

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МАРИУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ОСВІТИ**

До захисту допустити:
Завідувач кафедри

_____ Оксана ГОЛЮК
« 27 » _____ 11 _____ 2024 р.

**«ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ УЧНІВ ПЕРШОГО КЛАСУ ДО УМОВ
ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ»**

Кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти другого
(магістерського) рівня вищої освіти
освітньо-професійної програми
«Початкова освіта»
Красозової Марини Віталіївни
Науковий керівник:
Голюк Оксана Анатоліївна
кандидат педагогічних наук,
завідувач кафедри педагогіки та освіти
Рецензент:

Кваліфікаційна робота захищена
з оцінкою _____
Секретар ЕК _____
« ____ » _____ 20 ____ р.

Київ - 2024

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПРОЦЕСУ АДАПТАЦІЇ УЧНІВ ПЕРШОГО КЛАСУ ДО УМОВ ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ	7
1.1. Аналіз наукових досліджень організації процесу адаптації учнів першого класу до умов освітнього середовища НУШ.....	7
1.2. Дефініція «адаптація» та етапи адаптаційного процесу.....	16
1.3. Вплив особливостей нервової системи, темпераменту та характеру на адаптацію учнів першого класу до умов освітнього середовища НУШ.....	25
Висновки до розділу 1.....	37
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОЦЕСУ АДАПТАЦІЇ УЧНІВ ПЕРШОГО КЛАСУ ДО УМОВ ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ	39
2.1. Запровадження компетентісного та інтегративного підходів до процесу адаптації учнів першого класу.....	39
2.2. Методичні рекомендації з організації щодо адаптації учнів першого класу НУШ.....	47
Висновки до розділу 2.....	57
ВИСНОВКИ	59
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	61
ДОДАТКИ	69

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сьогодні система розвитку освіти спрямована на збереження цінностей дитинства, гуманізацію навчання, використання особистісного підходу та розвиток індивідуальних здібностей кожного учня, що гарантує психологічне благополуччя дітей. Відвідування школи – одна з найважливіших подій у житті дитини. Залежно від того, як проходить психолого-педагогічна адаптація в цей період, діти в перший рік навчання в початковій школі підуть різними шляхами. Більшість дітей легко опановують нову навчальну діяльність і водночас усвідомлюють, що вони набули нового соціального статусу – школяра. Цей статус вимагає певних обов'язків і дотримання правил.

Питання шкільної адаптації першокласників є важливим як для батьків, так і для системи освіти в цілому. Це питання, яке стосується всієї системи освіти. Більшість дітей відчувають тривогу і занепокоєння, коли приходять до школи і опиняються в новій ситуації. Майже всі діти відчувають тривогу і занепокоєння. Вчителі, вихователі та батьки зацікавлені в тому, щоб першокласники якнайшвидше увійшли в шкільне життя та досягли успішного прогресу. У школі діти працюють у набагато інтенсивнішому режимі, аніж у закладі дошкільної освіти, тут нова, сувора система вимог, організація. Потрібен час і зусилля, щоб пристосуватися до них.

Адаптація дитини до школи безпосередньо залежить від її психолого-педагогічної підготовки до майбутнього шкільного життя в перший рік навчання в початковій школі. Перш за все, психолого-педагогічна готовність не означає вміння дитини читати і писати. Пріоритетним є загальний розвиток дитини. Саме цей розвиток є запорукою якості навчання в школі. Від позитивної адаптації до школи значною мірою залежить майбутня академічна та соціальна успішність дитини. Проблема психолого-педагогічної адаптації до школи добре відома серед дослідників різних спеціальностей на біологічному, соціальному, психологічному та

педагогічному рівнях. Вивченням цієї проблеми займалися такі дослідники: М.Бібік, О.Савченко, Р.Шиян, Н.Софій, О.Онопрієнко, Ю.Найда, М.Пристинська, І.Большакова, Г.Коберник, І.Дичківська, Т.Вожегова, С.Максименко, Л.Байда, М.Левітов, В.Семиченко, Н.Вьюнова, К.Гайдар та багато інших вчених.

Успішне вирішення завдань розвитку особистості дитини, підвищення ефективності освіти багато в чому визначаються тим, наскільки правильно враховується рівень готовності дітей до шкільного навчання.

Дитина, яка вступає до школи, має бути зрілою у фізіологічному та соціальному відношенні, досягти певного рівня розумового та емоційно-вольового розвитку. З огляду на зростання психолого-педагогічної грамотності педагогів і батьків, дедалі більше уваги приділяється розвитку особистості дитини, її морально-психологічне благополуччя, підготовка до шкільного навчання та адаптація до початкової школи.

Нині проблема адаптації дітей до школи дуже актуальна у зв'язку з тим, що багато хто з першокласників – шестирічки. Рік, що відокремлює шестирічну дитину від семирічної, дуже важливий для її фізичного, функціонального (психофізіологічного) і розумового розвитку.

Той факт, що ця проблема не є повністю розробленою в умовах зміненої освітньої парадигми в Україні, зумовив вибір теми дослідження: **«Особливості адаптації учнів першого класу до умов освітнього середовища нової української школи».**

Об'єкт дослідження – шкільна адаптація учнів першого класу до навчання у школі.

Предмет дослідження – психолого-педагогічні умови успішної адаптації першокласників до навчання в Новій українській школі.

Мета дослідження полягає у визначенні педагогічних умов шкільної адаптації першокласників Нової української школи.

Відповідно до мети, предмету дослідження було визначено такі **завдання**:

1) проаналізувати поняття «шкільна адаптація» в учнів перших класів Нової української школи та визначити її критерії;

2) визначити педагогічні умови для ефективної адаптації першокласників в умовах Нової української школи;

3) розробити методичні рекомендації щодо організації процесу адаптації учнів першого класу НУШ.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань і для перевірки вихідних положень було використано такі методи дослідження: *теоретичні методи* - аналіз, систематизація, узагальнення та демонстрація педагогічних умов наукових ідей для розкриття сутності та структури адаптації дітей молодшого шкільного віку до навчання в школі; *емпіричні методи* - вивчення досвіду щодо забезпечення ефективних умов адаптації дітей молодшого шкільного віку до навчання в школі, констатувальний експеримент для визначення сучасного стану адаптації першокласників до умов навчання в українській школі.

Практичне значення дослідження полягає у розробці методичних рекомендацій щодо організації процесу адаптації учнів першого класу НУШ та впровадженні їх у практику закладів початкової освіти.

Основні результати та висновки дослідження можуть бути використані в організації внутрішньометодичної роботи в загальноосвітньому навчальному закладі та самоосвіти педагогів.

Апробація результатів дослідження. Основні теоретичні положення та організаційно-методичні підходи, викладені у роботі, були оприлюднені у наукових працях та виступах на науково-методичних семінарах, що проводилися у Маріупольському державному університеті, Кам'янець-Подільському національному університеті імені І. Огієнка.

Публікації. Матеріали і результати наукового дослідження представлено в 1 науковій статті у збірнику наукових праць «Магістерські студії психолого-педагогічного факультету Маріупольського державного університету», а також презентувалися на науково-практичному семінарі:

«Педагогічна майстерня керівника закладу освіти» у Маріупольському державному університеті, в тезах «Основні етапи адаптації першокласників до освітнього середовища Нової української школи» висвітлених у збірнику присвяченому декаді студентської науки МДУ, в тезах «Готовність до школи як запорука успішної адаптації першокласників» висвітлених у збірнику матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції «Інновації в дошкільній освіті теорія перспективи шляхи запровадження у практику» 28 березня 2024 року (м.Київ).

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел, який охоплює 73 найменування, 2 додатки (на 5 сторінках). Загальний обсяг роботи складає 73 сторінки, із них обсяг основного тексту становить 58 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПРОЦЕСУ АДАПТАЦІЇ УЧНІВ ПЕРШОГО КЛАСУ ДО УМОВ ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ

1.1 Аналіз наукових досліджень організації процесу адаптації учнів першого класу до умов освітнього середовища НУШ

Питання наступності між дошкільною та початковою освітою та перспективи на майбутнє мають велике значення в контексті масштабної реформи української системи освіти. Наступність – це дидактичний принцип, спрямований на забезпечення необхідних передумов для шкільного навчання. Наступність перших двох рівнів освіти була предметом дослідження багатьох науковців, зокрема А. Богуш, Л. Калмикової, О. Ковшар, Т. Піроженко та О. Савченко [12, с.23-27]. Наприклад, О. Савченко розглядає наступність в освіті як дидактичний принцип, що передбачає відповідність і узгодженість у методології, цілях, змісті, організаційно-методичному забезпеченні суміжних освітніх ланок (наприклад, дошкільна - початкова - середня) [59]. Неперервність освіти може бути досягнута лише за умови, якщо освітній процес у дошкільних навчальних закладах спрямований на всебічний розвиток і підготовку дитини до школи, а також за умови тісного контакту між дошкільним закладом і школою. «Теоретико-методологічне підґрунтя реалізації наступності в усій системі освіти має насамперед орієнтуватися на загальні принципи дошкільної та початкової школи, на яких будується сучасна освіта», – зазначає О.Савченко. Також, О. Савченко вказує, що «ці принципи зосереджують увагу на проблемі розвитку особистості дитини, що є кінцевою метою розвитку всіх освітніх систем» [59, с.4-5]. До принципів дошкільної та початкової освіти належать такі:

- гуманізм як вияв поваги до особистості;

- доброзичливе і дбайливе ставлення до дитини без примусу і насильства врахування вікових особливостей дитини та її досягнень на попередніх етапах розвитку визнання унікальної цінності кожної вікової групи;

- увага до індивідуальних нахилів, інтересів та темпів розвитку дитини;

- створення комфортних умов для концентрації дитини на розвитку її пізнавальних і психічних процесів та активності в соціумі усвідомлення дитиною власних мотивів поведінки виховання почуття власної гідності, самоповаги та ввічливості по відношенню до інших надання можливості дитині усвідомити свої можливості та здібності [1].

Реалізація принципів перспективності та наступності в дошкільній і початковій освіті означає забезпечення єдності, взаємозалежності та послідовності в організації освітнього процесу з точки зору мети, змісту, форм і методів. Вчителі початкової школи повинні бути обізнані з освітніми програмами, методами і прийомами, що використовуються в дошкільних закладах для розвитку, навчання і виховання дітей старшого віку. Вчителі старших класів повинні бути знайомі з освітніми програмами та методикою навчання в початковій школі. Це необхідно для того, щоб уникнути ситуацій, коли природний темп розвитку дитини форсується або, навпаки, штучно затримується. Крім того, зміст і технічні елементи освітнього процесу в дошкільній і початковій освіті повинні бути адаптовані до вікових та індивідуальних особливостей дитини [26].

Елементи навчальної діяльності формуються у дітей дошкільного віку через спеціально організовану дорослими навчально-пізнавальну діяльність (освітні заняття) у дошкільному навчальному закладі та всі інші види дитячої діяльності, характерні для дітей певної вікової групи. Це уможливорює набуття нових компетенцій. З іншого боку, початкова освіта покликана не лише пов'язати сформовані компетентності з навчальною програмою, а й розширити, поглибити та розвинути раніше набуті знання, уміння, навички, цінності та досвід. Пов'язати зміст дошкільної та початкової освіти. Для забезпечення наступності між дошкільною та шкільною освітою важливо

тісно пов'язати зміст дошкільної та початкової освіти. Сучасні школи вимагають від дітей, які йдуть до першого класу, не стільки конкретних знань і навичок, скільки здатності діяти, аналізувати й узагальнювати на інтелектуальному рівні. Метою початкової освіти є підтримка загального розвитку дитини з урахуванням специфіки дошкільної освіти. Психолого-педагогічна підготовка батьків, яка є одним з найважливіших питань у роботі дошкільних закладів, особливо важлива при роботі з батьками дітей старшого дошкільного віку. Завдання педагога – сформувати у батьків належний рівень психолого-педагогічної грамотності щодо вікових особливостей розвитку дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку, а також розвинути у них навички партнерської взаємодії з майбутніми дітьми молодшого шкільного віку [27, с.2-4]. У наш час важливою є освіта впродовж життя, вміння критично мислити, ставити та реалізовувати цілі, працювати в команді та спілкуватися в культурному середовищі.

Початок навчання в початковій школі – це велика зміна в житті дитини. Адаптація до початкової школи є надзвичайно складною для першокласників. У дитячому віці вони опановують нові соціальні ролі, нові види навчальної діяльності, змінюється соціальне оточення – однокласники, вчителі, школа як соціальна група – і змінюється спосіб життя. Однією з умов успішної адаптації до шкільного життя є готовність дітей до роботи в школі. Над цим питанням працювали багато психологів і педагогів (К. Абульханова-Славська, Б. Алмазов, Г. Балл, Л. Виготський, М. Гуткіна, І. Дубровіна, Т. Дорожевець, С. Козлов, М. Максимова, О. Петровський, Ж. Піаже, С. Степанов, Л. Філіпс, Т. Шибутані, Г. Цукерман та інші). Автори не лише аналізують знання, вміння та навички, які необхідні дітям у процесі переходу з дитячого садка до школи, а й обговорюють, як диференціювати підходи до готовності до школи, як визначити готовність, як скоригувати негативні результати та рекомендації щодо роботи з дітьми та батьками з цього питання [18].

Успішне вирішення завдань розвитку особистості дитини та підвищення ефективності навчання значною мірою залежить від того, якою мірою буде

досягнута готовність до школи. Діти, які вступають до школи, повинні бути фізіологічно і соціально зрілими, досягти певного рівня розумового, емоційного і вольового розвитку. Зі зростанням психолого-педагогічної грамотності педагогів і батьків все більше уваги приділяється розвитку дитини, її особистості, морально-психологічному благополуччю, готовності до школи та адаптації до навчання в початковій школі. Рік між шістьма та сімома роками є вирішальним для фізичного, функціонального (психофізіологічного) та психічного розвитку дитини. Шість років – це період інтенсивної морфологічної та функціональної перебудови органів і систем, і шкільне навантаження може негативно вплинути на психофізіологічний стан дитини, ускладнюючи її адаптацію до початкової школи.

Дитина, яка вступає до навчального закладу, не відразу стає учнем: протягом періоду адаптації в школі, який триває від одного місяця до одного року, попередній досвід взаємовідносин з оточуючими і звичні моделі поведінки змінюються у відповідь на нову ситуацію [20].

Адаптацію можна розглядати як особливий етап становлення людини, і цей етап багато в чому визначає, як буде формуватися особистість людини в майбутньому.

Адаптація – це пристосування дітей до умов і вимог нового для них середовища. В результаті адаптація стає особистісною якістю та показником здатності дитини жити, керувати та впливати на інших.

Соціальна адаптація є інтегративним показником стану людини та відображає її можливості. Соціальна адаптація є інтегративним показником стану людини та відображає її специфічні біосоціальні функції.

Психологічна адаптація – це пристосування дитини дошкільного життя як особистості, відповідно до її потреб, особистісних запитів, мотивацій та інтересів. Це відбувається шляхом засвоєння норм і цінностей шкільної спільноти.

Шкільна адаптація – це перебудова когнітивної, мотиваційної, емоційної та вольової сфер дитини під час організованого та планомірного переходу до школи. Діти з достатнім до свідомого спілкування, добре розвиненим мовленням, пізнавальною мотивацією та навичками спонтанної регуляції поведінки легко адаптуються до шкільного середовища. Моделі шкільної адаптації включають академічну, соціальну та особистісну адаптацію. Основними показниками соціально – психологічної адаптації дитини до школи є формування адекватної поведінки, спілкування з однокласниками та вчителями, набуття навчальних навичок [4].

