



**Оптимізація адаптації  
до шкільного  
навчання  
учнів 1 класу**

**«Бути готовим до школи - не означає вміти читати, писати і рахувати.**

**Бути готовим до школи - означає бути готовим всьому цьому навчитися»**

***Венгер Л. А.***



# Адаптація

**Адаптація - це процес звикання до нових шкільних умов**

**Від благополучного протікання цього періоду залежить все подальше шкільне життя дитини - її мотивація до навчання, її здоров'я, її комфорт, її ставлення до інших .**





# Шкільна адаптація

✿ розуміється як пристосування дитини до нової системи соціальних умов, нових відносин, вимог, видів діяльності, режиму життєдіяльності



# Форми шкільної адаптації:

- ✿ Психологічна адаптація
- ✿ Біологічна адаптація
- ✿ Соціальна адаптація



# Психологічна адаптація

- ❁ це входження до нової системи вимог, пов'язаних з виконанням навчальної діяльності.
- ❁ Процес взаємодії особистості й середовища полягає в пошуку й використанні адекватних способів задоволення основних її потреб, до яких належать потреба в безпеці, фізіологічні потреби (у їжі, сні, відпочинку тощо), потреба в прийнятті та любові, у визнанні та повазі, у самовираженні й у розвитку.





# Біологічна адаптація

це пристосування до нового режиму навчання й життя.

✿ Життя суперечливе,

малопередбачуване: не встиг пристосуватися відчутти стабільність існування, як трапляється таке, що докорінно змінює плани, суттєво впливає на самопочуття, змушує пристосовуватися до нового й незвичного.



# Соціальна адаптація

- ✿ це процес входження до учнівського колективу.
- ✿ Першокласник повинен пристосуватись до вимог тих соціальних груп, що характерні для школи (учнівська група, вчителі, інші класи тощо).





**Адаптаційний період  
поділяється на рівні :**



# Високий рівень адаптації

Першокласник позитивно ставиться до школи: правила і вимоги сприймає адекватно; навчальний матеріал засвоює легко; глибоко оволодіває програмовим матеріалом, чемний, уважно вислуховує вказівки, пояснення вчителя; доручення виконує охоче, без зовнішнього контролю; виявляє високу зацікавленість до самостійної навчальної роботи, готується до всіх уроків; має у класі позитивний статус.



# Середній рівень адаптації

Першокласник позитивно ставиться до школи: відвідування уроків не викликає в нього негативних переживань розуміє навчальний матеріал, коли вчитель пояснює його досить детально і наочно; засвоює основний зміст програми з усіх предметів, уважний під час виконання завдань, доручень, вказівок учителя, разом з тим потребує контролю з боку дорослого; зосередженим буває коли робить щось цікаве для себе; майже завжди готується до уроків; доручення виконує сумлінно; дружить багатьма однокласниками.



# Низький рівень адаптації

Першокласник негативно або байдуже ставиться до школи: часто скаржиться на здоров'я, погане самопочуття, в нього переважає пригнічений настрій; спостерігаються порушення дисципліни; матеріал, засвоює фрагментарно; самотійна робота з підручником викликає труднощі, під час виконання самотійних завдань не виявляє до них інтересу; до уроків готується нерегулярно, потребує постійного контролю, систематичних нагадувань і спонукань з боку вчителя; може зберігати працездатність і увагу за наявності тривалих пауз для відпочинку; для розуміння нового матеріалу потребує значної допомоги вчителя ; доручення виконує під контролем і без особливого бажання; пасивний, близьких друзів не має, знає імена й прізвища лише частини однокласників.





# Дезадаптація

✿ це утворення неадекватних механізмів пристосування дитини до школи у формі порушення в навчанні й поведінці, конфліктних стосунків, психосоматичних захворювань і реакцій, підвищеного рівня тривожності, викривлень у розвитку особистості.





# Ознаки дезадаптації

- ✿ **Труднощі у навчанні аж до стійкої неспішності;**
- ✿ **Порушення у відносинах з однокласниками, батьками, вчителями;**
- ✿ **Небажання ходити до школи;**
- ✿ **Соматичні прояви:** головний біль, порушення сну, біль у животі, порушення апетиту, пригнічений настрій, підвищена стомлюваність;
- ✿ **Емоційні порушення;**
- ✿ **Зниження товариськості, емоційної стійкості, самоконтролю, соціальної сміливості та підвищені показники емоційної збудливості, тривожності, браку уваги на уроці, нездатності до тривалого зосередження, замикання у собі.**



НАША

ШКОЛА





# Причини дезадаптації:

**Особливості методів виховання в родині:**

- ✿ **Завищені очікування щодо навчальної успішності дитини, будь-яка невдача сприймається неадекватно**
- ✿ **Розмови про недоліки школи чи вчителя замість акцентування на приємних моментах**
- ✿ **Часті конфлікти з приводу навчання дитини, після чого все, що пов'язане з школою, втрачає привабливість**
- ✿ **Виховання дитини за типом „кумир родини”**
- ✿ **Байдуже ставлення батьків до навчання**

НАША ШКОЛА



# Порушення в системі відносин у школі:

- ✿ Вплив на дитину самого процесу навчання
- ✿ Некоректне ставлення вчителя до учня
- ✿ Злиття методів навчання та індивідуальної чутливості центральної нервової системи дитини
- ✿ Порушення відносин з однокласниками
- ✿ Об'єктивна критика недоліків учня з боку вчителя.





