

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І  
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

**Факультет Гуманітарно-педагогічний**

**ДОПУСКАЄТЬСЯ ДО ЗАХИСТУ**

**Завідувач кафедри психології**

\_\_\_\_\_ **Ірина МАРТИНЮК**

“ ” \_\_\_\_\_ **2025 р.**

**БАКАЛАВРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

**на тему “Психологічні особливості адаптації першокласників до навчання  
в кризових умовах”**

Спеціальність 053 “Психологія”

**Гарант освітньої програми**

кандидат психологічних наук, доцент \_\_\_\_\_ **Ірина МАРТИНЮК**

**Керівник бакалаврської кваліфікаційної  
роботи**

\_\_\_\_\_ **Валерія МІЛЯЄВА**

**Виконала**

\_\_\_\_\_ **Марія ПОРУЧНИК**

**КИЇВ – 2025**

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**  
Факультет Гуманітарно-педагогічний

**ЗАТВЕРДЖУЮ**  
**Завідувач кафедри психології**  
кандидат психологічних наук, доцент  
\_\_\_\_\_ Ірина МАРТИНЮК  
“ \_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 2025 р.

**ЗАВДАННЯ**  
**на виконання бакалаврської кваліфікаційної роботи студентці**  
**Марії Поручник**

Спеціальність 053 “Психологія”  
(код і назва)

Тема бакалаврської кваліфікаційної роботи **“Психологічні особливості адаптації першокласників до навчання в кризових умовах”**  
затверджена наказом ректора НУБіП України від “23” жовтня 2024 р. №1885“С”

Термін подання завершеної роботи (проекту) на кафедру \_\_2025.05.30  
(рік, місяць, число)

Вихідні дані до бакалаврської кваліфікаційної роботи:

Наукові положення про психологічну адаптацію дитини до шкільного середовища, шкільну зрілість та вплив кризових умов на психоемоційний стан і навчальну мотивацію першокласників.

Перелік питань, які потрібно розробити:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукової літератури щодо проблеми адаптації першокласників до навчання, зокрема в кризових умовах.
2. Вивчити особливості впливу кризових ситуацій спричиненою війною на адаптацію першокласників до шкільного навчання
3. Дослідити роль батьків у процесі адаптації дітей до шкільного навчання в умовах кризових ситуацій.
4. Провести емпіричне дослідження психологічних особливостей адаптації першокласників до навчання в кризових умовах, встановити зв'язок між показниками: шкільної зрілості, інтелектуального розвитку, слухової, зорової пам'яті, концентрації уваги.
5. Розробити програму соціально-психологічного тренінгу для батьків, яка спрямована на покращення адаптації дітей.

Дата видачі завдання “06” лютого 2025 р.

Керівник бакалаврської кваліфікаційної роботи \_\_\_\_\_ Ірина МАРТИНЮК

Завдання прийняла до виконання \_\_\_\_\_ Марія ПОРУЧНИК

## РЕФЕРАТ

Бакалаврська кваліфікаційна робота на тему «Психологічні чинники адаптації першокласників до навчання в кризових умовах» виконана на \_\_\_ сторінках друкованого тексту. Робота містить вступ, три розділи, висновки до розділів, загальний висновок, список використаних джерел, додатки.

У вступі висвітлено актуальність теми, об'єкт, предмет, мету та завдання дослідження, наукову новизну та практичне значення одержаних результатів.

У першому розділі розкрито теоретико-методологічні підходи до розуміння шкільної адаптації в молодшому шкільному віці. Проаналізовано психологічну специфіку процесу адаптації першокласників до нових умов навчання, а також вплив соціальних чинників, зокрема воєнного стану, на психоемоційний стан дитини. Окрему увагу приділено ролі батьків як значущих дорослих, які виступають важливими посередниками між дитиною та новим соціальним середовищем.

У другому розділі представлено організацію та методику емпіричного дослідження. Експериментальну вибірку склали 32 учні першого класу 131 Спеціалізованої школи. Серед яких хлопців 17 та дівчат 15. Описано використані методики: «Кольорові прогресивні матриці Равена», Тест шкільної зрілості Керна–Йірсека, Графічний диктант Д. Б. Ельконіна, Коректурна проба Б. Бурбона, Методика на дослідження слухової пам'яті О. Лурія, Методика на дослідження зорової пам'яті. Здійснено кількісний та якісний аналіз результатів, виявлено рівень розвитку когнітивної, емоційної та мотиваційної сфери досліджуваних. Проведено кореляційний аналіз взаємозв'язку між досліджуваними показниками: шкільної зрілості, інтелектуального розвитку, слухової, зорової пам'яті та концентрації уваги.

У третьому розділі запропоновано рекомендації щодо покращення психологічної адаптації першокласників. Розроблено й апробовано соціально-психологічний тренінг для батьків «Соціально психологічний тренінг із

покращення адаптації дітей до школи для батьків першокласників», який спрямований на підвищення емоційної компетентності дорослих, розвиток навичок позитивного виховного впливу та ефективної взаємодії з дитиною. Робота містить додатки, таблиць, рисунки, літературних джерел.

Ключові слова: адаптація, першокласники, когнітивний розвиток, шкільна зрілість, воєнний стан, психологічна підтримка, тренінг для батьків.

Зміст.....	6
ВСТУП .....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКЛАСНИКІВ ДО НАВЧАННЯ В КРИЗОВИХ УМОВАХ .....	10
1.1. Поняття шкільної адаптації дитини у психологічній літературі.....	10
1.2. Особливості впливу кризової ситуації спричиненої війною на адаптацію першокласників до шкільного навчання.....	15
1.3. Роль батьків у процесі адаптації дітей до шкільного навчання в умовах кризових ситуацій.....	19
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКЛАСНИКІВ ДО НАВЧАННЯ В КРИЗОВИХ УМОВАХ .....	26
2.1. Методологія та організація дослідження .....	26
2.2. Емпіричне дослідження когнітивної та особистісної сфери дитини в період адаптації до шкільного навчання.....	29
2.3. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів.....	39
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ ДЛЯ БАТЬКІВ, ЯКА СПРЯМОВАНА НА ПОКРАЩЕННЯ АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ.....	46
3.1. Структура Програми соціально-психологічного тренінгу для батьків першокласників.....	46
3.2. Зміст Програми тренінгових занять для батьків першокласників.....	48
3.3. Методичні рекомендації щодо психологічного супроводу першокласників в період адаптації для батьків.....	59
ВИСНОВКИ.....	65
Список використаних джерел.....	72

Додатки.....78

## Вступ

Актуальність теми. Проблема адаптації першокласників до навчання в умовах війни набуває особливого значення у сучасному соціокультурному контексті. Сучасні виклики, спричинені військовими діями, впливають не лише на дітей, але й на їхні родини, шкільне середовище та загальний психосоціальний стан суспільства. Ефективна адаптація першокласників до навчального процесу є визначальним чинником їхньої академічної успішності, соціалізації, формування позитивного ставлення до освітньої діяльності та закладає фундамент для подальшого гармонійного розвитку особистості.

Відсутність належної підтримки дітей у перший рік навчання може призводити до підвищення рівня тривожності, когнітивних і поведінкових порушень, зниження навчальної мотивації, а також негативно впливати на психоемоційний стан дитини. У сучасній психологічній науці вивченню адаптації дітей приділяється значна увага, однак адаптаційні процеси у специфічних кризових умовах, спричинених війною, залишаються недостатньо дослідженими. Зважаючи на це, потреба у визначенні механізмів адаптації першокласників до навчання та розробці ефективних психологічних інструментів підтримки стає надзвичайно актуальною.

Результати цього дослідження мають прикладне значення для педагогів, психологів, соціальних працівників та батьків, які беруть участь у процесі адаптації дітей до школи. Запропоновані підходи можуть стати основою для створення практичних рекомендацій та програм підтримки, спрямованих на полегшення адаптаційного періоду першокласників. Особлива увага приділяється ролі батьків у формуванні психологічної стійкості дитини, а також їхньому активному залученню до вирішення проблем, пов'язаних з навчанням.

Ці знання дозволять ефективно мінімізувати негативний вплив кризових явищ на адаптацію дитини та сприятимуть її гармонійному розвитку.

**Мета дослідження.** Мета дослідження полягає у вивченні психологічних особливостей адаптації першокласників до навчання в кризових умовах, та розробити програму соціально-психологічного тренінгу для батьків, яка спрямована на покращення адаптації дітей.

**Гіпотеза дослідження.** Успішність адаптації першокласників до школи в кризових умовах визначається рівнем їхньої когнітивної та особистісної готовності, підтримкою з боку сім'ї та шкільного середовища.

**Завдання дослідження.** Для досягнення поставленої мети визначено такі завдання:

6. Здійснити теоретичний аналіз наукової літератури щодо проблеми адаптації першокласників до навчання, зокрема в кризових умовах.

7. Вивчити особливості впливу кризових ситуацій спричиненою війною на адаптацію першокласників до шкільного навчання

8. Дослідити роль батьків у процесі адаптації дітей до шкільного навчання в умовах кризових ситуацій.

9. Провести емпіричне дослідження психологічних особливостей адаптації першокласників до навчання в кризових умовах, встановити зв'язок між показниками: шкільної зрілості, інтелектуального розвитку, слухової, зорової пам'яті, концентрації уваги.

10. Розробити програму соціально-психологічного тренінгу для батьків, яка спрямована на покращення адаптації дітей.

**Об'єктом дослідження** є процес адаптації першокласників до шкільного навчання.

**Предметом дослідження** є психологічні особливості адаптації першокласників до шкільного навчання в умовах кризи спричиненою війною.

**Визначення методів дослідження.** У роботі використано такі методи дослідження:

- Теоретичні методи: аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукових джерел, що дозволило розкрити сутність адаптації дитини до школи та вплив кризових умов на цей процес.

- Емпіричний метод: тестування, діагностичні методики: Кольорові прогресивні матриці Равена; Тест шкільної зрілості Керна-Йірсека; Графічний диктант Д. Б. Ельконіна; Коректурна проба Б. Бурбона; Методика на дослідження слухової пам'яті О.Лурія; Методика на дослідження зорової пам'яті;

Методи математичної статистики: для кількісного аналізу отриманих результатів і перевірки гіпотез дослідження.

Методи психолого-педагогічної підтримки: розробка соціально-психологічного тренінгу для батьків, спрямованого на покращення адаптації дітей до школи.

Таким чином, дипломна робота поєднує теоретичний аналіз проблеми, емпіричне дослідження та практичну розробку рекомендацій, які можуть бути використані для підвищення ефективності адаптаційного процесу першокласників у кризових умовах.

## **Розділ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКЛАСНИКІВ ДО НАВЧАННЯ В КРИЗОВИХ УМОВАХ**

### **1.1. Поняття адаптації дитини до школи у психологічній літературі**

Адаптація дитини до школи є складним і багатоаспектним процесом, що охоплює фізіологічну, психологічну, соціальну та освітню складові. У психологічній науці цей феномен розглядається як процес пристосування дитини до нових умов життя, які пов'язані з систематичним навчанням, дотриманням шкільних правил та норм, а також зі встановленням нових соціальних контактів. Поняття «адаптація» може набувати різних значень залежно від того, які саме аспекти – біологічні чи соціальні – аналізуються в певному дослідженні. Адаптація (від лат. *adaptatio* – пристосування, прилаштування) – це процес налаштування самоорганізованої системи на змінені умови зовнішнього середовища.