Фактори, що сприяють дезадаптації: часткова затримка та порушення фізичного розвитку, затримка та ідіосинкразія психічного та особистісного розвитку, дисстрес – сигнали, що свідчать про затягування часу адаптації (фізіологічні проблеми, порушення звичних стереотипів поведінки, настрою, небажання працювати в школі, неврози, страхи, стійкі відхилення в особистісному розвитку), недисциплінованість, безвідповідальність, несприятливе сімейне середовище та ін.

Школа – другий за значимістю інститут (після сім'ї) у соціалізації дитини. На розвиток особистості дітей середнього шкільного віку значною мірою впливають цінності, правила сім'ї, а також зміст суспільних норм і традицій. Шкільні вимоги визнаються необхідними і важливими не тільки самими дітьми, а й їхніми батьками, які очікують, що першокласники будуть наслідувати їхній приклад.

Важливим аспектом адаптації першокласників є прийняття ними нової соціальної ролі учня. Ефективність адаптації багато в чому залежить від того, наскільки дитина сприймає себе і свої стосунки з оточуючими як належні. При цьому слід враховувати особистісні особливості дитини. Ознаками успішної адаптації є задоволеність дитини процесом навчання, засвоєння навчальної програми, ступінь самостійності у виконанні навчальних завдань і задоволеність міжособистісними стосунками з однокласниками та вчителями. Умовою успішної шкільної адаптації п'ятирічних дітей є готовність до

навчання. Це комплексна характеристика дитини, яка розкриває рівень розвитку психологічних якостей, що є найважливішою передумовою нормальної інтеграції в нове соціальне середовище і формування навчальної діяльності. Готовність включає навчальну готовність, особистісну готовність, моральну готовність, інтелектуальну готовність, мотиваційну готовність, комунікативну готовність, емоційну готовність, вольову готовність, фізичну готовність, мовну готовність, соціальну готовність та психологічну готовність [17].

Готовність до школи – це концепція, яка використовується педагогами для опису певного переліку здібностей, які є корисними для дітей, що починають навчання у першому класі.

«Проблема першокласника», яка виражається у недостатній кількості концентрації, вмінні слухати та слідувати інструкціям є досить поширеною у системі не лише української освіти, а й зарубіжної. Так, Кьоко Імаї-Мацумура [70], японська дослідниця, разом із Девідом Шульцом [70] розробили програму навчання соціального мислення та академічної готовності. У свою чергу американські дослідники Ліза Файф, Пет Л. Семпл, Анджела Льюїс, Карен Раттенборг [69] вивчали готовність дітей до школи після ігрової освіти.

З іншого боку вирішили дослідити проблему готовності до школи австралійські вчені Кім Хосе, Сюзан Бенкс, Емілі Хансен, Рейчел Джонс [71], а саме виявити погляди батьків майбутніх першокласників. Британські колеги не залишилися осторонь данної проблеми. Агнешка Бейтс [67] розглянула це питання у своїй статті «Готовність до школи: час та етика в освітній практиці».

Тема готовності дітей до школи є досить поширеною в міжнародному освітньому середовищі, тому ми більш детально розглянемо цю концепцію, щоб виявити її вплив на адаптацію дітей у першому класі.

Так, Агнешка Бейтс [67] зазначає, що в Англії готовність до школи була зведена до «базової оцінки» – єдиного балу успішності дітей в спілкуванні,

мовленні, грамотності та математиці, яка проводиться в перші тижні навчання у школі та використовуються для моніторингу майбутніх успіхів. Таким чином, довгий час готовність до школи виступала або в якості фіксованого набору характеристик дітей, «готових до школи», або як відповідних соціокультурних контекстів та відношень, які сприяють розвитку таких характеристик [67].

Готовність до школи – це кульмінація життєвого досвіду, який готує дітей до вступу в контекст групового навчання, де вони повинні змінювати свої дії у відповідь на зворотній зв'язок, встановлювати відносини з однолітками і дорослими та застосовувати нові знання в різних контекстах навчання. Саме таке визначення виокремлюють Ліза Файф, Пет Л. Семпл, Анджела Льюїс та Карен Раттенборг [69]. Готовність до школи – це складна і тонка концепція. Для успішного навчання в школі дітям необхідно дещо більше, ніж просто загальні знання і академічні навички. Було виявлено, що вихователі дошкільних закладів вважають найбільш цінними неакадемічні навички: турботу про особисті потреби, прояв самоконтролю, озвучення своїх потреб та вподобань, зміна поведінки. Також, діти XXI століття повинні вільно володіти критичним мисленням, співробітництвом та творчістю. Цьому можна навчитися, використовуючи природну цікавість і допитливість. Оптимальне навчання відбувається в ігровому контексті, коли діти відчують радість, коли приймають участь в значимій діяльності. Навчання, засноване на грі, дозволяє дітям розробляти і перевіряти теорії та робити нові відкриття, таким чином розширювати їхні здібності вирішувати проблеми та будувати концептуальні схеми більш високого порядку. Таким чином, підготовка дітей до школи за допомогою ігрових методів виступала запорукою формування необхідних характеристик в цікавому для дітей форматі [69].

В Японії обов'язкова освіта починається з початкової школи. Японські першокласники зазвичай повинні сидіти протягом 45 хвилин і слухати вчителів та однокласників. Під час перерв у дітей з'являється більше свобод у

поведінці. Для адаптації до шкільного життя дітям необхідні навички саморегуляції. Багато японських педагогів визначили те, що зазвичай називають завданням першого класу, а саме – розвиток самомотивації та саморегуляції першокласників. Для вирішення цього завдання була розроблена коротка програма для закладу дошкільної освіти, що складається з уроків розвитку саморегуляції поведінки, пов'язаної з академічною діяльністю (концентрація уваги, контроль імпульсів). Важливо розвивати у дітей виконавчі функції та навички самоконтролю в закладах освіти. Спираючись на досвід європейських та американських колег, у Японії підтвердили необхідність розробки програм підготовки дітей до навчання у закладах освіти [70].

Вступ до школи – це важливий етап у житті дитини та її батьків. На успіх переходу дітей у школу впливають їхні індивідуальні можливості, здібності їхніх батьків і взаємин між ними. Діти, їхні родини, суспільство, викладачі дошкільної та шкільної освіти – всі беруть участь в підготовці дітей до переходу в школу. Нерівність в готовності до школи на початку навчання мають наслідки для успіху в школі, враховуючи, що такий розрив лише збільшується з часом. Перші 5 років життя дитини є критичним періодом для надання допомоги в реалізації дитячого потенціалу та подолання недоліків в розвитку через раннє втручання. Яка роль батьків у формуванні готовності дітей до школи? Батьки вважають своїм завданням прищепити своїм дітям більшість з необхідних навичок «готовності», хоча в загальному сенсі вони розглядаються як життєві навички [71].

Українські дослідники не оминули своєю увагою проблему готовності дітей до навчання у школі. Так, І. Тестова та Н. Білоусова [62] у своїй роботі розглядали можливі аспекти, які визначають готовність до школи, а саме – фізична, психологічна, моральна, вольова, мотиваційна, інтелектуальна. Особливе місце належить впливу тривожності на готовність до навчання. Перехід до нового навчального середовища у будь-якому випадку викликає емоційне напруження та призводить до виникнення тривожного стану у

дитини. Високий рівень тривожності, який проявляється, якщо у дитини недостатньо сформована самостійність, відповідальність, відсутнє розуміння та виконання суспільноприйнятих правил поведінки, низький рівень інтелектуальних і фізичних навантажень, загрожує трансформуватися в низький рівень адаптації у першому класі [62].

У своєму дослідженні Л. Стасюк і Л.Добринюк [60] висвітлюють організаційні моменти підготовки до школи. Окреслено два проблемних моменти – нерівноцінні умови підготовки дітей до навчання у школі і фіксація на більш високому рівні навчальних закладів загальної середньої освіти для подальшого навчання і відповідна підготовка до них. У дослідженні чітко виявлено, що готовність до навчання у школі має прямий вплив на адаптацію учнів до першого класу [60].

Великий акцент на ролі закладу дошкільної освіти у підготовці дітей, що в свою чергу є підтвердженням правила про взаємопрацю ЗДО і ЗЗСО. Саме результати діагностики процесу адаптації першокласників можуть допомогти корегувати процес підготовки дітей старшого дошкільного віку до школи, що у свою чергу, покращить процес адаптації учнів у майбутньому.

Отже, враховуючи, що готовність до школи є багатофункціональним поняттям, що включає в себе безліч параметрів, можна зробити висновок, що адаптація першокласників буде більш ефективною, якщо у дітей буде сформовано високий рівень готовності. Саме сформованість академічних умінь, навичок, саморегуляції та вмотивованість першокласників, а також підтримка мікросередовища дитини є ґрунтовним чинником високого рівня адаптації до навчання у школі.

Існує три аспекти шкільної зрілості: інтелектуальний, емоційний та соціальний. Основними завданнями психолого-педагогічної підготовки 6-річних дітей до школи є:

- динамічний розвиток психічних процесів (сприйняття, пам'яті, мислення, уяви);

- розвиток основних видів діяльності; навчання способам «переробки» інформаційного матеріалу: об'єднання предметів і явищ на основі подібності та відмінності;
- розвиток розумових дій: аналіз, синтез, порівняння, абстрагування, опис, узагальнення, класифікація, самостійні судження тощо;
- навчання дітей способів обстеження з метою раціонального конкретизації, узагальнення, класифікації, самостійного судження тощо;
- навчання дітей способів обстеження з метою раціонального пізнання навколишньої дійсності;
- формування пізнавальних здібностей: точності та фрагментарності сприймання, уміння легко схоплювати відмітні ознаки предметів, уміння розумітися на складних ситуаціях, виокремлювати в них головне, планувати свої дії;
- формування передумов навчальної діяльності та її характерних рис: уміння слухати й чути дорослих, працювати під їхнім керівництвом;
- уміння відокремлювати і відокремлювати від них головне, а також умінь працювати під їхнім керівництвом; уміння виокремлювати [43].

1.2 Дефініція «адаптація» та етапи адаптаційного процесу

Поняття адаптації з'явилося в 19 столітті і спочатку використовувалося переважно в галузі біології. Пізніше поняття почали застосовувати не лише до різних аспектів життєдіяльності живих організмів, а й до людської особистості та навіть колективної поведінки. Вперше термін був запропонований Г. Альбертом і використовувався в літературі з медицини та психології. Там він позначав зміни чутливості аналізатора під впливом сенсорної адаптації до впливу подразників. При аналізі психолого-педагогічної літератури видно, що існують різні підходи до поняття адаптації. Оскільки адаптація є міждисциплінарним поняттям, до нього зверталися багато дослідників. Поняття охоплює різні адаптивні системи. Слово «адаптація» походить від латинського слова *adaptatio*, що означає

приспосовування. Можливо, з цієї причини багато авторів визначають поняття через переклад і визначають адаптацію як приспосовування організму до умов навколишнього середовища [26]. Автор у своїй роботі спирався на варіант аналітичної термінології, запропонований Ю.А. Урманцевим, який відображає найпоширеніше визначення адаптації. «Адаптація – це система властивостей, яка відповідає характеристикам об'єкта і середовища його існування і дозволяє об'єкту досягати своїх цілей у цьому середовищі». Другий варіант цього визначення полягає в тому, що об'єкт-система системою властивостей приспосовується до властивостей свого середовища для досягнення своїх цілей у цьому середовищі» [26].

Вчені (Б.Г. Ананьєв, Л.С. Виготський, О.М. Леонт'єв, С.Л. Рубінштейн та інші) розглядали адаптацію як динамічний процес перебудови функціональної системи організму, що забезпечує динамічний віковий розвиток. Особлива увага в науковій літературі приділяється соціальній адаптації, яка є невід'ємною складовою поняття «адаптація». Взаємодія особистості з соціальним середовищем забезпечує оптимальний баланс між індивідуальними та груповими цілями і цінностями [53].

У процесі соціально-психологічної адаптації реалізуються індивідуальні потреби, інтереси і прагнення, розкривається і розвивається індивідуальність, індивід входить в нове соціальне середовище і стає повноправним членом колективу – таке визначення знаходимо в роботах Є. С. Кузьміна і В. Є. Семенової. В останні роки тема соціальної адаптації все частіше розглядається в педагогічних працях: так, наприклад, Ш. А. Амонашвілі, В. В. Кузьміна, В. Є. Семенова, В. В. Кузьміна, В. В. Семенова та ін. Ш. О. Амонашвілі, Г. Ф. Кумаріна, А. В. Мудрик, І. П. Подласий, Є. А. Ямбург. Адаптація є процесом взаємодії між суб'єктом і об'єктом, а також між суб'єктом і об'єктом та суб'єктом і неминуче викликає зміни в обох взаємодіючих компонентах. Доречним буде уточнити судження В. Н. Грибова про те, що рівновага між організмом і середовищем є результатом процесу адаптації [4]. Адаптація вважається якістю всіх без винятку живих

організмів. Але людина – це не тільки організм, а передусім найскладніша біосоціальна система. Тому, аналізуючи проблеми адаптації людини, бажано розділити її на три функціональні рівні: фізіологічний, психічний та соціальний. Психічна адаптація відіграє вирішальну роль у процесі підтримання відповідних взаємовідносин системи «індивід-середовище». Психічну адаптацію можна визначити як процес встановлення раціональних взаємовідносин між навколишнім середовищем і людиною при здійсненні природної діяльності людини, що забезпечує максимальне співвідношення діяльності, поведінки людини і вимог навколишнього середовища при одночасному задоволенні важливих потреб і досягненні пов'язаних з ними важливих цілей.

Будь-який аналіз проблем психологічної дезадаптації був би неповним без вивчення психічної адаптації, а аналіз нюансів, які пропонує процес адаптації, є невід'ємною частиною психології людини. Таким чином, тема психічної адаптації є важливим напрямком наукових досліджень, що лежить на перетині різних галузей знань, які набувають все більшого значення в сучасному контексті. У зв'язку з цим концепцію адаптації можна розглядати як один з найбільш перспективних підходів до всебічного вивчення людини. Діти від народження є соціальними істотами. Під соціальністю розуміють здатність людини до соціальної адаптації, тобто здатність взаємодіяти з іншими, впливати на інших і змінювати себе та свою поведінку у відповідь на ці впливи таким чином, щоб відповідати очікуванням інших. Важливо зазначити, що існує континуум між біологічними та соціальними механізмами визначення соціальної адаптації. Біологічне переходить у соціальне за допомогою соціальних факторів, біологічне, органічне – в особистісне, а природне, абсолютне, безумовне – в умовне. Це вважається матеріалом для самої психології і таким чином підкреслює соціальні, біологічні та психологічні зв'язки. Фізіологічна адаптація передбачає процес взаємодії між біологічною основою індивіда та зовнішнім середовищем

(анатомічні та вікові особливості, процеси фізичного дозрівання та розвитку, обмінні процеси та внутрішні системи) [4].

Погляди авторів на адаптацію різняться і суперечать один одному. Наприклад, Е. Еріксон стверджує, що в крайніх випадках існує ризик втрати індивідуальності та асиміляції особистості, тоді як у широкому трактуванні Ж. Піаже та Г. Балла адаптація розуміється як єдність процесів із суперечливими аспектами: пристосування та асиміляції. Адаптація в цьому випадку – це зміна функціонування організму або суб'єкта відповідно до характеристик середовища, тоді як у процесі асиміляції певні компоненти середовища видозмінюються і переробляються відповідно до структури поведінкових патернів організму або суб'єкта [2].

