

УДК 37.015.3:159.922.7–044.332

DOI <https://doi.org/10.32782/apv/2021.3.25>

Оксана ЯСТРУБ

кандидат педагогічних наук, учитель початкових класів, КЗ «Луцький навчально-виховний комплекс № 26 Луцької міської ради Волинської області», вул. Кравчука, 30, м. Луцьк, Україна, 43025

ORCID: 0000-0003-4354-668X

Бібліографічний опис статті: Яструб, О. (2021). Шкільна адаптація першокласників. *Acta Paedagogica Volynienses*, 3, 172–177, doi: <https://doi.org/10.32782/apv/2021.3.25>

ШКІЛЬНА АДАПТАЦІЯ ПЕРШОКЛАСНИКІВ

У статті розкриваються сутність, види, етапи, особливості та умови успішної шкільної адаптації першокласників. Актуальність проблеми зумовлена вирішенням завдань створення новітнього освітнього простору, в якому кожен учень зможе самовизначитися, реалізувати власні творчі здібності за допомогою різноманітних засобів і способів діяльності.

Мета статті полягає у визначенні умов успішної шкільної адаптації першокласників. Для реалізації мети вважаємо за необхідне вирішити такі завдання: 1) розкрити сутність, особливості, види та етапи адаптації дитини до школи; 2) визначити умови успішної шкільної адаптації першокласників.

Адаптацію розглянуто як універсальну форму взаємодії людини з навколишнім середовищем; як складне соціально зумовлене явище, що характеризується пристосуванням особистості до життя, до умов середовища; як наявність гармонії та взаємовідповідності між організмом і середовищем.

Шкільна адаптація першокласників аналізується як прийняття дітьми 6–7 років основних вимог шкільного навчання, які для них є новими, незвичними, на відміну від умов закладу дошкільної освіти чи сім'ї; гармонійна взаємодія дітей з новими ровесниками, вчителем і повноцінна реалізація своїх здібностей, можливостей та потреб в умовах школи. Визначено ознаки шкільного адаптаційного періоду (зміна соціального статусу дитини, провідного виду діяльності, соціального оточення та часткова заборона рухової активності дітей), види шкільної адаптації (біологічна, психологічна та соціальна), етапи (орієнтаційний, нестійкого та стійкого пристосування) і рівні (високий, середній, низький (дезадаптаційний)).

Виявлено педагогічні умови успішної шкільної адаптації першокласників: створення сприятливого освітньо-розвивального середовища в школі; виховання в першокласників основи культури міжособистісної взаємодії; активізація фасилітаторської ролі педагога як фахівця, котрий супроводжує процес адаптації дитини в школі, допомагає їй підтримує дитину; організація комплексу заходів, спрямованих на формування необхідних соціальних компетенцій дитини.

Ключові слова: адаптація, першокласники, види адаптації, етапи адаптації, рівні адаптації, шкільна адаптація першокласників, умови успішної шкільної адаптації першокласників.

Оксана YASTRUB

Candidate of Pedagogical Sciences, Primary School Teacher, Municipal Institution “Lutsk educational complex № 26 of Lutsk City Council of Volyn region”, 30 Kravchuk str., Lutsk, Ukraine, 43025

ORCID: 0000-0003-4354-668X

To cite this article: Yastrub, O. (2021). Shkilna adaptatsiia pershoklasnykiv [School adaptation of first-graders]. *Acta Paedagogica Volynienses*, 3, 172–177, doi: <https://doi.org/10.32782/apv/2021.3.25>

SCHOOL ADAPTATION OF FIRST GRADES

The article reveals the essence, types, stages and features of successful adaptation of first-graders to study in the conditions of NUS. The urgency of the problem is due to the solution of the problems of creating the latest educational space in which each student will be able to self-determine, realize their own creative abilities by various means and methods of activity.

The purpose of the article is to determine the conditions for successful adaptation of first-graders to school. In order to achieve the goal, we consider it necessary to solve the following tasks: 1) to reveal the essence, features, types and stages of adaptation of the child to school; 2) to determine the conditions for successful adaptation of first-graders in the conditions of NUS.

