

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Київський національний лінгвістичний університет  
Кафедра психології і туризму

КУРСОВА РОБОТА

з психології

на тему: ОСОБЛИВОСТІ ШКІЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКЛАСНИКІВ

Студента III курсу СОа14-20 групи

Педагогічного факультету романо-германської та української філології

Спеціальності 014 Середня освіта

Лавренчук А.А

Науковий керівник завідувач кафедри психології і туризму,

доктор психологічних наук

Професор Бондаренко О.Ф

Національна шкала \_\_\_\_\_

Кількість балів: \_\_\_\_\_ Оцінка ECTS \_\_\_\_\_

Члени комісії

\_\_\_\_\_ (прізвище та ініціали) \_\_\_\_\_ (підпис)

\_\_\_\_\_ (прізвище та ініціали) \_\_\_\_\_ (підпис)

\_\_\_\_\_ (прізвище та ініціали) \_\_\_\_\_ (підпис)

Київ 2023

## ВСТУП

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ АДАПТАЦІЇ ДИТИНИ ДО ШКОЛИ..... 5

### 1.1 Загальна характеристика адаптації дитини до школи ..... 5

### 1.2 Психологічні складові адаптації дитини да шкільного навчання..... 14

## РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКЛАСНИКА ..... 18

### 2.1 Взаємодія школи та сім'ї ..... 18

### 2.2 Рекомендації для батьків ..... 22

## ВИСНОВКИ

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

## ВСТУП

Проблема адаптації першокласників до школи актуальна як для батьків, так і для всієї системи освіти. Приходячи до школи, потрапляючи в нову собі ситуацію, майже всі діти переживають і хвилюються. І вчитель, і вихователь, а також батьки зацікавлені в тому, щоб першокласники якнайшвидше та успішніше увійшли до шкільного життя.

Більшість першокласників приходять до школи дитячого садка. Там були ігри, прогулянки, спокійний режим, денний сон, завжди поряд вихователька. там нинішні першокласники були найстаршими дітьми! У школі все по-іншому: тут – робота у досить напруженому режимі та нова жорстка система вимог. Для того, щоб пристосуватися до них, потрібні сили та час.

Деякі першокласники можуть бути дуже галасливими, крикливими, вони без утримання носяться коридорами, відволікаються на уроках, навіть можуть поводитися розв'язно з вчителями: зухвальства, вередувати. Інші дуже скуті, боязкі, намагаються триматися непомітно, не слухають, коли до них звертаються з питанням, при найменшій невдачі, зауваженні плачуть.

Частина дітей порушує сон, апетит, з'являється інтерес до іграшок, ігор, книг для дуже маленьких дітей. Звичайно, не у всіх дітей адаптація до школи протікає з подібними відхиленнями, але є й такі, хто має цей процес сильно затягується. Психосоціальна адаптація може відбуватися по-різному.

Дитина, що вступає до школи, має бути зрілою у фізіологічному та соціальному відношенні, вона має досягти певного рівня розумового та емоційно-вольового розвитку. Навчальна діяльність потребує певного запасу знань про навколишній світ, сформованість елементарних понять. Важливими є позитивне ставлення до вчення, здатність до саморегуляції поведінки.

*Ступінь вивченості проблеми.* У процесі аналізу були використані різноманітні джерела, а саме: наукова та навчальна література, енциклопедії та бібліотеки в онлайн режимі, статті з інформаційного джерела “Вікіпедія”,

опублікування новинах, аналізуючі та прогностичні статті експертів, інформація, що розміщена на сайтах.

*Об'єктом та предметом дослідження є адаптація першокласників*

*Метою курсової роботи розглянути психологічні особливості шкільної адаптації першокласників*

Завданнями дослідження є:

- Розглянути теоретичні аспекти адаптації дитини до школи
- Охарактеризувати психологічне супроводження адаптації першокласника

Робота складається зі вступу, 2 розділів, висновків, містить 27 сторінок та 15 джерел.

## **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ АДАПТАЦІЇ ДИТИНИ ДО ШКОЛИ**

### **1.1 Загальна характеристика адаптації до школи**

Вступ до школи - один із найскладніших і найважливіших моментів у житті дитини - у соціальному, педагогічному, психологічному та фізичному плані. Коли дитина вступає до школи, вона не одразу стає учнем. Це становлення, або входження в шкільне життя, відбувається протягом молодшого шкільного віку, і поєднання особливостей дошкільного та шкільного віку характеризує весь період навчання в початковій школі. Усі діти, які відвідують школу, стикаються з певними труднощами.

Явузер (2014) визначив проблеми адаптації як емоційні розлади, які виникають при поєднанні негативних впливів середовища з труднощами, зумовленими окремими етапами розвитку. Проблеми адаптації виникають з різних причин, певною мірою відображаючи внутрішні конфлікти дітей. Проблеми адаптації можна виразити як стан депресії, що виникає при поєднанні впливу зовнішнього середовища з внутрішніми проблемами дитини. Можна сказати, що діти, які стикаються з проблемами адаптації, швидше за все, відчують проблеми з впевненістю в собі та відчують себе нездатними подолати ці проблеми.

У цьому процесі стосунки дітей із оточенням можуть бути напруженими та проблематичними, оскільки вони можуть проявляти такі поведінкові прояви, як агресія, дратівливість, несумісність, сварки, втечі зі школи, бунт та порушення правил.

Говорячи про адаптацію, мається на увазі не лише пристосування дитини до навколишнього світу та нового колективу, а й, навпаки, пристосування навколишнього світу і людей до нього.

