МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО СИСТЕМНОГО НАВЧАННЯ**

Виконала: студентка 2 курсу, групи 8.0533
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: Психологія
Мироненко Анна Леонідівна
Керівник: Гончаренко Ю.В., к.пед.н.,
доцент кафедри акторської майстерності
Рецензент: Грандт В.В., к.психол.н.,
доцент кафедри психології

Запоріжжя – 2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

«____»_____2024 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Мироненко Анні Леонідівні

Тема роботи Психологічні особливості адаптації дітей молодшого шкільного віку до системного навчання

1. Керівник роботи : Гончаренко Ю.В., к. пед. н., доцент кафедри акторської майстерності

затверджені наказом ЗНУ від «24» 09 2024 року № 1447-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: визначити поняття "адаптація" в контексті психології та освіти; охарактеризувати психологічні особливості дітей молодшого шкільного віку; виявити основні фактори, що впливають на адаптацію дітей до системи навчання; провести дослідження рівня адаптації дітей молодшого шкільного віку за допомоги шкали рівня тривожності Спілберга, та методики «Школа звірів»; розробити рекомендації для батьків щодо адаптації дитини до системного навчання.

5. Перелік графічного матеріалу: 5 рисунків.

6. Консультанти розділів робот

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання Прийняв
Вступ	Гончаренко Ю.В.,доцент		
Розділ 1	Гончаренко Ю.В.,доцент		
Розділ 2	Гончаренко Ю.В.,доцент		
Висновки	Гончаренко Ю.В.,доцент		

7. Дата видачі завдання_____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень-березень 2024 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2024 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2024 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	червень-липень 2024 р.	Виконано
5	Написання висновків	вересень-жовтень 2024 р.	Виконано
6	Передзахист	листопад 2024 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	листопад 2024 р.	Виконано

Студент _____ А.Л. Мироненко

Керівник роботи _____ Ю. В. Гончаренко

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер_____ А.О. Неманежина

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 59 сторінок, 5 рисунків, 54 джерела, 4 додатка.

Об’єкт дослідження- процес адаптації дітей молодшого шкільного віку до системи навчання.

Предмет дослідження - психологічні особливості та чинники, що впливають на адаптацію дітей молодшого шкільного віку до навчання.

Метою даної роботи є вивчення психологічних особливостей адаптації дітей молодшого шкільного віку до системного навчання.

Гіпотеза дослідження, полягає у тому що, різний рівень адаптації дітей до системного навчання обумовлений не тільки індивідуальними характеристиками, але й умовами навчального середовища, де діти з більш комфортним і підтримуючим середовищем адаптуються значно краще.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, систематизація наукової літератури для вивчення особливостей адаптації дітей молодшого шкільного віку); емпіричні (анкетування , спостереження); кількісної обробки даних (за допомогою програми Ecxel).

Наукова новизна: було досліджено роль сім’ї, соціального середовища та освітнього закладу у формуванні адаптивних навичок дитини, та виявлення основних причин стресу у дітей на початку навчання та створення рекомендацій для педагогів і батьків щодо їх усунення.

Практичне значення одержаних результатів полягає в можливості використання отриманих результатів в практичній соціальній роботі. Даний матеріал можливо використати на лекціях та семінарах з психології, написанні наукових статей, підготовці посібників та іншій науковій діяльності.

АДАПТАЦІЯ. СИСТЕМНЕ НАВЧАННЯ. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ . МОЛОДШИЙ ВІК.

SUMMARY

Myronenko A.L. psychological features of adaptation of children of young school age to systemic learning.

Master's qualification work: 59 pages, 5 figures, 4 appendices, 54 sources.

The object of research is the process of adaptation of primary school children to the educational system.

The subject of the research is psychological features and factors influencing the adaptation of primary school children to learning.

The purpose of this work is to study the psychological characteristics of primary school children's adaptation to systematic learning.

The hypothesis of the study is that different levels of children's adaptation to systemic learning are due not only to individual characteristics, but also to the conditions of the learning environment, where children with a more comfortable and supportive environment adapt much better.

Research methods: theoretical (analysis, synthesis, comparison, generalisation, systematisation of scientific literature to study the peculiarities of adaptation of primary school children); empirical (questionnaires, observations); quantitative data processing (using the Excel programme).

Scientific novelty: the role of the family, social environment and educational institution in the formation of children's adaptive skills was investigated, as well as the identification of the main causes of stress in children at the beginning of school and the creation of recommendations for teachers and parents to eliminate them.

The practical significance of the results obtained lies in the possibility of using the results in practical social work. This material can be used in lectures and seminars on psychology, writing scientific articles, preparing manuals and other scientific activities.

ADAPTATION. SYSTEMATIC TRAINING. PSYCHOLOGICAL FEATURES. YOUNGER AGE.

ЗМІСТ

ВСТУП……7
РОЗДІЛ 1: ПОНЯТТЯ АДАПТАЦІЇ В ПСИХОЛОГІЇ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ……..10
1.1. Поняття «адаптація», типи та фактори впливу……10
1.2. Загальні характеристики розвитку дітей молодшого шкільного віку у період адаптації до системного навчання……...14
1.3. Шляхи психолого-педагогічного супроводу дітей молодшого шкільного віку адаптації до системного навчання……...19
РОЗДІЛ 2: ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ У ПЕРІОД АДАПТАЦІЇ……...24
2.1. Методи, методика і процедура дослідження……...24
2.2. Результати дослідження та їх інтерпретація……32
2.3. Рекомендації для батьків щодо адаптації дитини до системного навчання……40
ВИСНОВКИ……...43
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……45
ДОДАТКИ……..49

ВСТУП

Адаптація дітей молодшого шкільного віку до системи навчання є надзвичайно важливим аспектом психології розвитку, оскільки цей період визначає не лише успішність навчання, а й загальний емоційний стан дитини. Входження в шкільне життя супроводжується численними змінами в соціальному, емоційному та когнітивному плані, що можуть спричинити стрес та тривогу. За даними досліджень відомих психологів *, від 20 до 40% дітей стикаються з труднощами адаптації в перший рік навчання, що може мати серйозні наслідки для їхньої подальшої соціальної діяльності.

Актуальність теми. У сучасному світі, де зміни в освітній системі відбуваються швидко, питання адаптації дітей до навчання стає все більш актуальним. Необхідно вивчати психологічні особливості, які впливають на адаптацію, адже вони можуть суттєво вплинути на процеси навчання та розвитку дитини. Вивчення цього питання дозволить педагогам та психологам розробити ефективні методи підтримки дітей у процесі адаптації.

Об'єктом дослідження є процес адаптації дітей молодшого шкільного віку до системи навчання.

Предметом дослідження є психологічні особливості та чинники, що впливають на адаптацію дітей молодшого шкільного віку.

Мета дослідження. Основною метою даної роботи є вивчення психологічних особливостей адаптації дітей молодшого шкільного віку до системного навчання.

Гіпотеза дослідження, полягає у тому що, різний рівень адаптації дітей до системного навчання обумовлений не тільки індивідуальними характеристиками, але й умовами навчального середовища, де діти з більш комфортним і підтримуючим середовищем адаптуються значно краще.

Завдання дослідження:

1. Визначити поняття "адаптація" в контексті психології та освіти.
2. Охарактеризувати психологічні особливості дітей молодшого шкільного віку.
3. Виявити основні фактори, що впливають на адаптацію дітей до системи навчання.
4. Провести дослідження рівня адаптації дітей молодшого шкільного віку за допомоги шкали рівня тривожності Спілберга, та методики «Школа звірів».

Для досягнення поставленої мети та виконання завдань будуть використані такі методи:

1. Теоретичні методи :аналіз наукової літератури — для теоретичного обґрунтування проблеми.
2. Емпіричні методи: методика «Школа звірів», шкала тривожності Спілберга, методика для визначення стресу у батьків дітей першого класу.

Завдання дослідження:

1. Визначити поняття "адаптація" в контексті психології та освіти.
2. Охарактеризувати психологічні особливості дітей молодшого шкільного віку.
3. Виявити основні фактори, що впливають на адаптацію дітей до системи навчання.
4. Провести дослідження рівня адаптації дітей молодшого шкільного віку за допомоги шкали рівня тривожності Спілберга, та методики «Школа звірів».
5. Розробити рекомендації для батьків щодо адаптації дитини до системного навчання.

Наукова новизна: було досліджено роль сім’ї, соціального середовища та освітнього закладу у формуванні адаптивних навичок дитини, та виявлення основних причин стресу у дітей на початку навчання та створення рекомендацій для педагогів і батьків щодо їх усунення.

Практичне значення одержаних результатів полягає в можливості використання отриманих результатів в практичній соціальній роботі. Даний матеріал можливо використати на лекціях та семінарах з психології, написанні наукових статей, підготовці посібників та іншій науковій діяльності.

РОЗДІЛ 1
ПОНЯТТЯ АДАПТАЦІЇ В ПСИХОЛОГІЇ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1. Поняття «адаптація», типи та фактори впливу

Адаптація дитини віком 7–10 років є важливим етапом у її розвитку, адже цей період характеризується переходом від дошкільного до шкільного життя, формуванням нових соціальних зв’язків і пристосуванням до нових вимог. Дослідження українських педагогів висвітлюють ключові аспекти адаптації та фактори, що на неї впливають.

Загалом «адаптація» визначається як процес, у результаті якого організми, особи або групи стають більш придатними до специфічних умов середовища. Це може бути як фізіологічне, так і психологічне, соціальне чи культурне пристосування, що дозволяє знижувати рівень стресу та підвищувати ефективність у нових або змінених умовах. У шкільному віці вона стосується не лише фізичного й емоційного, а й соціального аспекту. Згідно з думками українських педагогів, таких як Василь Сухомлинський та Софія Русова, адаптація дитини в цьому віці є важливою умовою для її успішного навчання й гармонійного розвитку.

Початкова школа – це початок виховання підростаючого покоління. Завдяки змінам вимог сучасного суспільства, процвітання країни, змінам потреб населення, психологія нового покоління зазнала значних змін.

Суверенітет нашої країни і незалежність нашої мови також нав'язують нові вимоги до підростаючого покоління. Комплексне вивчення дитячої психології, поглибене вивчкення його, постійне врахування його індивідуальності ставить відповідальним і почесним завданням на школу і вчителів.

В загальному сенсі «адаптація» означає здатність організму (в даному випадку — дитини) пристосовуватися до нових умов. У психології це включає в себе:

- Фізіологічну адаптацію: зміни в фізичному стані, які дозволяють дитині впоратися з новими умовами (наприклад, зміна режиму дня при переході в нову школу).
- Емоційну адаптацію: здатність справлятися з емоційними переживаннями, такими як тривога, страх або радість.
- Соціальну адаптацію: процес засвоєння соціальних норм і правил, а також встановлення взаємодії з однолітками та дорослими.

Адаптація дітей поділяється на декілька основних стадій емоційного стану у адаптаційному періоді, таких як:

1. Початкова стадія: На цьому етапі дитина стикається з новими умовами, що може викликати стрес і тривогу. Наприклад, початок навчання в школі може стати серйозним викликом.
2. Стадія кризи: Відбувається емоційне загострення. Дитина може проявляти агресію, тривогу або депресію. Важливо в цей період забезпечити підтримку.
3. Стадія адаптації: Дитина починає знаходити способи справлятися з новими умовами. Вона може налагоджувати соціальні зв’язки, освоювати нові навички і адаптуватися до змін.
4. Стадія стабілізації: На цьому етапі дитина відчуває себе комфортно в нових умовах і здатна ефективно взаємодіяти з оточенням.

Загальні типи адаптації можна поділити на п’ять основних типів з якими стикається дитина , таких як:

Першою є фізіологічна адаптація яка стосується змін у фізіології організмів, які дозволяють їм виживати в різних середовищах.

