

# АДАПТАЦІЯ ДІТЕЙ 1-х, 5-х, 10-х класів.

Людмила Підлипна, директор ОЦППСР, кандидат психол наук , доцент



A colorful illustration of a classroom. On the left, a green chalkboard with a yellow border displays the equation  $1+1=$  followed by the letters 'a b c d'. Below the chalkboard are several school supplies: a purple pencil, a blue pencil, a yellow pencil, and a white pencil. In the center, a window with a white frame shows a blue sky with a white cloud and a yellow sun with a sad face behind another white cloud. To the right of the window is a yellow pencil holder containing several colored pencils (red, blue, green, purple) and a pair of yellow scissors. Below the pencil holder is a pink apple. At the bottom right, there is a red and orange satchel with two yellow pockets and brown straps. On the left side, a yellow eraser is hanging from a string.

$1+1=$  a b c d

## Адаптація дітей-першокласників до навчання в школі

«Бути готовим до школи - не означає вміти читати, писати і рахувати.  
Бути готовим до школи - означає бути готовим всьому цьому навчитися.»

Венгер Л.А.

**Початок навчання дитини в 1-му класі - складний і відповідальний етап у її житті. Адже відбувається дуже багато змін. Це не тільки нові умови життя та діяльності - це й нові контакти, нові стосунки, нові обов'язки. Змінюється соціальна позиція: був просто дитиною, тепер став школярем. Змінюється соціальний інститут навчання і виховання: не садочок, батьки, бабуся, а школа, де навчальна діяльність стає провідною. Змінюється все життя дитини: все підпорядковується навчанню, школі, шкільним справам і турботам.**

**Звикання до школи - тривалий індивідуальний процес. Згідно зі статистикою, тільки 50% дітей адаптується до нових умов і вимог протягом півроку. Другій половині потрібно більше часу. Процес адаптації складається з багатьох, тісно взаємозв'язаних, аспектів: соціального, педагогічного, фізіологічного, психологічного тощо. Що стосується фізіологічної адаптації, то медики відзначають, що більшість першокласників хворіє у вересні, деякі діти втрачають вагу в перші 2-3 місяці навчання, деякі скаржаться на втому, головний біль, стають примхливими. Це не дивно, оскільки на 6-річних малюків обрушується лавина завдань, що вимагають від них розумового і фізичного напруження. Соціально-психологічна адаптація полягає в освоєнні нового соціального статусу «учень», а також у налагодженні ефективного спілкування з однолітками і вчителем.**

**Шкільна адаптація включає в себе біологічну, психологічну і соціальну адаптацію.**



# Шкільна адаптація

Психологічна адаптація – це входження до нової системи вимог, пов'язаних з виконанням навчальної діяльності.

Біологічна адаптація – це пристосування до нового режиму навчання й життя

Соціальна адаптація – це процес входження до учнівського колективу.



## **Розглянемо чинники, що впливають на успішність адаптації дитини до школи:**

- **функціональна готовність до початку систематичного навчання: організм дитини повинен досягти такого рівня розвитку окремих органів і систем, щоб адекватно реагувати на дії зовнішнього середовища.**
- **вік початку систематичного навчання: не випадково адаптаційний період у шестирічок більш тривалий ніж у семирічок. У шестирічок спостерігається більш висока напруженість всіх систем організму, більш низька і нестійка працездатність. Рік, що відокремлює шестирічну дитину від семирічної, дуже важливий для її фізичного, функціонального і психічного розвитку. Саме в цей рік формуються такі важливі новоутворення: інтенсивно розвивається регуляція поведінки, орієнтація на соціальні норми і вимоги, закладаються основи логічного мислення.**
- **стан здоров'я: це один з основних факторів, що впливають не лише на діяльність і успішність процесу адаптації до школи, а й на процес подальшого навчання. Найбільш легко адаптуються здорові діти.**
- **рівень тренованості адаптаційних механізмів: безумовно, першокласники, що відвідували раніше дитячий сад, значно легше адаптуються до школи, ніж «домашні», не звичні до тривалого перебування в дитячому колективі;**
- **особливості життя дитини в сім'ї: велике значення мають такі моменти як психологічна атмосфера в сім'ї, взаєностосунки між батьками, стиль виховання, статус дитини в сім'ї, домашній режим життєдіяльності дитини тощо;**