З цього можна дійти невтішного висновку у тому, що адаптація дитини до навчання у шкільництві є двостороннім процесом.

Важливо пам'ятати, що обидві сторони процесу адаптації повинні розвиватися одночасно, інакше це може стати фактором того, що адаптація дитини до навчання в школі може зайняти досить тривалий час, і може призвести до відторгнення дитини від нового для нього соціуму – школи.

При вступі до школи докорінно змінюються умови життя та діяльності дитини; провідною стає навчальна діяльність. [7, с. 6] У елементарних формах навчальна діяльність здійснювалася і дошкільнятами, але йому носила другорядний характер, оскільки провідною виступала гра; мотиви навчальної діяльності дошкільника також були переважно ігровими.

Шкільний режим навчання вимагає набагато вищого рівня довільності поведінки, ніж у дошкільному дитинстві. Необхідність встановлювати і підтримувати стосунки з учителями та однолітками у спільній діяльності вимагає добре розвинених комунікативних навичок. У цьому відношенні особливо важлива готовність до школи, яка має бути сформована у дітей старшого віку ще до школи. Розглянемо детальніше готовність дитини до школи.

Вік- перше, від чого батьки відштовхуються при виборі початкової школи для дитини. Але як зрозуміти, у скільки років дитина на сто відсотків готовий до серйозного навчання? У шість, сім або ближче до восьми років? Дитячі психологи прийшли до висновку, що набагато важливіше таке поняття як готовність дитини до школи. Розповідаємо, за якими критеріями її можна оцінити.

Готовність дитини до школи можна умовно розділити на чотири компоненти: соціальний, психологічний, інтелектуальний, фізичний. [2, 6]

#### Соціальна готовність

Її також називають особистісна готовність. Це вміння дитини вибудовувати нові соціальні зв'язки, спілкуватися і взаємодіяти з учителем і однолітками. Соціальна готовність має на увазі наявність умінь просити про допомогу і питати, якщо щось незрозуміло.

Дитячі психологи рекомендують батькам інтенсивно розвивати цю навичку у дітей мінімум за рік до вступу в школу.

Існує думка, що соціальна готовність краще розвинена у тих, хто до школи відвідував дитячий сад. Чи так це насправді, відповісти складно, тому що все залежить від рівня дошкільного навчального закладу, виховного вектора і програми навчання. Процес соціалізації може відбуватися не тільки в рамках дошкільного закладу: дитина цілком може стати соціально зрілим вже до шести років, якщо відвідує спортивні та творчі секції, багато гуляє і спілкується з оточуючими, активно пізнає світ.

Про готовність дитини до школи говорить і сформована внутрішня позиція майбутнього учня. Це орієнтація не на зовнішню атрибутику (красивий пенал, модний одяг або новий рюкзак), а прагнення до нових знань і допитливість.

#### Психологічна готовність

Психологічна готовність- це ступінь розвитку вищих психічних функцій: мислення, мова, письмо, рахунок, пам'ять, довільні рухи, перцептивні процеси. В останні роки до цієї категорії також відносять розвиток soft skills, або гнучких навичок, тобто вміння дитини контролювати свою поведінку і емоції, його рівень самостійності.

Про психологічну готовність до школи говорить певний рівень самооцінки у дитини. Так, нормальна і завищена самооцінка свідчать про психологічну стійкість майбутнього учня. А ось починати навчання із заниженою самооцінкою дитині може бути досить важко, і знадобиться набагато більше часу для адаптації до нового середовища.

#### Інтелектуальна або спеціальна готовність

Інтелектуальна готовність стосується навичок, які діти зазвичай напрацьовують під час підготовчих занять. Це знову ж рахунок і лист, вміння відступати 4 клітини зверху, не виходити за контури малюнків і поля.

Але з точки зору нейропсихології набагато важливіше, щоб дитина вміла міркувати, задавати питання, самостійно знаходити причинно-наслідкові зв'язки – саме ці критерії говорять про те, що дитина інтелектуально підготовлена до школи.

#### Фізична готовність

Найчастіше при вступі дитини в школу упор робиться на інтелектуальну готовність. При тестуванні в багатьох загальноосвітніх установах досі просять прочитати уривок з популярного дитячого оповідання і використовують інші прийоми для оцінки рівня розвитку і широти кругозору. Мало де перевіряють вміння стрибати, стояти з закритими очима на одній нозі, зупинитися за сигналом.

До елементів фізичної готовності також відноситься розвиток просторової і зорово-рухової координації, вміння довго утримувати статистичну позу в положенні сидячи, тримати поставу. Окремо варто виділити і підготовленість руки до оволодіння листом (захоплення і натиск олівця).

Крім цього, викладачі повинні звертати увагу на розвиток рівня нейродинамічної регуляції: можливість висидіти спокійно урок тривалістю 30-40 хвилин, концентруватися і утримувати увагу на певних завданнях.

#### Оцінка готовності до школи в різних країнах

Якщо відкрити статті про готовність до школи англійською мовою, то інформація про необхідні навички для вступу до школи буде іншою. Наприклад, австралійські школи наголошують на комунікативних навичках, соціалізації та готовності дитини брати участь у житті класу. Вміння читати, писати і рахувати не входить в список вимог при переході з підготовчої в початкову школу у віці 5 років.



