

**Національний університет «Чернігівський колегіум»  
імені Т. Г. Шевченка**

Факультет дошкільної, початкової освіти і мистецтв  
Кафедра дошкільної та початкової освіти

Кваліфікаційна робота  
освітнього ступеня: «магістр»  
на тему:

**«АДАПТАЦІЯ ПЕРШОКЛАСНИКІВ ДО ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ У  
ШКОЛІ»**

Виконала:  
студентка VI курсу, 21-М групи  
Спеціальності 013 «Початкова  
освіта»  
Левченко Катерина Павлівна

Науковий керівник:  
к. пед. н., доцент Богдан Тетяна  
Миколаївна

Роботу подано до розгляду «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2025 року

Студентка

\_\_\_\_\_

(підпис)

\_\_\_\_\_

(прізвище, ініціали)

Науковий керівник

\_\_\_\_\_

(підпис)

\_\_\_\_\_

(прізвище, ініціали)

Кваліфікаційна робота розглянута на засіданні *кафедри дошкільної та початкової освіти*

протокол № \_\_\_\_\_ від «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2025 р.

Студентка допускається до захисту даної роботи в екзаменаційній комісії.

Зав. кафедри

\_\_\_\_\_

(підпис)

\_\_\_\_\_

(прізвище, ініціали)

**АНОТАЦІЯ.** Кваліфікаційна робота присвячена проблемі адаптації першокласників і формуванню їхньої навчальної мотивації, що є ключовим для успішного старту в початковій школі. Розглянуто психологічні, соціальні та педагогічні аспекти адаптації, визначено чинники формування мотивації та позитивного ставлення до навчання. Описано поняття шкільної адаптації, навчальної мотивації, педагогічної підтримки та розвитку самооцінки, проаналізовано сучасну літературу та практику початкової школи. Розроблено методику комплексного сприяння адаптації та мотивації, що включає дидактичні та психологічні вправи, ігрові завдання та рекомендації для вчителів. Експериментальні результати підтверджують ефективність методики та позитивний вплив педагогічного супроводу на адаптацію і мотивацію дітей.

**Ключові слова:** адаптація першокласників, навчальна мотивація, шкільна готовність, педагогічна підтримка, позитивне ставлення до навчання, розвиток інтересу до навчальної діяльності.

**ABSTRACT.** The work addresses first graders' adaptation and learning motivation, key for a successful start in primary school. Psychological, social, and pedagogical aspects of adaptation are examined, and factors influencing motivation and positive attitudes toward learning are identified. Concepts of school adaptation, learning motivation, pedagogical support, and self-esteem development are described, along with analysis of current literature and primary school practices. A methodology for comprehensive support, including didactic and psychological exercises, game-based tasks, and teacher recommendations, was developed. Experimental results confirm the effectiveness of the methodology and its positive impact on children's adaptation and motivation.

**Keywords:** first graders' adaptation, learning motivation, school readiness, pedagogical support, positive attitude toward learning, development of interest in educational activities.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	5
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКЛАСНИКІВ ДО ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ</b> .....	11
1.1. Огляд психолого-педагогічної літератури та передового педагогічного досвіду з проблеми дослідження .....	11
1.2. Комплексний аналіз зовнішніх і внутрішніх чинників впливу на процес адаптації молодших школярів.....	17
1.3. Психолого-педагогічні особливості перебігу адаптації в умовах початкової школи.....	23
Висновок до першого розділу .....	32
<b>РОЗДІЛ 2. СТВОРЕННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ ДЛЯ УСПІШНОЇ АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКЛАСНИКІВ ДО НАВЧАННЯ В ШКОЛІ</b> .....	35
2.1. Дослідження стану сформованості адаптаційних процесів у першокласників у сучасній шкільній практиці.....	35
2.2. Емпіричне дослідження стану адаптаційних процесів у першокласників ..	46
2.3. Рекомендації щодо забезпечення сприятливої адаптації дітей молодшого шкільного віку до освітнього середовища.....	60
Висновок до другого розділу .....	65
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	67
<b>СПИСКИ ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	70
<b>ДОДАТКИ</b> .....	79

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Початок навчання у першому класі — важливий і складний етап у житті дитини. Вона стикається з новими умовами, завданнями, правилами та знайомствами, що змінює її соціальну роль. Навчання стає провідною діяльністю, впливаючи на когнітивний, емоційний, поведінковий і соціальний розвиток. Школа для дитини — простір здобуття знань, формування зосередженості, взаємодії з іншими та досягнення цілей.

У цей період формуються не лише базові знання й уміння, а й основи самооцінки, соціальної поведінки та емоційної стійкості. Дитина вчиться бути частиною колективу, приймати правила, відповідати за свої дії, налагоджувати контакт із ровесниками та дорослими. Важливими чинниками стають внутрішня мотивація до пізнання, інтерес до навчання та вміння зосереджуватись [11]. Успішна адаптація формує позитивне ставлення до школи та впевненість у власних силах, тоді як труднощі — тривожність, емоційна нестійкість чи непевненість — можуть уповільнити засвоєння знань і погіршити психологічний комфорт.

Адаптація першокласників — це складний психолого-педагогічний процес, що охоплює емоційне, когнітивне й соціальне пристосування до нових умов. Вона не є автоматичною й потребує підтримки педагогів, батьків і сприятливого шкільного середовища. Ефективність адаптації залежить від рівня шкільної готовності, яка включає мотиваційний, емоційно-вольовий, інтелектуальний та соціальний компоненти. Їх гармонійний розвиток забезпечує позитивне ставлення до навчання й полегшує входження у шкільне життя, тоді як недостатня сформованість цих складових може спричинити труднощі та емоційну напругу [26].

У контексті впровадження Концепції Нової української школи особлива увага приділяється створенню сприятливих педагогічних умов для успішної адаптації першокласників. Це передбачає інтеграцію емоційного, поведінкового, когнітивного та навчально-мотиваційного компонентів адаптації, що сприяє формуванню позитивного ставлення до навчання та зниженню рівня стресу у

дітей. Адаптивне освітнє середовище, гнучкий підхід до організації освітнього процесу, орієнтація на індивідуальні особливості розвитку учня — усе це закладає підґрунтя для успішного включення дитини в нову соціальну та навчальну ситуацію [34].

Отже, адаптація першокласників до освітнього процесу — це відповідальний етап, що впливає на формування мотивації, самооцінки та емоційного стану дитини. Від його успішності залежить ставлення до школи, засвоєння знань і взаємодія з оточенням. Проблема має теоретичне й практичне значення, оскільки потребує вивчення чинників та педагогічних умов, що забезпечують успішну адаптацію.

**Аналіз науково-методичної літератури** свідчить про значну увагу дослідників до проблеми адаптації першокласників до освітнього процесу в умовах початкової школи. Зокрема, це питання висвітлюється у працях таких українських та зарубіжних науковців, серед яких варто згадати В. Адаменко, О. Бекетова, О. Беляєва, Н. Бібік Т. Дуткевич, О. Івахова, О. Семенюк, О. Таран, Н. Токарева, А. Шамне, R. Hosokawa, I. Kozikoglu, M.-T. Wang тощо.

Зважаючи на вище зазначене, ми визначили тему наукової роботи **«АДАПТАЦІЯ ПЕРШОКЛАСНИКІВ ДО ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ У ШКОЛІ»**, сформовано мету та завдання дослідження, визначено об'єкт і предмет.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити педагогічні умови, що сприяють адаптації першокласників до освітнього процесу в сучасній початковій школі.

Для досягнення зазначеної мети розроблені наступні **завдання**:

1. Проаналізувати наукову, методичну та психолого-педагогічну літературу з проблеми дослідження;
2. Розробити діагностичні інструменти та критерії перевірки ефективності адаптації першокласників до освітнього процесу.
3. Сформулювати та експериментально перевірити педагогічні умови, які сприяють ефективній адаптації першокласників у процесі навчання.

4. Розробити та апробувати практичні рекомендації щодо забезпечення успішної адаптації першокласників до освітнього процесу.

**Об'єкт дослідження** – освітній процес у НУШ.

**Предмет дослідження** – адаптація першокласників до освітнього процесу у школі.

Дослідження здійснювалося на основі комплексу **методів**:

- *теоретичні*: аналіз наукової, методичної та психолого-педагогічної літератури, нормативних документів початкової школи, а також публікацій і методичних розробок педагогів, які висвітлюють питання адаптації першокласників до освітнього процесу; порівняння, узагальнення та уточнення ключових понять дослідження; класифікація, синтез і абстрагування інформації для формулювання науково обґрунтованих висновків;

- *емпіричні*: опитування учнів для виявлення особливостей та факторів, що впливають на адаптацію першокласників; педагогічне спостереження за поведінкою та успішністю дітей у період адаптації; опитування та експертне оцінювання результатів освітнього процесу; педагогічний експеримент із впровадження інноваційних підходів до підтримки адаптації; ретроспективний аналіз власного педагогічного досвіду щодо створення сприятливих умов для успішної адаптації першокласників до навчання;

- *методи математично-статистичної обробки даних*: збір та систематизація результатів дослідження, їх математична обробка з використанням якісного і кількісного аналізу, який відображається у вигляді таблиць, діаграм та графіків для наочного представлення динаміки адаптації першокласників до освітнього процесу.

Для дослідження використано українську та перекладну науково-методичну літературу, матеріали фахових видань, а також результати опитування, проведених серед учнів молодшого шкільного віку.

**Апробація результатів дослідження.** Апробація матеріалів відбулась на Всеукраїнських конференціях:

— Всеукраїнській науково-практичній конференції з міжнародною участю «Змішане навчання в закладах вищої освіти України та зарубіжжя», м. Київ Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих НАПН України, 28.10.2024 р.;

— Всеукраїнській науково-практичній конференції «Наступність у навчанні математики в умовах реформи загальної середньої освіти: реалії та перспективи» м. Одеса, 27.03.2025 р.;

— Всеукраїнській науково-практичній студентській конференції «Інновації та традиції в освіті: історичний досвід і сучасні виклики розвитку дошкільної, початкової, мистецької освіти та культури» м. Чернігів, 28.03.2025 р.;

— Всеукраїнській науково-практичній конференції (з міжнародною участю) «Актуальні проблеми дошкільної, початкової та спеціальної освіти в умовах кризових викликів суспільства» 14.05.2025-15.05.2025 р.;

— II Всеукраїнській науково-практичній онлайн-конференції з міжнародною участю «Стратегії та практика організації освітнього процесу в умовах невизначеності: нові виклики та перспективи реалізації», м. Чернігів, 25.06.2025 р.;

Основні теоретичні положення роботи відображено у **публікаціях** (Додаток А):

1. Левченко К. П. Розвиток математичних компетентностей у майбутніх першокласників за допомогою інноваційних методів. *Наступність у навчанні математики в умовах реформи загальної середньої освіти: реалії та перспективи* : зб. тез доп. за матеріалами Всеукр. науково-практ. конф., 27 берез. 2025 р. Одеса, 2023. С. 59–62.

2. Левченко К. П. Співпраця педагогів дошкільної та початкової освіти у формуванні готовності дитини до навчання в школі. *Інновації та традиції в освіті: історичний досвід і сучасні виклики розвитку дошкільної, початкової,*



*мистецької освіти та культури* : Матеріали всеукр. науково-практ. студент. конф., 28 берез. 2025 р. Чернігів, 2025. С. 13–15.

3. Левченко К. П. Розвиток соціальних навичок першокласника як запорука успішної адаптації до освітнього процесу. *Актуальні проблеми дошкільної, початкової та спеціальної освіти в умовах кризових викликів суспільства* : зб. тез доп. за матеріалами Всеукр. науково-практ. конф. з міжнар. участю, 14–15 трав. 2025 р. 2025. С. 84–87.

4. Левченко К. П. Роль шкільної готовності як комплексного чинника у забезпеченні адаптації першокласників до вимог освітнього процесу. *Стратегії та практика організації освітнього процесу в умовах невизначеності: нові виклики та перспективи реалізації* : Матеріали II Всеукр. науково-практ. онлайн-конф. з міжнар. участю, м. Чернігів, 25 черв. 2025 р. Чернігів, 2025. С. 43–45.

**Наукова новизна** дослідження полягає в цілісному аналізі процесу адаптації дітей, які розпочинають шкільне навчання, як ключового етапу їх інтелектуального, емоційного, соціального та особистісного розвитку. Уточнено зміст поняття «емоційна адаптація першокласників» як комплексного психолого-педагогічного процесу, що охоплює пристосування до нового освітнього середовища, формування емоційної стійкості, навчальної мотивації та навичок саморегуляції. Наголошено на провідній ролі вчителя у створенні безпечного й комфортного психологічного середовища, яке сприяє позитивному ставленню дитини до школи.

**Практичне значення** роботи визначається окресленням педагогічних умов, що забезпечують успішну емоційну адаптацію першокласників: зменшення тривожності, формування позитивного ставлення до навчання, підтримка мотивації та психологічного благополуччя. Результати можуть бути використані під час організації адаптаційного періоду, розроблення програм педагогічного супроводу, у системі підготовки й підвищення кваліфікації педагогів, а також у співпраці з батьками.

**Експериментальна база дослідження.** Дослідно-експериментальну роботу проводили на базі: Коропської загальноосвітньої школи I–III ступенів ім.

Т. Г. Шевченка Коропської селищної ради Чернігівської області. У дослідженні брали участь 34 першокласники Коропської загальноосвітньої школи I–III ступенів, з яких 18 учнів були включені до експериментальної групи, а 16 — до контрольної групи.

**Структура наукової роботи.** Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до них, загальних висновків, списку використаних джерел (68 найменувань, із них 8 іноземною мовою) та додатків (на 32 сторінках). Робота містить 3 рисунків та 5 таблиць.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКЛАСНИКІВ ДО ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

#### **1.1. Огляд психолого-педагогічної літератури та передового педагогічного досвіду з проблеми дослідження**

Вступ до шкільного життя — один із найважливіших етапів у розвитку дитини, що знаменує початок нового періоду, пов'язаного з переходом до систематичного навчання, появи нових обов'язків та встановленням соціальних зв'язків з дорослими й однолітками. Школа стає для дитини новим середовищем, у якому вона вперше виступає як учень — суб'єкт освітнього процесу, якому необхідно виконувати конкретні завдання, дотримуватися встановлених норм і досягати поставлених цілей. Зміна соціального статусу, нового режиму дня, характеру діяльності та кола спілкування вимагає від дитини не лише адаптації до нових умов, а й глибокої внутрішньої перебудови.

Успішне входження у шкільне середовище забезпечує позитивний старт для подальшого навчального шляху, формує мотивацію до пізнання, впливає на розвиток особистісних якостей — самостійності, відповідальності, емоційної рівноваженості. На цьому етапі дитина знайомиться з новими формами діяльності, включаючи фронтальне навчання, колективну взаємодію, оцінювання результатів, що вимагає адаптивних умінь і здатності до саморегуляції. Саме в перші тижні й місяці шкільного життя закладається не лише навчальна поведінка, але й ставлення до школи загалом, яке може залишатися стабільним упродовж багатьох років [39, с. 6-10].

Адаптація першокласників може розглядатися як багатокomпонентний психолого-педагогічний процес, що охоплює емоційне прийняття нових умов, когнітивне засвоєння навчального змісту, соціальну інтеграцію в колектив та формування поведінкових моделей, які будуть відповідати вимогам шкільного середовища [16, с. 350]. Цей процес не обмежується лише звиканням до приміщення школи чи розпорядку дня, а стосується глибшого — світоглядного й

особистісного — формування образу «я — Школяр», нової внутрішньої позиції та взаємодії з дорослими та однолітками. Адаптація відбувається поступово, за наявності відповідної підтримки з боку педагогів, батьків, а також належно організованого освітнього середовища.

Термін «адаптація» походить із латинського *adapto* й означає пристосування [43, с. 12]. Як зазначається у посібнику Т. В. Дуткевич «Дитяча психологія», адаптація є універсальною формою взаємодії індивіда з навколишнім середовищем. Вона охоплює кілька взаємопов'язаних рівнів — біологічний, психологічний і соціальний, при цьому саме соціальний відіграє провідну роль. Адаптаційна поведінка людини зумовлена соціальними потребами, проте має і біологічне підґрунтя. Такий підхід дозволяє розглядати адаптацію як цілісний процес, у якому поєднуються фізіологічні, психічні та соціальні механізми [16, с. 352].

У контексті шкільного навчання поняття адаптації охоплює не лише звикання молодших учнів до нового режиму дня, змін у розпорядку діяльності та форм спілкування, але й поступове прийняття системи вимог, правил і навчального змісту, що притаманні освітньому середовищу. Цей процес передбачає не механічне пристосування, а глибоку внутрішню перебудову — формування нових способів поведінки, пізнавальної активності та соціальної взаємодії [26, с. 4].

Поступово дитина вчиться узгоджувати свої інтереси та потреби з колективними нормами, дотримуватися шкільних правил, підкорятися навчальній дисципліні й водночас проявляти самостійність у навчанні. Важливим аспектом такого процесу є інтеграція нових вимог у власний життєвий досвід, що сприяє становленню почуття відповідальності, розвитку довільної поведінки та формуванню мотивації до навчання.

У сучасній науково-педагогічній літературі адаптація до шкільного навчання трактується як процес поетапного залучення дитини до нових для неї умов взаємодії, норм поведінки та організації діяльності, характерних для шкільного середовища. Цей процес охоплює не лише звикання до зовнішніх

вимог, а й формування внутрішньої готовності дитини сприймати новий соціальний статус — статус учня. Адаптація передбачає пристосування до нового режиму дня, навчальних навантажень, зміни у характері спілкування з дорослими, які тепер виступають не лише як опікуни, а і як наставники [53].

Шкільна адаптація — це комплексний процес, що відображає ступінь сформованості у дитини здатності до сприйняття нових освітніх вимог, включення у навчальну діяльність, налагодження контактів із педагогами та однолітками, а також емоційного прийняття шкільного середовища [8]. Цей процес є надзвичайно важливим для успішного старту навчання у першому класі, оскільки від його результатів залежить подальша мотивація дитини, її психологічний комфорт і навчальні досягнення.

Шкільна адаптація першокласника є багатограним процесом, що охоплює кілька взаємопов'язаних складників, а саме біологічну, психологічну та соціальну адаптацію.

Біологічна адаптація першокласника полягає у поступовому пристосуванні організму до нових умов навчання, які передбачають зміну режиму дня, збільшення інтелектуального та фізичного навантаження, а також необхідність дотримання розпорядку шкільного дня. Сформований біологічний ритм дозволяє дитині зменшити втому, підвищити витривалість, підтримувати стабільність самопочуття та оптимальний рівень енергії для навчальної діяльності. Він також сприяє розвитку стійких звичок у сфері сну, харчування та відпочинку, що є важливою передумовою для ефективного засвоєння навчального матеріалу та формування продуктивної навчальної поведінки [23].

Психологічна адаптація проявляється у внутрішньому пристосуванні дитини до нових вимог шкільного середовища. Вона охоплює прийняття нової соціальної ролі школяра, розвиток навичок саморегуляції, формування внутрішньої мотивації до навчання, а також здатність до адекватного реагування на стресові та незнайомі ситуації [38]. Психологічна адаптація забезпечує емоційну рівновагу дитини, сприяє зниженню рівня тривожності та страху, підтримує позитивну установку до навчальної діяльності, що є ключовим

фактором успішного входження першокласника у шкільне середовище. Важливо, що цей процес є динамічним і триває протягом першого року навчання, поступово формуючи у дитини внутрішню стійкість, впевненість у власних силах і здатність долати труднощі.

Соціальна адаптація передбачає інтеграцію першокласника у нову систему міжособистісних взаємин, що охоплює контакти з однолітками та взаємодію з учителями [23, с. 46]. Успішна соціальна інтеграція сприяє формуванню відчуття належності до колективу, підтримує позитивне ставлення до школи та освітнього процесу, розвиває навички комунікації, співпраці, дотримання норм і правил групової взаємодії. Вона також стимулює формування емпатії, поваги до інших та соціальної відповідальності, що є важливими для подальшої соціалізації дитини [1].

Доречно підмітити, що, як зазначалося вище, у науково-педагогічній літературі зустрічається думка Л. М. Басанець, яка підкреслює: адаптація передбачає не лише пристосування до ефективного функціонування в конкретному середовищі, а й створює умови для подальшого психологічного, особистісного та соціального розвитку дитини [40].

Першокласники адаптуються до нових умов життєдіяльності по-різному, що підтверджують численні наукові дослідження. В науково-педагогічних роботах виділяють три рівні адаптації до школи [25]:

Високий рівень характеризується стабільним позитивним ставленням до школи, активною участю в освітньому процесі, глибоким засвоєнням матеріалу, ініціативністю у виконанні завдань та сформованими навичками саморегуляції. Дитина легко орієнтується в новому середовищі, демонструє самостійність, відповідальність і впевненість у спілкуванні з однолітками й дорослими.

Середній рівень відзначається загальною позитивною установкою на навчання та нормальним функціонуванням у класному колективі. Учень засвоює основний зміст навчальних програм за умови доступного пояснення, виконує типові завдання, виявляє зацікавленість у вибіркових видах діяльності, має

доброзичливі стосунки з однокласниками, але проявляє нестійкість уваги або працездатності [11].

Початковий рівень адаптації виявляється у негативному емоційному тлі, зниженій мотивації до навчання, фрагментарному засвоєнні матеріалу, труднощах у спілкуванні та необхідності в постійному педагогічному супроводі. Для такої дитини характерна підвищена втомлюваність, труднощі з дотриманням правил поведінки, невпевненість і знижене бажання взаємодіяти з колективом.

Процес адаптації першокласників до умов шкільного навчання відбувається одночасно на кількох взаємопов'язаних рівнях — фізіологічному, емоційно-психологічному та соціальному. На біологічному рівні дитина пристосовується до нового ритму життя, змін у режимі дня, підвищеного інтелектуального та фізичного навантаження. Психологічний рівень включає прийняття нової ролі учня, засвоєння вимог навчальної діяльності, необхідність виконання завдань у структурованому середовищі. На соціальному рівні відбувається включення дитини до нової групи однолітків, встановлення взаємодії з учителем та іншими учнями [16, с. 352-353].

Цей період супроводжується глибокою перебудовою звичного способу життя дитини, а також її емоційно-поведінкових реакцій на нові умови навчання та соціальної взаємодії. Зміна звичних видів діяльності, відрив від знайомого соціального оточення, інтенсивне надходження великої кількості нової інформації, а також необхідність засвоєння та дотримання нових правил можуть призводити до значного психоемоційного навантаження.

У період адаптації дитина змушена швидко пристосовуватися до нових вимог, що включає навчання за розкладом, виконання завдань під контролем педагога, взаємодію з однолітками в колективі та дотримання соціально прийнятих норм поведінки. Така зміна життєвого ритму часто супроводжується тимчасовим порушенням психоемоційного балансу. У дітей можуть проявлятися ознаки дезадаптації: емоційна нестійкість, коливання настрою, підвищена тривожність, дратівливість, зниження самооцінки, уникання шкільної діяльності,

погіршення концентрації уваги, соматичні скарги (головний біль, болі в животі, порушення сну) та інші симптоми нервового перенапруження.

Крім того, у деяких випадках спостерігається тимчасове зниження мотивації до навчання, пасивність у виконанні завдань, надмірна залежність від батьків або педагогів, а також труднощі у спілкуванні з однолітками. Ці прояви є природною реакцією на зміни, проте їхнє систематичне виникнення може потребувати спеціальної педагогічної підтримки та корекційних заходів, спрямованих на поступове формування психологічної стійкості, розвиток самоконтролю, емоційної зрілості та адаптивних навичок у процесі інтеграції дитини в шкільне середовище.

У методичному посібнику «Адаптація першокласників до навчання в школі» [18] автор, спираючись на дослідження М. М. Безруких, зазначає, що процес пристосування дітей до нових умов шкільного життя відбувається поетапно, проходячи через кілька послідовних етапів.

Перший з них — орієнтувальний, він триває приблизно два-три тижні. У цей період відбувається значна напруга всіх фізіологічних систем організму дитини, адже вона активно реагує на нове середовище та змінені умови навчання. Це пов'язано з високим рівнем стресу і навантаження, що спричиняє підвищену втому та емоційну нестабільність.

Наступний етап — етап нестійкого пристосування, який характеризується тим, що організм дитини починає поступово формувати більш оптимальні реакції на нові умови. Навантаження зменшується, фізіологічні процеси стабілізуються, і дитина поступово звикає до шкільного режиму. Водночас цей період потребує постійної уваги та підтримки з боку дорослих, оскільки процес адаптації продовжується, і дитина може зіштовхуватися з різними труднощами.

Останній, третій етап — відносно стабільної адаптації, він свідчить про те, що дитина вже краще витримує навчальні навантаження. Хоча ресурси організму і залишаються досить залученими, загальний стан стає більш врівноваженим. Загальна тривалість адаптації зазвичай складає близько п'яти-шести тижнів, причому найскладнішим для дитини є перший місяць. Саме тому в цей період



необхідно забезпечувати комфортний режим, надавати емоційну підтримку та раціонально розподіляти навантаження, щоб полегшити процес адаптації й сприяти здоровому розвитку першокласника в умовах школи [18, с. 10-11].

Отже, огляд психолого-педагогічної літератури засвідчує, що проблема адаптації молодших школярів є однією з ключових у сучасній педагогічній науці та практиці. Вона привертає увагу дослідників через свою значущість для успішного входження дитини у нове соціальне середовище, формування позитивного ставлення до навчання та забезпечення емоційного добробуту. У наукових працях розкрито сутність поняття «адаптація», її етапи, рівні та чинники, що впливають на ефективність цього процесу, а також підкреслено важливість психолого-педагогічного супроводу у період переходу від дошкільного до шкільного життя.

## **1.2. Комплексний аналіз зовнішніх і внутрішніх чинників впливу на процес адаптації молодших школярів**

Віковий період 5-7 років характеризується інтенсивним розвитком психіки дитини, який є ключовим для підготовки до навчання у школі. Рівень відповідності психічного розвитку дитини вимогам шкільної системи визначає її майбутні успіхи в навчальній діяльності. Цей період привертає особливу увагу дослідників і практиків, адже саме в цей час формується основа особистості. Активний розвиток когнітивних процесів та особистісних якостей супроводжується освоєнням різних видів діяльності, що сприяє комплексному розвитку дитини [37].

Адаптація першокласника до шкільного середовища відбувається на кількох рівнях: фізіологічному, соціальному та психологічному. Перші два стосуються пристосування організму до нового режиму та навантаження, а також налагодження стосунків у колективі. Водночас ключове значення для успішного входження дитини в освітній процес має саме психологічна адаптація, яка передбачає внутрішнє пристосування до нових вимог і ролей, формування позитивного ставлення до школи, розвиток навичок саморегуляції та

стабільності емоційного стану. Вона інтегрує когнітивні, емоційні, мотиваційні та комунікативні складники, забезпечуючи гармонійне включення у навчальну діяльність. Саме на цьому рівні найвиразніше проявляється вплив мотиваційних чинників, адже внутрішня готовність і бажання вчитися знижують рівень тривожності, підвищують упевненість і сприяють ефективному засвоєнню нового досвіду.