Загалом, процеси адаптації та асиміляції тісно пов'язані між собою, але в деяких випадках один з них може відігравати більш важливу роль, ніж інший. У вітчизняній та зарубіжній психології зроблено значний внесок у дослідження проблем адаптації особистості. Зокрема, у працях М. Р. Битянової, А. Л. Венгера, І. В. Дубровіної, Л. І. Божович, І. В. Дубровіної, А. В. Запорожця, Д. І. Фельдштейна, Д. Б. Ельконіна та інших уточнено поняття «адаптація» в навчальній діяльності учнів середньої школи. З вищезазначеного можна зробити висновок, що поняття «адаптація» широко використовується як у педагогічній, так і в психологічній літературі. Обидва тлумачення широко визнаються як зарубіжними, так і вітчизняними вченими.

У педагогічній літературі «адаптація» – це здатність людини змінювати свою поведінку, стан або ставлення до чого-небудь у відповідь на зміну умов життя. У психологічній літературі адаптація – це пристосування людини до вимог і критеріїв оцінки, що існують у суспільстві, через прийняття норм і цінностей суспільства. М.Р. Бучанова розглядає адаптацію школярів не тільки як процес пристосування до нормального функціонування в даному середовищі, але і як позитивне освоєння оточуючого простору по відношенню до психологічних, особистісних і соціальних можливостей індивіда для саморозвитку. Розглядаючи феномен адаптації, зрозуміло, що

вона виникає внаслідок зміни звичних умов життя, тобто факторів, які викликають порушення регуляції психічної діяльності, що контролює поведінку людини. Потрібна нова психічна реакція на стимули, викликані зміною умов.

Відносно порушення психічних функцій є сигналом, який активує регуляторні та компенсаторні механізми, в результаті чого організуються нові рівні психічної діяльності у відповідь на зміну умов навколишнього середовища. Деякі автори вважають, що термін адаптація може використовуватися, з одного боку, для опису властивості людини, яка характеризує стійкість до умов навколишнього середовища, тобто ступінь пристосування до умов навколишнього середовища. З іншого боку, адаптацію визнають як процес пристосування людини до умов, що змінюються. І в цьому випадку важливо розглядати взаємний характер адаптації в середовищі, в якому людина вступає в регуляторні адаптаційні відносини у своєму житті [44].

Стійка психічна адаптація (пристосування) – це рівень психічної активності (комплекс регуляторних психічних реакцій), який визначає адекватну поведінку людини до певних умов середовища, ефективну взаємодію з навколишнім середовищем та успішну діяльність без значного нервово-психічного напруження. Критерієм нервово-психічної стійкості можна вважати внутрішнє психічне благополуччя людини, що визначається балансом між позитивними і негативними емоціями.

Соціально-психологічна адаптація людини – це оптимальна реалізація її внутрішньої компетентності та особистісного потенціалу в соціально значущих видах діяльності, здатність взаємодіяти з навколишнім соціумом за певних умов існування, зберігаючи при цьому себе як особистість. У процесі соціально-психологічної адаптації змінюється внутрішній світ людини. Виникають нові уявлення та інформація про діяльність, якою займається людина, що призводить до самокорекції та самовизначення. Самооцінка також зазнає змін у зв'язку з новою діяльністю, цілями і завданнями,

труднощами і вимогами, рівнем домагань, Я-образом, рефлексією, «Я-концепцією» і самооцінкою в порівнянні з іншими. На основі цих підстав відбуваються зміни у ставленні до самоствердження, особистість набуває необхідних знань, умінь і навичок. Все це визначає якість соціально-психологічної адаптації особи та успішність проходження курсу. Таким чином, можна говорити про аналогічну ситуацію людини в середовищі звичайної життєдіяльності [58].

Поняття «стійка адаптація» можна вважати синонімом нормальності та здоров'я. Сутність соціально-психологічної адаптації в перший рік навчання в початковій школі. Зі вступом до школи умови життя та діяльності дитини докорінно змінюються. У початковій школі навчальну діяльність здійснювали і діти дошкільного віку, але для дошкільнят навчальна діяльність була вторинною, оскільки їх мотивація до навчальної діяльності також була переважно ігровою. Навчальний режим у школі вимагає набагато вищого рівня довільності поведінки, ніж у дошкільному віці. Необхідність встановлювати і підтримувати стосунки з учителями та однолітками під час спільної діяльності вимагає добре розвинених комунікативних навичок. У зв'язку з цим особливо важливою є шкільна готовність, яку необхідно сформувати у дітей старшого віку до вступу до школи. Діти з достатнім досвідом спілкування, розвиненою мовою, пізнавальною мотивацією і здатністю регулювати спонтанну поведінку можуть легко адаптуватися до шкільного середовища. Діти, які відвідували дошкільні заклади, часто мають перевагу, оскільки компонент готовності до школи був цілеспрямовано сформований педагогічним впливом. Діти, які не відвідували дошкільні заклади, отримували більш ретельну та індивідуальну увагу з боку батьків.

Як правило, вони мають певні когнітивні переваги, але часто не мають достатнього досвіду взаємовідносин і часто займають егоцентричну особистісну позицію. Труднощі, пов'язані з недостатньою підготовкою до школи, можуть бути причиною дезадаптації дитини. Неадекватна поведінка або неуспішність у навчальній діяльності, проявившись, можуть призвести до

виникнення так званого шкільного неврозу. Саме тому багато дослідників наголошують на важливості готовності до школи та адаптації першокласників до нової ситуації систематичного навчання в колективі однолітків [2].

Питання адаптації першокласників до нового освітнього середовища не втрачає своєї актуальності. Вчені з різних країн світу, вивчаючи це питання, проводять дослідження із залученням до співпраці всіх учасників освітнього процесу – вчителів, учнів, батьків. У статті будемо використовувати термін «адаптація» у значенні «процесу пристосування людини до мінливих умов зовнішнього і внутрішнього середовища, яке переважно створює вона сама внаслідок своєї діяльності» [26, с. 15]. Так, дослідники Влора Силай та Аделіна Рамабая провели опитування із поміж учителів та батьків першокласників для виявлення чинників адаптації дітей до нового освітнього середовища. Під час цього опитування було виявлено проблеми, з якими стикаються вчителі під час адаптації дітей, а саме: відсутність певної програми адаптації, значна кількість учнів у класах, відсутність шкільних консультативних послуг для батьків [72]. Ці проблеми є актуальними і для українських класів.

Турецькі науковці Каяхан Кокук та Ісак Козикоглу досліджували проблеми адаптації першокласників. У дослідженнях брали участь вчителі початкових класів та вивчали проблеми, з якими вони стикалися у своїй роботі. Так, однією із проблем є переважання ігрової діяльності, однак це стосувалося 5-5,5 річних дітей, і ця проблема втрачає свою актуальність у більш старших дітей. Цілком логічним є судження про важливість всебічної готовності дитини до школи. Це й зазначають у своїх дослідженнях Каяхан Кокук та Ісак Козикоглу – чим вища готовність дітей до школи, тим менше труднощів виникає у них під час адаптації [68].

Китайських педагогів не оминула проблема адаптації першокласників до школи, що демонструє дослідження Тянь Чжао [73]. Китайська система навчання є більш суворішою та стриманішою, ніж у європейській частині

світу. Діти із ігрового середовища, де відсутнє навчальне завдання, потрапляють до навчального середовища. У дітей спостерігається слабо виражена мотивація, нестійкий інтерес до навчання. Молодші школярі все ще вважають навчання грою. Навчання китайських учнів проходить з дотриманням жорсткої дисципліни, навіть планування класної кімнати та її інтер'єр створюють серйозне та одноманітне середовище [73].

Кожне нове середовище потребує часу на адаптацію. Так, завершивши навчання у закладі дошкільної освіти, дитина потрапляє до нового освітнього середовища, що вимагає від неї часу на адаптацію. Щодо поняття «освітнє середовище» вчені висловлюють власні трактування. Так А. Цимбалару розглядає освітнє середовища як «особливий технологічний засіб, формуванням якого можна управляти» [64], у той час як Н. Касярум зазначає, що «освітнє середовище – це система впливів та умов формування особистості» [32]. Можна зробити висновок, що поняття «освітнє середовище» – є багатовимірним та суб'єктивним, однак ґрунтуючись на досліджуваній літературі, можна дійти висновку, що це сукупність умов, пов'язаних з матеріально-технічними, санітарно-гігієнічними, освітніми та комунікативними складовими діяльності особистості.

МОН України надає методичні рекомендації щодо організації роботи в адаптаційний період. Основний напрям роботи спрямований на створення дружнелюбної атмосфери у колективі, на налаштування дітей на навчання. Це закладено у програмі інтегрованого курсу «Я досліджую світ» у перших темах на початку навчального року. Наприклад, у вересні мають вивчатися такі теми: «Я - школяр/ школярка», «Наш клас», «Мої друзі», «Моє довкілля» [45].

Процес адаптації є індивідуальним та не загальним у часі. Індивідуальною є кожна дитина, тому й індивідуально в кожній дитині проходить адаптаційний період. Багато залежить від готовності дитини до школи, яка охоплює декілька складових – мотиваційна, інтелектуальна, емоційно-вольова, комунікативна. Чим вищою є готовність за кожною із зазначених

складових, тим швидше пройде процес адаптації. Із першокласниками працює педагогічний колектив, а не лише класний керівник. Педагогічному колективу при роботі з першокласниками слід урахувувати основні характеристики адаптації, коли відбувається перетворення з дошкільника на учня, змінюється провідна діяльність з ігрової на навчальну, оновлюється соціальне оточення, обмежується рухова активність.

Адаптаційний процес першокласників проходить у три етапи: пропедевтичний, загальний, корекційний. Коротко схарактеризуємо ці етапи.

Пропедевтичний (дошкільний) етап адаптації відбувається задовго до першого класу, а саме у закладах дошкільної освіти. Цьому сприяє співпраця закладу дошкільної освіти (далі – ЗДО) та школи. У ЗДО відбувається психодіагностика готовності дітей до навчання у школі, а також заняття з психологом щодо підготовки дітей до школи, проводяться екскурсії до школи. Не менш важливою у цей період є підготовка батьків майбутніх першокласників, а саме консультації з батьками, повідомлення інформації щодо організації шкільного життя.

Загальна адаптація відбувається впродовж першого півріччя, коли здійснюється моніторинг адаптації учнів, координується спільна робота команди фахівців, спрямована на виявлення та врахування індивідуальних можливостей учнів під час освітнього процесу. У вказаний період не припиняється консультування батьків на запобігання дезадаптації, надання рекомендацій. Корисними у перше півріччя є заняття дітей з учителем та психологом з метою знайомства, зняття психічної напруги тощо.

Корекційний етап (за потреби) здійснюється впродовж другого півріччя. На цьому етапі відбувається індивідуальна або групова психокорекційна робота з учнями, які мають труднощі у навчанні, поведінці та спілкуванні з педагогами й однолітками. Співпраця з батьками зберігається і в другому півріччі та спирається на консультування тих батьків, чії діти мають шкільну дезадаптацію [37].

Отже, адаптація є складним, довготривалим та важливим процесом. Зневага до цього процесу загрожує низьким рівнем опанування шкільної програми, емоційним дискомфортом.

Проблема шкільної адаптації першокласників має багатовимірну та складну структуру. Вона має багатовимірний і складний характер. Освітній процес у початковій школі пов'язаний з оновленням методів, форм і змісту навчання. Освітній процес у початковій школі пов'язаний з оновленням методів, форм і змісту освіти. Перш за все, на розвиток шестирічних дітей впливає навчальна діяльність. Вона доповнюється іншими видами діяльності.

Як показали численні методичні та педагогічні дослідження, тривалість і якість шкільної адаптації першокласників залежить від низки чинників. Рівень здоров'я та розвитку однорічної дитини (здорові та добре розвинені діти довше адаптуються до школи; здорові та добре розвинені діти довше адаптуються до школи); вік дитини (набагато легше адаптуються до нових життєвих до нових умов життя набагато легше); індивідуальні особливості (поведінка дітей залежить від типу нервової системи); рівень адаптаційних механізмів, виховання (адаптація до шкільного життя та знайомства з новими людьми)

Найважливішим показником адаптації є внутрішній стан дитини, її емоційний настрій та внутрішнє напруження. Важливим критерієм є шкільна успішність. Більшість дітей швидко адаптуються до школи і охоче навчаються і виконують домашні завдання. На жаль, не всі легко адаптуються до школи.

1.3 Вплив особливостей нервової системи, темпераменту та характеру на адаптацію учнів першого класу до умов освітнього середовища НУШ

Період соціально-психологічної та особистісної адаптації до нових ситуацій (процес навчання) – це перший стан нової для дитини діяльності та період систематичного шкільного навчання і виховання. Початок адаптаційного періоду супроводжується підвищеним внутрішнім

напруженням, підвищеною тривожністю і зниженою самооцінкою у дитини. При нормальному перебігу шкільної адаптації емоційне самопочуття і самооцінка стабілізуються, але якщо процес адаптації в перший рік ускладнюється, можуть спостерігатися деформація і дезадаптація в розвитку особистості дитини. Психологічні дослідження (наприклад, Є.М. Александровська, Л.М. Бойович, Н.С. Константінова) визначили напрямки адаптації до шкільного життя в цей віковий період. Це набуття навичок навчальної діяльності, налагодження дружнього спілкування з однокласниками, встановлення довірливих стосунків з учителями та вироблення адекватної поведінки. Свідченням адаптації до кожної з цих сфер є, з одного боку, продуктивність відповідної (в даному випадку навчальної) діяльності, а з іншого – внутрішній стан особистості, її емоційне самопочуття та наявність внутрішнього напруження. Основним джерелом інформації про самопочуття студентів є аналіз їхнього психічного стану. Рівень адаптованості студентів характеризується наявністю позитивних психічних станів (дієвість, працездатність) і негативних психічних станів (тривожність, втома, невпевненість). Іншими словами, психічні стани є психологічними індикаторами ефективності адаптивної поведінки педагогів. Педагогічна діяльність є складною за змістом і структурою, а її виконання вимагає відповідних психічних станів. Незважаючи на свою індивідуальність та суб'єктивність, ці психічні стани мають спільні риси. Більшість з них є результатом вольових зусиль дитини, спрямованих на зосередження уваги на навчальній ситуації, підтримання помірного емоційного тону та відповідного рівня фізичного комфорту [2].

Роль викладача у створенні та підтримці сприятливого психічного стану в освітньому процесі є дуже важливою. На думку М.Д. Левітова та А.О. Прохорова, навчальний процес ґрунтується на передачі сприятливого психічного стану від викладача до студента. Однак слід зазначити, що цей процес є опосередкованим. Дослідженнями доведено, що психічні стани викладачів і студентів не є однаковими. Психічний стан педагогів

характеризується віковими та професійними особливостями і є переважно складним, організованим множинним станом, з відносно невеликою кількістю простих емоційних станів і переважанням складних емоційних станів, таких як любов до дітей, тоді як психічні стани дітей мають якісно іншу структуру – більше емоційних одностанівних проявів і менше складних, глибоких множинних станів [5].

Висока варіативність усіх станів зазвичай пояснюється як виснаженням і втомою пізнавальної уваги, так і впливом на психічні стани процесів взаємного запуску між учнями. Враховуючи неоднозначність і багатовимірність психічних станів, пов'язаних з процесом навчання, необхідно підкреслити їх спільні риси. Для найкращої реалізації навчального процесу психічні стани студентів і викладачів повинні в цілому мати позитивний знак і помірну інтенсивність.