У більшості країн Європи готовність дитини до школи багато в чому визначається наявністю у нього базових навичок самообслуговування. А в скандинавському підході ключову роль відіграє комфорт дитини і низький рівень стресу під час навчання. Викладачі та батьки дають дитині можливість самостійно розвиватися в природних умовах, приділяючи особливу увагу його інтересам і талантам.

На першому місці при вступі до школи тут, як і в Австралії, стоїть комунікація з учителем і однокласниками, вміння і бажання працювати в команді, вивчати нове.

Зовсім інший підхід в країнах Азії. Китайська система освіти схожа на російську: дитячий садок, початкова школа з шести років. Як правило, батьки не задаються питанням, готова їхня дитина до школи чи ні. У Китаї готові всі. Це визначається культурними особливостями і традицією вчити дітей письма з трьох років.

Це відмінно тренує концентрацію, уважність і зосередженість. Але щоб потрапити в хорошу державну школу дитині все одно потрібно скласти іспити, за якими оцінюється інтелектуальні здібності майбутнього учня.

Останнім часом багато батьків марять сінгапурським освітою, асоціюючи його з високим рівнем академічних знань (особливо математики та китайської мови). Сінгапурська школа націлена на розвиток у дітей *hard skills*, тобто конкретних технічних і професійних навичок. У чому плюс: таке навчання дозволить дитині в подальшому швидко освоїти обрану спеціалізацію.

Досвід інших країн забезпечує більш м'який перехід в силу віку початку шкільного навчання. Наприклад, в Англії з 5 до 7 років діти ходять в школи для малюків (*pre-preparatory school*), з 7 до 11 років — початкові школи (*primary, elementary* або *preparatory school*), і кожен етап є логічним продовженням попереднього.

В цьому плані в Україні перехід з дитячого садка в школу влаштований складніше, а процес адаптації при недостатньому рівні розвитку кожного з чотирьох компонентів може проходити важче.

Як підготувати дитину до школи

Щоб дитина повністю адаптувався до шкільного середовища і не відчував стресу під час навчання, почати підготовку краще за один-два роки до бажаного часу вступу. Завдання-розвинути до необхідного рівня кожен з чотирьох компонентів за допомогою відповідних методик:

### 1. Фізична готовність і нейродинамічна регуляція

Розвиток фізичних навичок найкраще йде під час активних ігор, бігу, виконання простих вправ на координацію.

Велику роль на етапі фізичного формування відіграють спортивні секції для дошкільнят: гімнастика, плавання, танці, легка атлетика. Багатьом дітям дошкільного віку вдається освоїти більш складні види спорту: великий теніс, фігурні і роликові ковзани. Необхідно стежити за тим, як малюк справляється з різними видами активності, спортивним інвентарем та іншими предметами і в залежності від цього підбирати для нього відповідні ігри. Критерії фізичної готовності дитини зображені на рис. 1.1.



Рис. 1.1. Критерії фізичної готовності дитини

## 2. Соціальна готовність

Даний аспект багато в чому визначається атмосферою в сім'ї і тим, як найближче оточення дитини вибудовує комунікацію. У товариських і відкритих батьків, які виконують роль гідів для дитини, як правило, діти раніше виявляються підготовленими до спілкування з вчителями та однокласниками.

Напружена атмосфера будинку і недолік спілкування, навпаки, призводять до замкнутості і асоціальної поведінки у дітей.

Крім цього, на формування соціальної готовності до школи впливає обстановка в дитячому садку, секціях, у дворі.

## 3. Психологічна готовність

Для розвитку цієї області батькам необхідно зацікавлювати дитину творчими заняттями, мотивувати його вивчати нове, пояснювати, як влаштовані об'єкти, механізми і природні явища. Слідкуйте за тим, наскільки добре у дитини працює уява: запропонуйте йому намалювати або зліпити з пластиліну героїв з його улюблених мультфільмів, пояснюйте йому сенс казок і разом з ним розмірковують на різні теми. Так дитина швидше навчиться аналізу і концентрації, а також розвине мовні навички і дрібну моторику. Дрібна моторика - це насамперед спільна робота дрібних м'язів рук і зору, за допомогою яких ви можете здійснювати точні рухи, контролювати силу та пропорційність дій. Тому будь-які вправи на дрібну моторику спрямовані як на розвиток самих м'язів, а й у координацію «очі-руки».

## 4. Інтелектуальна готовність

Інтелектуальна готовність має на увазі вміння ставити і відповідати на питання, переказувати своїми словами сюжет творів, логічно мислити, мати широке коло знань. Навчити цьому дитину допоможуть розвиваючі ігри, прості завдання для дошкільнят, а також захоплюючі досліди та експерименти. До речі, на ігри та досліди роблять ставку педагоги більшості онлайн-шкіл і навчальних програм для самих маленьких.

Для повноцінної підготовки дитини до школи також важливо звертати уваги на його особистісні якості, індивідуальні особливості, схильності і сильні сторони. Це дозволить не тільки вибрати відповідну модель підготовки, а й знайти школу з певним ухилом для розвитку талантів дошкільника.