За визначенням науковця Т. В. Дуткевич, психологічну адаптацію розглядають як процес мотивації адаптивної поведінки особистості, що передбачає формування мети та програми її реалізації у ситуаціях, які вирізняються значною новизною та особистісною значущістю. Вона постає як взаємодія дитини з оточенням, у межах якої необхідно враховувати особливості середовища та активно впливати на нього для задоволення основних фізіологічних і психологічних потреб, а також для встановлення та підтримки значущих соціальних зв'язків [16].

Психологічна адаптація — це процес взаємодії особистості й середовища; особистість повинна отримати особливості середовища й активно впливати на нього, щоб забезпечити задоволення своїх основних потреб, а і реалізація значущих цілей [4, с. 4].

Психологічна адаптація першокласника є складним і багатокomпонентним процесом, який відображає гармонізацію внутрішнього світу дитини з новими умовами шкільного середовища. Вона визначається взаємодією внутрішніх ресурсів особистості — індивідуально-психологічних особливостей, рівня емоційної стійкості, мотивації до навчання, сформованості саморегуляції — та зовнішніх соціально-педагогічних чинників, до яких належать стиль педагогічної взаємодії, підтримка з боку сім'ї, мікроклімат у колективі однолітків і загальна атмосфера шкільного життя.

Внутрішні чинники складаються з кількох взаємопов'язаних компонентів, кожен із яких відіграє важливу роль у формуванні гармонійного розвитку особистості дитини та її здатності до саморегуляції.

Мотиваційний компонент адаптації першокласників є ключовим внутрішнім чинником, що визначає успішність входження дитини у шкільне середовище, проявляючись у прагненні до пізнання, зацікавленості у навчальній діяльності, готовності долати труднощі та активному залученні до освітнього процесу. Він стимулює позитивне ставлення до навчання, підвищує рівень самостійності та впевненості у власних можливостях, проявляючись через бажання дізнаватися нове, розв'язувати завдання, експериментувати, ставити запитання та шукати відповіді. Внутрішня мотивація активізує когнітивну діяльність, посилює концентрацію уваги, сприяє засвоєнню знань і розвитку пізнавальних умінь, а діти з високим її рівнем швидше адаптуються до нових вимог, легше долають емоційне напруження та стресові ситуації під час навчання.

Когнітивний компонент адаптації першокласників виступає важливим внутрішнім чинником, що визначає здатність дитини ефективно включатися у навчальну діяльність. Він охоплює процеси сприйняття, обробки та засвоєння нової інформації, розвиток пам'яті, уваги, мислення та уяви, а також формування базових навчальних умінь і навичок, необхідних для самостійного виконання завдань. Цей компонент забезпечує здатність дитини аналізувати, порівнювати, робити висновки, шукати зв'язки між новим і вже відомим матеріалом, що сприяє активному засвоєнню знань та формуванню позитивного ставлення до навчання [60]. Розвинуті когнітивні здібності допомагають першокласнику швидше орієнтуватися в освітньому середовищі, адаптуватися до нових вимог і конструктивно реагувати на складні або незвичні ситуації.

Емоційний компонент адаптації першокласників виступає ключовим внутрішнім чинником, що визначає здатність дитини усвідомлювати, виражати та регулювати власні емоції у нових соціальних і навчальних умовах. Він охоплює розвиток емоційної стійкості, самоконтролю, здатності справлятися зі стресом і невдачами, а також формує позитивне ставлення до школи, навчання та взаємодії з однолітками й дорослими. Діти з високим рівнем емоційної компетентності легше адаптуються до нових вимог, менше відчувають страх і

тривожність, більш активно беруть участь у навчальних і групових активностях, проявляють ініціативу та співпрацюють із класом [10].

Розвиток цього компонента включає формування умінь розпізнавати власні емоції та емоції інших, регулювати їх у складних або стресових ситуаціях, підтримувати позитивний емоційний стан і швидко відновлювати рівновагу після негативних переживань. Емоційна саморегуляція сприяє розвитку впевненості у власних силах, відповідальності за власні дії, а також формує базу для соціальної адаптації та навчальної мотивації [22]. Крім того, позитивний емоційний клімат у класі, підтримка з боку вчителя та батьків, а також використання ігрових, арт-, казко- та музикотерапевтичних методів дозволяють дітям безпечніше переживати нові ситуації, знижують рівень тривожності та сприяють формуванню стійкого позитивного ставлення до освітнього процесу.

Соціально-комунікативний компонент є ключовим для успішної адаптації першокласника. Він включає вміння встановлювати контакт із дорослими та однолітками, дотримуватися правил взаємодії, домовлятися, працювати в парі чи групі та конструктивно вирішувати конфлікти. Розвинені соціальні навички формують відчуття належності до класу, підвищують емоційну стійкість і полегшують входження дитини у шкільне життя [60, с. 39-51]. Його розвиток значною мірою залежить від організації педагогом освітнього середовища: ігрові методи, робота в парах та групах, спільні проекти, класні ритуали («коло привітання», «комплімент дня») створюють безпечні умови для соціальної взаємодії. Позитивні стосунки з учителем служать моделлю поведінки, а доброзичливий стиль спілкування та чіткі правила підтримують емоційне благополуччя та мотивацію до навчання [57, с. 59].

Вольовий компонент адаптації першокласників є важливим внутрішнім чинником, що визначає здатність дитини організувати власну поведінку, діяти цілеспрямовано, послідовно виконувати завдання та дотримуватися правил, навіть у ситуаціях, що викликають труднощі або емоційне напруження [14]. Він сприяє формуванню самостійності, наполегливості, внутрішньої дисципліни та стійкості до стресових обставин, забезпечуючи ефективне додання навчальних

викликів та соціальних труднощів у класному колективі. Розвиток вольових якостей дозволяє дитині не лише завершувати розпочаті завдання, а й відповідально підходити до процесу навчання, контролювати власну поведінку та приймати обґрунтовані рішення у різних освітніх і соціальних ситуаціях. Взаємодія вольового компонента з мотиваційним, когнітивним, емоційним і соціально-комунікативним аспектами створює комплексну систему внутрішніх ресурсів, яка забезпечує гармонійну психологічну адаптацію, підвищує впевненість у власних можливостях та сприяє розвитку ініціативності, самодисципліни та відповідальності молодшого школяра [32].

Усі внутрішні компоненти — мотиваційний, когнітивний, емоційний, соціально-комунікативний і вольовий — тісно взаємопов'язані й взаємодоповнюють один одного. Розвиток когнітивних здібностей допомагає дитині швидше засвоювати навчальний матеріал, що, у свою чергу, підтримує мотивацію та впевненість у власних силах. Емоційна стабільність і саморегуляція сприяють конструктивній взаємодії з однолітками та вчителем, підвищують здатність до співпраці та комунікації. Соціально-комунікативні навички допомагають дитині відчувати себе частиною класного колективу, що підсилює почуття безпеки та позитивне ставлення до навчання. Вольовий компонент забезпечує наполегливість і стійкість у подоланні труднощів, здатність планувати свої дії та відповідально виконувати завдання. Таким чином, гармонійний розвиток усіх внутрішніх компонентів створює цілісну систему адаптації, що дозволяє першокласнику впевнено входити у шкільне життя, ефективно справлятися з навчальними та соціальними викликами, формує стійку мотивацію до навчання і підвищує загальний рівень психологічного благополуччя. Цей комплексний підхід є основою для формування не лише академічних, а й життєвих компетенцій дитини, допомагаючи їй стати активним, самостійним і соціально адаптованим членом шкільної спільноти [4, с. 11-12]

Зовнішні чинники адаптації першокласників відіграють надзвичайно важливу роль у формуванні комфортного та ефективного освітнього середовища для дитини. До таких чинників належать умови освітнього процесу, педагогічна

діяльність учителя, організація класного колективу, взаємодія з однолітками, а також підтримка сім'ї. Саме комплекс зовнішніх впливів створює соціально-психологічне середовище, у якому дитина відчувається безпечно, емоційно стабільно та мотивованою до пізнання нового.

До зовнішніх чинників входять такі компоненти:

Сімейне середовище. Родина є першою соціальною інституцією, яка формує у дитини базові соціальні, емоційні та когнітивні навички, необхідні для успішної адаптації до шкільного середовища [58; 66]. Стиль виховання, рівень підтримки, очікування батьків та готовність до співпраці зі школою визначають здатність дитини долати труднощі, засвоювати соціальні норми та ефективно взаємодіяти з дорослими й однолітками. Позитивний сімейний досвід — спільні ігри, читання, обговорення подій, виконання навчальних завдань, моделювання шкільних ситуацій — сприяє розвитку самостійності, емоційної стійкості, мотивації до навчання та формуванню впевненості у власних силах [42]. Така підтримка створює безпечне психологічне середовище, знижує рівень тривожності, допомагає дитині успішно включатися у колектив і поступово освоювати нові освітні вимоги, що є ключовим для ефективної адаптації першокласника [52].

Шкільне середовище. Вчитель і школа відіграють визначальну роль у формуванні сприятливого освітнього середовища, що безпосередньо впливає на процес адаптації першокласників. Рівень навчального навантаження, темп роботи, методи викладання, форми взаємодії та організація освітнього процесу створюють щоденний досвід дитини, який може як полегшувати, так і ускладнювати адаптацію [62]. Крім того, організація колективної взаємодії, встановлення правил та норм поведінки, заохочення співпраці між учнями сприяють розвитку соціальної компетентності, почуття належності до групи та загальної мотивації до навчання. В умовах підтримки й розуміння з боку педагогів дитина легше адаптується до нових вимог, формує позитивне ставлення до школи й набуває базових навичок саморегуляції, що є необхідними для подальшого успішного навчання [63].

Міжособистісний клімат у класі є важливим зовнішнім чинником адаптації першокласників, оскільки він визначає рівень емоційного комфорту дитини у колективі. Дружні стосунки, взаємна підтримка, відчуття «залученості» в групову діяльність сприяють розвитку соціальних навичок, почуття приналежності та впевненості у власних силах. Дослідження свідчать, що позитивний мікроклімат у класі помітно зменшує прояви тривожності, агресивної поведінки та відчуття соціальної ізоляції, що, своєю чергою, полегшує процес включення дитини в освітній процес та стимулює активну участь у шкільних завданнях [61]. Учні, які відчують підтримку однолітків, легше долають труднощі адаптації та формують навички конструктивної взаємодії, необхідні для подальшого соціально-емоційного розвитку [54].

Отже, як внутрішні, так і зовнішні чинники відіграють взаємопов'язані та взаємовпливові ролі у процесі адаптації першокласників до шкільного життя. Внутрішні компоненти — емоційний, соціально-комунікативний і вольовий — забезпечують індивідуальні психологічні механізми пристосування дитини до нових умов, формуючи її здатність регулювати емоції, встановлювати контакт і організувати власну діяльність. Зовнішні чинники — сімейне виховання, позиція вчителя, міжособистісний клімат у класі та загальна атмосфера школи — створюють соціально-психологічне середовище, у якому ці внутрішні ресурси можуть розкриватися або, навпаки, гальмуватися. Гармонійна взаємодія внутрішніх і зовнішніх складників формує цілісну систему підтримки, що забезпечує успішне входження дитини в новий етап розвитку, сприяє її емоційному добробуту, соціальній інтеграції та формуванню позитивної мотивації до навчання.

### **1.3. Психолого-педагогічні особливості перебігу адаптації в умовах початкової школи**

У перші місяці перебування в школі дитина проходить складний і багатогранний процес адаптації, який охоплює трансформацію форм спілкування, збільшення навчального навантаження та емоційне переосмислення

нових життєвих умов. Зміна соціального оточення, поява нових обов'язків, контактів із педагогами та однолітками, а також підвищені вимоги до поведінки та навчальної діяльності змушують дитину поступово переосмислювати звичні моделі поведінки й пристосовуватися до іншого стилю взаємодії з оточенням.

Особливу увагу дитина зосереджує на новій діяльності — навчальній, яка передбачає розвиток організованості, здатності до концентрації, формування вольових якостей і витримки, а також дотримання встановлених норм поведінки. Крім того, школяреві доводиться опановувати навички планування власної діяльності, регулювання емоцій і взаємодії з однолітками у колективі, що є важливим компонентом успішної соціалізації. Період початкової адаптації включає як емоційні, так і когнітивні та поведінкові зміни, спрямовані на забезпечення ефективного входження дитини в освітнє середовище та формування позитивного ставлення до навчальної діяльності.

У цей перехідний період дитина потрапляє в особливе середовище — класний колектив і шкільне життя загалом, де вона має не лише сприймати інформацію, а й активно взаємодіяти з учителем, однокласниками, новими обставинами. Рівень пристосування до цих змін залежить як від внутрішніх ресурсів дитини, так і від того, наскільки злагоджено та чуйно працює оточення: педагоги, батьки, шкільний простір. Саме в такій системі взаємозв'язків формуються умови для комфортного включення дитини в навчальну діяльність.

Кожен учень проходить цей період індивідуально, проявляючи різну швидкість, глибину сприйняття та реагування на різні освітні ситуації. Процес адаптації не підпорядковується єдиному алгоритму, оскільки він визначається унікальним поєднанням психофізіологічних, емоційних та соціальних чинників. Тому для вчителя важливо не лише розуміти загальні закономірності цього етапу, а й своєчасно виявляти труднощі та надавати індивідуальну підтримку дитині в нових для неї умовах. Впровадження гнучкого підходу до спілкування, формування атмосфери довіри, доброзичливості та стабільності є основою ефективної педагогічної взаємодії в період адаптації учнів до шкільного середовища.



У період адаптації учнів до освітнього процесу особливої уваги набуває професійна діяльність учителя, яка має бути спрямована на створення умов для безпечного, емоційно комфортного входження дитини в нову соціально-освітню ситуацію [44]. До ключових завдань педагога в процесі адаптації першокласників належить передусім забезпечення індивідуального підходу, який враховує вікові, психологічні та особистісні особливості кожної дитини [33]. Учитель має створити умови, за яких кожен учень відчуває підтримку, розуміння та віру у власні сили. Важливо також приділяти увагу розвитку культури спілкування й емоційної компетентності, адже саме в цей період діти навчаються встановлювати взаємини з однолітками та дорослими, вчаться висловлювати свої почуття прийнятними способами та розуміти емоційний стан інших.

Не менш значущим завданням є формування позитивної мотивації до навчання, орієнтації на досягнення успіху, бажання долати труднощі та радіти власним здобуткам. Педагогові слід обережно підходити до оцінювання навчальних результатів на початковому етапі, зважаючи на необхідність підтримувати інтерес і впевненість дітей у своїх можливостях [35]. Водночас важливо цілеспрямовано сприяти згуртуванню учнівського колективу, створюючи атмосферу взаємоповаги, доброзичливості та взаємодопомоги. Саме така педагогічна позиція сприяє успішному входженню дитини у шкільне життя, забезпечуючи її гармонійний розвиток і комфортне самопочуття в освітньому середовищі.

Одним з ефективних інструментів педагогічного впливу у цей період визнано використання арттерапевтичних практик. Засоби мистецтва (малювання, музика, ліплення, драматизація тощо) створюють умови для самовираження, зняття внутрішнього напруження та розвитку емоційної відкритості у дітей. Застосування арттерапії сприяє активнішому включенню дитини в шкільне життя, особливо це стосується учнів, які мають труднощі у навчанні або перебувають у кризових життєвих обставинах.

Вчителі початкових класів відіграють визначальну роль у забезпеченні поступового та комфортного входження дитини в нове освітнє середовище,

особливо під час адаптаційного періоду шкільного навчання. Саме вони реалізують цілеспрямований педагогічний супровід, який допомагає першокласникам переходити від звичних форм дошкільної діяльності до організованої навчальної взаємодії, що вимагає нових навичок, підвищеної самостійності та соціальної активності. На цьому етапі дитина зустрічається з новими вимогами, правилами та темпом роботи, що можуть спричиняти емоційну напругу або тривожність, і завдання вчителя полягає у пом'якшенні цих труднощів та створенні сприятливого освітнього середовища.

Професійна діяльність учителя повинна бути зосереджена на створенні сприятливих психолого-педагогічних умов, які забезпечують емоційну стабільність, відчуття захищеності та позитивне ставлення до школи. Серед пріоритетних завдань — забезпечення індивідуального підходу з урахуванням когнітивних та емоційних особливостей учнів, формування навичок ефективної комунікації, розвиток мотиваційної сфери, сприяння прийняттю правил шкільного співжиття [5]. Особливо важливо уникати надмірного оцінювання в перші місяці навчання, адже саме в цей період формуються базові установки на навчання та самооцінка дитини.

Адаптація першокласників передбачає не лише засвоєння знань, а й включення у нову соціальну структуру, дотримання режиму, взаємодію з учителем та однокласниками. У цьому контексті особливо важливими є такі завдання, як розвиток здатності до концентрації уваги, вміння слухати та виконувати інструкції, працювати в колективі, дотримуватись правил та норм поведінки. Формування цих навичок сприяє зменшенню стресу в дитини, зниженню тривожності та підвищенню впевненості у власних силах.

Значну увагу вчителі приділяють формуванню мотиваційної сфери. Через організацію змістовної навчальної взаємодії, доброзичливу атмосферу та доступну подачу матеріалу вони формують позитивне ставлення дитини до школи. Враховуючи, що навчальна мотивація першокласника значною мірою залежить від соціального контексту, педагог забезпечує умови, за яких дитина

відчуває задоволення від пізнання, отримує емоційну підтримку та визнання своїх досягнень [24].

Індивідуалізація освітнього процесу також є важливим компонентом успішної адаптації. Учитель, враховуючи рівень підготовки, тип темпераменту, емоційну чутливість та темп сприймання кожного учня, добирає методи й форми роботи, що відповідають його потребам. Такий диференційований підхід дозволяє створити сприятливе середовище, де кожна дитина може поступово опанувати нові ролі й вимоги.

Особливе значення у період адаптації має інтеграція методів, що орієнтовані на емоційно-творчий розвиток. Використання арттерапевтичних технологій — малювання, музичної імпровізації, драматичних ігор, роботи з казкою — не лише знижує емоційне напруження, а й активізує внутрішні ресурси дитини, сприяє формуванню позитивної самооцінки, розвитку уваги та емоційної чутливості. Такі підходи є особливо ефективними у роботі з учнями, які мають труднощі у встановленні контактів з однолітками, демонструють ознаки тривожності, пережили втрати або перебувають у складних життєвих обставинах [27].

Не менш значущою є співпраця педагога з батьками, яка дозволяє забезпечити єдність впливів з боку родини та школи. Спільне узгодження підходів до виховання й навчання дає змогу знизити напруження в дитини, підтримати її в період адаптації та сформуванню стабільне позитивне ставлення до шкільного життя.

Педагог Нейл Постман зауважив, що, вступаючи до школи, дитина є знаком питання, а завершивши навчання — крапкою. Проте набагато важливіше, щоб діти, батьки та педагоги разом створювали процес, що спонукає до безперервного розвитку та відкриттів. Адже справжня нагорода — це коли в очах дітей відображаються допитливість, радість від пізнання та безмежна любов до навчання [9, с. 56].

Сім'я виступає основним середовищем, у якому закладаються передумови для подальшого успішного навчання дитини в школі. Батьки, у співпраці з

педагогами, відіграють провідну роль у підготовці дитини до шкільного життя, забезпечуючи умови для її всебічного та гармонійного розвитку. Саме завдяки узгодженій взаємодії між родиною та освітнім закладом створюються сприятливі можливості для формування в дитини комунікативних умінь, пізнавальної активності й емоційної врівноваженості.

Взаємодія між сім'єю та школою має на меті залучення батьків до освітнього процесу, спільну діяльність із дітьми та педагогами для створення єдиного виховного простору. Ефективне виховання можливе лише за умови тісної співпраці між учителями та батьками, коли обидві сторони об'єднують свої зусилля задля розвитку дитини. Як підкреслював В. О. Сухомлинський, одним із найважливіших завдань сучасної педагогіки є навчити батьків мистецтва виховання власних дітей [2].

Батьки відіграють провідну роль у становленні особистості дитини, адже саме вони створюють перше соціальне середовище, у якому формуються інтелектуальні, емоційні та комунікативні якості. З урахуванням індивідуальних особливостей — характеру, темпераменту, рівня пізнавальної активності та емоційної чутливості — дорослі можуть цілеспрямовано впливати на розвиток самостійності, відповідальності та здатності до ефективної взаємодії.

У родині дитина засвоює основні соціальні норми, правила поведінки та способи спілкування, навчається розуміти себе й інших, що є фундаментом для подальшого особистісного й навчального розвитку. Спільні розмови, читання художньої літератури, перегляд і обговорення різних подій сприяють удосконаленню мовленнєвих навичок, збагаченню словникового запасу, розвитку критичного мислення та аналітичних умінь.

Такі форми сімейної взаємодії сприяють розвитку в дитини здатності логічно й послідовно висловлювати власну думку, аргументувати позицію, робити висновки та узагальнення на основі отриманого досвіду. Завдяки цьому формується вміння аналізувати події та ситуації, оцінювати їх із різних точок зору, що є важливою передумовою розвитку критичного мислення та самостійності суджень. Подібна комунікативна практика в сімейному колі

створює основу для свідомого ставлення до навчальної діяльності, підвищує рівень мовленнєвої культури й формує елементи рефлексії — здатності розуміти власні почуття, мотиви та дії [6].

Роль батьків у процесі адаптації першокласників особливо проявляється у розвитку соціальних навичок дитини. Під час адаптації діти вчаться домовлятися, працювати в колективі, дотримуватися правил та вирішувати конфлікти. Групові ігри, які організують батьки вдома чи під час прогулянок, сприяють формуванню цих умінь. Наприклад, ігри типу «магазин» або «школа» допомагають дітям моделювати ситуації, з якими вони зіштовхнуться в школі, що полегшує процес адаптації.

Емоційна адаптація дитини до школи значною мірою зумовлюється рівнем батьківської підтримки та уваги до її внутрішнього стану. Турбота, любов і доброзичливе ставлення з боку дорослих створюють відчуття безпеки, емоційної стабільності та впевненості у власних силах. Коли батьки виявляють розуміння до переживань дитини, підтримують її в моменти тривоги чи невпевненості, це сприяє формуванню позитивного емоційного фону, необхідного для успішного пристосування до нових вимог шкільного середовища.

Особливе значення має підготовка до школи через позитивний досвід і спільну діяльність. Розповіді батьків про власні приємні спогади зі шкільного життя, перегляд навчальних мультфільмів, читання книжок на відповідну тематику, а також моделювання ігрових ситуацій, у яких дитина виконує роль учня, формують позитивне уявлення про школу. Такі форми взаємодії знижують рівень тривожності, допомагають дитині прийняти новий соціальний статус і створюють сприятливі умови для емоційного добробуту та розвитку мотивації до навчання [15, 21].

Адаптація першокласників у сімейному середовищі має спиратися на гармонійне поєднання ігрової діяльності та елементів навчання, що забезпечує природний і поступовий перехід дитини до шкільного режиму. Саме через гру, яка залишається провідним видом діяльності у цьому віці, батьки можуть ефективно сприяти формуванню необхідних навчальних умінь і навичок,

розвитку уваги, пам'яті, мислення, а також здатності дотримуватися правил і діяти за інструкцією. Крім того, ігрова форма взаємодії допомагає знизити рівень тривожності перед новими обставинами, створює позитивне емоційне тло й формує впевненість у власних силах. У сім'ї важливо підтримувати позитивне ставлення до школи, демонструвати зацікавленість навчальними успіхами дитини, заохочувати її до спілкування, самостійності та відповідальності, що є запорукою успішного проходження адаптаційного періоду.

Доцільно використовувати різноманітні педагогічні засоби — навчальні зошити, настільні ігри, інтерактивні завдання, вправи на розвиток уваги, пам'яті, мислення, мовлення та дрібної моторики. Зокрема, малювання, ліплення, аплікації, конструювання з різних матеріалів стимулюють розвиток уяви, просторового мислення та творчих здібностей, що значно полегшує подальше засвоєння навчального матеріалу.

Такі види діяльності не лише стимулюють пізнавальний розвиток дитини, а й забезпечують формування сприятливого емоційного фону, що є надзвичайно важливим у період адаптації до шкільного середовища. Вони допомагають зменшити емоційну напругу, полегшують сприйняття нових вимог і ситуацій, сприяють розвитку почуття безпеки та психологічного комфорту. У процесі виконання подібних завдань у дитини формується впевненість у власних силах, з'являється відчуття успіху й задоволення від досягнень, що, своєю чергою, підсилює позитивне ставлення до навчальної діяльності, підвищує внутрішню мотивацію та сприяє стійкому інтересу до пізнання нового.

Важливою передумовою успішної адаптації дитини до шкільного життя є налагоджена взаємодія між педагогами та батьками. Така співпраця забезпечує єдність виховних впливів і сприяє формуванню узгоджених підходів до підтримки дитини. Учителі, спираючись на свій професійний досвід і педагогічні спостереження, можуть надати батькам цінні рекомендації щодо подолання труднощів, пов'язаних із періодом адаптації, а також допомогти в розвитку позитивного ставлення до навчання. Водночас активна участь батьків у житті школи, їхня зацікавленість у процесі навчання та готовність до партнерської

взаємодії сприяють створенню гармонійного освітнього середовища. Саме узгоджені дії педагогів і родини забезпечують емоційний комфорт, упевненість дитини у власних силах і поступове входження в новий етап шкільного життя.

Наукові дослідження підтверджують, що залучення батьків до процесу адаптації має комплексний позитивний вплив на подальший розвиток дитини. Згідно з ідеями Л. С. Виготського, соціальне оточення є ключовим фактором формування особистості, а взаємодія з дорослими стимулює розвиток пізнавальних здібностей. Саме в сім'ї дитина отримує первинний досвід спілкування і співпраці, що є основою для успішної адаптації в школі. Концепція зони найближчого розвитку Виготського підкреслює, що дитина може досягти вищого рівня розвитку за підтримки дорослих чи однолітків, що ще раз акцентує важливість активної участі батьків у процесі адаптації дитини [20].

Позитивний приклад батьків є одним із найвагоміших чинників формування у дитини навчальної мотивації, пізнавального інтересу та впевненості у власних силах. Коли дорослі демонструють зацікавленість у здобутті нових знань, із задоволенням читають, ставлять запитання, обговорюють події та виявляють допитливість, вони створюють для дитини потужний зразок наслідування. У такому середовищі навчання сприймається не як обов'язок, а як природна частина життя, що викликає інтерес і бажання пізнавати більше. Активна участь батьків у виконанні різноманітних адаптаційних завдань — розв'язанні логічних задач, перегляді та обговоренні ілюстрованих книжок, створенні тематичних міні проєктів чи творчих робіт — сприяє розвитку пізнавальної активності, самостійності та ініціативності. Такі спільні дії не лише допомагають дитині легше звикнути до нових умов шкільного життя, а й зміцнюють емоційний зв'язок із батьками, підвищують її впевненість у власних можливостях і формують позитивне ставлення до навчальної діяльності [27].

