

Перший раз у перший клас у воєнний час.

Про адаптацію першокласників до школи в умовах сьогодення

Адаптація – це процес пристосування до нових умов навколишнього середовища на біологічному, фізіологічному, психологічному рівнях. Критерієм успішної адаптації є продуктивність та психологічний комфорт.

Для першокласників виникає нова реальність – школа та навчання, та з'являється його нова роль – учень. І саме до цієї нової ролі та реальності з початком навчання має пристосовуватися дитина.

Коли учень або учениця приходить до школи, вона потрапляє до великого нового приміщення, де діють певні правила, їх оточує новий незнайомий колектив (однокласників), нова доросла людина, яка керує цим колективом. Виникають нові правила поведінки на уроках, нові вимоги та нова діяльність – навчання.

Високий рівень адаптації – це позитивне ставлення до школи, колективу та педагога, творчий підхід до виконання завдань, легке засвоєння нових знань, технік, чемна поведінка на заняттях і визнання авторитету педагога.

Середній рівень адаптації – це позитивне ставлення до школи, розуміння поставлених задач, творчий підхід, але потреба у контролі з боку дорослого і більш сумлінне виконання задач, що є цікавими, аніж типових.

Низький рівень адаптації – негативне або байдуже ставлення до школи, часті скарги на погане самопочуття, труднощі під час виконання завдань, концентрації.

Чи впливає онлайн-навчання на адаптацію

З власного досвіду роботи скажу, що онлайн-навчання відбувається таким самим чином, як і офлайн. Дитина має вчасно з'явитися на уроці (прийти до школи, або під'єднатися до заняття), вміти концентрувати увагу, дотримуватися певних правил поведінки (підіймати руку, не вигукувати, слухати інших тощо), діяти за зразком, аналізувати тощо. Тобто, все те, до чого вона звикає у звичних умовах, відбувається і в онлайн-школі. Єдина різниця – певні правила коригуються з урахуванням використання технічних засобів навчання. Але для дитини ці правила і так нові, незалежно від того, вчиться вона онлайн чи очно. І тут значно важче адаптуватися батькам до нової форми навчання, ніж учням. Бо для батьків сама можливість онлайн-навчання є чимось новим.

Для більшості дорослих це здається неможливим, неякісним, вони не можуть уявити, як можна викласти онлайн, тим паче для таких маленьких учнів. Звісно, онлайн-навчання вимагає від вчителя вміння користуватися сучасними комп'ютерними програмами, які дозволяють зробити онлайн-навчання таким самим, як і очне, а іноді навіть цікавішим і продуктивнішим. Таким чином, саме по собі онлайн-навчання не має негативного впливу на адаптацію першокласників. А певним чином, навіть полегшує. Першокласник спілкується лише з однолітками, немає ситуацій скупчення дітей у роздягальні чи столовій, що також саме по собі може бути стресом. Якщо на перерві виникає неприємна ситуація спілкування з однокласниками, немає фізичного, близького контакту, дитина може легко вийти зі спілкуванням, просто відключившись. Це надає впевненості сором'язливим дітям і полегшує адаптацію.

Вплив воєнного стану на адаптацію дітей до школи

Сьогодення до цих звичних змін додає першокласникам ще зміни, спричинені війною. В нас є учні, які знаходяться в зовсім різних ситуаціях, що будуть впливати на їхній процес адаптації.

І група – це діти, які опинилися на тимчасово окупованих територіях або в зоні активних бойових дій. До страху за своє життя та життя близьких, жахів війни та окупації накладається стрес від нової навчальної діяльності, неможливість підключатися на заняття тощо. Це найбільш вразлива група. Діти потребують особливої уваги, підтримки та професійної допомоги.

II група – це діти, які переїхали до більш спокійних регіонів України. Наявні повітряні тривоги по всій території України, безумовно, підвищують рівень стресу як дорослих, так і дітей. На адаптацію цих дітей буде впливати досвід пережитих подій, емоційний стан батьків, наявність друзів та умови життя, підтримка близьких та власні успіхи тощо.

III група – це діти, які виїхали за кордон. На адаптацію цих дітей до школи буде впливати успішність інтегрування в країні прихистку, пережиті ситуації та емоційний стан батьків.

IV група – діти, які знаходяться на території України, віддаленій від зони активних бойових дій. Ці діти не змінювали своє звичне місце життя, але психоемоційна напруга повітряних тривог впливає й на них.

Як допомогти дитині адаптуватися

1. Організувати режим дня. Якщо дитина втомлена, вона не зможе сприймати інформацію, аналізувати та запам'ятовувати її. Нервова система першокласників ще не сформована, а переважно в дітей найчастіше проявляється гіперактивністю.
2. Навчити дитину вмикати/вимикати мікрофон, «підіймати», натискаючи відповідну іконку у застосунку.
3. На перших уроках разом з вчителем показати рядки, клітинки, поля. За тиждень-два учень навчиться орієнтуватися у сітці зошита.
4. Хвалити маленького учня або маленьку ученицю за роботу на уроці, навіть якщо написані «каракулі» – дитина дуже-дуже старалася, за це і хвалимо. Пам'ятайте, що почерк сформується десь років до п'ятнадцяти, зараз головне навчитися розрізняти та писати букви, склади, слова та речення. Наша мета – навчити, показати, розвивати малечу, підтримувати та формувати мотивацію пізнання, а не карати за помилки.

Ми вказуємо на помилки, показуємо як правильно, учень виправляє, а ми знаходимо за що похвалити. Не робить помилки тільки той, хто нічого не робить. Навчитися чогось без помилок неможливо. Наголошуємо на успіхах, знаходимо хоч один гарний елемент і за нього хвалимо. Дотримуємося правила сендвічу: похвала – конструктивна критика – похвала.

5. Дорослий допомагає, показує дитині, а не робить за неї. Потрібен певний час, для того щоб запам'ятати букви та їхні звуки, навчитися їх складати у склади, а склади у слова тощо. У кожної дитини цей час буде свій. Не треба порівнювати з кимось, помічаємо та пишаємося процесом розвитку дитини.
6. Заохочуємо розвиток дрібної моторики – малюємо, ліпимо, вирізаємо, клеїмо. Це не тільки буде сприяти красивому письму, це ще й допоможе розвитку мовлення та навичкам читання. Адже за ці процеси відповідає одна й та ж сама ділянка мозку.
7. Настрій батьків, їхнє світосприйняття, психоемоційний стан впливає на учнів. Якщо батьки роздратовані, невдоволені, занепокоєні – все це буде відчувати і дитина. Але дитина не знає, що з цим робити, і її рівень стресу буде накопичуватися. Дорослий може проговорити свої почуття дитині (тільки пам'ятаємо, що дитина – це не наш психотерапевт або зріла людина, на яку можна вилити все), та обов'язково озвучити впевненість в тому, що все буде добре. Діти будуть вчитися розрізняти свої власні емоції та відчувати безпеку ділитися почуттями з батьками. А це вже основа здорового розвитку психіки, її стресоопір.
8. Не соромтеся звертатися до вчителя або до іншого фахівця за допомогою, порадою, і запитаннями. Сильна особистість завжди може попросити про допомогу, а щасливі люди роблять світ кращим.

<https://osvitanova.com.ua/posts/5896>