Перевірка готовності дитини до школи: чек-лист

Ось 20 базових навичок, за якими можна зрозуміти, наскільки дитина підготовлена до навчання в загальноосвітньому закладі. Отже, перед вступом до школи дитина повинна:

під час активних ігор вміти здійснювати точні і плавні рухи (наприклад, ловити і кидати м'яч);

швидко і без труднощів зібрати дрібні і великі об'єкти в коробку, сортувати їх за формами, розміром і кольорами;

стрибати на одній і двох ногах;

добре орієнтуватися в просторі, знати, де право і ліво, верх і низ;

протягом 15-20 хвилин концентруватися на одній справі, що вимагає терпіння і витримки;

розуміти малюнки, прості схеми і пояснювати, що він на них бачить;

давати оцінку подіям, історіям і казкам, співпереживати людям і оцінювати реакцію оточуючих;

представляти в розумі;

переказувати історії та розповіді;

малювати як прості об'єкти (дерево, сонце, будинок, річку), так і складні сюжети, проводити прямі і вигнуті лінії, зафарбовувати малюнки, не виходячи за контур;

ліпити з пластиліну та інших матеріалів;

володіти ножицями, вирізати різні геометричні фігури з паперу;

запам'ятовувати події і фрази, місця знаходження різних речей;

чути ритм і вміти його повторити;

рахувати до десяти;

вміти налагоджувати контакт з іншими дітьми і ввічливо поводитися з оточуючими;

самостійно себе обслуговувати:

- надягати куртку,
- складати речі,
- зав'язувати шнурки,
- виконувати гігієнічні процедури,
- акуратно їсти і допомагати по дому;

розуміти сенс дій дорослих людей в громадських місцях;

вміти просити про допомогу;

знати свої ПІБ, адреса проживання, дату народження і вік, пори року, назви тварин і птахів з комахами, овочів і фруктів, видів транспорту.

Діти, які мають достатній досвід спілкування, добре розвинене мовлення, пізнавальну мотивацію та здатність вільно й мимоволі коригувати свою поведінку, легко адаптуються до шкільної ситуації. Труднощі, що виникають внаслідок недостатньої готовності до школи, можуть бути причиною дезадаптації дитини. [4] Детальніше, що включає в себе шкільна адаптація зображено на рис. 1.2. [10]



Рис. 1.2. Шкільна адаптація

## 1.2 Психологічні складові адаптації дитини до шкільного навчання

Знаючи особливості даного віку, дорослим простіше розуміти потреби дитини і вибудувати свою взаємодію з ним.

У цей період відбувається істотна зміна звичного способу життя. Нові навантаження, напружена розумова праця, обмеження рухів. Дитина, яка звикла багато грати, рухатися, змушена тривалий час проводити за партою. Різко скорочується час відпочинку, прогулянок, зростають емоційні навантаження.

Першокласнику потрібен час, щоб звикнути до нового колективу, до вимог вчителя, до необхідності посидючо і цілеспрямовано працювати.

Для дітей в цьому віці це велика праця. Віковий період від шести до семи років можна охарактеризувати підвищеною емоційністю, наслідуванням, спрямованістю на пізнання навколишнього світу, чутливістю до впливу з боку дорослого і однолітків. Для загальної психологічної характеристики цього періоду корисно скористатися поняттями соціальної ситуації розвитку і внутрішньої позиції.

Соціальна ситуація розвитку відноситься до соціальних умов, в яких йде процес психічного розвитку дитини. Також включає уявлення про місце, яке займає дитина в суспільстві, в системі поділу праці, пов'язані з цими права і обов'язки.

Внутрішня позиція школярів характеризує внутрішній світ дитини, ті зміни, які в ньому повинні відбутися для того, щоб дитина змогла добре пристосуватися до нових соціальних ситуацій і використовувати її для свого подальшого психологічного зростання.

Це новий рівень самосвідомості дітей. Внутрішня позиція являє собою усвідомлене ставлення дитини до себе, до оточуючих людей, подій і справ. У свідомості дитини виділяється система норм, яким він слід завжди і скрізь.

Ці зміни зазвичай пов'язані з формуванням нових відносин, нового сенсу і мети життя, зачіпають потреби, інтереси і цінності, форми поведінки і ставлення до людей.

В цілому вони також пов'язані з початком серйозних змін особистісного та міжособистісного плану в психології дитини.

Кожній дитині необхідно вміння увійти в дитяче суспільство, діяти спільно з іншими, поступатися в одних обставинах і не поступатися в інших. Ці якості забезпечують адаптацію до нових соціальних умов.

В даному віці провідною діяльністю є навчальна, але вона визначає розвиток ігрової діяльності, трудової (поява нових обов'язків по дому), і спілкування.

У шестирічок потреба в бесідах на особисті теми з дорослими значно більше, ніж у віці семи років. Розвиток мотивів спілкування забезпечує їм відносно глибоке і багате знання про властивості оточуючих дорослих. Крім того, спілкуючись з дорослими, діти краще пізнають самих себе, так як вони прагнуть отримати оцінку себе і своєї діяльності. З надходженням дитини в школу відбуваються зміни в його взаєминах з оточуючими людьми, причому досить істотні. Перш за все, збільшується час, що відводиться на спілкування. Велику частину часу діти проводять в контактах з оточуючими людьми: батьками, вчителями, іншими людьми. Змінюється зміст спілкування. Щоб максимально використовувати резерви, наявні у дітей для навчання в школі, необхідно:

- 1) навчити дитину вчитися
- 2) навчити їх бути уважним, посидючим.

В учнів повинен бути сформований і постійно підтримуватися інтерес до навчання.

Увага в даному віковому періоді стає довільним, але не варто скидати з рахунків мимовільне увагу, яке протягом початкової школи часом досить довго конкурує з довільним.

Переключення уваги допомагає учням швидко переходити від одного виду діяльності до іншого. Даний аспект можна використовувати при наповненні занять, і для підтримки інтересу у дітей.

Пам'ять продовжує розвиватися, але носить механічний характер. Тому в процес навчання варто включати прийоми і вправи для розвитку логічної пам'яті.