● психологічна готовність до шкільного навчання: психологічна готовність передбачає інтелектуальну готовність (рівень розвитку пізнавальних здібностей), емоційно-вольову готовність (емоційна зрілість, адекватність емоційного реагування, вольова регуляція поведінки) і особову готовність (мотиваційна готовність, комунікативна готовність);

● раціональна організація учбових занять і режиму дня: однією з головних умов, без яких неможливо зберегти здоров'я дітей протягом навчального року, є відповідність режиму учбових занять, методів викладання, змісту і насиченості учбових програм, умов зовнішнього середовища віковим можливостям першокласників;

● відповідна організація рухової активності дитини: рухова активність – найефективніший спосіб попередження і своєчасного запобігання стомлення, підтримки високої працездатності.

**Можна виділити наступні ознаки адаптації дитини до школи:**

**1. Процес навчання викликає у першокласника позитивні емоції, він упевнений в собі і не відчуває страх.**

**2.Новоспечений учень справляється зі шкільною програмою.**

**3. Дитина проявляє самостійність при виконанні домашніх завдань і звертається за допомогою до мами або тата тільки після того, як самостійно спробувала його виконати.**

**4. Першокласник задоволений своїми стосунками з однокласниками і вчителем.**

**Оптимальний адаптаційний період складає один-два місяці. Залежно від різних чинників рівень адаптації дітей до нових умов може бути різним: високим, нормальним і низьким. Адаптація дитини до школи процес не односторонній: не тільки нові умови впливають на малюка, але і сам він намагається змінити соціально - психологічну ситуацію.**



# Рівні адаптації



## Високий рівень адаптації.

- Першокласник позитивно ставиться до школи: правила і вимоги сприймає адекватно; навчальний матеріал засвоює легко; розв'язує ускладнені задачі, чемний; доручення виконує охоче й сумлінно; виявляє високу зацікавленість до самостійної навчальної роботи, готується до всіх уроків; має у класі позитивний статус.



## Середній рівень адаптації

- Першокласник позитивно ставиться до школи: розуміє навчальний матеріал, коли вчитель пояснює його досить детально і наочно; засвоює основний зміст програми з усіх предметів, самостійно розв'язує типові задачі; зосереджений, потребує контролю з боку дорослого; майже завжди готується до уроків; дружить з багатьма однокласниками.



## Низький рівень адаптації

- Першокласник негативно або байдуже ставиться до школи: часто скаржиться на погане самопочуття; спостерігаються порушення дисципліни; матеріал засвоює фрагментарно; самостійна робота з підручником викликає труднощі, до уроків готується нерегулярно, потребує постійного контролю, пасивний, близьких друзів не має.



**Що ж має зробити вчитель для того, що адаптаційний період першокласників НУШ пройшов успішно?**

- 1. Перш за все – дбати про інтереси дитини, сприймати її як рівноправного партнера.**
- 2. Створити сприятливий психологічний клімат у класі.**
- 3. Створювати атмосферу успіху.**
- 4. Допомогти дитині усвідомити себе як особистість, розвивати адекватну самооцінку.**
- 5. Розвивати мотивацію учня.**
- 6. Розвивати важливі психологічні якості: ініціативність, працездатність, самодисципліну, відповідальність, вміння розподіляти свій час.**
- 7. За необхідності проводити корекційну роботу (звісно, спільно зі психологом).**
- 8. Забезпечити простір для виявлення здібностей дитини: художніх, творчих, інтелектуальних, спортивних тощо.**
- 9. Здійснення психологічної підтримки, особливо у випадку вираженої дезадаптації.**
- 10. Забезпечення індивідуального підходу до дитини.**

**Деадаптація - це порушення в навчанні і в поведінці, конфліктні стосунки, психосоматичні захворювання. Така дитина прагне відчуження, не приймає правил соціуму. Не може прийняти темп шкільного життя. Спільні зусилля вчителів, педагогів, батьків, лікарів, шкільного психолога і соціального педагога здатні понизити ризик виникнення у дитини шкільної деадаптації і труднощів навчання.**



