

Мороз О. І.

АДАПТАЦІЯ ПЕРШОКЛАСНИКА ДО НАВЧАННЯ У ШКОЛІ



Укладач: Мороз Оксана Іванівна, кандидат психологічних наук, доцент.

Схвалено вченою радою Міжнародного економіко – гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янчука (Протокол № 3 від 27 квітня 2019)

Мороз О. І. *Готовність та адаптація першокласника до навчання в школі. – Рівне , 2019.*

У методичному посібнику розглядаються питання готовності та адаптації дітей до навчання у школі із рекомендаціями для батьків і педагогів.

Для практичних психологів, педагогів, батьків, студентів.

**ГОТОВНІСТЬ ТА АДАПТАЦІЯ
ПЕРШОКЛАСНИКА
ДО НАВЧАННЯ У ШКОЛІ**

ЗМІСТ

1. Готовність дитини до навчання у школі.....	5
1.1. Що таке готовність до шкільного навчання? Як допомогти дитині підготуватися до шкільного навчання?.....	5
1.2. Особливості навчання й виховання шестирічок.....	6
1.3. Особливості сучасного навчання шестирічного першокласника в умовах чотирирічної початкової школи.....	10
2. Адаптація першокласника до шкільного навчання.....	12
2.1. Фізіологічна адаптація.....	12
2.2. Психологічна адаптація дітей до шкільного життя і шкільного навчання.....	14
3. Особливості темпераменту – основа адаптації дитини.....	17
4. Роль батьків у період адаптації першокласника до навчання.....	23
4.1. Організація діяльності та допомога у навчанні.....	23
4.2. Як зняти психологічне напруження дитини? (Практичні поради батькам)...	24
5. Додатки:	
<i>Додаток 1.</i> Тест для батьків «Чи готова ваша дитина до школи?».....	26
<i>Додаток 2.</i> Тест для батьків «Чи відбувається процес адаптації у вашої дитини?».....	26
<i>Додаток 3.</i> Анкета темпераменту дошкільника.....	27
<i>Додаток 4.</i> Рекомендації батькам, діти яких важко пристосовуються до шкільного життя.....	27
<i>Додаток 5.</i> Рекомендації вчителям і батькам дітей-холериків.....	28
<i>Додаток 6.</i> Рекомендації вчителям і батькам дітей-сангвініків.....	28
<i>Додаток 7.</i> Рекомендації вчителям і батькам дітей-меланхоліків.....	28
<i>Додаток 8.</i> Рекомендації вчителям і батькам дітей-флегматиків.....	29
<i>Додаток 9.</i> Рекомендації вчителям із профілактики та подолання дезадаптації першокласників.....	29
<i>Додаток 10.</i> Рекомендації вчителю щодо корекції поведінки дезадаптованих учнів....	30
Бібліографічні джерела.....	31

1. ГОТОВНІСТЬ ДИТИНИ ДО НАВЧАННЯ У ШКОЛІ

1.1. Що таке готовність до шкільного навчання? Як допомогти дитині підготуватися до шкільного навчання?

Веселі і святково одягнені, з букетами квітів ідуть першого вересня діти до школи. Кожен із них сподівається бути зразковим учнем і отримувати гарні оцінки, любити свого вчителя і школу і взагалі чекає на цікаве, веселе життя.

Поділяють цей радісний настрій і вчителі: «Ось мої діти. Які вони гарні! Треба тільки знайти до кожного з них свій «золотий ключик».

Але минає зовсім небагато часу і ми чуємо: «Мамо, а чи довго мені ще ходити до школи? Я вже стомилася...», «А коли будуть канікули? Все вчимося, вчимося...».

А з іншого боку, можна почути скарги вчителів на труднощі, що виникають у роботі. У чому причина невдоволення? Яким дітям важко вчитися і з якими дітьми важко працювати вчителю?

«Чи не рано, — з тривогою запитують мами, — садити шестирічок за парти, позбавляти безтурботного дитинства, ігор?» Може, ми й справді квапимося? Насамперед необхідно розрізнити психологічну невідповідність до школи, яка може бути і у 7, і у 8 років, і принципову неможливість навчання у 6 років.



Неготові до шкільного навчання діти завдають учителю найбільше клопоту. Як правило, саме із цієї категорії ведуть свій родовід відстаючі учні. Найчастіше такі діти бувають неуважними на уроці, випадають із загальної роботи класу, врешті, в них зникає бажання вчитися й інтерес до шкільного життя.

Як можна визначити психологічну готовність чи неготовність дітей до школи? Що таке «зрілий дошкільник»?

«Дошкільну зрілість» можна визначити як цілісний психічний стан дитини дошкільного віку, що характеризується високим ступенем розвитку тих

якостей і процесів, що переживають свій розквіт саме в дошкільний період дитинства і для яких цей період є сензитивним. Для 6-річних дітей із гарним психічним розвитком найтипівіший — кооперативно-змагальний рівень спілкування з однолітками, довільність у сфері спілкування з дорослими і відкриття дитиною своїх переживань у сфері самосвідомості. Крім того, принципово важливими є:

- сформовані прийоми ігрової діяльності;
- розвинені соціальні емоції й високий (для даного періоду) рівень морального розвитку;
- розвинена увага;
- високий рівень наочно-образного мислення, пам'яті, мовлення.

Варто звернути увагу на сам факт недостатньої підготовленості до шкільного навчання значної частини дітей, які приходять до школи. Це створює труднощі для всіх. Важко, насамперед, самим

дітям, важко батькам, важко вчителю та іншим учням у класі, які змушені пристосовуватися до спільної навчальної діяльності з такими дітьми.

Зазвичай виділяють три основні групи труднощів, з якими стикаються неготові до школи діти. **Перша група** труднощів стосується системи взаємин і взаємодії з однолітками (невміння слухати товариша і стежити за його роботою, змістовно спілкуватися з однолітками, погоджувати з ними свої дії), **друга** — сфери спілкування з дорослим (нерозуміння умовності запитань учителя, його особливої позиції, специфічності навчальних ситуацій і навчального спілкування), **третя** — сфери власної самосвідомості (завищена оцінка своїх можливостей і здібностей, необ'єктивне ставлення до результатів своєї діяльності, неправильне сприйняття оцінок учителя). Ці три групи труднощів відбивають основні сторони психологічної готовності дитини до школи і шкільного навчання. Відповідно, і показники психологічної готовності дитини до школи поділяються на ці групи.

Хоч це й парадоксально, але саме ранній початок шкільного навчання створює необхідні умови для практичного розв'язання проблеми психологічної готовності дітей до школи.

Хоча серед шестирічок є діти, повністю готові до шкільного навчання, проте їх меншість, і тому цілком правильно вважати шестирічних дітей неготовими із психологічного погляду до навчання у школі. Річ у тому, що навчання дітей-шестирічок має підпорядковуватися завданням підготовки до навчання за шкільним типом. Так, Ш. Амонашвілі підкреслює, що призначення класу шестирічок — готувати дітей до ролі учнів.

Раннє виявлення в дитини будь-яких здібностей нічого не говорить про її готовність чи неготовність до школи. Навіть безсумнівні математичні здібності не можуть бути гарантією успіху на шкільних уроках математики. Для успішного навчання необхідно ще багато з того, чого в дошкільника поки просто немає.

Отже, що ж містить у собі поняття «психологічна готовність до школи»? Компонентами психологічної готовності є інтелектуальна, особистісна, вольова.

Інтелектуальна готовність не зводиться до наявного в дитини словникового запасу, спеціальних умінь і навичок. Чинні програми, їх засвоєння вимагають умінь порівнювати, аналізувати, узагальнювати, робити самостійні висновки.

Особистісна готовність виявляється у ставленні дитини до школи, до навчальної діяльності, до вчителів, до самої себе. Якщо дитина не готова до соціальної позиції школяра, то навіть за наявності необхідного запасу вмінь і навичок, високого рівня інтелектуального розвитку їй буде важко в школі. Такі першокласники поведуться в школі, як-то кажуть, по-дитячому, вчать дуже нерівномірно. Вони успішні, якщо заняття викликають у них безпосередній інтерес. Але якщо інтересу немає й діти мають виконувати завдання з почуття відповідальності, то такий першокласник робить його недбало, наспіх, і йому важко досягти потрібного результату.

До шести років відбувається формування основних елементів **вольової дії**: дитина здатна поставити мету, прийняти рішення, намітити план дії, виконати його, докласти певних зусиль у разі подолання певної перешкоди, оцінити результат своєї дії. У шестирічному віці мета досягається успішніше за умови ігрової мотивації й оцінки поведінки з боку однолітків. Важливим є й умінь підпорядковувати свою поведінку новим нормам і правилам, орієнтуватися на вказівки вчителя, звернені до класу загалом, здатність і бажання уважно слухати й точно виконувати ці вказівки.

У цьому віці необхідно розвивати здатність діяти за моральними мотивами, за необхідності відмовляючись від того, що безпосередньо приваблює, тому що шестирічна дитина здатна співвідпорядковувати мотиви своєї поведінки. Першочергове значення у формуванні волі має виховання мотивів досягнення мети, а саме: прагнення не пасувати перед труднощами, не відмовлятися від визначеної мети, навіть якщо виникають перешкоди.

1.2. Особливості навчання й виховання шестирічок

Фізичний розвиток шестирічної дитини. Усі органи й системи розвиваються й дозрівають неодноразово. Дитина росте «не щодня, а щогодини»: на шостому році життя вона виростає на 8-10 см, а маса — на 2,2—2,5 кг. У дітей добре розвинені великі м'язи, але в довгих кістках рук і ніг

тільки починається окостеніння. Дитина виконує складні фізичні рухи, але вона зовсім не готова до виконання дрібних, точних і координованих рухів пальців рук. Дуже важкі для неї статичні навантаження. Тому неправильна поза і важкий портфель можуть призвести до викривлення хребта. У цьому віці ще не закінчилося окостеніння кісток зап'ястя і фаланг пальців. Тому рука під час письма може стомлюватися.

Недосконалість нервової регуляції рухів пояснює недостатню точність і швидкість виконання рухів. Дітям легше писати великі букви, ніж малі. Вивчення функціональної зрілості мозку показало, що діти вже готові до сприйняття й опрацювання значної кількості інформації. Слово може спрямовувати увагу дитини на визначений об'єкт і його властивості. Довільна увага дітей нестабільна. Якщо з'являється щось цікаве, то увага переключається на нього.

Психічний розвиток. Для дітей дуже характерні висока рухливість і висока емоційність. Спроба довго утримувати увагу безуспішна, тому що високе виснаження нервових клітин кори головного мозку, мала стійкість уваги, емоційність і швидке так зване «охоронне гальмування» спричиняють відволікання, «рухове занепокоєння» вже через 10—15 хв після початку роботи.

Пам'ять дитини довільна; вона досить добре запам'ятовує події, що відбувалися з нею, особливо важливі для неї, яскраво позитивно чи негативно емоційно забарвлені, запам'ятовує інформацію, факти, вірші, майже буквально переказує зміст книги чи фільму. При цьому переказати буквально їй набагато простіше, ніж розповісти «своїми словами».

Тип мислення в цьому віці наочно-образний, чи почуттєвий, тобто, аналізуючи події, явища, діти спираються на реальні події, а висновки роблять, схоплюючи якусь окрему зовнішню ознаку. Якщо дитина опиняється в ситуації, коли потрібно оперувати знаннями і розв'язувати завдання абстрактно, то їй це зробити важко, і хоча вона намагається, відсутність досвіду й недостатній розвиток понять не дають їй змоги скласти судження про предмети і явища. Тому в розповіді переважають наочні зображення й описи. Діти не можуть оцінювати, хоча вже вміють порівнювати, не вміють класифікувати, але вміють виділяти спільне й відмінне, щоправда, за однією, найістотнішою ознакою. У міркуваннях дітей цього віку (вони охоче розмірковують) є своя логіка, вони навіть намагаються зробити висновки, але їм ще заважає обмеженість досвіду і знань.

Особистісний розвиток дошкільників значною мірою залежить від соціальних умов, середовища, в якому зростає дитина, від соціального благополуччя, оточення.

Вік 6 років — це період формування психологічних механізмів особистості дитини. Творчість малюка у грі, творче ставлення до визначених завдань є одним із показників становлення особистості. Психічний розвиток і становлення особистості пов'язані зі самосвідомістю, а найбільш яскраво самосвідомість виявляється в самооцінці. Це те, як дитина оцінює себе, свої риси, свої можливості, свої успіхи й невдачі. Така самооцінка неможлива без авторитетного коригування дорослого. При цьому емоції часто переважають над об'єктивністю. Крім того, авторитет дорослого настільки значний, що власну оцінку відсуває назад оцінка дорослого. Своїх однолітків дитина оцінює так, як оцінює їх дорослий. Водночас діти можуть передбачати реакцію дорослого, і тому поведінка однієї дитини з різними дорослими різна (вона знає, що з ким можна). Отже, необхідно погодити вимоги, щоб дитина знала, чого від неї хочуть, і не змінювати їх часто. Як правило, дитині подобається бути «гарною», одержувати підтвердження власної самооцінки «я — гарна».