Для розвитку мислення і мови, необхідно якомога частіше використовувати мову дитини при виконанні будь-яких завдань і вправ. Часом дорослі звертають увагу на те, що дитина міркує вголос. І це дуже важливо! Коли дитина відтворює хід своїх думок вголос, міркує, таким чином, він формує свою мову і мислення. Корисні вправи, які вимагають практичних дій, використання образів і понять для досягнення необхідного результату.

Пам'ять, увага, мислення, мова в сукупності визначають інтелектуальний розвиток дитини. Таким чином, враховуючи вікові особливості першокласників, соціальну ситуацію розвитку, їх особливості спілкування і розвитку, можна допомогти дитині бути успішним і максимально ефективно навчатися в школі!

## РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКЛАСНИКА

### 2.1 Взаємодія школи та сім'ї

Співпраця сім'ї та школи стає все більш актуальною та затребуваною. Для повноцінного проходження процесу навчання та формування особистості дитини необхідний відповідний мікроклімат між педагогами та учнями, самими учнями, освітньою установою та сім'єю в цілому.

Сучасна психологія та педагогіка розуміє під соціально-психологічним кліматом (від грец. *Klima, klimatos* – нахил) якісну сторону міжособистісних відносин, що проявляється у вигляді спільності психологічних умов, які сприяють або перешкоджають всебічному розвитку особистості та продуктивної спільної діяльності в групі. Психологічний клімат – це частина міжособистісних відносин, яка показує емоційне благополуччя класу, у якій розвивається групова діяльність і яка визначає, наскільки комфортно в колективі окремо взятої особистості, міру прояву особистісного «Я». [1, 8, 11]

Сприятливий психологічний клімат дозволяє дитині, особливо молодшому школяру, краще засвоювати навчальний матеріал, повноцінно розвиватися в атмосфері, де кожна дитина відчуває підтримку вчителя та інших дітей – саме тоді особи дитини можуть розвиватися найбільш природним і правильним шляхом.

Нездоровий психологічний клімат, навпаки, гальмує розвиток особистості, оскільки в першу чергу дитина прагне відчути себе в безпеці, і змушена «обертатися їжачком», випускаючи голки агресії та відчуженості від колективу та навчального процесу.

Якщо психологічний клімат сприятливий у розвиток особистості дитини, його переважаючими емоціями виступають працездатність, доброзичливість, оптимізм, відкритість, захищеність, інтерес, мобільність, ініціативність, свобода

«Я». Якщо психологічний клімат не сприятливий, то дитина відчувається затисненою, скутою, може виявляти агресію по відношенню до викладача та інших учнів, може бути песимістичним і лінивим.

Створення сприятливого психологічного клімату у класі сміливо можна назвати одним із найважливіших компонентів педагогічної роботи, тому що психологічно здорові, ерудовані, творчі, впевнені в собі люди становлять особливу цінність для нашого суспільства.

Вміння створювати та підтримувати сприятливий соціально-психологічний клімат у класі – це одна з професійних компетенцій педагога, завдяки якій той як суб'єкт професійної діяльності може раціонально використовувати особисті ресурси, оптимізувати внутрішні та зовнішні енергетичні витрати, побачити потенційні можливості учнів та допомогти їм розкритися, створювати дієві моделі для саморозвитку.

Якщо навчальна діяльність та особисті взаємини учнів організовані правильно, будь-які питання виховання вирішуються легко. Особливо це актуально для учнів початкових класів, оскільки у школі діти починають усвідомлювати себе частиною колективу.

Згуртований дитячий колектив дозволяє набути першого досвіду міжособистісного спілкування, групової роботи та співробітництва, соціальної відповідальності. Позитивний це буде досвід або негативний – залежить насамперед від вчителя та його здатності створювати та підтримувати на потрібному рівні психологічний клімат у класі. Однак роблячи ставку на силу колективу як потужного інструменту виховання, головне не нашкодити дитячій індивідуальності. Цього не станеться, якщо психологічний клімат у класі не заважає, а навпаки, сприяє природному та гармонійному розвитку дитини. Вчителю початкових класів необхідно приділяти достатню кількість часу та сил формуванню психологічного клімату, знати та застосовувати на практиці способи його формування та підтримки. Керувати психологічним кліматом

можна так само, як Ви б керували будь-яким колективом загалом. Кожен колектив є групою людей, об'єднаних спільними цілями, спільною діяльністю, особистими цілями, які перегукуються з груповими інтересами, а психологічний клімат є показником відносин у колективі, з одного боку, він їх відображає, а з іншого – зумовлює. А дитячий колектив тим більше піддається управлінню, що вищий авторитет вчителя.

Порівняно з вчителями середньої школи саме вчитель початкових класів найбільше часу проводить із дітьми у системі «педагог-клас», що зумовлено специфікою педагогічної роботи. Молодші школярі через свої вікові особливості більш чутливі до впливу ними дорослої людини, вчителя, і якщо класний керівник вже завоював авторитет серед учнів, він цілком може регулювати, змінювати і підтримувати комфортний у розвиток і продуктивної роботи психологічний клімат.