За визначенням Г. С. Костюка, адаптація до школи — це процес входження дитини в нову соціальну роль учня, який супроводжується змінами в її емоційній, мотиваційній і поведінковій сферах. Вчений наголошував на тому, що успішна адаптація залежить від гармонійного розвитку психічних функцій і готовності дитини до навчання [17, с. 68]. У контексті адаптації першокласників до умов навчання в початковій школі науковці наголошують на важливості соціально-психологічних чинників — активного входження дитини в нове соціальне середовище, перебудови її пізнавальної діяльності, мотиваційної та емоційно-вольової сфер у зв'язку з новим етапом життя. Л.С. Гармаш підкреслює, що основною діяльністю молодшого школяра є навчання, тому адаптацію до школи варто оцінювати за рівнем його навчальної успішності [18, с. 172].

Савченко О. Я наголошує, що успішна адаптація першокласників залежить від формування психологічної готовності до навчання, здатності долати стресові ситуації та розвивати позитивне ставлення до школи. Авторка підкреслює важливість створення сприятливого емоційного клімату в навчальному середовищі, що допомагає дитині відчувати себе комфортно та впевнено. Вона також акцентує увагу на ролі вчителя у підтримці адаптаційного періоду, зокрема через уважність до індивідуальних потреб і можливостей дитини [32, с.122].

Зарубіжні вчені також акцентують увагу на значенні соціальних та емоційних аспектів адаптації. Наприклад, Е. Еріксон у своїй теорії психосоціального розвитку підкреслював, що успішна адаптація дитини до школи визначається рівнем розвитку її базової довіри до світу, сформованої в попередні роки життя. Відсутність такої довіри може ускладнити пристосування до нових умов [49, с. 448]. Інші дослідники, такі як Дж. Брунер, розглядають адаптацію як процес активного освоєння дитиною нових соціальних і культурних норм. Він вважав, що в основі адаптації лежить здатність дитини до співпраці та взаємодії з оточуючими [45, с. 179].

Аналіз наукової літератури дозволяє виокремити кілька видів адаптації: соціальну, шкільну, психологічну та фізичну.

Соціальна адаптація (від лат. *adapto* – пристосовуватися і *socialis* – суспільний) має два основні значення: 1) тривалий динамічний процес, у якому індивід активно пристосовується до соціального середовища; 2) підсумковий результат цього процесу. Соціальна адаптація передбачає активне пристосування до соціального середовища через прийняття і засвоєння норм, стилів поведінки, цілей і цінностей, що є характерними для суспільства.

У свою чергу, Т. Дуткевич виділяє такі труднощі соціально-психологічної адаптації дитини до вимог навчання в школі: – Зміна режиму життєдіяльності.

Дорослі повинні чітко і зрозуміло пояснювати нові вимоги, а також доброзичливо контролювати їх виконання, переважно заохочуючи дії дитини. – Особливості взаємин із учителем. Учитель виконує іншу роль, ніж вихователь у дитячому садку: він оцінює передусім результати діяльності учня, а не його особистість. Дитина, прагнучи схвалення, може сприймати відсутність похвали як ознаку того, що вчитель її «не любить». – Нові вимоги в родині. Батьки починають серйозніше ставитися до дитини та її шкільної діяльності, збільшується вимогливість до поведінки. Відносини з батьками зосереджуються навколо результатів та процесу навчання. – Згасання інтересу до навчання. При перших труднощах у навчанні дитина може втрачати інтерес до школи, оскільки виникає потреба докладати зусилля, проявляти наполегливість і працелюбність. Подальший розвиток позитивної мотивації до навчання залежить від формування навчальних навичок [10, с.424].

Шкільна адаптація – це процес, у якому дитина звикає до умов шкільного життя, вивчає його правила і норми, освоює пізнавальні діяльності, а також набуває необхідні знання та уявлення про навколишній світ. Психологічна адаптація визначається як процес взаємодії особистості з довкіллям, під час якого особистість враховує його особливості і активно впливає на нього для задоволення своїх потреб і досягнення важливих цілей [24, с. 111].

У дослідженні Г. Чуткіної визначено три рівні адаптації дітей до школи, які відображають різні аспекти їхньої взаємодії з новим навчальним середовищем. Високий - першокласник демонструє позитивне ставлення до школи: адекватно сприймає правила та вимоги, легко засвоює навчальний матеріал. Він глибоко оволодіває програмовим змістом, успішно розв'язує складні задачі, проявляє чемність і уважно слухає вказівки та пояснення вчителя. Доручення виконує охоче і сумлінно, не потребуючи зовнішнього контролю, та виявляє високу зацікавленість до самостійної навчальної роботи, готуючись до всіх уроків. У класі має позитивний статус серед однолітків.

Середній - першокласник також має позитивне ставлення до школи: відвідування уроків не викликає у нього негативних переживань. Він розуміє навчальний матеріал, коли вчитель пояснює його досить детально і наочно, засвоює основний зміст програми з усіх предметів і самостійно розв'язує типові задачі. Хоча дитина зосереджена та уважна під час виконання завдань, вона потребує контролю з боку дорослого. Зосередженість може проявлятися лише під час виконання цікавих для себе завдань. Низький - першокласник виявляє негативне або байдужне ставлення до школи, часто скаржиться на здоров'я та погане самопочуття, має пригнічений настрій і порушує дисципліну. Матеріал, пояснений вчителем, засвоюється фрагментарно, а самостійна робота з підручником викликає труднощі. Дитина не проявляє інтересу під час виконання самостійних завдань, нерегулярно готується до уроків і потребує постійного контролю, систематичних нагадувань і спонукань від вчителя та батьків. Для розуміння нового матеріалу та розв'язування задач за зразком йому потрібна значна допомога. Доручення виконує під контролем і без особливого бажання, проявляючи пасивність. Г.М. Чуткіна виявила також фактори, що обумовлюють високий рівень адаптації (таблиця 1.1). [18, с. 172].

*Таблиця 1.1.*

**Сприятливі фактори соціального мікросередовища, що зумовлюють високий рівень адаптації першокласників (за Г. М. Чуткіною)**

№	Сприятливі фактори соціального мікросередовища	Відсоток вибірки, класифікуються за даного фактору групу дітей високого рівня адаптації
1	Повна сім'я	77,6
2	Високий рівень освіти батька	87,9
3	Високий рівень освіти матері	83,2
4	Правильні методи виховання в сім'ї	95,3
5	Відсутність конфліктної ситуації через алкоголізм в сім'ї	91,1

6	Відсутність конфліктної ситуації в сім'ї	94,4
7	Позитивний стиль ставлення до дітей вчителя першого класу	59,8
8	Функціональна готовність до навчання в школі	86,9
9	Сприятливий статус дитини в групі до вступу в перший клас	85,8
10	Задоволеність в спілкуванні з дорослим	74,3
11	Адекватне усвідомлення свого становища в групі однолітків	97,8

Дана таблиця показує, що в числі найбільш сприятливих факторів - адекватна самооцінка свого становища, правильні методи виховання в сім'ї, відсутність у ній конфліктних ситуацій, сприятливий статус у групі однолітків, функціональна готовність до навчання у школі, рівень освіти батьків.

Згідно з тим самим дослідженням, негативний вплив на процес адаптації дитини до шкільного життя має наступну послідовність факторів: неправильні виховні підходи в сім'ї, відсутність достатньої функціональної готовності до навчання, труднощі у взаємодії з дорослими, неадекватне сприйняття свого місця серед однолітків, низький рівень освіти матері, конфлікти через алкоголізм у родині, негативний соціальний статус до початку навчання, низький рівень освіти батька, конфлікти в родині, негативне ставлення вчителя до дітей, а також неповна сім'я. Отже, адаптація першокласників до школи є багатограним процесом, що охоплює фізіологічні, психологічні та соціальні аспекти. Успішність цього процесу залежить від гармонійного розвитку психофізіологічних функцій, сформованої готовності дитини до навчання та позитивного ставлення до школи. Особливої уваги заслуговують індивідуальні особливості дітей, які можуть впливати на швидкість та якість адаптації.

Аналіз літератури дозволяє стверджувати, що найбільш важливими компонентами адаптації є емоційна стабільність, мотивація до навчання та вміння встановлювати конструктивні соціальні взаємодії. При цьому роль батьків, учителів та соціального оточення є визначальною у створенні сприятливих умов для входження дитини в нове середовище. Таким чином, процес адаптації першокласників до школи має бути об'єктом ретельної уваги з боку педагогів та батьків. Забезпечення емоційного комфорту, підтримка пізнавальної активності та розвиток позитивної мотивації сприяють успішному входженню дитини у шкільне життя та формуванню у неї позитивного ставлення до навчання.

У контексті кризових умов, таких як зміни в соціальному середовищі чи вплив зовнішніх стресорів, значення адаптаційних механізмів ще більше зростає. Це підкреслює необхідність розробки спеціалізованих програм, що враховують специфіку таких умов та допомагають батькам і педагогам ефективно підтримувати дітей у цей період.

## **1.2. Особливості впливу кризової ситуації спричиненої війною на адаптацію першокласників до шкільного навчання.**

Реалії сучасного світу ставлять перед українським суспільством надзвичайно складні виклики, серед яких особливе місце займають наслідки російсько-української війни. Збройна агресія російської федерації, що супроводжується терористичними діями, стала трагічним випробуванням для мільйонів українських сімей. Ця війна безпосередньо впливає на дітей, які перебувають у надзвичайно вразливому періоді свого розвитку. Особливо це стосується першокласників – дітей, які одночасно стикаються з кризою адаптації до нового соціального середовища (школи) та зовнішніми загрозами, пов'язаними з військовими діями.

Адаптація до шкільного навчання є складним психоемоційним процесом, що потребує значних ресурсів дитини та підтримки з боку сім'ї, вчителів і суспільства. У контексті війни цей процес ускладнюється через вплив таких факторів, як вимушене переміщення сімей, втрата житла, розлука з близькими, емоційна напруженість у родинах, постійні новини про бойові дії та страх перед майбутнім.

Молодший шкільний вік характеризується складністю і критичністю навіть у стабільних умовах, а під час війни ці виклики загострюються через вплив стресу, травматичного досвіду та пережитих страхів. Внаслідок цього відбуваються збої у звичному розвитку дитини, що призводить до проблем із фізичним і психічним здоров'ям. Постійне відчуття небезпеки та тривоги ускладнює адаптацію школяра до навчання, спричиняючи дискомфорт та хвилювання, які стають бар'єрами у процесі пристосування до освітнього середовища. Як зазначає В. Бондаренко, такі умови викликають дефіцит ресурсів, зменшення соціальних контактів і послаблення навичок взаємодії [3, с. 7].

В науковому доробку О. Караман наголошується, що відчуття небезпеки призводить до дезінтеграції особистості, яка проявляється на рівні мислення, емоцій, мотивації та волі, а також до порушення соціалізації [14, с. 14]. За словами О. Гнатюк, накопичення втоми, спотворення світогляду та порушення гармонійного функціонування особистості можуть стати підґрунтям для формування девіантної поведінки [6, с. 3]. Усе це супроводжується зниженням мотивації до навчання, погіршенням розумової працездатності та негативним ставленням до школи.

Сучасні реалії війни створюють значні труднощі для дітей у процесі пристосування до навчання. Дистанційне навчання, яке стало необхідністю під час воєнного стану, значно обмежує можливість учнів для безпосередньої

взаємодії, що негативно впливає на їхню здатність будувати та підтримувати стосунки. Це призводить до зростання випадків емоційної нестабільності, порушень поведінки, а також формування негативного ставлення до освітнього процесу та його учасників. За словами І. Нестайка, школярі в таких умовах часто стикаються з проблемами соціальної адаптації в класному середовищі, невизначеністю своєї ролі в колективі, частими конфліктами, а також демонструють нестабільність у виконанні своїх обов'язків [26, с. 20].