Занижена самооцінка найчастіше формується в дітей, успіхи яких не задовольняють дорослих, що об'єктивно не визначили можливості дитини, вимагають від неї більшого, ніж вона може. Постійне невдоволення собою, зневіра у можливому успіху дуже швидко спричиняють апатію, небажання вчитися. Тому важливо не тільки показати дитині невдачі, труднощі, а й допомогти побачити свої можливості.

Діти люблять мріяти про своє майбутнє, прагнучи наслідувати при цьому дорослих. Вони вже мають уявлення про діяльність дорослих, про цінність професій, про те, що таке добре і що таке погано. Вони, як правило, ідеалізують дорослих, прагнучи одержати від них схвалення, ласку, захочення. Діти пишаються похвалою і засмучуються, якщо їх не хвалять. Водночас у стосунках з однолітками важлива й їхня оцінка (насамперед позитивна). Усі діти цього віку хочуть бути

«най-най». Вони полюбляють хвалитися, дуже радіють своїм досягненням, а у разі невдачі дуже хвилюються. Тому дорослим важливо бути надзвичайно уважними, оцінюючи дитину при однолітках. Недопустимі ситуації, коли в присутності усіх дітей вказують на чийсь недолік, а тим більше демонструють неуспіхи, труднощі. За умови доброго ставлення дорослих, розуміння й уваги, основна установка дитини — тільки на гарне: «я — гарний», «ти — гарний», «ми — гарні». Діти, які виростили в несприятливих умовах, — не настільки наївні й безпосередні, вони вміють хитрувати і прикидатися, можуть бути егоїстичними, якщо це їм вигідно.

Дитина може свідомо керувати своєю поведінкою, але ще легко відволікається, не може поставити перед собою мету. Вона вже розуміє відмінність між «хочу» і «можу», «хочу» і «треба». Дитина тільки підкоряється вимогам дорослого, а змусити себе саму відмовитися від «хочу» заради «треба» їй ще важко. Вона вміє формувати свої взаємини з дорослими й однолітками, жити і працювати в колективі, підпорядковуватися його вимогам.

Сьомий рік життя належить до перехідного («кризового») вікового періоду. Такі періоди характеризуються особливо швидкими змінами у фізичному і психічному розвитку дітей.

Швидкість змін у перехідні періоди розвитку настільки значна, що буквально щомісяця життя приносить щось нове. Так, типова дитина шести з половиною років суттєво відрізняється за рівнем психолого-фізіологічної зрілості і від дитини шести років, і від семирічної. За незначними винятками у дитини, що не досягла шести з половиною років, процес проходження кризи не тільки не закінчився, але часто навіть не почався. У шестирічній дитини, порівняно з семирічною, недостатньо сформовані центральні гальмівні процеси, значно нижча довільність поведінки, висока стомлюваність, менш сформована здатність до концентрації і до переключення уваги, переважає ігрова мотивація. Освіта в школі організовується за логікою навчальних предметів, не характерною для дошкільної освіти. **Тому наступність неможливо здійснювати на основі предметних умінь і знань дітей. Вона визначається тими досягненнями дошкільного розвитку, які школа має брати до уваги, підтримувати і розвивати, не перериваючи і не придушуючи жодної з дошкільних ліній розвитку.** Потенційні вікові можливості дитини на порозі школи — це:

- позитивне ставлення до себе, впевненість у своїх силах, відкритість до зовнішнього світу — дитина доброзичлива, чуйна до переживань іншої людини, має почуття власної гідності, поважає гідність інших;
- ініціативність і самостійність у грі, спілкуванні, конструюванні, малюванні, ліпленні, у розв'язанні елементарних соціальних і побутових завдань — дитина легко вибирає собі рід занять і партнерів, здатна породжувати і втілювати різні задуми, що змінюють один одного;
- активна взаємодія з однолітками і дорослими, участь у спільних іграх — дитина здатна домовлятися, зважати на інтереси інших, стримувати свої емоції; у ході спільної діяльності обговорює проблеми, що виникають, правила, може підтримати розмову на цікаву для неї тему;
- творчі здібності, фантазія, уява, що виявляються у грі (оригінальність задуму, гнучкість розгортання сюжету), у малюванні, придумуванні казок, танцях, співі;
- освоєння власного тіла і тілесних рухів — дитина із задоволенням бігає, стрибає, лазить, видозмінює раніше засвоєні рухи, пристосовуючи їх до нових умов, рухи набувають довільного характеру;
- вольове начало, що виявляється в продуктивній діяльності дитини, — вона прагне досягти мети, намагається зробити продукт якісно, переробляє, якщо не вдалося; довільність виявляється й у соціальній поведінці — дитина може виконувати інструкцію педагога, діяти за встановленими правилами;
- пізнавальні здібності, що виявляються в допитливості, — дитина ставить запитання, що стосуються близьких і далеких предметів і явищ, намагається самостійно придумувати пояснення явищам природи і вчинкам людей, любить спостерігати, експериментувати, виявляє цікавість до пізнавальної літератури, графічних схем, намагається самостійно користуватися ними;
- одночасно з розвитком цих якостей підвищується компетентність дитини в різних видах діяльності й у сфері взаємин; це виявляється не тільки в тому, що дитина має знання, вміння, навички, але й у тому, що вона здатна приймати на основі цієї компетентності власні рішення.

Цей «віковий портрет» відбиває принципово можливі досягнення дітей до моменту вступу їх до школи, однак жодна дитина не має всього комплексу цих характеристик одночасно. Тому цей портрет не може бути критерієм визначення рівня розвитку конкретної дитини, але дає загальний орієнтир для педагогів дошкільних закладів і початкової школи, а також для батьків дітей, які йдуть до школи.

Компетентність — риса особистості, яка припускає, що індивід не просто інформований і вміє застосувати цю інформацію, а й використовує її як основу для прийняття власних рішень.

Ця риса притаманна дитині вже до кінця дошкільного періоду розвитку.

Творчі здібності (креативність) — категорія, також звична для педагогів. Досить часто, однак, під творчими здібностями розуміють деяку неоформлену суміш чогось незвичайного, оригінального і гарну навченість, тямущість дитини. Психологи ж, говорячи про творчі здібності, мають на увазі не набір якихось спеціальних здібностей, які у цьому віці ще можуть не виявитися, а лише загальне ставлення дитини до навколишнього світу як до об'єкта перетворення і відкриття. Тут творчі здібності, безумовно, сусідять з наступною сферою розвитку дитини — допитливістю.

Допитливість, дослідницький інтерес — риса особистості, особливо властива дитині. Недарма дітей називають «чомучками». Проте, як свідчать сучасні дослідження, ця природна властивість дітей останнім часом виявляється усе рідше, причому особливо рідко саме в системі суспільної освіти. Водночас допитливість — це основа загальної пізнавальної активності дитини: розвиток мислячої людини неможливий без живого, активного інтересу до навколишнього світу, що дає необхідну вихідну інформацію для мислення. Причому цю інформацію має відкривати сам суб'єкт, а не отримувати в готовому вигляді. Саме постійна готовність педагогів давати дітям інформацію, випереджаючи їхнє бажання одержати її, а також виключення для дитини можливості зробити помилку призводять до зникнення звичайних дитячих запитань. Розвиток допитливості, незважаючи на природність цієї дитячої властивості особистості, вимагає складних педагогічних технологій і тонкого розуміння особистості дитини цього віку.

Ініціативність (самостійність, воля, незалежність). Цими термінами представлені ті риси особистості, що, можливо, мають найбільші потенційні з погляду перспективи її розвитку. Водночас саме ініціативність і незалежність людини, очевидно, є найбільшою проблемою з погляду соціокультурних особливостей нашого суспільства і з погляду розвивальних освітніх технологій. Дуже важливо забезпечити дитині таку освіту, щоб вона сама була суб'єктом діяльності. Тільки тоді відбувається розвиток головних психічних властивостей дитини, розвиток її особистості. За умови, що педагог постійно прагне показати дитині, як треба щось зробити, розповісти, як правильно, у цих видах діяльності головний суб'єкт — педагог. Це його діяльність, а не дитини — учень у ній нічого не визначає. Зрештою, дитина привчається діяти тільки за вказівкою, не може прийняти самостійного рішення, перестає вірити у власні сили. Вона втрачає одну з фундаментальних властивостей особистості — здатність виявляти ініціативу. Воля і незалежність дитини є необхідною умовою її розвитку як особистості. Під незалежністю і волею розуміють особисту волю людини, що, природно, обмежена волею і незалежністю інших людей. Для розвитку в дитини почуття власної гідності необхідним є розвиток у неї толерантності (терпимості) до думок, суджень і оцінок інших людей.

Комунікативність (соціальні навички), **образ «Я»** (базова довіра, почуття захищеності). У вікових характеристиках комунікативність, пов'язана із соціальними навичками дитини, об'єднана зі сферою розвитку в дитини образу «Я», уявлень про себе. Це зроблено тому, що сфера уявлень дитини про себе найтісніше пов'язана з розвитком її комунікативної сфери, і тому, що традиційний зміст, який у нашій педагогіці вкладається в поняття соціальної сфери, зазвичай зводиться до відносин індивіда і колективу або спільноти людей.

Що ж до уявлень дитини про себе, то ця сфера розвитку її особистості, безумовно, є основною у цьому віці. Малюкові життєво необхідне позитивне ставлення до нього з боку інших (особливо близьких дорослих); це позитивне ставлення формує в нього позитивний образ «Я», що дає йому можливість жити й розвиватися далі. «Я гарний, мене люблять і мені все вдається» — таке самовідчуття дитини необхідне для її неспотвореного розвитку. Воно формується дуже рано, хоча,

звичайно, ще не може бути виявлене в такій формі. Це раннє почуття називається почуттям базової довіри. Довіра до себе і до світу, що виникає на першому році життя дитини, є в основі всього її подальшого емоційно-особистісного і соціального розвитку і значною мірою визначає напрямок і якість цього розвитку. Якщо в дитини не виникає довіри до світу, її розвиток спотворюється і набуває несприятливих форм, які потім важко виправити.

Відповідальність — риса особистості, яку можна охарактеризувати як зворотний бік ініціативності й незалежності. Дитина, здатна виявляти ініціативу, далеко не завжди автоматично розуміє, що ця ініціатива накладає на неї певні зобов'язання: довести справу до кінця, намагатися зробити її добре, дотримати даного слова. Це почуття відповідальності за себе як суб'єкта в його розвинених формах, звісно, може бути присутнім тільки в дорослої людини. Однак передумови такої відповідальності закладаються саме до кінця дошкільного дитинства й потребують допомоги педагога для їхнього розвитку. При цьому поширеною педагогічною помилкою є ототожнення почуття відповідальності з дисципліною. Основна відмінність цих рис полягає в тому, що відповідальність є результатом особистої ініціативи дитини й наслідком прийнятого нею самою рішення, а дисциплінованість цілком може бути притаманна безініціативній, пасивній людині, яка взяла на себе роль сумлінного виконавця. Однак саме з відповідальності, а не з дисциплінованості формується усвідомлення дитиною себе як особистості — вільної й відповідальної.

Довільність є рисою особистості, що доповнює почуття відповідальності й дає дитині змогу здійснювати основні види діяльності. Довільність розглядається як наслідок здатності людини до підпорядкування й до прийняття правил і керування своїми безпосередніми бажаннями. До кінця дошкільного віку ця здатність розвинена достатньо для того, щоб дитина зайняла позицію суб'єкта навчальної діяльності.

Саме вік шести (а не семи) років є найсприятливішим (сензитивним), щоб навчати дитину читати. Якщо починати пізніше, то засвоєння грамоти вимагатиме значних зусиль і напруження. Пригадаймо, як легко засвоюють рідну або якусь іншу мову діти, і як важко дорослим вивчати іноземну мову. Важливо не пропустити оптимальних термінів, тим самим сприяючи своєчасному психічному розвитку, передбаченню його можливої затримки. Письмо шестирічки опановують повільніше, ніж семирічки. У них ще недостатньо розвинена тонка координація рухів, взаємодія рухів із зором. Підготовка до письма — це й оволодіння плавними ритмічними рухами. І тут допоможуть музичні заняття, вправи з предметами під музику, різні вправи для розвитку дрібної моторики руки.

У цьому віці відбуваються зміни в мотиваційній сфері дитини: формується система співвідпорядкованих мотивів, що надає загальну спрямованість поведінці. Прийняття значимішого на даний момент мотиву є основою, що дає змогу дитині йти до визначеної мети, залишаючи поза увагою ситуативні бажання.