Отже, психолого-педагогічні особливості перебігу адаптації першокласників у початковій школі свідчать, що цей процес має складний, динамічний характер і залежить від цілісної системи взаємин між усіма

учасниками освітнього процесу. Важливу роль у забезпеченні успішної адаптації відіграють як учитель, так і батьки, адже саме від їхньої узгодженої взаємодії, підтримки та педагогічної чутливості залежить створення комфортного психологічного середовища. Ефективне партнерство школи та родини допомагає сформувати у дитини почуття безпеки, довіри до дорослих і впевненості у власних силах, що є запорукою гармонійного входження у навчальне життя.

### **Висновок до першого розділу**

У першому розділі ми розглянули актуальність проблеми адаптації першокласників до навчання та її значення для успішного входження дитини в нове соціальне середовище. Було проаналізовано сучасні тенденції педагогічної науки щодо підтримки дітей на початковому етапі навчання та підкреслено роль психолого-педагогічного супроводу у забезпеченні їхнього комфортного розвитку. Ми розглянули дефініції таких понять, як «адаптація» та «шкільна адаптація», «психологічна адаптація» визначено їхню сутність і структуру, а також звернено увагу на взаємозв'язок емоційного, соціального та пізнавального розвитку дитини. Особливу увагу приділено значенню взаємодії педагогів і батьків для створення підтримувального та безпечного освітнього середовища, що сприяє позитивному ставленню дітей до навчання та активному залученню до шкільного життя.

Адаптація першокласників є складним, динамічним і багаторівневим процесом, який охоплює зміни в емоційній, когнітивній, соціальній та вольовій сферах дитини. Вона передбачає поступове входження дитини у нове соціальне середовище, засвоєння норм і правил шкільного життя, освоєння нових форм діяльності, формування навчальної мотивації та внутрішньої готовності до пізнавальної активності. У цей період відбувається значна перебудова психічних процесів: перехід від ігрової до навчальної діяльності, зміна структури спілкування з дорослими, формування нових стосунків з однолітками. Школа стає не лише місцем отримання знань, а й важливим соціальним простором, де



дитина вчиться жити за новими правилами, взаємодіяти в колективі та брати на себе відповідальність за власні дії.

Перехід до шкільного життя супроводжується підвищеним емоційним навантаженням, адже першокласник стикається з новими вимогами та соціальними очікуваннями. Успішна адаптація включає розвиток саморегуляції, витримки, здатності концентрувати увагу та контролювати власні емоційні реакції. Особливе значення має мотиваційна сфера: позитивне ставлення до навчання, інтерес, впевненість у власних силах і підтримка дорослих сприяють стійкості дитини та легшому подоланню труднощів, тоді як відсутність емоційного комфорту або надмірні вимоги можуть викликати тривожність, зниження самооцінки та небажання відвідувати школу.

Аналіз наукових джерел свідчить, що адаптація першокласників відбувається під впливом взаємопов'язаних внутрішніх і зовнішніх чинників. Внутрішні ресурси дитини, включно з особистісними якостями, рівнем розвитку емоційної, соціально-комунікативної та пізнавальної сфер, самооцінкою та здатністю до саморегуляції, забезпечують емоційну стабільність, уміння долати труднощі та конструктивно взаємодіяти з оточенням. Зовнішні умови — сімейне виховання, стиль педагогічної взаємодії, атмосфера у класі та загальний клімат школи — або сприяють розкриттю цих ресурсів, або обмежують їх. Підтримка та доброзичливість дорослих, узгоджені дії педагогів і батьків формують у дитини почуття безпеки, впевненість у власних силах і позитивне ставлення до навчання.

Адаптація першокласників охоплює не лише пристосування до нових умов, а й активне саморозкриття, самореалізація та становлення дитини як суб'єкта навчальної діяльності. Вона передбачає розвиток внутрішньої мотивації, почуття успіху й упевненості у власних силах, формування емоційної стабільності, соціальної взаємодії та пізнавальної активності. Системна підтримка педагогів і батьків, послідовність виховних впливів і атмосфера довіри є основою стабільності та безпеки, що стимулює пізнавальну ініціативу та активне залучення дитини до навчання. Таким чином, адаптація виступає важливим

етапом особистісного розвитку, закладає фундамент подальших успіхів у шкільному житті та загальному розвитку дитини.

## РОЗДІЛ 2

### СТВОРЕННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ ДЛЯ УСПІШНОЇ АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКЛАСНИКІВ ДО НАВЧАННЯ В ШКОЛІ

#### 2.1. Дослідження стану сформованості адаптаційних процесів у першокласників у сучасній шкільній практиці

Адаптація дитини до шкільного середовища є багатогранним і тривалим процесом, що охоплює емоційний, соціальний та навчальний сфери розвитку. Вступ до першого класу супроводжується для дітей значними змінами: новий режим дня, підвищені вимоги до самостійності та концентрації уваги, взаємодія з учителем і однолітками в умовах організованого освітнього процесу. У сучасних умовах початкової освіти адаптаційні процеси розглядаються як один із ключових чинників, що визначають успішність навчання та формування позитивної мотивації до пізнавальної діяльності.

Діти, які успішно проходять процес адаптації, характеризуються не лише високим рівнем навчальної активності, а й позитивним ставленням до школи та навколишнього середовища. Вони легко встановлюють контакти з однокласниками, активно включаються у колективні ігри та навчальні ситуації, швидше засвоюють навчальний матеріал і демонструють стійкість до стресових ситуацій. Натомість учні, які мають труднощі в адаптації, часто відчують емоційну напруженість, тривожність, невпевненість у собі, що призводить до зниження навчальної мотивації та небажання відвідувати школу.

Готовність дитини до навчання в школі — це інтегральне утворення, яке охоплює сукупність фізичних, інтелектуальних, емоційно-вольових та соціальних характеристик, необхідних для успішного входження в освітнє середовище [51, с. 45]. Вона виступає одним із ключових передумов ефективної психологічної адаптації першокласників, адже рівень сформованості різних складників готовності визначає, наскільки дитина зможе швидко та безболісно пристосуватися до нових вимог і умов шкільного життя.

Одним із найважливіших показників готовності дитини до шкільного життя є рівень її психологічної готовності, яка визначає успішність подальшої адаптації.

Психологічна адаптація у перший рік навчання — це складний процес перебудови поведінкових, емоційних і пізнавальних стратегій дитини відповідно до правил, норм і ритму шкільного середовища. Якщо готовність сформована на належному рівні, дитина легше сприймає новий розпорядок дня, краще організовує свою діяльність, швидше налагоджує контакт з учителем та однокласниками, демонструє стійкішу мотивацію до навчання.

Високий рівень фізичної готовності означає, що організм дитини пристосований до нових умов навчання та здатний витримувати щоденне розумове й фізичне навантаження. Це включає достатній розвиток дрібної та великої моторики, силу, витривалість, узгодженість рухів, а також сформовані навички самообслуговування (застібання гудзиків, зав'язування шнурків, організація власного робочого місця). Діти з розвинутою фізичною готовністю рідше скаржаться на втому, швидше відновлюються після інтенсивної діяльності та зберігають працездатність протягом усього навчального дня. Це значно знижує ризик перевтоми та стресу, що є важливим чинником психологічної стійкості [55, с. 348].

Когнітивна готовність першокласників є одним із ключових чинників успішності навчальної діяльності в початковій школі, оскільки охоплює сформованість інтелектуальних процесів, необхідних для засвоєння навчального матеріалу та ефективної взаємодії з освітнім середовищем. До її змісту входять уміння зосереджувати увагу на завданні, утримувати інструкцію в оперативній пам'яті, здійснювати елементарні операції аналізу, порівняння й узагальнення інформації, а також базові математичні й логічні уявлення (лічба, впізнавання форм і кольорів, орієнтація у просторі). Достатній рівень розвитку цих умінь істотно знижує ризик виникнення навчальних труднощів, сприяє формуванню почуття успіху вже на початку шкільного життя, що позитивно позначається на самооцінці та навчальній мотивації дитини [3, с. 422].

У межах концепції когнітивного розвитку Ж. Піаже когнітивна сфера визначається як інтелектуальний простір особистості, що охоплює індивідуальні форми адаптації до нових умов шляхом побудови й перебудови власних схем мислення [51, с. 58]. Це дозволяє розглядати когнітивну готовність не лише як набір умінь, а як динамічний процес формування пізнавальної адаптації, що забезпечує розуміння нових вимог шкільного середовища.

Важливо підкреслити, що мовленнєва готовність виступає інтегральною частиною когнітивної готовності, адже мовлення є основним засобом отримання, переробки та передачі інформації в освітньому процесі. Володіння достатнім словниковим запасом, уміння граматично правильно будувати висловлювання, формулювати та інтерпретувати запитання, складати послідовні повідомлення створюють підґрунтя для засвоєння навчального матеріалу та взаємодії з однолітками і вчителем. Важливим компонентом є й розвиток фонематичного слуху, що забезпечує розрізнення звуків рідної мови та є необхідною умовою опанування навичок читання й письма [59].

Соціально-емоційна готовність першокласника визначається як здатність дитини одночасно ефективно взаємодіяти з оточенням і регулювати власні емоційні стани у навчальному середовищі. Вона включає в себе комплекс поведінкових та емоційних умінь, що забезпечують успішну адаптацію дитини до школи. Зокрема, це здатність дотримуватися правил поведінки в колективі, адекватно реагувати на зауваження вчителя, виконувати інструкції, дотримуватися черговості у спільних завданнях і співпрацювати з однолітками [19]. Поряд із цим соціально-емоційна готовність передбачає уміння контролювати власні емоційні реакції, зберігати увагу та інтерес до навчання, долати страх перед новими завданнями, ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями та уникати афективних вибухів [42]

У межах соціально-емоційного розвитку важливе значення мають уміння дитини домовлятися, поступатися, брати на себе відповідальність за спільну діяльність, пропонувати власні рішення та ініціативи. Високий рівень сформованості цього компонента характеризується здатністю учня

встановлювати позитивний контакт із педагогом та однолітками, активно включатися в групові форми роботи, демонструвати здатність враховувати позиції інших, а також утримувати власну поведінку в рамках колективних норм. Діти з високим рівнем соціально-емоційної готовності рідше відчувають психологічне перенавантаження, швидко відновлюють емоційну рівновагу після невдач або конфліктних ситуацій, зберігають внутрішню мотивацію до навчання та позитивне ставлення до школи.

Для першокласника соціально-емоційна готовність є ключовим чинником успішної адаптації, оскільки вона визначає спроможність дитини впоратися з новим соціальним контекстом, встановлювати взаємодію з учителем і однолітками, регулювати власні емоційні стани і включатися в навчальну діяльність. Вона забезпечує гармонійне поєднання саморегуляції та соціальної поведінки, що сприяє формуванню позитивного досвіду шкільного життя, підвищує рівень навчальної мотивації, зменшує прояви тривожності та сприяє розвитку впевненості у власних силах.

Взаємодія компонентів готовності та психологічної адаптації має характер взаємного підкріплення: чим більш гармонійно розвинені фізичні, когнітивні, мовленнєві, соціальні та емоційні складники, тим швидше й ефективніше відбувається адаптація першокласника, і навпаки — недостатній рівень розвитку окремих складників готовності може уповільнювати процес адаптації першокласників. Гармонійний розвиток цих сфер є ключовим чинником для всебічного становлення дитини та формування її здатності діяти в умовах нового соціального середовища. Саме завдяки такому інтегрованому підходу дитина здобуває необхідний потенціал для успішного входження у шкільне життя, де від неї очікується адаптивність, самостійність, ефективна взаємодія з однолітками та вчителями, а також готовність до засвоєння нових знань. Таким чином, готовність до школи не лише визначає стартові можливості першокласника, але й виступає міцною основою для подальших освітніх досягнень, формування позитивного ставлення до навчання та гармонійного особистісного розвитку.

Саме емоційна готовність є тим чинником, який найтісніше пов'язаний із процесом адаптації, адже визначає, наскільки дитина сприймає школу як безпечне, комфортне та цікаве середовище. Позитивні емоції сприяють швидкому включенню у навчання, формують довіру до дорослих і полегшують засвоєння нової інформації. Натомість емоційна нестабільність, страх, тривожність чи невпевненість можуть призвести до труднощів у соціалізації, замкненості або навіть опору навчальним вимогам.

Тому дослідження адаптаційних процесів першокласників доцільно проводити з урахуванням емоційного складника як ключового показника успішного входження у шкільне життя. Для цього використовуються психолого-педагогічні методики, спрямовані на виявлення емоційного ставлення до школи, рівня комфортності, тривожності, мотивації до навчання.

У сучасній психолого-педагогічній практиці розроблено цілу систему діагностичних методик, що дозволяють комплексно визначити рівень емоційної готовності дитини до шкільного навчання. Ці методики спрямовані не лише на перевірку наявних знань і навичок, а передусім на виявлення загальних передумов, які забезпечують успішну адаптацію до нових умов освітнього середовища. Вони охоплюють основні сфери розвитку дитини — інтелектуальну, емоційно-вольову, мотиваційну та соціальну, що дає змогу оцінити її цілісний потенціал.

Такий підхід враховує, що готовність до школи передбачає не лише сформованість мислення, пам'яті, уваги чи мовлення, а й уміння контролювати емоції, регулювати поведінку, взаємодіяти з ровесниками та дорослими, долати труднощі. Визначення рівня готовності базується на інтеграції когнітивних, емоційних і соціальних чинників, які разом визначають успішність входження дитини в навчальну діяльність.

Для оцінювання використовують поєднання різних методів — стандартизованих психологічних тестів, спостережень за поведінкою, проєктивних завдань, індивідуальних бесід із дітьми та їхніми батьками. Значну увагу приділяють також дослідженню навчальної мотивації: чи прагне дитина до

пізнання нового, чи проявляє інтерес до шкільної роботи, наскільки вона внутрішньо готова до прийняття ролі учня.

Серед найбільш поширених у психолого-педагогічній практиці засобів діагностики готовності дитини до шкільного навчання особливе місце посідає методика визначення рівня загальної обізнаності та сформованості побутових уявлень у першокласників. Її мета полягає у виявленні рівня засвоєння дитиною системи базових знань та уявлень, необхідних для успішної соціально-побутової орієнтації та адаптації до шкільного середовища. Діагностичне обстеження забезпечує оцінювання пізнавального досвіду, соціальної компетентності, емоційної зрілості та практичної самостійності дитини.

Зміст дослідження включає кілька взаємопов'язаних сфер пізнавальної діяльності. По-перше, перевіряється рівень самопізнання — знання власного імені, віку, статі, адреси проживання, що є показником формування особистісної ідентичності та початкових форм рефлексії. По-друге, досліджується усвідомлення соціальних зв'язків, включно з розумінням структури сім'ї, ролі та взаємодії членів родини, що відображає рівень соціальної зрілості та морально-етичних уявлень дитини.

Особливу увагу приділено формуванню уявлень про навколишній світ, що охоплює знання про предмети побуту, їхнє призначення та функціональне використання, а також розуміння основних явищ природи та елементів суспільного життя. Такі завдання дозволяють оцінити рівень практичної компетентності та життєвого досвіду дитини.

Діагностика також включає оцінювання часово-просторових уявлень. Перевіряється знання частин доби, днів тижня, місяців, пір року та здатність співвідносити ці категорії з реальними життєвими ситуаціями. Одночасно оцінюється здатність орієнтуватися у просторі (право – ліво, близько — далеко, вгорі – внизу), що є ключовим для організації навчальної діяльності та формування навчальних навичок.

Крім когнітивних показників, методика дозволяє враховувати емоційно-вольові характеристики дитини під час виконання завдань, зокрема рівень



концентрації, довільності та наполегливості. Це забезпечує комплексну оцінку психологічної готовності до навчання.

Інтерпретація результатів здійснюється з урахуванням вікових особливостей дітей шести-семи років і використовується для розроблення корекційно-розвивальних заходів, спрямованих на формування самостійності, відповідальності та соціальної компетентності першокласників [37, с. 41].

Процедура дослідження реалізується у формі індивідуальної бесіди, під час якої дитині пропонуються запитання різного змісту. Її відповіді дозволяють визначити не лише обсяг засвоєних знань, а й ступінь їх усвідомленості, системність та здатність до практичного застосування у життєвих ситуаціях. Результати діагностики дають змогу встановити загальний рівень інтелектуальної підготовленості дитини до школи, а також визначити ті сфери, які потребують додаткової корекційно-розвивальної роботи.

Одним із найбільш ефективних та доступних методів діагностики рівня самооцінки дитини в період адаптації до шкільного навчання є проєктивна методика «Сходинок». Вона посідає важливе місце у психолого-педагогічній практиці, адже дозволяє в ігровій, ненав'язливій формі виявити внутрішній емоційний стан дитини, її ставлення до себе, до навчання та до шкільного середовища загалом. Методика широко застосовується у роботі з дітьми віком від 5 до 9 років, оскільки відзначається простотою проведення, наочністю, емоційною привабливістю для дитини та не потребує спеціальних інтелектуальних або письмових навичок [47, с. 45-46].

Сутність методики полягає у використанні символічного зображення драбини (зазвичай із п'яти або семи сходинок), яка уособлює певну ієрархію успішності, поведінки та соціального статусу. Педагог або психолог пояснює дитині, що на найвищих сходинок знаходяться діти, які гарно поводяться, добре навчаються, мають друзів, слухаються вчителя, тобто користуються схваленням дорослих і однолітків. Нижчі сходинок, відповідно, займають ті, хто часто порушує правила, не виявляє бажання вчитися, має труднощі у спілкуванні чи не вміє працювати в колективі. Після цього дитині пропонують розташувати себе на

тій сходинці, яка, на її думку, найбільше відповідає її поведінці та стану. Додатково можна попросити її позначити місце, де вона була на початку навчального року, де знаходяться її друзі, однокласники або де вона хотіла б бути в майбутньому [46].

Результати тесту дають змогу комплексно оцінити рівень сформованості образу «Я» у дитини, ступінь її впевненості у власних силах, рівень самооцінки, прагнення до досягнення успіху та саморозвитку. Високе розміщення себе на сходах свідчить про позитивне ставлення до себе, внутрішню гармонію, емоційну стабільність і загальний комфорт у шкільному середовищі. Навпаки, вибір нижчих сходинок може сигналізувати про невпевненість у собі, емоційну напруженість, почуття відчуження або труднощі в адаптації до нових умов навчання [13].

Методика «Сходинки» є цінним інструментом не лише для визначення рівня самооцінки, а й для глибшого розуміння особистісних переживань дитини, її потреб у підтримці та схваленні. Отримані дані можуть стати основою для подальшої корекційно-розвивальної роботи педагога чи психолога, спрямованої на підвищення впевненості учня, формування позитивного ставлення до навчання та створення комфортного психологічного клімату в класному колективі.

Методика «Веселий – сумний» є проєктивним інструментом, призначеним для дослідження емоційного ставлення дитини до шкільного навчання. Вона використовується переважно на етапі підготовки до школи або в перші місяці навчання у першому класі, коли діти не завжди можуть вербально сформулювати свої переживання. Методика є простою у застосуванні, не викликає напруження в дітей і дає змогу педагогові або психологу швидко виявити емоційне тло адаптації [56; 17].

Процедура застосування методики передбачає демонстрацію серії ілюстрацій, які відображають поширені ситуації, пов'язані зі шкільним життям. Зокрема, описуються такі сцени:

– група дітей прямує до школи, а одна дитина спостерігає за ними з вікна;

- відповідь учня біля дошки у присутності вчителя;
- заняття у класі під час уроку;
- розмова дитини з учителем у шкільному коридорі;
- виконання домашнього завдання вдома;
- перебування учня в шкільному вестибюлі поблизу роздягальні.

Характерною особливістю зображень є відсутність емоційного виразу облич персонажів. Це створює умови для вільної інтерпретації побаченого дитиною, з урахуванням її особистісного досвіду та внутрішніх переживань.

Основне завдання полягає в тому, щоб дитина визначила, яким, на її думку, є емоційний стан персонажа в кожній ситуації — веселим чи сумним, а також пояснила свій вибір. У разі труднощів із відповідями, дорослий може ставити додаткові запитання для кращого розуміння думок дитини та зниження рівня емоційної напруги.

Інтерпретація результатів ґрунтується на кількості відповідей із негативною емоційною оцінкою. Якщо дитина в п'яти або шести випадках обирає сумний варіант і пов'язує це з хвилюванням, страхом, перевантаженням чи іншими переживаннями, це може свідчити про високий рівень емоційної напруженості або труднощі з прийняттям майбутнього навчання.

Натомість відповіді з позитивним або спокійним емоційним забарвленням вказують на емоційний добробут та позитивне ставлення до школи.

Методика «Веселий – сумний» є дієвим інструментом раннього виявлення прихованих форм тривожності у дітей та дозволяє своєчасно передбачити можливі труднощі адаптації до освітнього середовища. Її результати сприяють глибшому розумінню емоційного стану дитини та прийняттю педагогічних рішень, спрямованих на створення сприятливих умов для входження у шкільне життя.

*Якщо ви не готові розглянути сильні сторони свого учня,  
не чіпайте його слабкі сторони*

*Рувен Фойєрштейн*

Методика «динамічної оцінки» Learning Potential Assessment Device (LPAD), розроблена Рувеном Фойєрштейном, є інноваційним інструментом психолого-педагогічної діагностики, що дозволяє визначити не лише поточний рівень знань і умінь дитини, а і її потенційні можливості до навчальної діяльності та когнітивного розвитку. У традиційних психометричних підходах оцінюється переважно вже сформований рівень компетентностей, що не завжди відображає справжній потенціал дитини та її здатність до опанування нових знань. На відміну від таких методик, LPAD орієнтований на виявлення навчального потенціалу, оцінку когнітивної гнучкості, здатності до формування ефективних навчальних стратегій, рівня саморегуляції та адаптивності у незнайомих або складних ситуаціях. Методика забезпечує інтеграцію процесу навчання у саму оцінку, що дозволяє одночасно виявляти й поточні компетентності, і потенційні можливості розвитку, визначати, наскільки дитина здатна використовувати допомогу дорослого, застосовувати нові підходи до розв'язання завдань та перенавчатися у процесі взаємодії з педагогом. LPAD дозволяє оцінити не лише рівень когнітивних функцій — пам'яті, уваги, мислення, уяви, — а й вольові та мотиваційні характеристики дитини, її готовність до подолання труднощів, здатність до самоконтролю та планування дій, що є критично важливим для успішної адаптації до освітнього середовища. Такий підхід дає змогу створювати індивідуальні стратегії розвитку, спрямовані на розкриття потенційних можливостей дитини, формування гнучкого мислення та високого рівня навчальної готовності, що є ключовим для ефективного входження у шкільний процес і подальшого академічного успіху. [12, 68].

Процедура методики LPAD передбачає послідовну реалізацію кількох взаємопов'язаних етапів, кожен з яких спрямований на виявлення як поточного рівня знань і навичок дитини, так і її потенційних можливостей до навчання та когнітивного розвитку. Спершу дитина виконує завдання самостійно, що дає змогу зафіксувати початковий рівень її компетентностей, оцінити сформовані способи розв'язання проблемних ситуацій та рівень самостійності у виконанні навчальних дій. Наступний етап включає медіацію, під час якої педагог або

психолог надає допомогу у вигляді підказок, уточнювальних запитань або демонстрації альтернативних стратегій виконання завдань. Така взаємодія дозволяє визначити ефективність навчальної підтримки, здатність дитини до освоєння нових підходів і стратегій, рівень її внутрішньої мотивації та вольових ресурсів, а також готовність до адаптації в умовах нових завдань і вимог. На завершальному етапі дитина повторно виконує завдання, що дає змогу оцінити динаміку змін у навчальній діяльності, виявити потенціал до когнітивного зростання, засвоєння нових стратегій та ефективність адаптації до освітніх умов. Такий підхід забезпечує цілісну картину розвитку навчальної готовності дитини, інтегруючи процес оцінки та навчання, і дозволяє педагогам формувати індивідуальні стратегії підтримки навчальної діяльності та розвитку когнітивних і емоційно-вольових компонентів готовності до шкільного навчання [64, с. 50-53].

LPAD є ефективною динамічною методикою, оскільки вона інтегрує процес навчання у саму оцінку, що сприяє розвитку ключових складників психологічної готовності дитини: когнітивних функцій, навичок саморегуляції, внутрішньої мотивації до навчальної діяльності та здатності до адаптивного реагування в нових умовах. У контексті психологічної адаптації першокласників це дозволяє прогнозувати ефективність їхнього входження в освітній процес, оцінювати гнучкість мислення та здатність до подолання труднощів, що виникають у новому соціально-педагогічному середовищі.

У поєднанні з іншими методиками, такими як оцінка емоційного реагування «Веселий–Сумний», просторових уявлень, а також аналіз мотиваційної та соціально-комунікативної готовності, LPAD забезпечує багатовимірну картину психологічної готовності дитини до школи. Такий комплексний підхід дозволяє не лише визначити поточний рівень готовності, а й виявити резерви для розвитку, що є важливим для побудови індивідуалізованих стратегій підтримки та сприяння успішній адаптації першокласників у шкільному середовищі.

Враховуючи зазначене, методика LPAD виступає не лише діагностичним інструментом, а й засобом стимулювання когнітивного та емоційного розвитку, що робить її особливо цінною у сучасних дослідженнях готовності та психологічної адаптації дітей раннього шкільного віку.

Отже, дослідження стану сформованості адаптаційних процесів у першокласників засвідчує, що важливим є комплексне вивчення готовності дитини до навчання, особливо її емоційного складника. Емоційна готовність визначає здатність першокласника сприймати нове середовище без надмірної напруги, вибудовувати позитивні стосунки та зберігати інтерес до навчання. Недостатній розвиток емоційно-вольової сфери може зумовити труднощі у спілкуванні, зниження активності й підвищення тривожності.

Оцінювання готовності дитини має враховувати не лише знання, а й рівень емоційної стійкості, саморегуляції та здатності долати труднощі. Тому у психолого-педагогічній практиці важливим є використання різних діагностичних методик — спостережень, бесід, анкет, проєктивних і ігрових завдань. Їх застосування дає змогу отримати цілісне уявлення про внутрішній стан дитини, своєчасно виявити можливі труднощі адаптації та визначити індивідуальні напрями підтримки.

## **2.2. Емпіричне дослідження стану адаптаційних процесів у першокласників**

У сучасній психолого-педагогічній науці значну увагу приділяють вивченню адаптаційних процесів у дітей молодшого шкільного віку, оскільки успішність цих процесів визначає не лише ефективність засвоєння навчального матеріалу, а й формування позитивного ставлення до школи, розвиток соціальних і емоційних компетенцій, а також загальну готовність до систематичної навчальної діяльності. Особливо актуальним є дослідження емоційної готовності дитини до школи, яка виступає ключовим компонентом інтеграції у нове соціальне та освітнє середовище. Дослідження емоційної готовності дозволяє виявити рівень стресостійкості, здатності до саморегуляції, адаптаційних реакцій

на навчальні та соціальні ситуації, що безпосередньо впливає на формування позитивного досвіду навчання та стосунків у колективі.

З метою комплексного аналізу особливостей адаптації дітей до умов шкільного навчання було проведено емпіричне дослідження, учасниками якого стали 34 учнів першого класу Коропської ЗОШ, розподілені на дві групи: експериментальну (18 учнів) та контрольну (16 учнів).