Другим важливим типом є психологічна адаптація дитини. Психологічна адаптація стосується змін у психоемоційному стані у відповідь на нові чи стресові умови [2].

Соціальна адаптація є третім важливим типом у адаптації до оточуючих, наприклад вчителі, однокласники, та інші особи у новому для дитини суспільстві.

Четверте це культурна адаптація яка частково відноситься і до соціальної адаптації , вони тісно пов’язані між собою тим , що дитина переймає культурні звички нового місця навчання та частково знайомиться з культурою однокласників, наприклад їх традиціями, святкуванням свят та інші культурні аспекти.

Екологічна адаптація відбувається у відповідь на зміни в екосистемі. Наприклад, зміна настрою через погану погоду, або вплив погоди на стан самопочуття дитини. Якщо відбувається зміна місцезнаходження сім’ї , тоді відбувається пристосування до нових умов клімату та його впливу на організм дитини.

Адаптація є важливим механізмом, який допомагає живим організмам і людям справлятися зі змінами у навколишньому середовищі. Вона охоплює широкий спектр процесів, від фізіологічних змін до соціальних і культурних пристосувань. Розуміння адаптації допомагає нам краще усвідомлювати, як ми можемо ефективно реагувати на зміни в нашому житті, а також підтримувати тих, хто переживає важкі періоди адаптації.

Є декілька основних факторів впливу на адаптацію дитини до навчання, такі як:

Соціально-психологічні фактории. Згідно з В. Сухомлинським, найважливіше значення мають доброзичлива атмосфера в колективі, підтримка однолітків і педагогів. Вчитель є ключовою фігурою, яка може полегшити адаптацію через емпатію, увагу до індивідуальних особливостей учнів та створення умов для їхньої активної участі в шкільному житті.

Психологічний комфорт дитини на уроці характеризується позитивним відношенням дитини до себе, впевненістю у собі, своїх силах та доброзичливим ставленням до оточуючих. В таких умовах атмосфера уроку більше сприяє високому рівню навчання та розвитку комунікативних здібностей учнів.

Наприклад , для знайомства та створення позитивного клімату у класі, можна проводити різні ігри , загадки, цікавинки на підняття настрою та охоплення усіх дітей.

Коли дитина поза межами навчального закладу, найважливішу роль відіграють сімейні фактории впливу. Сім'я є основою емоційного благополуччя дитини. Софія Русова наголошувала на значенні підтримки батьків, їхньої участі в житті дитини та формуванні позитивного ставлення до школи.

Наприклад, заохочення дитини вчити уроки, підбадьорювання та мотивація до вивчення нового.

Індивідуальні особливості дитини. Як зазначає Григорій Ващенко, кожна дитина має свої унікальні особливості, які впливають на її пристосування до нових умов: тип темпераменту, рівень підготовленості до навчання, фізичний стан і мотивація , кожен з цих факторів порізному впливають на окремих дітей.

Наприклад, тип темпераменту визначає, як дитина реагує на стресові ситуації, зміни в оточенні та нові соціальні взаємодії з однолітками та педагогами. Якщо взяти рівень підготовленості дитини , то тут тільки два варіанти підготовки, перший це перед дошкільна підготовка. Наприклад , кружки, групові заняття, робота з педагогом та дитиною у формі індивідуальних занять та інше. Таким дітям легше та швидше буде даватись навчання та процес адаптації у навчальному закладі. Другий варіант , це повна відсутність ранньої підготовки, у цьому також повинні були бути залучені батькі та їх бажання підтримати та допомогти дитині , за мотивувати її.

Щодо фізичного стану, діти які менше хворіють та відвідують заняття, більш схильні до швидкої на нормальної адаптації ніж ті , хто часто хворіє та пропускає заняття. Такі діти можуть відчувати стресс через відсутність потрібних знань , які були пропущені через хворобу.

Організація навчального процесу. Гнучкість навчальних програм, перерви між заняттями, інтерактивні форми навчання та ігрові методики сприяють швидшій адаптації дітей. Наприклад, рольові ігри та інші інтерактивні методики для покращення та облегшення розуміння навчального матеріалу.

Фізичне здоров’я. Сухомлинський наголошував, що гармонійний фізичний розвиток є основою психічного здоров’я. У своїй роботі він радив включати фізичні вправи та прогулянки в шкільний розклад. Велику увагу В.О. Сухомлинський приділяв природному джерелу оздоровлення дітей таким як : ранкова гімнастика, душ, купання та ходіння босоніж, мандри до лісу, в поле. Важливо, щоб діти більшу частину доби будь-якої пори року були на свіжому повітрі, багато рухалися й не засиджувалися над підручниками одразу після шкільних занять [49].

Загалом адаптаційний перод для кожної дитини від 7 до 10 років визначається за основними факторами, такі як:

1. Вік: Діти різного віку мають різні способи адаптації. Молодші діти можуть легше приймати зміни, тоді як підлітки часто переживають емоційні кризи.
2. Соціальна підтримка: Наявність підтримки з боку батьків, вчителів і друзів є критично важливою для успішної адаптації.
3. Особистісні характеристики: Такі риси, як емоційна стійкість, самоконтроль і соціальні навички, можуть сприяти легшій адаптації.
4. Освітнє середовище: Наявність сприятливого навчального середовища з доброзичливими вчителями та підтримуючими однокласниками може значно полегшити процес адаптації.

1.2. Загальні характеристики розвитку дітей молодшого шкільного віку у період адаптації до системного навчання

Діти від 7 до 10 років відносяться до молодшого шкільного періоду. На цьому етапі організм дитини значно розвивається, зміцнюються м'язи і хрящі, кістки, підошви , розвиваються стопи, розвивається хребет, вся шия і спина. Розвиток фронтальних часток головного мозку відіграє важливу роль у формуванні психічної діяльності і нервів дитини [15].

Бурхливий розвиток окремих психічних процесів відбувається в молодшому шкільному віці дитини. У цей час у дитини формується здатність до сприйняття. Розвиває вміння бачити і чути, чітко розрізняти кольори. Він засвоює властивості і якості сприйнятих об'єктів. Підсилює контроль над новими основами суспільства, керує його сприйняттям і спрямовує його до бажаної мети [14]. Оскільки читання є основною діяльністю в початковій школі, всі процеси мислення дитини змінити. Виконує розумову роботу через увагу, активність у дії.

Навчання вимагає від дитини контролю над своєю пам'яттю. Вимоги та специфіка зміст шкільного навчально-виховного процесу істотно розвивають цей процес, зміцнюють в сили пам'яті. Рівень пам'яті залежить від змісту матеріалу, що запам'ятовується, характер дії, рівень володіння прийомами і прийомами запам'ятовування і відтворення матеріалу.

На етапі початкової школи здатність запам'ятовувати словниковий матеріал відразу збільшується, навчальний матеріал постійно вимагає від учня опрацювання уява. Пам'ять і уява відрізняються залежно від спонукань дитини, які вимагають зусилля.

У процесі навчання також здійснюються розумові операції. Може легко і правильно порівнювати уявні предмети. Особливості розвитку логічного мислення, наприклад уміння робити висновки, визначати причини та наслідки та давати пояснення, чітко видно. Студенти розвивають високий рівень системності та ефективності розумова діяльність. Це виражається в тому, що він здатний оволодіти когнітивними установками про довкілля, про нові технології, що проникають у суспільство.

Ось так у дитини формуються пізнавальні інтереси. У той же час розвиток мови молодших школярів характеризується глибоким національним володінням рідної мови[13]. Тепер учень може висловлювати свої думки, бажання, почуття дуже граматично, використовуючи словниковий запас рідної мови.

Те, що дитина вперше переступає поріг школи, викликає у нього труднощі. Він базується на нових вимогах до дітей, як вдома, так і в школі. Якщо основний вид заняття цієї вікової групи – гра, то після вступу до школи в розумінні переважатиме розвиток мислення та самостійної діяльності .

Завдяки цьому в психіці дитини відбуваються значні зміни. Це тому, що дитині важче вчитися, ніж грати. Спочатку дитина ще не може адаптуватися до нової ситуації в школі, тому він стикається з такими труднощами в навчанні:

1-й: адаптація дитини до умов школи;

2-й: стосунки з учителем, однолітками;

3-й: завдання для першокласників можуть бути занадто легкими, і дитина може втратити до них інтерес . Проте всі труднощі вирішуються завдяки розвитку психіки дитини, вони починають розрізняти добре і погане.

Основні пізнавальні процеси першокласника зазнають значних змін після вступу до школи. На цьому етапі дитині потрібна велика допомога від вчителів та батьків.

На етапі молодшого шкільного віку діти починають активно оволодівати новими знаннями та вміннями. У цей час формується здатність до логічного мислення, аналізу та синтезу інформації. Діти опановують базові навчальні навички: читання, письма та рахунку.

Адаптація до системного навчання вимагає від дітей не лише нових знань, але й уміння їх використовувати в практиці. Вони починають розуміти причинно-наслідкові зв’язки, вчаться задавати питання та шукати на них відповіді. Важливо, щоб вчителі враховували індивідуальні особливості дітей, адже кожна дитина має свій темп навчання.

Емоційний розвиток дітей у молодшому шкільному віці є важливою складовою адаптаційного процесу. Діти переживають широкий спектр емоцій, від радості до страху і тривоги. Адаптація до навчання може супроводжуватися стресом через нові вимоги, незнайомих людей та зміни у повсякденному житті [13].

Створення підтримуючого середовища, в якому діти можуть вільно висловлювати свої емоції, є важливим для їхньої психологічної

стабільності. Вчителі та батьки повинні бути чутливими до емоційного стану дитини, пропонуючи допомогу та підтримку у важкі моменти.

Мотивація грає ключову роль у процесі навчання. У молодшому шкільному віці діти починають усвідомлювати важливість навчання для свого життя. Вчителі можуть використовувати різні методи, щоб зацікавити дітей: ігри, інтерактивні заняття, проекти. Важливо забезпечити позитивний емоційний фон, щоб діти відчували задоволення від навчання.

Соціальна адаптація в молодшому шкільному віці вимагає від дітей розвитку навичок спілкування та співпраці з однолітками [18]. У цей період діти починають активно формувати дружні стосунки, вчаться ділитися, співпрацювати в групі та вирішувати конфлікти.

Соціальна взаємодія є критично важливою для формування самооцінки дитини, адже підтримка однолітків може значно впливати на її впевненість у собі. Діти повинні навчитися розуміти емоції інших, проявляти емпатію та підтримувати один одного в навчальному процесі.

Взаємодія з дорослими, зокрема вчителями та батьками, також відіграє важливу роль у процесі адаптації. Діти повинні відчувати підтримку та розуміння з боку дорослих, щоб успішно адаптуватися до нових умов. Позитивне ставлення вчителя може суттєво знизити рівень тривожності дитини та сприяти формуванню позитивного ставлення до навчання.

Вчителі повинні бути готові до того, що деякі діти можуть потребувати додаткової уваги та підтримки. Індивідуальний підхід до кожної дитини, розуміння її потреб і проблем є важливими аспектами роботи педагога.

Фізичний розвиток дітей молодшого шкільного віку є важливим аспектом адаптації. У цей період діти покращують свої моторні навички, що має значення для виконання навчальних завдань, таких як письмові роботи чи малювання. Регулярна фізична активність сприяє розвитку координації та витривалості, що, у свою чергу, позитивно впливає на навчальний процес.

Діти повинні мати можливість займатися спортом, брати участь у фізкультурних заняттях, що допомагає не лише у фізичному, але й у психологічному розвитку. Фізична активність сприяє зменшенню стресу, покращує настрій і підвищує загальний рівень енергії.