Щоб формувати та підтримувати психологічний клімат, вчитель може користуватися такими способами як:

- формування корпоративної культури – традицій, ритуалів, спільних цінностей. Сюди можна віднести святкування Дня народження, Дня осені, Дня матері та будь-яких інших тематичних свят, походи в ліс, у театр, у планетарій, у цирк, проведення позакласних годинників на тему, що розвиває духовність і етику;

- Використання елементів гри. Сюди можна віднести будь-які розвиваючі пам'ять, логіку та ерудицію гри. З огляду на вікові особливості молодших школярів подача інформації у ігровій формі підвищує інтерес, отже, швидкість і рівень її засвоєння;

- свідомо уважність вчителя щодо кожної дитини. Діти - це маленькі особистості, які не можна зрівняти між собою і рухатися у навчанні та розвитку, орієнтуючись на середні показники. Хтось інтроверт, хтось екстраверт. Хтось рухливий, а хтось меланхолійний. Хтось любить математику, а хтось

малювання. А вчитель – це той, хто любить кожну дитину без умов. Вчитель - це той, хто розуміє, що щоб зрозуміти дитину та завоювати її довіру, потрібен індивідуальний підхід;

- прагнення емоційної залученості у життя класу кожної дитини. Якщо вчитель бачить, що, наприклад, веселі старти в осінньому парку приносять радість меншій половині класу, то є сенс провести позакласну годину по виробках з осіннього листя. Або якщо вчитель бачить, що вироби не викликають особливого інтересу та ентузіазму у дітей, то можна спробувати, наприклад, влаштувати літературну класну годину, присвячену осені. Необхідно пам'ятати, що захід на будь-яку тему можна обіграти різними способами, а якими саме – повинен зрозуміти сам вчитель, орієнтуючись на потреби та здібності свого класу.

Сім'я – частина загальнолюдського колективу, найважливіший інститут соціалізації підростаючого покоління. Хоч би який бік розвитку ми не взяли, завжди виявиться, що вирішальна роль його ефективності на тому чи іншому етапі грає сім'я.

Сім'я – це особливий колектив, що грає у вихованні основну, довготривалу і найважливішу роль. Довіра і страх, впевненість і боязкість, спокій і тривога, сердечність і теплота у спілкуванні в протилежність відчуженню та холодності – всі ці якості набувають у сім'ї. Вони проявляються і закріплюються в дитини задовго до вступу до школи і надають тривалий вплив на її розвиток. Сім'я відображає і школу, і засоби масової інформації, громадські організації, трудові колективи, друзів, вплив літератури та мистецтва. Це дозволило педагогам вивести певну залежність успішності формування особистості. Зумовлюється, вона перш за все сім'єю.

Чим краще сім'я і що краще впливає на виховання, тим вище результати фізичного, морального, трудового виховання особистості. Необхідність та важливість взаємодії школи та сім'ї очевидні. Успішність досягнень дитини

залежить від того, хто і як впливає на її розвиток. Більшу частину часу дитина проводить у школі та вдома, тому важливо, щоб взаємодія педагогів та батьків не суперечила одна одній, а позитивно та активно сприймалася дитиною. Це можливо, якщо педагоги та батьки стануть союзниками та однодумцями, зацікавлено та узгоджено вирішуватимуть проблеми виховання.

У педагогічній літературі взаємодія сім'ї та школи визначається як процес спільної діяльності щодо узгодження цілей, форм та методів сімейного та шкільного виховання. Ціннісна основа такої взаємодії – створення умов для успішної самореалізації дитини, її особистісного зростання, формування мотивації до вчення, збереження фізичного та психічного здоров'я, соціальної адаптації.

Досвідчений вчитель і уважні батьки знають і розуміють, наскільки важливо, щоб вимоги, правила та норми поведінки не залежали від настрою дорослого, не були такими, що «перемежуються». Вчитель із самого початку роз'яснює учням, що від них вимагається, показує дитині відмінність її нової позиції, прав, обов'язків від того, що було раніше, до школи.

## **2.2 Рекомендації для батьків**

Адаптація (лат. *adaptatio*, від *adapto* – пристосовую) – процес досить тривалий та важкий. [3, 5] І труднощі відчуває як першокласник, а й батько, і вчитель. І якщо ми розберемося в них, якщо навчимося відчувати один одного, ми полегшимо цей процес усім, насамперед дітям. [12]

Кожна мама, допомагаючи робити уроки своїй дитині, помічає помилки. Але вона просто хоче, щоб дитина правильно писала і виконувала всі завдання!

У цей момент внутрішній критик матері, виключно з любові до дитини, починає придиратися, вказувати на помилки...

Батькам важливо помічати, що дитина робить добре, акцентувати на

цьому увагу. Це додасть впевненості і в учня 'явиться бажання ставати краще!  
[8-9]

Рекомендації батькам для успішної адаптації першокласників:

- Ввести режим дня. У житті першокласника режим дня набуває особливого значення. І справа не тільки в збільшенні навантаження. Нові обов'язки, які з'являються у школярів, вимагають від них більшої зібраності дисциплінованості. Дотримуйтесь режиму дня! Це просте правило допомагає зберегти нормальну працездатність дитини протягом дня і протягом усього навчального року.

- Розвивати вольові якості дитини, шляхом введення обов'язків (коло обов'язків повинен бути посильним для дитини), дотримання правил в грі.

- Будьте самі прикладом для вашої дитини. Дитина повинна відчувати зацікавленість в його справах.

- Пред'являйте в родині єдині педагогічні вимоги до першокласника. Всі свої розбіжності і невдоволення з приводу школи, програми навчання, дій вчителя обговорюйте без дитини. Вислухавши зауваження вчителя, не поспішайте влаштовувати прочухана. Необхідно вислухати обидві сторони і не поспішати з висновками.