Відповідність показників і застосовуваних методик представлено в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

**Діагностична карта вивчення рівня сформованості вміння адаптуватися до шкільного середовища у першокласників**

<b>Критерії</b>	<b>Показники</b>	<b>Діагностична методика</b>
Когнітивний	1.1. Уявлення дітей про правила поведінки в класі та взаємодію з однокласниками	Бесіда
	1.2. Уявлення про алгоритм реагування в нових шкільних ситуаціях (звернення за допомогою, прохання про підтримку, вирішення конфліктів)	Методика «Веселий-сумний»; рольові ігри
	1.3. Усвідомлення необхідності взаємодопомоги і співпраці для успішної адаптації	Спостереження; Методика «Веселий-сумний»
Емоційно-мотиваційний	2.1. Емоційне ставлення до шкільного середовища та нових вимог	Методика «Веселий-сумний»
	2.2. Бажання встановлювати контакти з однокласниками і брати участь у спільній діяльності	Спостереження; бесіда
	2.3 Уміння виражати та розуміти емоції — власні й емоції інших людей	Спостереження; бесіда, рольові ігри
	2.3. Здатність приймати підтримку дорослого та звертатися по допомогу	Спостереження
	2.4. Наявність почуття психологічної безпеки у класі	Спостереження, бесіда; Методика «Веселий-сумний»

Діяльніс-ний	3.1. Здатність розпізнавати ситуації, у яких одноліткам може знадобитися підтримка чи участь.	Спостереження
	3.2. Готовність проявляти ініціативу у наданні допомоги іншим дітям.	Спільні завдання; рольові ігри
	3.3. Уміння добирати відповідний спосіб підтримки залежно від обставин та індивідуальних особливостей однокласників.	Практичні завдання; групові вправи
	3.4. Здатність регулювати власну поведінку відповідно до вимог класного колективу та правил шкільного середовища (вербально, практично, наочно).	Спостереження; рольові ігри; колективні завдання

Рівень сформованості адаптаційної готовності визначався ступенем самостійності та усвідомленості реакцій, які дитина демонструє у типових шкільних ситуаціях, а також здатністю адекватно орієнтуватися в умовах освітнього процесу без сторонньої допомоги.

Під час дослідження першокласникам пропонувалися запитання, відповіді на які дозволяли визначити рівень їх адаптації до нового шкільного середовища.

Для інтерпретації отриманих даних були визначені такі рівні адаптаційних умінь:

Високий рівень – дитина активно включається у шкільну діяльність, ініціативно встановлює контакти з однокласниками, швидко долає труднощі та самостійно взаємодіє в колективі.

Середній рівень – дитина адаптується частково, потребує підтримки або підказок, не завжди проявляє активність у взаємодії з однолітками.

Початковий рівень – дитина відчуває значні труднощі у взаємодії, уникає спільних завдань, потребує постійного супроводу педагога та допомоги однокласників.

Емпіричне дослідження стану адаптаційних процесів у першокласників проводилося в три етапи, що дозволило послідовно оцінити вихідний рівень адаптації, здійснити педагогічний вплив і визначити результати змін.



- Констатувальний етап був спрямований на первинну оцінку емоційного стану, пізнавальної активності та соціальної взаємодії учнів. Використано психодіагностичну методику «Веселий – сумний», а також спостереження за поведінкою дітей у навчальних і ігрових ситуаціях. Це дало змогу виокремити групи учнів із різним рівнем адаптації та визначити основні труднощі емоційної й соціальної регуляції.

- Формувальний етап передбачав реалізацію комплексу педагогічних заходів, спрямованих на підтримку емоційного добробуту, розвиток саморегуляції, емпатії та позитивного ставлення до навчання. Застосовувалися ігрові, арттерапевтичні та кооперативні вправи, емоційні кола та «Дні добра».

- Контрольний етап полягав у повторному використанні діагностичної методики для виявлення динаміки змін. Отримані результати засвідчили підвищення рівня емоційної стабільності, саморегуляції, навчальної мотивації та покращення соціальної взаємодії дітей у класному колективі.

На констатувальному етапі емпіричного дослідження проведено первинну діагностику рівня адаптації першокласників. Для цього застосована одна психодіагностична методика, спрямована на вивчення емоційної готовності, саморегуляції та соціальної взаємодії в освітньому середовищі.

Методика «Веселий – Сумний», адаптована до сучасних умов шкільного навчання, дала змогу визначити емоційний стан дітей, рівень комфорту та ставлення до школи, вчителя й однокласників. Методика складалася з 10 запитань: шість запозичено з класичного варіанту (спрямованих на оцінку загального емоційного стану та ставлення до школи), а чотири були додані авторами дослідження з урахуванням сьогоденних соціально-психологічних викликів. Першокласників пропонувалося обрати відповідь за допомогою зображення «веселої» або «сумної» реакції, що забезпечувало простоту виконання та водночас емоційну виразність відповідей (Додаток Б).

Аналіз відповідей учнів, отриманих за методикою «Веселий — Сумний», здійснювався відповідно до визначених критеріїв адаптаційної готовності

першокласників. Інтерпретація результатів була спрямована на виявлення рівня сформованості емоційної, соціальної та навчальної складової адаптації дитини до умов шкільного середовища (таблиця 2.2.).

Вибір саме цієї методики зумовлений її доступністю для дітей молодшого шкільного віку, наочністю та здатністю швидко відобразити емоційний стан учня через прості символічні зображення. Відповіді дітей у формі вибору «веселої» або «сумної» реакції дозволяють оцінити не лише загальне емоційне самопочуття, але й ставлення до окремих компонентів шкільного життя — навчання, взаємодії з однолітками, сприйняття вчителя, виконання завдань, перебування в колективі тощо (Додаток Д).

*Таблиця 2.2.*

**Відповідність інтерпретації результатів методики  
«Веселий — Сумний» критеріям адаптаційної готовності першокласників**

<b>Критерій</b>	<b>Питання з методики «Веселий-сумний»</b>
Когнітивний	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Діти йдуть до школи, а одна дитина дивиться на них з вікна.</li> <li>2. Учень біля дошки відповідає урок; поруч стоїть учителька.</li> <li>3. Учні сидять у класі під час уроку, виконують завдання в зошитах самостійно.</li> <li>4. Учень перебуває у шкільному коридорі, поруч — учителька, відбувається розмова.</li> <li>5. Учень чує дзвінок на перший урок і заходить до класу.</li> <li>6. Учень навчається онлайн або бачить друзів на екрані під час дистанційного уроку.</li> <li>7. Учень вдома виконує домашнє завдання.</li> <li>8. Учень розповідає батькам про свій день у школі.</li> </ol>
Емоційно-мотиваційний	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Діти йдуть до школи, а одна дитина дивиться на них з вікна.</li> <li>2. Учні сидять у класі під час уроку, виконують завдання в зошитах самостійно.</li> <li>3. Учень розповідає батькам про свій день у школі.</li> <li>4. Учень чує сигнал тривоги у школі, разом з усіма йде до укриття.</li> </ol>
Діяльнісний	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учень біля дошки відповідає урок; поруч стоїть учителька.</li> <li>2. Учні сидять у класі під час уроку, виконують завдання в зошитах самостійно.</li> <li>3. Учень допомагає іншому учневі на прохання вчителя.</li> <li>4. Учень чує дзвінок на перший урок і заходить до класу.</li> </ol>

	<p>5. Учень навчається онлайн або бачить друзів на екрані під час дистанційного уроку.</p> <p>6. Учень вдома виконує домашнє завдання.</p> <p>7. Учень чує сигнал тривоги у школі, разом з усіма йде до укриття.</p>
--	--

З метою інтерпретації отриманих результатів в ході діагностики були визначені наступні рівні адаптації першокласників:

Високий рівень – більше 85 % відповідей дитини носять позитивний, веселий характер, що свідчить про високий рівень адаптаційних умінь і позитивне ставлення до шкільного середовища;

Середній рівень – 50–85 % відповідей дитини є веселими, решта – нейтральні або сумні, що вказує на часткову адаптацію та потребу в підтримці з боку педагога;

Початковий рівень – менше 50 % веселих відповідей, переважають сумні або негативні реакції, що свідчить про труднощі адаптації та необхідність систематичного супроводу дитини в новому колективі.

Порівняльні результати діагностики рівня сформованості критеріїв адаптаційної готовності першокласників на констатувальному етапі педагогічного експерименту відображені у таблиці 2.3. та подані графічно на діаграмі (рис. 2.1).

*Таблиця 2.3.*

### Результати констатувального етапу експерименту

Критерії	Експериментальна група (18 дітей)			Контрольна група (16 дітей)		
	Високий рівень (%)	Середній рівень (%)	Початковий рівень (%)	Високий рівень (%)	Середній рівень (%)	Початковий рівень (%)
Когнітивний	12,5	50	37,5	25	50	25
Емоційно-мотиваційний	25	25	50	25	25	50

Діяльнісний	14,2	42,9	42,9	28,6	42,9	28,6
Середні показники	15,6	37,6	46,8	26,2	39,3	34,5

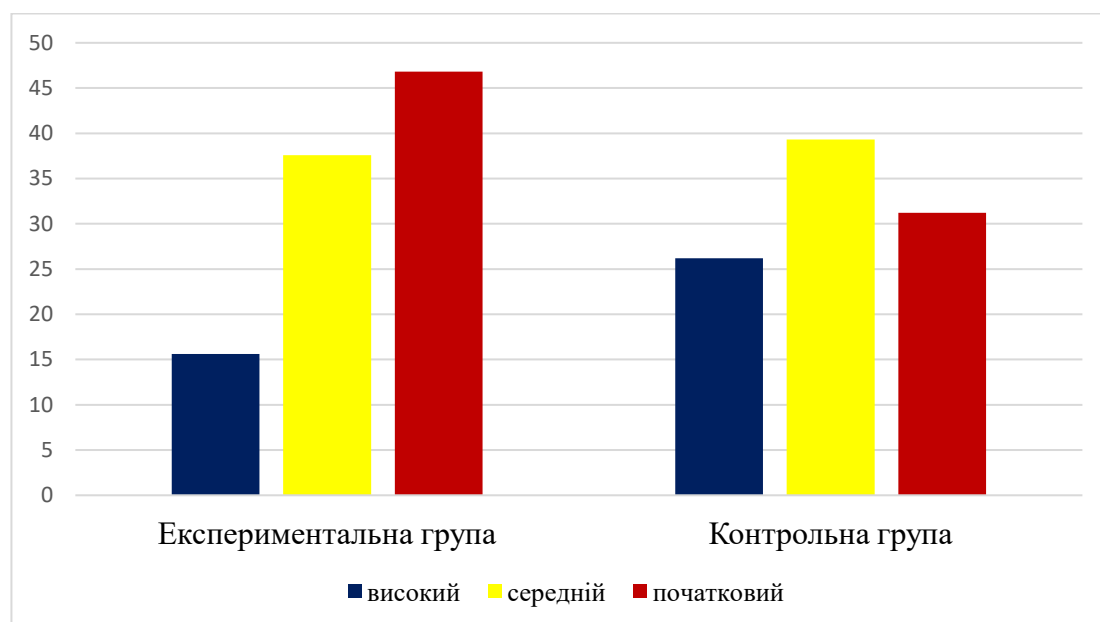


Рис. 2.1. Рівні сформованості критеріїв адаптаційної готовності першокласників на констатувальному етапі педагогічного експерименту.

Аналіз результатів констатувального етапу педагогічного експерименту дозволив виділити специфіку формування когнітивних компонентів адаптаційної готовності першокласників. Встановлено, що високий рівень адаптаційної готовності спостерігається у 15,6 % учнів експериментальної групи та 24,5 % першокласників контрольної групи. Ці дані свідчать про те, що лише невелика частина дітей володіє стійким та системним уявленням про шкільну діяльність, самостійно організовує свою поведінку відповідно до навчальних вимог та ефективно застосовує засвоєні правила взаємодії в шкільному середовищі.

Переважаюча частина респондентів обох груп продемонструвала середній рівень сформованості когнітивного компонента: у експериментальній групі — 37,6 %, у контрольній — 44,3 %. Діти цього рівня характеризуються частковим або ситуативним розумінням основних правил шкільної взаємодії, непослідовним виконанням навчальних завдань, значною залежністю від

допомоги дорослого та наочних підказок. Водночас вони здебільшого проявляють позитивне ставлення до навчальної діяльності, зацікавленість у виконанні доручень і готовність до взаємодії з однолітками, що свідчить про необхідність подальшого систематичного педагогічного супроводу, спрямованого на формування узагальнених знань та навичок організації власної діяльності.

Початковий рівень адаптаційної готовності зафіксовано у 46,8 % учнів експериментальної групи та у 31,2 % дітей контрольної групи. Діти цього рівня мають недостатньо сформовані уявлення про характер навчальної діяльності, демонструють труднощі у виконанні навіть елементарних завдань, виявляють невпевненість у нових ситуаціях та не завжди адекватно розуміють послідовність дій, необхідних для дотримання шкільних правил. Ці особливості підкреслюють потребу у цілеспрямованій індивідуальній роботі, спрямованій на розвиток когнітивних навичок, усвідомлення алгоритмів навчальної діяльності та поступове формування самостійності в організації шкільної поведінки.

Загалом, аналіз емпіричних даних дозволяє констатувати, що когнітивна складова адаптаційної готовності першокласників обох груп переважно представлена середнім та початковим рівнями, що відповідає типовій динаміці входження дітей у шкільне середовище. Вищий відсоток учнів контрольної групи з високим рівнем адаптаційної готовності може бути пояснений попереднім досвідом освітньої діяльності, соціальною зрілістю, стабільнішими мотиваційними установками та сформованими базовими навичками саморегуляції. Отже, отримані результати підкреслюють важливість комплексного педагогічного супроводу, який поєднує розвиток когнітивних, регулятивних і соціально-емоційних компонентів адаптаційної готовності першокласників.

На другому етапі нашого дослідження основна увага була зосереджена на розробленні та впровадженні педагогічних заходів, спрямованих на формування емоційної саморегуляції та адаптації першокласників до шкільного середовища, включно з новими освітніми форматами, такими як дистанційне навчання, а

також на розвиток внутрішнього відчуття безпеки під час стресових ситуацій, зокрема повітряних тривог. Відповідні мінізаняття були структуровані таким чином, щоб у доступній формі сприяти розвитку навичок емоційного усвідомлення та поведінкової регуляції(Додаток Е).

Педагогічна робота проводилася через серію мінізанять, об'єднаних у три тематичні блоки, кожен з яких був спрямований на розвиток адаптаційних та емоційних компетенцій першокласників.

1. Емоції у шкільному житті — заняття були спрямовані на формування емоційної грамотності, вміння розпізнавати власні емоції та емоції однокласників, а також на розвиток навичок конструктивного реагування в різних соціальних ситуаціях. Діти вчилися виражати почуття словами, розуміти, як емоції впливають на поведінку, і застосовувати прості стратегії регулювання емоцій у взаємодії з однолітками.

2. Емоції вдома та під час дистанційного навчання — блок включав вправи та ігри, що підтримували позитивне ставлення до навчання у нових умовах, допомагали зберігати емоційний комфорт та підтримувати контакт із друзями. Діти освоювали способи самостійної організації навчального часу, розвивали навички самоконтролю та підтримки власної мотивації, що сприяло легшому переходу між домашнім та шкільним середовищем.

3. Емоційна безпека та регуляція стану — заняття були спрямовані на навчання дітей заспокоюватися у стресових ситуаціях, зменшувати тривожність і підвищувати впевненість у власних діях. За допомогою дихальних вправ, рольових ігор та коротких релаксаційних технік діти отримували практичні навички саморегуляції, що дозволяло підтримувати внутрішню стабільність та комфорт під час навчання.

Кожен блок включав інтерактивні методи роботи, ігрові та практичні завдання, які дозволяли учням активно залучатися до процесу, відпрацьовувати отримані навички та застосовувати їх у різних життєвих ситуаціях, забезпечуючи комплексний розвиток адаптаційних умінь та емоційної компетентності.

Для розвитку навичок емоційної саморегуляції були використані ігрові, інтерактивні та творчі методи, адаптовані до вікових особливостей першокласників. Зокрема, застосовувалися вправи, що сприяють усвідомленню власного емоційного стану, розвитку здатності регулювати його та формуванню позитивного ставлення до навчання як у класі, так і під час онлайн-формату.

Після проведення циклу педагогічних заходів особливо важливо було повторно дослідити емоційний стан першокласників, щоб оцінити ефективність розроблених методик і виявити динаміку розвитку їхніх емоційних та регуляційних навичок. Особлива увага приділялася тому, як учні реагують у різних освітніх та життєвих ситуаціях: під час навчання вдома, у форматі дистанційного навчання, а також у стресових умовах, зокрема під час повітряних тривог. Повторне тестування дозволяє простежити, наскільки сформовані у дітей навички саморегуляції, уміння підтримувати позитивний емоційний стан і адекватно реагувати на складні або непередбачувані обставини. Отримані дані забезпечують комплексне уявлення про процес емоційної адаптації учнів і дозволяють визначити подальші напрямки роботи педагогів і батьків для підтримки та розвитку емоційного добробуту молодших школярів (таблиця 2.4. та рис. 2.2.).

Таблиця 2.4.

#### Результати контрольного експерименту

Критерії	Експериментальна група (18 дітей)			Контрольна група (16 дітей)		
	Високий рівень (%)	Середній рівень (%)	Початковий рівень (%)	Високий рівень (%)	Середній рівень (%)	Початковий рівень (%)
Когнітивний	50	37,5	12,5	25	50	25
Емоційно-мотиваційний	75	25	0	20	55	25
Діяльнісний	57,1	28,6	14,3	28,6	57,2	14,2

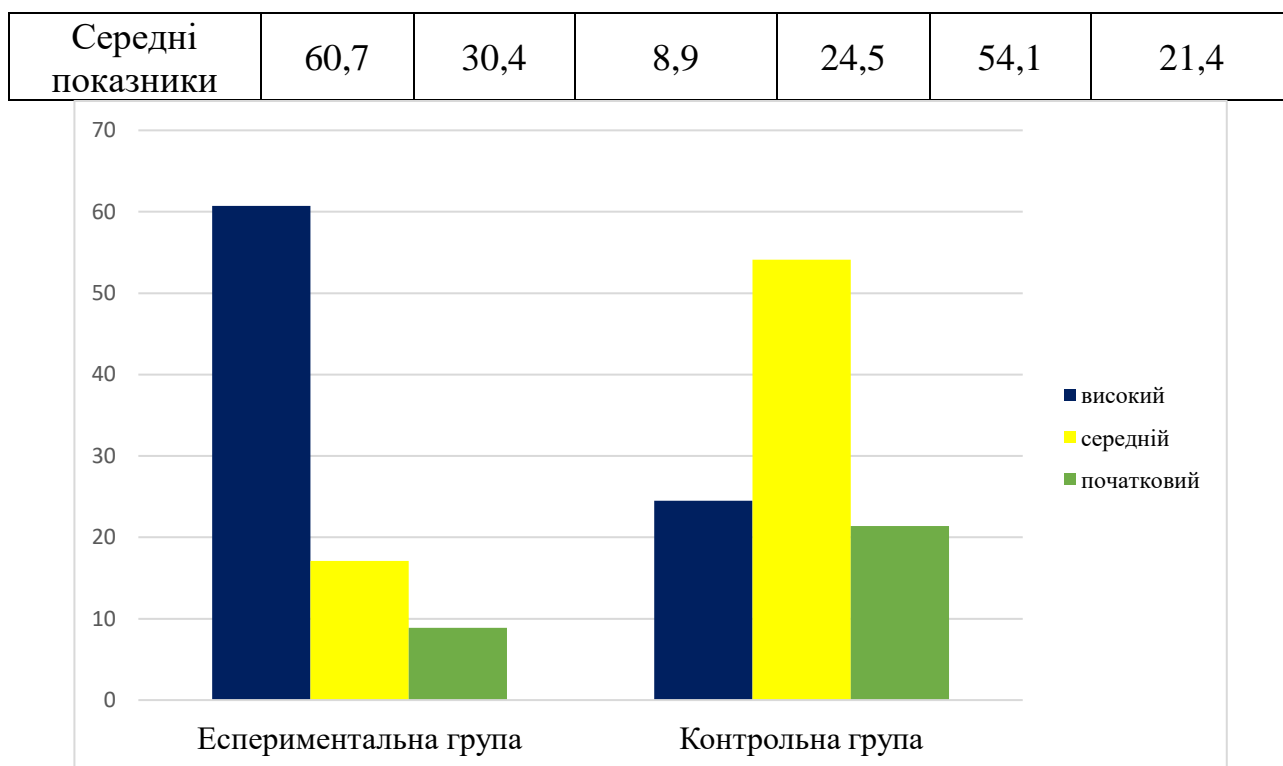


Рис. 2. 2. Рівні сформованості критеріїв адаптаційної готовності першокласників на контрольному етапі педагогічного експерименту.

Порівняльний аналіз результатів діагностики рівня адаптації першокласників контрольної та експериментальної груп до та після проведення формувального етапу педагогічного експерименту дозволяє виділити ключові закономірності та оцінити ефективність застосованих педагогічних заходів у контексті розвитку адаптаційних компетенцій дітей.

У контрольній групі початковий рівень сформованості адаптаційних навичок становив 21,4 %, що свідчить про наявність труднощів у засвоєнні базових навчальних і соціально-емоційних умінь, необхідних для самостійної участі у шкільному житті. Середній рівень відзначено у 54,1 % учнів, що характеризується формуванням базових умінь регулювати емоційний стан, адаптуватися до нового режиму та виконувати навчальні завдання за умов часткової залежності від педагогічної підтримки. Високий рівень адаптації у 24,5 % дітей свідчить про здатність самостійно оцінювати навчальні ситуації,



ефективно контролювати емоційний стан та активно включатися в освітній процес, що є ознакою достатнього рівня готовності до шкільного життя.

В експериментальній групі після реалізації формульованого етапу експерименту спостерігається суттєва позитивна динаміка. Доля учнів із початковим рівнем адаптації зменшилася до 8,9 %, що свідчить про зменшення кількості дітей із недостатньо сформованими навичками регуляції емоцій та організації навчальної діяльності. Середній рівень сформованості адаптаційних навичок відзначено лише у 30,4 % учнів, що значно нижче за показники контрольної групи, що підтверджує позитивний вплив педагогічного впливу на основну масу дітей. Переважна більшість — 60,7 % учнів — досягла високого рівня сформованості адаптаційних умінь, демонструючи здатність самостійно регулювати емоції, організовувати власну діяльність, адекватно реагувати на труднощі та ефективно взаємодіяти у колективі.

Отримані результати свідчать, що формульований етап експерименту позитивно вплинув на розвиток соціально-емоційних та когнітивно-регулятивних навичок першокласників, підвищивши рівень їх адаптаційної готовності. Високий показник сформованих навичок у експериментальній групі підтверджує ефективність застосованих педагогічних методів, спрямованих на самостійну взаємодопомогу, колективну діяльність та усвідомлене ставлення до навчання. Зменшення частки учнів із середнім рівнем адаптації порівняно з контрольною групою свідчить про системність та результативність цілеспрямованої роботи, що полегшує входження дітей у шкільне середовище.

Динаміку рівня сформованості критеріїв адаптаційної готовності учнів експериментальної групи, ми представили у таблиці 2.5. та на діаграмі (рис. 2.3.)

Таблиця 2.5.

**Зміни рівня сформованості вміння адаптуватися до шкільного середовища у першокласників експериментальної групи**

Критерії	Констатувальний етап експерименту			Контрольний етап експерименту		
	Високий рівень (%)	Середній рівень (%)	Початковий рівень (%)	Високий рівень (%)	Середній рівень (%)	Початковий рівень (%)
Когнітивний	12,5	50	37,5	50	37,5	12,5
Емоційно-мотиваційний	25	25	50	75	25	0
Діяльнісний	14,2	42,9	42,9	57,1	28,6	14,3
Середні показники	15,6	37,6	46,8	60,7	30,4	8,9

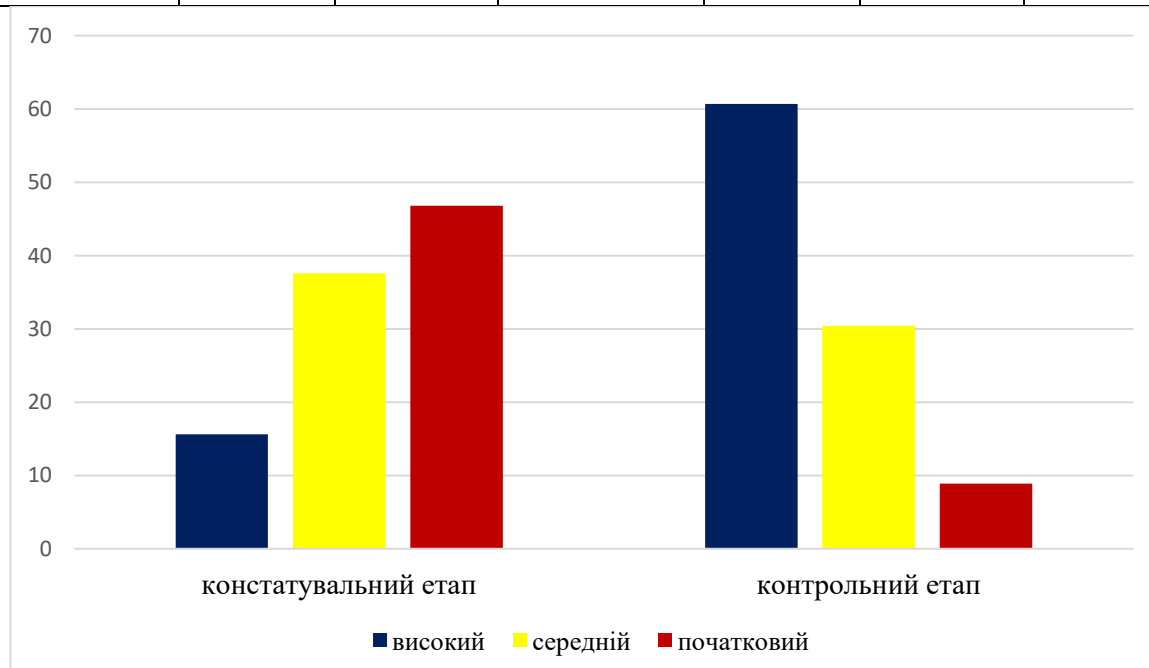


Рис. 2.3. Динаміка рівня сформованості критеріїв адаптаційної готовності першокласників.

Повторне дослідження показало істотну позитивну динаміку у першокласників експериментальної групи за рівнем сформованості навичок адаптації до шкільного середовища. Виявлені зміни пов'язані зі сформованою

потребою активно включатися в освітній процес, долати труднощі та самостійно виконувати завдання, відчуваючи впевненість у власних силах. Діти експериментальної групи стали більш спокійно реагувати на нові вимоги, проявляти зацікавленість до уроків і нових тем, а також демонструвати позитивне ставлення до школи загалом.

Першокласники навчилися регулювати власні емоції під час навчання: вони вміють справлятися з тривогою, зберігати спокій у нових або складних ситуаціях, проявляють стійкий інтерес до навчання і намагаються виконувати завдання самостійно, без постійного контролю вчителя. Зростання впевненості у власних діях і внутрішньої стабільності свідчить про ефективність застосованих методик підтримки емоційної адаптації дітей.