Adaptation is considered as a universal form of human interaction with the environment; complex socially conditioned phenomenon, characterized by the adaptation of the individual to life, to environmental conditions; the presence of changes so that the individual and the environment restore the relationship of balance; the presence of harmony and correspondence

between the organism and the environment. School adaptation of first-graders is analyzed as the acceptance by children 6–7 years of age of the basic requirements for schooling, which are new to them, unusual compared to the conditions of the preschool institution in the family; harmonious interaction with new peers, the teacher and the full realization of their abilities, capabilities and needs in the school environment. Signs of the child's adaptation period (change in the child's social status, leading activity, social environment and partial prohibition of children's physical activity), types of school adaptation (biological, psychological and social), stages (orientation, unstable and sustainable adaptation) and levels (high, medium), low (maladaptation).

In order to successfully adapt first-graders, pedagogical conditions are determined: creation of a favorable educational and developmental environment at school, education of first-graders in the basics of culture of interpersonal interaction between classmates, activation of teacher's facilitating role as a person accompanying child adaptation process; organization of a set of measures aimed at forming the necessary social competencies of the child.

Key words: *adaptation, first-graders, types of adaptation, stages of adaptation, levels of adaptation, school adaptation of first-graders, conditions of successful school adaptation of first-graders.*

Актуальність проблеми. Сьогодні вимагає від школи виховання соціально компетентного випускника, здатного успішно реалізувати основні ролі, необхідні сучасному суспільству (громадянина, працівника, патріота, сім'янина, товариша і друга). Дитина з перших днів свого життя формується як соціальний організм, тому результат її шкільної адаптації до навколишнього середовища залежить від злагоженості та ефективності педагогічних впливів на кожному віковому етапі її розвитку, а особливо у перший рік навчання.

Закон України «Про освіту», концепція Нової української школи ставлять перед закладами загальної середньої освіти завдання створення такого освітнього простору, в якому кожен учень зможе самовизначитися, реалізувати власні творчі здібності за допомогою різноманітних засобів і способів діяльності. Відповідно до цих нормативних документів організація безперервного навчання першокласників має здійснюватися за двома циклами: адаптаційно-ігровим та основним. Для нашого дослідження цікавим є перший цикл, коли пропонується навчання дітей через діяльність, ігрові методи як у класі, так і поза його межами (Нова українська школа. Концептуальні засади реформування середньої освіти, 2016). Разом із формуванням компетентностей основними завданнями адаптаційно-ігрового циклу є особистісний розвиток і збереження психологічного здоров'я учнів. У цьому контексті суттєве значення в їх розв'язанні має педагогічна підтримка першокласників у період адаптації до шкільного життя.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблеми адаптації першокласників до умов навчання в школі розглядалися такими вітчизняними вченими, як Л.І. Березовська, Л.А. Венгер, О.А. Дзюбенко, Г.В. Колесова, О.В. Коло-

сова, В.С. Мухіна, Т.О. Нежнова, Л.І. Цеханська, Г.М. Чуткіна, І.О. Шпильківська, та іншими. Труднощі адаптації за умов зміни гри як провідного виду діяльності дошкільника на навчальну діяльність учнів початкових класів аналізують відомі психологи Л.С. Виготський, Д.Б. Ельконін, А.В. Петровський та інші. Науковці М.В. Антропова, С.А. Белічева, М.М. Кольцова, А.Г. Хрипкова зазначають, що оптимальний період адаптації триває 2 місяці, однак деяким дітям може знадобитись і півроку, й рік. Тому важливим є визначення тих обставин, які сприятимуть успішній шкільній адаптації першокласників.

Мета статті полягає у визначенні умов успішної адаптації першокласників до школи. Для реалізації мети вважаємо за необхідне вирішити такі завдання: 1) розкрити сутність, особливості, види та етапи адаптації дитини до школи; 2) визначити умови успішної адаптації першокласників в умовах НУШ.

Виклад основного матеріалу. Для розв'язання виокремлених завдань звернемося до аналізу самого поняття «адаптація». Адаптація (лат. *adaptatio*, від *adapto* – пристосовую) – процес пристосування об'єкта; стан пристосованості об'єкта; дія, спрямована на об'єкт з метою його пристосування до визначених вимог; пристосування об'єкта до використання за конкретних умов (Алгоритми діяльності працівників психологічної служби, 2019); універсальна форма взаємодії людини з навколишнім середовищем (Енциклопедія сучасної України, 2006); складне соціально зумовлене явище, що характеризується пристосуванням особистості до життя та умов середовища (Дзюбенко, 2018).