# Дезадаптація



## **Причини дезадаптації:**

**1. Відсутність позитивної установки дошкільного життя (батьки залякують школою).**

**2. Несформованість продуктивних форм спілкування з ровесниками (комунікативні труднощі).**

**3. Незнання вчителем індивідуально-психологічних особливостей дитини, авторитарний характер педагогічної діяльності вчителя.**

**4. Невідповідність режиму, методів виховання і в школі.**

**5. Недостатній інтелектуальний розвиток дитини, відсутність допомоги з боку батьків і вчителя.**

**Ознаки дезадаптації : підвищена стомлюваність, дратівливість, спалахи гніву, замкнутість, погана успішність, агресивність або, навпаки, надмірна сором'язливість, підвищена тривожність, низька самооцінка.**

**Прояви дезадаптації: відставання від програми; швидка втомлюваність; недисциплінованість; невміння будувати відносини з однолітками та дорослими; підвищена тривожність, плаксивість; глибокий спад працездатності наприкінці дня; неадекватна поведінка; неуспішність у навчанні.**

**При перших ознаках дезадаптації необхідно проводити роботу з батьками про труднощі дитини. Тільки безумовне прийняття дитини батьками, розуміння та підтримка в складних ситуаціях створюють відчуття захищеності, внутрішнього комфорту дитини.**

**Головна роль в створенні сприятливого клімату в класі належить вчителю. Йому необхідно постійно працювати над підвищенням рівня учбової мотивації, створюючи дитині ситуації успіху на уроці, під час зміни, в позашкільній діяльності, в спілкуванні з однокласникам.**



# Надзвичайно велике місце в адаптації дитини до школи належить сім'ї.



## **Як можуть допомогти батьки?**

- 1. Пояснити дитині, що означає «бути школярем» та для чого це потрібно. Розповісти про школу, про існуючі в ній правила, щоб дитина була обізнана і, відповідно, відчувала себе впевнено, не боялася і не сумнівалася у своїх здібностях.**
- 2. Продумати режим дня і суворо його дотримуватися.**
- 3. Навчити першокласника задавати вчителю питання (не боятися і т.д.).**
- 4. Розвивати навички емоційного контролю, вміння підкорятися правилам.**
- 5. Пояснити, що означає «акуратно», «старанно», формувати самооцінку.**
- 6. Розвивати комунікабельні здібності.**
- 7. Підтримувати бажання вчитися.**
- 8. Вислуховувати уважно дитину, радити, як діяти в тій чи іншій ситуації.**
- 9. Активно взаємодіяти з учителем і шкільним психологом.**

**Діти часто не розуміють власних потреб та почуттів, але у кожного з них є 5 найбільших потреб, які у кожної дитини виявляються в різній мірі. Знання цих потреб будуть корисні не лише батькам, а і вчителям. Деякі діти найбільше цінують час, який проводять з ними батьки, для інших важливіші подарунки чи допомога, а є діти які цінують обійми.**

**Батькам корисно знати про ці важливі потреби, щоб завжди мати тісний контакт з власними дітьми, а також вплив на них.**

**1. Слова підтримки . Дорослі рідко хвалять дітей, частіше помічають помилки ніж досягнення. Якщо для Вашої дитини найважливішою Вашою допомогою є слова підтримки – хваліть.**

**2. Час . Вам необхідно потрапити у світ вашої дитини. Постарайтеся, щоб його інтереси стали Вашими. Не жалкуйте для дитини часу. Грайте, навчайтеся, розмовляйте дивлячись в очі дитині, так, щоб дитина знала, що Ваш дорогоцінний час належить лише їй.**

**3. Подарунки . Не зловживайте подарунками. Вони можуть втратити вплив на Вашу дитину, а у дитини сформується неправильна система цінностей. Якщо Ви ретельно вибираєте подарунок, даруйте його зі словами «Цей подарунок я вибрав тому, що дуже люблю тебе». Навіть відмовляючись, щось подарувати можна виражати любов. Наприклад «Ні, ми не будемо купувати змію, я дуже сильно люблю тебе».**

**4. Допомога . Батьки повинні постійно допомагати своїм дітям, коли робите для дитини щось особливе, скажіть, що це ви робите тому, що дуже любите її.**

**5. Ласка . Кожній дитині необхідна ласка. Але є діти для яких ласка найцінніший вияв любові батьків.**



АДАПТАЦІЯ ДІТЕЙ 5-ГО КУЛАСУ

## Основні фактори, які впливають на адаптацію:

- ❖ нові умови навчання;
- ❖ зміна соціального статусу в класному колективі;
- ❖ збільшення навчального навантаження;
- ❖ фізіологічні зміни;
- ❖ психологічні новоутворення.