У контрольній групі рівень сформованості адаптаційних навичок залишався практично без змін: діти рідко проявляли ініціативу, реагували на труднощі тривожно або пасивно, часто потребували підтримки вчителя для виконання простих завдань, а їхнє ставлення до школи було менш позитивним.

Отже, у результаті педагогічного експерименту було отримано цілісне уявлення про особливості емоційних реакцій молодших школярів у навчальних і стресогенних ситуаціях та доведено ефективність педагогічної роботи, спрямованої на розвиток емоційної саморегуляції. Початкові дані засвідчили наявність як позитивних, так і тривожних реакцій, що вказувало на потребу формування в учнів умінь розпізнавати емоції, контролювати їх та відновлювати відчуття безпеки.

Упроваджені педагогічні впливи — мінізаняття, ігрові вправи, моделювання ситуацій, техніки релаксації та обговорення емоційних станів — забезпечили зростання емоційної стійкості школярів. Повторне опитування підтвердило позитивну динаміку: кількість веселих і спокійних реакцій значно збільшилася, а тривожних — зменшилася, особливо у ситуаціях, що вимагали самостійності чи супроводжувалися напругою (виконання завдань, взаємодопомога, повітряна тривога, укриття).

Загалом результати засвідчили, що систематична й науково обґрунтована педагогічна робота, спрямована на розвиток емоційної грамотності та саморегуляції, підвищує психологічний комфорт дітей і полегшує їхню адаптацію до різних умов навчання. Позитивні зміни підтверджують доцільність подальшого застосування таких підходів та їхній потенціал у формуванні емоційно стійкої особистості молодшого школяра.

### **2.3. Рекомендації щодо забезпечення сприятливої адаптації дітей молодшого шкільного віку до освітнього середовища**

На основі результатів дослідження емоційного стану першокласників у період їх адаптації до шкільного середовища встановлено, що успішність входження дитини в освітній процес значною мірою залежить від рівня її емоційного добробуту. Саме емоційний комфорт визначає, наскільки швидко дитина зможе прийняти нові правила, включитися в навчальну діяльність і встановити довірливі стосунки з учителем та однокласниками. Позитивний емоційний фон сприяє активізації пізнавальних процесів, розвитку внутрішньої мотивації до навчання, формуванню впевненості у власних силах і здатності долати труднощі. Натомість емоційна напруга, страх або невпевненість можуть уповільнити процес адаптації, знизити інтерес до навчання та призвести до замкненості або тривожності.

Тому головним завданням педагогів і батьків є створення умов, за яких дитина почувається спокійно, впевнено та зацікавлено у навчанні. Це передбачає не лише організацію комфортного фізичного середовища, а й підтримку доброзичливої психологічної атмосфери, у якій дитина відчуває себе прийнятою, захищеною та зрозумілою. Особливе значення має налагодження партнерських взаємин між учителем, учнем і батьками, адже саме така співпраця забезпечує цілісність виховного впливу.

Науково обґрунтовані рекомендації, розроблені на основі отриманих результатів, мають практичну спрямованість і можуть бути використані у щоденній роботі з першокласниками. Вони сприяють формуванню позитивного

ставлення до школи, розвитку емоційної стійкості, саморегуляції, комунікативних умінь і почуття довіри до дорослих. Використання запропонованих підходів допоможе педагогам і батькам створити сприятливе середовище для гармонійного розвитку дитини та її успішної адаптації до нових умов навчання.

Передусім варто приділити увагу створенню емоційно комфортного середовища, адже саме воно є основою успішної адаптації першокласників до навчання. Вчителю важливо усвідомлювати, що перші тижні в школі для дитини — це період підвищеної вразливості, коли будь-яка дрібниця може вплинути на її емоційний стан. Тому атмосфера довіри, підтримки й доброзичливості має бути пріоритетом. Доцільно щодня розпочинати заняття з «ранкової зустрічі» або «кубик настрою», де діти коротко діляться своїм самопочуттям і настроєм. Це допомагає знизити тривожність і створити відчуття єдності в класі [45]. Корисно доповнювати цю практику вправою «Живе обличчя», коли учні за допомогою міміки відтворюють емоції «ляльки» чи картки. Така мімічна розминка розслабляє, налаштовує на позитив і навчає дітей розпізнавати та виражати почуття [41].

Батьки можуть підтримувати цей процес удома, продовжуючи лінію емоційного спілкування після школи. Замість традиційного «що ти сьогодні вивчив?» варто ставити запитання, які стимулюють рефлексію й усвідомлення власних почуттів: «що тебе сьогодні порадувало?», «що тебе здивувало або розсмішило?», «що було складним, але ти впорався?». Такі щирі діалоги допомагають дитині розвивати емоційний інтелект, вчать довіряти дорослим і знімають напруження після шкільного дня.

Корисно впроваджувати прості, але ефективні вправи для розвитку саморегуляції, які допомагають дітям справлятися з хвилюванням, роздратуванням або страхом. Наприклад, вправа «повітряна кулька»: діти уявляють, що тримають кульку, яку повільно надувають, роблячи глибокий вдих і плавний видих, а потім відпускають — разом із нею «відпускають» напруження [48, с. 19]. Доцільно проводити навчальні евакуаційні тренування у

формі гри, наприклад «Обійманці». Це терапевтична вправа, у якій діти отримують картки з різними видами обіймів — «легкі», «теплі», «сміливі», «дружні» чи «обійми-на-відстані». Учні обирають картку та виконують запропонований вид обіймів із партнером або групою. Такий формат допомагає зняти напруження після тренування, відновити відчуття безпеки, повернути емоційну рівновагу та підтримати командний дух [7]. Для молодших школярів подібні практики можна адаптувати у формі гри чи малювання, наприклад «намалюй свій настрій» або «зміни похмурий колір на сонячний».

Особливе значення в процесі адаптації першокласників має формування навичок емоційної саморегуляції, які допомагають дітям зберігати внутрішню рівновагу як у навчальній діяльності, так і під час стресових ситуацій, зокрема повітряних тривог. У цьому контексті ефективною є методика, запропонована Маурін Гілі, яка ґрунтується за трьохетапній моделі саморегуляції: *зупинись — заспокойся — зроби розумний вибір*. Дана методика сприяє розвитку усвідомлення власного емоційного стану, навчає дітей розпізнавати напруження й обирати відповідну стратегію поведінки [65, с.46-50]. Під час повітряних тривог або інших стресових ситуацій особливо важливо підтримувати відчуття безпеки, адже саме поведінка дорослого виступає для дитини головним емоційним орієнтиром. Якщо педагог зберігає врівноваженість, говорить м'яким, спокійним голосом і використовує слова підтримки на кшталт: «Я з тобою, ми впораємося разом», «Ти у безпеці, усе добре», «Я поруч, ти не сам(а)», — це створює атмосферу довіри й емоційної стабільності. Така поведінка дорослого допомагає дітям знизити рівень тривоги, відчути опору та впевненість навіть у складних або незвичних ситуаціях. Доцільно проводити навчальні евакуаційні тренування у формі гри, наприклад «місія безпеки», де учні виступають командою рятувальників і виконують завдання чітко, впевнено й без страху. Такий підхід поєднує елементи методики Маурін Гілі з практиками емоційної підтримки, сприяє зниженню рівня тривожності, розвитку самоконтролю та формуванню у дітей почуття відповідальності й довіри до дорослих.

У домашніх умовах батьки можуть створити для дитини «куток спокою» — спеціальне місце, де вона може відновити внутрішній баланс. Там можуть бути улюблені книжки, м'яка іграшка, малюнки, ароматизована свічка чи легка музика. Перебування в такому просторі допомагає дитині відчувати контроль над своїм станом, навчитися заспокоюватися самостійно, а також розуміти, що її почуття мають значення.

Також важливо систематично впроваджувати вправи, спрямовані на зняття емоційного напруження наприкінці навчального дня, що сприяє відновленню внутрішнього балансу та психологічного комфорту дітей. Наприклад, вправа «Сонячний промінь» допомагає дитині розслабитися та відчувати тепло і спокій: учні заплющують очі й уявляють, як ніжне сонячне проміння торкається їх обличчя, рук, плечей, поступово огортає усе тіло, наповнюючи його спокоем і добротою. Не менш ефективною є вправа «Хмаринка», під час якої діти глибоко вдихають і повільно «видихають» усі тривоги та втому у вигляді хмаринки, що м'яко віддаляється у небі. Такі короткі практики можна проводити у класі після інтенсивної діяльності, контрольних робіт або конфліктних моментів, а також удома перед сном — це сприяє формуванню навички самозаспокоєння та емоційного відновлення.

Окрім релаксаційних технік, доцільно використовувати елементи арттерапії, музикотерапії та казкотерапії, які допомагають дітям у безпечний і творчий спосіб виражати свої почуття. На уроках мистецтва можна запропонувати дітям створити малюнок «Мій день у школі», передаючи через кольори свій настрій, або зробити «Колаж радості» — зображення подій, які викликали приємні емоції протягом тижня. Музичні паузи з використанням спокійних мелодій чи співу допомагають зняти напруження, відновити увагу та внутрішню гармонію.

Казкотерапевтичні елементи можуть бути вплетені у класні години чи виховні бесіди: діти слухають коротку історію про героя, який долає труднощі або вчиться керувати своїм настроєм, а потім обговорюють, як би вони вчинили на його місці. Такі прийоми не лише сприяють розвитку емоційного інтелекту, а

й формують у дітей здатність розуміти себе та інших, підсилюють відчуття спільності, довіри й команди.

У контексті адаптації першокласників доцільно завершувати тиждень спільними творчими заходами — створенням колажів, групових малюнків, театралізованих мінівистав або пісенних флешмобів, що допомагають учням відчувати себе частиною колективу, зняти емоційну напругу та завершити тиждень із позитивним настроєм. Такий підхід поєднує навчання, гру та емоційну підтримку, забезпечуючи гармонійний розвиток дитини в умовах сучасної школи. Важливо, щоб учитель у своїй діяльності дотримувався принципів підтримувального спілкування: звертався до дітей з повагою, уважно слухав, підкреслював їхні успіхи й уникав порівнянь між учнями. Позитивне підкріплення («Мені подобається, як ти стараєшся», «Ти чудово впорався!») формує в дітей упевненість і бажання пробувати знову, навіть після невдач.

Для зміцнення зв'язку між школою та родиною доцільно проводити спільні заходи — «ранкові кави» для батьків, дні відкритих дверей або інтерактивні майстер-класи, де родини можуть брати участь у шкільних справах разом із дітьми. Це створює атмосферу партнерства й довіри, допомагає батькам краще розуміти потреби своєї дитини.

Також важливо підкреслити, що впровадження сучасних цифрових інструментів освітній процес дає змогу створити відкритий простір для постійної комунікації між учнями, учителями та батьками. Наприклад, використання спільних чатів у месенджерах чи на освітніх платформах сприяє оперативному обміну інформацією, швидкому розв'язанню організаційних питань і підтримці доброзичливої атмосфери в колективі.

Онлайн-дошки подяк або «щоденники досягнень» можна реалізувати у вигляді інтерактивних таблиць, цифрових стін чи спеціальних додатків, де кожна дитина матиме змогу залишати повідомлення про власні або чужі досягнення. Це не лише допомагає помічати позитивні вчинки, а й формує в дітей відчуття значущості, відповідальності та належності до спільноти.



Особливу роль у таких цифрових просторах відіграє емоційний компонент. Коли дитина отримує визнання не лише за оцінку, а й за прояви людяності — щирість, турботу, командну роботу — це стимулює розвиток емпатії та моральних якостей. Учні починають розуміти, що навчання — це не лише про знання, а й про розвиток особистості. Усе це разом забезпечує гармонійний розвиток дитини, зміцнює її емоційну стабільність і допомагає сприймати школу не як місце обов'язку, а як простір радості, безпеки й самовираження.

Отже, забезпечення сприятливої адаптації дітей молодшого шкільного віку потребує цілісного підходу, що поєднує психологічну підтримку, педагогічно виважені методи та партнерську взаємодію школи й сім'ї. Налагоджений режим, позитивний емоційний клімат і поетапне ускладнення вимог у поєднанні з розвитком мотиваційного, емоційного, когнітивного, соціально-комунікативного та вольового компонентів формують у дітей відчуття безпеки й упевненості. Такий комплекс заходів знижує стресогенність перехідного періоду та сприяє успішній соціалізації й навчальній мотивації першокласників.

### **Висновок до другого розділу**

В експериментальному дослідженні було обґрунтовано необхідність комплексного підходу до оцінювання адаптаційних процесів першокласників, з особливим акцентом на емоційний складник як визначальний чинник готовності дитини до шкільного навчання. Проведене нами емпіричне дослідження (аналіз результатів первинної діагностики, спостережень та опитувань) засвідчило, що саме емоційна стійкість, уміння регулювати свій стан та долати труднощі суттєво впливають на характер сприйняття шкільного середовища, рівень тривожності та здатність до взаємодії з однолітками й педагогом.

У другому розділі нами було розглянуто важливість загальних педагогічних умов для створення сприятливого мікроклімату, необхідного для розвитку внутрішніх компонентів адаптації — емоційного, мотиваційного, когнітивного, соціально-комунікативного та вольового. Показано, що забезпечення почуття безпеки, підтримувальної атмосфери, поступове

ускладнення навчальних вимог, а також партнерська взаємодія між школою й сім'єю є ключовими факторами успішного входження дитини в нове середовище.

У ході педагогічного експерименту нами було впроваджено систему цілеспрямованих занять та вправ, спрямованих на розвиток емоційної саморегуляції першокласників, їх здатності усвідомлювати та контролювати власні емоційні стани, конструктивно взаємодіяти з іншими та реагувати на стресові ситуації, включно з умовами дистанційного навчання та повітряних тривог. Аналіз динаміки результатів повторної діагностики продемонстрував чіткі позитивні зміни: зростання кількості позитивних емоційних реакцій, зменшення тривожності, поява усвідомлених стратегій самозаспокоєння, підвищення рівня довіри до вчителя та впевненості у власних силах.

Підсумовуючи, отримані результати підтверджують ефективність систематичної, науково обґрунтованої педагогічної роботи, яка поєднує розвиток емоційної грамотності з практиками саморегуляції. Такі заходи забезпечують покращення психологічного комфорту дітей і сприяють їхній успішній адаптації до різних форм навчання. Комплексність застосованих методів дозволяє мінімізувати стресогенність перехідного періоду, підтримати становлення позитивної навчальної мотивації та сприяти формуванню емоційно стійкої особистості молодшого школяра.

## ВИСНОВКИ

У результаті проведеного дослідження було теоретично обґрунтовано, практично розроблено та експериментально перевірено комплекс педагогічних умов, що забезпечують ефективну адаптацію першокласників до освітнього процесу. Отримані дані дозволили зробити узагальнюючий висновок про те, що процес входження дитини у шкільне середовище є багатоаспектним і потребує цілеспрямованого педагогічного супроводу. На основі виконаних завдань сформульовано такі положення:

1. Поглиблений аналіз наукової, методичної та психолого-педагогічної літератури дав можливість не лише визначити сутність поняття «адаптація першокласників», а й простежити еволюцію наукових підходів до його трактування. У процесі вивчення джерельної бази було з'ясовано, що адаптація розглядається як багатовимірний процес, який охоплює взаємодію внутрішніх ресурсів дитини та зовнішніх умов навчального середовища. Структурними компонентами цього процесу є когнітивна сфера (засвоєння нових видів діяльності, розуміння правил і вимог), емоційно-вольова сфера (уміння регулювати емоції, долати труднощі, підтримувати мотивацію), соціальна складова (взаємодія з учителем, однолітками, прийняття норм колективу) та фізіологічний аспект (адаптація до режиму, темпу та тривалості навчального навантаження). Кожен із зазначених компонентів формує загальну картину адаптаційної готовності і вимагає уважного та систематичного педагогічного супроводу.

2. Створений діагностичний інструментарій – чітко визначені критерії, показники, методики, спостережні карти та оціночні шкали – забезпечив можливість комплексно оцінити стан адаптації першокласників у динаміці. Застосовані діагностичні методики дали змогу виявити індивідуальні труднощі дітей, визначити рівень сформованості кожного зі структурних компонентів адаптації, а також простежити зміни впродовж експерименту. Це дозволило здійснити об'єктивне порівняння результатів експериментальної та контрольної груп, підтвердити статистичну значимість отриманих даних і засвідчити

достовірність обраного підходу. Завдяки такому інструментарію стало можливим не лише діагностувати наявні проблеми, але й визначати точки педагогічного впливу, що підсилюють адаптаційний потенціал першокласників.

3. Визначені та експериментально перевірені педагогічні умови стали ключовими чинниками позитивних змін у поведінці, емоційній стійкості та навчальній активності першокласників. Серед них — створення безпечного, доброзичливого й структурованого освітнього середовища, що знижує рівень тривожності та сприяє формуванню довіри до вчителя й однокласників; застосування ігрових, діяльнісних та інтегрованих методів навчання, яке забезпечує плавний перехід від дошкільної до шкільної моделі освіти та стимулює інтерес дітей до пізнавальної діяльності; індивідуалізація та диференціація навчання, що дозволяє враховувати особистісні адаптаційні потреби учнів і надавати своєчасну підтримку; партнерська взаємодія з батьками, яка забезпечує узгодженість вимог та підтримку вдома; формування позитивного соціально-комунікативного клімату в класі, що сприяє гармонійному включенню дітей у колектив; а також систематичний педагогічний моніторинг адаптації, який дозволяє вчасно виявляти труднощі та коригувати педагогічний вплив. Усі ці умови в комплексі суттєво підвищили адаптаційну готовність дітей і сприяли формуванню їхнього позитивного ставлення до школи.

4. Розроблені та апробовані практичні рекомендації для педагогів спрямовані на удосконалення змісту й організації освітнього процесу, забезпечення психологічного комфорту та формування гармонійної взаємодії у трикутнику «учитель – учень – батьки». У рекомендаціях акцент зроблено на застосуванні ігрових, інтегрованих, діяльнісних методів, які допомагають дитині поступово адаптуватися до систематичного навчання. Особливу увагу приділено розвитку комунікативних умінь, формуванню емоційної стійкості та підтримці індивідуального темпу навчання кожної дитини. Апробація цих рекомендацій засвідчила їхню ефективність у підвищенні загального рівня адаптації першокласників, а також у налагодженні конструктивної взаємодії між

педагогом та родинами учнів. Отримані результати свідчать про доцільність включення таких рекомендацій у практику роботи вчителів початкової школи та їх значний потенціал для подальшого вдосконалення освітнього процесу.

Отже, проведене дослідження підкреслює важливість цілісного та системного підходу до адаптації першокласників, що поєднує психологічну підтримку, педагогічно виважені методи навчання та співпрацю з батьками. Сформовані внутрішні компоненти адаптації — мотиваційний, емоційний, когнітивний, соціально-комунікативний та вольовий — забезпечують комплексну готовність дитини до освітнього процесу, зменшують стресогенність переходу та підтримують успішну соціалізацію і навчальну мотивацію.

## СПИСКИ ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаменко В. Соціальна адаптація першокласників в освітньому просторі початкової школи. *Традиційні та інноваційні підходи у сфері сучасних педагогічних досліджень* : матеріали всеукр. науково-практ. конф., м. Київ, 16 берез. 2020 р. Київ, 2020. URL: <http://dnz28.zp.ua/wp-content/uploads/2024/06/Publikatsiya-Genezum.pdf>.
2. Басюк Н. Партнерська взаємодія вчителя Нової української школи з батьками молодших школярів. *Актуальні проблеми та перспективи дошкільної освіти в сучасному освітньому просторі: збірник науково-методичних праць*. 2019. С. 7–10.
3. Бекетова Ю. Г. Розвиток когнітивної сфери, як важлива ланка підготовки дитини до навчання в школі. *Scientific Collection «InterConf» : with the Proceedings of the 8 th International Scientific and Practical Conference «Challenges in Science of Nowadays»*. 2021. № 48. С. 422–427.
4. Беляєва О. М. Адаптація дітей у 1, 5, 10 класах / упоряд. Т. Червонна. Київ : Б-ка "Шкіл. світ", 2008. 128 с.
5. Вельможна Я. Є., Шищенко В. О. Підготовка майбутніх учителів до адаптації першокласників НУШ. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*. 2021. № 8 (346), Ч. II. С. 177–184.
6. Горецька О. Інноваційні форми роботи вчителя початкової школи з батьками. *Підготовка майбутніх педагогів у контексті впровадження концепції нової української школи* : V Всеукр. науково-практ. інтернетконференції, м. Бердянськ, 16 верес. 2021 р. Мелітополь, 2021. С. 50–53.
7. Гра «Обійманці» - практикум близькості. НУМО | Платформа розвитку дошкільнят. URL: <https://numo.mon.gov.ua/gra-obijmanci-praktikum-blizkosti> (дата звернення: 14.09.2025).
8. Грись А. М., Марушевська В. В. Прояви адаптації дітей молодшого шкільного віку. *Психологічне здоров'я*. 2019. № 1 (2). С. 43–57. URL: <https://doi.org/10.32689/2663-0672> (дата звернення: 25.05.2025).

9. Губенко О. В. Особливості підготовки та адаптації пяти- та шестирічних дітей до школи / О. В. Губенко // *Обдарована дитина*. – 2010. – № 9. – С. 50-56.
10. Деркач Л. Розвиток емоційного інтелекту в дітей молодшого шкільного віку. Педагогічний пошук. 2023. № 1(117). С. 53–57.
11. Дзюбенко О. А. Особливості адаптації першокласників до навчальної діяльності в умовах впровадження концепції нової української школи. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»: збірник наукових праць. Острог : Вид-во НаУОА, листопад 2018. № 7. С. 14–18.
12. Динамічна оцінка (LPAD). *The Feuerstein Institute*. URL: <https://feuerstein-institute.org/> (дата звернення: 24.08.2025).
13. Діагностика готовності дітей до школи [упоряд.: О. Дєдов]. – Хотин, 2014. 194 с.
14. Діхтяренко С., Столярова О. Розвиток та виховання волі у молодших школярів. Психологічний журнал. 2021. № 7. С. 28–36. URL: <https://doi.org/10.31499/2617-2100.7.2021.234568> (дата звернення: 13.06.2025).
15. Добринюк Л., Стасюк Л. Готовність дитини до школи. *Науковий вісник Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки*. Серія : Педагогічні науки. 2017. № 1 (350). С. 49– 55. URL: <http://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/13780>.
16. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія : навч. посіб. Київ : Центр учб. літ., 2012. 424 с. URL: [https://shron1.chtyvo.org.ua/Dutkevych\\_Tetiana/Dytiacha\\_psykholohiia.pdf](https://shron1.chtyvo.org.ua/Dutkevych_Tetiana/Dytiacha_psykholohiia.pdf).
17. Загадковий світ емоцій. Розвиток емоційної сфери дошкільників / упоряд. І. В. Молодушкіна. 2-ге вид. Харків : Вид. група «Основа», 2011. 207 с.
18. Івахова О. М. Адаптація першокласників до навчання в школі : метод. посіб. Віньківці, 2016. 98 с.
19. Калюжна А. М. Умови формування та значення соціальної готовності дітей старшого дошкільного віку до навчання у школі. *Науковий вимір соціально-педагогічних проблем сьогодення* : Зб. матеріалів IV Міжнар. науково-практ.

конф., м. Ніжин, 30 квіт. 2020 р. / ред.: О. В. Лісовця, С. О. Борисюк. Ніжин, 2020. С. 214–216.

20. Коллі-Шамне А. Проблемне поле та дидактичний потенціал поняття «зона найближчого розвитку». *Світ дидактики: дидактика в сучасному світі* : Зб. матеріалів Міжнар. науково-практ. інтернет-конф. присвяч. 30-ій річниці Незалежності України та 95-ій річниці від дня заснування Ін-ту педагогіки НАПН України, м. Київ, 21–22 верес. 2021 р. Київ, 2021. С. 46–51. URL: [https://doi.org/10.32751/world\\_didactics](https://doi.org/10.32751/world_didactics).

21. Кондратюк Ю. Роль батьків у формуванні готовності дитини до навчання у школі. *Готовність дитини старшого дошкільного віку до систематичного* : матеріали всеукр. науково-практ. онлайн-конф., м. Київ, 6–20 квіт. 2023 р. Київ, 2023. С. 158.

22. Коновалов О. Ю., Ларіна Е. В., Юдько А. М. Розвиток емоційного інтелекту як ключового чинника адаптації здобувачів освіти до умов сьогодення. *Інклюзія і суспільство*. 2024. № 3. С. 41–48. URL: <https://doi.org/10.32782/2787-5137-2024-3-6> (дата звернення: 13.06.2025).

23. Косован С., Родюк Н. Проблема адаптації першокласників до навчання у школі. *Розвиток особистості молодшого школяра: сучасні реалії та перспективи* : Матеріали третьої науково-практ. інтернет-конф. молодих науковців та студентів. 2017. С. 45–48

24. Котенко І. С. Педагогічна підтримка адаптації першокласника до освітнього простору початкової школи. *Андрогогічний вісник*. 2019. № 10. С. 125–131. URL: [http://library.zu.edu.ua/andragogichnyi\\_visnyk.html](http://library.zu.edu.ua/andragogichnyi_visnyk.html).

25. Коцур Н., Гармаш Л. Психофізіологічний розвиток дошкільнят як один із критеріїв соціальної адаптації при вступі до школи. *Гуманізація навчально-виховного процесу*. 2010. № 4. С. 172–179.

26. Кравчук Л. В. Особливості шкільної адаптації першокласників. *Сучасна школа України*. 2013. № 9(261). С. 4–16.



27. Крупник Г. А. Особливості психологічного супроводу адаптації першокласників до навчального процесу. *Таврійський вісник освіти*. 2014. № 2. С. 251–257 URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tvo\\_2014\\_2\\_40](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tvo_2014_2_40).

28. Левченко К. П. Розвиток математичних компетентностей у майбутніх першокласників за допомогою інноваційних методів. Наступність у навчанні математики в умовах реформи загальної середньої освіти: реалії та перспективи : зб. тез доп. за матеріалами Всеукр. науково-практ. конф., 27 берез. 2025 р. Одеса, 2023. С. 59–62.

29. Левченко К. П. Розвиток соціальних навичок першокласника як запорука успішної адаптації до освітнього процесу. Актуальні проблеми дошкільної, початкової та спеціальної освіти в умовах кризових викликів суспільства : зб. тез доп. за матеріалами Всеукр. науково-практ. конф. з міжнар. участю, 14–15 трав. 2025 р. 2025. С. 84–87.

30. Левченко К. П. Співпраця педагогів дошкільної та початкової освіти у формуванні готовності дитини до навчання в школі. «Інновації та традиції в освіті: історичний досвід і сучасні виклики розвитку дошкільної, початкової, мистецької освіти та культури : Матеріали всеукр. науково-практ. студент. конф., 28 берез. 2025 р. Чернігів, 2025. С. 13–15.