Також Н. Фроленкова та І. Купіна підкреслюють, що діти, які відчують труднощі з адаптацією в таких умовах, часто демонструють низький рівень залученості до навчання, недостатню успішність у засвоєнні матеріалу, а також прояви соціальної ізоляції. Ці фактори суттєво ускладнюють набуття ними досвіду взаємодії з іншими людьми і знижують їхні можливості для самореалізації у колективі [40, с. 472].

У світлі цієї ситуації варто підкреслити, що підтримка дітей у процесі адаптації до шкільного навчання в умовах війни має бути всебічною та комплексною. Враховуючи особливості розвитку дітей цього віку, освітній процес має бути багатограним і орієнтованим на їхні потреби та інтереси. Зокрема, важливо використовувати різноманітні методи та форми інтерактивного навчання, які б сприяли залученню дітей до активного процесу пізнання. Серед таких методів можна виокремити проблемно-пошукові, репродуктивно-продуктивні, пояснювально-ілюстративні, ігрові.

Ключовим є створення ситуацій успіху, які б мотивували учнів до подальшої активної участі у навчанні, стимулюючи інтерес до предмету. Ігрові методи навчання в поєднанні з традиційними формами дають можливість дітям відчувати себе в комфортному середовищі, де навчання поєднується із розвагою, що є особливо важливим під час кризових ситуацій. Також значну роль відіграє

наочність, яка допомагає дітям краще зрозуміти і засвоїти навчальний матеріал, роблячи його більш доступним і цікавим [28].

Психологічний комфорт, який виникає в таких умовах, сприяє розвитку у дітей бажання до навчання, підтримує їх пізнавальний інтерес і здатність до самостійної роботи. Однак, за словами О. Гуржія, за відсутності належної організації навчального процесу можуть виникнути негативні наслідки: низька успішність, фрагментарне засвоєння матеріалу, зниження якості знань та пізнавального інтересу. Учні можуть демонструвати пасивність і байдужість до навчання, проявляючи небажання самостійно розв'язувати завдання та виконувати домашні роботи. Часто на уроках спостерігається інертність, відсутність активної участі в класній діяльності, а також потреба у постійній підтримці з боку вчителів та батьків.

Емоційний стан дітей у цей період також потребує уваги. Важливо враховувати, що перші класні заняття в умовах війни мають бути орієнтовані не лише на навчання, а й на підтримку емоційного здоров'я дітей. Діти, які переживають стрес, мають більше труднощів із концентрацією, сприйняттям нової інформації, комунікацією з іншими учнями. Психологічна підтримка на рівні школи і родини повинна включати вправи для зниження рівня тривожності, навчання ефективним методам саморегуляції, а також надання можливості дітям відкрито виражати свої емоції. О. Деменко також наголошує, що в умовах війни важливо враховувати особливості емоційного стану дітей. Якщо школярі постійно відчують небезпеку або емоційне напруження, їм значно складніше зберігати увагу, виконувати складніші завдання та витримувати навчальне навантаження. В результаті цього вони можуть відчувати труднощі в освоєнні матеріалу, що, своєю чергою, призводить до зниження їхнього мотиваційного рівня. Бажання вчитися і якість виконання навчальних завдань є показниками адаптованості молодших школярів до навчання. Однак під час війни ці показники значно знижуються, оскільки діти

зазнають серйозного стресу, що впливає на їхню здатність до зосередження і активної участі в освітньому процесі [8, с. 18].

Одним із важливих моментів є спільна робота педагогів і батьків, адже родина відіграє ключову роль у процесі адаптації дитини. Підтримка вдома, забезпечення стабільності, спокою та підтримки є необхідними для того, щоб дитина могла ефективно адаптуватися до нового навчального середовища. Для цього важливо, щоб батьки мали доступ до інформації про стратегії підтримки своїх дітей, а також уміння правильно реагувати на зміни в емоційному та психологічному стані дітей.

Таким чином, для успішної адаптації молодших школярів до навчального процесу в умовах війни необхідно створити таке середовище, яке буде підтримувати їх емоційний стан і допомагати у подоланні стресу. Врахування індивідуальних особливостей кожної дитини, її психологічного стану та потреб є важливим етапом у процесі навчання. Водночас інтерактивні методи навчання повинні бути адаптовані для того, щоб дитина могла не лише отримувати знання, але й активно їх застосовувати, відчуваючи себе комфортно в умовах нових викликів. Тому вчителі мають використовувати різноманітні методи, що стимулюють інтерес і підтримують позитивну мотивацію до навчання, а також надавати дітям достатньо можливостей для самовираження та розвитку.

У цей складний час особливо важливо не лише забезпечити академічні знання, але й створити умови для збереження психологічної стабільності учнів. Підтримка з боку вчителів, батьків та оточення є незамінною для збереження здоров'я та розвитку дітей. Тільки за умови комплексного підходу до організації навчання та психологічної підтримки можна досягти високих результатів у навчанні, попри труднощі, з якими стикаються школярі в умовах війни.

### **1.3. Роль батьків у процесі адаптації дітей до шкільного навчання в умовах кризових ситуацій.**

Адаптація дитини до шкільного навчання – це складний і багатогранний процес, який залежить від численних факторів, серед яких важливе місце займає сімейне середовище. У кризових ситуаціях, цей процес стає ще складнішим, оскільки діти опиняються під впливом додаткових стресових чинників, що можуть суттєво впливати на їхню емоційну стабільність і здатність до навчання. У цих умовах батьки відіграють надзвичайно важливу роль, адже саме вони є головними провідниками для дитини в цей непростий період, забезпечуючи емоційну підтримку, стабільність і допомогу у формуванні нових моделей поведінки.

Українська дослідниця Деменко О. Ф. підкреслює, що сімейна підтримка є ключовим чинником адаптації дітей до шкільного навчання, особливо в умовах кризового суспільства. У своїй праці вона наголошує, що емоційна стабільність батьків створює для дитини необхідне відчуття захищеності, що стає основою для подолання стресових ситуацій. Авторка зазначає, що дорослі, які здатні контролювати власний емоційний стан, є своєрідним «емоційним бар'єром», який пом'якшує негативний вплив зовнішніх чинників на дитину [8, с. 18].

На думку багатьох дослідників, сім'я має значний вплив на процес адаптації дитини до школи. Однією з найпоширеніших концепцій, що пояснює цю роль, є екологічна модель Урі Бронфенбреннера. Вчений акцентує увагу на тому, що адаптація дитини відбувається в межах взаємодії різних рівнів її середовища: мікросередовища (сім'я, школа), мезосередовища (взаємодія між батьками та вчителями) та макросередовища (суспільні умови, культурні традиції). У кризових умовах, за Бронфенбреннером, сім'я повинна виконувати компенсаторну функцію, знижуючи рівень стресу та забезпечуючи дитині

емоційний комфорт і стабільність. Ця модель підкреслює, що гармонійна взаємодія між родиною та школою сприяє більш ефективній адаптації дитини [44, с. 287]. Підтримуючи цю думку, Гуменюк Л. І. підкреслює, що батьки мають бути не лише джерелом емоційної підтримки, але й прикладом конструктивного вирішення проблем. У своїй роботі вона наголошує на важливості довірчого спілкування між батьками та дітьми, особливо в періоди, коли зовнішні обставини стають нестабільними. Саме вміння обговорювати з дитиною її почуття, страхи та переживання створює умови для зниження її емоційного напруження [7, с. 45].

Разом із цим слід зазначити, що роль батьків у процесі адаптації не обмежується лише емоційною підтримкою. Як зазначає Титаренко Т. М., батьки мають активно формувати у своїх дітей навички стресостійкості. Авторка наголошує, що сім'ї, які в кризових умовах зосереджуються на розвитку психологічної стійкості, допомагають дітям легше справлятися зі стресовими ситуаціями. Для цього важливо, щоб батьки самі демонстрували впевненість у своїх діях і здатність адаптуватися до змін [36, с. 58].

На основі аналізу досліджень стає очевидним, що адаптація дитини до шкільного навчання в умовах кризових ситуацій є багатокomпонентним процесом. Одним із ключових аспектів є забезпечення почуття стабільності. Наприклад, у своїй роботі Мейерс Лінда звертає увагу на значення рутинних дій у сім'ї. Ритуали та сталі сімейні традиції, на думку дослідниці, створюють для дитини відчуття безпеки й передбачуваності, що допомагає їй краще адаптуватися до шкільного середовища [52, с. 67].

Не менш важливим є залучення соціального середовища до процесу адаптації. Співпраця батьків із педагогами та іншими сім'ями створює для дитини розширену підтримуючу систему, яка допомагає їй відчувати себе частиною ширшої спільноти. Наприклад, Гросс Джеймс у своїй праці

наголошує, що соціальна взаємодія є однією з основних умов для формування емоційної стійкості у дітей. Дослідник підкреслює, що батьки, які активно співпрацюють із освітніми установами, не лише сприяють швидшій адаптації дитини, але й допомагають їй формувати позитивне ставлення до навчання [50, с. 26].

Розглядаючи різні аспекти ролі батьків, можна дійти висновку, що успішна адаптація дітей до шкільного навчання в умовах кризових ситуацій є результатом поєднання емоційної підтримки, зусиль щодо формування стійкості та співпраці із соціальним оточенням. Наступний важливий елемент, який варто проаналізувати, – це роль комунікації між дитиною та батьками в управлінні стресовими ситуаціями.

Однією з основних умов успішної адаптації дитини до школи є наявність у неї емоційного контакту з батьками. В умовах кризових ситуацій цей аспект стає ще більш значущим. Як стверджує Кравченко С. В., здатність батьків відкрито спілкуватися з дитиною, уважно слухати її та висловлювати підтримку допомагає знизити рівень тривожності та забезпечити відчуття стабільності. Автор наголошує, що батьки повинні уникати жорстких вимог і критики, адже це може посилити емоційне напруження дитини, яка й без того перебуває в стресовому стані [19, с. 32].

У цьому контексті важливо також звернути увагу на питання розвитку емоційного інтелекту у дітей. Як підкреслює українська дослідниця Клименко О. А., емоційний інтелект є потужним інструментом для адаптації до змін і подолання складних життєвих обставин. У своїй роботі вона зазначає, що батьки відіграють провідну роль у формуванні цих навичок, демонструючи дитині приклади того, як конструктивно висловлювати емоції, справлятися зі стресом і знаходити підтримку у міжособистісному спілкуванні [15, с. 74].

Разом із цим важливим фактором адаптації дитини є створення сприятливого мікроклімату в сім'ї. Дослідження Шнейдер Джессі, проведені в умовах посттравматичного стресового розладу у дітей після кризових ситуацій, підтверджують, що сім'ї, які демонструють високий рівень емоційної згуртованості, забезпечують кращі умови для емоційного відновлення дитини. Авторка акцентує увагу на необхідності відкритих обговорень сімейних труднощів, що дозволяє дітям почуватися включеними у вирішення проблем і знижує їхні страхи перед невідомістю [53, с. 102]. На додаток до сімейної підтримки, ефективна адаптація до школи потребує активної взаємодії батьків із педагогами. Як стверджує Чаплін Лорен у своїй роботі, залучення батьків до освітнього процесу сприяє формуванню довіри між дитиною та шкільним середовищем. Авторка наголошує, що регулярні консультації з учителями, спільні заходи та обговорення навчальних успіхів створюють для дитини відчуття безперервного зв'язку між домом і школою, що є ключовим для подолання кризових викликів [46, с. 13].

Ще одним важливим аспектом є навчання батьків методам подолання стресу. За даними дослідження Коллінза Пітера, тренінги з управління стресом для батьків позитивно впливають не лише на їхній емоційний стан, але й на здатність підтримувати дітей у складні періоди. Під час таких тренінгів батьки опановують техніки дихання, релаксації, а також отримують практичні поради щодо створення стабільного розпорядку дня для дитини. Автор підкреслює, що такі заходи мають довготривалий позитивний ефект, особливо в умовах криз [47, с 23].

