**Методичні рекомендації щодо адаптації учнів 1 – го класу до шкільного навчання для вчителів, батьків**

Вступ до школи і молодший шкільний вік є важливим етапом життєвого шляху дитини. Оскільки школа – це не лише навчальний процес, а й важлива площина життя зростаючої особистості, людям, які працюють з першокласниками, важливо мати уявлення не лише про систему знань, умінь та навичок, з якими діти прийшли до школи, а й про їхні очікування, бажання, наміри, переваги, уявлення про самих себе та своє місце серед інших.

Початок навчання дитини в першому класі – складний і відповідальний етап. Адже дуже багато змін відбувається. Це не тільки нові умови життя та діяльності, це й нові контакти, нові стосунки, нові обов’язки.

До важливих змін, які притаманні молодшому школяреві, можна віднести зміни, що пов’язані з характером його спілкування з оточуючими людьми. Центральною фігурою стає вчитель, який виступає авторитетом, арбітром, постачальником нової інформації. Дедалі більшого значення в житті учня початкової школи набувають однолітки.

Змінюється соціальна позиція: був просто дитиною, тепер став учнем. Змінюється соціальний інститут навчання і виховання: не садочок чи бабуся, а школа, де навчальна діяльність стає провідною, обов’язковою, соціально значущою та оцінюваною, такою, що розширює права та обов’язки дитини, її взаємостосунки з навколишнім середовищем. Змінюється все життя дитини: усе підпорядковується навчанню, школі, шкільним справам.

Адаптація – процес і результат зникнення напруження. Пристосування дитини до школи відбувається не одразу. Не день і не тиждень потрібно для того, щоб призвичаїтися до школи по-справжньому. Це досить тривалий процес, який пов’язаний зі значним напруженням усіх систем організму. Лише через 5-7 тижнів поступово підвищуються та стають більш стійкими показники працездатності, у дитини спадає напруга та тривожність.

Діти, яким важче пристосуватися до школи, потребують особливої уваги та індивідуальної підтримки як з боку вчителя, так і з боку психолога, який здійснює психологічний супровід цього процесу.

**Рекомендації батькам та педагогам:**

Ø створення сприятливого психологічного клімату для дитини з боку всіх членів родини;

Ø роль самооцінювання дитини в адаптації до школи (чим нижче самооцінювання, тим більше труднощів у дитини у школі);

Ø перша умова шкільного успіху – самоцінність дитини для її батьків;

Ø формування інтересу до школи, прожитого шкільного дня;

Ø обов’язкове знайомство з дітьми класу і можливість спілкування з ними після школи;

Ø неприпустимість фізичних покарань, залякування, критики на адресу дитини, особливо у присутності інших людей (бабусь, дідусів, однолітків);

Ø виключення таких мір покарання, як позбавлення задоволень, фізичні й психічні покарання;

Ø урахування темпераменту дитини у період адапації до шкільного навчання;

Ø надання дитині самостійності в навчальній роботі й організація контролю за її навчальною діяльністю;

Ø заохочення дитини не тільки за навчальні успіхи;

Ø моральне стимулювання досягнень дитини;

Ø розвиток самоконтролю і самооцінювання, самодостатності дитини.

Рекомендації батькам щодо сприяння успішності процесу адаптації дітей до навчання в школі

· Вранці будіть дитину спокійно, з усмішкою та лагідним словом. Не нагадуйте вчорашні прорахунки, особливо мізерні, не вживайте образливих слів.

· Не відправляйте дитину до школи без сніданку, бо вона багато працює та витрачає сили.

· Збираючи дитину до школи, побажайте їй успіхів.

· Старання дитини обов’язково мають бути визнаними. Позитивна оцінка і добре, тепле ставлення необхідні дитині для хорошого самопочуття, для формування такої особливої риси як впевненість у своїх можливостях.

· В режимі дня для кожної дитини повинні бути обов’язки, закріплені за нею на тривалий час. Дитина, яка працює вдома легко залучається до навчання.

· Розширюйте і збагачуйте навички спілкування з дорослими та однолітками, вчить враховувати думки інших для формування власних поглядів.

· Не порівнюйте дитину з іншими дітьми.

· Не обговорюйте при дитині проблеми її поведінки. Вислуховуйте зауваження вчителя не в присутності дитини, вислухавши не поспішайте влаштовувати сварку.

· Дозволяйте дитині виявити самостійність, заохочуйте найменші вияви.