Як засвідчує аналіз наукової літератури, вперше цей термін почали використовувати у біології для характеристики явища пристосування органів чуття людини, що виражається

в підвищенні або зниженні чутливості у відповідь на дії адекватного подразника. О.В. Колосова адаптацією називає комплексне явище соціального буття особистості, універсальну здатність людини, яка забезпечує засвоєння нею соціально корисних стандартів поведінки і ціннісних орієнтацій, гармонізацію взаємозв'язків із новим соціальним середовищем (Колосова, 2019).

Згідно з проведеним нами аналізом адаптація реалізується тоді, коли у людини в середовищі виникають суттєві зміни, що зумовлюють порушення адекватності їхніх відносин. Оскільки людина і середовище перебувають не в статичній, а у динамічній рівновазі, їхнє співвідношення постійно змінюється, також постійно триває і процес адаптації.

Отже, адаптація – це процес пристосування людини до умов навколишнього середовища: наявність гармонії та взаємовідповідності між організмом і середовищем. Адаптованою вважається особистість, яка найкраще відповідає умовам життя. Адаптивну діяльність людини мотивують соціально зумовлені потреби, водночас для неї властиве і специфічно біологічне, притаманне людському організму, тому це цілісний біопсихосоціальний процес. Якщо особистість адаптувалася до чогось, то з нею відбулися певні зміни, достатні для реалізації її практичних потреб.

Шкільну адаптацію першокласників розуміємо як процес прийняття дітьми 6–7 років основних вимог до шкільного навчання, які для них є новими, незвичними, на відміну від умов закладу дошкільної освіти чи сім'ї; гармонійну взаємодію з новими ровесниками, вчителем і повноцінну реалізацію своїх здібностей, можливостей та потреб в умовах школи.

Аналізуючи психологічні особливості першокласників, Г.В. Колосова наголошує, що діти 6–7 років реагують на стан невизначеності всією своєю суттю: в них порушується біологічна і психологічна рівновага, знижується опір стресам, зростає напруженість, можуть з'явитися стан тривоги, примхи, проявитися труднощі характеру: впертість, неухважність, замкненість, демонстративність тощо (Колосова, 2010). Спираючись на дослідження вченої, нами визначені такі ознаки адаптаційного періоду дитини:

– зміна соціального статусу дитини – з дошкільника на учня;

– зміна провідного виду діяльності – з ігровою через навчально-ігрову до навчальної;

– зміна соціального оточення – інші школярі, вчителі тощо;

– часткова заборона рухової активності учнів.

Аналіз психолого-педагогічної та соціальної літератури дозволяє виділити біологічний, психологічний і соціальний види шкільної адаптації першокласників. Так, біологічна адаптація передбачає пристосування першокласників до нового життя загалом та режиму навчання зокрема.

Уже психологічна адаптація (перехід до нової системи вимог, пов'язаних із виконанням навчальної діяльності) визначає процес взаємодії дитини з середовищем, за якого вона має враховувати особливості середовища й активно впливати на нього, щоб забезпечити задоволення своїх основних потреб і реалізацію значущих зв'язків (Алгоритми діяльності працівників психологічної служби, 2019). Процес взаємодії особистості й середовища полягає в пошуку й використанні адекватних шляхів реалізації її основних потреб (потреби у безпеці, фізіологічних потреб (в їжі, сні, відпочинку тощо), потреби у прийнятті та любові, у визнанні та повазі, у самовираженні, самоствердженні й розвитку). В такий спосіб закладаються можливості для успішної соціальної адаптації й соціалізації дитини.

Соціальна адаптація (входження дитини до учнівського колективу) визначається як процес, за допомогою якого дитина досягає стану соціальної рівноваги за умови відсутності переживання конфлікту з навколишніми людьми. Це завершальний, підсумковий, етап адаптації, що забезпечує як фізіологічний і психологічний, так і соціальний добробут дитини. Першокласник повинен пристосуватися до вимог тих соціальних груп, які характерні для школи (однокласники, вчителі, учні інших класів тощо) (Шпильківська, 2019). Соціальна адаптація пов'язується із соціальною активністю, входженням та погодженням об'єктивних і суб'єктивних особливостей особистості з новими соціальними умовами.

Всі види шкільної адаптації передбачають суттєві зміни в житті першокласників, їхньому фізіологічному та психічному станах, що супроводжуються відчуттями дискомфорту

(пов'язаними переважно із втратою звичних та улюблених занять, зі зміною соціального оточення), зламом і дисбалансом динамічних стереотипів, швидким накопиченням нової інформації та особистісними змінами. Проявами таких станів можуть бути тривожність, фрустрація, депресія, невпевненість у собі, невротичні розлади.