Фізичне здоров'я дітей у цей період також може впливати на їхню адаптацію. Часті захворювання або втома можуть негативно позначатися на навчальному процесі. Важливо забезпечити правильний режим дня, який включає час для навчання, відпочинку та ігор [14].

Правильне харчування, регулярна фізична активність та дотримання режиму сну є запорукою фізичного здоров'я дітей. Батьки повинні стежити за станом здоров'я своїх дітей і за необхідності звертатися до лікарів.

Адаптаційний період. Етапи адаптації Адаптація дітей до школи проходить через кілька етапів. На початковій стадії діти часто відчувають тривогу та страх перед новими умовами. Вони можуть мати труднощі в спілкуванні з однокласниками та вчителями. На цій стадії важливо забезпечити підтримку та розуміння з боку дорослих.

Після того, як діти звикають до нових умов, починається процес активного навчання. Вони поступово адаптуються до розкладу, вчителів та однокласників. На цьому етапі важливо заохочувати їхні успіхи та підтримувати позитивну мотивацію до навчання.

На завершальному етапі адаптації діти вже відчувають себе комфортно в новому середовищі, набуваючи впевненості у своїх силах. Вони вчаться приймати рішення, самостійно виконувати завдання та формувати власну думку.

Проблеми адаптації. У процесі адаптації можуть виникати різні труднощі, такі як стрес, тривога або навіть агресивна поведінка. Діти можуть відчувати відчуженість або самотність, що негативно позначається на їхньому емоційному стані. Психологічна підтримка з боку дорослих, а також групові заняття можуть допомогти дітям впоратися з цими труднощами.

Важливо забезпечити відкритий діалог між дітьми і дорослими, щоб діти могли вільно висловлювати свої переживання та проблеми. Це дозволить дорослим своєчасно реагувати на труднощі і пропонувати допомогу.

Адаптація дітей молодшого шкільного віку до системного навчання є важливим етапом у їхньому житті, що визначає подальший розвиток. Психологічна, емоційна та соціальна підтримка з боку вчителів і батьків грає ключову роль у цьому процесі. Правильна організація навчального процесу, створення комфортного середовища та врахування індивідуальних особливостей дітей є запорукою успішної адаптації.

Узагалі, успішна адаптація до системного навчання залежить від комплексного підходу, що включає співпрацю між школою, родиною та суспільством.

1.3. Шляхи психолого-педагогічного супроводу дітей молодшого шкільного віку у період адаптації до системного навчання

Останніми десятиріччями в освітньо-виховній системі складається особлива культура підтримки, а також допомоги дитині та її батькам шляхом психолого-педагогічного супроводу, що розглядається як особливий вид допомоги підліткам та забезпечує особистісний розвиток і виховання в умовах освітнього процесу.

Сама ідея супроводу як втілення гуманістичного, особистісно-зорієнтованого підходу тісно пов'язана з реалізацією права дитини на повноцінний розвиток і, як наслідок, якісною модернізацією системи освіти.

Особливістю психолого-педагогічного супроводу молодших школярів є необхідність вирішення завдань особистісного розвитку і виховання школяра в складних умовах модернізації системи освіти, змін в її структурі та змісті. Неабияку роль відіграють у цьому процесі складні, специфічні умови, в яких опинилась сучасна родина [2].

Пріоритетною метою модернізації освіти є виховання, що ототожнюється із поняттям "якість життя", яке розкривається через такі категорії, як "здоров'я", "соціальне благополуччя", "самореалізація", "захищеність".

На жаль, бувають випадки, коли вважається учень, який добре вчиться некомпетентний через певну розумову бездіяльність. Це пов'язано з відсутністю у дитини інтересу до навчання, прагнення піти від розуму, віра в те, що він сформований, тобто в те, що виховання є те, на що дитина не здатна, це дуже важко.

Таких дітей потрібно мотивувати, активізовані та зацікавлені в тому, до чого вони схильні. Йому корисно давати додатково цікаві матеріали та створити умови для того, щоб він відчував радість навчання (для наприклад, коли важко вирішити проблему, яка раніше була для нього важкою). Це зміцнює впевненість учня в собі та гарантує, що він або вона добре читає.

Учитель не повинен забувати про небезпеку для розумних і талановитих дітей. Це щоб легше проходило навчання, тому що вони не звикли до постійного навчаня і не мають необхідної мотивації. Недостатність розумових зусилль можуть призвести до того, що такі діти поступово втрачають свої здібності, перетворюючись від талановитого школяра в інваліда.

Учні початкових класів довго не вміють виконувати завдання та мають непосидючість. Вони хочуть запам'ятати завдання. Це не тому, що вони мають здатність запам'ятовувати, а тому, що вони ще не готові вчитися, і ніхто їх не навчив працювати довго над одним завданням.

Відповідно, сфера відповідальності психолого-педагогічного супроводу включає в себе завдання створення в освітньо-виховному закладі успішного процесу виховання, соціалізації дитини, її самореалізацію, оскільки повноцінний розвиток особистості є гарантом суспільного благополуччя.

Завдання формування самостійної, відповідальної та соціально мобільної особистості, здатної до соціалізації в суспільстві та активної адаптації на ринку праці, визначає необхідність широкого використання під час психолого-

педагогічного супроводу різноманітних програм розвитку соціальних навичок, здатності до особистісного самовизначення і саморозвитку.

За такого підходу об'єктом психолого-педагогічного супроводу виступає освітньо-виховний процес, а предметом - ситуація особистісного розвитку і виховання дитини як система взаємин зі світом, з оточенням, дорослими, однолітками, з самим собою.

Завдання психолого-педагогічного супроводу [37]:

– попередження виникнення проблем особистісного розвитку і виховання дитини;

– допомога (сприяння) дитині у вирішенні актуальних завдань виховання і соціалізації:

– проблеми, пов'язані з вибором освітнього і професійного маршруту;

– порушення емоційно-вольової сфери, налагодженням взаємин з однолітками, вчителями, батьками;

– розвиток психолого-педагогічної компетентності (культури) педагогів, батьків.

Види (напрямки) роботи з психолого-педагогічного супроводу [4]:

– профілактика;

– діагностика (індивідуальна і групова);

– психолого-педагогічна просвіта:

– формування психолого-педагогічної культури;

– розвиток психолого-педагогічної компетентності педагогів, вихователів, шкільних психологів, батьків.

Психолого-педагогічний супровід є не простим поєднанням різноманітних методів діагностико-корекційної роботи з дітьми, а виступає як комплексна технологія, особлива культура підтримки і допомоги дитині у вирішенні завдань особистісного розвитку, виховання, соціалізації[36].

Передбачається, що вчитель, вихователь, шкільний психолог, які здійснюють психолого-педагогічний супровід, не лише володіють методиками діагностики, консультування, корекції, але й здатністю до системного аналізу

проблемних ситуацій, програмування і планування діяльності, спрямованої на їх вирішення, співорганізацію учасників освітньо-виховного процесу.

Підвищений інтерес вчених І. Беха, О. Газмана, Н. Пригової, Н. Михайлової, Г. Строєвої, О. Лідерс та практичних дослідників до феномену психолого-педагогічного супроводу – прийнятному для сучасних умов засобу, який сприяє особистісному розвитку і вихованню дитини.

Психолого-педагогічний супровід досі не має завершеного цілісного наукового опису, в ньому спостерігаються ознаки, які відносяться до різних галузей наукового знання: педагогіки, соціальної педагогіки, психології, соціології[36]. Він ототожнюється з методами і формами виховання, такою позицією педагогів як «вільне спілкування», «товариські взаємини дорослого і дитини», «їх внутрішній настрій» (Крилова Н.) [18].

Отже, широка інтерпретація педагогічного змісту супроводу пов'язується зі створенням сприятливих умов, безпечного середовища, необхідних для розвитку і саморозвитку підлітків, розкриттям, реалізацією внутрішнього потенціалу, формуванням здатності до самостійних дій та вільного вибору.

Однією з головних проблем сучасної дитячої психології є розвиток психіки молодших школярів[15]. У процесі навчання в початковій школі вчитель впливає на розвиток пізнавальної діяльності дитини, а в процесі спільної діяльності, їх мислення ускладнюється, а пам'ять і увага стабілізуються і учень стає більш сконцентрований.

У педагогічній і психологічній літературі роль в перетворення знань у довіру, сутність ставлення учнів до вирішення навчально-пізнавальних завдань, вікових відмінностей та вплив середовища представлені як необхідні і достатні умови формування в учнів пізнавальної діяльністі. [2].

Отже, розглянувши особливості шкільної адаптації, її типи та фактори впливу, опрацювавши інформацію про психологічні особливості адаптаційного періоду учнів, а також обґрунтувавши шляхи психолого-педагогічного супроводу першокласників можна зробити деякі узагальнення та висновки.

А саме : адаптація – динамічний процес завдяки якому рухливі системи живих організмів, незважаючи на мінливість умов, підтримують стійкість, необхідну для існування розвитку продовження роду. Процес адаптації відбувається тоді, коли в системі організм – середовище виникають значні зміни, що забезпечують формування нового гомеостатичного стану, який дає змогу досягати максимальної ефективності фізіологічних функцій і поведінкових реакцій.

Основними показниками психологічної адаптації дитини до школи є формування адекватної поведінки: встановлення контактів з учнями, з учителем; оволодіння навичками навчальної діяльності. Успішна адаптація до шкільного життя залежить від рівня готовності дитини до навчання в першому класі, сформованості основних передумов навчальної діяльності. Чим краще готовий організм дитини до всіх змін, пов’язаних із початком навчання в школі, доланням труднощів, яких не уникнути, тим легше вона їх подолає, тим спокійнішим буде процес пристосування до школи [1].

Психолого-педагогічний супровід є не простим поєднанням різноманітних методів діагностико-корекційної роботи з дітьми, а виступає як комплексна технологія, особлива культура підтримки і допомоги дитині у вирішенні завдань особистісного розвитку, виховання, соціалізації [36].

У психолого-педагогічному супроводі відкривається стереотип підведення розвитку дитини під відповідні стандарти. Стандарти використовуються як орієнтири, котрі дають можливість співвідносити розвиток з вимогами системи шкільної освіти до особистості дитини і в такий спосіб отримувати достатньо інформації для оцінювання цього процесу. Психологічний супровід має допомогти дитині знайти необхідну міру співвідношення прийняття суспільних норм і потреб та самостійної, творчої позиції щодо них [15].

РОЗДІЛ 2
ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ У ПЕРІОД АДАПТАЦІЇ

2.1. Методики психодіагностичного дослідження адаптації дітей молодшого шкільного віку до навчання

В ході теоретичного аналізу нами було визначено важливість емпіричного дослідження.

Основною метою даної роботи є вивчення психологічних особливостей адаптації дітей молодшого шкільного віку до системного навчання.

Вибірка емпіричного дослідження складає 32 дитини (6-7 років).Дослідження проводилося у вересні 2024 року оффлайн у місті Полтава, на базі Ліцею №17 "Інтелект " Полтавської міської ради ,в укритті ,за дозволом батьків.

Виходячи з мети дослідження та теоретичного обгрунтування психологічних особливостей адаптації дітей молодшого шкільного віку до системного навчання нами було визначено методи емпіричного дослідження: Методика «Школа звірів», шкала тривожності Спілберга та методика для визначення стресу у батьків дітей першого класу.

Методика «Школа звірів» [41].(додаток А)

Для багатьох дітей процес адаптації до школи є складним випробуванням. Дитина стикається з низкою проблем, яких не може вирішити сам. У результаті у нього можуть виникнути шкільні неврози. Рання діагностика, корекція і профілактика шкільних неврозів залишається актуальною і надзвичайно важливою проблемою. [4].