· Розвивайте світогляд дитини, сприяйте розширенню її інтересів.

· Після школи дитина не повинна одразу сідати за виконання завдань, 2-3 години вона має відпочити. Найкращий час для виконання домашніх завдань з 15 до 17 години.

· Під час виконання завдань не стійте над дитиною, давайте їй можливість самостійно працювати.

· Аргументуйте свої заборони та вимоги: діти чутливі до несправедливості, яка присутня в більшості вимог.

· Протягом дня знайдіть півгодини для спілкування з дитиною. Головними мають бути справи дитини, її радощі і біль.

· У сім`ї має бути єдина тактика спілкування всіх дорослих з дитиною. Всі запитання щодо виховання дитини вирішуйте без неї.

· Завжди будьте уважними до стану здоров’я дитини.

· Намагайтеся дивитися на світ очима дитини. Будьте щирими у спілкуванні з нею, цікавтеся її інтересами.

Адаптація учнів 5 класу

Упродовж усього життя нам (і дорослим, і дітям) доводиться адаптуватись до різних ситуацій. Переступаючи поріг школи, дитина також увесь час адаптується: до дітей, до вчителів, до уроків, до нового режиму дня. Одним зі складних адаптаційних періодів є навчання у 5-му класі

Перехід із молодшої школи до основної пов’язаний із внесенням змін у динамічні стереотипи спілкування, діяльності, а також зі збереженням окремих компонентів попереднього соціального досвіду.

Адаптація дитини до навчання в середній школі відбувається не одразу. Це досить тривалий процес, пов’язаний зі значним навантаженням на всі системи організму.

Як свідчить аналіз, учителі, які викладають у 5-х класах, часто не бачать різниці між п’ятикласниками й іншими школярами основної школи. І як результат – завищені вимоги до цих учнів, зниження рівня навчальних досягнень, мотивації навчання. Такий підхід до навчання може ускладнити процес адаптації школярів.

Здається, тільки-но діти і батьки адаптувалися в початковій школі, як необхідно переходити до п’ятого класу, до середньої школи. На жаль, у цей період (10-11років) у дітей втрачається інтерес до навчання. Для учнів 5-го класу багато що стає новим і непізнаним: нові вчителі, нові предмети, форми навчання, а іноді і однокласники. Звичайно ж, є діти, які легко й вільно вливаються в шкільну систему вимог, а є діти, які відчувають потребу в допомозі вчителів, батьків, психолога. Відвідуючи уроки у 5-му класі я побачила що, п’ятикласникам у школі цікаво: вони прагнуть бути активними, розумними, вони хочуть щоб їх побачив, оцінив новий учитель і помітив у них усе найкраще.

Але ж і ми, вчителі, також проходимо період адаптації: нам потрібно запам’ятати нових учнів, вивчити їхні особливості, переключитися на роботу з п’ятикласниками, враховуючи основні психологічні особливості дітей цього віку. І чим швидше ми, вчителі, і учні знайдемо ті спільні шляхи, тим швидше пройде адаптація в учнів 5-го класу. А це є (я маю на увазі спільні шляхи):

- вміння вчителя ставити посильні вимоги зі свого предмета;

- уміння класного керівника згуртувати колектив, сформувати культуру поведінки й навички спілкування;

- уміння учнів реально оцінювати свої можливості.

Більшість дітей переживає перехід у основну школу як важливий крок у своєму житті. Деякі пишаються тим, що вони подорослішали, інші мріють розпочати «нове життя». Адаптація у 5-му класі багато в чому схожа з адаптацією у 1-му класі.

Що викликає стрес у п’ятикласників? Різкі зміни умов навчання, різноманітні та більш ускладнені вимоги, які ставлять до дітей середньої навчальної ланки, навіть зміна «статусу» у початковій школі на «наймолодшого» у середній – все це є досить серйозним випробуванням. У цей період діти можуть стати невпізнанними: тривога, боязкість чи, навпаки, розв’язність, надмірна метушливість, збудження охоплюють їх. У зв’язку з цим у них може знизитись працездатність, вони можуть стати забудькуватими, неорганізованими.

П’ятикласники пристрасно бажають добре вчитися, щоб радувати оточуючих. Але, зіткнувшись з першими труднощами, часто розчаровуються.

Усі зазначені причини нерідко виступають не ізольовано, а спільно, поєднуючись у досить складні комбінації, і потребують зазвичай спільної активної роботи не тільки психолога й педагога, а й батьків, а головне – самого підлітка.