Зважаючи на вищезазначене, можна зробити висновок, що роль батьків у процесі адаптації дітей до шкільного навчання в умовах кризових ситуацій є визначальною. Важливість емоційної підтримки, вміння реагувати на зміни в житті дитини, підтримувати стабільний мікроклімат у родині та взаємодіяти з навчальним закладом створює основу для успішної адаптації. Сім'я, яка є

джерелом стабільності, допомагає дитині знайти опору в складний період змін, що особливо актуально в умовах криз. При цьому, важливо не лише надавати підтримку, а й надавати батькам відповідні інструменти та методи для роботи з власними емоціями та стресом.

Незважаючи на значну роль батьків у цьому процесі, важливо підкреслити, що адаптація дитини — це спільний процес, в якому важливу роль відіграють також педагогічні працівники та суспільство в цілому. Саме через синергію між усіма учасниками освітнього процесу можна створити умови для того, щоб дитина почувалася безпечно, розвивалася гармонійно і успішно проходила етапи адаптації до нового навчального середовища. Тому важливо інтегрувати ці аспекти в системну роботу, яка забезпечить комплексну підтримку дітей в умовах соціальних і психологічних викликів, що виникають під час кризових ситуацій.

### **Висновки до розділу 1**

У процесі дослідження було проаналізовано психологічну сутність адаптації дитини до школи. Встановлено, що адаптація першокласників є складним процесом, який охоплює фізіологічні, емоційні, когнітивні та соціальні аспекти. Вона визначається рівнем готовності дитини до навчання, її особистісними характеристиками, умовами виховання в сім'ї та особливостями шкільного середовища.

Визначено, що успішність адаптації залежить від здатності дитини справлятися з новими вимогами, встановлювати контакт із вчителями та однолітками, а також регулювати власний емоційний стан. Особливу роль у цьому відіграють батьки та педагоги, які створюють сприятливе середовище для гармонійного входження дитини у навчальний процес. Також було проаналізовано чинники, що впливають на адаптацію першокласників. До сприятливих чинників належать позитивна сімейна атмосфера, емоційна

підтримка, сформованість навчальної мотивації та комунікативних навичок. Водночас, стресові ситуації, емоційне напруження, перевантаженість та недостатня готовність дитини до школи можуть ускладнювати цей процес.

Отже, адаптація першокласників до школи є багатоаспектним явищем, що потребує комплексного підходу та взаємодії між батьками, вчителями та психологами. У цьому контексті важливо розглядати адаптацію не лише з точки зору соціального та академічного аспектів, але й враховувати емоційний та психологічний стан дітей. Процес адаптації складається з кількох етапів, кожен з яких вимагає спеціального підходу. На першому етапі діти можуть відчувати стрес через незвичні умови та завдання, тому важливо створити для них підтримуюче середовище. Тут ключову роль відіграють батьки, які повинні забезпечити емоційну підтримку вдома, допомогти дитині адаптуватися до нового ритму життя.

Другим важливим етапом є соціальна адаптація, коли дитина вчиться взаємодіяти з іншими дітьми та дорослими. Педагоги, в свою чергу, повинні створити умови для розвитку комунікативних навичок першокласників, сприяти їхній здатності працювати в групах, вирішувати конфлікти та адаптуватися до вимог шкільного середовища. З психологічної точки зору, необхідно також працювати над розвитком емоційного інтелекту дітей, допомагаючи їм розпізнавати свої емоції та знаходити ефективні способи їх вираження. Батьки повинні стежити за змінами в емоційному стані своїх дітей, вчасно реагувати на ознаки стресу, тривожності чи депресії.

Загалом, успішна адаптація першокласників до школи залежить від співпраці всіх учасників процесу: батьків, вчителів, психологів. Важливими є як індивідуальний підхід до кожної дитини, так і створення гармонійного шкільного середовища, яке буде сприяти не лише інтелектуальному розвитку, але й емоційному благополуччю першокласників.

## **РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКЛАСНИКІВ ДО НАВЧАННЯ В КРИЗОВИХ УМОВАХ**

### **2.1. Методологія та організація дослідження**

Для вивчення психологічних чинників, що впливають на адаптацію першокласників до шкільного навчання в умовах соціальної нестабільності, передбачається використання комплексу психодіагностичних методик. Добір методичного інструментарію зумовлюється необхідністю глибокого та багатовимірного вивчення основних компонентів готовності дитини до шкільного навчання — інтелектуальної, емоційно-вольової, мотиваційної та психофізіологічної сфер. Усі дослідження проводились у груповій формі в умовах освітнього середовища перших класів закладів загальної середньої освіти, з дотриманням етичних норм, що передбачають добровільну участь дітей та інформовану згоду їхніх батьків. Експериментальну вибірку склали 32 учні першого класу 131 Спеціалізованої школи. Серед яких хлопців 17 та дівчат 15.

З метою діагностики інтелектуального розвитку учнів, передбачається використання Кольорових прогресивних матриць Равена. Ця методика є однією з найбільш поширених у когнітивній психології для оцінки загального рівня інтелекту, зокрема, для вимірювання здібностей до логічного мислення, абстрактного осмислення та виявлення закономірностей. Кольорові прогресивні матриці Равена складаються з серії завдань, які включають геометричні фігури, що відрізняються за складністю і вимагають від дитини розпізнавати закономірності та здогадуватись про відсутні елементи. Завдання методики спрямовані на оцінку здатності до абстрактного мислення, без застосування

вербальних інструкцій чи текстових завдань, що мінімізує вплив мовного розвитку. Це дозволяє оцінити інтелектуальні здібності дитини в чистому вигляді, без домінування мовних факторів. В умовах адаптації до нової навчальної ситуації, таке дослідження дає важливу інформацію щодо когнітивних можливостей учнів, що безпосередньо впливає на успішність процесу навчання.

Для більш детального аналізу психофізіологічної та навчальної готовності до школи, до програми дослідження включено тест шкільної зрілості Керна–Йірасека. Методика складається з трьох основних частин: малювання фігури людини, копіювання фрази, відтворення ряду точок. Кожен з етапів сприяє виявленню різних аспектів розвитку дитини. Завдання на малювання фігури людини оцінюють рівень координації рухів, сформованість уявлень про власне тіло, а також рівень мотивації та здатності до самовираження. Копіювання фрази показує, як дитина засвоює прості графічні завдання, визначає її орієнтацію на зразок і здатність до розвитку письмових навичок. Відтворення ряду точок, яке оцінює точність моторики та уважність, допомагає виявити наявність базових психічних функцій, таких як концентрація уваги та точність у виконанні завдань. Ця методика є важливою для виявлення основних психічних характеристик, що є необхідними для подальшого успішного засвоєння навчального матеріалу.

Оцінка рівня уваги та її функцій, таких як концентрація та стійкість, проводиться за допомогою коректурної проби. У ході тестування дитина повинна викреслити певні символи з текстового масиву. Цей метод дозволяє не лише оцінити швидкість обробки інформації, але й стійкість уваги в процесі виконання завдань. Завдяки коректурній пробі можна отримати значення, які відображають здатність дитини концентрувати увагу на конкретному завданні протягом тривалого часу. Такі показники є необхідними для забезпечення

ефективної адаптації до шкільного навчання, адже від уваги залежить здатність до засвоєння нових знань і виконання навчальних завдань.

Для оцінки оперативної пам'яті, передбачається використання методик, що досліджують слухову та зорову пам'ять. Для вивчення слухової пам'яті використовуватиметься методика, в рамках якої дітям зачитується перелік слів, які вони мають запам'ятати й відтворити. Цей тип методики дозволяє визначити здатність дитини утримувати і відтворювати мовну інформацію, що є надзвичайно важливим для успішного освоєння матеріалу на уроках, де велика частина інформації подається у вербальній формі. Аналогічно, для дослідження зорової пам'яті дітям буде запропоновано запам'ятовувати зображення або ряди візуальних об'єктів. Потім вони повинні відтворити ці зображення. Цей підхід дозволяє оцінити здатність дітей до зорового запам'ятовування, що безпосередньо впливає на їх здатність орієнтуватися в текстах, зображеннях і схемах, що використовуються в процесі навчання. Такі методики допомагають сформулювати уявлення про ефективність зорової та слухової пам'яті, що є основою для навчальної діяльності.

До інструментів, що використовуються для дослідження, також входить графічний диктант. Це завдання, яке спрямоване на діагностику просторової орієнтації, слухо-моторної координації та здатності до довільної регуляції поведінки. Завдання полягає в тому, щоб дитина за усною інструкцією дорослого відтворила певну фігуру. Цей тест є корисним для виявлення того, як добре дитина здатна сприймати словесну інструкцію та трансформувати її в моторну дію, а також показує рівень просторової орієнтації. Оцінка цих аспектів є важливою для розуміння готовності дитини до навчання, особливо у контексті її здатності працювати з різними типами інформації. Методика дозволяє оцінити, як дитина адаптується до умов навчання, де поєднуються вербальні, графічні та моторні завдання.

Передбачена комбінація діагностичних засобів забезпечує цілісне уявлення про стан когнітивної сфери першокласника, що дає змогу виявити потенційні труднощі в процесі адаптації та з'ясувати індивідуальні особливості психічного розвитку дітей молодшого шкільного віку. Проведення дослідження у груповому форматі дозволяє зберігати звичний соціальний контекст, водночас забезпечуючи ефективність збирання емпіричного матеріалу та дотримання етичних принципів взаємодії з дитиною.

## **2.2. Емпіричне дослідження когнітивної та особистісної сфери дитини в період адаптації до шкільного навчання**

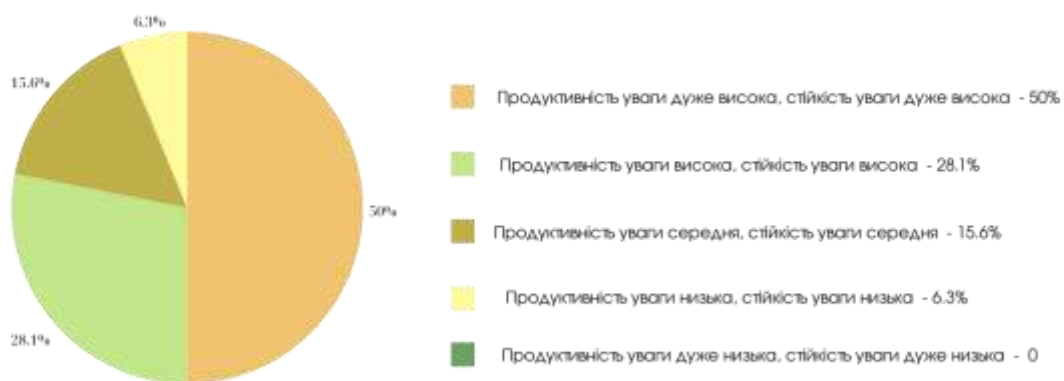
З метою вивчення психологічних особливостей адаптації першокласників до навчання в кризових умовах було організовано емпіричне дослідження когнітивної та особистісної сфери дітей. Дослідження проводилося у груповій формі серед учнів перших класів, загальна кількість яких становила 32 дитини. Робота здійснювалася у стандартних умовах навчального закладу в першій половині дня, що забезпечувало оптимальні умови для збереження природного рівня працездатності учасників. Зібрані результати оброблялися за допомогою кількісного та якісного аналізу: розраховувалися середні показники, визначалися рівні розвитку когнітивних функцій. Отримані дані дали змогу оцінити як загальні тенденції адаптації першокласників до шкільного середовища в умовах кризи, так і індивідуальні особливості процесу пристосування.