31. Левченко К. П. Роль шкільної готовності як комплексного чинника у забезпеченні адаптації першокласників до вимог освітнього процесу. Стратегії та практика організації освітнього процесу в умовах невизначеності: нові виклики та перспективи реалізації : Матеріали II Всеукр. науково-практ. онлайн-конф. з міжнар. участю, м. Чернігів, 25 черв. 2025 р. Чернігів, 2025. С. 43–45.

32. Литвинова Е. Виховання вольових якостей у молодшого шкільного віку. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2022. № 1(16). С. 168–170. URL: [https://www.kspu.edu/FileDownload.ashx/Инсайт\\_1\(16\)\\_compressed\(1\).pdf?id=3fc8d7cb-32a0-45e6-9869-0e7246ad2dfe](https://www.kspu.edu/FileDownload.ashx/Инсайт_1(16)_compressed(1).pdf?id=3fc8d7cb-32a0-45e6-9869-0e7246ad2dfe) (дата звернення: 13.06.2025).

33. Методичні рекомендації щодо адаптаційного періоду для учнів першого класу : Наказ від 20.08.2018 № 923. URL: <https://mon.gov.ua/npa/pro->

zatverdzhennya-metodichnih-rekomendacij-shodo-adaptacijnogo-periodu-dlya-uchniv-pershogo-klasu-u-novij-ukrayinskij-shkoli.

34. Нова українська школа: порадник для вчителя : навч.-метод. посіб. / ред. Н. М. Бібік. Київ : Літера ЛТД, 2019. 208 с. URL: <https://nus.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/NUSH-poradnyk-dlya-vchytelya.pdf> (дата звернення: 18.05.2025).

35. Пастернак А. В. Психолого-педагогічні особливості адаптації сучасних першокласників до навчання. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2019. № 9. С. 258–264. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/akprpzo\\_2019\\_9\\_42](http://nbuv.gov.ua/UJRN/akprpzo_2019_9_42). (дата звернення: 13.07.2025).

36. Про затвердження Державного стандарту початкової освіти : Постанова Каб. Міністрів України від 21.02.2018 № 87 : станом на 6.10. 2020 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/87-2018-п#Text> (дата звернення: 13.08.2025).

37. Психологічна готовність шестирічної дитини до школи / упоряд. К. М. Муліка. Полтава : ПОІППО, 2008. 84 с.

38. Психологічні особливості адаптації школярів до навчання. *Вісник Національного університету оборони України*. 2014. № 4(41). С. 162–167. URL: <http://dspace.msu.edu.ua:8080/jspui/handle/123456789/279>.

39. Психофізіологія шестирічних першокласників і адаптація до школи. Київ : Шкіл. світ, 2010. 128 с. URL: <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/4546>.

40. Психофункціональні показники першокласників у динаміці навчання / Л. М. Басанець та ін. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : науковий журнал*. 2014. № 1(350). С. 97–105. URL: <https://repository.sspu.edu.ua/handle/123456789/2091>.

41. Ресурсна скриня (матеріали для роботи з емоціями). НУМО | Платформа розвитку дошкільнят. URL: <https://numo.mon.gov.ua/resursna-skrinya> (дата звернення: 14.09.2025).

42. Семенюк О., Безлюдна В. Розвиток та корекція емоційної готовності дітей до шкільного навчання. *Психологія: реальність і перспективи*. 2014. № 3. С. 131–135.

43. Синявський В. В., Сергєєнкова О. П. Психологічний словник / ред. Н. А. Побірченко. Київ : Наук.світ, 2007. 336 с. URL: [https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/5980/3/O\\_Serhieienkova\\_IL.pdf](https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/5980/3/O_Serhieienkova_IL.pdf).
44. Скорик Т. В. Емоційна компетентність як необхідна складова професійної успішності сучасного вчителя. *Освіта майбутнього: концепції, методи, підходи* : колект. монографія. Київ, 2020. С. 277– 287. URL: <https://epub.chnpu.edu.ua/jspui/handle/123456789/7854>.
45. Соціально-емоційне навчання : Практ. посіб. для вихователів та батьків дітей дошк. віку. 61 с.
46. Сходинки – діагностика самооцінки. *Дитячий психолог*. URL: <https://dityahypsiholog.com/2015/04/30/сходинки-діагностика-самооцінки/> (дата звернення: 23.10.2025).
47. Таран О. П. Психологічна готовність дитини до школи. Київ : Шкіл. світ, 2010. 128 с. URL: [https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/10469/1/O\\_Taran\\_PHDDS\\_BSC\\_KSPKIO\\_IL.pdf](https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/10469/1/O_Taran_PHDDS_BSC_KSPKIO_IL.pdf).
48. Тертична Т. Вправи, ігри й техніки для емоційної підтримки учасників освітнього процесу в умовах надзвичайних ситуацій. Вінниця : ВДПУ ім. М. Коцюб. 55 с. URL: <https://vspu.edu.ua/science/new-style2/doc4.pdf>.
49. Типова освітня програма, розроблена під керівництвом Савченко О. Я. 1-2 клас. Наказ Міністерства освіти і науки України від 12.08.2022 № 743-22. URL: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi/tipovi-osvitni-programi-dlya-2-11-klasiv>
50. Типова освітня програма, розроблена під керівництвом Шияна Р. Б. 1-2 клас. Наказ Міністерства освіти і науки України від 12.08.2022 № 743-22. URL: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi/tipovi-osvitni-programi-dlya-2-11-klasiv>
51. Токарева Н. М., Шамне А. В. Вікова та педагогічна психологія : навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів]. Київ, 2017. 548 с.

52. Федорчук О. Сім'я як чинник майбутньої успішної адаптації дитини до умов шкільного життя. *Дошкільник: крок у шкільне життя* : навч.-метод. посіб. Київ, 2023. С. 110–131.

53. Цилєв В. Діагностика психологічної готовності дітей до школи. *Все про адаптацію*. 2004. № 25-26. С. 14–21.

54. Чекстере О. Ю., Гнатюк О. В. Особливості навчання та адаптації здобувачів освіти в умовах війни. *Innovative development of science, technology and education. proceedings of the 9th international scientific and practical conference. perfect publishing.* : Proceedings of the 9th International scientific and practical conference, м. Vancouver, 6– 8 черв. 2024 р. С. 377– 388. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/742907>.

55. Черепаня Н. І. Засоби фізичної підготовки дитини до навчання в школі / Н.І. Черепаня // Освіта і формування конкурентоспроможності фахівців в умовах євроінтеграції: збірник тез доповідей IV Міжнародної науково-практичної конференції, 22-23 жовтня 2020 р., Мукачево / Ред.кол.: Т.Д. Щербан (гол.ред.) та інш. – Мукачево: Вид-во МДУ, 2020. С. 347-349

56. Чуб Н. В. Комплексні тести готовності дитини до школи. 2-ге вид. Харків : Вид. група «Основа», 2008. 143 с.

57. Шпак М. Психологічна концепція розвитку емоційного інтелекту особистості в онтогенезі. Науковий часопис НПУ імені М П Драгоманова Серія 12 Психологічні науки. 2020. № 10(55). С. 125–134. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2020.10\(55\).12](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2020.10(55).12) (дата звернення: 18.07.2025).

58. Щербакова О. О. Внутрішньосімейні взаємини як фактор шкільної адаптації академічно здібних дітей. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*. 2019. № 27. С. 676–689. URL: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2015-27.%p>.

59. Яковенко А. О. Загальнодидактичні аспекти дослідження мовленнєвої готовності до навчання у школі старших дошкільників. Науковий часопис. Корекційна педагогіка. 2013.

60. Adaptation difficulties of children at the beginning of school attendance based on the optics of primary school teachers / R. Teleková et al. *Children*. 2023. No. 10. URL: <https://doi.org/10.3390/children10020410> (date of access: 14.05.2025).

61. Classroom climate and children's academic and psychological wellbeing: a systematic review and meta-analysis / M.-T. Wang et al. *Developmental review*. 2020. No. 57. P. 100912. URL: <https://doi.org/10.1016/j.dr.2020.100912>.

62. Cokuk K., Kozikoglu I. School adaptation problems of primary school students in mixed-age classrooms. *Research in Pedagogy*. 2020. No. 1. P. 13–31. URL: <https://doi.org/10.5937/istrped2001013c>.

63. Demirtaş-Zorbaz S., Ergene T. School adjustment of first-grade primary school students: effects of family involvement, externalizing behavior, teacher and peer relations. *Children and youth services review*. 2019. Vol. 101. P. 307–316. URL: <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2019.04.019>.

64. Feuerstein R., Falik L., Feuerstein R. S. Changing minds and brains—The legacy of Reuven Feuerstein: Higher thinking and cognition through mediated learning. New York : Teachers College Press, 2015. 222 p. URL: <https://books.google.com.ua/books?id=x3PYCQAAQBAJ&lpg=PP1&ots=Hyk8gzV72O&dq=the%20feuerstein%20institute&lr&hl=uk&pg=PR3#v=onepage&q=the%20feuerstein%20institute&f=false> (date of access: 24.08.2025).

65. Healy M. The Emotionally Healthy Child: Helping Children Calm, Center, and Make Smarter Choices. Novato : New World Library, 2018. 219 p. URL: [https://books.google.com.ua/books?hl=uk&lr=&id=UwNtDwAAQB AJ&oi=fnd&pg=PP7&dq=Teaching+kids+how+to+calm+their+emotions:+The+Stoplight+Approach&ots=\\_SeJ6FY30-&sig=untWa36P1Wn8mjZdm1k-sJHDYSo&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.ua/books?hl=uk&lr=&id=UwNtDwAAQB AJ&oi=fnd&pg=PP7&dq=Teaching+kids+how+to+calm+their+emotions:+The+Stoplight+Approach&ots=_SeJ6FY30-&sig=untWa36P1Wn8mjZdm1k-sJHDYSo&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false).

66. Hosokawa R., Katsura T. A longitudinal study of socioeconomic status, family processes, and child adjustment from preschool until early elementary school: the role of social competence. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*. 2017. No. 11. 62. URL: <https://doi.org/10.1186/s13034-017-0206-z>.

67. *Pinterest*. URL: <https://www.pinterest.com/>.

68. Presseisen B. Z., Kozulin A. Mediated Learning--The Contributions of Vygotsky and Feuerstein in Theory and Practice. 1992. P. 16–17. URL: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED347202.pdf> (date of access: 24.08.2025).

**ДОДАТКИ**

Додаток А

**Публікації результатів дослідження**

Міністерство освіти і науки України  
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний  
університет імені К. Д. Ушинського»  
Український державний університет імені Михайла Драгоманова  
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського  
Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького  
Криворізький державний педагогічний університет  
Інститут педагогіки НАПН України

**ПРОГРАМА  
ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ  
КОНФЕРЕНЦІЇ**

**НАСТУПНІСТЬ У НАВЧАННІ  
МАТЕМАТИКИ В УМОВАХ РЕФОРМИ  
ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ:  
РЕАЛІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

27 березня 2025 року

м. Одеса

<i>Семенець С. П.</i>	46
Математичні здібності як внутрішній прояв математичної компетентності здобувачів освіти	

**СЕКЦІЯ 1.  
НАСТУПНІСТЬ ТА ПЕРСПЕКТИВНІСТЬ У ФОРМУВАННІ  
МАТЕМАТИЧНИХ УЯВЛЕНЬ І ПОНЯТЬ У ДОШКІЛЬНИКІВ ТА  
ПЕРШОКЛАСНИКІВ**

<i>Бальоха А. С.</i>	49
Використання Блоків Дьсенша у процесі пізнання природного довкілля вихованцями старшої групи	
<i>Березовська Л. І.</i>	51
Забезпечення наступності в логіко-математичному розвитку дітей дошкільного та молодшого шкільного віку	
<i>Верещак Є. О.</i>	54
Вплив наступності у формуванні математичних уявлень на розвиток самооцінки дошкільників і першокласників	
<i>Гришина М. Ю.</i>	56
Вплив математичної підготовки дошкільників на мотивацію до навчання у початковій школі	
<i>Левченко К. П., Богдан Т. М.</i>	59
Розвиток математичних компетентностей у майбутніх першокласників за допомогою інноваційних методів	
<i>Меліхова В. В.</i>	62
Система ранньої профілактики дискалькулії у дітей дошкільного віку: підготовка майбутніх першокласників до успішного опанування математичних навичок	
<i>Нікулочкіна О. В.</i>	65
До проблеми формування математичних уявлень і понять у дошкільників і першокласників	
<i>Остапенко В. С., Запорожченко Т. П.</i>	68
Наступність та перспективність у формуванні математичних уявлень і понять у першокласників	
<i>Покрова С. В.</i>	71
Використання ігрових методів для формування математичних уявлень у дітей дошкільного та молодшого шкільного віку	



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
 НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
 «ЧЕРНІГІВСЬКИЙ КОЛЕГІУМ» ІМЕНІ Т. Г. ШЕВЧЕНКА  
 УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ МИХАЙЛА ДРАГОМАНОВА  
 ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНИКА  
 ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
 ІМЕНІ МИХАЙЛА КОЦЮБІНСЬКОГО  
 КАМ'ЯНЕЦЬ-ПОДІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІВАНА ОПСЕНКА  
 ДВНЗ «ДОНБАСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»  
 КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
 ГЛУХІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
 ІМЕНІ ОЛЕКСАНДРА ДОВЖЕНКА  
 НІЖИНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ МИКОЛИ ГОГОЛЯ



МАТЕРІАЛИ  
 ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ  
 НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ СТУДЕНТСЬКОЇ  
 КОНФЕРЕНЦІЇ



«ІННОВАЦІЇ ТА ТРАДИЦІЇ В ОСВІТІ:  
 ІСТОРИЧНИЙ ДОСВІД І СУЧАСНІ ВИКЛИКИ  
 РОЗВИТКУ ДОШКІЛЬНОЇ, ПОЧАТКОВОЇ,  
 МИСТЕЦЬКОЇ ОСВІТИ ТА КУЛЬТУРИ»

м. Чернігів, 28 березня 2025 року

Чернігів, 2025



## ЗМІСТ

<b>ВСТУПНЕ СЛОВО</b> .....	7
<b>НАУКОВИЙ НАПРЯМ РОБОТИ 1</b>	
<b>ТРАДИЦІЇ ФАКУЛЬТЕТСЬКОЇ РОДИНИ: ВНЕСОК НАУКОВЦІВ - ВИКЛАДАЧІВ ФАКУЛЬТЕТУ В РОЗВИТОК УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ТА УКРАЇНСЬКОЇ ОСВІТИ, НАУКИ І КУЛЬТУРИ</b>	
<i>Костюченко Діана Юріївна, Бабич Катерина Андріївна</i> З ДОСВІДУ РОЗРОБКИ ПРОЄКТУ «ПРОМІНЬ НАДІЇ» СТУДЕНТАМИ СПЕЦІАЛЬНОСТІ «ДОШКІЛЬНА ОСВІТА» .....	8
<i>Ващенко Анастасія Євгенівна</i> ВПЛИВ КАЗКИ НА РОЗВИТОК ЗВ'ЯЗНОГО МОВЛЕННЯ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ .....	11
<i>Катерина Левченко</i> СПІВПРАЦЯ ПЕДАГОГІВ ДОШКІЛЬНОЇ ТА ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ У ФОРМУВАННІ ГОТОВНОСТІ ДИТИНИ ДО НАВЧАННЯ В ШКОЛІ .....	13
<i>Корбач Аліна Юріївна</i> ІНТЕРАКТИВНА ІГРАШКА-БОТ «ЧЕРНІГІВСЬКИЙ СЕМАРГЛ»: МОЖЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ.....	16
<b>НАУКОВИЙ НАПРЯМ РОБОТИ 2</b>	
<b>СУЧАСНІ ТРЕНДИ, ВИКЛИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ДОШКІЛЬНОЇ ТА ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ: ВІТЧИЗНЯНИЙ ТА ЄВРОПЕЙСЬКИЙ ДОСВІД</b>	
<i>Шнеко Анна Андріївна</i> ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНО-ЕТИЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ У КОНТЕКСТІ ЄВРОПЕЙСЬКОГО ДОСВІДУ .....	20
<i>Песік Софія Вікторівна</i> ІННОВАЦІЙНІ ПЕДАГОГІЧНІ ПІДХОДИ В ДОШКІЛЬНІЙ ТА ПОЧАТКОВІЙ ОСВІТІ .....	23
<i>Фазан Вікторія Іллівна</i> ГЕЙМІФІКАЦІЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ДОШКІЛЬНІЙ ТА ПОЧАТКОВІЙ ОСВІТІ .....	25
<i>Смаглюк Вікторія Михайлівна</i> ІНТЕЛЕКТУАЛЬНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ МУЛЬТИПЛІКАЦІЙНИХ ФІЛЬМІВ .....	28

Актуальні проблеми дошкільної, початкової та спеціальної освіти в умовах кризових викликів суспільства



 МІНІСТЕРСТВО  
ОСВІТИ І НАУКИ  
УКРАЇНИ











**ЗБІРНИК  
МАТЕРІАЛІВ**  
 ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ  
 НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ  
**КОНФЕРЕНЦІЇ**  
 з міжнародною участю



**«АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ  
ДОШКІЛЬНОЇ, ПОЧАТКОВОЇ  
ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ОСВІТИ  
В УМОВАХ КРИЗОВИХ  
ВИКЛИКІВ СУСПІЛЬСТВА»**

14-15 травня • 2025 рік



<b>Актуальні проблеми дошкільної, початкової та спеціальної освіти в умовах кризових викликів суспільства</b>	
<b>КАЛЕНДАРНО-ОБРЯДОВІ СВЯТА УКРАЇНИ І ЛІТВИ ЯК ЗАСІБ НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ</b>	
Дяченко Вікторія Анатоліївна, Владимірова Алла Леонідівна .....	72
<b>ЗАСТОСУВАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ МЕТОДІВ НАВЧАННЯ У ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ ПІД ЧАС ДІСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ</b>	
Жулай Анастасія Юріївна, Грищенко Ірина Валентинівна .....	75
<b>ШТУЧНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК НАДІЙНИЙ ПОМІЧНИК В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ</b>	
Петухова Любов Євгенівна, Козак Вікторія Василівна.....	79
<b>ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕРАКТИВНОЇ ОНЛАЙН-ДОШКИ GYNZY В ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ</b>	
Компаній Олена Вікторівна.....	82
<b>РОЗВИТОК СОЦІАЛЬНИХ НАВИЧОК ПЕРШОКЛАСНИКА ЯК ЗАПОРУКА УСПІШНОЇ АДАПТАЦІЇ ДО ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ</b>	
Катерина Левченко, Богдан Тетяна Миколаївна.....	84
<b>ФОРМУВАННЯ МЕДІАГРАМОТНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ</b>	
Мельник Яніна Дмитрівна.....	87
<b>ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЧИТАЦЬКОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ ПІД ЧАС ВИВЧЕННЯ КУРСУ «Я ДОСЛІДЖУЮ СВІТ»</b>	
Назаренко Дарина Олександрівна, Бальоха Альона Сергіївна.....	88
<b>РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ МОЛОДШОГО ШКОЛЯРА ЗАСОБАМИ МУЗИЧНОГО МИСТЕЦТВА В УМОВАХ ЦИФРОВОЇ ЕПОХИ</b>	
Горлова Анастасія Василівна, Сухар Аліса Олександрівна.....	92
<b>ВИКОРИСТАННЯ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДОСТУПНОСТІ НАВЧАННЯ В УМОВАХ НЕПЕРЕДБАЧУВАНИХ ЗМІН</b>	
Остапенко Вікторія Сергіївна .....	94
<b>РОЛЬ ІНТЕГРОВАНИХ МИСТЕЦЬКИХ КУРСІВ У РОЗВИТКУ УЯВИ</b>	96
<b>ТА ХУДОЖНЬОГО МИСЛЕННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ</b>	
Поплавська А. В., Сіранчук Н.М. ....	96
<b>ПІДТРИМКА ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ПІД ЧАС НЕВИЗНАЧЕНОСТІ: РОЛЬ УЧИТЕЛЯ</b>	
Раєвська Ірина Миколаївна .....	98
<b>РОЛЬ І МОЖЛИВОСТІ ГЕЙМІФІКАЦІЇ ДЛЯ НАВЧАЛЬНОЇ МОТИВАЦІЇ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ</b>	
Савохіна Діана Андріївна.....	99
<b>АКТУАЛЬНІСТЬ ТРАНСФОРМАЦІЇ ОСВІТНИХ ПРАКТИК ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ</b>	
Саєнко Олена Володимирівна.....	101
<b>РЕАЛІЗАЦІЯ ЗАСТОСУВАННЯ КЕЙС-ТЕХНОЛОГІЇ НА УРОКАХ ЧИТАННЯ ЯК НАВЧАЛЬНОГО МЕТОДУ З ФОРМУВАННЯ ВМІНЬ ВЗАЄМОДІЯТИ УСНО</b>	
Серебрякова Вікторія Ігорівна, Паламар Світлана Павлівна .....	103
<b>НАВЧАННЯ МАТЕМАТИКИ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ З ФУНКЦІОНАЛЬНИМИ МОВЛЕННЄВИМИ ТРУДНОЩАМИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ</b>	



Міністерство освіти і науки України

Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка

Uniwersytet Pomorski w Słupsku



Український державний університет імені Михайла Драгоманова

Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського



Вінницький державний педагогічний університет ім. Михайла Коцюбинського

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника



Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»



Криворізький державний педагогічний університет

Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка



Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка



## «СТРАТЕГІЇ ТА ПРАКТИКА ОРГАНІЗАЦІЇ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ: НОВІ ВИКЛИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РЕАЛІЗАЦІЇ»

МАТЕРІАЛИ ІІ ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ ОНЛАЙН-КОНФЕРЕНЦІЇ  
З МІЖНАРОДНОЮ УЧАСТЮ

25 червня 2025 року



м. Чернігів

**НАПРЯМ 3**  
**СТРАТЕГІЇ І ПРАКТИКИ ОРГАНІЗАЦІЇ ДОШКІЛЬНОЇ ТА**  
**ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ В КОНТЕКСТІ**  
**СУЧАСНИХ РИЗИКІВ ТА МОЖЛИВОСТЕЙ**

<i>Іванова Катерина Леонідівна</i> СЕНСОРНІ КОРОБКИ В РОБОТІ З ДІТЬМИ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ: НАУКОВО-ПРАКТИЧНИЙ ПІДХІД _____	34
<i>Кусенко Оксана Миколаївна</i> «ВХОДЖЕННЯ В КАРТИНУ» ЯК ЕФЕКТИВНА СТРАТЕГІЯ МОВЛЕННЕВОГО РОЗВИТКУ ДОШКІЛЬНИКІВ _____	40
<i>Левченко Катерина Павлівна</i> РОЛЬ ШКІЛЬНОЇ ГОТОВНОСТІ ЯК КОМПЛЕКСНОГО ЧИННИКА У ЗАБЕЗПЕЧЕННІ АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКЛАСНИКІВ ДО ВИМОГ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ _____	43
<i>Приходько Єлизавета Андріївна</i> ОСОБЛИВОСТІ ВИХОВАННЯ ПОЧУТТЯ КОМІЧНОГО У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ _____	46
<i>Стрілець Світлана Іванівна</i> СТРАТЕГІЧНА РОЛЬ ФАКУЛЬТЕТУ ДОШКІЛЬНОЇ, ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ І МИСТЕЦТВ ЯК ДРАЙВЕРА ПОЗИТИВНИХ ПЕРЕТВОРЕНЬ У ЗВО _____	49
<i>Шпеко Анна Андріївна, Стрілець Світлана Іванівна</i> ВПЛИВ ЦИФРОВОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА НА ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ КУЛЬТУРИ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ _____	52

**НАПРЯМ 4**  
**STEM ОСВІТА: ІННОВАЦІЇ, ІНТЕГРАЦІЯ ТА ВИКЛИКИ СУЧАСНОСТІ**

<i>Білорус Яна Вікторівна</i> РОЗВИТОК ІНЖЕНЕРНОГО МИСЛЕННЯ ДОШКІЛЬНИКІВ ЧЕРЕЗ ЕЛЕМЕНТИ БІОНІКИ _____	56
<i>Бондар Надія Григорівна</i> ВПЛИВ ЖУКІВ НА ДЕРЕВИНУ В КОНТЕКСТІ ВИГОТОВЛЕННЯ ЧОВНІВ КИЇВСЬКОЇ РУСІ _____	58
<i>Кисла Оксана Федосіївна, Стрілецька Наталія Михайлівна, Коваль Вікторія Олександрівна</i> ПІДГОТОВКА МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ ДО РЕАЛІЗАЦІЇ STEM ПІДХОДУ _____	60
<i>Кулага Ольга Геннадіївна</i> ВИЗНАЧЕННЯ ХІМІЧНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ МАТЕРІАЛІВ, ЩО ВИКОРИСТОВУВАЛИСЬ ДЛЯ ВИГОТОВЛЕННЯ ЧОВНІВ ЗА ЧАСІВ КИЇВСЬКОЇ РУСІ _____	63

***Оцінювання емоційного ставлення до майбутнього процесу навчання в школі.***

***Тест «Веселий – сумний».***

***Матеріали:*** 10 малюнків, на яких зображені діти у різних ситуаціях, пов'язаних з школою та навчанням.

***Інструкція:***

«— Роздивися ці малюнки, на них зображені діти-школярі, але в них немає облич, замість них – порожні кружечки. Опиши, яким, на твою думку, повинен бути вираз обличчя дитини в кожній ситуації – веселим чи сумним – та поясни чому».

Хлопчикам доцільно є запропонувати картки із зображенням дівчаток, а дівчаткам – із зображенням хлопчиків. Зазвичай діти охоче відповідають на питання, але якщо дитина говорить : «Не Знаю», у цьому випадку поставте їй додаткові питання: «Як ти вважаєш, що тут взагалі відбувається? Хто намальований на картинці?» тощо.

***Оцінювання результатів.***

Емоційно неблагополучними, тривожними, вважаються відповіді приблизно такого змісту:

- У хлопчика, що дивиться з вікна, дуже сумне обличчя, тому що він погано вчиться і його покарали.
- Хлопчика викликали до школи відповідати урок, а він не підготувався, не знає, що говорити, тому в нього сумне обличчя.
- У цього хлопчика сумне обличчя, тому що вчителька поставила йому незадовільну оцінку.
- Хлопчика сварять за погану поведінку, тому він такий сумний.
- Хлопчик виконує домашнє завдання, але задано дуже багато, він боїться, що не встигне все зробити, тому він дуже сумний.
- Хлопчик сумний, він спізнився до школи, тепер його будуть сварити.

Відповіді, в яких описується весела або серйозна дитина, свідчать про те, що малюк налаштований позитивно, оцінюється як емоційно благополучні. Якщо дитина дає 5 – 6 «тривожних» відповідей, це свідчить про те, що вона «болісно» ставиться до майбутнього шкільного життя, для неї цей етап у житті пов'язаний із сильними емоційними переживаннями, і їх потрібно «згладжувати».