При діагностиці цього явища психолог перш за все стикається з різними формами неадекватного психологічного захисту. [5]. Оскільки психологічний захист формується на неусвідомленому рівні, дослідження його механізмів

може проводитися за допомогою проективних методик. Одна з них — «Школа звірів» (автори Н. В'юнова, К. Гайдар) [41]. Вона дає змогу виявити шкільні неврози на початковій стадії розвитку, з'ясувати причини і способи корекції.

Невизначеність стимульного матеріалу, атмосфера доброзичливості і відсутність оціночних суджень дозволяють дитині розкритися найглибше. До того ж малювання для молодших школярів є звичною і цікавою справою. Аналіз намальованого дає змогу зробити деякі припущення про ті труднощі, які виникли у дітей під час навчальної діяльності.

Проте ця методика може застосовуватися не лише на етапі адаптації до школи, але й у старшому віці — при діагностиці причин труднощів учнів на різних уроках, у навчальній діяльності і в спілкуванні з однокласниками, вчителями та батьками. [11].

За необхідністю діагностика може проводитися як у груповій, так і в індивідуальній формі.

У даному дослідженні було взято 32 дитини. Дослідження проводилось у першій половині дня.

Методика «Школа звірів» є інтерактивним педагогічним інструментом, що використовується для оцінки, розвитку та корекції поведінки, соціальних навичок і комунікативних здібностей дітей. Її основна мета — сприяти формуванню гармонійної взаємодії дитини з соціальним оточенням через символічне використання образів тварин.

Мета методики

1. Виявлення особистісних і поведінкових особливостей дитини

– За допомогою образів тварин методика дозволяє з'ясувати, які моделі поведінки притаманні дитині (наприклад, активність, сором'язливість, агресивність тощо).

– Дитина, ідентифікуючи себе з певним «звірем», підсвідомо демонструє риси свого характеру та емоційного стану.

2. Формування емоційного інтелекту

– Методика допомагає дітям розвивати здатність розуміти свої емоції та емоції інших, що є важливим елементом соціальної адаптації.

3. Навчання співпраці та взаємодії в групі

– Діти вчаться розпізнавати різні ролі та поведінкові моделі у соціумі. Завдяки грі та імітації вони засвоюють навички співпраці, вирішення конфліктів і взаємодопомоги.

4. Розвиток навичок самоконтролю та корекція поведінки

– Через образи тварин, які мають різний характер і стиль поведінки, діти отримують змогу краще усвідомлювати свої вчинки, аналізувати їх і коригувати.

5. Сприяння адаптації до соціального середовища

– Діти легше адаптуються до умов навчання в школі, до нових вимог і взаємодії з іншими учнями.

6. Розвиток творчих здібностей та уяви

– Методика активно використовує ігрові елементи, які стимулюють фантазію та креативність дитини, сприяючи її всебічному розвитку.

7. Зменшення рівня тривожності

– У ході гри дитина працює з символічними образами, що сприяє зняттю емоційного напруження та створенню комфортної атмосфери для самовираження.

Плюси данної методики :

– мобільність, можливість фронтального використання;

– можливість надання допомоги класному керівникові, вчителеві-предметнику, побудови навчально-виховної роботи в системі, з урахуванням психологічних і вікових особливостей учнів;

– можливості подальшої корекції виявлених психологічних проблем.

Шкала тривожності Спілбергера

Розвиток йде безперервно, формуються процеси мислення і висновки. Школа дає дитині всебічну освіту і є основою його розвитку. Тому між навчанням і розвитком існує тісний зв'язок. У реальному розвитку - якщо учень продовжує навчатися тому, що вчитель пояснює, у фундаментальному розвитку - учень не може вчитися самостійно.

У шкільний період, особливо в першому класі, психологічні основи пізнавальної діяльності учнів та уяви, мрії, творчого мислення та розумових операцій: аналізу, узагальнення, узагальнення, порівняння тощо – усі разом з тим починають з'являтися необхідні базові навички, такі як оцінка дій, висновки та висловлення думок. Ще одна важлива риса учнів початкових класів – їх високий емоційний стан [15].

Педагогіка є незмінним критерієм кількості і порядка знань учнів. Визначає наступні ситуації в психології оцінювання:

– по-перше, механізм управління психічним розвитком, його види та способи теоретично визначено репрезентацію особистості разом із самоуправлінням;

– по-друге, оцінка виставляється за ступенем оволодіння спец дисциплін студентами;

– по-третє, при вивченні методів оцінювання постає проблема отримання практичних завдань виявлено та з'ясовуються його обставини;

– по-четверте, існують значні перешкоди у відповідях на методологічні питання психологія

Психологічне тестування дітей на виявлення рівня тривожності, стресу та мотивації є важливим інструментом для оцінки емоційного стану дитини та її психологічної готовності до навчання. У дітей молодшого шкільного віку ці аспекти значною мірою впливають на успішність адаптації до шкільного середовища та навчального процесу в цілому.

Тривожність у дітей може проявлятися як загальна настороженість, так і в конкретних ситуаціях, таких як підготовка до контрольних робіт або взаємодія з однокласниками та вчителями.

Шкала тривожності Спілбергера. Це одна з найпоширеніших методик для вимірювання рівня тривожності у дітей. Вона дозволяє визначити:

– Ситуативну тривожність (як дитина відчуває себе в певний момент, наприклад, перед уроком) містить питання, що дозволяють оцінити, як дитина відчуває себе в даний момент. Питання охоплюють різні аспекти емоційного стану, такі як нервозність, відчуття страху, напруженість, хвилювання.

– Особистісну тривожність (схильність до тривожності як сталого стану) ця підшкала також містить питання, які зосереджені на виявленні постійних рис характеру, які вказують на схильність особистості до тривожних станів. Запитання охоплюють довготривалі емоційні реакції, такі як часте відчуття невпевненості, тривоги в повсякденному житті, схильність до переживань за майбутнє.

Опис методики

Методика включає 20 питань, що дозволяють оцінити, наскільки часто дитина переживає тривогу в певних ситуаціях (Додаток Б).

Оцінка рівня тривожності у дітей: Шкала дозволяє психологам та педагогам швидко та ефективно оцінити рівень тривожності у дітей, особливо під час адаптації до нового шкільного середовища або під час переходу до більш складних етапів навчання.

Планування корекційної роботи: За результатами шкали психолог може розробити індивідуальні стратегії підтримки для дитини, зокрема техніки зниження стресу та тривожності, навчання методам саморегуляції [6].

Ідентифікація дітей з підвищеним рівнем тривожності: Для дітей, які отримують високі бали за особистісною тривожністю, може бути корисно застосування додаткових методик для корекції емоційного стану, зокрема, проведення бесід, тренінгів з релаксації або психотерапевтичних заходів.

Шкала має 20 питань, які поділяються між двома підшкалами. Запитання

можуть бути оцінені за допомогою шкали відповідей від 1 до 4:

- 1 бал – "Ніколи"
- 2 бали – "Іноді"
- 3 бали – "Часто"
- 4 бали – "Завжди"

Для кожної підшкали підраховується сумарний бал. Вищі бали вказують на високий рівень тривожності, тоді як низькі бали говорять про відсутність або низький рівень тривоги.

Високий рівень тривожності: Якщо у дитини є високі бали як по ситуативній, так і по особистісній тривожності, це може свідчити про те, що дитина часто переживає стресові ситуації та має схильність до тривожних реакцій.

У таких випадках корисно провести додаткові заходи для зниження рівня тривожності, такі як терапевтичні заняття, тренінги з управління стресом, а також навчання дітей технікам релаксації.

Середній рівень тривожності: Якщо результати вказують на середній рівень тривожності, це може бути нормальною реакцією на стресові ситуації, характерні для початку навчання в школі. В таких випадках важливо забезпечити підтримку та комфорт для дитини в шкільному середовищі. [9].

Низький рівень тривожності: Низькі бали вказують на те, що дитина може відчувати менше тривоги або впевнена у своїх силах під час навчання та соціальних взаємодій.

Методика для визначення стресу у батьків дітей першого класу

Методика спрямована на виявлення рівня стресу у батьків дітей першого класу. Вона дозволяє отримати детальну картину емоційного стану батьків, з'ясувати, які фактори сприяють або знижують рівень стресу, а також розробити рекомендації для зменшення стресової напруги та покращення процесу адаптації дитини до шкільного життя.

Принципи методики:

1. Комплексний підхід: Оцінка стресу проводиться за допомогою кількох методів: анкета самооцінки, інтерв'ю, фізіологічні вимірювання та аналіз соціальної підтримки.

2. Конфіденційність: Всі дані, зібрані в процесі дослідження, є конфіденційними, а батьки мають можливість отримати індивідуальні рекомендації.

3. Індивідуальний підхід: Методика враховує унікальні особливості кожної родини та надає персоналізовані рекомендації.

Етапи реалізації методики

1. Підготовчий етап:

На першому етапі важливо забезпечити інформаційну підтримку для батьків:

– Ознайомлення батьків з метою та завданнями дослідження.

– Пояснення важливості участі в опитуванні і вивчення рівня стресу для подальшої допомоги у зниженні тривожних симптомів.

– Забезпечення батьків інформацією про конфіденційність та захист їхніх особистих даних.

– Проведення інтерв'ю з батьками:

Інтерв'ю з батьками є важливим етапом збору якісної інформації про переживання, тривоги та емоційний стан батьків.

Мета інтерв'ю

- Визначити, які емоційні та психологічні проблеми виникають у батьків, що стосуються адаптації дитини до школи, а також визначити, як батьки справляються з новими обов'язками і стресом.

Процес інтерв'ю:

- Інтерв'ю повинно бути напівструктурованим, тобто, з основними запитаннями, але з можливістю для батьків вільно висловлювати свої думки та переживання. У ході інтерв'ю використовуються відкриті запитання, щоб отримати більш детальну інформацію.

Запитання до інтерв’ю

- Які основні труднощі виникають у вас та вашої дитини під час адаптації до школи?
- Які найбільші стресори ви відчуваєте в ролі батьків першокласника?
- Як ви справляєтесь із новими обов'язками та стресом?
- Чи змінилися ваші щоденні звички або рутина після початку навчання вашої дитини?
- Як ви відчуваєте свою роль у навчальному процесі вашої дитини?

Анкета для самооцінки стресу:

Анкета самооцінки є основним інструментом для визначення рівня стресу у батьків. Вона дозволяє батькам оцінити свої відчуття за шкалою від 1 до 5 (де 1 – зовсім не згоден, 5 – повністю згоден). Анкета складається з кількох категорій, що охоплюють різні аспекти стресу: емоційний, фізіологічний, соціальний.

Емоційний стан:

1. Я відчуваю тривогу щодо того, як моя дитина адаптується до школи.
2. Я часто переживаю, що моя дитина не встигає за програмою.
3. Мені важко справлятися з новими обов'язками, пов'язаними зі школою.

Фізіологічні прояви стресу:

4. Я відчуваю фізичне напруження через стрес, пов'язаний зі школою.
5. Я маю проблеми зі сном через переживання за дитину.
6. У мене є головний біль або інші фізичні симптоми через стрес.

Соціальна підтримка:

7. Я отримую допомогу від родичів або друзів у догляді за дитиною.
8. Я відчуваю підтримку від шкільної спільноти (вчителі, інші батьки).
9. Я маю достатньо часу для себе, щоб відновлювати свої сили.

Додаткові запитання

– Чи отримуєте ви допомогу від родичів або друзів у догляді за дитиною?

– Чи підтримує вас шкільна спільнота (вчителі, інші батьки)?

– Як часто ви звертаєтеся за допомогою до інших батьків або вчителів?

Після збору всіх даних проводиться їхня обробка, яка включає:

1. Підсумок результатів анкети самооцінки: підраховуються середні бали по кожному питанню для визначення загального рівня стресу.