НАША  
ШКОЛА





## Індивідуальні особливості психічного розвитку дитини:

- ✿ не сформованість мотивації учня
- ✿ невисокий інтелектуальний потенціал
- ✿ затримка психічного розвитку
- ✿ гіперактивність
- ✿ труднощі у регуляції поведінки, уваги, навчальної діяльності
- ✿ чутливість о несприятливих впливів навколишнього середовища
- ✿ завищена самооцінка й рівень домагань дитини чи батьків
- ✿ підвищена чутливість нервової системи
- ✿ підвищений рівень тривожності
- ✿ агресивність, замкненість
- ✿ інертність нервових процесів
- ✿ хронічні захворювання, ослаблення організму
- ✿ відсутність підготовки до школи.



НАША

ШКОЛА





# Стилі пристосування дитини до середовища

- ✿ Прагнення дитини підпорядкувати середу собі
- ✿ Неприйняття нової соціальної ситуації розвитку
- ✿ Підпорядкування своєї поведінки вимогам середовища





# НАША ШКОЛА



# Щоб дитина краще адаптувалась потрібно:



- ✿ створення сприятливої психологічної атмосфери для дитини з боку всіх членів родини;
- ✿ формування інтересу до школи, прожитого шкільного дня;
- ✿ обов'язкове знайомство з учнями інших класів і можливість їх спілкування після школи;
- ✿ неприпустимість фізичних заходів впливу, залякування, критика на адресу дитини, особливо у присутності інших людей (бабусь, дідусів, однолітків тощо);
- ✿ урахування темпераменту дитини в період адаптації до шкільного навчання;
- ✿ надання дитині самостійності в навчальній роботі;
- ✿ заохочення дитини;
- ✿ моральне стимулювання досягнень дитини;
- ✿ розвиток самоконтролю та самооцінки, самодостатності дитини



НАША

ШКОЛА





# Правила адаптації

- ✿ Не віднімай чужого, але і своє не віддавай
- ✿ Попросять - дай, намагаються відняти - намагайся захиститись
- ✿ Не бийся без причини
- ✿ Кличуть грати - йди, не кличуть - спитай дозволу грати разом, це не соромно
- ✿ Грай чесно, не підводь своїх товаришів
- ✿ Не дражни нікого, не випрошуй нічого. Два рази нікого ні про що не проси
- ✿ Через оцінки не плач, з учителем не сперечайся і не ображайся
- ✿ Намагайся все робити вчасно і думай про добрі результати, вони обов'язково в тебе будуть
- ✿ Не ябедничай і не наговорюй ні на кого
- ✿ Намагайся бути акуратним
- ✿ Частіше кажи: давай дружити, давай грати, давай разом підемо додому
- ✿ Пам'ятай: ти не кращий за всіх, ти не гірший за всіх
- ✿ Ти - неповторний для самого себе, батьків, учителів, друзів!



НАША  
ШКОЛА



# Ознаки адаптації:



- ✿ Діти перебувають у спокійному, врівноваженому стані;
- ✿ На уроках стримані та уважні;
- ✿ На перервах жваві та рухливі;
- ✿ Виявляють інтерес до нових людей. Як дорослих, так і однолітків;
- ✿ Зацікавлено оглядають інтер'єр школи, вивчають розташування приміщень;
- ✿ Спостерігають за старшокласниками;
- ✿ Через тиждень вже добре орієнтуються в школі, демонструють свою орієнтаційну обізнаність батькам;



# НАША ШКОЛА



**Треба зробити так -  
щоб найперші кроки, зроблені  
кожним малюком у  
шкільному світі, були для  
самої дитини і членів його  
сім'ї радісними і впевненими**

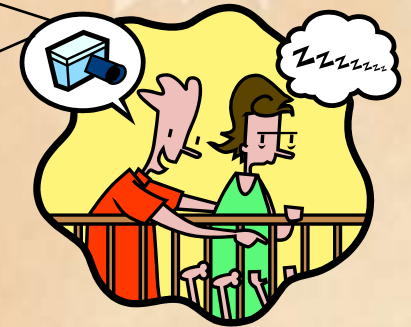
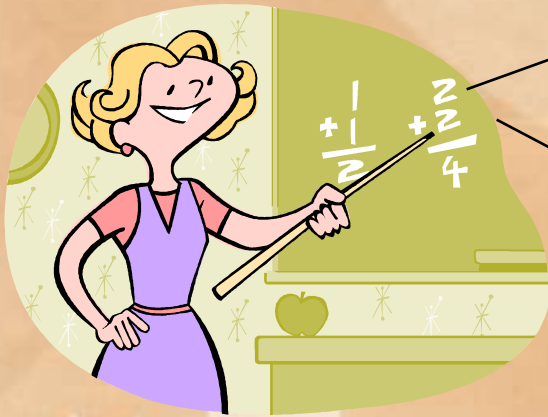




учень

вчитель

батьки



Тільки спільно,  
всі разом,  
ми подолаємо всі труднощі!



Дважды два **четыре**,  
Дважды два **четыре**—  
Это всем известно  
В целом мире...



$$\begin{array}{r} \times 2 \\ 2 \\ \hline 4 \end{array}$$



Скоро  
в  
школу



М  
и  
л  
о  
ч  
к

galaxie.ru



**1**  
**КЛАСС**