Процес адаптації першокласників до школи можна розділити на три взаємопов'язані та взаємозалежні етапи, кожен із яких має свої особливості й характеризується різним рівнем напруження функціональних систем організму дитини (рис. 1).

Як зрозуміло з рис. 1, перший етап включає комплекс нових дій, пов'язаних із початком систематичного спілкування, навчання, бурхливою реакцією, і в психологічних джерелах називається «фізіологічною бурєю». На першому етапі про жодну економію ресурсів організму не йде мова, оскільки він витрачає все, що є, а інколи і «в борг бере» (Дуткевич, 2007).

У «Методичних рекомендаціях щодо адаптаційного періоду для учнів першого класу» зазначено, що в перші тижні навчання у класній спільноті має панувати атмосфера прийняття, довіри, взаємозацікавленості, бажання слухати одне одного, висловлюватись. У цей час закладаються основи для усної взаємодії учителя з учнями та учнів між собою (Методичні рекомендації щодо адаптаційного періоду для учнів першого класу, 2019). Вже етап нестійкого пристосування характеризується пошуком організму оптимальних/близьких до оптимальних варіантів реакцій на ці дії. На наступному етапі організм знаходить найбільш відповідні варіанти реагування на навантаження з меншою напругою всіх систем.

Результатом соціальної адаптації є адаптованість або дезадаптованість дитини. Тому за рівнем адаптованості першокласників можна умовно поділити на три групи (табл. 1).

У презентації Міністерства освіти і науки України визначено першочергові умови адаптації першокласників у перший місяць навчання: знайомство зі школою та класом; наявність легкого портфеля (або відвідування школи без портфеля) без важкого приладдя і книжок; вивчення безпечної дороги від будинку до школи; опанування і прийняття правил поведінки у класі; опанування алгоритмів повсякденного життя у школі (Корошенко, 2017). Тому вчителю важливо передбачити у вересні заняття, які б сприяли реалізації зазначених умов.

Початок навчання дитини у школі є одним із кризових етапів в її житті, оскільки зазнають змін умови життя і діяльності. Тому важливим є створення відповідного середовища для адаптації дитини до систематичного навчання, яке сприятиме її подальшому розвитку, успішному навчанню, вихованню, а також збереженню її фізичного та психічного здоров'я. Позитивне освітньо-розвивальне середовище забезпечує першокласникам можливості робити власний вибір, розвивати нові та удосконалювати наявні практичні навички, позитивне ставлення до інших. Тому, враховуючи вимоги НУШ, педагог спільно з дітьми створює це середовище (Нова українська школа. Концептуальні засади реформування середньої освіти, 2016).

Успішність процесу адаптації першокласників визначає ще й те, наскільки міцно вони змогли утвердити свою позицію серед однолітків, наскільки в них сформовані навички міжособистісної взаємодії й основи культури міжособистісної взаємодії. Активний та ініці-