2. Аналіз фізіологічних даних: співвіднесення фізіологічних показників з результатами анкети.

3. Оцінка соціальної підтримки: визначення, наскільки важливим є наявність підтримки у процесі зниження стресу.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

За результатами методики «Шкала звірів» ми отримали наступні результати представлені на рис. 2.1.

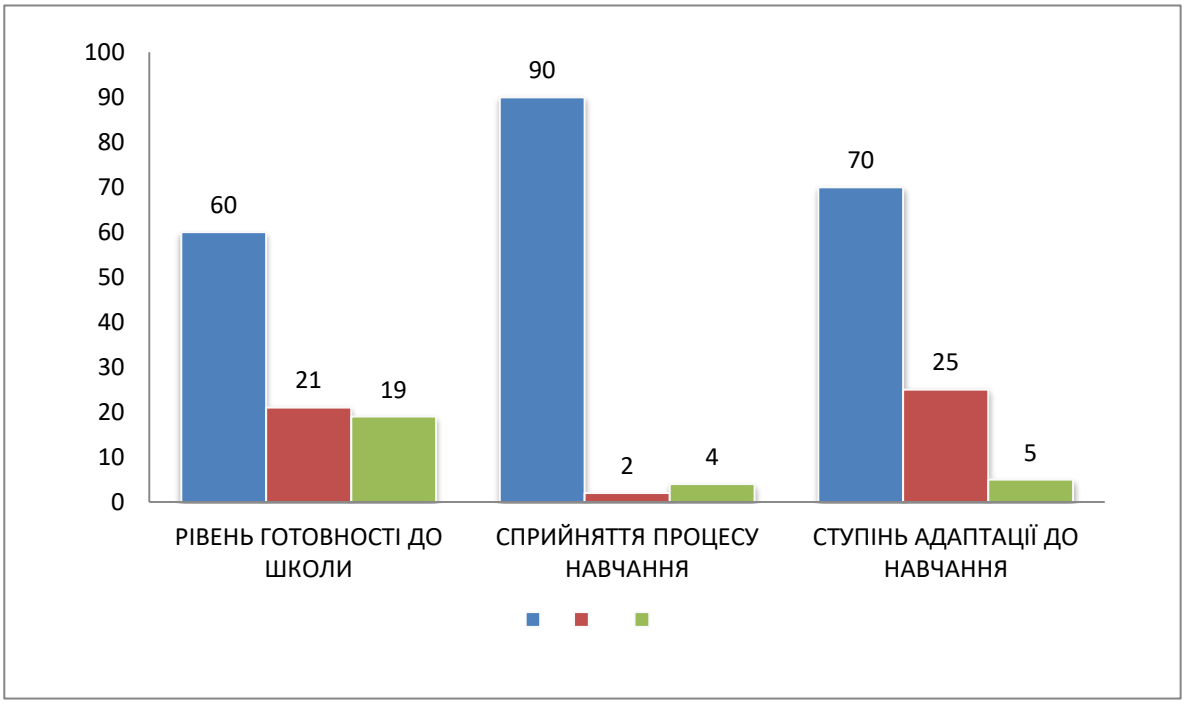


Рис. 2.1. Результати за методикою «Школа звірів»

В ході інтерпритації малюнків за методикою «Школа звірів» було визначено, що високий рівень готовності до школи мають 60% учнів, 21% середній, 19% низький. Найчастіше факторами низької готовності є відсутність перш за все часу у батьків на підготовчу роботу.

За результатами проективних методик 90 % учнів мають позитивне сприйняття процесу навчання; 2 % — негативне ставлення до вчителя; 4 % — занижену самооцінку себе як учня; 4 % — проблеми у стосунках з однокласниками

За шкалою ступінь адаптації до навчання визначено, що 70 % учнів мають високий ступінь адаптації. Ці діти адаптувалися до школи протягом перших двох місяців навчання, швидко влилися в колектив, освоїлися, знайшли друзів у класі, у них майже завжди гарний настрій, вони доброзичливі, сумлінно і без напруження виконують усі вимоги вчителя. 25 % учнів мають середній рівень, 5 % учнів — високий ступінь дезадаптації. Період адаптації цих дітей у школі затягується: вони не можуть прийняти ситуацію навчання, спілкування з учителем, однолітками.

Також, було визначено, що діти, які були залучені до нашого дослідженняя мають труднощі в опануванні навчальної програми.Зазначимо, що середній рівень адаптації може перейти у легкий до кінця першого півріччя, що залежить від доброзичливого і тактовновного ставленню вчителя. У дітей соціально-психологічна адаптація пов’язана зі значними труднощами. Вони не засвоюють навчальної програми, помітні негативні форми поведінки, різко проявляються негативні емоції. Серед них можуть бути ті, хто потребує спеціального лікування, — учні з порушеннями психоневрологічної сфери, проте нерідко опиняються й неготові до навчання у школі. Це «група ризику».

Для прикладу 5 малюнків наведено в Додатоку В, проаналізуємо кожний з них.

На першому малюнку відсутні негативні асоціації, пов’язані зі школою, його положення і використання колірної гами також свідчить про прийняття дитиною школи .

На другому малюнку негативних асоціацій немає, колірна гама яскрава. Проте відділення учнів лініями один від одного може вказувати на труднощі у взаєминах з однолітками. Дуже висока оцінка вчителя. Дитина зацікавлена у спілкуванні, але один заєць не має рота, що побічно може підтвердити труднощі в налагодженні контактів .

Третій малюнок не закінчений. Тварини не розфарбовані. Немає чіткої відмінності між учителем і учнями. Можливо, вчителя взагалі немає. Практично всіх звірів стирали гумкою і малювали знову. Досить сильний натиск олівця. Аркуш пом’ятий. Можна припустити наявність у дитини тривожності, ймовірно, пов’язаної зі школою. У цьому випадку необхідна додаткова робота для з’ясування ситуації .

Четвертий малюнок показує присутність внутрішньої агресії, оскільки у тварин вуха і грива мають гострі кути. Крім того, можна говорити про тривожність (стирання). Імовірно, школа приваблює позанавчальними сторонами. Можливо, дитину турбують головні болі.

П’ятий малюнок свідчить про наявність негативних асоціацій (учитель — крокодил, дитина — заєць). Відчуття агресії у класі (зуби, кігті у вчителя, голки і зуби в учнів). Чітке відділення себе від учителя та інших учнів. Вербалізація малюнка показує, що малюкові у класі незатишно. Можливо, є труднощі і в спілкуванні з одноклассниками .

Результати шкали тривожності Спілберга

У ході проведеного тестування рівня тривожності у п'яти дітей (Додаток Г), за допомогою шкали тривожності Спілберга, було виявлено певні відмінності в рівнях тривожності серед учасників. Тестування включало два основні аспекти: ситуативну тривожність (яка оцінює рівень тривоги в конкретних ситуаціях, таких як виконання завдань, взаємодія з іншими людьми, зміна обставин) та особистісну тривожність (яка відображає загальну схильність до переживань та емоційної реактивності на різні життєві ситуації).

Запитання повторювались до кожної дитини однакові, результати зазначені у додатку.

Отже , за даними отриманними баллами, можна зробити висновки, що Дитина 4 має найнижчі бали як по ситуативній, так і по особистісній тривожності, що може свідчити про низький рівень тривожності і відсутність значних емоційних проблем. Дитина 2 також має низькі показники, що вказує на відсутність серйозних проявів тривоги в її поведінці. Дитина 1, 3, і 5 мають вищі бали, особливо за особистісною тривожністю. Це може свідчити про те, що ці діти мають схильність до переживань навіть у повсякденних ситуаціях. Вони можуть потребувати додаткової уваги для зниження рівня стресу і тривожності. Загальний високий рівень тривожності у Дитини 3 та Дитини 5 потребує додаткових методик для зниження стресу і роботи з емоційною сферою цих дітей.

Статистика:

Середній бал по ситуативній тривожності: (23 + 15 + 24 + 10 + 26) / 5 = 19,6

Середній бал по особистісній тривожності: (27 + 15 + 28 + 10 + 29) / 5 = 21,8

Загальний рівень тривожності в групі вищий, ніж середній рівень для здорових дітей (який може коливатися в межах 10-15 балів для кожної підшкали), що вказує на потребу у психологічній підтримці та роботі з емоційним станом дітей, зокрема для дітей з високими показниками (Дитина 1, Дитина 3, Дитина 5).

Аналіз результатів методики роботи з батьками .

Ця методика дозволяє батькам дітей першого класу визначити рівень стресу, виявити основні джерела тривоги та розробити стратегії для зниження стресової напруги. Вона допомагає створити ефективну підтримку для батьків і забезпечує сприятливі умови для адаптації дитини до шкільного життя.

В цілому, 80% батьків, які взяли участь у дослідженні, повідомили про підвищений рівень стресу після початку навчання дітей у першому класі. Найбільше занепокоєння викликають проблеми адаптації дітей до нового шкільного середовища, а також необхідність узгодження нових обов'язків у

родині.

За результатами методики для визначення стресу у батьків дітей першого класу, ми отримали наступні результати представлені на рис. 2.2

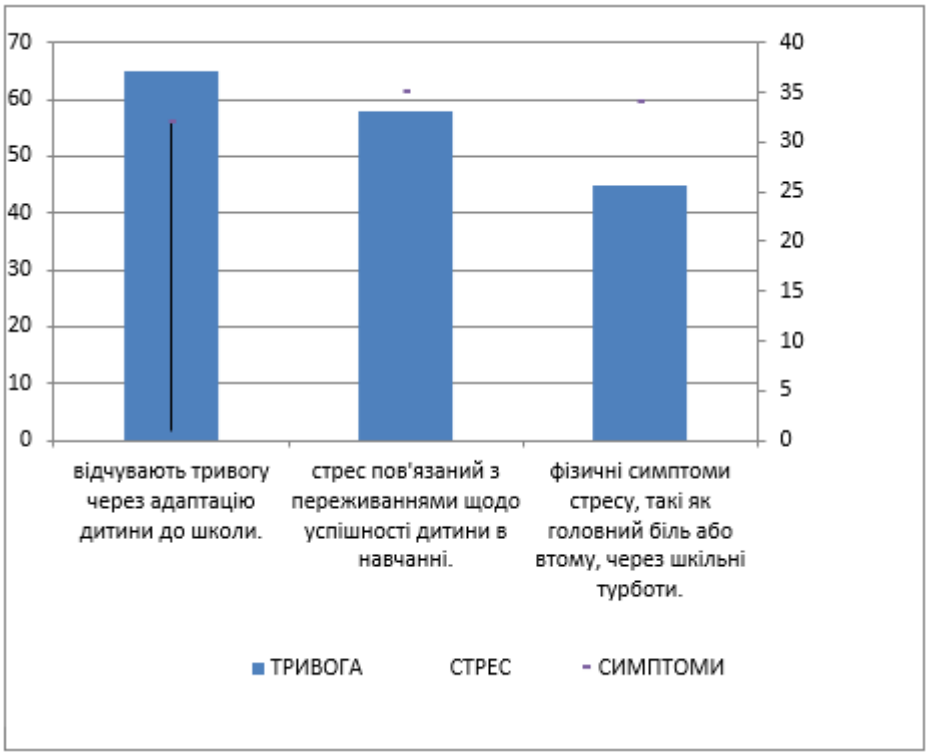


Рис. 2.2. Загальні результати методики для визначення стресу у батьків дітей першого класу

Згідно аналізу рис. 2.2., можемо сказати, що:,

– 65% батьків зазначили, що відчувають тривогу через адаптацію дитини до школи.

– 58% зазначили, що стрес пов'язаний з переживаннями щодо успішності дитини в навчанні.

