

УДК 373.3.091

Стратегія адаптації першокласників у контексті НУШ «М'яка посадка»: як пережити перші 100 днів у школі без стресу**Т. Піка,**

спеціалістка вищої кваліфікаційної категорії,
вчителька початкових класів,
Кам'янська гімназія Оліївської сільської ради
Житомирського району Житомирської області
e-mail: tatjna1980@ukr.net

Анотація. У статті розглянуто проблему адаптації першокласників до умов навчання в Новій українській школі. Запропоновано стратегію «М'яка посадка», що ґрунтується на врахуванні вікових особливостей дітей 6–7 років, створенні емоційно безпечного освітнього середовища, використанні ігрових методик, рухової активності та підтримувального оцінювання. Визначено практичні кроки вчителя та форми взаємодії з батьками, спрямовані на полегшення адаптації дитини в перші місяці навчання.

Ключові слова: адаптація, першокласники, НУШ, психологічний комфорт, освітнє середовище, ігрові методики, оцінювання, педагогіка партнерства.

A «Soft Landing» Adaptation Strategy for First-Graders within the New Ukrainian School (NUS) Framework: How to Get Through the First 100 Days of School Without Stress**T. Pika,**

Specialist of the Highest Qualification Category,
Primary School Teacher,
Kamianka Gymnasium, Oliivka Village Council
Zhytomyr District, Zhytomyr Region
e-mail: tatjna1980@ukr.net

Abstract. The article examines the problem of first-graders' adaptation to the educational environment of the New Ukrainian School. The author proposes a “soft landing” strategy based on considering the developmental characteristics of six- to seven-year-old children, creating an emotionally safe educational environment, using game-based methods, physical activity, and supportive assessment. Specific practical steps for teachers and forms of cooperation with parents are outlined to facilitate children's adaptation during the first months of schooling.

Keywords: adaptation, first-graders, New Ukrainian School (NUS), psychological comfort, educational environment, game-based methods, assessment, partnership pedagogy.

Вступ. Початок шкільного навчання – важливий етап у житті дитини, який супроводжується зміною звичного способу життя, режиму дня, соціального оточення та характеру діяльності. Для шестирічної або семирічної дитини перехід до систематичного навчання потребує адаптації до нових правил, вимог та форм взаємодії. Особливого значення в цей період набуває створення сприятливого освітнього середовища та врахування вікових особливостей дітей [1; 3].

«Нова українська школа» орієнтує освітній процес на дитиноцентризм, компетентнісний підхід, педагогіку партнерства та створення освітнього середовища, у якому дитина є активним учасником навчання [2; 3]. У «Пораднику для вчителя» окрему увагу приділено особливостям розвитку дітей 6–7-річного віку, організації освітнього середовища, оцінюванню та співпраці з батьками [3].

Саме тому перші місяці навчання доцільно розглядати не лише як період опанування навчальних умінь, а і як час формування ставлення дитини до школи, учителя, однокласників та власних можливостей.

Мета статті: обґрунтувати практичні засади стратегії «М'якої посадки» першокласників та визначити педагогічні прийоми, які сприяють створенню психологічно комфортного освітнього середовища в перші 100 днів навчання.

Основна частина. Процес адаптації першокласника є комплексним і охоплює психологічний, соціальний та фізіологічний аспекти. Успішність цього процесу значною мірою залежить від того, наскільки освітнє середовище відповідає віковим потребам дитини [3; 6].

1. Психологічна безпека: фундамент довіри

Першочерговим завданням учителя є створення атмосфери довіри, прийняття та психологічного комфорту. Особистісно орієнтований підхід передбачає врахування індивідуальних особливостей дитини, підтримку її розвитку та створення умов для виявлення власної активності [1].

Ранкові зустрічі як емоційний камертон. День доцільно розпочинати з коротких ритуалів, які створюють відчуття безпеки та належності до колективу. Ранкова зустріч може містити привітання, обмін настроєм, коротку руханку або нескладну комунікативну вправу. Такий підхід відповідає практикам організації освітнього середовища НУШ [3].

«Острівцеь спокою» у класі. У класі можна облаштувати невелику зону відпочинку, де дитина матиме можливість ненадовго змінити вид діяльності, заспокоїтися або відновити працездатність. Водночас така зона не повинна сприйматися як покарання чи місце ізоляції.

2. Фізіологічна адаптація: навчання через рух

Організація навчання молодших школярів має враховувати їхні вікові особливості та потребу в зміні видів діяльності. У НУШ важливим є створення освітнього середовища, яке забезпечує активну участь дитини в навчанні [2; 3].

Динамічне навчання. Частину навчальних завдань можна виконувати поза партою. Наприклад, на уроках математики діти можуть рахувати кроки,

предмети або рухи, а під час інтегрованих занять – спостерігати за об'єктами природи на шкільному подвір'ї.