1.3. Особливості сучасного навчання шестирічного першокласника в умовах чотирирічної початкової школи

У сучасній початковій школі засвоєння предметного матеріалу навчання перетворюється на засіб емоційного, соціального й інтелектуального розвитку дитини, що забезпечує перехід від навчання до самоосвіти. Початкова школа має стати не «школою навичок», а першим досвідом дитини в освіті — місцем випробування своїх сил, простором для розкриття особистісного потенціалу і школою дорослішання.

Що таке «уміння вчитися»?

Уміння вчитися — характеристика суб'єкта навчання, здатного до самостійного виходу за межі власної компетентності для пошуку способів дії в нових умовах.

Коли заходить мова про людину, яка вміє навчатися, в уяві виникає образ книгаря, одержимого пристрастю пізнання. Однак уміння навчатися виявляється не тільки у сфері пізнання і не збігається з умінням користуватися довідковою літературою та отримувати потрібну інформацію з книг. Людина, яка вміє навчатися, уміє і таке: порівнюючи можливості й умови досягнення мети, вона не зупиняється перед завданням, для розв'язання якого немає

готових засобів, не переймається, не чекає, щоб її вирішили, не називає завдання тупим і нецікавим, а шукає способи його розв'язання.

Підкреслимо ще раз: це стосується не тільки інтелектуальних, пізнавальних завдань.

Уміння навчатися можна застосовувати до всіх сфер суспільної свідомості — науки, мистецтва, моралі, права. Отже, в умінні навчатися виділяють дві складові:

1. Рефлексивні дії, необхідні для розпізнання нового завдання, для розв'язання якого людині бракує наявних знань і вмінь, і відповіді на перше запитання самонавчання: чого навчатися? У початковій школі має бути закладено основу не тільки предметного знання, а й знання про власне незнання. Якщо учні протягом початкового навчання показуватимуть тільки свої знання і відгороджуватимуться від зустрічі із ситуаціями, де їхні знання суперечать новим фактам, то в основній школі уміння навчатися стане надбанням обраних.

2. Пошукові дії, необхідні для набуття відсутніх умінь, знань, здібностей, для відповіді на друге запитання самонавчання: як навчатися? Це запитання має три відповіді, три способи вийти за межі власної компетентності:

- самостійно винайти відсутній спосіб дії, тобто перевести навчальне завдання у творче, дослідницьке, експериментальне;
- самостійно знайти відсутню інформацію у будь-якому «сховищі», насамперед — у книгах та Інтернеті;
- запитати про відсутні дані у того, хто знає.

Уміння працювати з книгою та іншими джерелами інформації може бути сформоване дуже рано, але на перших кроках навчання діти мають принаймні навчитися читати. Систематичне освоєння цього способу розширення власної компетенції — завдання основної школи.

Серед усіх «сховищ» матеріального і духовного досвіду, що можуть стати для того, хто навчається, джерелом розширення його матеріального досвіду, особливо виділяється постать учителя.

Учитель як особлива соціокультурна позиція дорослого — це той, хто навчає навчатися. Відмінність між учителем і умільцем, майстром полягає у тому, що умілець долучає дитину до спільних дій і вчить власним прикладом, а учитель розриває потік практичної дії, домагається його призупинення, щоб визначити фазу чистого навчання — попереднього орієнтування в тому, як і що має робитися. Учитель навчає не діяти, а планувати свої дії і шукати способи їхнього здійснення. Співпраця з умільцем формує у дитині такого самого умільця, наприкінці спільної роботи вмілий дорослий і дитина (в ідеалі) стануть рівними у своїй умілості. Така кінцева тотожність не передбачається при зустрічі дитини з учителем. Учитель — це той, хто здатний навчити будь-якого учня навчатися, зробити його суб'єктом самонавчання.

Результатом своєї роботи учитель задоволений, якщо учень здатний навчати самого себе, але не вміє навчатися, а якогось іншого вміє. Отже, умілець формує умільця, а вчитель — не колегу вчителя, а того, хто навчається (навчає себе).

Соціокультурна позиція вчителя необхідна там, де навчання справі має бути відділене від самої справи, де не можна навчитися, «заражаючись» справою (як малюки вчать говорити, одягатися, гратися). Учитель і потрібний учневі для того, щоб, перебуваючи на межі навчання і справи, орієнтування і виконання, утримувати учня в стані орієнтування, "не давати йому в гонитві за результатом забувати про способи дії».

До виконання вчитель спонукає учня лише з однією метою: щоб дитина з'ясувала, чи володіє вона способом дії, чи треба продовжити навчання. Іншими словами, предметом спільних дій учня і вчителя є межа компетентності учня і способи переходу цієї межі.

З чим не треба плутати вміє навчатися? Уміння навчатися як цінність і мета освітнього процесу узвичаїлося у масовій педагогічній свідомості як побутовий термін задовго до його понятійного аналізу в теоріях навчання. Не випадково в шкільних програмах уміння навчатися просто через кому було подано в переліку класичних умінь: учні мають уміти лічити, читати, писати, навчатися. Було це наприкінці 1970-х років під впливом інформаційної революції, що висунула перед виробниками нові вимоги довічної перекваліфікації. Що ж почали розуміти під терміном «уміння навчатися»? Для відповіді на дане запитання виділимо основні уявлення про

школяра, який не володіє таким умінням. Звичайно, за скаргою вчителів і батьків «Він (вона) не вміє вчитися» ховаються дві групи симптомів:

1. Дитині важко прилучитися до роботи, вона годинами сидить над домашнім завданням, відволікається, забуває питання задачі, ледь почавши її розв'язувати... У більшості випадків психологічне обстеження виявляє нормальний рівень розвитку інтелектуальної сфери дитини при низькому рівні розвитку організації діяльності.

2. Дитині важко засвоювати новий матеріал, вона погано запам'ятовує, переказуючи, не виділяє головного, потребує великої кількості тренувальних вправ... І в цьому випадку психологічне обстеження рідко виявляє значне зниження інтелектуального рівня; однак у дитини, як правило, спостерігається інтелектуальна пасивність, вона не володіє ефективними стратегіями розумових і мнемічних дій.

Пропедевтику й корекцію таких проявів невміння навчатися також проводять двома шляхами. Дитину вчать навичок самоорганізації й застосування оптимальних мнемотехнік і розумових стратегій.

Навчання навичок самоорганізації і розумової праці істотно підвищує ефективність навчання школярів.

Однак поняття «навченість» і «вміння навчатися» не збігаються. Вони розрізняються за надзвичайно істотним параметром: за способом передачі знань, умінь — від учителя до учня. Учнями, яких добре навчати, називають тих, кого легко навчати, тобто зручних об'єктів навчання. Такими, що вміють вчитися, називають тих, хто здатний навчати себе, тобто бути суб'єктом навчання — ініціатором визначення й розв'язання нових завдань.

2. АДАПТАЦІЯ ПЕРШОКЛАСНИКА ДО ШКІЛЬНОГО НАВЧАННЯ

2.1. Фізіологічна адаптація.

Виділяють **три етапи** фізіологічної адаптації. Перший етап — **орієнтовний**, коли у відповідь на весь комплекс нових впливів, пов'язаних із початком систематичного навчання, відповідають бурхливою реакцією і значним напруженням майже всі системи організму (2—3 тижні).

Другий етап — **нестійке пристосування**, коли організм шукає і знаходить якісь оптимальні (чи близькі до оптимальних) варіанти реакцій на ці впливи. На першому етапі про жодну економію ресурсів організму не йдеться: організм витрачає все, що є, а іноді й «бере в борг»; тому важливо пам'ятати, яку високу ціну платить організм кожної дитини в цей період. На другому етапі ця ціна знижується, буря починає стихати.

Третій етап — **період відносно стійкого пристосування**, коли організм знаходить найоптимальніші варіанти реагування на навантаження, що вимагають меншого напруження всіх систем. Що більше напруження буде потрібне від кожної системи, то більше ресурсів витрачає організм. Тривале напруження й пов'язана з ним втома можуть викликати порушення здоров'я. При цьому процес адаптації до школи в кожному окремому випадку буде різний.

Усі три фази адаптації тривають **десь 5-6 тижнів**, тобто орієнтовно до 10—15 жовтня, а найбільш складними є **1—4 тижні**.

Що характерне для перших тижнів навчання? Насамперед досить низький рівень і нестійкість працездатності, дуже високий рівень напруження серцево-судинної системи, симпатoadреналової системи, а також низький показник координації (взаємодії) різних систем організму між собою. За інтенсивністю та напруженістю змін, що відбуваються в організмі дитини у процесі навчальних занять у перші тижні навчання, навчальне навантаження можна порівняти із впливом екстремальних навантажень на дорослий, добре тренований організм.

Дослідження вчених показали, що напруження роботи серця дитини можна порівняти з напруженням космонавта у стані невагомості. Цей приклад переконливо показує, наскільки важкий для дитини процес фізіологічної адаптації до школи.

Невідповідність вимог і можливостей дитини викликає несприятливі зміни функціонального стану центральної нервової системи, різке зниження навчальної активності, працездатності. Для значної частини школярів наприкінці навчальних занять характерна різко виражена втома.

Тільки на 5—6 тижнях навчання (а не через 2—3 дні, як часом вважають) поступово наростають і стають стійкими показники працездатності, знижується напруження основних систем життєзабезпечення організму, тобто настає відносно стійке пристосування до всього комплексу навантажень, пов'язаних із навчанням. Однак, за деякими показниками ця фаза відносно стійкого пристосування затягується до 9 тижнів, тобто триває понад 2 місяці. І хоча вважають, що період гострої фізіологічної адаптації організму до навчального навантаження закінчується на 5—6 тижнях навчання, весь перший рік (якщо порівняти показники під час наступних періодів навчання) можна вважати періодом нестійкої і напруженої регуляції всіх систем організму.

Успішність процесу адаптації багато в чому визначається станом здоров'я дитини, тому проблемою адаптації до школи залежно від здоров'я давно займаються медики. Про «шкільний стрес», «шкільний шок», «шкільні страхи» (школофобію) медики заговорили ще в середині 1950-х років, і такі поняття з'явилися в документах ВООЗ, показуючи, що ці явища не зникають, а з року в рік загострюються.

«Шкільний стрес» — це такий психічний стан, коли порушується нормальний ритм життя учнів, різко погіршується стан здоров'я, що заважає дитині успішно впоратися з навчальним навантаженням.

Залежно від стану здоров'я, адаптація до школи, до умов життя, що змінилися, може відбуватися по-різному. Виділяють такі групи дітей: з легкою адаптацією, адаптацією середнього рівня складності і важкою.

За **легкої адаптації** стан напруженості, функціональних систем організму дитини компенсується протягом першої чверті. За адаптації **середнього** рівня складності погіршення самопочуття і здоров'я більш виражене і може спостерігатися упродовж першого півріччя. У частини дітей адаптація до школи проходить важко. Причому значні порушення стану здоров'я наростають від початку до кінця навчального року.

Напруження всіх функціональних систем організму дитини, пов'язане зі зміною звичного упродовж першого півріччя. Майже в усіх дітей на початку шкільних занять спостерігаються рухові порушення чи загальмованість, скарги на головний біль, поганий сон, зниження апетиту. Ці негативні реакції бувають тим більше виражені, що різкіший перехід від одного періоду життя до іншого, що менше готовий до цього організм учорашнього дошкільника. Велике значення мають такі фактори як особливості життя дитини в родині (наскільки різко відрізнявся звичний для неї режим від шкільного). Безумовно, першокласники, які раніше відвідували дитячий садок, значно легше адаптуються до школи, ніж «домашні» діти, не призвичаєні до тривалого перебування в дитячому колективі й режиму дошкільного закладу. Одним з основних критеріїв, що характеризує успішність адаптації до систематичного навчання, є стан здоров'я дитини і зміни його показників під впливом навчального навантаження.

Легку адаптацію й деякою мірою адаптацію середнього рівня складності можна, цілком імовірно, вважати закономірною реакцією організму дітей на умови життя, що змінилися. Важкий перебіг адаптації свідчить про непосильність навчальних навантажень і режиму навчання для організму першокласника. Натомість вираженість і тривалість самого процесу адаптації залежить від стану здоров'я дитини до початку систематичного навчання.

Легше переносять період вступу до школи і краще справляються з розумовим й фізичним навантаженням здорові діти, з нормальним рівнем функціонування всіх систем організму й гармонійним фізичним розвитком. Критеріями нормальної адаптації дітей до школи можуть бути сприятлива динаміка працездатності і її поліпшення упродовж першого півріччя, відсутність виражених несприятливих змін показників стану здоров'я і гарне засвоєння програмного матеріалу.

На жаль, наразі здорових дітей приходить до школи лише 20—25 %. Решта вже мають різні порушення у стані здоров'я. Цілком природно, що ймовірність важкого процесу перебігу адаптації в цих дітей значно зростає.