– 45% батьків відзначили фізичні симптоми стресу, такі як головний біль або втому, через шкільні турботи.

Також, ця методика дозволяє визначити рівень стресу у батьків, результати представлені на рис. 2.3.

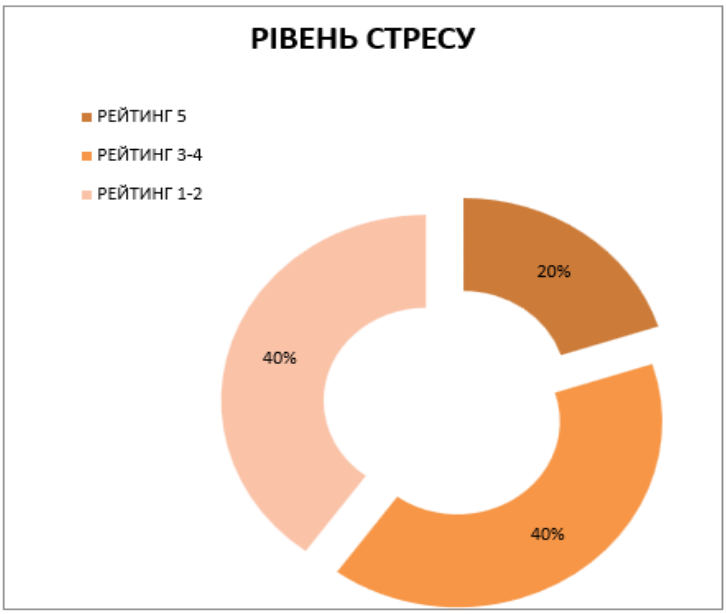


Рисунок 2.3. Результати рівня стресу у батьків

Згідно рис. 2.3., можемо узагальнити, що:

– 20% батьків оцінюють свій стрес як дуже високий (рейтинг 5 за шкалою).

– 40% батьків вказують на помірний рівень стресу (рейтинг 3-4).

– 40% мають низький рівень стресу (рейтинг 1-2).

Серед батьків, що брали участь у дослідженні, також були визначені фізіологічні індикатори стресу представлені на рис. 2.4.



Рис. 2.4. Фізіологічні індикатори стресу у батьків

Згідно з результатами рис. 2.4 визначено, що:

– 30% відчувають часті головні болі та фізичне напруження.

– 25% вказують на підвищення артеріального тиску в моменти, пов'язані з навчанням дитини.

– 15% скаржаться на безсоння та постійну втому.

Соціальна підтримка для батьків є дуже важливою. На рис. 2.5. представлені результати оцінки соціальної підтримки.

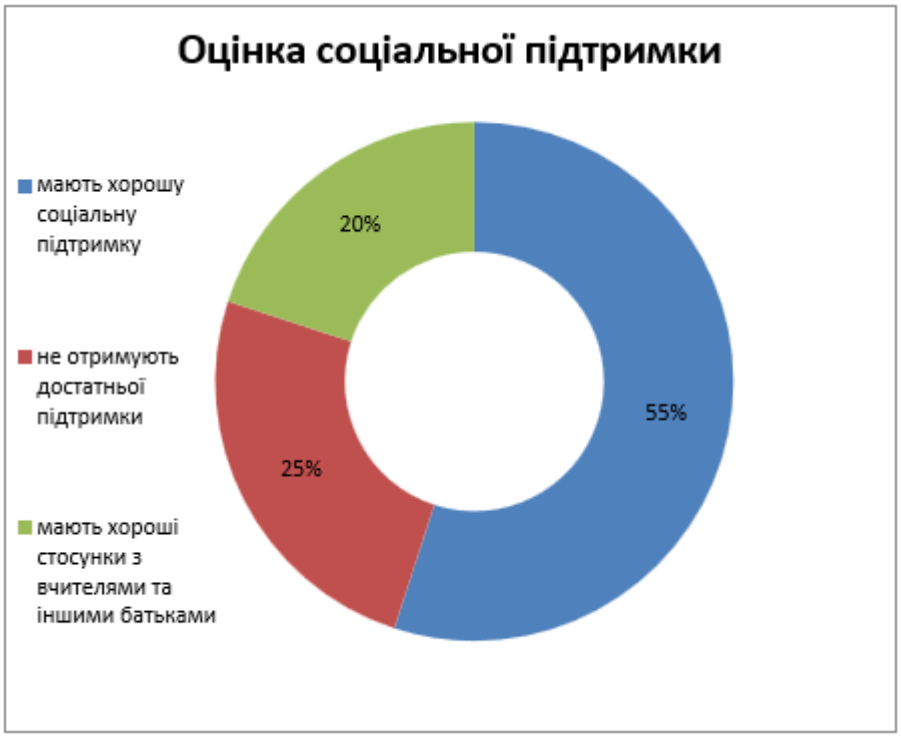


Рис. 2.5. Результати оцінки соціальної підтримки

Згідно з результатами рис. 2.5 визначено, що:

– 55% батьків мають хорошу соціальну підтримку: вони можуть звернутися за допомогою до родичів або друзів, що значно знижує рівень стресу.

– 25% батьків зазначили, що вони не отримують достатньої підтримки від оточуючих, що може посилювати їх стрес.

– 20% батьків повідомили, що мають хороші стосунки з вчителями та іншими батьками, що допомагає знизити тривогу.

Загалом, результати дослідження показують, що більшість батьків відчувають високий або помірний рівень стресу в процесі адаптації їхніх дітей до шкільного життя.

Основними стресовими факторами є тривога щодо успішності дітей в навчанні, адаптація до нових обов'язків і організаційні труднощі. Фізіологічні симптоми стресу є значним індикатором впливу шкільних змін на здоров'я батьків. Батьки, які мають підтримку від родичів або друзів, значно менш схильні до стресу.

Отже, за результатами емпіричного дослідження було визначено , що:

1. Методика «Школа звірів», то інтерпретація малюнків вказує на різний рівень емоційної адаптації дітей до шкільного середовища. Діти, які зобразили позитивні та гармонійні образи школи, ймовірно, відчувають себе комфортно в навчальному процесі і мають сприятливі емоційні переживання щодо школи [41].Однак деякі діти, у яких виявлені ознаки агресії, тривожності, внутрішньої ізоляції чи труднощів у взаєминах з однолітками, потребують більш ретельної уваги та психологічної підтримки для корекції емоційного стану і полегшення адаптації до шкільного середовища.

2. Щодо результатів шкали Спілберга, то середній рівень тривожності в групі дітей є достатньо високим. Зокрема, середній бал по ситуативній тривожності (19,6) і по особистісній тривожності (21,8) вказує на те, що загальний рівень тривоги в цій групі дітей може бути вищим за середній для здорових дітей. Це може свідчити про деякі труднощі в адаптації до шкільного середовища або про наявність стресових факторів, що впливають на дітей в цьому віці.

3. Діти котрі схильні до постійних переживань, може ускладнювати їхню соціалізацію, навчальний процес та взаємодію з однокласниками. Для цих дітей корисними можуть бути методи когнітивно-поведінкової терапії, а також регулярні вправи на зниження рівня тривожності.

Рекомендації для батьків для зменшення стресу:

— Покращення соціальної підтримки:

— Залучати до процесу адаптації більше родичів та друзів.

— Створювати групи підтримки серед інших батьків для обміну досвідом.

— Техніки зниження стресу:

Рекомендується застосовувати методи релаксації: дихальні вправи, медитацію або йогу [14].

Важливо знаходити час для себе, організовувати відпочинок і знижувати емоційну напругу.

Комунікація з вчителями:

Рекомендується налаштувати регулярну комунікацію з вчителями для відслідковування прогресу дітей та вчасного реагування на труднощі.

2.3. Рекомендації для батьків щодо адаптації дитини до системного навчання

Перед тим як дитина почне навчання в першому класі, важливо створити умови для її успішної адаптації. Це включає не лише підготовку навчальних матеріалів, але й налаштування дитини на новий етап життя.

Режим дня та здоров’я: Дитина повинна звикнути до нових умов, тому організація дня в домашніх умовах має важливе значення. Потрібно встановити чіткий розпорядок дня, який буде включати:

– Час для сну. Першокласникам необхідно від 9 до 11 годин сну на добу. Тому важливо заздалегідь навчити дитину лягати спати в той час, коли вона повинна прокидатися для школи.

– Правильне харчування. Збалансоване харчування сприяє кращій концентрації та енергії. Забезпечте дитину продуктами, багатими на вітаміни та мінерали, особливо вітамінами групи В, які допомагають мозку працювати краще.

– Фізична активність. Регулярні заняття фізичними вправами допоможуть дитині справлятися з емоційними навантаженнями в школі та підтримуватимуть фізичне здоров'я.

Психологічна підготовка: Дитина має бути готовою до психологічних змін. Початок шкільного життя може бути стресовим через нові обов'язки та незвичну атмосферу. Для того, щоб полегшити період адаптації, важливо:

- Пояснити дитині, що перший клас — це новий етап, в якому будуть цікаві відкриття та нові друзі.

- Використовувати ігрові методи для того, щоб підготувати дитину до того, що її чекає в школі. Під час ігор можна розігрувати ситуації, які можуть виникнути в класі (наприклад, як попросити допомогу у вчителя, як знайти нових друзів).

- Дитина повинна відчувати вашу підтримку і впевненість у її успіхах.

Для того щоб дитина могла зосередитись на навчанні та розвиватися в комфортних умовах, батькам слід подбати про організацію простору вдома.

Організація робочого місця: Місце для навчання повинно бути добре освітлене, зручне та спокійне, без зайвих відволікань. Якщо дитина має своє робоче місце, то вона відчуває відповідальність за свою діяльність.

- Підберіть стіл та стілець, які підходять за розміром. Це допоможе дитині підтримувати правильну позу під час письма.

- Зберігайте навчальні матеріали в доступному місці. Папки, зошити, ручки та олівці мають бути в порядку, щоб дитина могла легко знаходити необхідне.

Час для навчання та відпочинку:навчання для першокласників має бути поміркованим, тому важливо встановити правильний баланс між навчанням та відпочинком.

- Встановіть певний час для виконання домашніх завдань. Це дозволить дитині звикнути до режиму і не перевантажувати себе.

- Враховуйте, що дитині потрібно також час для ігор, розваг та спілкування з друзями[18].

Активна участь батьків у навчальному процесі допомагає дітям відчувати підтримку та довіру. Це позитивно впливає на їхню самооцінку та мотивацію до навчання.

Допомога в домашніх завданнях: Перша роль батьків полягає в тому, щоб створити відповідну атмосферу для навчання вдома. Важливо, щоб дитина розуміла, що її робота цінується, але не слід робити завдання за дитину. Допомагайте лише, коли вона потребує цього.

Підтримуйте дитину у виконанні завдань, але не тисніть. Першокласники ще не звикли до обов'язкових домашніх завдань, тому допомога у формі порад або пояснень допоможе дитині не відчувати стресу.

Залучення до шкільного процесу: Батьки повинні підтримувати інтерес до навчання через залучення до освітніх ігор, читання книжок, обговорення шкільних подій. Читайте разом з дитиною книжки, задавайте запитання щодо сюжету, обговорюйте прочитане. Це розвиває мовлення та логічне мислення.

Заохочуйте дитину до навчання через позитивні відгуки, коли вона робить успіхи в шкільній роботі.

Одним з важливих аспектів адаптації до першого класу є інтеграція дитини в новий соціальний колектив. Першокласники не лише навчаються, а й взаємодіють з однокласниками, знаходять нових друзів.

Підтримка в спілкуванні: Першокласники тільки починають знайомитись з однокласниками, тому батькам важливо сприяти розвитку соціальних навичок у дитини. Поясніть дитині важливість дружби, толерантності та взаємоповаги.