## **Психологічні особливості молодшого підліткового віку.**

**Набуття почуття дорослості, прагнення відмежуватися від усього підкреслено дитячого - основна характеристика молодшого підлітка.**

**Пошук власної унікальності, пізнання власного «Я».**

**Заміна провідного виду діяльності - навчальної на спілкування - «Пізнання іншої, схожого на мене, дає можливість як у дзеркалі побачити і зрозуміти власне Я».**

**Висока розумова активність здатна розвиватися тільки в діяльності, що викликає позитивні емоції, відсутність адаптації до невдач, статусу «гіршого». Успіх (неуспіх) суттєво впливає на мотивацію навчання.**

**Фізіологічні особливості пубертатного віку визначають крайню емоційну нестабільність підлітка.**

**Поява потреби у гідному становищі в колективі однолітків, в сім'ї; підвищений інтерес до питання про «співвідношенні сил» у класі; прагнення уникнути ізоляції, обзавестися вірним другом.**

**Підвищена стомлюваність.**

**Відсутність авторитету віку; переоцінка своїх можливостей, реалізація яких передбачається у віддаленому майбутньому.**

**Відраза до необґрунтованих заборон; сприйнятливність до промахів учителів.**

**Вимогливість до відповідності слова і діла; підвищений інтерес до спорту.**

## Проблеми:

### Психологічні:

**Зміна умов навчання;**

**Різноманітність і якісне ускладнення вимог, що висуваються до школяра різними вчителями;**

**Зміна позиції «старшого» у початковій школі на статус «самого маленького» у середній.**

**П'ятикласники пристрасно бажають добре вчитися, щоб радувати оточуючих. Але, зіткнувшись з першими труднощами, часто розчаровуються.**

## **Ознаки успішної адаптації:**

**Ø задоволеність дитини процесом навчання;**

**Ø дитина легко справляється з програмою;**

**Ø ступінь самостійності дитини при виконанні нею навчальних завдань, готовність вдатися до допомоги дорослого лише ПІСЛЯ спроб виконати завдання самому;**

**Ø задоволеність міжособистісними стосунками з однокласниками і вчителем.**

## Ознаки дезадаптації:

- Ø змучений, стомлений зовнішній вигляд дитини.
- Ø небажання дитину ділитися своїми враженнями про проведений день.
- Ø прагнення відвернути дорослого від шкільних подій, переключити увагу на інші теми.
- Ø небажання виконувати домашні завдання.
- Ø негативні характеристики на адресу школи, вчителів, однокласників.
- Ø скарги на ті чи інші події, пов'язані зі школою.
- Ø неспокійний сон.
- Ø труднощі ранкового пробудження, млявість.
- Ø постійні скарги на погане самопочуття.

## Чим можна допомогти ?

**Ø Перша умова шкільного успіху п'ятикласника - безумовне прийняття дитини, незважаючи на ті невдачі, з якими він вже зіткнувся або може зіткнутися.**

**Створюйте умови для розвитку самостійності у поведінці дитини.**

**У п'ятикласника неодмінно повинні бути домашні обов'язки, за виконання яких він несе відповідальність**



## **ПАМ'ЯТКИ, РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ПЕДАГОГІВ**

**Шкільне життя п'ятикласників ускладнюється часто невиправдано високими вимогами до них з боку вчителів. Цього не можна допускати щонайменше з трьох причин:**

- уповільнюється темп діяльності учнів, тоді як виконання певних видів робіт потребує більше часу;**
- зміст навчальних предметів основної школи вибудовується систематично, що, у свою чергу, передбачає сформованість у школярів добре розвиненого теоретичного мислення. У п'ятикласників же воно тільки формується; вони звикли працювати з одиничними поняттями та термінами;**

**високі вимоги до самостійності та відповідальності підлітків без урахування їх вікових особливостей можуть становити загрозу для емоційного благополуччя дитини.**