*Таблиця 2.1*

### **Результати діагностики рівня стійкості уваги перших класів (За методикою Коректурної проби Бурдона)**

№	Рівень стійкості та продуктивності уваги	Результати	Результати у відсотках(%)
1	Дуже висока	16	50%
2	Висока	9	28.1%

3	Середня	5	15.6%
4	Низька	2	6.3%
5	Дуже низька	0	0



Р

ис.2.1

Резул

тат

и

діагн

ости

ки рівня стійкості уваги перших класів  
(за результатами Коректурної проби Бурдона)

Результат коректурної проби показав, що більшість учнів першого класу демонструють хороший рівень розвитку уваги, що є важливим аспектом для їх адаптації до навчального процесу. Зокрема, половина учнів (50%) показали дуже високі показники як концентрації, так і стійкості уваги. Це свідчить про те, що ці діти здатні концентруватися на завданнях протягом тривалого часу та ефективно виконувати навчальні завдання, що вимагають уваги до деталей. Такий рівень уваги є ключовим для успішної адаптації до шкільного навчання, оскільки він дозволяє учням без труднощів справлятися з вимогами навчального процесу, зберігаючи концентрацію та організованість. Також більше чверті учнів (28,1%) показали високі результати у продуктивності та стійкості уваги. Це означає, що ці діти також мають досить розвинену здатність до концентрації, хоча вони можуть інколи зіштовхуватися з труднощами у підтриманні уваги на більш тривалих або складних завданнях. Це може бути свідченням того, що деяким учням ще потрібно більше часу і практики для адаптації до шкільного навчання, а також може вказувати на те, що деякі

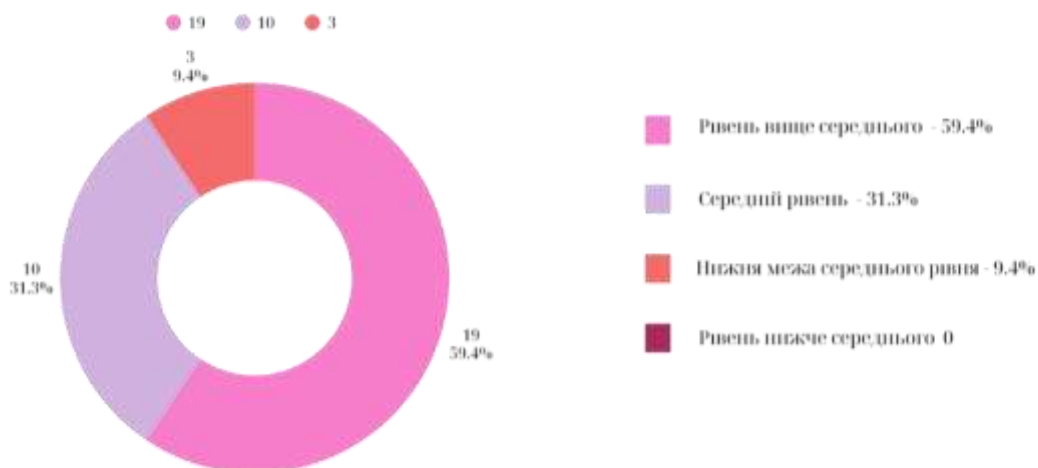
зовнішні чинники, такі як стрес чи втома, можуть впливати на їх здатність зберігати увагу.

Майже 16% учнів (15,6%) показали середні результати, що свідчить про певні труднощі у підтримці стабільної концентрації під час виконання завдань. Ці учні можуть мати труднощі з організацією своєї уваги в умовах високих вимог або коли потрібно довго залишатися зосередженими на одному завданні. Це може свідчити про потребу у додатковій підтримці та розвитку навичок саморегуляції, що допоможе їм адаптуватися до шкільного навчання. Невелика кількість учнів (6,3%) продемонструвала низький рівень продуктивності та стійкості уваги. Це вказує на те, що ці діти мають значні труднощі із зосередженням на завданнях, а також можуть мати проблеми з виконанням навчальних завдань, що потребують тривалої уваги. Такі учні потребують індивідуального підходу та додаткової підтримки для розвитку довільної уваги та зниження рівня дезорганізованості під час навчання. Загалом, результати коректурної проби показують, що більшість першокласників мають достатньо розвинену увагу для того, щоб успішно адаптуватися до навчання в школі. Однак для деяких дітей існують певні труднощі, які можуть вимагати додаткової педагогічної підтримки та індивідуального підходу для покращення їхньої здатності до концентрації та саморегуляції в процесі навчання.

*Таблиця 2.2*

**Результати діагностики рівня шкільної зрілості першокласників ( За орієнтованим тестом Керна – Йірасика)**

№	Рівні шкільної зрілості	Результати	Результати у відсотках(%)
1	Рівень вище середнього;	19	59.4%
2	Середній рівень;	10	31.3%
3	Нижня межа середнього рівня;	3	9.4%
4	Рівень нижче середнього.	0	0



*Рис. 2.2 Результати діагностики рівня шкільної зрілості першокласників (За орієнтованим тестом Керна – Йірасика)*

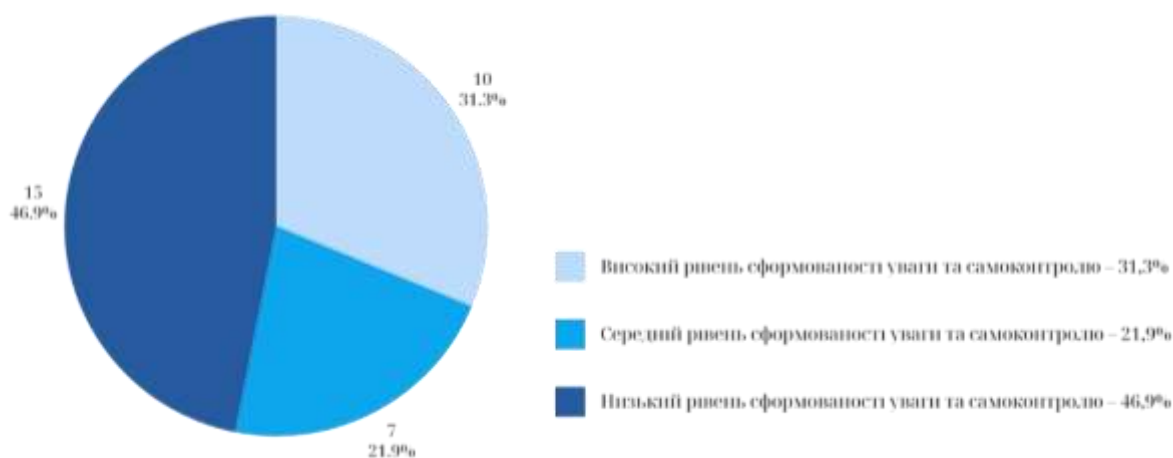
Більшість першокласників (59,4%) продемонстрували рівень шкільної зрілості, який перевищує середній. Це свідчить про достатній розвиток основних психофізіологічних функцій, що забезпечують успішне опанування навчального матеріалу: мовлення, моторика, просторове орієнтування, елементарна логіка, пам'ять. Діти з таким рівнем зрілості, як правило, легше адаптуються до шкільного середовища, демонструють сформовану здатність до організованої навчальної діяльності. Близько третини обстежених дітей (31,3%) показали середній рівень шкільної зрілості. Це типовий показник для першокласників, які не мають виражених труднощів, але ще можуть потребувати додаткової підтримки в період адаптації до нових умов. Їм властива поступова стабілізація навичок, необхідних для навчання, таких як увага, слухова й зорова пам'ять, моторна координація.

Невелика частка дітей (9,4%) перебуває на нижній межі середнього рівня. Це може означати наявність окремих слабких місць у розвитку компонентів шкільної зрілості — наприклад, повільніше формування навчальної мотивації, недостатню сформованість тонких рухових навичок або нестабільну увагу. Такі діти потребують уважного педагогічного супроводу та індивідуального підходу на початковому етапі навчання. Жоден з учасників не продемонстрував рівень шкільної зрілості нижче середнього, що є позитивним показником загального стану готовності дітей до навчання в школі. Це дозволяє припустити, що в умовах відповідної підтримки переважна більшість учнів зможе ефективно включитися в навчальний процес.

Таблиця 2.3

**Результати діагностики рівня сформованості уваги та самоконтролю першокласників (за «Графічним диктантом» Д.Б. Ельконін).**

№	Рівень концентрації уваги	Результати	Результати у відсотках(%)
1	Високий рівень	10	31.3%
2	Середній рівень	7	21.9%
3	Низький рівень	15	46.9%



*Рис.2.3 Результати діагностики рівня сформованості уваги та самоконтролю першокласників (за «Графічним диктантом» Д.Б. Ельконін).*

Високий рівень сформованості уваги та самоконтролю (31,3%) відзначений серед дітей, які успішно справляються з усіма етапами графічного диктанту. Ці діти здатні не тільки правильно виконати всі інструкції, але й продемонструвати стійку концентрацію уваги на завданні. Вони точно відтворюють малюнок чи напис, дотримуючись вказівок щодо розташування елементів на аркуші. Вони також здатні зберігати спокій і самоконтроль під час виконання завдання, що свідчить про високий рівень розвитку довільної уваги та здатності орієнтуватися в просторі.

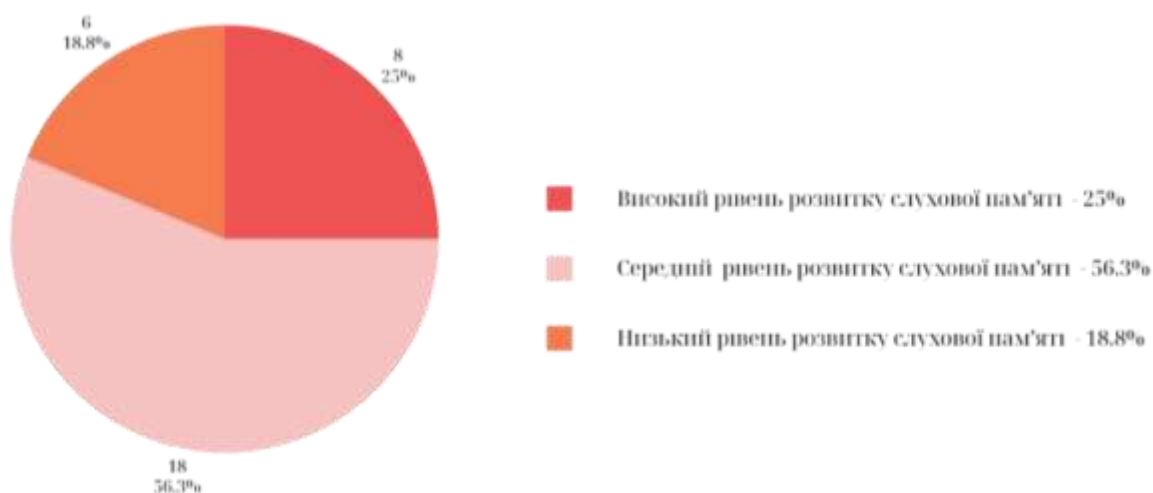
Середній рівень сформованості уваги та самоконтролю (21,9%) продемонстрували діти, які виконували графічний диктант, але мали деякі труднощі з підтримкою концентрації протягом усього завдання. Вони можуть бути здатні виконати більшість інструкцій, проте інколи відволікаються чи не зовсім точно розміщують елементи на аркуші. У таких дітей спостерігається більша схильність до помилок, які виникають через нестабільну концентрацію уваги або труднощі з самоконтролем.