Заохочуйте дитину до участі в групових іграх або шкільних заходах, де вона може знайти нових друзів.

Розв’язання конфліктів: Інколи діти можуть стикатись з конфліктами в класі чи на перервах. Важливо навчити дитину конструктивно вирішувати такі ситуації. Поясніть дитині, як вирішувати конфлікти мирним шляхом. Навчіть дитину висловлювати свої почуття і слухати інших.

ВИСНОВКИ

Адаптація дитини до навчання — це складний і багатоетапний процес, який вимагає інтеграції когнітивних, емоційних і соціальних аспектів. Це важливий період у житті дитини, коли вона освоює нові норми поведінки, соціальні ролі, а також адаптується до нового середовища, яке є школою. Саме цей період визначає, як дитина буде відчувати себе в навчальному процесі, наскільки комфортно вона буде почуватися в стосунках з однолітками і вчителями. [1].

На основі отриманих результатів досліджень свідчить про те, що процес адаптації до шкільного середовища є складним і багатогранним, вимагаючи індивідуального підходу до кожної дитини. За результатами малюнків та психологічних тестів, можна зробити висновок, що більшість дітей виявляють позитивні асоціації зі школою, що проявляється у використанні яскравих кольорів та відсутності значних негативних елементів. Проте у кількох випадках спостерігається тривожність, що виявляється у труднощах взаємодії з однолітками або надмірному стиранні малюнків.

Такі ознаки, як стирання малюнків, сильний натиск олівця, агресивні елементи у малюнках або ізоляція персонажів, можуть вказувати на існуючі труднощі в адаптації. У таких випадках важливо своєчасно втручатися, використовуючи індивідуальні методи корекції та підтримки, щоб допомогти дитині подолати ці труднощі та сприяти її успішній адаптації.

Діти, які на малюнках виражають ізоляцію або агресивні елементи, можуть мати труднощі в соціальній адаптації та взаємодії з оточуючими, що потребує додаткової уваги. Відсутність чіткої диференціації між учителем і учнями, стирання елементів малюнка та сильний натиск олівця можуть бути ознаками внутрішньої напруги, яку дитина переживає в процесі адаптації.

Враховуючи ці аспекти, важливо здійснювати постійний моніторинг емоційного стану учнів, надавати їм можливість для вираження своїх переживань, організовувати психоемоційну підтримку і допомогу для дітей, які переживають труднощі на етапі соціальної адаптації до шкільного життя. Це дозволить знизити рівень тривожності і сприяти більш комфортному процесу адаптації до навчання.

Для дітей з високим рівнем тривожності (Дитина 1, 3, 5): необхідно проводити психокорекційні заняття, спрямовані на зниження тривожності, розвиток самооцінки та впевненості в собі. Важливо навчати дітей технікам релаксації, дихальним вправам, а також підтримувати позитивне мислення та емоційну стабільність через гри та інтерактивні заняття.

Для дітей з низьким рівнем тривожності (Дитина 2, 4): хоча ці діти менш схильні до стресу, їх також можна підтримати у розвитку стійкості до стресових ситуацій і надати позитивну мотивацію до подолання складних завдань, щоб не допустити виникнення негативних емоційних реакцій у випадку змін або нових завдань у навчанні.

Загалом, результати дослідження вказують на те, що варто більше уваги приділяти розвитку емоційної стійкості учнів через корекційні програми, підтримку в навчанні та створення сприятливого середовища для психологічної адаптації в школі.

Тому вкрай важливо забезпечити психолого-педагогічну підтримку під час адаптації, включаючи розвиток соціальних навичок, формування позитивного ставлення до школи та вчителів, а також створення комфортного емоційного середовища для дітей. Це дозволить кожній дитині пройти цей період без зайвого стресу і тривожності, забезпечуючи її успішне навчання та розвиток в шкільному середовищі.

В ході дослідження було доведено що, різний рівень адаптації дітей до системного навчання обумовлений не тільки індивідуальними характеристиками, але й умовами навчального середовища, де діти з більш комфортним і підтримуючим середовищем адаптуються значно краще.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаптація дітей до школи. *Початкова школа*: науково-методичний журнал. Вип. № 8 (398).2002.
2. Адаптація дитини до школи / упоряд. С. Максименко, К. Максименко, О. Главник. Київ: Мікрос / СВС, 2003. 111 с.
3. Аміннікова Н. С. Адаптація першокласників до шкільних умов. Фестиваль педагогічних ідей «Відкритий урок». URL: http://festival.1september.ru/articles/314289/ .
4. Ангелова С. Про профілактику шкільної дезадаптації. *Початкова освіта*. Вип. № 10. 2009. С. 12–15.
5. Бобрик Н. Адаптація учнів до школи. *Світ виховання*. Вип. № 4. 2007. С. 34–36.
6. Бурдіна В., Говера М. Психологічна готовність та адаптація дітей до навчання у школі. *Психологічна газета*. Вип. № 19. 2007. С. 13–32.
7. Гоноболін В. І. Психологія адаптації дітей до навчання в школі. *Психологія. Педагогіка*. Київ: Літера, 2002. 156 с.
8. Гончарова-Чагор О. Адаптація першокласників до школи. *Психолог: «Шкільний світ»*. Вип. № 11. 2006. С. 16–19.
9. Діагностика шкільної дезадаптації / за ред. С. А. Бєлічової. Київ: Наукова думка, 2005. 200 с.
10. Дмітрієва О. О. Психологічні аспекти адаптації учнів у процесі навчання. *Шкільному психологу*. Вип. № 12. 2009. С. 16–19.
11. Дьяченко М. В. Психологія розвитку дітей молодшого шкільного віку: навчальний посібник. Харків: Фоліо, 2011. 320 с.
12. Завгородня О. В., Курганська Л. О. Шкільна адаптація та психологічне здоров'я першокласника. *Педагогіка та психологія*. Вип. № 4. 2004. С. 47–54.

13. Задесенець М. П. Вікові особливості розвитку дітей та формування їх особливості. Київ: Головне видавництво об'єднання «Вища школа», 1978. 150 с.

14. Здорик Н. О. Адаптування майбутніх школярів до навчально-виховного процесу. *Розкажіть онуку*. Вип. № 5–6. 2009. С. 10–21.

15. Зеленова М. Особливості самосприйняття та сприйняття своїх учнем вчителями початкових класів з різним типом педагогічної взаємодії. *Психологічна наука та освіта*. Вип. № 1. 1991. С. 23–35.

16. Каськевич Т. Соціальна адаптація першокласників: розвиток навичок спілкування. *Психологічна газета*. Вип. № 8. 2010. С. 27–28.

17. Кліменко Л. В. Успішна адаптація як умова гармонійного розвитку особистості. *Психологічна газета*. Вип. № 19. 2009 С. 10–27; Вип. № 20. С. 8–25.

18. Козак Т. М. Адаптація дітей до навчання: психологічні аспекти. Львів: Видавничий дім «Літера», 2015. 145 с.

19. Колесова Г. Діагностика адаптації першокласників. *Психолог*. Вип. № 23–24. 2010. С. 3–18.

20. Коробко Л., Коробко О. І. Робота психолога з молодшими школярами: методичний посібник. Київ: Летра ЛТД, 2006. – 416 с.

21. Коцур Н. Адаптація шестирічної дитини до школи: психолого-педагогічні та медичні критерії. *Рідна школа*. Вип. № 10. 2008. С. 38–42.

22. Кочерга О. Психофізіологія шкільної адаптації. Суч*асна школа України*. Вип. № 2. 2010. С. 83–93.

23. Кочерга О., Васильєв О. Дезадаптованість. *Психолог*. Вип. № 4. 2002. С. 12–15.

24. Левченко О. І. Психологія шкільної адаптації: вивчення та корекція. Київ: Наукова думка, 2010. 200 с.

25. Лєшков М. Ю. Психологічні особливості адаптації дітей до навчання в школі. Харків: Основа, 2004. 128 с.

26. Лугових Т. А. Діагностика адаптації першокласників до школи. *Фестиваль педагогічних ідей «Відкритий урок».* URL: http://festival.1september.ru/articles/511644/

27. Лукашевич М. П. Соціалізація, виховні механізми та технології. Київ: Наукова думка, 1998. 150 с.

28. Малахова О. В. Адаптація першокласників до навчання в школі: психологічні чинники та умови. Харків: Прапор, 2008. 180 с.

29. Мальцева Т. Адаптація дітей 6-річного віку до навчання. *Початкове навчання та виховання*. Вип. № 12. 2010. С. 2–4.

30. Мальцева Т. Проблема адаптації шестирічок до навчання. *Початкова освіта*. Вип. № 11. 2010. С. 3–5.

31. Марінушкіна О. Діагностика шкільної дезадаптації дітей молодшого шкільного віку. Діагностичний інструментарій психолога. Київ: Академія, 2008. 145 с.

32. Марінушкіна О. Шкільна дезадаптація дітей молодшого шкільного віку. *Психолог: «Шкільний світ»*. Вип. № 42. 2005. С. 8–11.

33. Мартиненко С. Педагогічна адаптація першокласників до навчання у школі: поради для батьків. *Початкова школа*. Вип. № 10. 2009. С. 59–61.

34. Мельник Ю. В., Вєтрова Ю. В. Соціально-психологічний супровід дітей. *Психологічна газета*. Вип. № 1. 2007. С. 3–23.

35. Мороз Р. О. Психологічні особливості адаптаційного періоду учнів. *Психологічна газета*. Вип. № 18. 2005. С. 6–8.

36. Опанасюк Г., Козакова Т. Соціальна адаптація дітей до навчання у школі. *Соціальний педагог*. Вип. № 11. 2010. С. 33–36.

37. Панченко С. Перспективна методика "Школа звірів" (діагностика адаптації учнів у школі). *Шкільний психолог*. Вип. № 12. 2000. URL: http://psy.1september.ru/2000/12/12.htm.

38. Попова І. М. Роль педагогічного чинника у виникненні шкільної дезадаптації першокласників. *Фестиваль педагогічних ідей «Відкритий урок»*. URL: http://festival.1september.ru/articles/500656/.

39. Попова І. М. Роль педагогічного чинника у виникненні шкільної дезадаптації першокласників. *Фестиваль педагогічних ідей «Відкритий урок».* URL: http://festival.1september.ru/articles/500656/ .

40. Все про адаптацію. *Психолог*. Вип. № 25–26 (121–122). 2004.

41. Рибалка М. М. Психологічна підтримка дітей у період адаптації до школи. Київ: Академія, 2006. 240 с.

42. Скворчевська О. В. Супровід соціально-психологічної адаптації першокласників до школи. *Англійська мова у початковій школі*. Вип. № 8. 2007. С. 2–3.

43. Слободенюк Л. І. Психологічний супровід у школі: мета, завдання, функції. *Шкільний психолог.* Вип. № 10. 2009. С. 2–5.

44. Степник О. І. Причини шкільної дезадаптації. *Психологічна газета*. Вип. № 14. 2007. С. 18–19.

45. Сухомлинський В. О. Сто порад учителеві. *Вибрані твори: У 5 т.* Київ: Радянська школа, 1976. Т. 2. С. 419–655.

46. Гончаренко Т. Навчальна адаптація учнів. Київ: Шкільний світ, 2008. 176 с.

47. Шкільна адаптація та психологічний вік. *Початкова школа*: науково-методичний журнал. Вип. № 1 (91). 2002. С. 5–10.

48. Шкільна дезадаптація дітей молодшого шкільного віку. *Психолог*. Вип. № 42 (186). 2005.

49. Шмідт С. Г. Психологія адаптації дітей до навчання в школі: соціально-психологічний аспект. Одеса: Остром, 2012. 200 с.