Яким дітям адаптуватися найскладніше?

Найважче адаптуються діти, в яких несприятливо протікав період новонародженості, ті, хто переніс черепно-мозкові травми, часто хворіє, страждає на різні хронічні захворювання й особливо має порушення нервово-психічної сфери.

Загальне ослаблення дитини, будь-яке захворювання, гостре і хронічне, затримка функціонального дозрівання, погіршуючи стан центральної нервової системи, є причинами важчого перебігу адаптації й зумовлюють зниження працездатності, високу стомлюваність, низьку успішність, погіршення здоров'я.

Несприятливі зміни у стані здоров'я першокласників можна помітити вже в перші місяці перебування в школі. Багато батьків із тривогою відзначають, що після перших радісних тижнів навчання поведінка й самопочуття багатьох малюків змінюється. Вони стають млявими, плаксивими, дратівливими, гірше сплять, неохоче йдуть до школи. Є серед них і такі, котрим «уже не хочеться навчатися». Саме ці зміни свідчать про втому, що неухильно наростає. Особливо це виражено в дітей ослаблених і тих, які часто хворіють.

Чи є показники, за якими батьки можуть визначити погіршення стану здоров'я дітей?

Одним з таких показників, який до того ж легко контролювати, є маса тіла. За зміною цього показника можна простежити, як впливає навчальне навантаження на організм, чи викликає воно негативні зміни у стані здоров'я. Адже дитина інтенсивно росте, розвивається, і зниження ваги чи виникнення «дефіциту маси тіла» — процес ненормальний. Однак результати обстеження першокласників свідчать, що таких дітей близько 20—33 %. І це дуже тривожить. У деяких дитячих колективах, за нашими спостереженнями, вже до кінця першої чверті маса тіла знижувалася в 60 % учнів. Одночасно зі зниженням ваги погіршувалися показники працездатності, діти скаржилися на втому, сонливість, головний біль.

Поєднання зниження маси тіла з погіршенням функціонального стану організму дітей, зниженням розумової працездатності й успішності підтверджує високу інформативність цього показника в оцінюванні реакції організму на навчальне навантаження й дає змогу використовувати його в оцінюванні адаптації дитини до умов навчання у школі. Цей показник для контролю можуть використовувати навіть батьки. Ще один дуже інформативний показник — **артеріальний тиск**. Звичайно, аналіз динаміки артеріального тиску не такий простий, як щотижневе чи щомісячне зважування дітей, але лікарі обов'язково використовують його для контролю за функціональним станом організму дітей у період адаптації до школи. Найчастіше для першокласників характерне значне зниження показників артеріального тиску при втомі. А у випадках, коли навчальні навантаження призводять не тільки до втоми, а й до перевтоми, артеріальний тиск може значно підвищуватися. Це свідчить про те, що навантаження непосильне для дитини. Особливо часте підвищення артеріального тиску у дитини можна спостерігати на початку навчального року. Підвищення артеріального тиску у школярів може поєднуватися з появою шумів у серці і з порушенням нервово-психічного здоров'я. Усе це — результат надмірного напруження й перевтоми.

Режим навчальних занять і навчальне навантаження насамперед позначаються на стані нервової системи дитини. Через деякий час після початку навчального року все частіше з'являються першокласники, у яких поступово зростають втома, млявість чи, навпаки, виникає рухове занепокоєння. Цим дітям важко відсидіти урок, вони стають плаксивими, дратівливими, скаржаться на головний біль, особливо вечорами, під будь-яким приводом відмовляються йти до школи. Якщо ці зміни виражені слабо і компенсуються упродовж першої чверті, можна говорити про легку адаптацію.

Однак нерідко бувають і важкі випадки, коли стан дітей різко погіршується. До кінця півріччя розумова працездатність і успішність різко знижуються, школярі не можуть впоратися навіть із тими завданнями, які раніше для них не становили жодних труднощів. При цьому батьки часто скаржаться, що син чи донька довго не можуть заснути, прокидаються уночі, скрикують уві сні. Трапляються випадки нічного нетримання сечі (енурез). Ці порушення лікарі розцінюють як погіршення нервово-психічного здоров'я, безпосередньо пов'язаного з несприятливим впливом навчального навантаження.

2.2. Психологічна адаптація дітей до шкільного життя і шкільного навчання.

Соціально-психологічна адаптація дітей може відбуватися по-різному.

Перша група дітей (56 %) адаптується до школи упродовж перших двох місяців навчання, тобто приблизно за той самий період, коли найгостріше виявляється й фізіологічна адаптація. Ці діти відносно швидко вливаються в колектив, освоюються у школі, знаходять нових друзів у класі; у них майже завжди гарний настрій, вони спокійні, доброзичливі, сумлінно й без явного напруження виконують усі вимоги вчителя. Іноді у них виникають складнощі у контактах з дітьми чи у стосунках з учителем, бо їм ще важко дотримуватися всіх вимог, правил поведінки: хочеться побігати чи поговорити з товаришем, не чекаючи дзвоника тощо. Але до кінця жовтня проблеми цих дітей, як правило, нівелюються, стосунки нормалізуються, дитина цілком освоюється і з новим статусом учня, і з новими вимогами, і з новим режимом — вона стає учнем.

Друга група дітей (30 %) переживає тривалий період адаптації, період невідповідності їхньої поведінки вимогам школи затягується: діти не можуть прийняти ситуацію навчання, спілкування із вчителем, дітьми. Вони можуть гратися на уроках чи з'ясовувати стосунки з товаришем, не реагують на зауваження вчителя чи відповідають сльозами, образами. Як правило, у таких дітей виникають труднощі і в засвоєнні навчальної програми. Лише до кінця першого півріччя їхня реакція стає адекватною до вимог школи, учителя.

Третя група (14 %) — діти, в яких соціально-психологічна адаптація пов'язана зі значними труднощами; крім того, вони не засвоюють навчальну програму, у них фіксуються негативні форми поведінки, різке виявлення негативних емоцій. Саме на таких дітей найчастіше скаржаться вчителі, діти, батьки: вони заважають працювати в класі, тероризують дітей.

Варто звернути особливу увагу на те, що однакові зовнішні вияви негативних форм поведінки, чи, як зазвичай кажуть, погану поведінку, дитини можуть спричинити різні обставини. Серед таких дітей можуть бути ті, хто потребує спеціального лікування, можуть бути учні з порушеннями психоневрологічної сфери, а це переважно неготові до навчання діти, які, наприклад, виростили в неблагополучних сімейних умовах. Постійні неуспіхи в навчанні, відсутність контакту з учителем призводять до відчуження і негативного ставлення однолітків. Але це викликає реакцію протесту: вони чіпляються до однокласників на перервах, кричать, погано поведуться на уроці, намагаючись хоч так виділитися. Якщо вчасно не з'ясувати причин поганої поведінки, не скоригувати адаптацію, то це може спричинити зрив, подальшу затримку психічного розвитку й несприятливо позначитися на стані здоров'я дитини, тобто стійке порушення емоційного стану може перерости в нервово-психічну патологію.

Нарешті, це можуть бути просто перевантажені діти, які не справляються з додатковими навантаженнями. Так чи інакше, погана поведінка — сигнал тривоги, привід уважніше поглянути на учня і разом з батьками з'ясувати причини труднощів адаптації до школи.

Чинники, що впливають на успішність адаптації:

- ті, що незначною мірою залежать від учителя;
- ті, що цілком у його руках.

Успішність і безболісність адаптації дитини до школи пов'язані, насамперед, із її готовністю до початку систематичного навчання. Організм має бути функціонально готовий (тобто розвиток окремих органів і систем має досягти такого рівня, щоб адекватно реагувати на впливи зовнішнього середовища).

Інакше процес адаптації затягується, відбувається зі значним напруженням. І це природно, тому що діти, не готові до навчання, мають нижчий рівень розумової працездатності. У третини «неготових» дітей уже на початку навчального року спостерігається незадовільна реакція на навантаження серцево-судинної системи, зменшення маси тіла; вони часто хворіють і пропускають уроки, а в результаті ще більше відстають від однолітків.

Варто звернути особливу увагу на чинник, що також значно впливає на успішність адаптації, — це вік початку систематичного навчання. Не випадково шестирічки переважно довше адаптуються, ніж семирічки. У шестирічних дітей спостерігається вище напруження всіх систем організму, нижча й нестійка працездатність.

Рік, що відокремлює шестирічну дитину від семирічної, дуже важливий для її фізичного, функціонального і психічного розвитку; **тому багато дослідників вважають більш оптимальним для вступу до школи вік не 6 (до 1 вересня), а 6,5 років.**

На думку психологів, саме в цей період формується багато важливих психологічних новоутворень: інтенсивно розвиваються регуляція поведінки, орієнтація на соціальні норми й вимоги, закладаються основи логічного мислення, формується внутрішній план дій.

Стан здоров'я — один із основних факторів, що впливають не тільки на тривалість та успішність процесу адаптації до школи, а й на весь процес подальшого навчання. Найлегше адаптація до школи відбувається у здорових дітей, що мають першу групу здоров'я, а найважче — у дітей із третьою групою (хронічні захворювання в компенсованому стані). У більшій частині з них у процесі адаптації до школи стан здоров'я погіршується, що супроводжується виникненням чи поглибленням нервово-психічних відхилень.

Якщо уроки тривають 35 хв і вони правильно організовані, то різкого зниження працездатності не відбувається. На думку фізіологів, зменшення тривалості уроку створює кращі умови для збереження працездатності упродовж тривалого часу.

Процес адаптації до школи триває впродовж усього першого року навчання, але перші 6—9 тижнів «гострої» адаптації закладають основу, визначають успішність і ефективність подальшого процесу навчання, динаміки всіх показників упродовж року, а також ту «ціну», яку щодня «платитиме» організм дитини. Труднощі адаптації до школи не закінчуються на дев'ятому тижні навчання, і тому важливо, щоб щодня навантаження у школі відповідали можливостям дитини. Є показник, який досить чітко характеризує функціональний стан організму і його динаміку. Це показник працездатності. У повсякденному житті ми часто вживаємо цей термін, застосовуємо його і до характеристики діяльності школяра: «дитина з низькою працездатністю», «у нього висока працездатність», розуміючи під цим здатність діяти цілеспрямовано, досягати певних результатів. Відомо, що працездатність значною мірою залежить від зовнішніх умов і функціонального стану організму. Працездатність шестирічного першокласника знижується досить швидко — про це сигналізує загальне «рухове занепокоєння».

Через 15—20 хв. уроку кількість дітей, які не слухають, крутяться, відволікаються, займаються своїми справами, а то й просто граються, катастрофічно збільшується. Здається, ще секунда — і повернути їхню увагу буде просто неможливо. Рухове занепокоєння — захисна реакція організму дитини. Вона ніби відмежовується від усього, даючи собі відпочинок, не доводячи свій організм до стомлення. Так, справді, спроба обмежити рухове занепокоєння дітей словами не дає результату й тільки раціональне переключення з одного виду діяльності на інший, зміна видів діяльності дозволяє відсунути втому.

Багаторічне вивчення працездатності школярів М. Антроповою дало змогу визначити основні закономірності динаміки розумової працездатності. На початку роботи відбувається поступове підвищення показників розумової працездатності, «входження» у роботу, пристосування до діяльності. Потім настає період оптимуму, пізніше з'являються перші ознаки втоми — зниження уваги, темпу роботи, рухове занепокоєння. Це те, що можна помітити. Водночас підвищується напруження деяких фізіологічних функцій — це не так очевидно, але функціональна «ціна» роботи зростає, однак зусиллям волі ще можна продовжити роботу. Якщо в цей момент не відрегулювати, не відкоригувати величину навантаження, якщо продовжити роботу з тією ж інтенсивністю, то настане втома і різко знизиться працездатність.

Період адаптації до школи (перші 2-6 місяців навчання) характеризується тим, що:

- він є перехідним, а отже, психологічна і фізіологічна чутливість дитини до всього, що з нею відбувається, дуже загострена;

- у цей час у дітей найбільш інтенсивно відбувається осмислення свого нового соціального становища і закладаються переживання, що на багато років визначать їхнє ставлення до навчальної роботи, спілкування з учителями й однокласниками, до самого перебування у школі.

Основні проблеми, які зазвичай виникають у дитини, коли вона приходить до школи:

1. Взаємодія вчителя з дітьми, як правило, сильно відрізняється від того, до якого дитина звикла у дитячому садку: кількість заборон і розпоряджень різко збільшується, ставлення дорослих до порушень правил поведінки стає значно серйознішим.

2. З'являється навчальний матеріал, від засвоєння якого залежать самооцінка й соціальний статус дитини, що передбачає набагато більшу відповідальність дитини перед учителем і батьками.