- У дитини має бути своє робоче місце. На навчальному столі не повинно бути нічого зайвого, відволікаючого увагу. Суворе робоче обстановка, в якій немає нічого зайвого, допомагає дитині краще зосередитися на навчальних заняттях.

- Щодня читайте дитині. Розучуйте скоромовки, чистомовки. За допомогою скоромовок у дітей розвивається мовлення та закріплюється мовлення. Скоромовку треба вимовляти швидко («скооро говорити»), не зупиняючись; це не тільки веселе, але й корисне заняття, так як допомагає виправити погану дикцію (вимову).

- Приділяйте дитині якомога більше часу. Саме в дошкільні роки

закладаються основи впевненості в собі та успішного спілкування поза сім'єю. Від рівня раннього мовленнєвого розвитку залежатиме подальший процес росту дитини в школі.

- Говоріть з дитиною спокійно, мова повинна бути чіткою, інструкція зрозумілою. Ні в якому разі перед школою не попереджайте: «щоб сьогодні не було зауважень!». Побажайте йому удачі, підбадьорите – у нього попереду важкий день. Зустрічайте дитину після школи спокійно не обрушуйте на нього тисячу питань, дайте розслабитися. Якщо дитина жадає поділитися новинами, не відмахуйтеся, не відкладайте на потім, вислухайте! Це не займе багато часу.

- Не порівнюйте дитину з іншими дітьми. Порівнюйте досягнення дитини тільки з його власними успіхами (тиждень, місяць). Хваліть за будь-які успіхи. У спілкуванні з дитиною намагайтеся уникати умов: «якщо ти зробиш, то ...»

- Не слід акцентувати увагу на невдачі, він повинен бути впевнений, що всі труднощі переборні, а успіх можливий. Не лякайте дитину труднощами і невдачами в школі. Не попереджайте дітей про майбутні неприємності: «двійки будуть ставити...», "У класі засміють...", подібні висловлювання батьків негативно відбиваються на шкільній мотивації дитини.

- Дитина має право на помилку. Помилка- це нормально, ніхто не вчиться без помилок.

- Під час занять вдома не сидіть над душею, дайте можливість дитині працювати самому, але вже якщо потрібна Ваша допомога, наберіться терпіння. Спокійний тон, підтримка, похвала (навіть якщо не дуже виходить) – необхідні.  
[10]

- Допомагайте дитині розвивати дрібну моторику м'язів руки, аби їй було легше опанувати письмо. Для цього необхідно вчи-ти малюка вирізати, малювати, зафарбовувати, будувати, складати невеликі за розміром деталі, зображення. Навчіть дитину зав'язувати та розв'язувати вузлики.



- Допмагайте дитині осягнути склад числа. Немає необхідності, щоб вона механічно лічила до 100 і більше. Нехай рахує до 10-20, але особливо важливо розуміти і знати, з яких чисел складається 5 , а з яких — 7 тощо. Це є основою понятійного мислення, розуміння основ математики, а не механічного запам'ятовування.

- Навчання - це нелегка і відповідальна праця. Щодня доводиться відвідувати заняття, запам'ятовувати величезну кількість нової інформації, вести конспекти, відповідати на питання вчителів і писати контрольні роботи. А вдома навалюються домашні завдання, величезні параграфи з не завжди потрібною і зрозумілою інформації, маса письмових завдань, вірші, лабораторні, реферати. Вступ до школи істотно міняє життя дитини, але не повинно позбавляти її різноманіття, радості, гри. У першокласника повинно залишатися досить часу для ігрових занять.

## ВИСНОВКИ

Отже, перший рік навчання визначає часом усе подальше шкільне життя дитини. У цей період школяр під керівництвом дорослих робить надзвичайно важливі кроки у своєму розвитку.

У першому розділі ми розглянули теоретичні аспекти адаптації дитини до школи. Говорячи про адаптацію, мається на увазі не лише пристосування дитини до навколишнього світу та нового колективу, а й, навпаки, пристосування навколишнього світу і людей до нього. З цього можна дійти невтішного висновку у тому, що адаптація дитини до навчання у шкільництві є двостороннім процесом. Шкільний режим навчання вимагає набагато вищого рівня довільності поведінки, ніж у дошкільному дитинстві. Необхідність встановлювати і підтримувати стосунки з учителями та однолітками у спільній діяльності вимагає добре розвинених комунікативних навичок. У цьому відношенні особливо важлива готовність до школи, яка має бути сформована у дітей старшого віку ще до школи. Діти, які мають достатній досвід спілкування, добре розвинене мовлення, пізнавальну мотивацію та здатність вільно й мимоволі коригувати свою поведінку, легко адаптуються до шкільної ситуації.

У другому розділі ми охарактеризували психологічне супроводження адаптації першокласника. Рекомендації батькам для успішної адаптації першокласників:

- Ввести режим дня.
- Розвивати вольові якості дитини, шляхом введення обов'язків (коло обов'язків повинен бути посильним для дитини), дотримання правил в грі.
- Будьте самі прикладом для вашої дитини.
- Пред'являйте в родині єдині педагогічні вимоги до першокласника.
- У дитини має бути своє робоче місце.
- Говоріть з дитиною спокійно, мова повинна бути чіткою, інструкція

зрозумілою.