50. Яланська С. Програма вивчення стану адаптованості першокласників. *Початкова освіта*. Вип. № 33–34. 2007. С. 52–54.

ДОДАТКИ

Додаток А

Інструкція до методики «Школа звірів»

Матеріали: аркуш паперу, кольорові олівці.

Попередня підготовка з психологом та опис методики

- «Зараз ми з вами помандруємо у чарівний ліс. Сядьте зручно, розслабтеся, заплющте очі. Уявіть, що ми опинилися на сонячній лісовій галявині. Послухайте, як шумить листя над головою, м'яка трава торкається ваших ніг. На галявині ви бачите «Школу звірів». Погляньте довкола. Які звірі вчаться в цій школі? А який звір — учитель? Чим займаються учні? А якою твариною є ви? Що при цьому відчуваєте? Проживіть ці відчуття в собі. Ви можете побути ще деякий час у «Школі звірів», поки я рахуватиму до 10, а потім розплющте очі.

Ви побували у «Школі звірів». Тепер візьміть олівці й папір і спробуйте намалювати те, що бачили. Погляньте уважно на свій малюнок і знайдіть ту тварину, якою могли б бути ви. Поряд із нею поставте «Х» або букву Я.

Інтерпретація отриманих малюнків

Розміщення малюнка на аркуші. Ближче и до верхнього краю аркуша — трактується як висока самооцінка, як невдоволеність своїм статусом у колективі, недостатність визнання.

Положення малюнка в нижній частині — невпевненість у собі, низька самооцінка.

Контури фігур. Аналізуються за наявністю або відсутністю виступів (наприклад, щитів, панцирів, голок), чіткістю промальовуваних і затемнених ліній, що означає захист від оточення. Агресивна — якщо виконана в гост-рих кутах; зі страхом або тривогою — якщо присутнє затемнення контурної лінії; з побоюванням, підозрілістю — якщо поставлені щити, завіси.

Натиск. При оцінці ліній необхідно звернути увагу на натиск. Стабільність натиску свідчить про стійкість, слабкий натиск — про прояв тривожності, дуже сильний — про напруженість. На тривожність може вказувати розірваність ліній, обведення, сліди стирання.

Наявність деталей, що відповідають органам чуттів, — очі, вуха, рот. Відсутність очей свідчить про неприйняття інформації, зображення вух (тим більше великих і детально промальованих) указує на зацікавленість в інформації, особливо у тій, яка стосується думки інших про себе. Розтулений, заштрихований рот — легкість виникнення страхів. Зуби — ознака вербальної агресії.

Аналіз якості і взаємодії персонажів показує особливості комунікативних стосунків. Велика кількість героїв, які вступають у різні стосунки один з одним (грають, зображені в навчальній діяльності тощо), і відсутність ліній між ними свідчить про сприятливі взаємини з однокласниками. В іншому випадку можна припускати труднощі в побудові контактів з іншими учнями.

Характер стосунків між твариною-вчителем і твариною, яка зображає дитину. Необхідно з’ясувати, чи немає протиставлення між ними. Як розташовані фігури вчителя й учня стосовно один одного?

Зображення навчальної діяльності. У разі відсутності зображення навчальної діяльності можна припустити, що школа приваблює дитину позанавчальною стороною.

Якщо ж немає учнів, учителя, навчальної або ігрової діяльності, малюнок не зображує школу тварин або людей, то можна зробити припущення, що у дитини не сформувалася позиція учня, вона не усвідомлює своєї позиції як школяра.

Колірна гама. Яскраві, життєрадісні тони вказують на сприятливий емоційний стан дитини у школі. Похмурі тони можуть свідчити про неблагополуччя і пригнічений стан.

Додаток Б

Питання шкали тривожності Спілбергера.

10 питань стосуються ситуативної тривожності (як дитина відчуває себе в конкретній ситуації, наприклад, під час іспиту).

1. Я почуваюсь нервово, коли я маю чимось поділитися з іншими.
2. Я відчуваю страх, коли мені потрібно виступити перед класом.
3. Я хвилююсь, коли мені дають завдання, яке важко виконати.
4. Я турбуюсь, коли я не знаю відповіді на питання в класі.
5. Я боюся, що не зможу виконати завдання вчасно.
6. Я відчуваю себе некомфортно, коли хтось дивиться на мене.
7. Я відчуваю, що мої очікування не виправдовуються.
8. Я переживаю, коли йду на нові заняття.
9. Я не можу заспокоїтися перед важливим випробуванням.
10. Мене лякає, коли я повинен зустріти нових людей.

10 питань оцінюють особистісну тривожність (як часто дитина переживає тривогу загалом).

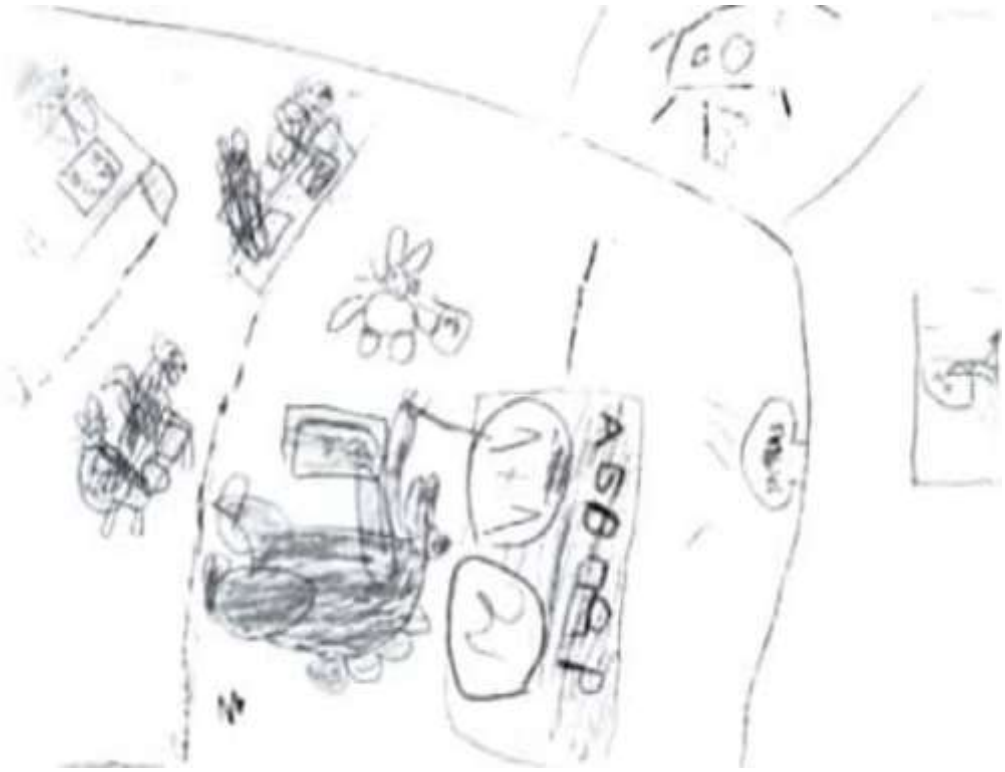
11. Я часто переживаю через дрібниці.
12. Я часто відчуваю напругу, навіть коли немає причини для цього.
13. Мене турбує, що можуть статися неприємні події.
14. Я часто відчуваю себе невпевнено в соціальних ситуаціях.
15. Я переживаю за те, що інші люди думають про мене.
16. Я часто відчуваю роздратування через те, що я не можу контролювати свої емоції.
17. Я нервую, коли роблю щось нове або незнайоме.
18. Я переживаю за те, чи зможу я впоратись із завданнями в школі.
19. Я часто хвилююсь про майбутнє.
20. Я відчуваю занепокоєння, коли переді мною стоїть велике завдання.

Додаток В









Додаток Г

Шкала тривожності Спілберга

Запитання повторювались до кожної дитини .

Дитина 1

Ситуативна тривожність:

1. 3 – нервую, коли мені потрібно виступати перед класом
2. 2 – хвилююсь, коли йду до школи
3. 3 – переживаю, коли мені дають домашнє завдання
4. 2 – переживаю, коли переді мною нові завдання
5. 3 – страх, коли я не знаю, що буде на наступному уроці
6. 2 – нервую, коли мене запитують у класі
7. 3 – незручно, коли щось роблю перед іншими людьми
8. 2 – хвилююсь, коли зустрічаю нових людей
9. 3 – турбує, коли працюю в групі
10. 2 – некомфортно, коли з мене вимагають зробити щось новее

Особистісна тривожність:

1. 3 – часто переживаю за те, що щось може піти не так
2. 3 – дуже хвилююсь, коли йду на нове місце
3. 2 – переживаю через те, що інші люди можуть мене не зрозуміти
4. 3 – боюсь, що не впораюсь з чимось важливим
5. 3 – нервую, навіть якщо немає жодної причини
6. 2 – переживаю, коли йду на нову активність
7. 3 – часто думаю про те, що може трапитись щось погане
8. 3 – відчуваю себе нервово, коли не знаю, що буде далі
9. 3 – боюся, що зроблю щось неправильно
10. 2 – переживаю через те, як інші думають про мене

Дитина2

Ситуативна тривожність:

1. 1

2. 2
3. 2
4. 2
5. 1
6. 1
7. 2
8. 1
9. 1
10. 2

Особистісна тривожність:

1. 2
2. 1
3. 2
4. 1
5. 1
6. 2
7. 1
8. 2
9. 1
10. 2

Дитина 3

Ситуативна тривожність:

1. 2
2. 3
3. 3
4. 2
5. 3
6. 2
7. 3
8. 2

9. 3
10. 2

Особистісна тривожність:

1. 3
2. 3
3. 2
4. 3
5. 3
6. 3
7. 3
8. 2

Дитина4

Ситуативна тривожність:

1. 1
2. 1
3. 1
4. 1
5. 1
6. 1
7. 1
8. 1
9. 1
10. 1
11.

Особистісна тривожність:

1. 1
2. 1
3. 1
4. 1
5. 1

6. 1
7. 1
8. 1
9. 1
10. 1

Дитина 5

Ситуативна тривожність:

1. 3
2. 2
3. 3
4. 3
5. 2
6. 2
7. 3
8. 2
9. 3
10. 3

Особистісна тривожність:

1. 3
2. 2
3. 3
4. 3
5. 3
6. 2
7. 3
8. 3
9. 3
10. 3

Підраховано загальні бали для кожної підшкали:

Дитина 1:

Ситуативна тривожність: 3 + 2 + 3 + 2 + 3 + 2 + 3 + 2 + 3 + 2 = 23

Особистісна тривожність: 3 + 3 + 2 + 3 + 3 + 2 + 3 + 3 + 3 + 2 = 27

Дитина 2:

Ситуативна тривожність: 1 + 2 + 2 + 2 + 1 + 1 + 2 + 1 + 1 + 2 = 15

Особистісна тривожність: 2 + 1 + 2 + 1 + 1 + 2 + 1 + 2 + 1 + 2 = 15

Дитина 3:

Ситуативна тривожність: 2 + 3 + 3 + 2 + 3 + 2 + 3 + 2 + 3 + 2 = 24

Особистісна тривожність: 3 + 3 + 2 + 3 + 3 + 3 + 3 + 2 + 3 + 3 = 28

Дитина 4:

Ситуативна тривожність: 1 + 1 + 1 + 1 + 1 + 1 + 1 + 1 + 1 + 1 = 10

Особистісна тривожність: 1 + 1 + 1 + 1 + 1 + 1 + 1 + 1 + 1 + 1 = 10

Дитина 5:

Ситуативна тривожність: 3 + 2 + 3 + 3 + 2 + 2 + 3 + 2 + 3 + 3 = 26

Особистісна тривожність: 3 + 2 + 3 + 3 + 3 + 2 + 3 + 3 + 3 + 3 = 29