Іншими словами, разом вони повинні створювати стан відносного (в певному діапазоні варіативності) емоційного комфорту. Загалом слід підкреслити, що значення психічних станів, узагальнених поняттям емоційного благополуччя, для психічного розвитку людини тим більше, чим молодший вік. Негативні емоційні стани мають обмежувальний і деформуючий вплив на загальний розвиток дитини та розвиток у когнітивній сфері. Навпаки, позитивні емоційні стани дають дітям відчуття захищеності, самоповаги та оптимізму, стимулюють їх пізнавальну активність, допомагають уникати конфліктів у спілкуванні з оточуючими і зводити більшість конфліктів до компромісу А.О. Прохоров виділив 24 психічні стани, які найчастіше спостерігаються у дітей молодшого шкільного віку. Усі психічні стани можна поділити на ті, що сприяють та гальмують діяльність. Найпоширенішими психічними станами є ті, які несприятливі для вчителя, тобто особистість вчителя і стиль навчальної взаємодії з учнем, які можуть негативно впливати на успішність і характер взаємовідносин з учителем і перешкоджати успішності взаємодії [3].

Втома – один з найпоширеніших психічних станів, що зустрічаються в процесі адаптації учнів до школи. Проблема втоми здавна цікавила психологів. Фізіологи І.П. Павлов, І.М. Сеченов і А.А. Уфтомський приділяли велику увагу поясненню механізму стомлення і довели, що стомлення – це реакція всього організму, один з автоматичних внутрішніх подразників гальмівних процесів, а причиною стомлення є порушення активності нейронів у головному мозку. Втома – один з найпоширеніших психічних станів, пов'язаних з навчальною діяльністю загалом та адаптаційним періодом зокрема. Швидка втомлюваність першокласників у перші дні навчання спостерігається у всіх школах і у всіх вчителів; як зазначають М.Д. Левітов і В.А. Семиченко, психологічними симптомами стомлюваності є: порушення уваги, млявість, бездіяльність або навпаки, хаотичне і неконтрольоване збудження, порушення пам'яті, що проявляється погіршенням запам'ятовування і збереження нової інформації, значне зниження рівня продуктивного мислення, мотивації до діяльності. За даними М.Н. Волохчиної, ступінь стомлюваності першокласників у різних вчителів різний. Швидка втома може спостерігатися, коли в класі шумно або коли діти недостатньо захоплені роботою в результаті невдалої організації уроку вчителем. В інших випадках вчителі самі можуть говорити занадто багато, говорити занадто швидко і голосно, або іноді говорити напруженим, високим голосом, що призводить до передчасної втоми дітей. І навпаки, якщо робота вчителя позбавлена таких недоліків, а урок насичений зрозумілою і змістовною роботою, яка захоплює увагу та енергію учнів, втома часто взагалі не помітна [4].

Занижена самооцінка, підвищена тривожність, втрата впевненості в собі та внутрішня напруженість – типові симптоми учнів у перші місяці адаптації до шкільного життя.

Тривожність – найлегша форма неблагополуччя учня. Будь-яке порушення балансу системи «особистість-середовище»: недостатність психічних (здібностей, особистісних якостей) або фізичних (особливостей

функціональної системи) ресурсів особистості для задоволення актуальних потреб, неузгодженість самої системи потреб (відсутність чіткої ієрархії), страх перед можливістю нереалізації важливих бажань (цілей) у майбутньому, нові вимоги оточення – можуть бути причиною невпевненості в собі. Тривога визначається як відчуття непереборної загрози, всепроникне відчуття незахищеності, невпевненості та очікування, що в результаті базові потреби будуть незадоволені. Стан тривоги є індикатором незадоволених потреб. Якщо рівень тривожності не перевищує середній, це спонукає до цілеспрямованої поведінки. Позитивна динаміка свідчить про те, що інструменти та методи, які використовуються, є адекватними. Якщо через виражений дисбаланс у системі «студент-середовище» вимоги до адаптаційних механізмів наближаються до їхніх меж або можливостей, ці межі розширюються, тривожність значно зростає і виникає емоційна напруга. Студенти з високим рівнем тривожності характеризуються:

- підвищена тривожність у навчальних ситуаціях;
- негативна оцінка поточних ситуацій та очікувань;
- почуття неповноцінності;
- несправедливе та вороже ставлення оточуючих;
- емоційна неадекватність;
- схильність втягувати інших у труднощі та конфлікти;
- особливості у сприйнятті та логічній оцінці ситуацій, а отже, труднощі у засвоєнні загальноприйнятих норм та відображення їх у поведінці [5].

Якщо вчителі правильно взаємодіють з першокласниками, то до середини навчального року ситуація стабілізується і стан тривожності зникає у більшості дітей. Цього не відбувається, якщо є порушення у взаємодії вчителя з дитиною. Також стан тривожності у студентів має тенденцію до зростання, що призводить до посилення почуття невпевненості та неповноцінності по відношенню до себе, яке з часом стає стійким особистісним утворенням і призводить до формування невротичної особистості. З психологічної точки зору, негативні ситуації є факторами, що

змінюють перебіг основних психічних процесів. Більшість негативних станів взаємопов'язані і можуть взаємно змінюватися. Зрозуміло, що накопичення негативних психічних станів може призвести до певного психічного розладу і сприяти виникненню та закріпленню небажаних рис у структурі особистості.

На думку багатьох авторів, негативні психічні стани не тільки перешкоджають процесу адаптації, а й викликають дисонанс. Деадаптація починається під впливом різких змін умов життя і звичного оточення, постійних психічних травмуючих ситуацій тощо. У віковому аспекті тиск на адаптаційні можливості організму ґрунтується на життєвих кризах, що трансформують життя, таких як різкі зміни «умов соціального розвитку».

Сучасна наукова література свідчить про те, що молодші школярі відчують деадаптаційні стани вже з першого року навчання в початковій школі. Зокрема, вчителі, батьки та дослідники пов'язують цю ситуацію не лише з проблемами, пов'язаними з академічною успішністю, але й з проблемами, пов'язаними з соціально-психологічною інтеграцією дитини в шкільне життя, класні колективи та шкільні системи, пов'язані з навчанням.

Огляд наукової літератури показує, що подібні явища психологічних труднощів адаптації дітей до систематичного навчання спостерігаються як у розвинених (Японія, Швеція, США, Франція), так і в багатьох менш розвинених країнах. При цьому рівень і симптоми деадаптації дітей відрізняються за ступенем вираженості: від легких поведінкових і мотиваційних труднощів зі школою і шкільним життям в цілому до відмови від відвідування школи на перших етапах навчання і виникнення шкільної фобії. Вперше це явище було відзначено в зарубіжних дослідженнях наприкінці 1970-х років. Спочатку мова йшла про підлітків, але незабаром воно поширилося і на дітей молодшого шкільного віку.

У цьому випадку розвиток особистості відбувається під впливом асоціальних групових норм і цінностей, асоціальної або кримінальної субкультури. Таким чином, десоціалізація є нічим іншим, як десоціалізацією під впливом негативних десоціалізуючих впливів, зокрема детермінант

шкільної дезадаптації. Її проявами є порушення моральних і правових норм, деформація внутрішніх регуляторних систем, формування ціннісно-нормативних установок, антисоціальна спрямованість тощо. Емпіричним проявом соціалізації школярів є поведінкова соціальна дезадаптація, яка проявляється в різних формах асоціальної поведінки, тобто відхилення від загальноприйнятих норм [3].

Оцінюючи адаптацію дітей до школи, дослідники визначають рівні, механізми та показники адаптації. розглядають адаптацію як систему особистісних якостей, умінь і навичок, що гарантують подальший життєвий успіх, і виділяє три рівні адаптації першокласників.

Високий рівень адаптації – першокласники позитивно ставляться до школи, повністю розуміють вимоги, легко засвоюють матеріал, ґрунтовно і в повному обсязі опановують програмний зміст і розв'язують складні завдання; вони працьовиті, уважно слухають вказівки та пояснення вчителя, виконують завдання без стороннього контролю, виявляють великий інтерес до самостійної діяльності; завжди приходять на заняття підготовленими, охоче і сумлінно виконують свої громадські обов'язки; мають високий статус у класі.

Середній рівень адаптації – першокласники позитивно ставляться до школи і не мають негативних почуттів щодо відвідування школи; розуміють, коли вчитель подає матеріал детально і наочно, засвоюють основний зміст навчальної програми і самостійно розв'язують типові навчальні завдання; під час роботи над цікавими для них справами, під контролем дорослого, можуть зосереджуватися та бути уважними, виконуючи інструкції, завдання та вказівки дорослого; добре виконують соціальні завдання, добре ладнають з багатьма однокласниками.

Низький рівень адаптації – першокласники неохоче або без інтересу відвідують школу, мають високий рівень скарг на здоров'я та переважно пригнічений настрій; порушують дисципліну, засвоюють лише частину того, що їм розповідає вчитель, мають труднощі в самостійному навчанні з використанням навчальних матеріалів, підготовка до уроків нерегулярна і

потребує постійного контролю, систематичної уваги та заохочення з боку дорослих; вони можуть зберігати зосередженість і увагу під час великих перерв; потребують значної допомоги з боку вчителів та батьків для розуміння нового, розв'язування задач на прикладах; самостійно можуть виконувати домашні завдання, не дуже вмотивовані, не мають близьких друзів, знають лише імена та прізвища деяких однокласників [4].

З цих описів видно, що більшість характеристик добре адаптованих і неадаптованих школярів стосуються сфер засвоєння шкільного матеріалу і виконання шкільних завдань. Процес адаптації дітей молодшого шкільного віку аналізується за чотирма критеріями:

- результативність навчальної діяльності (навчальна діяльність і засвоєння знань);
- оволодіння шкільними нормами поведінки в класі і на прогулянці;
- успішність соціальних контактів (взаємовідносини з дітьми і вчителями);
- емоційне благополуччя.

Важливою особливістю цього підходу є те, що він орієнтується на наступний методологічний принцип: відсутність показників адаптації виступає і як наявність показників дезадаптації.

Соціальна адаптація відображає здатність дитини до входження в нову соціальну групу у вигляді прийняття однокласниками, достатньої кількості комунікативних зв'язків і вміння вирішувати міжособистісні проблеми.

Особистісна адаптація характеризує ступінь прийняття дитиною себе як представника нової соціальної спільноти («Я – учень початкової школи») і виражається у вигляді адекватної самооцінки, ступеня ентузіазму в шкільній сфері та бажання змінити себе. Видається можливим розглядати процес і результат адаптації з більш широкої перспективи особистісного розвитку [5].

А. Елі, К. Роджерс, Д. Снігг та А. Комбс доповнюють критерії психологічно здорової, «придатної» та «розвиненої» людини такими характеристиками:

- позитивна самооцінка та самоприйняття;

- особистий інтерес;
- соціальний інтерес;
- самоконтроль;
- емпатія (глибоке розуміння інших);
- впевненість;
- оптимізм;
- відкритість досвіду;
- здатність приймати свої почуття та думки як основу для вибору поведінки;
- мобільність (гнучкість) та відкритість до зовнішніх змін.

Перший етап шкільного життя характеризується підпорядкуванням дитини новим вимогам вчителя, регламентацією її поведінки в класі та вдома, зародженням інтересу до змісту навчання. Коли дитина проходить цей етап без труднощів, це свідчить про готовність до школи.

Однак так відбувається не у всіх шести-, семирічних дітей. Багато дітей відчувають труднощі на початку і не відразу можуть брати участь у шкільному житті. Існує три типи труднощів. Перший пов'язаний з особливостями шкільного життя. Діти без відповідних звичок відчувають надмірну втому, що заважає їм працювати в школі і не дозволяє дотримуватися запланованого розкладу. Більшість дітей психофізіологічно готові до формування відповідних звичок. Потрібно лише, щоб вчителі і батьки чітко і ясно позначали нові вимоги в житті дитини, постійно контролювали їх виконання і вживали заходів заохочення і покарання, враховуючи індивідуальні особливості дитини.

Другий тип труднощів, з якими стикаються першокласники, пов'язаний з характером їхніх стосунків з учителями, однокласниками та членами сім'ї. Вчителі, хоч і доброзичливо ставляться до дітей, проте поведуться як авторитарні і суворі керівники, встановлюючи певні правила поведінки і не допускають будь-яке відхилення від них. Якщо вчителі ставитимуться до всіх дітей однаково і твердо, заохочуватимуть зусилля слабких і не

допускатимуть надмірної самовпевненості сильних, стосунки між учнями в класі можуть нормалізуватися. Це створить хороше психологічне тло для колективної діяльності в класі. Вчителі підтримують дитячі дружні стосунки, засновані на спільних інтересах і спільних зовнішніх життєвих обставинах. Коли діти йдуть до школи, їхнє становище в сім'ї змінюється. У них з'являються нові права та обов'язки.

Існує третій тип труднощів, які багато першокласників починають відчувати в середині навчального року. Спочатку вони з радістю йдуть до школи, охоче виконують всілякі фізичні вправи, пишаються оцінками вчителів і загалом готові до навчання. Найкращий спосіб запобігти навчальному пересиченню – забезпечити дітям достатньо складні навчально-пізнавальні завдання в класі, щоб вони стикалися з проблемними ситуаціями, вирішення яких вимагає оволодіння відповідними поняттями [3].

Коли діти вперше потрапляють у шкільне життя, вони проходять велику психологічну адаптацію. У них формуються важливі звички в новій організації, встановлюються довірливі стосунки з учителями та друзями. У них з'являється інтерес до змісту матеріалу і позитивне ставлення до навчання. Подальший розвиток цього інтересу і рушійної сили ставлення до навчання в перші роки життя залежить від процесу формування навчальної діяльності. Знання, вміння та навички набуваються через спілкування з батьками та однолітками, ігри та читання. Психологічна адаптація дитини до школи охоплює всі аспекти психіки дитини особистісну, мотиваційну, вольову, навчальну та пізнавальну. У процесі шкільного навчання важливо забезпечити усвідомлення дитиною своїх навчальних завдань. Для досягнення цієї мети учневі необхідно докладати постійних зусиль і розвивати низку важливих навчальних якостей, таких як:

- вмотивоване ставлення до школи та навчання: прийняття навчального завдання та виконання завдання вчителя, тобто бажання (або небажання) вчитися;

- прийняття навчального завдання: розуміння та виконання завдання вчителя, бажання досягти успіху та уникнути невдачі;
- розуміння діяльності та способів її виконання: базовий рівень знань та навичок;
- сформоване до початку навчання ставлення до знань: уможливорює сприйняття, обробку та зберігання різних видів знань у процесі навчання;
- управління знаннями: дозволяє учневі сприймати, обробляти та зберігати знання у різні способи в процесі навчання;
- управління знаннями: гарантує, що той, хто навчається, здатний розуміти і використовувати знання у спосіб, що відповідає процесу навчання [4].

Таким чином, високий рівень пізнавальної активності не гарантує достатньої мотивації до навчання. Загальний рівень розвитку дитини має бути високим, а провідні якості особистості – розвиненими. У період адаптації дитини до школи найважливіші зміни відбуваються в її поведінці. Показниками труднощів адаптації часто є такі зміни в поведінці, як перезбудження і агресія або, навпаки, розгальмування, депресія, боязкість і відмова йти до школи. Всі зміни в поведінці дітей відображають особливості психологічної адаптації до школи. Навчальна діяльність вимагає певних знань про навколишній світ і формування базових понять. Дитина повинна володіти розумовими операціями, вміти узагальнювати і розрізняти предмети і явища навколишнього світу, планувати свою діяльність і здійснювати самоконтроль. Важливим є позитивне ставлення до навчання, здатність до саморегуляції поведінки та прояву добровільних зусиль для виконання завдань. Не менш важливими є навички мовного спілкування, розвинена моторика та зорово-моторна координація [5].