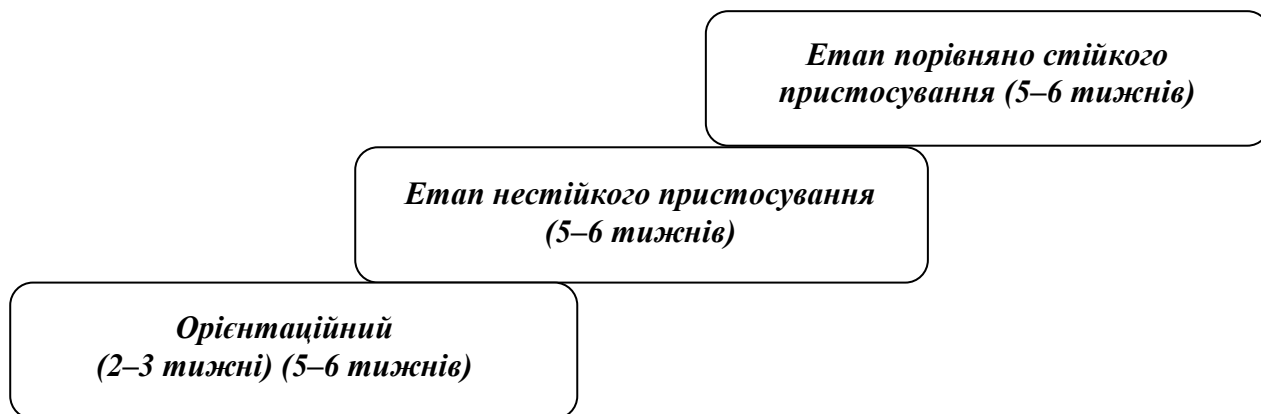


Рис. 1. Етапи адаптації першокласників до школи

Рівні адаптованості першокласників

Назва рівня	Орієнтовна тривалість	Характеристика	Форма адаптації
Високий	Перші два місяці	Першокласники цього рівня комунікабельні, позитивні, доброзичливі, швидко знаходять друзів у колективі, освоюються у школі; сумлінно і без видимих зусиль виконують усі вимоги вчителя, хоча інколи можуть не знайти контакт із дітьми або вчителем, оскільки їм ще важко дотримуватися всіх вимог правил поведінки. До кінця жовтня ці діти засвоюють новий статус, вимоги і режим, що і дозволяє їм з перших днів відчувати свої досягнення, що підвищує навчальну мотивацію.	Легка
Середній	До півроку	У дітей цього рівня невідповідність їхньої поведінки вимогам школи затягується: вони не можуть прийняти ситуацію навчання, спілкування з учителем, однокласниками. Як правило, їм важко опанувати навчальну програму. Завдяки доброзичливому і тактовному ставленню вчителя до кінця першого півріччя реакції таких дітей стають адекватнішими.	Середня
Низький (дезадаптаційний)	Тривалий	Дитина не може адаптуватися до навчання у школі, як наслідок – зниження і порушення здатності дитини до навчання; незадоволення психофізіологічних можливостей і потреб; неможливість через особистісні причини реалізувати свої здібності; неадекватні умови шкільного навчання. Постійні невдачі в навчанні, відсутність контакту з учителем створюють відчуження і зумовлюють негативне ставлення однолітків. Серед цих дітей трапляються такі, які потребують лікування, або не готові до навчання у школі.	«Група ризику»

ативний першокласник стає лідером, починає добре навчатися, тихий і несміливий – перетворюється на аутсайдера та здобуває знання неохоче. Нездатність налагодити відносини з однолітками і вчителем позначається на успішності учнів та їхньому емоційному стані (емоційний дискомфорт: сум, тривога, напруженість тощо).

Перебіг адаптації першокласників до навчання у школі, її успіх здебільшого залежить від педагога. Саме вчитель створює загальну атмосферу у класі. Однак в умовах впровадження НУШ цей період є складним і для педагогів, оскільки вони мають адаптуватися не тільки до першокласників, але й до нових підходів в організації навчання учнів, форм і методів роботи з ними. Швидкість, з якою відбуваються зміни у початковій школі, впливає на зміну психологічного стану педагогів, рівень їхньої впевненості у собі, що актуалізує питання емоційної підтримки вчителя, пошуку ресурсів та мотивів його діяльності. Водночас для того, щоб допомогти дитині відчувати себе в школі комфортно, вивільнити наявні в неї інтелектуальні, особистісні, фізичні ресурси для успішного навчання і повноцінного розвитку, педагог має бути компетентним у психологічних, вікових

та індивідуальних особливостях першокласників і враховувати їх у своїй діяльності.

Висновки та перспективи подальших розвідок напрямку. Отже, адаптація першокласників до школи – це складний процес, який потребує значних зусиль з боку вчителя, батьків і самих учнів. Шкільна адаптація першокласників передбачає прийняття ними основних вимог до шкільного навчання, які є новими і незвичними. Для успішної адаптації першокласників необхідно створити сприятливе освітньо-розвивальне середовище у школі, виховувати в дітях основи культури міжособистісної взаємодії, активізувати фасилітаторську роль педагога як людини, котра супроводжує процес адаптації дитини в школі. Також доцільно організовувати комплекс заходів, спрямованих на формування необхідних соціальних компетенцій дитини. Успішній адаптації дитини в освітньому середовищі Нової української школи також сприяє баланс між навчальними видами діяльності, їхньою інтерактивністю та ігровим характером.