- Не порівнюйте дитину з іншими дітьми.
- Не слід акцентувати увагу на невдачі, він повинен бути впевнений, що всі труднощі переборні, а успіх можливий.
- Дитина має право на помилку.
- Допомагайте дитині розвивати дрібну моторику
- Розучуйте скоромовки, чистомовки
- Під час занять вдома не сидіть над душею, дайте можливість дитині працювати самому, але вже якщо потрібна Ваша допомога, наберіться терпіння.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бабічева Л. А., Соціально - психологічний клімат колективу (методики дослідження). URL: <https://naurok.com.ua/socialno---psihologichniy-klimat-kolektivu-metodiki-doslidzhennya-174179.html>
2. Дєдов О., Діагностика готовності дітей до школи – Хотин, 2014. – 194 с.
3. Дзюба І. М., Адаптація та Адаптація фізіологічна // Енциклопедія сучасної України, НАН України, НТШ. — К. : Інститут енциклопедичних досліджень НАН України, 2001—2022.
4. Журнал “КОЗАКУ”, Що таке дезадаптація першокласника і до чого вона може призвести. URL: <https://www.kozaky.org.ua/shho-take-dezadaptaciya-pershoklasnika-i-do-chogo-vona-mozhe-prizvesti/>
5. Лановенко О. Г., Остапішина О. О., Спеціалізація організмів, Словник-довідник з екології, 2013 навч.-метод. посіб. / уклад. — Херсон, 160, с.5; 149; 162
6. Максименко С., Максименко К., Главник О., Готовність дитини до навчання - К.: Мікрос - СВС, 2003. – 112 с
7. Марінушкіна О.Є., Замазій Ю.О., Адаптація учнів до шкільного навчання, 1–10 класи, Х.: Вид-во «Ранок», 2011. — 192 с.
8. Платонов Ю. П., Психологія конфліктної поведінки, МГО: Речь. - 544 с.
9. Поради батькам. URL: <https://satanivska-gromada.gov.ua/poradi-dlya-batkiv-14-47-46-10-11-2016/>
10. Титаренко Т. М., Соціально-психологічна профілактика порушень адаптації молоді до повсякденного стресу : методичні рекомендації / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології – К. : Міленіум, 2010. – 84 с.

11. Формування сприятливого соціально-психологічного клімату в підрозділах. URL: <http://surl.li/gtqbw>
12. Що таке адаптація? URL: <https://dnz130zp.jimdofree.com/психологічна-служба/поради-психолога/що-таке-адаптація/>
13. General recommendations for parents – advice from a psychologist. URL: <https://findmykids.org/blog/en/children-adaptation-at-school#General>
14. Problems of adaptation of first graders to school. URL: [https://www.researchgate.net/publication/339852087\\_Problems\\_of\\_adaptation\\_of\\_first\\_graders\\_to\\_school](https://www.researchgate.net/publication/339852087_Problems_of_adaptation_of_first_graders_to_school)
15. School adaptation problems of primary school students in mixed-age classrooms. URL: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1246492.pdf>

## РЕЗЮМЕ

Курсова робота на тему: «ОСОБЛИВОСТІ ШКІЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКЛАСНИКІВ»,

Київський національний лінгвістичний університет , кафедра психології і туризму, 2023 рік. Науковий керівник: професор Бондаренко О.Ф

*Ступінь вивченості проблеми.* У процесі аналізу були використані різноманітні джерела, а саме: наукова та навчальна література, енциклопедії та бібліотеки в онлайн режимі, статті з інформаційного джерела “Вікіпедія”, опублікування новинах, аналізуючі та прогностичні статті експертів, інформація, що розміщена на сайтах.

*Об’єктом та предметом дослідження* є адаптація першокласників

*Метою курсової роботи* розглянути особливості шкільної адаптації першокласників

Завданнями дослідження є:

- Розглянути теоретичні аспекти адаптації дитини до школи
- Охарактеризувати психологічне супроводження адаптації першокласника

Робота складається зі вступу, 2 розділів, висновків, містить 20 сторінок та 10 джерел.

У першому розділі ми розглянули теоретичні аспекти адаптації дитини до школи. Адаптація до школи - перебудова пізнавальної, мотиваційної та емоційно-вольової сфер дитини під час переходу до систематичного організованого шкільного навчання. У другому розділі ми охарактеризували психологічне супроводження адаптації першокласника.

Теоретичні положення і практичні рекомендації роботи можуть бути використані при викладанні дисциплін «Психологія»

Ключові слова: психологія, адаптація, першокласник, вчитель, батьки, метод, заняття, учні.

## RESUME

Course work on the topic: "Peculiarities of school adaptation of first-graders",  
Kyiv National Linguistic University, Department of Psychology and Tourism, 2023.  
Scientific supervisor \_\_\_\_\_

The degree of study of the problem. Various sources were used in the analysis process, namely: scientific and educational literature, online encyclopedias and libraries, articles from the information source "Wikipedia", news publications, analytical and prognostic articles by experts, information posted on websites.

The object and subject of the research is the adaptation of first graders

The purpose of the coursework is to consider the peculiarities of school adaptation of first graders

The tasks of the research are:

Consider the theoretical aspects of the child's adaptation to school

To characterize the psychological support of the first-grader's adaptation

The work consists of an introduction, 2 chapters, conclusions, contains 20 pages and 10 sources.

In the first chapter, we considered the theoretical aspects of a child's adaptation to school. Adaptation to school - restructuring of the child's cognitive, motivational and emotional-volitional spheres during the transition to systematic organized schooling. In the second chapter, we characterized the psychological support of adaptation of a first-grader.

The theoretical provisions and practical recommendations of the work can be used when teaching the disciplines "Psychology"

Key words: psychology, adaptation, first grader, teacher, parents, method, classes, students.