3. Фронтальні форми організації навчального процесу вимагають від дітей серйозного напруження й концентрації. У дитини часто відсутній інтерес до таких занять, уся її діяльність відбувається під впливом зовнішнього тиску вчителя. Це викликає у дітей підвищену стомлюваність та емоційний дискомфорт.

Незвичайний для дітей розпорядок дня і стосунки з однолітками та старшими дітьми, що змінилися, ускладнюють цю ситуацію.

3. ОСОБЛИВОСТІ ТЕМПЕРАМЕНТУ – ОСНОВА АДАПТАЦІЇ ДИТИНИ

Темперамент означає індивідуальні особливості дітей в їхній реакції на різноманітні подразники та досвід; індивідуальні відмінності у виконанні рутинних щоденних видів діяльності: прийманні їжі, сну, дослідженні предметів тощо. Темперамент передбачає генетичні відмінності серед дітей.

Тип темпераменту — вроджена якість і змінити його неможливо, тому учителям, вихователям, батькам слід звертати на це увагу.

Сангвініки. Сангвініків можна охарактеризувати трьома ознаками: сильні, урівноважені, рухливі.

Сангвініки легко пристосовуються до нових людей, нового середовища, нових потреб. Емоційні, контактні, життєрадісні, з живою мімікою (коли їм весело — вони сміються, сумно — плачуть). З виразу обличчя легко здогадатись, який у них настрій, як ставляться до того, хто з ними спілкується. У них переважає веселий настрій. Вони довірливі, з ними приємно спілкуватися, їхня увага нестабільна, вони уникають труднощів, з прийняттям рішень поспішають.

Як правило, у присутності сангвініка, люди почуваються легко й невимушено, без напруження. Тільки-но зійшлись, а враження таке, ніби давно знайомі.

Люди дуже енергійні, надзвичайно активні. Довго працюють без втоми. Але за тих умов, коли робота їх цікавить. Якщо вона не дуже захоплює, можуть покинути все, не довівши до кінця. До критики ставляться спокійно. Із задоволенням беруться за нову справу, відзначаються винахідливістю. Швидко реагують на навколишні події. Байдуже ставляться до нового.

Товариські. Легко переборюють труднощі й допомагають їх долати іншим. Можуть бути лідерами. Добре стримують вияви своїх почуттів (збудження і гальмуваннядесь у співвідношенні 50х50%). Їх легко дисциплінувати, оскільки вони швидко виробляють потрібні навички й перебудовуються без труднощів. У сангвініків практично немає ворогів: вони з розумінням ставляться до думок і вчинків інших, толерантні, контактні. У колективі почуваються впевнено, не бояться ризику й відповідальності.

Як стверджував фізіолог І.Павлов, сангвініки найбільше пристосовані до життя, оскільки сильніші, урівноваженіші, енергійніші, легші за інших на підйом, легко впорюються із завданнями, які потребують кмітливості. Довготривалих і копітких справ зовсім уникають. Людей із цим темпераментом можна було б назвати улюбленцями долі, якби вона для страху час від часу їх не карала. Вони переоцінюють свої можливості, їх слід залучати до громадської діяльності, ставити перед ними все нові завдання, контролювати якість роботи.

Працюючи з дітьми-сангвініками, варто давати вихід їхній енергії, стимулювати розкриття їхнього потенціалу та здібностей у суспільно корисній праці. Потрібно виявляти довіру до сангвініка, підтримувати його корисну ініціативу, здійснювати моральну підтримку в його почи-

наннях, закріплювати віру у власні сили в переборенні труднощів. Не варто давати йому доручення, пов'язані з довготривалою монотонною діяльністю. Потрібно враховувати його особисті інтереси, схильності, потреби й труднощі — їх тимчасовий характер. Допомогу сангвініку краще надавати у формі відкритої дружньої підтримки, поради. Доцільно використовувати його лідерські якості в колективі, залучати до організації вечорів, диспутів та інших суспільно корисних заходів.

Діти-сангвініки намагаються займатися тільки легкою, приємною і цікавою для них діяльністю й уникати складного, неприємного, нецікавого. Тому необхідно з раннього віку виробляти в них стійкий інтерес, терпіння, цілеспрямованість, звичку сумлінно виконувати й доводити до кінця розпочату справу, з'ясовувати суть кожного питання.

Компромісність, оптимізм, життєрадісність, товариськість сангвініка за неправильного виховання чи неконтрольованості здатні стати джерелом таких негативних рис характеру, як легковажність, поверховість, непостійність, егоїзм.

Холерики — сильні, неврівноважені, рухливі. Це люди з великим життєвим тонусом, великою активністю, енергійністю, непосидючістю, їх «наступ» важко зупинити. Вони нестримані, нетерплячі, запальні. У них є така особливість, якої немає в інших: з'являється у потрібний момент. Трапляється з людиною нещастя, і холерики тут як тут, бо це люди з «оголеним нервом». Вони відчувають не лише свій біль, а й біль тих, хто поряд. Байдужими ніколи не бувають. Холерики багатьом видаються щасливцями. Та все це тому, що встигають робити найбільшу кількість спроб і помилок за одиницю часу. Вони швидко рухаються й швидко розмовляють. У них немає внутрішніх затисків, вони розкуті, завжди живуть за програмою максимум, їхня поведінка неврівноважена. Потреба уві сні мала, однак завжди бадьорі. Вони легко збуджуються й довго заспокоюються.

Холерики — дуже компанійські люди, бойові, завзяті, але задиркуваті, запальні, правда, швидко відходять і потім страждають (їм треба багато прощати). А все через надмірну активність, навіть реактивність. В їхній поведінці це виявляється в нестриманості, роздратованості, настирливості. Швидко збудження веде до того, що вони мало роздумують і відразу діють. Швидко включаються в дію й переключаються на іншу діяльність. Відверто вступають у суперечки, бувають агресивними, їм важко приборкувати свої бажання, не можуть чекати (погано спрацьовують гальмівні центри). Холерики не пристосовуються до середовища, а намагаються пристосувати середовище, оточуючих до себе; їхня стихія — крайнощі: або — або. Музику люблять гучну, кольори — дуже яскраві.

Холерики — люди натхненні й невтомні, ініціативні, подають надзвичайно багато ідей. Однак розпочату справу їм дуже важко довести до кінця, як і втілювати свої ідеї (не вистачає наполегливості, набридає одноманітність); їх слід не утомлювати одноманітністю роботи.

Для холериків характерне бажання виділитись із колективу, стати лідером. У них виразна міміка й пантоміміка.

Зустрічаються холерики, у яких збудливість поєднується з підвищеним настроєм. Такі люди завжди на видноті, на таких тримається будь-яка компанія. Але «у великих дозах» вони стомлюють оточуючих, їм властиві переходи від вираження симпатії до виявів антипатії. При поразках — схильні до агресії.

На вищому рівні холерики — це одержимі люди, фанатики (від релігії або політики). Вони не бачать шляхів, а бачать лише один шлях, один ідеал. Йому і служать. Така односторонність буває небезпечною. Жорстокі лідери, як правило, — це авторитарні холерики. У них велика сила волі, активність, динамічність. Терпіння слабке. Значно переоцінюють свої здібності.

Професії, які нерідко обирають холерики, пов'язані з ризиком: дресирувальники, каскадери, льотчики-винищувачі, водолази, альпіністи. Холерики не думають про безпеку, діють сміливо, рішуче, з великим піднесенням, пристрастю й захопленням.

У роботі з холеричними дітьми слід покладатися на позитивний авторитет дорослого, цілеспрямованість педагогічних впливів. Потрібно виявляти зацікавлене розуміння душевного стану учня. Тактовно й опосередковано запобігати «зривам»; враховувати мотиви вчинків, залучати до активної діяльності, пов'язаної з виявом ініціативи. Потрібно уникати різких

емоційних реакцій, спрямованих безпосередньо на учня. Краще впливати на холерика опосередковано, через колектив. Варто пам'ятати, що зайнятість корисною справою може спрямувати холерика на розвиток позитивних якостей особистості, відверне негативні впливи. Холеричні діти потребують тактовної допомоги та співчуття при ускладненнях; їхня невтомність, енергійність, схильність до ризику, упертість, пустотливість, задержкуватість, нетерплячість і висока конфліктність стають причиною биття посуду, бійок з однолітками, травм тощо. Холерика важливо виховувати добрим, співчутливим, турботливим, оскільки цей тип дуже схильний до агресивності. Холерика потрібно вчити ввічливості, умінню стримувати емоції, застосовуючи не стільки пояснення, а й «програвати» з ним можливі ситуації (система адаптованих для дітей ділових ігор).

Використовуючи цікаві для дитини види діяльності, поступово формувати посидючість, наполегливість, сумлінність, ретельність і точність у виконанні завдань. Організувати життя дитини так, щоб вона, по можливості, не перезбуджувалася. Практикувати ігри та інші цікаві для неї заняття, які сприяли б закріпленню в її нервовій системі процесів гальмування.

Батьки, вихователі, учителі мають із розумінням ставитися до «зривів» у поведінці холериків, не принижувати їхньої гідності, формувати в них адекватне самооцінювання. Копітка виховна робота з холериками в дошкільному віці дасть їм змогу легше адаптуватися до потреб школи і підготує до засвоєння навчального матеріалу. При вступі до дошкільного закладу чи до 1-го класу саме холерики потребують спеціальної психологічної підготовки щодо доцільності виконання вимог і правил спілкування з дітьми та дорослими. Корисно записати холерика до спортивної секції, де він зможе «дати вихід» своїй енергії.

Застосування фізичних покарань, крику до холерика неефективні. Вони остаточно розхитують нервову систему дитини, у якій процеси збудження домінують над процесами гальмування. Відтак досягається ефект, протилежний бажаному. Якщо холерик неякісно виконав роботу, треба не сварити чи карати його, а пояснити, чому так не можна, і вимагати повторного сумлінного виконання. Якщо така дитина когось образила — без покарань і нотацій навчити вибачитися, допомогти зробити для цієї людини щось добре, обговорити, як наступного разу слід учинити в аналогічній ситуації.

Щоб холерики, швидко закінчивши роботу, не заважали на уроці іншим учням, учителеві необхідно завжди мати для них кілька цікавих додаткових завдань, але пропонувати ці завдання можна тільки у разі якісного виконання дитиною основної роботи.

Перебування двох холериків за однією партою можливе, але не завжди доцільне. Оптимальне сусідство — холерик і сангвінік. За вмілого керівництва вчителем роботою класу, присутність на уроці сангвініка заспокоїливо діє на холерика, а холерик не особливо заважає сангвініку.

Флегматики — **сильні, урівноважені, інертні, пасивні**. Це передусім тверезі консерватори, мудрі ведучі, які реально оцінюють свої здібності, хранителі таємниць, це «річ у собі»: непроникливі, нерозгадані. Нелегкі на підйом, нерішучі, недовірливі, пасивні. Відзначаються повільним виникненням і зміною почуттів та емоційних станів. Вони сповідують філософію людей: «Тихіше їдеш — далі будеш». Можливо, саме вони її й створили. Це — «генії відстрочок». Вони очікують. До виконання завдання флегматиків слід не лише заохочувати, а й готувати заздалегідь, повторивши не один раз. А два чи три завдання — їм узагалі досягнути не під силу, їх охоплює паніка; їхньою діяльністю слід керувати, а не підганяти. Вони ретельно обдумують і планують свої дії. Рішення планують послідовно і невідступно.

Флегматики повільні, як і їхнє мовлення. Малоемоційні, почуття виражають слабо, тобто мають слабку емоційну збудливість; їх нелегко розсмішити, розгнівати, але нагромаджені негативні емоції можуть дати непередбачений вибух гніву; їхня міміка одноманітна, мовлення невиразне. Імовірно, що прислів'я: «У тихому болоті чорти водяться» — саме про них. Флегматики наполегливі в роботі, розпочате доводять до кінця, проте надто повільно, чим дратують оточуючих. Вони зовні загальмовані, майже завжди утримуються від швидкого вирішення. Страждання переносять терпляче, не скаржаться на них, але страждання інших їх також мало хвилюють. До критики ставляться байдуже. Працьовиті. Винахідливістю не відзначаються, однак утілюють у життя ідеї інших. І якби серед учених не було флегматиків,

невідомо, якою була б сьогодні наукова думка. Вони терплячі, наполегливі у досягненні мети, стійкі у прагненнях і настроях.

Мають негативне ставлення до нового. Нелегко сходяться з новими людьми. Повільно пристосовуються до нового оточення. З труднощами змінюють звички, які відзначаються винятковою міцністю і зберігаються протягом довгого періоду (а то й усього життя). Флегматики роблять усе без поспіху, як би їх не підганяли. Мають повільне засвоєння й перебудову навичок. Перевиховання флегматиків — справа нелегка. Таких до активності доводиться спонукати.