Зазначена стаття не претендує на вичерпний розгляд проблеми, подальшого дослідження потребують питання обґрунтування визначених педагогічних умов успішної адаптації дитини в школі.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Алгоритми діяльності працівників психологічної служби. Т. 1 / авт. кол. за заг. ред. В.Г. Панка. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2019. 138 с.
2. Дзюбенко О.А. Особливості адаптації першокласників до навчальної діяльності в умовах впровадження концепції Нової української школи. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»* : збірн. наук.-вих. праць. 2018. № 7. С. 14–18.
3. Дуткевич Т.В. Дитяча психологія : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2007. 392 с.
4. Енциклопедія сучасної України : вебсайт / І.М. Дзюба та ін. Київ : Інститут енциклопедичних досліджень НАН України, 2006. URL: https://esu.com.ua/search_articles.php?id=42642.
5. Колесова Г.В. Діагностика адаптації першокласників: методичне забезпечення. *Психолог.* 2010. № 23–24 (407–408). С. 3–18.
6. Колосова О.В. Адаптація першокласників до шкільного життя засобами театралізації. *Young scientist.* 2019. № 5.2 (69.2). С. 143–149.
7. Короденко М.В. Нова школа – нові підходи. *Освіта України.* 2017. № 43. С. 6.
8. 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>.
9. Нова українська школа. Концептуальні засади реформування середньої освіти / за заг. ред. М.С. Грищенка ; Міністерство освіти і науки України. 2016. 34 с. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkolacompressed.pdf>.
10. Шпильківська І.О. Педагогічні умови адаптаційно-ігрового циклу в початковій школі. *International Electronic Scientific Journal “Science Online”.* 2019. № 11. URL: <http://nauka-online.com>.

REFERENCES:

1. Algoritmi diyalnosti pracivnikiv psihologichnoyi sluzhbi (2019) [Algorithms of activity of employees of psychological service]. T. 1. Kiyiv : UNMC praktichnoyi psihologiyi i socialnoyi roboti. 138 s.
2. Dzyubenko O.A. (2018) Osoblivosti adaptaciyi pershoklasnikiv do navchalnoyi diyalnosti v umovah vprovadzheniya koncepciyi novoyi ukrayinskoji shkoli [Features of adaptation of first-graders to educational activity in the conditions of introduction of the concept of new Ukrainian school]. *Naukovi zapiski Nacionalnogo universitetu “Ostrozka akademiya”*. Seriya “Psihologiya”. Vol. 7. P. 14–18. (in Ukrainian)
3. Dutkevich T.V.(2007) Dityacha psihologiya [Child psychology]. Kiyiv : Centr uchbovoyo literaturi. 392 s. (in Ukrainian)
4. Encyklopediya suchasnoyi Ukrayini (2006) [Encyclopedia of Modern Ukraine]. URL: https://esu.com.ua/search_articles.php?id=42642 (дата відвідування сайту: 19.08.2021).
5. Kolesova G.V. (2010) Diagnostika adaptaciyi pershoklasnikiv [Diagnosis of adaptation of first-graders]. *Psiholog.* Vol. 23–24 (407–408). P. 3–18. (in Ukrainian)
6. Kolosova O.V. (2019) Adaptaciya pershoklasnikiv do shkilnogo zhittya zasobami teatralizaciyi [Adaptation of first-graders to school life by means of dramatization]. *Young scientist.* Vol. 5.2 (69.2). P. 143–149. (in Ukrainian)
7. Korodenko M.V. (2017) Nova shkola – novi pidhodi [New school – new approaches]. *Osvita Ukrayini.* Vol. 43. P. 6. (in Ukrainian)
8. Metodichni rekomendaciyi shodo adaptacijnogo periodu dlya uchniv pershogo klasu (2019) [Methodical recommendations on the adaptation period for first grade students]. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/1-klas-nysh/nmo-923-dodatok.pdf> (дата відвідування сайту: 17.08.2021).
9. Nova ukrayinska shkola. Konceptualni zasadi reformuvannya serednoyi osviti (2016) [New Ukrainian school. Conceptual principles of secondary education reform] / Ministerstvo osviti i nauki Ukrayini. 34 p. <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkolacompressed.pdf> (дата відвідування сайту:19.08.2021).
10. Shpilkiivska I.O. (2019) Pedagogichni umovi adaptacijno-igrovogo ciklu v pochatkovij shkoli. [Pedagogical conditions of the adaptation-game cycle in primary school]. *International Electronic Scientific Journal “Science Online”*. Vol. 11. URL: <http://nauka-online.com> (дата відвідування сайту:19.08.2021).