Низький рівень сформованості уваги та самоконтролю (46,9%) зафіксовано серед дітей, які мали значні труднощі під час виконання графічного диктанту. Ці учні не змогли зберегти належну увагу та зосередженість на завданні, часто відволікаючись та не завжди правильно виконуючи вказівки дорослого. Вони мали труднощі з орієнтацією на аркуші паперу, що призводило до невірно виконаних елементів малюнка або напису. Такі діти також показували труднощі з самоконтролем, що відображалось в нерідких порушеннях емоційного стану під час виконання завдання.

*Таблиця 2.4*

**Результати діагностики рівня розвитку слухової пам'яті у першокласників (за методикою «Запам'ятовування десяти слів» )**

№	Рівень розвитку слухової пам'яті	Результати	Результати у відсотках(%)
1	Високий рівень розвитку пам'яті	8	25%
2	Середній рівень розвитку пам'яті	18	56.3%
3	Низький рівень розвитку пам'яті	6	18.8%



*Рис. 2.4 Результати діагностики рівня розвитку слухової пам'яті у першокласників (за методикою «Запам'ятовування десяти слів» )*

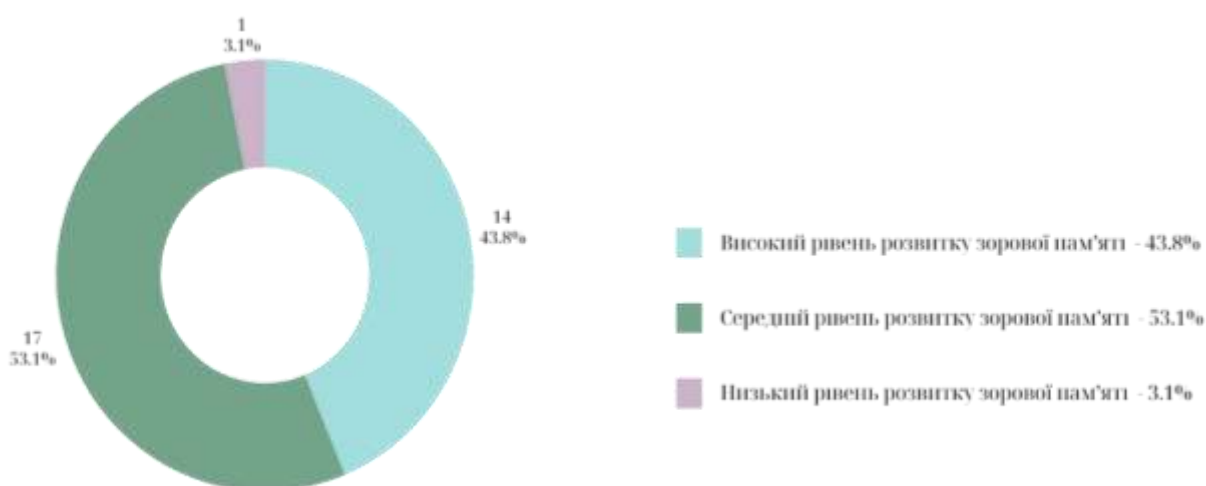
У процесі вивчення слухової пам'яті в першокласників було встановлено, що 25% дітей мають високий рівень її розвитку. Ці учні добре сприймають та зберігають на слух словесну інформацію, можуть точно її відтворити як одразу, так і після деякої перерви. Такий рівень слухової пам'яті свідчить про сформовані пізнавальні процеси, що є важливим чинником успішної адаптації до навчального процесу в умовах школи.

У понад половини обстежених дітей (56,3%) зафіксовано середній рівень розвитку слухової пам'яті. У цих випадках спостерігається загалом достатній обсяг запам'ятовування, однак можуть виникати певні труднощі при відтворенні інформації після паузи. Ще у 18,8% першокласників виявлено низький рівень розвитку слухової пам'яті — ці діти суттєво помиляються при запам'ятовуванні й часто втрачають частину почутої інформації. Подібні результати можуть свідчити про труднощі з концентрацією уваги або високий рівень тривожності, що ускладнює повноцінну адаптацію до шкільного середовища.

*Таблиця 2.5*

**Результати діагностики рівня розвитку зорової пам'яті (за методикою Картинки на запам'ятовування)**

<b>№</b>	<b>Рівень розвитку зорової пам'яті</b>	<b>Результати</b>	<b>Результати у відсотках(%)</b>
1	Високий рівень розвитку пам'яті	14	43.8%
2	Середній рівень розвитку пам'яті	17	53.1%
3	Низький рівень розвитку пам'яті	1	3.1%



*Рис.2.5 Результати діагностики рівня розвитку зорової пам'яті (за методикою Картинки на запам'ятовування)*

У процесі дослідження зорової пам'яті серед першокласників було встановлено, що 43,8% дітей продемонстрували високий рівень її розвитку. Такі учні впевнено запам'ятовують візуальні образи, можуть точно їх відтворити, що свідчить про сформованість зорово-просторових уявлень і добру пізнавальну підготовленість до шкільного навчання.

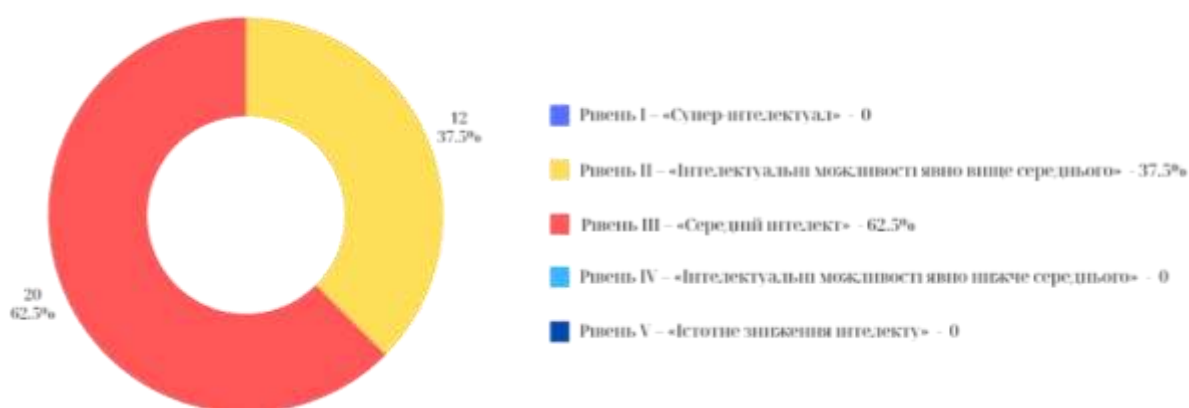
У 53,1% учнів виявлено середній рівень розвитку зорової пам'яті. Вони зазвичай справляються із завданням, проте можуть допускати окремі неточності при відтворенні побаченого матеріалу. У 3,1% першокласників зафіксовано низький рівень розвитку зорової пам'яті — таким дітям важко зберігати зорову інформацію навіть у короткий проміжок часу, що може ускладнювати сприйняття навчального матеріалу та вимагати додаткової уваги з боку педагогів.

*Таблиця 2.6*

**Результати діагностики рівня розвитку інтелектуальних здібностей першокласників (за методикою Кольорові прогресивні матриці Равена)**

№	Рівень розвитку інтелектуальних	Результати	Результати у
---	---------------------------------	------------	--------------

	здібностей		відсотках(%)
1	РІВЕНЬ I. «Супер-інтелектуал»	0	0
2	РІВЕНЬ II. «Інтелектуальні можливості явно вище середнього»	12	37.5%
3	РІВЕНЬ III. «Середній інтелект»	20	62.5%
4	РІВЕНЬ IV. «Інтелектуальні можливості явно нижче середнього»	0	0
5	РІВЕНЬ V. «Істотне зниження інтелекту»	0	0



*Рис.2.6 Результати діагностики рівня розвитку інтелектуальних здібностей першокласників (за методикою Кольорові прогресивні матриці Равена)*

У дослідженні переважна більшість першокласників (62,5%) продемонстрували середній рівень розвитку інтелектуальних здібностей. Цей рівень є віковою нормою й передбачає наявність базових аналітичних навичок, достатніх для засвоєння навчального матеріалу в умовах початкової школи. Діти з таким рівнем мислення зазвичай можуть самостійно вирішувати нескладні завдання, користуються логікою, вміють зіставляти ознаки, аналізувати прості ситуації, але можуть потребувати педагогічної підтримки в складніших моментах навчання. Такий показник є типовим для молодших

школярів і свідчить про сформованість основних когнітивних функцій. Близько третини опитаних (37,5%) показали високий рівень інтелектуального розвитку. Учні з цим рівнем здатні швидко та точно аналізувати візуальну інформацію, виявляють аналітичне мислення, гнучкість розумових процесів, легко встановлюють логічні зв'язки між елементами. Вони зазвичай швидко орієнтуються в нових завданнях, демонструють високий рівень самостійності, швидке переключення уваги, а також ініціативність у розв'язанні нестандартних задач. Такі діти часто мають хороші передумови для високої академічної успішності в майбутньому.

Рівень I – “Супер-інтелектуал”, рівень IV – “Інтелектуальні можливості явно нижче середнього” та рівень V – “Істотне зниження інтелекту” не були виявлені серед учасників дослідження. Відсутність крайніх показників як з боку винятково високих, так і значно нижчих результатів, дозволяє зробити висновок про загальну когнітивну стабільність і однорідність досліджуваної групи. Це також свідчить про те, що всі діти мають достатній інтелектуальний потенціал для успішної адаптації до навчального процесу в умовах шкільного середовища.

### **2.3. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів**

Після проведення емпіричного дослідження важливим етапом стало узагальнення та інтерпретація отриманих результатів. Враховуючи складність адаптаційного процесу дитини до шкільного навчання, особливо в умовах соціальної чи суспільної нестабільності, важливо не лише описати окремі психічні характеристики, а й проаналізувати, як вони взаємопов'язані. Здійснення такого аналізу дозволяє краще зрозуміти, які саме чинники сприяють або, навпаки, ускладнюють адаптацію першокласників до нових освітніх умов, і як ці чинники взаємодіють між собою.

Кореляційний аналіз, проведений на основі результатів обстеження дітей, має на меті виявлення статистично значущих зв'язків між показниками рівня когнітивного розвитку, пам'яті, уваги, емоційного стану та рівнем сформованості шкільної зрілості. Особливу увагу у цьому дослідженні приділено тому, як ці психологічні характеристики впливають на ефективність адаптації до шкільного середовища в умовах стресу, нестабільності або інших зовнішніх викликів, притаманних кризовим періодам. Аналіз дозволяє виявити не лише сильні чи слабкі сторони у розвитку дитини, а й можливі маркери ризику дезадаптації.

Отримані кореляції є важливими як для теоретичного розуміння проблеми, так і для розробки практичних рекомендацій педагогам, психологам та батькам. Визначення взаємозв'язків між окремими психологічними параметрами допомагає окреслити профіль дитини, яка потенційно має труднощі в адаптації, та вчасно запропонувати підтримку. Таким чином, інтерпретація даних набуває не лише дослідницького, а й прикладного значення, адже сприяє розробці ефективних способів допомоги дітям у процесі входу в нову соціальну роль школяра.