Люблять спокійні кольори, спокійну музику, спокійну обстановку. У стосунках із людьми виявляють постійність, відданість. Надійні у дружбі, у сім'ї. Люблять вузьке коло давніх знайомих. У стосунках із людьми врівноважені, у міру товариські, уникають пустої балаканини й неділових контактів. В екстремальних умовах стають загальмованими, розгублюються, тому потребують підказки.

У роботі з флегматиком слід наполегливо використовувати завбачливі настанови на будь-яку діяльність, яку йому потрібно виконати, здійснювати докладний інструктаж (що? коли? у якій послідовності?). Доцільно стимулювати вияв щирих почуттів учня. Залучайте його до цікавої діяльності, що розвиває почуття, емоції й зміцнює віру у власні сили. Довіряйте учню, давайте можливість реалізувати себе у справі, посилюйте допомозі іншим. Необхідно уникати демонстративних доручень, пов'язаних із високим темпом діяльності, й допомагати йому займатись аутотренінгом та самовихованням.

Саме діти-флегматики найбільше ризикують утратити свою індивідуальність в оточенні дорослих холериків і сангвініків. Дорослі позитивно реагують на вміння флегматиків певний час самостійно займатися якоюсь справою, не турбуючи дорослих, на неконфліктність, поступливість, розсудливість цих дітей. Варто дитині-флегматикові розпочати діяльність, продиктовану повсякденною необхідністю (їсти, вдягатися, мити посуд, робити уроки), як дорослі з іншим темпераментом нерідко доходять найвищої стадії роздратування.

Неправильний підхід до організації виховання і навчання флегматика — це звинувачення його в тупості, некітливості, постійні покарання за повільність. Наслідки такого ставлення здебільшого трагічні: у дитини виникають неврози, вона починає виконувати доручене швидко та неякісно, несумлінно; формується комплекс неповноцінності через постійні невдачі. Унаслідок індивід не розкриває себе як особистість, не реалізує власні творчі можливості мислення, почуттів та уяви. Якщо ж дитинство флегматика складається сприятливо і йому вдається розвиватися, зберігаючи всі позитивні риси темпераменту, суспільство отримує сумлінних, серйозних, пунктуальних, захоплених улюбленою справою людей — нерідко видатних учених.

Правильний підхід до виховання дитини-флегматика передбачає створення сприятливих умов для її фізичного, духовного й інтелектуального розвитку. Флегматики не витримують значних фізичних навантажень, якщо змушені виконувати їх у швидкому темпі. Отже, вправи ранкової гімнастики і вправи на уроках фізкультури флегматики мають виконувати у дещо вповільненому темпі.

Флегматикам не притаманні бурхливі вияви почуттів, тому часто їх вважають байдужими, товстошкірими. Насправді почуття цих дітей вирізняються глибиною і постійністю. Флегматики болісно переживають несправедливість, зазіхання на їхні права, розлучення з близькими людьми, бояться і не люблять змін, нестабільності. Вони здатні повністю ігнорувати вимоги неавторитетної для них особи. З огляду на це батькам, вихователям, учителям під час спілкування з флегматиками потрібно зважувати кожне слово, кожен дію, щоб не втратити авторитету в очах дітей, намагатися створити повну взаємну довіру в стосунках, щоб дитина не замикалася у собі.

Для правильного виховання й розвитку дітей-флегматиків необхідно створювати дещо «тепличу» атмосферу, у якій має бути повністю відсутня поспішність, нетерплячість. З раннього віку перед такою дитиною слід розкривати широкий спектр наук і занять, що допоможе зробити її допитливою. Під час читання художніх творів, у процесі гри флегматика необхідно на життєвих прикладах ознайомлювати з різновидами почуттів й емоцій, навчати правильно виявляти їх у відповідних ситуаціях: співчувати, радіти тощо.

Щоб дитина виросла ініціативною, дорослі мають вітати кожен вияв її самостійності, непомітно допомагати у складних справах, не дратуватися повільними темпами дитини. З флегматиками корисно часто грати в нетривалі ігри, у яких необхідна швидкість і точність рухів, кмітливість. Щоб ровесники не насміхалися над невдалими спробами дитини, доцільно допомогти їй заздалегідь потренуватися.

Дорослим доводиться докладати спеціальних зусиль, щоб допомогти флегматикові увійти в дитячий колектив, виявити себе в ньому як особистість, здобути авторитет, знайти друзів. З дитиною-флегматиком необхідно проводити спеціальні ігри, розвиваючи її мислення, почуття, уяву. Її потрібно навчити правильно переключати увагу під час виконання завдань і раціонально розподіляти час.

Дехто з психологів радить постійно тормозити флегматиків, щоб вони не були «в'ялими», і прискорювати їхню діяльність, запроваджуючи змагання й ігри наввипередки. Ці рекомендації можна вважати шкідливими і навіть небезпечними. Флегматики стомлюються від тривалого спілкування, перебування у багатолюдних гамірних колективах, і втома ця, як відомо, має фізіологічну основу. Тому намагання флегматика періодично усамітнюватися — своєрідна захисна реакція організму.

Позбавлення флегматика можливості чергувати періоди спілкування з людьми з тривалими перепочинками на самоті чи в товаристві близького спокійного друга поступово призведе до розладу нервової системи і психіки дитини. Усілякі перегони й змагання швидко стомлюють флегматиків і перестають їх цікавити. Єдине, що може прискорити діяльність цих дітей, — формування у них стійких, напівавтоматичних навичок.

Наприклад, якщо батьки хотіли б, щоб їхня дитина з флегматичним темпераментом у 1-му класі не відставала од інших за темпом письма, читання, лічби, то доцільно вже у три-чотирирічному віці в ігровий формі вчити її лічити й читати, а з п'яти-шести років — писати. Відтак до семи років у неї виробляться необхідні навички. Аналогічно потрібно підходити і до формування всіх інших умінь. Водночас варто пам'ятати, що навіть доросла людина-флегматик пише приблизно у два-три рази повільніше за холериків і сангвініків тієї самої вікової групи.

Від флегматиків не можна вимагати миттєвої відповіді на запитання, швидкого переключення на інший вид діяльності. Дітям з яскраво виявленим флегматичним темпераментом доцільно задавати удвічі-утричі менші за обсягом домашні завдання, вимагаючи їх якісного виконання. У класі флегматикові потрібно дозволяти або виконувати не всі завдання, або збільшити час на їх виконання.

У самостійних і контрольних роботах задавати по два-три однотипних приклади, рівняння, слова або речення і давати флегматикам інструкцію записувати завдання через одне чи через два, наприклад: 1,3,5 або 1, 4,7. В іншому випадку особливо важливу контрольну роботу дозволяти завершити після останнього уроку. Але практикувати другий спосіб слід не частіше разу на чверть, інакше дитина перевтомлюватиметься.

Усіх флегматиків, які не встигають працювати в одному темпі з класом, бажано посадити разом за 1—3 парти в одному ряду. Це зручніше для вчителя і спокійніше для них самих. Сусідство флегматиків і холериків за однією партою недоцільне, тому що холерик надзвичайно стомлює і відволікає дитину, у якої переважають гальмівні процеси.

Флегматики здебільшого не люблять довготривалих громадських доручень, пов'язаних з активною діяльністю і спілкуванням з багатьма особами. Водночас не можна однозначно, як окремі психологи, стверджувати, що флегматики не здатні до керівної, організаторської діяльності. Флегматик може чудово виконувати роль старости агресивного інтелектуального класного колективу, бути бібліотекарем класної бібліотеки, керувати й займатися шефською роботою. Дорослим важливо не забувати, що ця дитина не здатна швидко орієнтуватися, тому всі справи їй потрібно доручати заздалегідь.

Ранок цієї дитини батьки мають педантично спланувати з вечора. Щоб вчасно встигнути до дитячого садка чи школи, флегматикові потрібно прокинутися на 30—50 хвилин раніше за сангвініка, а отже, на стільки ж раніше заснути. Флегматика слід привчити напередодні готувати всі потрібні на завтра речі, бо флегматики — це люди, які не зможуть зібратися швидко, навіть за

найбільшого бажання і за найбільшої необхідності. Гімнастичні вправи флегматикам доцільно виконувати не вранці, а у другій половині дня. По-перше, вони поглинають вранішній час, коли дитина і так «нічого не встигає», а по-друге, флегматиків фізичні вправи часто не стимулюють, а стомлюють, викликаючи сонливість і бажання після інтенсивної зарядки знову лягти у ліжко.

Флегматики більше, ніж холерики, обмежені у виборі професії. Робота, яка потребує швидких реакцій, постійного збудження, для них не бажана і може завдати шкоди здоров'ю.

Меланхоліки, як правило, слабкі, процеси збудження і гальмування протікають повільно.

Вони дуже чутливі люди, друзі книги й природи. Мрійливі, мляві, замкнені, песимістичні. Міміка й рухи невиразні, голос тихий (рідко сміються). Настрій дещо пригнічений, бо переважають гальмівні процеси. Кожен життєвий поворот для меланхоліків — удар, бо вони переживають сильний страх у небезпечній ситуації. Вони дуже чутливі й вразливі. Довго пам'ятають образи, навіть невеликі неприємності виводять їх із рівноваги, можуть викликати сльози. При невдачі — пригнічені й розгублені.

Завжди серйозні, а почуття свободи, розкутості й приємної веселості майже ніколи не відчуваються. Вони невпевнені у собі. Серйозність у меланхоліків іноді досягає патології (це з погляду життєрадісних людей). У них повільна зміна почуттів і контролю, повільні рухи, мовлення, одноманітна міміка.

Сором'язливі, перед труднощами розгублюються. Терпіння дуже слабке, адаптація важка, недооцінюють свої здібності, недовірливі. Важко засвоюють точний розпорядок життя, колектив їх стомлює, а служба в армії для меланхоліків проходить неймовірно важко. Активність низька, не здатні витримувати сильне нервово напруження. Вони швидко втомлюються. При сильних подразниках погіршується діяльність. Рідко користуються допомогою товаришів. Легко пристосовуються лише до дуже вузького середовища (родина, невелике коло друзів). У доброму колективі здатні виявляти наполегливість, завзятість. Уважні до людей, тактовні.

Меланхоліки ніколи не бувають активістами й громадськими діячами. Вони ті, кого ведуть. Вони уникають труднощів й перешкод, відмовляються од боротьби. Нездатні відстоювати свої погляди, скромні, не самостійні, залежні, їх часто називають диваками, бо у них надзвичайно розвинена уява. Вважається, що їхнє мовлення не встигає за уявою, тому вони — мовчуни. Геніїв якраз **найбільше серед меланхоліків. Ці люди** — індивідуалісти.

Мають свій, часто оригінальний погляд. Відзначаються надзвичайною точністю й скрупульозністю в діяльності.

Є професії, протипоказані меланхолікам, але вони такі й не обирають, бо покладаються на свою інтуїцію.

Меланхоліки в сільській місцевості нерідко перетворюються на флегматиків, а то й сангвініків. Можливо, впливає свіже повітря, вода, їжа, рух і те, що в селі немає великого нагромадження людей.

Меланхоліку в навчанні слід приділяти увагу, турботу й доброту. Головні особливості цих дітей: лякливність, нерішучість, бачення подій у темних тонах. Ці особистісні якості неможливо ліквідувати. Покарання, демонстрування дорослими постійного невдоволення тільки поглиблюють їх, розладнуючи надзвичайно чутливу нервову систему меланхоліків. Правильний виховний підхід полягає в тому, що дорослий виявляє співчуття і повне розуміння почуттів дитини. Слід тактовно, глибоко й зацікавлено проникати в його духовний світ, здійснювати моральну підтримку та зміцнювати віру у власні сили, виявляти розуміння його душевного стану. Періодично потрібно переключати переживання меланхоліка в русло переживань групи (колективу). Виховувати волю, наполегливість і почуття власної цінності в колективі. Потрібно через певний проміжок часу організувати для нього «ситуацію успіху». Уважно стежачи за настроєм та інтересами меланхоліка, потрібно заохочувати його заняття в гуртках, секціях тощо, з урахуванням його намірів, звичок та труднощів.

Меланхоліки часто відзначаються сором'язливістю. Батьки та вчителі **дитини** ніколи, а тим більше у цьому випадку, не мають орієнтуватися на реакцію оточуючих («Що скажуть?! Що подумають?!»), а винятково на психологічний стан вихованця. Соромлячи і караючи дитину,

можна розвинути сором'язливість до рівня психічного захворювання. Як радять відомі вчені А.І.Баркан, Е.Ле Шан, дитині слід пояснити, що соромитися — нормальна реакція, якої не потрібно лякатися, і в кожній конкретній ситуації допомагати вихованцеві знайти спосіб оволодіння собою. Наприклад, якщо дитина соромиться спілкуватися з гостями, їй можна доручити розносити бутерброди тощо.