Таким чином, поняття «готовність дитини до школи» є складним і багатогранним і охоплює всі сфери життя дитини. Розуміння сутності, структури та компонентів готовності дітей до навчання дозволяє визначити її основні критерії та параметри. Сучасна школа шукає таку модель навчання, яка може гарантувати цілісний розвиток особистості з урахуванням її

психофізіологічних та інтелектуальних можливостей. Найефективнішою формою індивідуалізації навчального процесу, що забезпечує максимально комфортні умови для дитини, є диференційоване навчання. Існують методи ідентифікації дітей під час зарахування до школи. Це допомагає вчителям дитячого садка та початкової школи визначити рівень зрілості дитини. Готовність дитини до школи можна визначити за такими параметрами, як планування, контроль і рівень розумового розвитку. Планування – це здатність організовувати свою діяльність відповідно до поставленої мети: низький рівень – поведінка дитини не відповідає поставленій меті; середній рівень – поведінка дитини частково відповідає змісту мети; високий рівень – поведінка дитини повністю відповідає поставленій меті.

Контроль – здатність порівнювати результати своїх дій з поставленою метою: низький рівень – спостерігається повна невідповідність результатів зусиль дитини поставленій меті (дитина не усвідомлює цієї невідповідності); середній рівень – часткова відповідність результатів зусиль дитини поставленій меті (повної невідповідності дитина не бачить для себе); високий рівень – відповідність результатів зусиль дитини поставленій меті.

Дитина може самостійно порівняти всі досягнуті результати з поставленою метою. Мотивація до навчання – прагнення знаходити і використовувати приховані властивості об'єктів і закономірності ознак навколишнього світу: низький рівень – діти орієнтуються лише на властивості об'єктів, які безпосередньо доступні їхнім органам чуття; середній рівень – діти схильні орієнтуватися на узагальнені властивості навколишнього світу, причому ці узагальнені; високий рівень – чітко виражене прагнення знаходити приховані від безпосереднього сприйняття властивості навколишнього світу, їхні закономірності та використовувати ці знання у своїй поведінці [3].

Молодший шкільний вік – це період інтенсивного розвитку та якісної зміни пізнавальних процесів. Діти поступово опановують свої психічні процеси, вчаться керувати своєю увагою, пам'яттю та думками. Тому

молодший шкільний вік – це період значних змін у психічному розвитку. Самореалізація дитини в цей період можлива лише за вирішальної та активної ролі дорослих (вчителів, батьків, вихователів, психологів). Основне завдання дорослих – створити оптимальні умови для розвитку та реалізації потенціалу дитини молодшого шкільного віку, враховуючи індивідуальні особливості кожної дитини.

Висновки до розділу 1

Аналіз психолого-педагогічної та методичної літератури дозволили нам проілюструвати педагогічні умови та окреслити сучасний стан адаптації дітей до нових умов навчання в школі в Україні. На основі проаналізованих джерел можна зробити висновки та узагальнення щодо завдань дослідження: адаптація є дуже важливим процесом. У найзагальнішому розумінні шкільна адаптація – це пристосування дитини до нової системи, що включає нові соціальні умови, нові стосунки, вимоги, види діяльності та спосіб життя.

Поняття адаптації розглядалося багатьма авторами. У психологічній літературі вчені майже однотайно визначають адаптацію як обмежений і специфічний процес, який пристосовує чутливість аналізатора до впливу подразників. Результатом адаптації є «адаптованість» – система особистісних якостей, умінь і навичок, яка дозволяє дитині в майбутньому успішно навчатися в школі.

На адаптацію дитини до школи впливає багато факторів. Це і вікові особливості, і стосунки з однолітками, і авторитет вчителя, і мотивація до навчання. Це дослідження підтверджує думку про те, що формування самооцінки у першокласників має значний вплив на адаптацію дітей до школи.

Результати показали, що успішність адаптації залежить від самооцінки дитини. Учні з високим та нормальним рівнем самооцінки успішно адаптуються до нових соціальних ситуацій. Учні з низькою самооцінкою почуваються невпевнено в колективі. У них виникають труднощі у

спілкуванні з однолітками та вчителями. Ця ситуація проявляється в агресивному ставленні до школи в цілому.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОЦЕСУ АДАПТАЦІЇ УЧНІВ ПЕРШОГО КЛАСУ ДО УМОВ ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ

2.1. Запровадження компетентісного та інтегративного підходів до процесу адаптації учнів першого класу

Теоретичний аналіз проблеми адаптації шестирічних дітей до школи свідчить про необхідність вивчення умов ефективної адаптації першокласників та проведення формувального експерименту з метою розробки методики успішної адаптації до школи. Розглянемо сферу діяльності педагогічного колективу школи на початкових етапах навчання першокласників (шестирічок).

Адаптована дитина – це дитина, особистісні, фізичні, інтелектуальні та інші можливості якої пристосовані для повноцінного розвитку в конкретному освітньому середовищі. Завданням психолого-педагогічного супроводу в цей період є створення педагогічних і соціально-психологічних умов, що дозволяють дитині успішно функціонувати і розвиватися в освітньому середовищі.

Система психолого-педагогічного супроводу шкільної адаптації першокласників включає такі етапи:

організація діяльності дошкільного навчального закладу та «Школи майбутнього першокласника»;

діагностика шкільної готовності дітей дошкільного віку;

індивідуальні консультації та бесіди з батьками майбутніх першокласників;

супровід першокласників на початкових етапах їхньої шкільної адаптації;

моніторинг результатів адаптації молодших школярів.

«Школа майбутнього першокласника» організована за такими напрямками: знайомство дітей зі школою та її околицями (екскурсії), знайомство з

учителями, розвиток спритності та загальної моторики (спеціальні заняття та гімнастика), фізичне виховання, інтелектуальний розвиток, захист емоційного благополуччя та психічного здоров'я дітей. Адаптація дітей до школи відбувається тим успішніше, чим активніше сім'я бере участь у вихованні дитини. Тому планується, що майбутні першокласники працюватимуть разом з батьками над розвитком їхніх психолого-педагогічних компетенцій у сферах, що найбільше відповідають етапам розвитку, які переживають їхні діти.

Тематичні батьківські семінари: «Підготовка до школи в іграх», «Чи готова моя дитина до школи», «Портрет майбутнього першокласника». Зустрічі проходять у формі «сімейних консультацій», консультацій та діалогів, заснованих на поточному досвіді батьків.

Період шкільної адаптації дитини – найскладніший для батьків і найвідповідальніший для дитини.

Ми розробили рекомендації для батьків щодо того, як вони можуть допомогти своїм дітям успішно адаптуватися до початкової школи. Психолого-педагогічна робота проводилася з дітьми молодшого шкільного віку з високим рівнем тривожності та дітьми молодшого шкільного віку з підвищеним рівнем тривожності у другому півріччі першого року навчання в початковій школі. Метою було виявлення та усунення моментів, які можуть викликати різні труднощі в навчальному процесі та в стилі педагогічного спілкування з дитиною в школі. З дітьми, які мають труднощі у навчанні, поведінці та спілкуванні з вчителями та однолітками, проводилася групова психокорекція. Здійснювався моніторинг психічного здоров'я за найважливішими симптомами, що впливають на поведінкові відхилення (агресія, самооцінка та тривожність). Вчителі проходили навчання та консультування щодо викладання та спілкування з окремими учнями з урахуванням їхніх індивідуальних особливостей.

Необхідно визначити, до якого типу темпераменту належить дитина: холерик, сангвінік, флегматик чи меланхолік.

Холерик Це енергійні та активні діти, але вони можуть бути гіперактивними. Основною характеристикою є те, що процес збудження переважає над процесом гальмування. Цим дітям важко заспокоїтися, коли вони «вибухають» під час гри або коли переключаються з активної діяльності на навчання. Їхні емоційні спалахи важко контролювати, і вони не можуть всидіти на місці.

Флегматичний темперамент. У цьому типі темпераменту переважають повільні реакції. Це проявляється в швидкості мови, рухів і слабких, нерівномірних жестах. Однак цей тип темпераменту є сильним типом і має високу працездатність. Вони не відразу включаються в будь-яку роботу. Але якщо починають працювати, то працюють старанно, ретельно і вдумливо. Такі діти легко витримують 30-40 хвилин. Коли уроки проходять у швидкому темпі, дитина з холоднокровою головою не завжди розуміє матеріал, що подається. Це затримує її розуміння і засвоєння матеріалу, уповільнює відповіді на запитання вчителя. Рекомендується надавати перевагу інтерактивним вправам, а не тривалій роботі наодинці з флегматичними дітьми. Також найкраще організувати змагання з батьками «хто швидше відповість» або «хто краще розв'яже задачу». Такі заходи допомагають батькам адаптуватися до шкільного темпу їхньої дитини.

Меланхолік. Слабкість нервової системи проявляється в низьких оцінках, швидкій втомлюваності та підвищеній чутливості. Як наслідок, меланхоліки дуже вразливі у спілкуванні та взаємодії із зовнішнім світом. Через свою слабкість меланхолікам важко протистояти різного роду стресам, в тому числі конфліктним, а також тривалим сильним розумовим, емоційним і психологічним навантаженням. Проблеми з дисципліною при такому темпераменті зазвичай не виникають. За результатами повторного дослідження адаптації першокласників проводилося індивідуальне та групове консультування, а також батьківська просвіта. Психологічний комфорт (створення спеціального предметно-розвивального середовища, що забезпечує емоційно комфортні умови освітнього процесу), активність

(можливість самостійного дослідження, виконання дій, спрямованих на вивчення предметів і явищ, розвиток дрібної моторики), креативність (можливість набуття досвіду власної творчої діяльності), наступність (основа дошкільної освіти), наочність (відповідно до вікових психофізичних особливостей). Головною метою цієї діяльності є створення сприятливого середовища для фізичного, інтелектуального та емоційного розвитку дитини.

З метою подолання відчуження між дітьми вчителям було рекомендовано використовувати ігри, які б підвищували оцінку дітей з боку однолітків та сприяли встановленню емоційного контакту між ними. Під час таких ігор необхідно доручати «ізолюваним» дітям вести гру, хвалити їх перед усією групою і відзначати, наскільки добре вони справляються з роллю лідера. Знайомство дітей з різними емоційними переживаннями, навчання розпізнаванню емоцій, вільному вираженню різних емоційних станів та ігри, що розвивають комунікативні навички, сприяли розвитку емоційних та комунікативних навичок дітей. Серія з п'яти «лісових історій» була успішно адаптована для першого класу, дітей старшого дошкільного віку та молодших школярів. Діти з нетерпінням чекали на запропоновані казки, розмовляли про героїв Лісової школи, говорили про героїчну поведінку, розуміння причин, вчилися прощати і любити.

Таким чином, продумана, послідовна та цілеспрямована діяльність педагогічного колективу на ранніх етапах навчання шестирічних дітей у першому класі початкової школи сприяла успішній адаптації дітей до шкільного середовища. Ми вважаємо, що наступність у роботі між дошкільним закладом і початковою школою є необхідною умовою адаптації дітей до школи.

Важливою складовою адаптації дитини до школи є постійний діалог між вихователем дитячого садка, який відповідає за шестирічку, та вчителем початкової школи щодо методів роботи та педагогіки. Однією з найпоширеніших причин труднощів адаптації шестирічних дітей до школи є швидка зміна стилів спілкування між педагогами та дітьми. Навіть якщо

педагог позитивно ставиться до дитини, він часто здійснює більш жорсткий і авторитарний виховний вплив, ніж звикли діти дошкільного віку. Такий виховний вплив часто сприймається дітьми як ознака особистого невдоволення, призводить до пасивності, пригнічує спонтанність і самостійність, породжує невпевненість у собі (особливо у боязких і сором'язливих дітей). Для того, щоб покращити взаємодію педагогів з дітьми, необхідно було переглянути форми впливу і переконатися, що вони не суперечать стилю спілкування вихователів дитячого садка. Для цього необхідно:

- організувати зустрічі, семінари, конференції та педагогічні консилиуми для вихователів дитячого садка та вчителів школи з метою обміну досвідом роботи з першокласниками;

- відвідувати вихователів дитячого садка з метою організації різних видів дитячої діяльності (гра, навчання, праця, творчість, побут) та спостерігати за керівництвом ними, а відповідно вихователь дитячого садка відвідує школу для подальшого аналізу, обговорення та обміну досвідом.

- налагодження зв'язків між дитячим садком і школою розвиває контакти між вихованцями дитячого садка і школярами (спонсорство дитячого садка, спільні виховні заходи).

Отже, для успішної організації діяльності з підготовки дітей старшого дошкільного віку до навчання в початковій школі слід враховувати такі рекомендації: формування психологічної готовності до школи потребує поєднання ігрової, продуктивної, навчальної та інших видів діяльності; для навчальної діяльності шестирічних дітей необхідне формування позитивно-емоційного ставлення до знань; зміст занять має бути пов'язаний з повсякденним життям дитини та її самостійною діяльністю

Шкільна адаптація першокласників – одна з найважливіших проблем дитячої психології. У процесі пристосування до школи у дітей відбувається переорієнтація системи поведінки. Вступ до школи – складний і важливий

етап у житті дитини: Діти у віці 6-7 років переживають психологічну кризу, пов'язану з необхідністю адаптації до школи.

Процес адаптації дітей до школи можна розділити на три етапи, кожен з яких має свої особливості. Перший етап – орієнтація. Практично всі системи організму реагують інтенсивними реакціями і вираженим напруженням у відповідь на весь комплекс нових поведінкових актів, пов'язаних з початком систематичного спілкування. Ця «фізіологічна буря» триває значний проміжок часу (2-3 тижні).

Друга фаза – нестійке пристосування. Організм шукає і знаходить оптимальні (або близькі до оптимальних) варіанти реакції на ці дії. Перша фаза не передбачає економії ресурсів організму. Організм використовує все, що має, а іноді навіть «позичає». У другій фазі ця ціна падає, і буря починає вщухати.

Третя фаза – період відносно стабільної адаптації. Організм знаходить оптимальні варіанти, щоб впоратися з навантаженням, і навантаження на всі системи знижується. Всі три фази адаптації тривають близько п'яти-шести тижнів, але найскладнішим є перший місяць.

Залежно від рівня адаптивності дитини можна розділити на 3 групи. Перша група (старша) адаптується до школи протягом перших двох місяців навчання. Вони відносно швидко вливаються в колектив, "звикають" до школи, знаходять нових друзів в класі, майже завжди знаходяться в гарному настрої, доброзичливі, сумлінні, без видимого напруги і відповідають всім вимогам вчителя.

Група дітей (середній рівень) має тривалий період адаптації, період недотримання їх дій вимогами школи відкладається: діти не можуть прийняти навчальну ситуацію, спілкування з вчителями, спілкування з дітьми. Завдяки доброзичливому та розумному ставленню вчителів до кінця першої половини року реакція цих дітей буде адекватною вимогам школи.

Група дітей ("група ризику") складається з дітей, соціально-психологічна адаптація яких пов'язана зі значними труднощами. Вони не засвоюють

навчальний план, демонструють різке прояв негативної поведінки, негативних емоцій. Саме на цих дітей вчителі скаржаться найчастіше.