#### **Перелік ситуацій:**

1. Діти йдуть до школи, а одна дитина дивиться на них з вікна
2. Учень біля дошки відповідає урок; поруч стоїть учителька.
3. Учні сидять у класі під час уроку, виконують завдання в зошитах самостійно
4. Учень перебуває у шкільному коридорі, поруч — учителька, відбувається розмова
5. Учень допомагає іншому учневі на прохання вчителя
6. Учень чує дзвінок на перший урок і заходить до класу.
7. Учень навчається онлайн або бачить друзів на екрані під час дистанційного уроку
8. Учень вдома виконує домашнє завдання.
9. Учень розповідає батькам про свій день у школі.
10. Учень чує сигнал тривоги у школі, разом з усіма йде до укриття.





**Опитувальник для батьків****«Батьківський погляд на адаптацію школярів»****I. Оберіть одну відповідь**

*1. Вік Вашої дитини:*

- 5 років
- 6 років
- 7 років

*2. Як Ваша дитина реагує на ранкові збори до школи?*

- З ентузіазмом
- Спокійно, без особливих емоцій
- З неохотою
- Часто хвилюється
- Різні реакції щодня

*3. Як Ви оцінюєте загальний рівень адаптації Вашої дитини на сьогодні?*

- Високий — дитина добре пристосувалася
- Середній — окремі труднощі присутні
- Початковий — дитині складно
- Поки не можу визначити
- Потребуємо додаткового спостереження

**II. Оберіть декілька відповідей**

*4. Які зміни у поведінці Ви спостерігаєте вдома після початку навчання?*

- Підвищена втомлюваність
- Зростання емоційної чутливості
- Більша організованість
- Порушення сну
- Підвищена цікавість до навчання
- Дратівливість
- Покращення самостійності

Інше: \_\_\_\_\_

5. Які труднощі в адаптації Ви помічаєте найчастіше?

- Швидка втома
- Труднощі у виконанні навчальних інструкцій
- Налагодження контактів з однолітками
- Страх перед помилками або оцінюванням
- Важко утримує увагу
- Часті зміни настрою

6. Які фактори, на Вашу думку, найбільше допомагають дитині адаптуватися?

- Підтримка сім'ї
- Позитивний контакт з учителем
- Сприятливий класний колектив
- Чіткий режим дня
- Доброзичлива атмосфера в школі
- Індивідуальні особливості дитини (комунікабельність, гнучкість тощо)
- 

Інше: \_\_\_\_\_

### **III. Дайте розгорнуту відповідь**

7. Опишіть, будь ласка, які зміни у поведінці або емоційному стані дитини Ви помітили з початком шкільного навчання.

---



---

(відкрита відповідь)

8. Які ситуації в шкільному житті викликають у Вашої дитини найбільше радості або інтересу?

---

---

(відкрита відповідь)

*9. Які труднощі або хвилювання, на Ваш погляд, потребують особливої уваги з боку педагогів?*

---

---

(відкрита відповідь)

*10. Які форми співпраці між школою та родиною, на Вашу думку, були б найбільш ефективними для підтримки адаптації Вашої дитини?*

---

---

(відкрита відповідь)

*11. Чи є у Вас власні рекомендації або побажання щодо створення комфортного освітнього середовища для першокласників?*

---

---

(відкрита відповідь)

*12. Що б Ви хотіли, щоб учитель знав про особливості Вашої дитини, аби шкільна адаптація відбувалася якомога легше?*

---

---

(відкрита відповідь)

**Опитувальник для вчителів****«Педагогічний досвід та підходи до підтримки адаптації першокласників»****I. Оберіть одну відповідь**

*1. Ваш педагогічний стаж:*

- До 3 років
- 3–10 років
- 11–20 років
- Понад 20 років

*2. Скільки перших класів Ви вже випустили?*

- Ще не мала/мав випусків
- 1 клас
- 2–3 класи
- 4–6 класів
- Понад 6 класів

*3. Чи вважаєте Ви період адаптації критично важливим для успішного навчання першокласників?*

- Так
- Частково
- Ні

*4. Чи здійснюєте Ви спеціальне планування роботи на період адаптації?*

- Так, маю окрему систему заходів
- Частково, інтегрую в загальний план
- Ні, працюю за стандартним розкладом

**II. Оберіть декілька відповідей**

*5. Які труднощі першокласників Ви найчастіше спостерігаєте на початку навчального року?*

- Швидка втомлюваність
- Труднощі з дисципліною

- Складність у соціальній взаємодії
- Невміння організувати свою діяльність
- Висока емоційна чутливість
- Нестійкість уваги
- Страх помилок чи оцінювання
- Інше: \_\_\_\_\_

*6. Які методи або прийоми Ви використовуєте для підтримки адаптації учнів?*

- Ранкові зустрічі
- Ігрові методи навчання
- Дихальні та релаксаційні вправи
- Робота в парах та групах
- Візуальні розклади й чіткі алгоритми дій
- Психологічні хвилинки
- Індивідуальні бесіди з учнями
- Співпраця з батьками
- Інше: \_\_\_\_\_

*7. Які ресурси Ви використовуєте для покращення адаптації?*

- Методичні рекомендації МОН
- Власні розробки
- Матеріали психолога
- Онлайн-ресурси
- Колегіальний обмін досвідом
- Підтримка адміністрації
- 

Інше: \_\_\_\_\_ -

8. На Вашу думку, які фактори найбільше впливають на успішність адаптації першокласника?

- Емоційний клімат у класі
- Підтримка сім'ї
- Особистісні характеристики дитини
- Професійні дії вчителя
- Наявність чіткого режиму дня
- Підготовка дитини у дошкільному закладі

**III. Дайте розгорнуту відповідь**

9. Опишіть, будь ласка, які підходи або методики Вас особливо виручають у період адаптації першокласників.

---

10. Які форми співпраці з батьками Ви вважаєте найбільш ефективними для підтримки адаптаційного процесу?

---

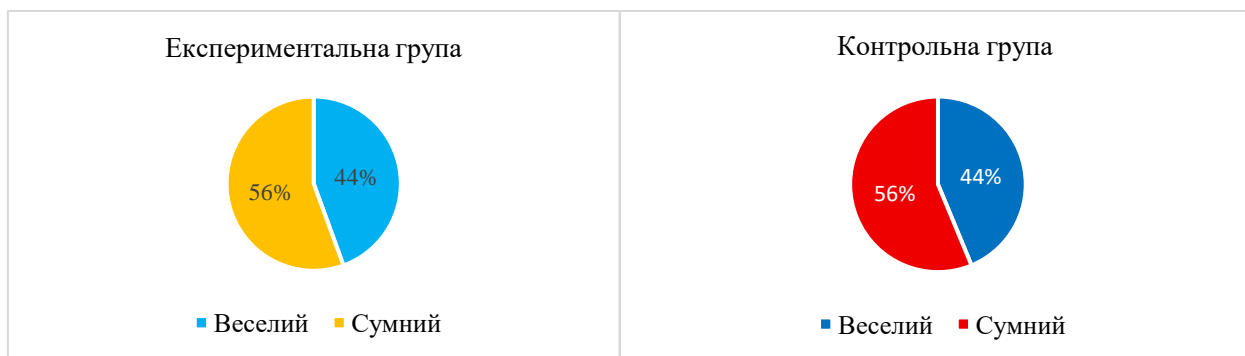
11. З якими труднощами у власній роботі Ви стикаєтесь під час адаптаційного періоду і як зазвичай їх долаєте?

---

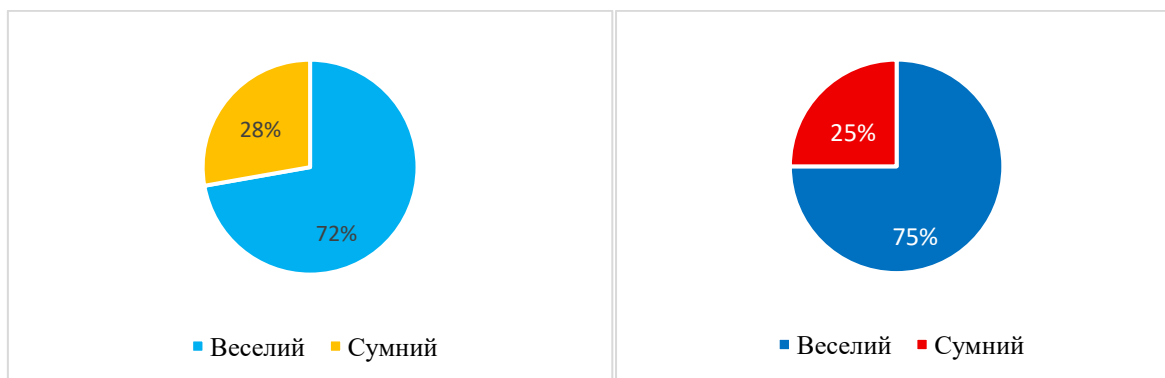
12. Які додаткові ресурси або підтримка з боку закладу освіти допомогли б Вам покращити адаптацію першокласників?

**Результати опитування за методикою «Веселий-сумний» та інтерпретація результатів критеріям адаптаційної готовності**

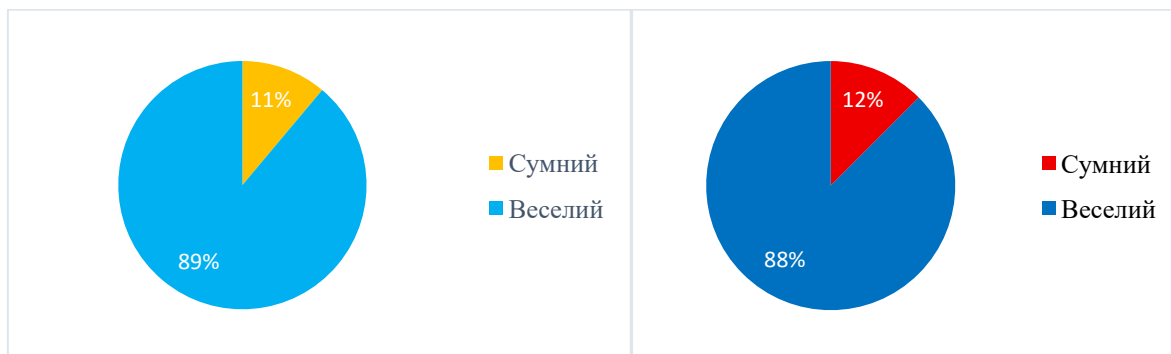
1. Діти йдуть до школи: Експериментальна група – 8 учнів (44 %) «веселий», 10 учнів (56 %) «сумний»; контрольна група – 7 учнів (44 %) «веселий», 9 учні (56 %) «сумний».



2. Учень біля дошки відповідає: Експериментальна група – 13 учнів (72 %) «веселий», 5 учнів (28 %) «сумний»; контрольна група – 12 учнів (75 %) «веселий», 4 учні (25 %) «сумний».

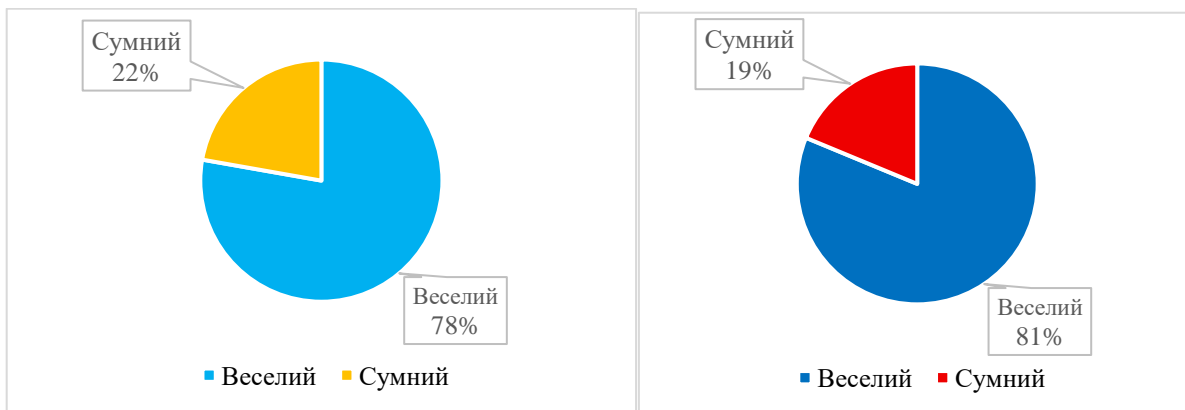


3. Учні виконують завдання самостійно: Експериментальна група – 16 учнів (89 %) «веселий», 2 учні (11 %) «сумний»; контрольна група – 14 учнів (88 %) «веселий», 2 учня (12 %) «сумний».

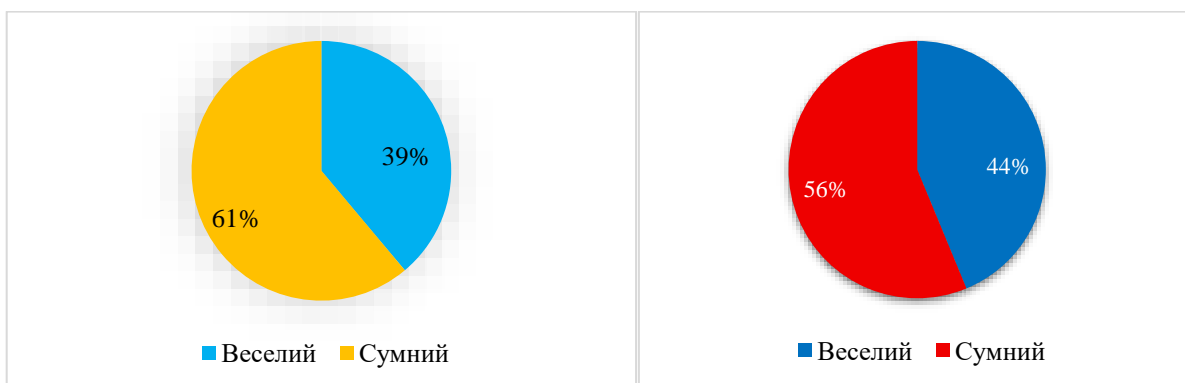




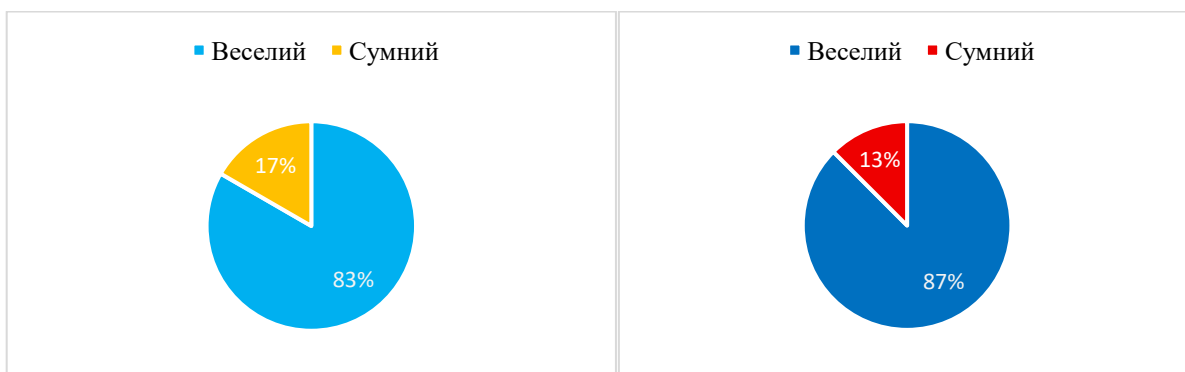
4. Учень у коридорі спілкується з учителем: Експериментальна група – 14 учнів (78 %) «веселий», 4 учня (22 %) «сумний»; контрольна група – 13 учнів (81 %) «веселий», 3 учня (19%) «сумний».



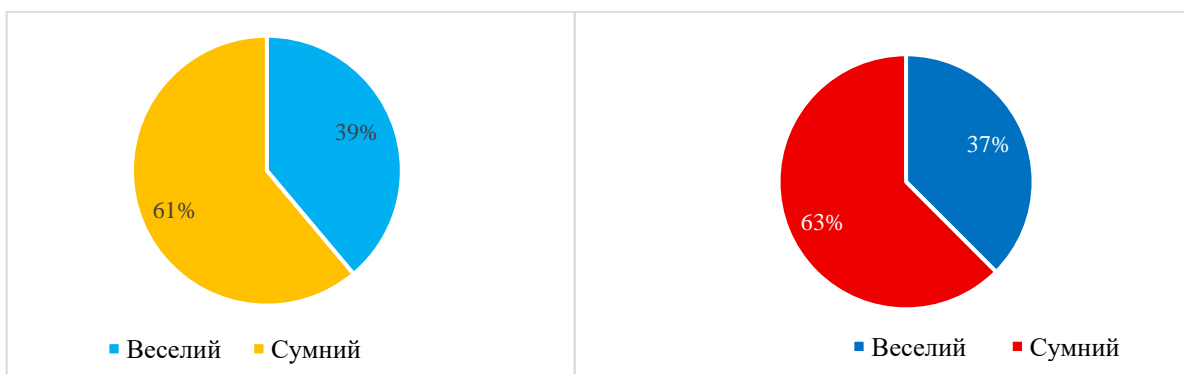
5. Учень допомагає іншому на прохання вчителя: Експериментальна група – 7 учнів (39 %) «веселий», 9 учні (61 %) «сумний»; контрольна група – 7 учнів (44 %) «веселий», 9 учнів(56%) «сумний».



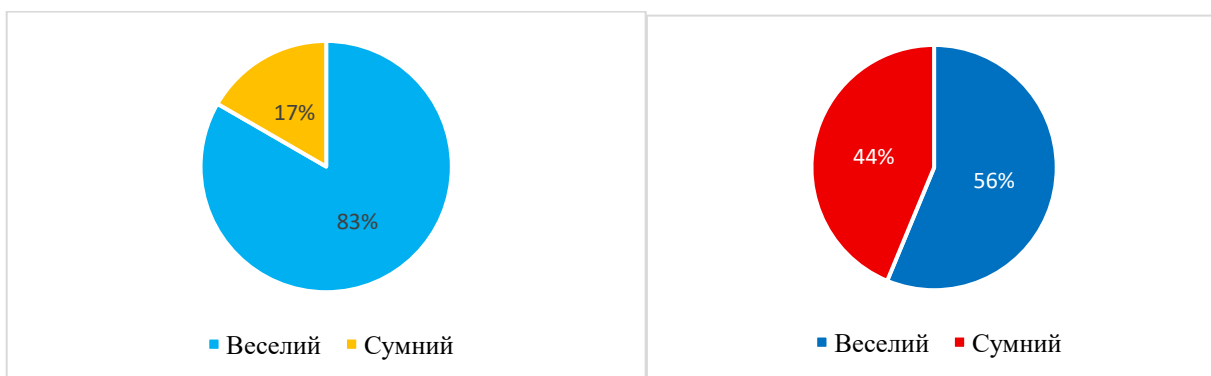
6. Учень чує дзвінок і заходить до класу: Експериментальна група – 15 учнів (83 %) «веселий», 3 учня (17 %) «сумний»; контрольна група – 14 учнів (87 %) «веселий», 2 учень (13 %) «сумний».



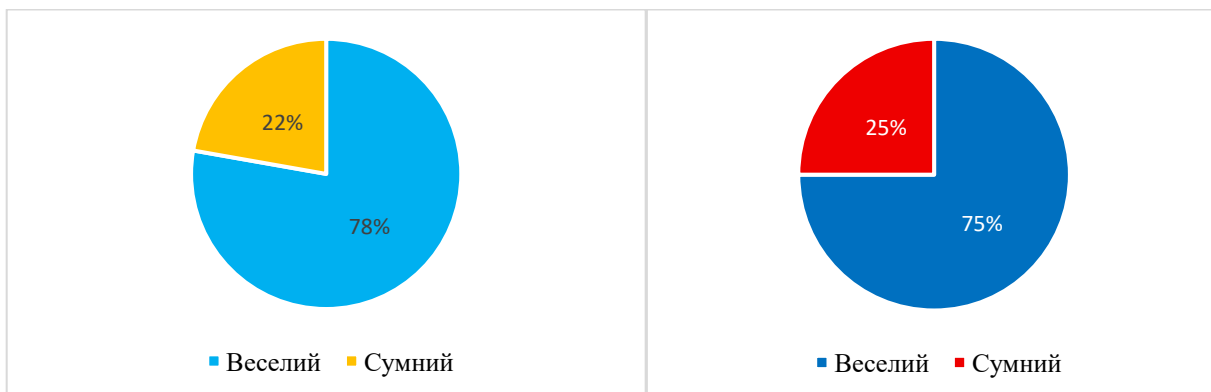
7. Учень навчається онлайн або бачить друзів на екрані: Експериментальна група – 7 учнів (39 %) «веселий», 11 учнів (63 %) «сумний»; контрольна група – 6 учнів (37 %) «веселий», 10 учні (63 %) «сумний».



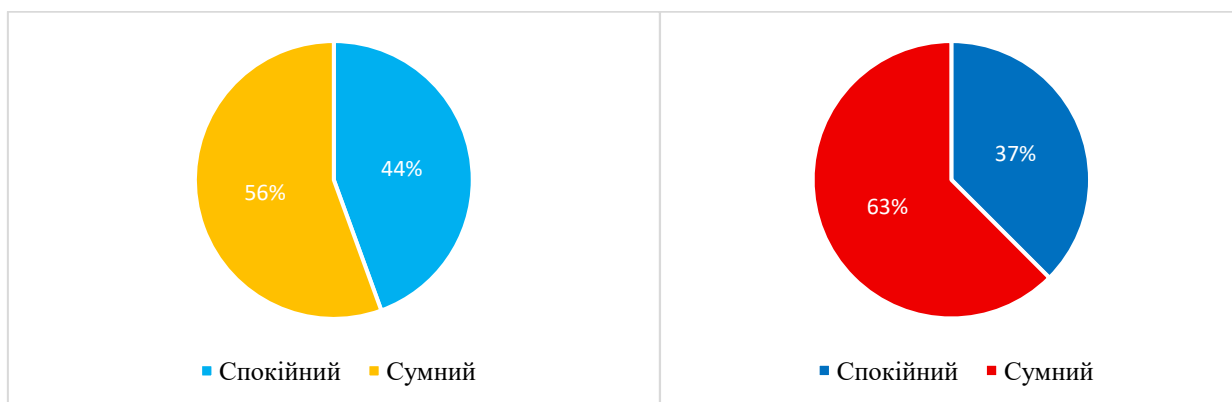
8. Учень вдома виконує домашнє завдання: Експериментальна група – 15 учнів (83 %) «веселий», 3 учні (17 %) «сумний»; контрольна група – 9 учнів (56 %) «веселий», 7 учнів (44 %) «сумний».



9. Учень розповідає батькам про день у школі: Експериментальна група – 14 учнів (78 %) «веселий», 4 учня (22 %) «сумний»; контрольна група – 12 учнів (75 %) «веселий», 4 учня (25 %) «сумний».



10. Учень чує сигнал тривоги та йде до укриття: Експериментальна група – 8 учнів (44 %) «веселий», 10 учнів (56 %) «сумний»; контрольна група – 6 учнів (37 %) «веселий», 10 учнів (63%) «сумний».



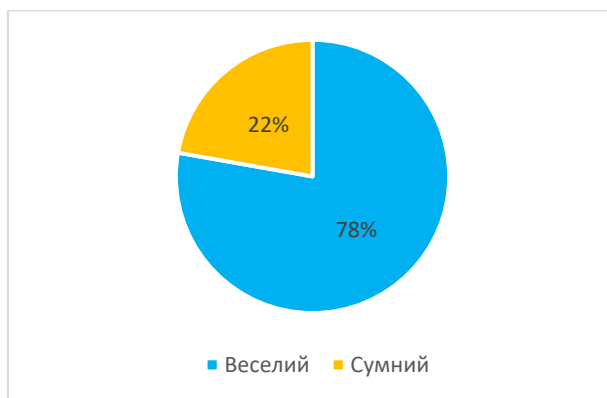
***Аналіз відповідей учнів, здійснений відповідно до визначених критеріїв адаптаційної готовності першокласників***

№	Відповіді експериментальної групи	№	Відповіді контрольної групи
1	Початковий рівень	1	Початковий рівень
2	Середній рівень	2	Середній рівень
3	Високий рівень	3	Високий рівень
4	Середній рівень	4	Середній рівень
5	Початковий рівень	5	Середній рівень
6	Середній рівень	6	Високий рівень
7	Початковий рівень	7	Початковий рівень
8	Середній рівень	8	Середній рівень
9	Середній рівень	9	Середній рівень
10	Початковий рівень	10	Початковий рівень

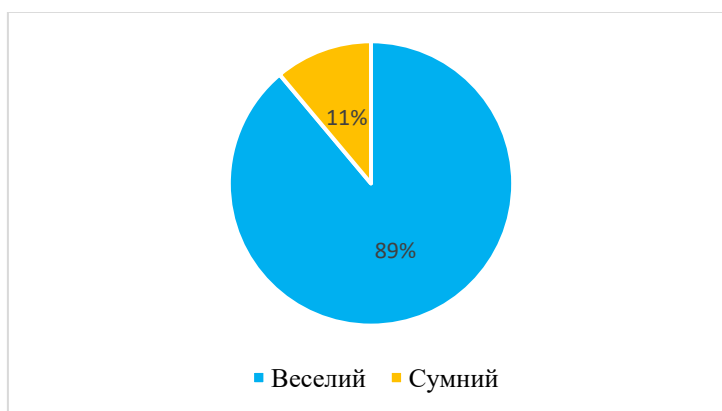
***КОНТРОЛЬНИЙ ЕТАП***

У ході повторного опитування учнів було встановлено, що показники за ситуаціями 2, 3, 5, 6 та 8 залишилися незмінними порівняно з попереднім етапом діагностики.

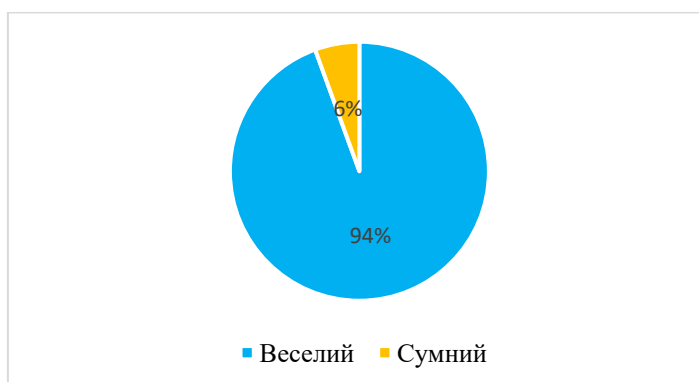
1. Діти йдуть до школи інший дивиться у вікно: 14 учнів (78 %) «веселий», 4 учня (22 %) «сум/тривожність».



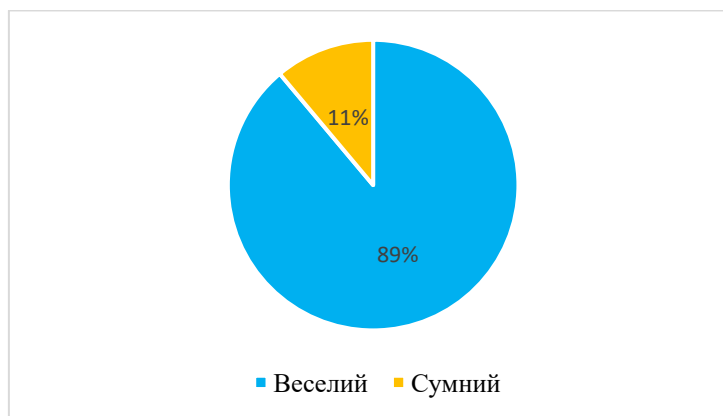
2. Учень біля дошки відповідає урок; поруч стоїть учителька: 16 учнів (89 %) «веселий», 2 учня (11 %) «сумний».