Нову інформацію меланхоліки здатні засвоювати швидко чи повільно — залежно від обставин. У спокійній, доброзичливій атмосфері нові відомості засвоюються ними швидко й надовго. Тому створення **сприятливих** умов навчання і виховання дитини — основна проблема в роботі з меланхоліком.

4. РОЛЬ БАТЬКІВ У ПЕРІОД АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКЛАСНИКА ДО НАВЧАННЯ

4.1. ОРГАНІЗАЦІЯ ДІЯЛЬНОСТІ ТА ДОПОМОГА У НАВЧАННІ.

Звичайно, всі батьки хочуть, щоб їхня дитина добре навчалася. Тому треба допомогти їй організувати свій час вдома. Найперша допомога — раціональне чергування занять, активного відпочинку, їжі та сну. Однакові дії, повторюючись щодня у певній послідовності, сприяють формуванню у дитини необхідних побутових, трудових і культурогігієнічних звичок, полегшують пристосування організму до нових умов.

Систематичне дотримання режиму дня виховує у дітей такі важливі риси характеру як дисциплінованість, організованість, уміння підкоряти свої бажання інтересам справи. Важливо забезпечити 3,5—4-годинне перебування дитини на свіжому повітрі, регулярний сон (нічний не менше 10 годин, вдень 1,5 години), калорійне і різноманітне харчування через 3—3,5 години. Такі норми відповідають фізіологічним потребам дитячого організму та сприяють збереженню здоров'я.

Батькам треба мати на увазі, що молодший школяр не вміє швидко переходити від однієї справи до іншої. Це залежить від типу нервової системи дитини. Тому батьки мають пояснити дитині причини такого переходу і дати час, аби вона могла психологічно підготуватися до нової справи. Треба розуміти: для того, щоб кинути одне заняття, на яке вже налаштувалась дитина, і приступила до іншого, їй доводиться подолати природне внутрішнє бажання наполягти на своєму і не виконувати прохання батьків. Будь-який необґрунтований перехід з однієї справи на іншу шкідливий тим, що дитина змушена кидати розпочате, не закінчивши його. Якщо це ввійде в систему, то у школяра з'явиться погана звичка нічого остаточно не закінчувати. Звичайно, інколи доводиться просити сина чи доньку допомогти по господарству, чи з будь-яких інших причин порушити звичайний розпорядок дня. Часто буває так: тільки-но школяр розклав книги, сів за уроки, а його посилають до магазину.. Почав хлопчик читати цікаву книгу — його просять полити квіти. Дівчинка малює, а її відправляють погуляти з молодшим братом. У таких випадках краще сказати дитині: «Дочитаєш сторінку — треба буде сходити до магазину». Або: «Закінчуй гратися конструктором. Через 10 хвилин будемо вечеряти». Тобто, треба дати дитині час підготуватися до нової справи.

Наступна важлива умова успішного навчання — розумна допомога старших. Вона виявляється, найперше, в обізнаності батьків у справах дитини: «Які були сьогодні уроки? Про що нове ти дізнався? Як упорався із завданням?» Ще дуже важливо перевірити правильність виконання домашнього завдання. Практика навчання переконує, що добре усвідомлений той матеріал, який розповідається іншій людині. Тому бажано, щоб першокласник розповів комусь із дорослих вивчені уроки: правила з української мови, розв'язані задачі з математики, вірш або переказ оповідання. Якщо дитині важко викласти основний зміст матеріалу, то це означає, що урок не

вивчений і його потрібно повторити. При перевірці письмового завдання не поспішайте вказувати дитині на помилку. Вона має привчитися до самоконтролю. Тому запропонуйте їй самостійно відшукати помилку, пригадати, як можна перевірити рішення. І тільки в крайньому випадку показати, де вона припустилася помилки. Буває, що дитина просто лінується, не хоче самостійно працювати, долати труднощі. У цьому випадку особливо необхідний суворий контроль з боку батьків.

Батьки не повинні забувати про такий негативний фактор як перевантаження учня. Часто буває так, що дорослі, крім завдань учителя, навантажують свою дитину додатковими навчальними вправами. Дитина перенавантажується і нерідко починає навчатися не краще, а гірше. В неї втрачається інтерес до навчання, яке стає для неї важкою і нецікавою працею.

Часто батьки скаржаться, що дитина дуже довго виконує домашнє завдання і звертаються із запитаннями: «Сидіти чи ні з дитиною за уроками?» Рецептів немає. Кожна дитина і кожний випадок — особливі. Один школяр може працювати самостійно, досить просто перевірити зроблене завдання. З іншим треба сидіти, не відходячи й організувати кожен рух: розгорни підручник, візьми олівець, обговорювати написання кожної букви. Це пояснюється тим, що в деяких дітей спостерігається нестійка увага, невміння зосередитися на одному предметі. В цьому випадку дитина напише рядок і відволікається: починає розповідати про те, що було сьогодні в школі, знову повернеться до письма, згодом почне підстругувати олівець тощо. Щоб привчити молодшого школяра до посидючості, батьки вимагають, аби він вкладався у певний час, виконуючи завдання. Для цього ставлять перед учнем годинник. Дитина ж, стежачи за часом, вчиться оперувати ним.

Нескінченне сидіння за уроками пояснюється ще й тим, що не всі діти однаково розвиваються. Деякі з них важко засвоюють навчальний матеріал, починають відставати. Цей недолік з часом можна було б подолати, однак деякі батьки, виявляючи велике нетерпіння, годинами сидять з дитиною. Роздратовані, вони починають кричати, дитина нервується. Врешті справа погіршується, дитина починає ненавидіти школу як таку, що винна в її невдачах. Таким чином терпіння батьків, доброзичливий тон, постійна зацікавленість справами і повагою до дрібниць, з яких складається шкільне життя дитини, знання реального стану речей і сьогоднішніх труднощів дитини, спокійна впевненість у тому, що їх можна подолати, турботлива щоденна праця— важливі умови успішної допомоги дитині у навчанні.

4.2. Як зняти психологічне напруження дитини? (Практичні поради батькам).

У «шкільному» житті першокласники стикаються з труднощами, невдачами, незаслуженими звинуваченнями, образами, припускаються помилок, потрапляють в конфлікти, відчувають невпевненість.

Найбільш доцільними для зняття психологічного напруження учнів молодшого шкільного віку, як вважає В. Шахненко, є дихальна гімнастика, фізичні навантаження, домашній затишок, спілкування з чотириногим другом, живопис, художнє слово, театр, позитивні емоції, музика та спілкування з природою.

Батькам доцільно знати способи зняття психічного напруження у дітей.

Глибоке дихання

Зробити глибокий вдих, випинаючи живіт уперед до відчуття участі в цьому діафрагми. Тепер трохи повільніше, видихаючи повітря до втягування живота всередину. При цьому дитина повинна уявляти, що вдихає цілющий кисень — здоров'я, спокій, а видихає — повітря, непотрібне організмові, хворобливість і хвилювання.

Фізичні навантаження



Найкращим способом зняття нервового напруження є фізичні навантаження — фізична культура та фізична праця. Якщо в дитини поганий настрій, їй необхідно гратися на свіжому повітрі в рухливі спортивні ігри: футбол, волейбол, теніс.

Домашній затишок, спілкування з чотириногим другом

Дитина повинна знати, що коли їй дуже важко, з її образами треба йти додому. Домашній затишок, добре і лагідне слово рідних допоможуть їй. Учені вважають, що кішка та собака знімають стресовий стан, заспокоюють нервову систему.

Живопис

Живопис своїм розмаїттям кольорів, грою світла й тіні створює особливу музику картини. Так вважав французький художник Е. Делакруа. А російський вчений Ф. Шмідт писав, що колір сам по собі, незалежно від предмета, якому він властивий, справляє на глядача певний психофізіологічний вплив.

Художнє слово

Читання цікавої казки, оповідання сприяє зменшенню нервового напруження і заспокоює дитину.

Театр

Вважають, що він має магічну силу впливу на психіку. Якщо є така нагода, відвідайте з дитиною ляльковий театр, подивіться мультфільм.

Позитивні емоції

З давніх-давен відомо, що усмішка, жарт, гумор знімають психічне напруження. Ю. Нікулін писав: «Я твердо вірю: сміх зміцнює здоров'я і подовжує життя». Почитайте з дитиною гуморески, відвідайте цирк.

Музика

Людам здавна відомо про цілющі властивості музики. Російський невропатолог і психіатр В. Бехтерев довів, що в дитячому віці нормальному, здоровому розвитку організму сприяють ніжні колискові пісні, спокійна музика.

Спілкування з природою

Природа заспокоює нервову систему, робить людину добрішою. Отже, якщо в дитини поганий настрій — відпочиньте з нею серед природи.

Гра

Гра — явище феноменальне, вона притаманна всім дітям без винятку. Особливу значущість гра має для першокласників, оскільки це та діяльність, без якої дитина шести років не може нормально жити і розвиватись. У навчальному процесі через його регламентованість не завжди можна забезпечити умови, необхідні для розгортання справжньої гри: самоініціативність, добровільність, спонтанність, необмежене мовне спілкування, необмеженість у часі. Тому доцільно батькам учнів першого класу подбати про те, щоб діти достатньо гралися у вільний від шкільних занять час. Причому, що більший вибір ігор, то легше розкрити індивідуальні здібності й обдарування кожної дитини, створити умови для її повноцінного розвитку.

Творчо, оригінально наслідуючи дорослих, дітей, поведінку уявних персонажів, їхнє ставлення до оточення дитина засвоює моральні норми, на чуттєвому рівні долучається до культури свого середовища. Другий фактор, яким зумовлюється виховний вплив творчих ігор — реальні міжособистісні стосунки дітей у процесі гри. Вони мають величезне значення для подальшого розвитку особистості, засвоєння норм поведінки в дитячому колективі

Додаток 1

Тест для батьків «Чи готова ваша дитина до школи?»

Оцінюйте кожне питання за п'ятибальною системою наступним чином:

5 балів – так буває завжди;

4 бали – іноді буває інакше;

3 бали - дані уміння і здібності розвинені слабо;

2 бали – дані уміння і здібності виявляються дуже рідко;

1 бал – завдання виконується лише з допомогою дорослого.

Психологічна готовність до школи:

- дитина легко вступає в контакт з однолітками і дорослими;
- дитина знає, які вчинки допустимі, які ні, вона не забіякувата, не проявляє агресію;
- не соромиться звернутися з питанням до незнайомого дорослого чи однолітка;
- орієнтується в тому, як до нього ставляться оточуючі, уміє оцінити їх настрій, емоції;
- легко переносить зміну обстановки.

Організованість та дисциплінованість:

- дитина добре розуміє завдання і вміє доводити роботу до кінця без нагадувань і контролю з боку дорослого;
- уміє завершити роботу і оцінити якість;
- вміє знаходити помилки і виправляє їх самостійно;
- при невдачах не дратується і не замикається в собі, доброзичливо приймає допомогу дорослих;
- працює над завданням без перерви не менше 15 хвилин, не відволікаючись.

Інтелект:

- дитина вміє виокремлювати схожі і різні ознаки явищ, предметів, процесів;
- з цікавістю сприймає нову інформацію і ставить запитання;
- добре запам'ятовує і відтворює послідовність подій в реальному житті, в розповідях, малюнках;
- у дитини є елементарний запас інформації про себе і навколишній світ;
- дитина уміє використовувати інформацію про себе і навколишній світ.

Тепер підрахуйте кількість балів окремо за кожен блок запитань.

Якщо дитина набрала **20-25 балів** за блок, то вона повністю готова до школи.

Якщо кількість балів **від 10 до 19** за блок – з дитиною необхідно серйозно позайматися перед школою.

Якщо оцінка кожного блоку запитань **нижче 10 балів** – дитині необхідна консультація з дитячим психологом та педагогом. Такій дитині краще не поспішати йти в перший клас.

Додаток 2

Тест для батьків «Чи відбувається процес адаптації у вашої дитини?»

Відповідайте на запитання «так» або «ні».

1. Чи з гарним настроєм дитина повертається зі школи?
2. Чи завжди син (донька) виконують ваші прохання?
3. Чи готова дитина виконувати вимоги вчителя?
4. Чи охоче ходить до школи?
5. Чи є в нього (неї) друзі серед однокласників?
6. Чи подобається дитині виконувати домашнє завдання?
7. Чи є в нього (неї) улюблені предмети в школі?
8. Чи часто вчитель робить зауваження вашій дитині?
9. Чи були у сина (доньки) сварки з однокласниками?
10. Чи доводилося першому (ій) розпочинати бійку?

Аналіз результатів тестування

Поставте по два бали за кожну відповідь «так» на запитання 1,2,3,4,5,6,7 і по одному балу за кожну відповідь «ні» на ці запитання; запитання 8, 9, 10 — «так» — один бал, «ні» — два бали.

Обчисліть результати. Максимально — 20 балів, мінімально — 10 балів.