Перші кілька тижнів навчання в першому класі є важливим етапом у створенні атмосфери прийняття, довіри, взаємної зацікавленості та бажання слухати один одного і висловлювати свої думки в класній спільноті. Саме на цьому етапі закладаються основи вербальної взаємодії між учителем і учнем та між учнями. Тому в перший місяць багато уваги варто приділити знайомству та коротким розмовам про хобі, улюблені заняття тощо.

Наприклад, типова навчальна програма для першого класу визначає теми «Я учень», «Наш клас», «Мої друзі» та «Моє оточення» на перші чотири тижні. Ці теми є інтегрованими, і їх вивчення передбачає як розвиток міжпредметних навичок, соціальної та громадянської компетентності, так і набуття предметних навичок, зокрема граматики та математики. Розвиток навичок читання і письма відбувається на окремих уроках української мови, тоді як ці навички відпрацьовуються на інтегрованих уроках мови і літератури. Змінився підхід до навчання грамотності, з'явилися нові змістові лінії, але основний зміст залишився незмінним.

Наприклад, у вересні серед запитань, які ставилися учням, були такі: «Чому я ходжу до школи? Чому я ходжу до школи? Хто мої однокласники? Як я можу безпечно дістатися до школи та зі школи? Як мені та моїм однокласникам почуватися комфортно в класі? Як ми можемо бути спільнотою класу? Чого ми можемо досягти разом? Як ми можемо підтримувати нашу дружбу? Які секрети зберігає шкільний сад?

Для кожного з цих питань і проблем реалізуються різні види освітньої діяльності. Існують різні формати і методи, такі як «ранкові кола», інтерактивне навчання в парах або групах (навчання у співпраці), «щоденні п'ятірки», рефлексія і самооцінка. Більшість з них відбуваються за межами класу, тобто на свіжому повітрі або в русі. Важливо, щоб перший місяць адаптаційного періоду був трансформаційним, забезпечуючи міцний

фундамент для самостійного вивчення нового, освоєння нового середовища та побудови спільноти учнів.

Варто звернути увагу на групові заняття, ігри, проектну діяльність, дослідницьку діяльність та різноманітні варіанти створення освітнього середовища. Окрім класичних варіантів класної кімнати, слід використовувати мобільні робочі місця, які можна легко переобладнати для групової роботи. При плануванні та проектуванні навчального середовища основна увага має бути зосереджена на розвитку дітей та їхній мотивації до навчання.

Освітнє середовище початкової школи має бути безпечним місцем, де діти почуваються захищеними.

У навчальному середовищі Нової української школи зберігається баланс між навчальною діяльністю під керівництвом вчителя та під керівництвом дитини. Таке середовище надає дітям можливість робити власний вибір, набувати нових практичних навичок або вдосконалювати наявні, здобувати нові знання та розвивати позитивне ставлення до інших. Освітнє середовище слід створювати разом з дітьми.

Вчителі повинні приділяти особливу увагу збереженню та зміцненню фізичного здоров'я учнів, моральному вихованню та громадянській освіті. З цією метою важливо, щоб вчителі, батьки, медичний персонал середньої школи, шкільні психологи, вчителі-предметники та вихователі груп продовженого дня активно співпрацювали. Результатами такої співпраці є краще вивчення компетентності та стану здоров'я кожного першокласника, впровадження особистісно-орієнтованого навчання та виховання, впровадження здоров'язберігаючих технологій в освітній процес, спільна підготовка та організація батьківських зборів, діалог з батьками з психолого-педагогічних питань.

Освіта сьогодні сповнена невідомого, і кількість невідомого зростає з кожним днем. Проте є надія, що спільними зусиллями вихователів, вчителів,

батьків та психологів діти зможуть успішно адаптуватися до нової «шкільної» ситуації і лише слово «школа» буде приносити радість.

2.2 Методичні рекомендації з організації щодо адаптації учнів першого класу НУШ

Основною інновацією в реалізації першого року загальної середньої освіти є структурування змісту початкової освіти на основі інтегративного підходу до навчання. Дидактичним змістом процесу інтеграції є взаємозв'язок змісту, методів і способів роботи. Тому інтеграція матеріалів з різних предметів відбувається навколо теми чи явища довкілля, або навколо розв'язання проблеми чи створення творчого продукту міждисциплінарного характеру. Однією з найкращих моделей інтеграції в початковій школі є проведення тематичних днів/тижнів навколо соціокультурної теми/проблеми. Створення єдиного тематичного простору теми дозволяє уникнути дублювання інформації з різних дисциплін, водночас дозволяючи розглядати схожий зміст під різними кутами і з використанням різних педагогічних інструментів. Це забезпечує збалансоване сприйняття інформації з різних навчальних дисциплін та психологічно комфортну атмосферу в класі.

Освітнє середовище в початковій школі має бути безпечним місцем, де діти почуваються захищеними.

В освітньому середовищі Нової української школи існує баланс між навчальною діяльністю під керівництвом вчителя та дитини. Таке середовище надає дітям можливість робити власний вибір, набувати нових практичних навичок або вдосконалювати наявні, здобувати нові знання та розвивати позитивне ставлення до інших. Освітнє середовище слід створювати разом з дітьми.

Вчителі повинні приділяти особливу увагу збереженню та зміцненню фізичного здоров'я учнів, моральному вихованню та громадянській освіті. З цією метою важливо, щоб вчителі, батьки, медичні працівники загальноосвітньої школи, шкільні психологи, вчителі-предметники та

вихователі груп продовженого дня активно співпрацювали. Результати такої співпраці є наступними:

- краще розуміння здібностей і самопочуття кожного першокласника;
- впровадження індивідуально-орієнтованого навчання та розвитку;
- впровадження здоров'язбережувальних технологій в освітній процес;
- спільна підготовка та проведення батьківських зборів;
- діалог з батьками з психолого-педагогічних питань.

Оптимальний період адаптації – півтора місяці. Психологи довели, що перші чотири тижні навчання в школі є найбільш стресовим періодом для всіх дітей. Це так званий «гострий» період адаптації. У цей період не варто збільшувати обсяг і темп роботи.

Створення сприятливого середовища, в якому діти зможуть адаптуватися до систематичного навчання, забезпечить їхній подальший розвиток, успішність у навчанні та вихованні. Основною новацією у впровадженні загальної середньої освіти 1 є структурування змісту початкової освіти на основі інтегрованого підходу до навчання; одним із головних завдань освітнього процесу в НУШ є озброєння учнів певними базовими життєвими навичками.

Автори концепції НУШ пропонують тематичний інтегрований підхід, де кожен тиждень присвячений окремій темі. Для кожної з цих тем пропонуються різні види навчальної діяльності, орієнтовані на різні теми.

В умовах реформування системи освіти та впровадження НУШ невід'ємною частиною роботи практичного психолога, як важливої складової сучасного навчання, є проведення з першокласниками ранкових кіл «Я і мої однокласники», «Як бути дружнім колективом» та хвилинок релаксації та рефлексивних бесід.

Логічно, що створення сприятливих умов для адаптації дітей до школи є важливою умовою забезпечення безперервності та продуктивності їхнього розвитку.

Для проведення діагностичного дослідження використовувалися індивідуальні бесіди з першокласниками, експертна оцінка адаптації дітей до школи (за бажанням вчителів та батьків), проєктивна методика «Що мені подобається в школі» та малюнкова методика «Мій клас». Здійснювався відбір.

Дослідження проводилося в школі (за попередньою згодою батьків та за планом, узгодженим з учителем) переважно в другій половині дня, коли діти були поза школою (діти перебували у звичній для них особистій робочій ситуації, що мінімізувало вплив зовнішніх факторів на результати дослідження).

На першому етапі дослідження було проаналізовано адаптацію першокласників до навчання у так званій «традиційній» школі: 8% мали низький рівень адаптації (адаптація до школи викликає значні труднощі у взаєминах), 36% – високий рівень адаптації (ця група адаптувалася до шкільного середовища) і 58% – середній рівень адаптації. Результати дослідження виглядають наступним чином.

У методиці «Експертна оцінка адаптації дітей до школи» (В.І. Чирков, О.Л. Соколова, О.В. Сорокіна) є два варіанти (для вчителів і батьків), і досліджуваним пропонується вибрати найбільш точний опис, який характеризує поведінку учня в даний момент.

На думку батьків, 63% першокласників мали задовільну соціально-психологічну адаптацію, 37% – високу, а 8% – низьку адаптацію до школи.

За оцінками вчителів, 27% учнів мають низький рівень адаптації до школи (переважно пасивне сприйняття інформації на уроках, «погано» засвоюють предмети, не виконують вимоги вчителів, витрачають більшу частину часу на уроках на інші справи, надають перевагу близькому спілкуванню з однокласниками, але не контактують з ними, уникають контакту з учителями). 20% учнів мають середній рівень соціально-психологічної адаптації; 20% – високий рівень шкільної адаптації (вони активно залучені в

життя класу: беруть активну участь в іграх на перервах, товариські з однокласниками).

Важливо зазначити, що батьки упереджено оцінюють адаптацію своїх дітей і вважають, що батьки більш адаптовані, ніж вчителі. У 46% дітей оцінки вчителів та батьків щодо адаптованості їхніх дітей збіглися.

Аналіз проєктивних малюнків «Що мені подобається в школі» та «Мій клас» показав, що 27% учнів мають низький рівень адаптації, незрілу мотивацію та відсутність мотивації до навчання та гри, 24% – високий рівень адаптації (висока навчальна активність та пізнавальна мотивація), 49% першокласників мають середній рівень шкільної адаптації (позитивне ставлення до навчання, але з переважанням зовнішньої мотивації).

На наступному етапі експериментального дослідження було визначено рівень адаптації першокласників до навчання в новій українській школі. Були отримані наступні результати: 5% були діагностовані як погано адаптовані (значно важко адаптуються до школи), 46% – як добре адаптовані до школи і 49% – як середньо адаптовані.

Результати «експертної оцінки шкільної адаптації» (за бажанням батьків) показали, що 18% першокласників мають середній рівень соціально-психологічної адаптації, 78% – високий і 4% – низький. За оцінками вчителів, низький рівень соціально-психологічної адаптації діагностовано у 8% учнів, середній – у 64%, високий – у 28%.

Аналіз проєктивних малюнків «Що мені подобається в школі» та «Мій клас» показав, що 6% учнів мають низький рівень адаптації та мотивації до навчання, 44% – високий рівень шкільної адаптації, 50% першокласників мають середній рівень шкільної адаптації.

Узагальнюючи результати дослідження рівня адаптації першокурсників до реформування української системи освіти, можна зробити висновок, що процес адаптації першокурсників у нових українських школах проходить більш позитивно, оскільки відсоток високого, середнього та низького рівнів становить 10%, 9% та 3% відповідно.

Крім того, простежується причинно-наслідковий зв'язок між створенням комфортного освітнього середовища, використанням сучасних інформаційних технологій в освітньому процесі, позитивним емоційним фоном та успішністю процесу адаптації першокласників.

Згідно з базовими теоретичними концепціями, основними показниками рівня адаптації є інтелектуальний та емоційний розвиток особистості дитини, розвиток комунікативних навичок та психологічна готовність дитини до навчання в школі.

На основі вищезазначеного та досвіду вчителів ми розробили рекомендації для вчителів-першокласників щодо успішної адаптації дітей:

- враховувати вікові та індивідуальні особливості дітей;
- завжди вірити в успіх кожної дитини;
- не оцінювати учнів негативно на перших етапах вступу;
- не критикувати помилки дітей;
- не критикувати помилки масово;
- порівнювати якість роботи учня лише з його попередніми роботами;
- допомагати учням знайти свій шлях до успіху;
- завжди підкреслювати досягнення та перемоги учнів;
- створювати ситуації успіху;
- завжди надавати учням емоційну підтримку словами, виразами та дотиками;
- уникати частого використання негативної лексики;
- будувати уроки тільки на позитивних емоціях;
- уникати стресових ситуацій на уроках;
- завжди використовувати ігри та наочні посібники на уроках;
- завжди використовувати власні методи викладання;

На нашу думку, існує ефективна система вправ, які викладачі можуть використовувати на заняттях:

а) Ігри на вираження індивідуальних рис особистості та емоцій: імітаційні або пантомімічні сценки (наприклад, хоробрий лев і переляканий зайчик або

навпаки), створення казок (наприклад, «Жили-були...», «...Жили-були...», «...як...»);

б) Вправи на саморегуляцію та зняття стресу: «трусси», «насос і м'яч», «самопідсилення», «плечем до гори», «зламана дитина», «повітряні кульки», «лимони»;

в) Ігри на контроль імпульсів: «не спати», «стоп», «поведінка тварин», «гра на одну хвилину», «розмова», дихальні вправи, вправи на розслаблення;

г) вправи на розвиток спонтанної поведінки: «Офіцер - солдат», «Тролейбусний маршрут», «Пташка», «Намалюй пором», «Яструб і лисиця», «Школа на іншому боці»;

е) Ігри на просторову локалізацію: «Мовчазна сторінка», «Пошуки скарбів», «Намалюй квадрат», «Знайди домашню тваринку», «Розфарбуй пірамідку»;

є) ігри на уяву: «Чарівні слова», «На що схожі хмаринки», «Придумай історію», «Оживи речі», «Сніговик», «Розтягни та розірви», «Надуй»;

ж) Вправи на розвиток мислення та пізнавальних навичок: «Склади речення», «Знайди подібності», «Знайди контрасти», «Прибери зайві предмети», «Відгадай фігури», «Відгадай слова», «Знайди пари картинок»;

з) Вправи на розвиток уваги та пам'яті: «повтори рухи», «послухай і спробуй», «вуха, ніс і горло», «послухай оплески», «склади картинку з малюнка», «не помилися», «послухай тишу», рухової слухової пам'яті: «повторюй за мною», «повторюй за тваринами»;

і) вправи для заспокоєння дитячих страхів: «намалюй малюнок страху», «найгірший і найкращий», «полум'я свічки», «змагання зі страхом», «поговори про страх».

Ранкові зустрічі – одна з найуспішніших практик, яка допомагає вчителям створити позитивну атмосферу в класі в 1 класі. Наприклад, для ранкових зустрічей можна використовувати такі ігри: «Коло добрих намірів», «Хто я», «Назви моє ім'я по колу», «Ти мені подобаєшся», «Ти мені подобаєшся, тому що...».

Однією з рекомендацій для вчителів першокласників є використання методики «Будиночки». Сутність методики у виявленні емоційного ставлення дитини до школи. Для проведення методики необхідні наступні матеріали: Бланк відповідей (Додаток Б), вісім кольорових олівців: червоний, жовтий, зелений, синій, фіолетовий, коричневий, сірий, чорний. Олівці повинні бути однаковими, пофарбовані у кольори, відповідні грифелю.

Ця техніка має психотерапевтичний ефект, що досягається саме завдяки використанню кольору, який може реагувати на негативні та позитивні емоції, а емоційний ряд завершується високим тоном (захоплення, особистий вибір). Процедура обробки починається з завдання №1. Обчислюється вегетативний коефіцієнт за формулою: $VK = (18 - \text{місце червоного кольору} - \text{місце синього кольору}) / (18 - \text{місце синього кольору} - \text{місце зеленого кольору})$ Вегетативний коефіцієнт характеризує енергетичний баланс організму: його здатність до енерговитрат або тенденцію до енергозбереження. Його значення змінюється від 0,2 до 5 балів.