**Дорослі очікують від підлітків здатності розуміти інших людей, співіснувати з ними на принципах рівноправності та толерантності. Але у п'ятикласників ці властивості тільки починають формуватись, і їх розвиток вимагає терпіння, обережності, діалогового навчання, створення ситуацій, в яких підлітки навчаються враховувати різні точки зору. За цих обставин важливо, щоб учитель-предметник не переносив механічно методи навчання й форми взаємодії зі старшими школярами на учнів 5-го класу. Необхідно поступово вводити новий зміст і нові форми навчальної діяльності.**

## ***Адаптація учнів 10 - х класів до умов навчання у старшій школі***

**високі вимоги до самостійності та відповідальності підлітків без урахування їх вікових особливостей можуть становити загрозу для емоційного благополуччя дитини.**

**Дорослі очікують від підлітків здатності розуміти інших людей, співіснувати з ними на принципах рівноправності та толерантності. Але у п'ятикласників ці властивості тільки починають формуватись, і їх розвиток вимагає терпіння, обережності, діалогового навчання, створення ситуацій, в яких підлітки навчаються враховувати різні точки зору. За цих обставин важливо, щоб учитель-предметник не переносив механічно методи навчання й форми взаємодії зі старшими школярами на учнів 5-го класу. Необхідно поступово вводити новий зміст і нові форми навчальної діяльності.**

## **10 клас розслаблення між двома серйозними етапами навчання**

**Ще одна проблема, характерна для десятикласників, - установка на продовження мораторію. Після того, як дев'ятий клас з його напругою і завершенням певного етапу освіти позаду, багато дівчата та хлопці напередодні закінчення школи і вступу до вищих навчальних закладів хочуть розслабитися. Може здатися, що вони впадають у безтурботне дитяче стан: пріоритетними стають спілкування з однолітками, підвищується інтерес до всього, що не є навчанням або роботою. Необхідно зрозуміти і прийняти те, що подібний стан дійсно необхідно в якості перепочинку чи відпочинку. Часом подібні дії можна навіть порахувати необхідними. Крім того, набуття на цьому періоді досвід широкого і різноманітного взаємодії з навколишнім світом, не обмежується тільки лише навчальним процесом, для даного віку має велике розвиваюче значення. Корисно і те, що в цьому віці багато хто прагне долучитися до "дорослого" життя - природно, все має бути в міру.**

***Однак, подібний стан добре лише в якості явища проходить. Якщо ж школяр володіє сформованою установкою на таке життя (нерідко виходить, що батьки відправляють дитину в десятій клас саме для продовження мораторію дитинства), вчителям і шкільним психологам потрібно буде займатися подібними випадками - занадто тривале дитинство і прагнення тільки лише до розваг далеко не корисно для подальшої соціалізації.***

**Соціальна адаптація - як пристосування людини до умов соціального середовища - передбачає:**

- 1. адекватне сприйняття навколишньої дійсності і самого себе;**
- 2. адекватну систему відносин і спілкування з оточуючими;**
- 3. здатність до праці, навчання, до організації дозвілля та відпочинку;**
- 4. здатність до самообслуговування і самоорганізації в колективі;**
- 5. мінливість (адаптивність) поведіння відповідно до рольовими очікуваннями інших.**

**У 10-класників змінюється соціальне оточення і система діяльності (навчальна ситуація нового ступеня освіти, зміна режиму і навантаження).**

***Цей стан можна назвати станом внутрішньої напруженості, настороженості, що утрудняє прийняття як інтелектуальних, так і особистісних рішень. Таке психологічне напруження, будучи досить тривалим, може призвести до шкільної дезадаптації, коли учень стає недисциплінованим, неуважним, безвідповідальним, відстає у навчанні, швидко стомлюється і просто не хоче йти до школи. Діти, систематично ослаблені, є найбільш схильними дезадаптації. І, звичайно ж, неможливо говорити про адекватне сприйняття підлітком навколишньої дійсності через призму власної тривожності, про адекватну системі взаємини і спілкування з однокласниками та вчителями.***

***Все це ускладнює сам навчальний процес, продуктивна робота на уроці стає проблематичною.***

***Специфіка адаптації 10-класників визначається особливостями віку та специфікою профільного навчання. Важливою соціальною потребою даного віку є потреба у пошукової активності, у самовизначенні, у визначенні життєвих перспектив.***