*Таблиця 2.7*

**Результати аналізу взаємозв'язку між психологічними показниками адаптації ( $r = 0.21$ )**

№	Коректурна проба(%)	Пам'ять слухова (%)	Пам'ять зорова (%)	Шкільна зрілість(%)	Прогресивні матриці Равена (%)	Графічний диктант(%)
Коректурна проба(%)	1	-0,07	-0,13	-0,07	0,03	0,24
Пам'ять слухова(%)	-0,07	1	0,52	0,46	0,02	0,04

Пам'ять зорова (%)	-0,13	0,52	1	0,73	0,39	0,30
Шкільна зрілість(%)	-0,07	0,46	0,73	1	0,18	0,35
Прогресивн і матриці Равена (%)	0,03	0,02	0,39	0,18	1	0,23
Графічний диктант(%)	0,24	0,04	0,30	0,35	0,23	1

Проведений аналіз виявив низку статистично значущих кореляцій, які мають безпосереднє значення для розуміння психологічного підґрунтя адаптаційних процесів. Найвищий рівень зв'язку зафіксовано між показниками зорової пам'яті та шкільної зрілості ( $r = 0,73$ ), що свідчить про тісну взаємодію між здатністю дитини до збереження і репродукції візуальної інформації та її загальною готовністю до навчання. Зорова пам'ять, як один із базових компонентів когнітивної сфери, забезпечує орієнтацію у навчальному просторі, формування стійких навчальних навичок та здатність дитини адаптуватися до структури й вимог шкільного середовища. У контексті кризових викликів, коли стабільність зовнішнього середовища порушується, сформована зорова пам'ять виконує компенсаторну функцію, сприяючи підтриманню внутрішнього контролю, уваги та послідовності в діях. Саме тому діти з добре розвинутою зоровою пам'яттю виявляють вищий рівень адаптації, демонструючи стабільнішу поведінку в умовах освітнього навантаження. (Значення на діагоналі — це 1, бо змінна повністю корелює сама з собою, — тому ключовими є міжзмінні кореляції, що демонструють функціональні взаємозв'язки.)

Крім того, зафіксовано помірний позитивний зв'язок між зоровою пам'яттю та інтелектуальним розвитком за методикою Равена ( $r = 0,39$ ). Цей

результат указує на наявність функціонального перехрещення між процесами переробки візуальної інформації та загальними інтелектуальними здібностями, зокрема абстрактним і логічним мисленням. В умовах сучасної трансформації освітніх технологій, яка передбачає активне використання візуально-орієнтованих засобів навчання (цифрових платформ, інтерактивних матеріалів тощо), така залежність набуває особливої актуальності. Діти, які здатні ефективно обробляти та зберігати візуальні стимули, демонструють вищу навчальну продуктивність та адаптивність до нових форматів подання інформації.

Цікаво, що показники зорової пам'яті також позитивно корелюють із результатами графічного диктанту ( $r = 0,30$ ), який вважається індикатором саморегуляції, точності моторних дій та концентрації уваги. Ця кореляція свідчить про взаємозв'язок між збереженням візуального образу та виконанням дій, що вимагають послідовності та контролю. За умов, коли освітній процес відбувається в середовищі підвищеної тривожності або нестабільності, наявність сформованих візуально-орієнтованих механізмів дозволяє дитині ефективніше регулювати свою поведінку, знижувати імпульсивність та підвищувати рівень точності під час виконання завдань. Ще одним важливим результатом є встановлення кореляції між слуховою пам'яттю та шкільною зрілістю ( $r = 0,46$ ). У контексті адаптації це вказує на роль вербальних каналів у формуванні навчальної готовності. Слухова пам'ять, як механізм фіксації та збереження усної інформації, є критично важливою в умовах, коли навчання відбувається за усною інструкцією, а здатність до слухового сприймання виступає передумовою для засвоєння знань. Особливо це актуально у випадках, коли внаслідок соціальної нестабільності знижено обсяг структурованих навчальних матеріалів, або коли навчання відбувається у змішаних форматах, де роль мовлення та комунікації з учителем зростає.

Водночас інтелектуальний розвиток, як виявилось, не має статистично значущих зв'язків ані зі слуховою пам'яттю ( $r = 0,02$ ), ані з результатами коректурної проби ( $r = 0,03$ ). Такий результат є концептуально важливим, оскільки свідчить про те, що рівень абстрактного мислення сам по собі не забезпечує успішної адаптації першокласника до шкільних умов. Замість цього, першочергового значення набувають інші психологічні характеристики — оперативна пам'ять, увага, регуляція поведінки, здатність до концентрації та послідовного виконання інструкцій. У період кризи саме ці властивості відіграють роль стабілізаторів навчальної активності та адаптивності.

Помірний позитивний зв'язок було зафіксовано також між графічним диктантом і шкільною зрілістю ( $r = 0,35$ ). Це підтверджує, що сформованість виконавчих функцій — таких як самоконтроль, вольова регуляція, моторна точність — є важливою умовою успішної інтеграції дитини в навчальне середовище. Діти, які демонструють високу здатність до самоконтролю, як правило, краще справляються з навчальними вимогами, навіть у випадках, коли ці вимоги є складними або нестабільними. Такі учні показують вищу навчальну мотивацію, здатність до подолання труднощів та стійкість до стресогенних впливів.

Коректурна проба, яка традиційно розглядається як індикатор рівня концентрації уваги, продемонструвала лише незначну позитивну кореляцію з графічним диктантом ( $r = 0,24$ ), що вказує на обмежену прогностичну цінність цієї методики як єдиного показника адаптації. У процесі навчання, особливо в умовах соціальної нестабільності, вирішальне значення має не лише вміння зосереджуватися, а й здатність до організованої, послідовної поведінки, яка передбачає вольове управління та адаптивну гнучкість мислення.

Узагальнюючи результати кореляційного аналізу, слід наголосити, що успішна адаптація першокласників до навчальної діяльності є результатом

комплексної взаємодії когнітивних функцій, а не окремих їх проявів. Найбільш значущими у цьому процесі виявилися поєднання високого рівня шкільної зрілості, розвиненої зорової та слухової пам'яті, уваги та здатності до саморегуляції. Усі ці компоненти виступають не лише як показники когнітивної готовності до навчання, але і як ключові орієнтири для розробки програм психолого-педагогічного супроводу в умовах кризових викликів. Формування таких характеристик дозволяє значною мірою підвищити стійкість дитини до освітнього навантаження та сприяє її успішній інтеграції у шкільне життя.

## **Висновки до розділу 2**

З метою вивчення психологічних особливостей адаптації першокласників до навчання в кризових умовах було проведено емпіричне дослідження когнітивної та особистісної сфери серед 32 учнів перших класів. Результати оброблялися кількісним та якісним аналізом, включаючи розрахунок середніх показників та визначення рівнів розвитку когнітивних функцій. Це дозволило оцінити загальні тенденції адаптації дітей до шкільного середовища, а також індивідуальні особливості процесу пристосування.

Для діагностики інтелектуального розвитку було використано Кольорові прогресивні матриці Равена, що оцінюють здібності до логічного мислення та абстрактного осмислення. Для аналізу психофізіологічної готовності застосовувалось тест шкільної зрілості Керна–Йірасека, що включає завдання на малювання фігури людини, копіювання фрази та відтворення ряду точок, що допомагає оцінити координацію, мотивацію, увагу та точність. Оцінка рівня уваги буде проводитися за допомогою коректурної проби, а для вивчення оперативної пам'яті використовувались методики для оцінки слухової та зорової пам'яті. Для дослідження просторової орієнтації та регуляції поведінки було застосовано графічний диктант.

Зокрема, результати коректурної проби показали, що більшість учнів демонструють високий рівень розвитку уваги, що є важливим для адаптації до навчання. Аналіз рівнів шкільної зрілості виявив, що більшість дітей мають достатній рівень розвитку основних психофізіологічних функцій для успішного навчання. Також результати тестів на розвиток пам'яті та інтелектуальних здібностей свідчать про високу когнітивну підготовленість більшості першокласників, хоча деяким учням необхідна додаткова підтримка для поліпшення концентрації та саморегуляції в процесі навчання.

З метою глибшого розуміння психологічних чинників, що впливають на адаптацію першокласників до навчального процесу в умовах соціальної нестабільності та кризових викликів, було проведено кореляційний аналіз між показниками когнітивного розвитку, шкільної зрілості, уваги та пам'яті.

Виявлено високий позитивний кореляційний зв'язок між зоровою пам'яттю та шкільною зрілістю ( $r = 0,73$ ), що свідчить про важливу роль візуальної пам'яті у формуванні готовності до навчання. У кризових умовах вона виступає компенсаторним ресурсом, сприяючи стабілізації уваги та ефективному засвоєнню інформації. Помірний позитивний зв'язок між зоровою пам'яттю та інтелектом ( $r = 0,39$ ) вказує на значення візуального сприймання у розвитку когнітивних механізмів першокласника, зокрема в умовах змін навчального середовища. Зорову пам'ять також пов'язано з результатами графічного диктанту ( $r = 0,30$ ), що підкреслює її роль у розвитку самоконтролю та концентрації уваги. Іншим важливим зв'язком є кореляція між шкільною зрілістю та слуховою пам'яттю ( $r = 0,46$ ), що підкреслює значущість вербального сприймання у навчальній адаптації, особливо в умовах обмежених ресурсів. Натомість інтелект за Равеном не має значущого зв'язку з слуховою пам'яттю ( $r = 0,02$ ) чи коректурною пробою ( $r = 0,03$ ), що свідчить про обмежений вплив абстрактного мислення на адаптацію в умовах стресу. Натомість важливішими є розвиток оперативної пам'яті та саморегуляції.

Зв'язок між графічним диктантом і шкільною зрілістю ( $r = 0,35$ ) підтверджує роль регуляторних процесів у навчальній адаптації. Коректурна проба продемонструвала лише слабкий зв'язок з графічним диктантом ( $r = 0,24$ ), що свідчить про недостатність простої концентрації для ефективної адаптації — більш значущими є гнучкість, емоційна регуляція та планування дій.

### **РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ ДЛЯ БАТЬКІВ, ЯКА СПРЯМОВАНА НА ПОКРАЩЕННЯ АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ**

#### **3.1. Структура Програми соціально-психологічного тренінгу для батьків першокласників**

Процес адаптації дитини до школи є складним, багатовимірним явищем, яке охоплює емоційний, поведінковий, когнітивний та соціальний компоненти. Перехід дитини до шкільного навчання позначається значними змінами у її життєдіяльності, зокрема зміною провідної діяльності, новими вимогами до саморегуляції, дисципліни, комунікації та самостійності. Успішне проходження цього періоду значною мірою залежить від тієї підтримки, яку дитина отримує в родині, насамперед від батьків. Вони є першими дорослими, що мають не лише організувати навчально-побутові умови, але й забезпечити емоційне тло, сприятливе для входження в освітнє середовище. У реаліях сьогодення, що позначені численними соціальними викликами, кризовими станами та загальним психоемоційним напруженням у суспільстві, роль батьків у

психологічному супроводі дитини під час адаптації до школи значно зростає. Наявність тривожності, невпевненості, неусвідомлених страхів у самих батьків може транслюватися на дитину, поглиблюючи її адаптаційні труднощі. Тому виникає потреба в комплексній програмі соціально-психологічного впливу, що була б спрямована безпосередньо на формування в батьків здатності до надання ефективної підтримки дитині у критично важливий для неї період.

Соціально-психологічний тренінг, розроблений з цією метою, є формою активного навчання, яка дозволяє поєднувати пізнавальний компонент із емоційним переживанням та практичним засвоєнням навичок. Його ключовою метою є сприяння формуванню у батьків психологічної компетентності, що включає розуміння психологічних механізмів адаптації дитини до школи, здатність ідентифікувати ознаки дезадаптації, опанування технік емоційної регуляції та розвиток ефективного стилю спілкування з дитиною.