Енергетичний показник інтерпретується таким чином:

0 – 0,5 – хронічна перевтома, виснаження, низька працездатність. Навантаження непосильні для дитини;

0,51 – 0,91 – компенсується стан втоми. Самовідновлення оптимальної працездатності відбувається за рахунок періодичного зниження активності. Необхідна оптимізація робочого ритму, режиму праці та відпочинку;

0,92 – 1,9 – оптимальна працездатність. Дитина відрізняється бадьорістю, здоровою активністю, готовністю до енерговитрат. Навантаження відповідають можливостям. Спосіб життя дозволяє дитині відновлювати витрачену енергію;

понад 2,0 – перезбудження. Найчастіше є результатом роботи дитини на межі своїх можливостей, що призводить до швидкого виснаження. Потрібна нормалізація темпу діяльності, режиму праці та відпочинку, а іноді і зниження навантаження.

Далі розраховується показник сумарного відхилення від аутогенної норми. Певний порядок кольорів (34251607) – аутогенна норма – є індикатором психологічного благополуччя. Для розрахунку сумарного відхилення (СВ) спочатку обчислюється різниця між реально займаним місцем і нормативним положенням кольору. Потім різниці (абсолютні величини, без урахування знаку) підсумовуються. Значення СВ змінюється від 0 до 32 і може бути тільки парним. Значення СВ відображає стійкий емоційний фон, тобто переважний настрій дитини. Числові значення СВ інтерпретуються наступним чином:

більше 20 – переважання негативних емоцій. У дитини домінують погані настрої і неприємні переживання. Є проблеми, які дитина не може вирішити самотійно;

10 – 18 – емоційний стан в нормі. Дитина може радіти і засмучуватися, приводів для занепокоєння немає;

Менше 10 – Переважання позитивних емоцій. Дитина весела, щаслива, налаштована оптимістично.

Завдання №2 і №3 по суті розшифровують емоційну сферу школярів і орієнтують дослідника в ймовірних проблемах адаптації.

Завдання №2 характеризує сферу соціальних емоцій. Тут треба оцінити ступінь диференціації емоцій – в нормі позитивні почуття дитина розфарбовує основними кольорами, негативні – коричневим і чорним. Слабка чи недостатня диференціація вказує на деформацію в тих чи інших блоках особистісних відносин: Щастя-горе – блок базового комфорту, Справедливість-образа – блок особистісного зростання, Дружба-сварка – блок міжособистісної взаємодії, Доброта-злість – блок потенційної агресії, Нудьга-захоплення – блок пізнання. При наявності інверсії колірної шкали(основні кольори займають останні місця) у дітей часто спостерігається недостатня диференціація соціальних емоцій – наприклад, і щастя і сварка можуть бути позначені одним і тим же червоним кольором. У цьому випадку треба звернути увагу, як розфарбовує дитина парні категорії і

наскільки далеко стоять пари в колірному виборі. Актуальність переживання дитиною того чи іншого почуття вказує його місце в колірній шкалі (завдання №1).

У завданні №3 відображено емоційне ставлення дитини до себе, шкільної діяльності, вчителя та однокласників. Зрозуміло, що при наявності проблем в якійсь сфері, школяр початкових класів розфарбовує саме ці будиночки коричневим або чорним кольором. Доцільно виділити ряди об'єктів, які дитина позначила однаковим кольором. Наприклад, школа-щастя-захоплення або домашні завдання-горе-нудьга. Ланцюжки асоціацій досить прозорі для розуміння емоційного ставлення дитини до школи. Діти зі слабкою диференціацією емоцій швидше за все будуть амбівалентні і в емоційній оцінці видів діяльності.

За результатами завдання №3 можна виділити три групи дітей:

- з позитивним ставленням до школи
- з амбівалентним ставленням
- з негативним ставленням

Слід зазначити, що при вкрай низьких або вкрай високих показниках ВК і СВ, сумнівах в чистоті дослідження, дана методика може бути продубльована за тією ж схемою, але індивідуально, зі стандартними картками з тесту Лідера.

Для батьків першокласників передбачена анкета (Додаток А), що відображає ставлення дитини до навчання, а також загальний стан дитини, коли вона знаходиться за межами школи. Анкета допоможе побачити які зміни відбуваються у стані дитини, який характер вони несуть, як саме дитини переживає шкільну адаптацію.

Велике значення у роботі вчителя першого класу має допомога з боку шкільного психолога, який зобов'язаний провести діагностику першокласників щодо адаптації до навчання. Якщо психолог та вчитель працюватимуть в команді – це призведе до більш точних результатів та забезпечить своєчасну допомогу дітям при проявах дезадаптації. Як

ззначалося, роль батьків так само займає важливе місце у діагностиці процесу шкільної адаптації, тому не слід зневажати залученням батьків.

Батькам варто звернути увагу на власну психологічну підготовку, щоб процес шкільної адаптації пройшов максимально спокійно. Якщо мама напружується і хвилюється без причини (чи поїла, чи не змерзла, як вона?) Якщо мама хвилюється, дитина відчуває це на ментальному рівні і починає хвилюватися. Так само, як і при підготовці до дитячого садка, ранковий поспіх може викликати негативні емоції у дітей. Тому варто батькам взяти собі за правило, що всі приготування потрібно робити з вечора.

Протягом перших двох місяців навчання в школі слід максимально вимкнути «спілкування» через гаджети та комп'ютерні ігри. Не потрібно перенапружувати втомлену психіку першокласника. Тілесний контакт варто максимізувати, тобто збільшити кількість обіймів, поплескувань по спині, голові та рукам. Не варто просити дітей сідати за уроки, як тільки вони прийшли додому. Треба робити перерву під час виконання домашнього завдання. Адже дітям важко всидіти на одному місці і зосередитися більше 20-30 хвилин.

Всі ці рекомендації батькам може запропонувати класний керівник під час батьківських зборів, або запросити психолога на них та дати йому можливість виступити з професійної сторони.

Таким чином, головне завдання вчителя – створити максимально сприятливі умови для успішної адаптації першокласників до шкільного середовища, допомогти дитині розкрити і розвинути власні здібності та набути навичок, необхідних для повсякденного життя. Кожен вчитель намагається використовувати на уроках форми і методи навчання, які стимулюють дитячу допитливість та інтерес до навчального матеріалу. Це сприяє адаптації дітей та досягненню ними більш високого рівня знань. Використання інтерактивних форм навчання та інноваційних методів викладання допомагає вчителям підвищити інтерес учнів до уроків та розвивати їхні здібності.

Висновки до розділу 2

Теоретичне та експериментальне дослідження дозволило зробити наступні висновки – молодший шкільний вік є критичним періодом, дуже важливим, оскільки це перехідний період від дитячого садка до школи; у повсякденному житті відбуваються зміни, встановлюються нові стосунки з учителями та однокласниками за межами сім'ї.; розвивається опорно-рухова і центральна нервова системи, мимовільна увага стає домінуючою над довільною, інтенсивно поповнюється словниковий запас, формується зорове і слухове сприйняття, проявляється криза 6-7 років - криза безпосередності, метафоричне мислення переходить в логічне, дитина стає високо емоційною.

Згідно з дослідженнями науковців і практиків, успішна адаптація першокласників до школи залежить від низки чинників. У нашому дослідженні важливо було виявити сучасний стан проблеми адаптації.

У даному дослідженні представлено сучасний стан вивчення проблеми шкільної адаптації першокласників у початковій школі. Показниками адаптації є переважно внутрішній стан дитини, її емоції та внутрішнє напруження, а також важливим критерієм є успішність навчання. Більшість дітей адаптуються до школи досить швидко, охоче відвідують уроки, з цікавістю виконують домашні завдання та охоче дотримуються шкільних вимог. Однак, на жаль, не всі діти адаптуються легко, і деяким першокласникам потрібен тривалий час, щоб пристосуватися. Накопичення певних негативних психічних станів може призвести до небажаних психологічних порушень, а іноді сприяти появі небажаних, а іноді й негативних рис в особистості дитини. Якщо вчителю вдається правильно і якомога раніше організувати взаємодію першокласників, адаптація дітей стабілізується майже до середини навчального року.

На основі аналізу наукової літератури та практичного досвіду вчителів ми з'ясували, що на адаптацію першокласників впливають такі фактори: функціональна готовність дітей, інтелектуальна готовність, емоційно-вольова готовність; вік дітей, стан здоров'я учнів, рівень навченості механізмам

адаптації, особливості сімейних стосунків дитини. Для успішної адаптації вчителі повинні створити такі умови:

- створення позитивного психологічного клімату в класі;
- допомога кожному учневі пізнати себе як особистість;
- створення атмосфери успіху;
- розвиток мотиваційного поля дітей;
- розвиток позитивних якостей в учнів;
- розвиток психологічного супроводу учнів.

Аналізуючи результати методичних досліджень та досвід роботи вчителів початкових класів, можна дати найбільш доцільні рекомендації вчителям для успішної адаптації першокласників до нової української школи.

Адаптація до першого класу в основному визначається вчителем, стилем спілкування з учнем та використанням вправ та ігор у навчальному процесі. Вчителі повинні допомагати учням успішно інтегруватися. Вчителі проводять більшу частину свого часу в школі з учнями і повинні вміти виявляти дезадаптованих учнів і негайно допомагати їм. Співпраця з батьками та прихильність усього педагогічного колективу до критичного етапу адаптації дитини до навчання є важливими для успішної шкільної реформи.

ВИСНОВКИ

Основним завданням і стратегією розвитку сучасної освіти є реалізація на практиці принципів наступності та перспективності в системі неперервної освіти. Введення дітей старшого дошкільного віку в нове соціальне середовище та пошук нових підходів до вирішення проблеми наступності при переході дітей дошкільного віку до нової соціальної позиції є актуальним завданням.

З переходом до школи змінюється весь «спосіб життя» дошкільника і виникає нова соціальна позиція дитини в суспільстві - нові соціальні вимоги до школяра, учня та особистості, нові обов'язки та особиста відповідальність перед суспільством і державою за їх виконання. Однак у дітей старшого дошкільного віку не можна повністю сформувані «шкільні» якості. Вони розвиваються під час необхідних видів діяльності. Для цього також необхідні спеціальні умови, а саме організація підготовки дітей до школи на основі наступності вихователів і вчителів початкової школи.

Розвиток базових якостей дошкільника - добровільності дій, самостійності та відповідальності, творчості, спонтанності, свободи та безпеки дій, самосвідомості, самоствавлення та самооцінки – є фундаментальними для дітей дошкільного віку і визначають та гарантують їхню адаптацію до нового соціального статусу школяра. При переході дитини до нового соціального статусу в суспільстві – школяра, учня – виникають нові соціальні вимоги до її особистості, нові обов'язки та особиста відповідальність перед суспільством і державою за їх виконання.

Наступність між дошкільним закладом і школою передбачає направлення дітей до школи з рівнем розвитку і вихованості, що відповідає вимогам школи, де навчання спирається на вже набуті дошкільником знання, уміння, навички, якості та позитивні види діяльності. Партнерська взаємодія сприяє реалізації компетентностей дітей старшого дошкільного віку, плануванню та координації дій дошкільних педагогів, керівників закладів, вчителів

початкової школи та директорів середніх шкіл, налагодженню міжособистісних стосунків.

Підготовка дітей старшого дошкільного віку до нового соціального статусу «школяр», формування основних якостей цілісної особистості, розвиток усіх психічних процесів відповідно до вікових особливостей, пізнавальної та мовленнєвої діяльності, якісне психічне становлення шестирічної дитини, що розуміється, наприклад, як формування внутрішніх морально-етичних станів, довільності поведінки, самостійності та відповідальності, творчості, ініціативності, свободи дій та безпеки, самооцінки, самоставлення та самосвідомості.

Серед дослідницьких питань у контексті підготовки дітей старшого дошкільного віку до соціального статусу «школяр» у статті розкрито принцип наступності та шляхи реалізації партнерської взаємодії вихователів, вихователів та вчителів початкової школи. У дослідженні проаналізовано нормативні документи, освітні програми та методичну літературу, що спрямовують освітній процес у дошкільних навчальних закладах та закладах загальної середньої освіти на формування соціального статусу «школяр» у дітей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авраменко, О., Рябошапка, О., Журавко, Т. Наступність у роботі закладу дошкільної освіти та сучасної школи. *Acta Paedagogica Volynienses*, 3, 3–8, URL: <https://doi.org/10.32782/apv/2021.3.1>
2. Агафонова І.Н. Психологічна готовність до школи в контексті проблеми адаптації. *Початкова школа*. 1999. № 1. С.61.
3. Адаптація дітей до навчання у школі в діяльності психологічної служби: метод. реком. Київ: Український НМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2013.
4. Алексєєва Л.В. Проблема адаптації першокласників до навчальної діяльності. URL: <http://ap.uu.edu.ua/upload/publicationpdf/29369ba17098495cf651b0d2e1a602b4.pdf>
5. Атемасова О.А. Практична психологія у початковій школі Х.: Вид-во «Ранок», 2010. 160 с.
6. Базовий компонент дошкільної освіти в Україні. А. М. Богуш, Г. В. Беленька, О. Л. Богініч та ін. ; наук. кер. проф. А. М. Богуш. Київ : Світоч, 2020. 26 с.
7. Берник О.Н., Козак І.К. Адаптаційні заняття для майбутніх першокласників, які не відвідують ДНЗ. *Почат. навчання та виховання : наук.-метод. журн.* 2009. № 27. С. 3- 14.
8. Беленька Г. В. Особистість випускника дитсадка: базові якості *Дошкільне виховання*. 2015. № 7. С. 11–14.
9. Блажівський М.І. Поняття адаптації у сучасній науковій літературі. URL: http://www.lvduvs.edu.ua/documents_pdf/visnyky/nvsp/01_2014/14bmisnl.pdf
10. Богуславська Т. М. Варіативні концепції наступності дошкільної і початкової ланок освіти (у вітчизняній педагогіці ХХІ ст.) *Психолого-педагогический поиск : науч.-метод. журнал*. 2009. Вип. 9. С. 121.

11. Богуш А. М. Дефініції «Дитинство», «Духовність» і «Довкілля» у педагогічній спадщині В. Сухомлинського. Педагогічні нотатки та роздуми. Запоріжжя : ТОВ «ЛПС», 2014. С. 45–58.
12. Богуш А. Дошкільна і початкова ланки освіти – сходинки наступності. *Педагогічна освіта: теорія і практика. Психологія. Педагогіка. Збірник наукових праць*. № 28. 2017. С. 23–27.
13. Богуш А. М. Мовленнєва готовність старших дошкільників до навчання у школі. Одеса: ПНЦ АПН України, 2013. 492 с. 7.
14. Вашуленко О. В. Психологічні передумови організації повторення. URL:
http://library.udpu.org.ua/library_files/psuh_pedagog_probl_silsk_shkolu/6/visnuk_20.pdf.
15. Взаємодія суб'єктів педагогічного процесу : монографія. В. М. Гриньова, Р. В. Дорогих, С. Ю. Масич, Т. С. Розумна. Харків: ТОВ «Щедра садиба плюс», 2013 208 с.
16. Вітюк В. В. Готовність педагогів до змін в умовах реалізації концепції «Нова українська школа». *Педагогічний пошук*. 2017. № 2 (94). С. 3-6.
17. Воронова Є. Психологічна адаптація першокласників – основа успішного навчання. *Початкова школа*. 2010. № 9. С. 5-7.
18. Гонтаровська Н. Б. Освітнє середовище як фактор розвитку особистості дитини : монографія. Київ : Видавництво РВА «Дніпро-VAL», 2016. 623 с.
19. Горленко В. М., Острова В. Д., Сосновенко Н. В. , Ткачук І. І. Застосування діагностичних мінімумів в діяльності працівників психологічної служби: [метод. рек.]. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2018. 106 с.
20. Гресь, А. Як допомогти дитині адаптуватися до школи. *Зростаємо разом*. 2010. № 9. С. 2-5.