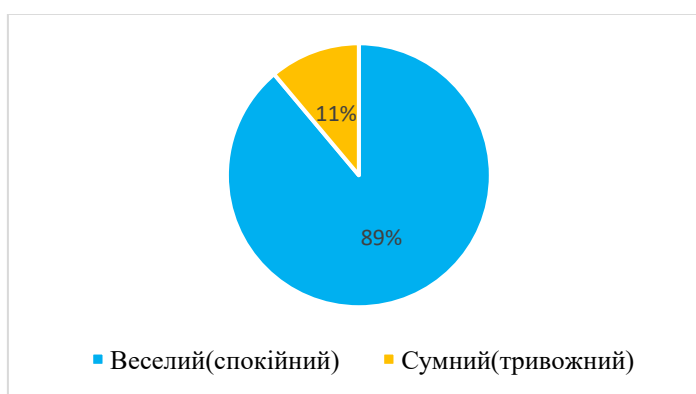
4. Учень перебуває у шкільному коридорі, поруч — учителька, відбувається розмова: 17 учнів (94 %) «веселий», 1 учень (6 %) «нейтрально-негативний».



7. Учень навчається онлайн або бачить друзів на екрані: 16 учнів (89 %) «веселий», 2 учні (11 %) «нейтрально-сумні».



10. Учень чує сигнал тривоги та йде до укриття: 16 учнів (89 %) «веселий/спокійний», 2 учень (11 %) «тривожні».



***Аналіз відповідей учнів, здійснений відповідно до визначених критеріїв адаптаційної готовності першокласників під час контрольного етапу експерименту***

1	Середній рівень	1	Початковий рівень
2	Високий рівень	2	Середній рівень
3	Високий рівень	3	Високий рівень
4	Високий рівень	4	Високий рівень
5	Початковий рівень	5	Середній рівень
6	Середній рівень	6	Високий рівень
7	Високий рівень	7	Початковий рівень
8	Середній рівень	8	Середній рівень
9	Високий рівень	9	Високий рівень
10	Високий рівень	10	Середній рівень



**Конспекти занять, спрямовані на емоційну адаптацію та підтримку  
позитивного ставлення першокласників до навчання**

***I блок***

**«Емоції у шкільному житті»**

**Тема №1: «Світ мого настрою»**

**Мета:** допомогти дітям навчитися розпізнавати та виражати свій настрій, розуміти, що всі емоції — природні; розвивати емоційний словник і навички саморегуляції.

***Очікувані результати:***

- дитина вміє визначати власний емоційний стан;
- використовує слова для опису настрою;
- розуміє, що емоції можна змінювати;
- формує позитивне ставлення до спільної діяльності.

**Хід заняття:**

**1. Організаційний момент**

**Мета:** створити емоційно безпечну атмосферу, налаштувати дітей на спільну роботу.

— Доброго ранку, мої сонячні промінчики! Давайте подивимось одне на одного і подаруємо посмішку. Хто яку емоцію бачить у свого сусіда?»

(Діти кажуть: «Веселий», «Сонний», «Радісний», «Спокійний» тощо.)

— У кожного з нас сьогодні свій настрій — він буває, як небо: іноді сонячне, іноді хмарне, але завжди гарне по-своєму!»

**2. Мотиваційна частина**

***2.1. бесіда «Що таке настрої?»***

**Мета:** сформуванню розуміння, що настрої — це внутрішній стан, який можна помічати та називати.

— Настрій — це те, що живе у нас усередині. Коли нам радісно — ніби сонечко світить у серці. А коли сумно — на серці хмарка. Давайте разом подумаємо, який може бути настрій?

(Відповіді дітей: «веселий», «злий», «сумний», «спокійний», «збуджений», «сором'язливий» тощо.)

— Ми можемо змінювати свій настрій, якщо знаємо, що нам допомагає: гра, пісня, обійми, добрі слова.

### 3. Основна частина

#### 3.1. Вправа «Світлофор настрою»

Матеріали: три картки (червона, жовта, зелена) або кольорові кружечки у дітей.

— У нашому світлофорі кольори допомагають визначити настрій:

червоне — коли я злюся чи мені щось не подобається;

жовте — коли я спокійний;

зелене — коли мені радісно і добре!»

Учителька зачитує короткі життєві ситуації:

1. Учень отримав похвалу від учительки.
2. Учениця загубила ручку.
3. Учень грає з друзями.
4. Учениця чекає, поки мама прийде.
5. Учень малює веселку.
6. Учениця не встигла відповісти біля дошки.
7. Учень слухає цікаву історію.

Діти піднімають відповідний колір і коротко коментують, чому саме цей настрій:

«Бо я радий», «Бо мені трохи прикро», «Бо спокійно чекаю».

Після гри діти обговорюють:

— А як можна допомогти собі, коли настрій «червоний?»

(Відповіді: «глибоко вдихнути», «попросити допомогу», «погратись».)



### 3.2. Вправа «Малюю свій настрій»

*Матеріали:* аркуші, кольорові олівці.

Учителька:

— Зараз кожен намалює свій настрій кольорами. Не обов'язково малювати людину — це можуть бути лінії, плями, хмаринки, сонце, навіть блискавки!

Після завершення — коротке обговорення:

— Який колір ви обрали? Чому?

— Що допоможе зробити ваш малюнок ще радіснішим?

(За бажанням — можна зробити спільний плакат «Настрій нашого класу» з усіх малюнків.)

## 4. Підсумок заняття

### 4.1. Гра-завершення «Сонечко настрою»

— Давайте уявимо, що ми всі — промінчики сонця. Простягніть руки вперед і скажіть разом:

— Я — промінчик добра і тепла! Мій настрій світить усім навколо!

Діти утворюють коло, передають одне одному «промінчик настрою» — усміхаються, плескають у долоні.

*Рефлексія:*

— Який у тебе зараз настрій?

— Що допомогло зробити його кращим?

(Діти відповідають коротко: «Гра», «Малюнок», «Друзі»).

## Тема № 2: «Як виглядає радість?»

**Мета:** допомогти дітям усвідомити, що емоції мають зовнішні прояви (міміка, жести, пози); розвивати вміння розпізнавати радість у себе та в інших; виховувати позитивне ставлення до оточення.

**Очікувані результати:**

- дитина розуміє, як проявляється радість;
- вміє розпізнавати емоції в інших;

- розвиває емпатію;
- вчиться ділитися позитивом.

### Хід заняття

#### 1. Організаційний момент

— Доброго дня, мої усміхнені промінчики! Давайте покажемо, як усміхається сонечко — широко, яскраво, від щирого серця!

(Діти усміхаються, повторюють за вчителькою.)

— Подивіться навколо — скільки усмішок! Зараз у нас буде урок радості!

#### 2. Мотиваційна частина.

##### 2.1. Міні-бесіда «Що таке радість?»

— Радість — це коли в серці тепло, хочеться сміятися, ділитися з іншими. Коли нам радісно, ми світимось, наче лампочки!

— Коли вам буває радісно?

— Як ви виглядаєте, коли радієте?

— А чи можна побачити радість у когось іншого?

(Відповіді: «Коли мама хвалить», «Коли граємо», «Посміхаюсь», «Очі блищать».)

#### 3. Основна частина

##### 3.1. Вправа «Радість живе у мені»

**Мета:** навчити дітей помічати емоцію радості у тілі та поведінці.

**Матеріали:** дзеркальця або картонні «дзеркальні» картки, музика.

Учителька дає кожному дзеркальце:

— Подивіться на себе. Спробуйте показати в дзеркалі, як виглядає радісний учень. Яке у вас обличчя? Очі? Що роблять руки?

(Діти показують, вчителька підбадьорює: «О, бачу усмішку, бачу блиск в очах!»)

Після цього діти рухаються під веселу музику, плескають, підстрибують.

— Як почуваетесь зараз?

(Відповіді: «Весело», «Хочу сміятися», «Добре!»)

### 3.2. Вправа «Подаруй радість»

**Мета:** розвивати емпатію та вміння ділитися позитивними емоціями.

Матеріали: м'який м'яч або іграшка.

Хід вправи: Діти стоять у колі. Учителька тримає м'яч:

— У мене є чарівний м'яч радості. Я передаю його комусь і кажу, що мене сьогодні порадувало. Потім той, хто зловив м'яч, передає далі.

Приклади висловлювань:

— Мене радує, коли мене обіймає мама.

— Мене радує, коли я граю з друзями.

— Мене радує, коли в школі цікаво.

— Подивіться, скільки радості ми сьогодні подарували одне одному! Її не буває забагато.

### 4. Рефлексія. Малювання емоції «Моє серце радіє»

Матеріали: аркуші із контуром серця, олівці, фломастери.

— Зараз у кожного буде чарівне серце. Розфарбуйте його кольором радості.

Можна додати промінчики, зірочки чи усмішки!»

Після малювання — коротке обговорення:

— Якого кольору ваша радість?

— Що її зробило більшою?

(Діти приклеюють свої серця на плакат «Серце радості нашого класу».)

### 5. Підсумок

— Сьогодні ми дізналися, як виглядає радість і як її можна подарувати іншим.

— Хто пригадає, що допомагає нам радіти?

(Відповіді дітей.)

#### 5.1. Гра-закріплення «Радісна хвиля»

Діти стають у коло, беруться за руки, передають «хвилю радості» — усміхаються, роблять крок уперед і кажуть:

— Моя радість живе в серці!

### **Тема № 3. «Мій настрій змінюється: учуся керувати емоціями»**

**Мета:** Сформувати в дітей початкові вміння розпізнавати зміни власного емоційного стану та керувати ним у простих життєвих ситуаціях; розвивати емоційний інтелект, саморегуляцію, вміння заспокоюватися; виховувати уважність до себе та інших.

#### **Завдання:**

- вчити дітей усвідомлювати, що емоції можуть змінюватися;
- формувати вміння визначати причини зміни настрою;
- познайомити з простими способами самозаспокоєння;
- розвивати мовлення, емоційно-вольову сферу, увагу.

**Матеріали:** дзвіночок або таймер, набір карток з емоціями, «чарівне дзеркало» (дзеркальце), ватман із зображенням термометра настрою, кольорові фішки або наліпки, музика спокійна та весела.

#### **Хід заняття**

### **1. Організаційний момент**

#### **1.1. «Термометр настрою»**

Діти по черзі підходять до плаката «Термометр настрою» і ставлять кольорову наліпку:

- жовта — веселий настрій;
- зелена — спокійний;
- синя — сумний;
- червона — сердитий.

— Подивіться, скільки кольорів на нашому термометрі! У кожного зараз свій настрій. А чи може він змінюватися протягом дня? (Так!)

Коротка бесіда про те, коли і чому змінюється настрій.

### **2. Мотиваційна частина**

#### **2.1. Гра «Дзеркало емоцій»**

Діти сідають у коло. Педагог бере дзеркальце.

— У мене чарівне дзеркало. Воно показує емоції. Подивіться в нього і покажіть своє обличчя, коли ви:

- смієтесь,
- сердитесь,
- сумуєте,
- дивуєтесь.

— А тепер спробуймо «перемкнути» емоцію: із суму — на усмішку, із гніву — на спокій.

(Показати, як це можна зробити: глибокий вдих, видих, посмішка, потягування руками.)

Висновок: емоції можна змінювати, якщо навчитися ними керувати.

### **3. Основна частина**

#### *3.1. Вправа «Кольорове дихання»*

**Мета:** навчити дітей заспокоюватися через дихання.

— Уявімо, що ми вдихаємо кольорове повітря.

- Вдихаємо жовтий колір — радість.
- Видихаємо сірий — сум.
- Вдихаємо зелений — спокій.
- Видихаємо червоний — злість.

(Діти виконують разом із педагогом спокійні вдихи та видихи.)

#### *3.2. Гра-інсценізація «Як ми змінюємо настрій»*

Педагог читає короткі ситуації:

- Ти впав і розплакався. Що допоможе підняти настрій?
- Ти посварився з другом. Як можна помиритися?
- Ти отримав подарунок. Як ти відчуваєшся?

Діти обговорюють і показують відповідні емоції.

Висновок: ми можемо змінювати настрій власними діями.

### **4. Музична пауза «Музика емоцій»**

Педагог вмикає спочатку веселу музику — діти танцюють, потім спокійну — розслаблюються, сідають, запліщують очі.

Після: коротке обговорення:

— Як змінювався ваш настрій під час музики?

## 5. Підсумок заняття

*«Моє серце сьогодні»*

На плакаті з контуром великого серця діти прикріплюють смайлик, який відповідає їхньому настрою після заняття.

— Я рада, що сьогодні ми навчилися помічати свої емоції і навіть змінювати їх. Наступного разу спробуємо допомагати іншим ставати радіснішими!

## II Блок

**«Емоції вдома та під час дистанційного навчання»**

**Тема 4. «Навчаємось вдома: як дружити зі своїми емоціями під час онлайн-уроків»**

**Мета:** Сформувати в дітей уміння усвідомлювати свій емоційний стан під час навчання вдома, навчити способів підтримання позитивного настрою та збереження мотивації в умовах дистанційних занять.

**Очікувані результати:**

- називають основні емоції, які виникають під час домашнього навчання;
- розуміють, як впливають умови онлайн-навчання на їхній настрій та працездатність;
- застосовують прості техніки для зменшення втоми та підтримання мотивації;
- проявляють готовність підтримувати контакт із однокласниками навіть у дистанційному форматі.

## Хід заняття

### 1. Організаційний момент

#### 1.1. Вступне слово вчителя

— Сьогодні ми поговоримо про те, як почувуються наші емоції, коли ми навчаємось удома. Чи завжди нам легко? Чому іноді хочеться вимкнути камеру, сховатися під ковдру або навпаки — дуже хочеться когось почути? Спробуємо разом знайти відповіді.

#### 1.2. Міні-діагностика «Мій настрій зараз»

Учитель пропонує учням обрати зображення емоції або підняти «картку настрою».

## **2. Мотиваційна частина**

### *2.1. Обговорення «—Чому вдома я почувуюся інакше, ніж у школі?»*

Учитель ставить орієнтовні запитання:

- Коли ми вдома, що нам допомагає вчитися?
- Що навпаки заважає? (шум, іграшки, братик/сестричка...)
- Які емоції з'являються під час онлайн-уроку?

Дистанційне навчання змінює звичний простір та ритм. Це може викликати і позитивні, і складні емоції. Головне — уміти їх помічати та керувати ними.

## **3. Основна частина**

### *3.1. Вправа «Мій емоційний куточок»*

— Уявімо, що кожен із нас може створити навколо свого робочого столу місце, де емоціям комфортно. Що там має бути?

Учні обирають 3 елементи:

- предмет, що допомагає зосередитися;
- щось, що заспокоює;
- щось, що додає радості.

**Приклади:** вода, м'яка іграшка, маленька лампа, кольорові стікери, музика перед уроком.

### *3.2. Міні-пауза «Екранчик відпочиває — і я теж»*

Учитель проводить коротку вправу:

- повільне моргання 5 разів;
- переводимо погляд у вікно;
- глибокий вдих–видих.

Додатково: можна включити 20-секундний таймер, щоб діти побачили, як швидко проходить мікропауза.

### *3.3. Підтримуємо зв'язок: Привіт однокласнику!*

— Навіть якщо ми не поруч, ми можемо бути разом. Оберіть однокласника й передайте йому коротке позитивне повідомлення: «Ти сьогодні молодець!», «Я радий, що ти на уроці!», «Ти круто відповідав!»

#### **4. Підсумок заняття**

— Сьогодні ми з'ясували, що наші емоції вдома можуть бути різними. Важливо не ігнорувати їх, а вміти слухати себе, створювати комфортні умови для навчання і підтримувати одне одного навіть у дистанційному форматі.

#### **5. Домашнє міні-завдання (добровільне)**

Зробити фото або малюнок свого «емоційного куточка» для навчання вдома та додати 1 рядок: «**Це допомагає мені навчатися, бо...**»

### ***Тема №5 «Емоційні хвилі: як тримати себе у рівновазі під час навчання»***

**Мета:** Навчити дітей усвідомлювати власні емоції під час шкільних занять та навчитися контролювати їх у стресових або складних ситуаціях, формувати позитивне ставлення до навчання і власних можливостей.

#### **Очікувані результати:**

- розпізнають свої емоції у різних ситуаціях;
- застосовують прості способи регуляції емоцій (глибоке дихання, уявні «паузи», короткі руханки);
- демонструють готовність поділитися своїми емоціями з дорослими або однокласниками;
- підтримують позитивний настрій навіть під час невдач.

### **Хід заняття**

#### **1. Організаційний момент**

— Сьогодні ми поговоримо про емоції, які можуть з'являтися під час уроків. Коли нам цікаво — це одна емоція, а коли складно — інша. Ми навчимося помічати, що відчуваємо, і знаходити способи залишатися спокійними і впевненими.

#### ***1.2. Гра «Вітрячок емоцій»***



**Мета:** навчити дітей швидко усвідомлювати та виражати емоції без страху або сорому.

Учитель називає емоцію (радість, злість, сум, здивування).  
Діти показують її мімікою, рухами або смайликом на картці.

## **2. Мотивація до заняття**

### *2.1. Обговорення «Що робити, коли емоції захоплюють?»*

Запитання для дітей:

— Що ти відчуваєш, коли не виходить виконати завдання?

— Що допомагає заспокоїтися?

Учитель пропонує короткі варіанти:

– глибоке дихання;

– порахувати до 10;

– перемкнутися на руханку;

– намалювати емоцію або написати її назву.

## **3. Основна частина**

### *3.1. Вправа «Моя чарівна пауза»*

Діти обирають одну техніку заспокоєння:

1. **Дихальна вправа «Повітряна кулька»** – вдих через ніс, видих через рот, уявляючи, що надуваємо кулю.

2. **Руханка «Хвилі на морі»** – плавні рухи руками, як хвилі, щоб тіло розслабилось.

3. **Малюнок емоції** – швидкий малюнок, що показує, як почувається дитина зараз.

### *3.2. Міні-групова активність «Розв'язуємо емоційні вузли»*

**Мета:** навчитися підтримувати одне одного, шукати альтернативи у складних ситуаціях.

Учитель пропонує дітям об'єднатися у пари або трійки.

Кожен називає одну ситуацію, яка викликає стрес або роздратування.

Інші діти пропонують ідеї, як можна «розв'язати» цю емоцію.

#### **4. Підсумок заняття**

— Сьогодні ми побачили, що емоції бувають різні, і з ними можна дружити. Коли ми помічаємо, що нас щось засмучує або лякає, можна використати нашу чарівну паузу, руханку або дихання, щоб повернути спокій і гарний настрій.

#### **5. Домашнє завдання (добровільне)**

Скласти «картку емоцій» на тиждень:

- записати 3 емоції, які відчували під час навчання;
- обрати, яка техніка допомогла заспокоїтися;
- намалювати смайлик для кожної ситуації.

### **Тема № 6 «Дружимо з емоціями: як навчитися висловлювати свої почуття»**

**Мета:** Розвивати у дітей навички розпізнавання та конструктивного висловлення емоцій, формувати позитивне спілкування з однолітками та дорослими, підтримувати емоційний комфорт під час навчання.

#### **Очікувані результати**

- відрізняють позитивні та негативні емоції;
- висловлюють власні почуття у словах, малюнках або жестах;
- демонструють емпатію до однокласників;
- застосовують прості способи контролю емоцій у конфліктних або стресових ситуаціях.

#### **Хід заняття**

##### **1. Організація заняття**

— Кожен із нас відчуває радість, сум, злість або страх. Сьогодні ми навчимося дружити з емоціями та висловлювати їх так, щоб нам і оточуючим було легше розуміти один одного.

##### **2. Мотивація до заняття**

###### *2.1. Гра «Магічне дзеркало»*

**Мета:** розпізнавання емоцій, розвиток невербальної комунікації.

Діти по черзі показують вираз обличчя, який відображає певну емоцію (радість, сум, здивування, злість).

Інші намагаються вгадати емоцію та повторити її.

### **3. Основна частина**

#### *3.1. Обговорення «Що я відчуваю?»*

Запитання для дітей:

- Які емоції ти відчуваєш, коли граєшся з друзями?
- «Що ти відчуваєш, коли щось не виходить?»

Учитель допомагає дітям підібрати слова для своїх почуттів і формує «емоційний словничок».

#### *3.2. Вправа «Моя емоційна коробка»*

**Мета:** навчитися візуалізувати та висловлювати емоції конструктивно.

Діти отримують аркуші або маленькі коробочки:

- малюють або пишуть емоції, які відчули протягом дня;
- додають, що допомагає їх заспокоїти або навпаки, зробити щасливими.

#### *3.3. Міні-групова активність «Емоційні історії»*

**Мета:** формувати емоційну грамотність та навички співпраці.

У парах діти складають короткі історії:

- ситуація + емоція + спосіб подолати стрес.

Наприклад:

Я впав → розсердився → глибоко вдихнув і потім допоміг другу підняти речі.

### **4. Підсумок заняття**

— Ми сьогодні навчились бачити та висловлювати свої емоції. Коли ми говоримо про свої почуття, стає легше дружити з іншими і бути спокійними навіть у складних ситуаціях.

### **5. Домашнє завдання (добровільне)**

- Намалювати три емоції, які відчували сьогодні;
- Підписати, що допомогло залишатися спокійним або щасливим;

- Поділитися малюнком із батьками або друзями.

### III Блок

#### «Емоційна безпека та регуляція стану»

##### *Тема № 7 «Спокій у моїх руках: вчимося заспокоюватися разом»*

**Мета:** Навчити дітей простим та ефективним технікам саморегуляції, формувати вміння відновлювати спокій у напружених ситуаціях, зміцнювати впевненість та внутрішню рівновагу.

#### **Очікувані результати**

- застосовують елементарні техніки заспокоєння;
- розуміють, що кожна емоція є нормальною та природною;
- знають, як діяти у ситуаціях стресу (конфлікт, невдача, хвилювання);
- можуть підтримати себе й однокласника словами або діями.

#### **Хід заняття**

##### **1. Організаційний момент**

— Інколи ми хвилюємося, сердимося чи засмучуємося. Це нормально. Головне — знати, як допомогти собі повернути спокій. Сьогодні ми спробуємо різні способи, які зроблять нас сильнішими всередині.

##### **2. Мотиваційна частина**

###### *2.1. Вправа «Дихання супергероя»*

Учитель показує техніку:

- вдих носом — «набираємо суперсилу»;
- видих ротом — «відпускаємо хвилювання».

Діти повторюють 4–5 разів.

##### **3. Основна частина**

###### *3.1. Міні-обговорення «Що робити, коли я хвилююся?»*

- Що допомагає тобі заспокоїтися?
- Які слова ти можеш сказати собі, коли щось лякає чи засмучує?

Учитель формулює «корисні фрази»:

—Я можу впоратися.

—Зараз я подихаю і мені стане легше.

—Я не один, поруч друзі і вчитель».

### 3.2. Гра «Мій спокійний предмет»

Дітям дають маленькі м'які іграшки / камінці / картки.

**Завдання:** потримати предмет у руках, зосередитися на його теплі, формі, фактурі.

—Коли ми дивимося або торкаємося певної речі, наш мозок отримує сигнал, що все безпечно.

### 3.3. Практична вправа «Куточок спокою»

**Мета:** навчити дітей, що звернення до куточка спокою — не покарання, а допомога.

Учитель разом із дітьми «моделює» міні-простір, який вони зможуть використовувати в класі.

Елементи (можна обирати):

- картки емоцій;
- антистреси;
- коробочка «Я впораюсь»;
- спокійна музика / візуальна картинка.

## 4. Підсумок заняття

— Сьогодні ми навчилися керувати своїм настроєм. Коли ми знаємо способи заспокоєння, наша сила всередині стає більшою.

## 5. Домашнє завдання (добровільне)

Створити власну «картку спокою» — намалювати або написати те, що допомагає цій дитині почуватися краще.

Наступного разу учні можуть поділитися своїми «картками».

**Тема № 8 «Сміливе серце: як бути впевненим, коли щось хвилює»**

**Мета:** Формувати в учнів усвідомлення власної сили, розвивати навички позитивного мислення, підтримувати внутрішню впевненість та здатність діяти спокійно у складних або нових ситуаціях.

**Очікувані результати:**

- називають ситуації, у яких можуть проявляти впевненість;
- знають прості прийоми зміцнення внутрішньої сміливості;
- вміють підтримувати себе й інших словами та діями;
- розуміють, що сміливість — це не відсутність страху, а здатність діяти попри нього.

**Хід заняття**

**1. Організаційний момент**

— Кожен із нас іноді хвилюється або боїться. Але в кожного є сміливе серце — воно допомагає нам робити крок уперед, навіть коли незвично або складно.

**2. Мотивація до заняття**

*2.1. Міні-вікторина «Що таке сміливість?»*

Учитель пропонує дітям кілька тверджень:

- Сміливість — це ніколи не боятися?
- Сміливість — це зробити крок, навіть коли хвилюєшся?
- Сміливість — це попросити про допомогу?

І в ході цих тверджень формується рівняння: **сміливість = дія + підтримка + внутрішня сила, навіть коли є страх.**

**3. Основна частина**

*3.1. Обговорення «Де мені потрібна сміливість?»*

Діти називають ситуації:

- відповідати біля дошки;
- йти в новий гурток;
- знайомитися з новою дитиною;
- починати складне завдання;
- спускатися до укриття під час тривоги.

— У всіх цих ситуаціях ви не самі. Сміливість росте від підтримки й знання, що ви не одні.

### 3.2. Вправа «Мій герой — це я»

Учитель пропонує дітям пригадати ситуацію, коли вони:

- подолали труднощі;
- вперше щось зробили самостійно;
- допомогли комусь;
- не здалися, хоча було складно.

Діти коротко діляться або малюють «свій сильний момент»

### 3.3. Техніка «Сміливе повідомлення»

Мета: навчити дітей будувати фрази підтримки:

- «Я можу це спробувати».
- «Я знаю, що в мене виходило і раніше».
- «Я не один — поруч клас і вчитель».
- «Якщо я хвилююся — це нормально».

Практика у парах: діти обмінюються фразами підтримки.

- сказати фразу у вигляді «геройського жесту» (рука на серце, пряма постава).

### 3.4. Рухлива вправа «Поза сили»

— Коли ми стоїмо впевнено, мозок теж починає думати впевнено.

Ваше положення таке:

- стояти рівно, плечі назад, голова рівно;
- зробити спокійний вдих і видих;
- уявити, що всередині «запалюється» сміливе серце.

## 4. Підсумок заняття

— Сміливість — у кожному з нас. Вона з'являється, коли ми дихаємо спокійно, віримо в себе й робимо маленький, але впевнений крок уперед.

## 5. Домашнє завдання (необов'язкове)

Створити міні-плакат «Я сміливий(а), тому що...» з 3 прикладами власних сильних дій.