотова Є.Г., Торопова Е.М. Адаптація молодших школярів до навчання в школі. Досвід і перспективи реалізації державних освітніх стандартів в сучасній школі: збірник наукових статей науково-практичної конференції [16 грудня 2020 р] / під наук. ред. О.В. Коропової. Львів, 2020. С. 164-168.
28. Ільїна М. Н. Підготовка до школи: розвиваючі тести і вправи. Суми, 2008. 208 с.
29. Іовчук Н. М., Бесонова І. С. Профілактика соціальної дезадаптації у школярів з психічними порушеннями. Моршин, 2006. 43 с.
30. Ісаєв Д. Н. Емоційний стрес, психосоматичні і соматопсихічні розлади у дітей. Суми, 2005. 400 с.
31. Калайков І.Д. Теорія відображення і проблема пристосування. Миколаїв, 2006. С. 144.

32. Кістяк, Т.В. Психологічна адаптація першокласників: навч. посібник для студ. вищ. навч. закладів. Харків, 2008. 176-187 с.
33. Коломінський Я.Л., Панько Е.А., Ігумнов С.А. Психічний розвиток дітей в нормі та патології: психологічна діагностика, профілактика і корекція. Одеса, 2004. 480 с.
34. Кон І. С. Соціологія особистості. Одеса, 2003. 352 с.
35. Кон І.С. Соціологічна психологія. Київ, 2009. 560 с.
36. Костеріна Е.М., Ізотова Є.Г. Психологічна допомога дітям молодшого шкільного віку зі шкільної дезадаптацією. Формування професійної компетентності педагога дошкільного профілю в умовах безперервної освіти: матеріали міжнародної науково-практичної заочної конференції. Львів, 2016. С. 247-248.
37. Крайг Г., Бокум Д. Психологія розвитку. Суми, 2005. 940 с.
38. Крисько В.Г. Соціальна психологія: курс лекцій. 3-е вид. Одеса, 2006. 352 с.
39. Лурія А. Р. Мозок людини та психічні процеси. - М., 1970. - С. 16-18.
40. Маслоу А. Мотивація і особистість. Київ, 2009. 478 с.
41. Медведєв В.І. Адаптація людини, Київ, 2003. С. 584.
42. Меєрсон Ф.З. Адаптація, стрес і профілактика. Одеса, 2001. 276 с.
43. Мілославова І.А. Роль соціальної адаптації. Львів, 2004. 284 с.
44. Молокова О.А. Психологічна адаптація: основні концепції: монографія. Ірпінь, 2014. 274 с.
45. Муровцева О.В. Адаптація як загальнонаукове поняття. Миколаїв, 2006. 376 с.
46. Налчаджян А. А. Психологічна адаптація. Механізми і стратегії. Одеса, 2010. 368 с.
47. Нова українська школа. Концептуальні засади реформування середньої школи. URL: <https://base.kristti.com.ua/?p=1129>
48. Прийменко В. Ефективна адаптація першокласників. Програма підтримки. 2010. №33. С. 1- 11.

49. Особливості психічного розвитку дітей 6-7-річного віку / під ред. Д.Б. Ельконіна, А.Л. Венгера. Київ, 2008. 136 с.
50. Павлова Т.Л. Діагностика готовності дитини до школи. Харків, 2006. 128 с.
51. Петровський В.А. Психологія неадаптивної активності. Одеса, 2002. 224 с.
52. Постовалова Г.І. Про фактори, що визначають адаптаційну здатність людини. Психологічні та соціально-психологічні особливості адаптації. Одеса, 2003. С. 18-19.
53. Психологія адаптації особистості. Аналіз. Теорія. Практика / А.А. Реан, А.Р. Кудашев, А.А. Баранов. Суми, 2006. 479 с.
54. Растова Л.М. Соціальна адаптація особистості в колективі: автореф. дис. ... канд. філос. наук. Ужгород, 2004. 22 с.
55. Реан А.А. Психологія адаптації особистості. Житомир, 2008. 479 с.
56. Робоча книга шкільного психолога / під ред. В.І. Дубровиної. Біла Церква, 2011. 346 с.
57. Розум С.І. Психологія соціалізації та соціальної адаптації. Кривий Ріг, 2006. 365 с.
58. Рудніцька І. Фізіологічні і психологічні аспекти адаптації дитини до школи. *Психолог. Все про адаптацію*. 2004. №25-26. С. 26-27.
59. Сельє Г. Деякі аспекти вчення про стрес. Хрестоматія по психології навчальний посібник. Одеса, 2007. С. 305-310.
60. Савчин, М. В. Вікова психологія: навч. посіб. Київ: Академвидав, 2011. 382 с.
61. Сорокіна В.В. Психологічне неблагополуччя дітей в початковій школі. Діагностика та шляхи подолання. Київ, 2007. 191 с.
62. Узнадзе Д. Н. Психологія установки. Суми, 2001. 416 с.
63. Фізіолого-гігієнічні та психофізіологічний супровід модернізації освіти (експеримент про вдосконалення структури та змісту загальної освіти) / під ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькін. Вінниця, 2003. С. 96.

64. Чуткіна Г.М. Адаптація першокласників до педагогічного процесу школи: автореферат дис. ... канд. пед. наук, Київ. 2007. 17 с.
65. Яницький М. С. Адаптаційний процес: психологічні механізми та закономірності динаміки. Київ, 2009. 184 с.
66. Buckingham, D. (2013). *Digital Generations* (1st ed.). Taylor and Francis. Retrieved from <https://www.perlego.com/book/1608981/digital-generations-children-young-people-and-the-new-media-pdf> (Original work published 2013)
67. Bardack, S., & Obradovic, J. (2017). Emotional behavior problems, parent emotion socialization and gender as determinants of teacher-child closeness. *Early Education and Development*, 28(5) 507-524. doi: 10.1080/10409289.2017.1279530
68. Blair, C. How similar are fluid cognition and general intelligence? A developmental neuroscience perspective on fluid cognition as an aspect of human cognitive ability. *Behavioral and Brain Sciences*, 29, 109-125.
69. Finch, J.E., & Obradović, J. (2017). Independent and compensatory contributions of executive functions and challenge preference for students' adaptive classroom behaviors. *Learning and Individual Differences*, 55, 182-192. doi: 10.1016/j.lindif.2017.03.002
70. Obradovic, J., *Finch, J.E., *Portilla, X. A., Rasheed, M., Tirado-Stayer, N., & Yousafzai, A.K. (in press). Early executive functioning in a global context: Developmental continuity and family protective factors. *Developmental Science*. doi: 10.1111/desc.127