21. Грищенко М. Нова українська школа. 2016. URL: <https://www.kmu.gov.ua/storage/app/media/reforms/ukrainska-shkola-compressed.pdf>.
22. Державна національна програма «Освіта (Україна XXI століття)». К.: Компас, 1992. 70 с. Текст з екрану URL: <http://www.osvita.org.ua/> 40
23. Державний стандарт початкової освіти, затверджений постановою Кабінету Міністрів України від 21 лютого 2018 р. № 87. URL: <http://dano.dp.ua/attachments/article/303>
24. Деркач О. Я - школяр. Дошкільне виховання. 2019. № 2. С. 12–13.
25. Дошкільна освіта: словник-довідник / упоряд. К. Л. Крутій, О. О. Фунтікова. Запоріжжя : ТОВ «ЛПІС» ЛТД, 2017. 324 с.
26. Енциклопедія освіти. Акад. пед. наук України; голов. ред. В. Г. Кремень. Київ: Юрінком Інтер, 2021. 1144 с
27. Жовтовата Н., Клопотенко Н. Наступність між дошкільною та початковою ланками навчання. *Початкове навчання та виховання*. № 16–18 (416–418) Червень 2015. С. 2–4.
28. Загній І.А. Я уже першокласник...: корекційно-розвивальна програма для успішної адаптації учнів перших класів. *Шкіл. психологу. Усе для роботи : наук.-метод. журн.* 2014. № 7. С. 2-38.
29. Іщенко Л. В. Наступність у екологічному вихованні старших дошкільників і першокласників : монографія. Київ: Науковий світ, 2011. 112 с.
30. Казанцева Л. Наступність у роботі дошкільного закладу освіти та початкової загальноосвітньої школи у формуванні мовленнєво-комунікативних навичок дітей. *Збірник наукових праць БДПУ*. Бердянськ. 2002. С. 84–91.
31. Калуська Л. В. Комплексна програма розвитку, навчання та виховання дітей дошкільного віку. «Соняшник»: підручник. Тернопіль: Мандрівець, 2022. 144 с.

32. Касярум Н. Освітнє середовище як характеристика сучасної системи освіти. *Науковий педагогічний журнал*. 2018. № 2. С. 7-9.
33. Ковшар О. Забезпечення принципу наступності дошкільної та початкової освіти в державних стандартах – БКДО та ДСПО. *Дошкільна освіта: проблеми, пошуки, інновації: збірник наукових і навчально-методичних праць*. Кривий Ріг : КДПУ, 2018. Вип. 7. 353 с.
34. Ковшар О. Розвиток процесу наступності в сучасній дошкільній та початковій освіті. *Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету : зб. наук. праць*. Мелітополь, 2018. Вип. 7. С. 234–240.
35. Ковшар О. Специфіка реалізації принципу наступності в навчанні дітей дошкільного і молодшого шкільного віку. *Педагогіка вищої та середньої школи : зб. наук. праць*. Кривий Ріг, 2013. Вип. 37 С. 310–316.
36. Ковшар О. Теоретико-методичні засади організації передшкільної освіти: монографія ; Криворізький педагогічний інститут ДВНЗ «КНУ». Кривий Ріг: Вид. Р. А. Козлов, 2015. 370 с.
37. Колесова Г. Адаптація учнів 1 класу до навчання. URL: <https://oplatforma.com.ua/article/1327-pershoklasnik-zalipannya-klavsh-esc>
38. Колесова Г. В. Діагностика адаптації першокласників. URL: https://pochclass.ucoz.ru/dm/diagnostika_adaptaciji_pershoklasnikiv.metod.zabez.pdf
39. Косован С.П. Проблема адаптації першокласників до навчання у школі. URL: <https://conference.pu.if.ua/forum/files/22032017/10/Kosov.pdf>
40. Крутій К. Л. Освітній простір дошкільного навчального закладу : монографія: у 2 ч. Ч. 1. Київ : Освіта, 2019. 302 с.
41. Лемешева Т.Є., Подавільнікова І.М. Етапи соціалізації дитини: підготовка до школи та адаптація першокласників. *Таврійський вісник освіти*. 2013. № 4. С. 270-278
42. Лисенко Н. В. Педагогіка українського дошкілля : навч. посіб.: У 3 ч. Ч. 2. Київ : Видавничий дім «Слово», 2015.360 с.

43. Ліснівська Л. Б. Психолого-педагогічні чинники адаптації шестирічних першокласників до школи. URL: http://novyn.kpi.ua/2008-1/07_Lisnovska.pdf
44. Максимова О.О. Шляхи досягнення успіху дітьми шестирічками. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/659/1/03moodsh.pdf>
45. Методичні рекомендації щодо адаптаційного періоду для учнів першого класу. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/1-klas-nysh/nmo-923-dodatok.pdf>
46. Навчальні програми для початкової школи. Сайт МОН України. URL: <http://mon.gov.ua/activity/education/zagalnaserednya/pochatkova-shkola.html>
47. Назарина Ю.М. Адаптація першокласників до навчання у школі : психолого-педагогічний семінар. *Шкіл. психологу. Усе для роботи : наук.-метод. журн.* 2013. № 5. С. 9-11
48. Наступність дошкільного навчального закладу і початкової школи у вихованні дітей: навч.-метод. посіб. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2016. 296 с.
49. Нечипоренко О.А., Хівренко С.М., Бабіченко Н.Ю. Ранкові зустрічі. 1 клас. I семестр. / авт.-упоряд. Н. Ю. Бабіченко, О. А. Нечипоренко, С. М. Хівренко. Х. : Вид. група «Основа», 2018. 141 с.
50. Нова українська школа. Концептуальні засади реформування середньої школи. Київ: МОН України, 2016. 40 с. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>
51. Нова українська школа: poradnik dla vchitelja / Під заг. ред. Бібік Н. М. К.: ТОВ «Видавничий дім «Плеяди», 2017. 206 с. 42
52. Піроженко Т. Чому «гальмує» дошкільна зрілість? *Вихователь методист дошкільного закладу.* 2018. № 7. С. 9–12.

53. Поніманська Т. І. Дошкільна педагогіка : навч. посіб. Київ : Академія, 2015. 436 с.
54. Про затвердження методичних рекомендацій щодо адаптаційного періоду для учнів першого класу у Новій українській школі : наказ Міністерства освіти і науки України від 20.08.2018 № 923. URL: <https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-zatverdzhennya-metodichnih-rekomendacijshodo-adaptacijnogo-periodu-dlya-uchniv-pershogo-klasuu-novij-ukrayinskij-shkoli>
55. Про затвердження Державного стандарту початкової освіти: Постанова Кабінету Міністрів України від 21 лютого 2018 р. № 87. Офіційний вісник України. 2018 р. № 19. С. 32. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/87-2018-%D0%BF>
56. Програма виховання і навчання дітей від 2 до 7 років «Дитина» / наук. кер. О. В. Проскура, Н. В. Кудикіна, В. У. Кузьменко. Київ, 2020. 281 с.
57. Програма розвитку дітей старшого дошкільного віку «Впевнений старт» Тернопіль : Мандрівець, 2019. 104 с.
58. Рогальська І. П. Системно-цілісний підхід до соціалізації особистості в дошкільному дитинстві. *Наука і освіта*. 2020. № 2. С. 110–114.
59. Савченко О. Наступність і перспектива в роботі двох перших ланок освіти. *Дошкільне виховання*. 2000. № 11. С. 4–5.
60. Стасюк Л., Добринюк Л. Готовність дитини до школи. *Науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2017. № 1(350).
61. Сухомлинський В. О. Вибрані твори: в 5 т. Т. 2 / В. О. Сухомлинський. Київ.
62. Тестова І., Білоусова Н. Проблема готовності дитини до школи. *Наукові записки НДУ ім. М. Гоголя*. 2017. №2. С.47-49.

63. Українське дошкілля. Програма / О. Білан, Л. Возна, О.Максименко. Тернопіль: Мандрівець, 2019. 86 с.
64. Цимбалару А. Моделювання інноваційного освітнього середовища загальноосвітнього навчального закладу. *Педагогічний пошук*. 2017. № 1. С.11-14.
65. Червонна Т. Адаптація дітей у 1, 5, 10 класах.URL: <https://www.slideshare.net/ssuser491ed5/1510-122587057>
66. Швидка І. Перший раз у перший клас. Психолог. 2015. №15-16 (567-568). С. 4-11.
67. Bates A. Readiness for School, Time and Ethics in Educational Practice. *Studies in Philosophy and Education*. 2019. No 38. P.411-426.
68. Cokuk K, Dr. Kozikoglu I. School Adaptation Problems of Primary School Students in Mixed-age Classrooms. *Research in Pedagogy*. 2020. № 1. P.13-31.
69. Fyfe L., Sample P. L., Lewis A., Rattenborg K., Bundy A. C. Entering Kindergarten After Years of Play: A Cross-Case Analysis of School Readiness Following Play-Based Education. *Early Childhood Education Journal*. 2024. No 52. P. 167-179
70. Imai-Matsumura K. Schultz D. Development of the START Program for Academic Readiness and Its Impact on Behavioral Self-regulation in Japanese Kindergarteners. *Early Childhood Education Journal*. 2022. No 50. P. 855-866.
71. Jose Kim, Banks S., Hansen E., Jones R. Parental Perspectives on Children's School Readiness: An Ethnographic Study. *Early Childhood Education Journal*. 2022. No 50. P. 21-31.
72. Sylaj V., Ramabaja A. Exploring Factors in the Adaptation of the First Grade Student: Transition from Preschool to First Grade Primary School. *Journal of Social Studies Education Research*. 2022. № 13(3). P. 56-78.

73. Zhao T. A Strategic Study on The Adaptation Period of Primary School Freshmen from The Perspective of Preschool Connection. *International Journal of Education and Humanities*. 2023. №1. P. 155-159.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета для батьків першокласників

Шановні батьки першокласників!

Просимо Вас відповісти на питання, що стосуються самопочуття Вашої дитини, її адаптації до школи.

Ваші щирі відповіді допоможуть нам зробити шкільне життя Вашої дитини психологічно комфортним.

Інформація, яку Ви повідомите, є конфіденційною і не буде використана без Вашої згоди.

Просимо Вас відповісти на запропоновані питання. Підкресліть той варіант, який, на Ваш погляд, найбільш підходить до Вашої дитини.

1. Чи з бажанням йде дитина в школу?

- немає бажання;
- без особливого бажання;
- з бажанням, з радістю;
- важко відповісти.

2. Чи повністю пристосувалася дитина до шкільного режиму?

- ще ні;
- не зовсім;
- в основному так;
- важко відповісти.

3. Які зміни в самопочутті та поведінці дитини Ви відзначаєте з того часу, як вона пішла в школу? Якщо ці ознаки спостерігалися до школи, поставте галочку зліва, якщо з'явилися зараз – підкресліть.

засинає через силу;

довго не може заснути, хоча дуже втомилася;

раптово просинається вночі, плаче:

розмовляє уві сні;
 довго просинається;
 вранці сонна і млява;
 нетримання сечі;
 поганий апетит;
 млява, стомлена, дратівлива, збуджена після школи;
 безпричинні болі в животі;
 часті головні болі;
 хворіла у вересні-жовтні;
 стала смоктати пальці, гризти нігті, кусати губи, колупатися в носі,
 теревити волосся або багато разів повторювати які-небудь дії;
 спостерігаються швидкі сіпання (тики) лицьових м'язів, плечей, рук і
 тому подібне;
 веде себе як маленька, невідповідно віку;
 інші зміни _____

4. Чи є в даний час у Вашої дитини хронічні захворювання, проблеми із здоров'ям?

так _____

немає.

5. Опишіть режим дня Вашої дитини:

встає в _____ ;

до школи йде самостійно;

до школи дитину відводить _____ ;

відвідує групу продовженого дня з _____ до _____ ;

зі школи повертається самостійно;

зі школи дитину забирає _____ в _____ ;

відвідує додаткові заняття, гуртки, секції _____ раз у
 тиждень;

робить уроки зазвичай у групі продовженого дня з _____ до _____ ;

робить уроки вдома з _____ до _____ ;

відпочиває з _____ до _____;

дивиться телевізор з _____ до _____;

грає з _____ до _____;

лягає спати в _____;

Ваша дитина має окрему кімнату _____;

має своє місце для роботи та ігор в загальній кімнаті _____.

6. Чи часто дитина ділиться з Вами шкільними враженнями?

інколи;

досить часто;

важко відповісти.

7. Який емоційний характер цих вражень?

в основному негативні враження;

позитивних і негативних приблизно порівну;

в основному позитивні враження.

8. Чи скаржиться дитина на товаришів по класу, ображається на них?

досить часто;

буває, але рідко;

такого практично не буває;

важко відповісти.

9. Чи скаржиться дитина на вчителя, ображається на нього?

досить часто;

буває, але рідко;

такого практично не буває;

важко відповісти.

10. Чи справляється дитина з навчальним навантаженням без напруги?

так;

швидше так, чим ні;

швидше ні, чим так;

ні;

важко відповісти.

11. З якими проблемами, пов'язаними з початком шкільного вчення, Ви зіткнулися?

12. Чи потрібна Вам наша допомога і в чому саме _____

Лист відповідей до тесту «Будиночки»

Прізвище, ім'я

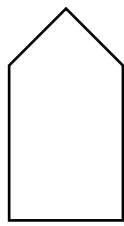
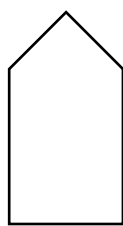
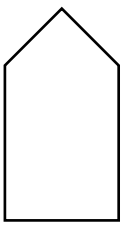
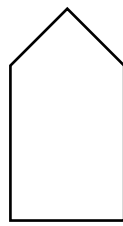
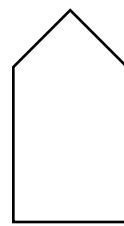
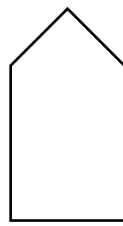
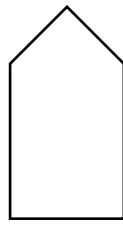
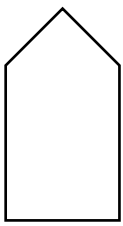
клас

дата

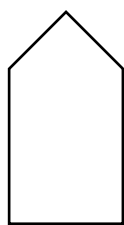
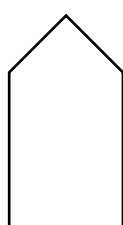
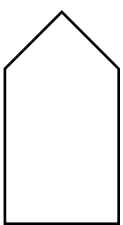
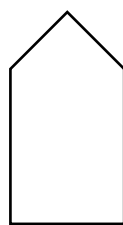
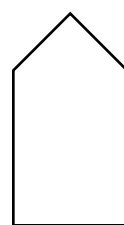
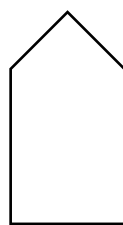
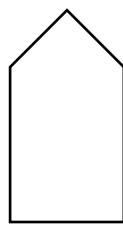
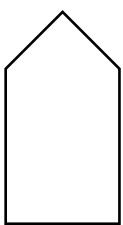
1 завдання

1	2	3	4	5	6	7	8

2 завдання

							
1	2	3	4	5	6	7	8

3 завдання

							
1	2	3	4	5	6	7	8