18—20 балів — адаптація до шкільного навчання проходить успішно, досить тільки підтримувати дитину. *12—17 балів* — дитині потрібно більше часу для адаптації, цікавтеся її справами, допомагайте. *10—11 балів* — є труднощі у пристосуванні до шкільних умов. Потрібне терпіння і зацікавленість, знання сьогоднішніх труднощів дитини, допомога та розумна підтримка.

Додаток 3

Анкета темпераменту дошкільника

Чи підходить це твердження до вашої дитини? Дайте відповідь «так» або «ні».

1. Любить галас і метушню навколо себе. (С)
2. Потребує близьких людей, які могли б підтримати, заспокоїти. (М)
3. Часто роздратована чимось, збуджена. (Х)
4. Швидких відповідей на будь-яке запитання — годі й чекати. (Ф)
5. Любить справи, які треба робити швидко. (Х)
6. Однолітки вважають дитину веселою. (С)
7. Часто змінюється настрій. (С)
8. У товаристві однолітків часто мовчить. (М)
9. Не наважується першою заговорити з незнайомими людьми. (М)
10. Не любить галасливих ігор, віддає перевагу усамітненню. (Ф)
11. Уміє довго гратися або виконувати завдання, не відволікаючись. (Ф)
12. Любить повихвалитися, прикрасити події. (Х)
13. Часто не може всидіти на місці. (Х)
14. Її легко засмутити. (М)
15. Довше за всіх зберігає працездатність, не втомлюється. (Ф)
16. Легко переключається з одного доручення на інше. (С)
17. Нетерпляча, не любить чекати. (Х)
18. Віддає перевагу клопіткій роботі, яка не потребує швидких реакцій. (Ф)
19. Легко втомлюється, перестає слухати. (М)
20. Вірить у себе, легко переживає невдачі. (С)

Тепер підрахуйте, на які літери більше відповідей «так»:

С – сангвінік;

Х – холерик;

Ф – флегматик;

М – меланхолік.

Додаток 4

Рекомендації батькам, діти яких важко пристосовуються до шкільного життя:

- а) знати, в чому саме труднощі дитини (у спілкуванні з однокласниками, у навчанні, у відносинах з учителями);
 - б) обов'язково спілкуватися з дитиною щодня (допомагати у навчанні, читати казки, надати елементарні знання про довколишній світ);
 - в) розвивати моторику руки (різати папір, розфарбовувати, ліпити з пластиліну чи глини);
 - г) привчати до самостійності;
- Г) НАДАТИ НЕВАЖКІ ОБОВ'ЯЗКИ ПО ДОМУ (ГОДУВАТИ РИБОК, ПОЛИВАТИ КВІТИ ТОЩО).

Додаток 5

Рекомендації вчителям і батькам дітей-холериків

1. Не гальмуйте активності у формі прямої заборони.
2. Не задовольняйте примх тільки для того, щоб малюк не нервувався.
3. Раціонально використовуйте енергію дитини, переключаючи з одного виду діяльності на інший.
4. Ніколи не підвищуйте голосу на дитину, не вдавайтеся до залякування. Холеричні діти потребують тактової допомоги та співчуття при ускладненнях.
5. Спілкуйтеся спокійним, але впевненим тоном. Уникайте різних емоційних реакцій, спрямованих безпосередньо на учня. Краще впливати непрямо — через колектив.
6. Постійно оберігайте нервову систему дитини, обмежуйте упродовж дня ігри, заняття, які призводять до надмірного збудження.
7. За дві години до сну пропонуйте спокійні ігри, види занять.
8. Категорично заборонено карати дитину-холерика статичним положенням тіла (постій біля мене, сидітимеш на стільці).
9. Необхідно пропонувати дитині такі види діяльності, які б формували і розвивали довільну увагу та сприяли закріпленню в її нервовій системі процесів гальмування (настільні ігри, лото, шахи, шашки, малювання, ліплення).
10. Виявляйте зацікавлене розуміння душевного стану дитини, тактовно запобігайте «зривам», ураховуйте мотиви вчинків, залучайте до активної діяльності, пов'язаної з виявом ініціативи.
11. Холерика важливо виховувати добрим, співчутливим, турботливим, оскільки цей тип дуже схильний до агресії.

Додаток 6

Рекомендації вчителям і батькам дітей-сангвініків

1. Вимоги мають бути максимально справедливими.
2. Давайте вихід їхній енергії, стимулюйте розкриття потенціалу та здібностей дітей у суспільно корисній праці.
3. Виявляйте довіру, підтримуйте корисну ініціативу, закріплюйте віру у власні сили, у здатність долати труднощі.
4. Не варто давати сангвініку доручень, пов'язаних із тривалою монотонною діяльністю.
5. Допомагайте у формі відкритої дружньої підтримки, поради.
6. Будьте максимально вимогливим при скоєнні дитиною найнезначніших порушень.
7. Пам'ятайте, що в дитини-сангвініка швидко руйнуються звички, вона швидко втомлюється від одноманітних занять, методів і форм роботи.
8. При виконанні завдань із сангвініком дорослий має використовувати додаткові стимули, аби домогтися завершення роботи.

9. Коли дитина неякісно виконала завдання, змусьте її переробити його.
10. Формуйте стійкі інтереси. Не дозволяйте частих змін видів діяльності. Розпочату роботу навчіть виконувати до кінця.
11. Змалечку виробляйте стійкий інтерес, терпіння, цілеспрямованість, звичку сумлінно виконувати і доводити до кінця розпочату справу.

Додаток 7

Рекомендації вчителям і батькам дітей-меланхоліків

1. Завжди дотримуйтеся принципу поступовості.
2. Правильний виховний підхід полягає у тому, що дорослий виявляє співчуття і повне розуміння почуттів дитини.
3. Пам'ятайте, що малюк не переносить сильних подразників. Обмежте його у нових знайомствах, іграх.
4. Меланхолік дуже довго і хворобливо адаптується у колективі дітей.
5. Прагніть викликати у дитини позитивні емоції, виявляйте максимум доброти. Тактовно, глибоко і зацікавлено проникайте в її духовний світ, морально підтримуйте, зміцнюйте віру у власні сили, виявляйте розуміння її душевного стану.
6. Не допускайте підвищення голосу, вигуків, надмірної вимогливості.
7. Розвивайте комунікабельність шляхом гри.
8. Необхідно вчасно, кілька разів приходити на допомогу дитині під час виконання завдань, схвалювати, підтримувати найменший прояв активності.
9. Виховуйте волю, наполегливість, почуття власної цінності в колективі.
10. Потрібно через деякий проміжок часу організовувати для дитини ситуацію успіху.
11. Меланхоліка треба змалку навчити планувати свою діяльність, розумно розподіляти час і збалансовувати добуву і тижневу тривалість праці й відпочинку, інакше можливе нервово і психічне виснаження через хронічну перевтому або ж формування відрази до праці, апатії.
12. Аби дитина не відставала від інших за темпом письма, читання, лічби, доцільно вже у 3—4-річному віці в ігровій формі вчити її рахувати і читати, а з 5—6 років — писати.

Додаток 8

Рекомендації вчителям і батькам дітей-флегматиків

1. Слід наполегливо використовувати завчасні настанови на будь-яку діяльність, здійснювати докладний інструктаж (що, коли, в якій послідовності).
2. Не карати за відповідальність, не звинувачувати у тупості, некмітливості. Наслідки такого ставлення здебільшого трагічні: у дитини виникають неврози, формується неадекватна самооцінка через постійні невдачі.
3. Доцільно стимулювати вияв щирих почуттів. Залучайте учня до цікавої діяльності, що розвиває почуття, емоції, зміцнює віру у власні сили.
4. Необхідно уникати демонстративних доручень, пов'язаних із високим темпом діяльності.
5. Під час написання художніх творів, у процесі гри флегматика варто на життєвих прикладах ознайомлювати з різновидами почуттів і емоцій, навчати правильно виявляти їх у відповідних ситуаціях: співчувати, радіти тощо.
6. Допомогайте займатися аутотренінгом та самовихованням.
7. Щоб дитина росла ініціативною, дорослі мають вітати кожен вияв її самостійності, непомітно допомагати у складних справах.
8. Необхідно проводити спеціальні ігри, розвиваючи її мислення, почуття, уяву.
9. Правильно переключайте увагу під час виконання завдань і раціонально розподіляйте час.

Додаток 9

Рекомендації вчителям із профілактики та подолання дезадаптації першокласників

1. Урахування вікових та індивідуальних психологічних особливостей дітей.
2. Демонстрація віри в успіх учня.
3. Використання системи фішок і грамот в оцінюванні діяльності.

4. Розрізнення оцінки конкретного вчинку та особистості дитини загалом.
5. Запобігання груповій критиці дитини або її рис, а також порівнянню помилок із постійними гарними результатами інших учнів.
6. Порівняння якості роботи дитини тільки з її попередніми роботами.
7. Зауважуючи помилку, вкажіть шлях до успіху.
8. Акцентуйте увагу учня на досягненнях, перемогах.
9. Створюйте ситуації успіху.
10. Надавайте емоційну підтримку словами, поглядом, дотиком.
11. Не використовуйте надто часто слів-заперечень.
12. Підтримуйте і заохочуйте прояви активності на уроці у скутих, сором'язливих, тривожних дітей. Важливо звернути увагу інших на їхні досягнення, підвищувати їхній статус у класі.
13. Наполягайте на публічних виступах і відповідях перед усім класом тривожних, невпевнених дітей. Певний час їх можна включати у групи з 2—3 учнів, які разом розповідатимуть вірша, співатимуть пісню тощо — це допоможе відчуті підтримку.

Додаток 10

Рекомендації вчителю щодо корекції поведінки дезадаптованих учнів

Рекомендації з організації комунікацій

1. Будуйте спілкування на основі руйнування психологічних бар'єрів (вікових, соціально-психологічних, інтелектуальних, мотиваційних, естетичних, емоційних).
2. Дотримуйтеся принципу, більше уваги і вимогливості до особистості виховання.
3. Розуміння внутрішнього стану, ситуативного настрою, врахування їх у процесі взаємодії.
4. Підтримуйте неформальний стиль спілкування.
5. Умійте передавати особисту зацікавленість, доброзичливість, щире бажання допомогти учневі у розв'язанні його проблем.

ЯК ОРГАНІЗУВАТИ РОБОТУ З...

1. **Агресивними дітьми** — поведінка суперечить нормам і правилам існування у суспільстві:
 - демонструйте модель неагресивної поведінки;
 - не принижуйте;
 - розвивайте емпатійність.
2. **Тривожними дітьми** — в яких є прояви занепокоєння:
 - не порівнюйте їх із іншими учнями;
 - частіше використовуйте тілесний контакт;
 - частіше звертайтеся на ім'я, не принижуйте.
3. **Аутичними дітьми** — які живуть у світі власних переживань («аутизм» — від гр. «сам»):
 - частіше розмовляйте з ними;
 - уникайте перевтоми;
 - терпляче пояснюйте зміст їхньої діяльності.
4. **Гіперактивними дітьми** (від гр. «гіпер» — «над», «понад») — підвищена рухова активність, імпульсивність:
 - знизьте вимоги до акуратності;
 - посадіть якнайближче до дорослого;
 - заохочуйте одразу ж уникати невтішних оцінок на перших етапах навчання;
 - використовуйте тактильний контакт;
 - піднімайте авторитет дитини у класі.
5. **Діти зі зниженим рівнем навчальних досягнень:**
 - послабте вимогливість;
 - використовуйте ігри і вправи на розвиток довільної уваги;
 - використовуйте вправи на розвиток когнітивної сфери;
 - піднімайте авторитет у класі.

БІБЛІОГРАФІЧНІ ДЖЕРЕЛА

1. Бардин К.В. *Подготовка ребенка к школе.* - М.: Знание, 1983.
2. Беляева О. *Як зняти психологічне напруження дитини // Психолог.* -2009.-№1.
3. Василенко Т. *Рекомендації для батьків дітей, які йдуть до школи// Психолог.* - 2007.-№20.
4. *Готовність дитини до школи/Упоряд.: Л. Богуславська, Т.Гончаренко, Л.Кондратенко/ За ред. С. Максименка, О. Главник.* -К.: Главник, 2004.
5. Іваннікова Є. *Роль батьків у готовності дитини до навчання //Психолог.* -2010.- №11.
6. Кочерга О. *Психофізіологічні особливості діяльності першокласників// Початкова школа.* -2005.-№3.
7. Листопад М. *Малюк пішов до школи (до батьківських зборів)// Психолог.* -2008.- №7-8.
8. Сливка Г. *Вступ до шкільного життя. Курс для батьків майбутніх першокласників //Психолог.* -2009.-№7.
9. Стадненко Н. М., Ілляшенко Т. Д., Обухівська А. Г. *Методика діагностики готовності до навчання в школі дітей шестирічного віку.* - Кам'янець-Подільський: Абетка, 2001.