Рухові розминки. Короткі фізкультхвилинки, вправи на координацію рухів та зміна положення тіла допомагають урізноманітнювати навчальну діяльність і підтримувати працездатність учнів.

3. Оцінювання: від підтримки до успіху

Сучасний підхід до оцінювання в початковій школі передбачає орієнтацію не лише на результат, а й на процес навчання, поступ учня та формування його здатності до самооцінювання [4].

Техніка «Зелена ручка». Замість зосередження уваги лише на помилках учитель може виділити зеленим кольором той елемент роботи, який найкраще вдався дитині. Такий прийом допомагає звернути увагу учня на власний успіх.

«Сходінки самооцінки». Доцільно поступово навчати першокласника оцінювати власну роботу. Важливо порівнювати дитину не з іншими учнями, а з її попередніми результатами: «Учора я знав одну літеру, а сьогодні вже дві».

Смайлики та символи настрою. Використання простих символів, смайликів або «сонечок» може допомогти дитині висловити власне ставлення до виконаної роботи.

«Щоденник вражень». Наприкінці дня дитина може намалювати або позначити стікером свою найбільшу подію чи досягнення. Такий прийом сприяє рефлексії та допомагає вчителю краще зрозуміти емоційний стан учнів.

4. Ігровий метод як інструмент адаптації

Ігрові прийоми дають змогу зробити навчальну діяльність емоційно привабливою, урізноманітнити завдання та полегшити входження дитини в нову для неї роль учня [3; 6].

Персоналізація навчання. Введення в уроки персонажа (наприклад, Пес Патрон), який «разом із дітьми навчається у 1 класі», може полегшити сприйняття правил поведінки та навчальних завдань. Якщо персонаж помиляється, діти мають можливість допомогти йому та водночас закріпити власні знання.

LEGO-технології. Використання цеглинок LEGO під час звуко-буквеного аналізу слів, моделювання речень або виконання математичних завдань робить абстрактний навчальний матеріал більш наочним і доступним.

5. Партнерство з батьками: трикутник успіху

Успішна адаптація першокласника потребує взаємодії школи та родини. Педагогіка партнерства є одним із важливих компонентів НУШ [3].

Заміна додаткових завдань творчими челенджами. Замість механічного виконання великої кількості додаткових вправ можна запропонувати сімейний квест: наприклад, знайти під час прогулянки п'ять предметів на певну літеру, порахувати дерева або скласти коротку усну розповідь про побачене.

Позитивні повідомлення. Корисною практикою є регулярне інформування батьків про успіхи дитини. Наприклад, учитель може щотижня повідомляти родині про одну позитивну рису або досягнення учня.

Відмова від порівнянь. Важливо пояснювати батькам, що діти мають різний темп розвитку та навчання. Порівнювати доцільно не одну дитину з іншою, а сьогоднішній результат учня з його попередніми результатами.

Висновки. Перші місяці навчання є важливим періодом для формування позитивного ставлення дитини до школи, учителя та власних навчальних можливостей. Стратегія «М'якої посадки» не передбачає спрощення освітньої програми. Її сутність полягає в гуманізації способів організації навчання, поступовому входженні дитини в нову соціальну роль та створенні сприятливого освітнього середовища.

Ефективними складовими такої стратегії є психологічна підтримка, рухова активність, ігрові методи, підтримувальне оцінювання, розвиток самооцінювання та партнерська взаємодія з батьками [1; 3; 4; 6].

Практичне застосування запропонованих прийомів допомагає створити умови, у яких першокласник поступово звикає до шкільного життя, вчиться співпрацювати, не боїться ставити запитання та усвідомлює власний поступ.

Отже, «М'яка посадка» може розглядатися як комплекс педагогічних дій, спрямованих на підтримку дитини в перші 100 днів навчання та формування позитивного досвіду перебування в школі.

Список використаних джерел та літератури

1. Бех І. Д. Особистісно орієнтований підхід: науково-практичні засади. *Початкова школа*. 2018. № 2. С. 3–7.
2. Державний стандарт початкової освіти : затверджено постановою Кабінету Міністрів України від 21 лютого 2018 р. № 87.
3. Нова українська школа: poradnik dla vchytelja : navch.-metod. materialy / za zag. red. H. M. Bibik. Kyiv : Plejadi, 2017. 206 s.
4. Про затвердження методичних рекомендацій щодо оцінювання результатів навчання учнів 1–4 класів закладів загальної середньої освіти : наказ Міністерства освіти і науки України від 13 липня 2021 р. № 813.
5. Пометун О. І. Енциклопедія інтерактивного навчання. Київ, 2007. 144 с.
6. Савченко О. Я. Дидактика початкової школи. Київ : Генеза, 2012. 504 с.
7. Тягло О. В. Критичне мислення : навч. посіб. Харків : Основа, 2008. 189 с.