Забезпечення наступності є однією з основних умов успішної адаптації молодших школярів до навчання в основній школі та важливою передумовою успішного навчання у 5-му класі. Для розв’язання проблем наступності в навчально-виховному процесі, особливо в період адаптації молодших школярів до нових умов навчання у 5-му класі, адміністрації, учителям, батькам необхідно:

- ураховувати індивідуальні та психологічні особливості 10-11-річних школярів;

- постійно спиратись на попередні знання, уміння та навички і на основі зазначеного забезпечувати їх удосконалення, осмислення вже на новому, вищому рівні;

- здійснювати обов’язкову підготовку школярів до засвоєння нових навчальних компетентностей;

- забезпечити систему взаємозв’язків у змісті, формах і методах педагогічного процесу, оптимальне співвідношення та зв’язок між окремими етапами навчального процесу;

- створювати освітньо-дидактичні ситуації, в яких дитина почувала б себе невимушено, комфортно, не боялась розкривати світ власних емоцій;

- забезпечити систему оптимальних вимог до знань і поведінки учнів, їхніх моральних якостей, форм і методів роботи з ними на всіх етапах навчання;

- упроваджувати засоби стимулювання та заохочення дітей до пізнавальної діяльності;

- розвивати рефлексивні вміння дивитись на себе з «боку»;

- формувати навички самоконтролю й самооцінки:

- аналізувати причини неуспішного адаптаційного періоду;

- запроваджувати способи, спрямовані на подолання труднощів у навчанні учнів 5-х класів.

Отже, успішній адаптації учнів 5-х класів до навчання в основній школі сприятимуть цілеспрямована координація дій учителів, їхній професіоналізм і досвідченість.

Методичні поради для вчителів основної школи

Знайомитися з програмою та методикою роботи в початкових класах і спиратись на неї.

Зберігати й розвивати традиції, які склались в учнів у процесі навчання в початкових класах.

До початку роботи з дітьми ознайомитися з ними, систематично вивчати їх і використовувати одержані дані у процесі роботи.

Забезпечити єдність вимог до учнів.

Забезпечити поступовий перехід на предметну систему викладання, нову побудову уроків, нові методи та прийоми роботи, нові вимоги до дітей тощо.

Розвивати в учнів уміння й навички самостійної роботи.

Продовжувати розвиток творчого мислення учнів.

Забезпечити поступальний рівномірно висхідний характер навчально-виховного процесу учнів з урахування вікових та індивідуальних особливостей школярів.

Виявляти й розвивати індивідуальні нахили та інтереси учнів, їхні творчі здібності. Проводити профорієнтаційну роботу.

Забезпечити міжпредметні зв’язки.

Постійно підтримувати зв’язки з колегами з метою взаємодопомоги в роботі та обміну досвідом.

Підтримувати зв’язки з учителями початкових класів.

Протягом першого місяця навчання дітей у 5-му класі не писати зауважень у щоденники, проводити оцінювання на користь дитини, більшість уроків на початку навчального року будувати на повторенні.

Дозувати навчальне навантаження та обсяг домашнього завдання, а також знизити їх до мінімуму у вихідні дні.

Поглиблювати свої знання з проблемами забезпечення принципу наступності в педагогічному процесі.

Поради вчителям, які працюють у 5 класі

Перехід учнів з початкової школи до середньої викликає зростання стресового навантаження як на самих учнів, так і на їхніх батьків. Це пов'язано з появою нового класного керівника, нових вчителів, предметів, кабінетною системою навчання та ще й співпадає з віковими змінами — вступом дитини у підлітковий вік. Для учня і для учнівського колективу перехід у п'ятий клас може стати початком нового життя, нових успіхів, розкриттям нових граней характеру, власних здібностей, прихованих ресурсів.

У 5 класі змінюються умови навчання: з'являється класний керівник та вчителі з різних предметів. Цей період є досить сприятливим для адаптації школяра до нових умов навчання. Діти чекають змін на краще, бажають стати дорослішими, налагодити взаємини з учителями, робити так, щоб дорослі пишалися ними, були задоволені, «не засмучувались».

Основне новоутворення цього періоду — відкриття нового рівня самоусвідомлення, «Я-концепції»: бажання зрозуміти себе, свої здібності й особливості, свою схожість та відмінність від інших, свою унікальність і неповторність, формується система самооцінок. Це — найважливішій період для розвитку повноцінного спілкування.