Структура тренінгу вибудовується відповідно до логіки адаптаційного процесу та передбачає поступовий перехід від усвідомлення проблеми до формування нових моделей поведінки і ставлення. На початкових етапах тренінг передбачає активізацію внутрішніх ресурсів батьків, формування відкритості до самопізнання, обмін досвідом та формування безпечного середовища для групової роботи. Значна увага приділяється усвідомленню ролі батьків у психоемоційному супроводі дитини: учасники мають можливість проаналізувати власні переконання щодо виховання, виявити стереотипи та внутрішні конфлікти, що можуть впливати на їхню взаємодію з дитиною. Наступні модулі тренінгу присвячені темам емоційної грамотності, ідентифікації стресорів у житті дитини, а також формуванню навичок розпізнавання й підтримки емоційного стану першокласника. Через спеціально підібрані вправи, рефлексивні обговорення, техніки візуалізації та релаксації, учасники розвивають здатність до емпатійного слухання, послідовного

реагування на емоції дитини, розширюють діапазон прийнятних форм емоційного впливу.

Особливе місце у структурі програми займає ознайомлення батьків з прийомами саморегуляції. Це зумовлено тим, що здатність дорослого до збереження спокою і стабільності є однією з найефективніших форм непрямой допомоги дитині в ситуації стресу. Зокрема, учасники опановують дихальні техніки, вправи на тілесну стабілізацію, а також навички зниження тривожності через когнітивні та поведінкові підходи. Останні етапи тренінгу спрямовані на інтеграцію набутих знань та навичок у повсякденне батьківське функціонування. Завданням цього етапу є формування в учасників власного бачення, як саме вони можуть застосувати отриманий досвід для підтримки дитини. Тренінг передбачає також формування індивідуального «ресурсного плану батьківської підтримки», що може стати основою подальшої рефлексії та самовдосконалення. Змістове наповнення кожного заняття продумане таким чином, щоб кожна наступна тема логічно продовжувала попередню, а методи, що застосовуються, відповідали психологічним цілям етапу. Перевага надається інтерактивним формам роботи: груповим обговоренням, рольовим іграм, метафоричним технікам, арт-методам, вправам на усвідомлення та тілесну стабілізацію. Кожна техніка, що включена в програму, має не лише діагностичну чи корекційну функцію, але й освітній потенціал, дозволяючи учасникам тренінгу здобути цілісний досвід переосмислення свого батьківства.

Загалом, структура та мета тренінгу ґрунтуються на концепції взаємозв'язку між психоемоційною стабільністю дорослого та адаптаційною здатністю дитини. У центрі тренінгового впливу перебуває ідея, що зміна у поведінці та емоційній сфері батьків може виступати своєрідним каталізатором позитивних змін в адаптаційних механізмах дитини. Такий підхід відповідає сучасним науковим уявленням про системну природу родинного впливу та важливість інтеграції дорослого в освітній і соціальний простір дитини як

одного з чинників її успішної соціалізації. Таким чином, розробка тренінгової програми для батьків першокласників є обґрунтованим та науково доцільним кроком у напрямі попередження дезадаптаційних проявів у дітей, формування конструктивних моделей батьківської підтримки та зростання психологічної культури родинної взаємодії.

### **3.2. Зміст Програми тренінгових занять для батьків першокласників**

Соціально-психологічний тренінг із покращення адаптації дітей до школи для батьків першокласників розроблений з урахуванням актуальних потреб сучасної родини в умовах зміненої освітньої парадигми. Вступ до школи є складним адаптаційним періодом як для дитини, так і для її найближчого соціального оточення — передусім батьків. Ефективна взаємодія між родиною та школою значною мірою визначає якість адаптаційного процесу, формування позитивної мотивації до навчання та базової довіри дитини до нових соціальних ролей і вимог. У межах цього розділу висвітлюються ключові підходи до формування партнерських відносин між батьками та освітнім середовищем, а також надаються практичні інструменти для активної участі батьків у процесі адаптації їхньої дитини.

#### **День 1: Розуміння стресу та знайомство**

Вправа на знайомство: "Ім'я та ресурс" (15 хв). Мета: Створити доброзичливу атмосферу та познайомити учасників. Інструкція: Кожен учасник називає своє ім'я та відповідає на питання: "Що допомагає вам заспокоїтися або зняти стрес у складні моменти?" Це можуть бути хобі, прогулянки, спілкування з рідними тощо.

Вправа-побажання «Очікування» (10 хв.). Чи важлива запропонована тема для вас? Чим саме? Мета: виявити справжню мотивацію кожного студента щодо участі у тренінгу.

"Що таке стрес і як він впливає на нас?" (20 хв). Мета: Дати базове розуміння природи стресу. Стрес – це природна реакція на різні життєві ситуації, але іноді він може мати негативний вплив на наше здоров'я та емоційний стан. Сьогодні ми розглянемо, що таке стрес, як його розпізнати та які наслідки він може мати для вас як для батьків і для ваших дітей." За Сельє, стрес проходить через три основні стадії. Перша стадія — тривога, коли організм активно готується до подолання загрози, викликаючи фізіологічні зміни, такі як прискорене серцебиття чи підвищений рівень адреналіну. Друга стадія — опір, коли організм намагається адаптуватися до стресора, але це вимагає використання його ресурсів. Третя стадія — виснаження, коли ресурси вичерпуються, що може призвести до серйозних психічних і фізичних наслідків.

Мозковий штурм: “Що викликає у вас стрес?” (10хв). Мета: Виявити основні стресори учасників, пов'язані з адаптацією дітей до школи. Інструкція: Учасники називають свої найбільші тривоги та труднощі, які вони відчують у процесі підготовки та адаптації дитини до школи (наприклад, страх втратити контроль, брак часу, страх за майбутнє дитини).

Вправа “Карта тривоги” ( 40хв). Мета: Допомогти учасникам усвідомити та обговорити свої тривоги, створюючи атмосферу взаємопідтримки. Ця вправа сприяє емоційному висловленню, полегшуючи обговорення тривоги та підтримуючи взаєморозуміння серед учасників. Обладнання: Аркуші паперу; Маркери або кольорові олівці; Індивідуальне завдання: Зараз кожен учасник отримує аркуш паперу, олівці можете взяти ось тут. Вам потрібно намалювати або написати свої тривоги, відображаючи їх у формі карти (можна

використовувати метафори, образи або слова). Наступний етап буде груповий: потрібно буде передати ваш листочок сусіду справа. На сусідському листочку потрібно буде знешкодити цю тривогу, стрес, тривожні думки, все що там намальовано( це може бути як конструктивна порада, так і наприклад як гармати збиває цю тривогу, це може бути будь що) І поміняйтеть листочками назад. Групове обговорення: Можливо зараз хтось хоче поділитись, яку пораду, або як знешкодили їхню тривогу?

Методика “4-7-8” (15 хв) Мета: Методика 4-7-8 — це техніка дихання, яка допомагає зменшити тривожність, покращити сон і знизити рівень стресу. Вона була популяризована доктором Ендрю Вейлом. Інструкція: Сядьте або ляжте в зручній позі. Закрийте очі і розслабте тіло. Глибоко та розмірено вдихайте через рот протягом 4 секунд. Затримайте подих на 7 секунд. Повільно і спокійно видихайте протягом 8 секунд. Повторіть 3-4 рази.

Рефлексія та обговорення (10 хв) Мета: Підвести підсумки заняття та розглянути, що нового учасники дізналися про стрес. Питання для рефлексії: Що вам запам'яталося найбільше? Що ви плануєте використовувати у своєму житті?

Домашнє завдання: Спостерігати за собою протягом наступного тижня та записувати моменти, коли ви відчували стрес або тривогу. Які стратегії ви використовували, щоб впоратися з цими емоціями?

День 2: Розуміння своїх емоцій і стресорів

Обговорення домашнього завдання (15 хв)

Інформація про важливість розпізнання своїх емоцій (10хв). Розуміння своїх емоцій і стресорів є ключовим для емоційної регуляції та психологічного благополуччя. Емоції — це реакції організму на події, що мають значення для нашого життя, і можуть варіюватися від радості до гніву або страху. Стресори,

навпаки, є чинниками, які викликають стрес і активують фізіологічні та психологічні реакції. Наукові дослідження показують, що ефективно розпізнавання своїх емоцій та їхніх тригерів (стресорів) допомагає людині краще управляти емоційними реакціями та зменшувати негативний вплив стресу на здоров'я. Це особливо важливо для батьків, які через власні емоційні стани можуть впливати на емоційний розвиток дітей. Одним із підходів до саморегуляції є емоційна обізнаність — здатність розпізнавати й ідентифікувати свої емоції та їхні тригери. Важливим аспектом є розуміння того, що емоції можуть бути викликані як внутрішніми (наприклад, думками чи спогадами), так і зовнішніми чинниками (ситуаціями або поведінкою інших людей).

Вправа "Розпізнавання емоцій і емоційний стан" (45 хв) Мета: Допомогти учасникам розпізнавати свої емоції у стресових ситуаціях і аналізувати їхній вплив на взаємодію з дітьми. Обладнання: Аркуші паперу; Маркери або ручки; Типові стресові ситуації: Ранковий збір дитини до школи; Запізнення на роботу через дитячі затримки; Дитина відмовляється виконувати домашнє завдання; Дитячий конфлікт у школі; Чергове прохання дитини купити щось дороге; Підготовка до контрольної роботи в школі; Прийом у лікаря після напруженого дня; Ситуація, коли дитина просить допомоги, а ви зайняті на роботі; Дитина забула важливі речі вдома (книжки, обід тощо); Дитина нервує через погані оцінки або критику вчителя; Певні моменти дня: Прокидання та підготовка до школи; Відправлення дитини до школи; Час після роботи, коли дитина повертається додому; Вечір перед сном; Підготовка до шкільних подій; Ситуація на вечерю, коли дитина не хоче їсти; Обговорення шкільних результатів; Час спільного перегляду телевізора або інших сімейних активностей; Спільне виконання домашніх завдань; Суперечки між батьками через виховання дитини; Інструкція: Учасники пишуть на аркушах, які емоції вони відчувають у цих ситуаціях? і що викликає ці емоції? Чому у вас

виникають ці емоції? Чи можна перенаправити негативні емоції у позитивне русло?

Техніка «Лимон» (15 хв). Мета: Навчити учасників техніці фізичного розслаблення для зниження стресу. Розслаблення – важливий елемент управління стресом. Ця техніка, яка допоможе вам відчувати, як ваше тіло реагує на напругу і розслаблення. Інструкція: Сядьте зручно, руки покладіть на коліна долонями вгору. Заплющте очі та уявіть, що у правій руці у вас лимон. Почніть повільно стискати його, доки не відчуєте, що вичавили весь сік. Розслабтеся. Запам'ятайте це відчуття. Потім повторіть вправу з лівою рукою. Знову розслабтеся. Пам'ятайте, як змінюються ваші відчуття при напрузі та розслабленні. Тепер виконайте вправу одночасно обома руками.

Рефлексія та обговорення (10 хв). Мета: Підвести підсумки заняття та розглянути, що нового учасники дізналися про стрес. Питання для рефлексії: Що вам запам'яталося найбільше? Що ви плануєте використовувати у своєму житті?

Домашнє завдання: Спробувати вести емоційний щоденник. Метод емоційного щоденника передбачає щоденний запис емоційних переживань, їхніх причин та реакцій на ці емоції. Це допомагає краще усвідомлювати власні почуття та фактори, що їх викликають.

День 3: Техніки саморегуляції для зниження тривожності

Обговорення емоційного щоденника (10 хв)  
Які емоційні тригери ви помітили? Які стратегії для контролю емоцій ви використовували?

“Методи саморегуляції” (10 хв). Методи саморегуляції — це різноманітні техніки, які допомагають людям контролювати свої емоції, думки та поведінку для досягнення особистих цілей. Вони сприяють розвитку емоційної зрілості та

зменшенню рівня стресу, що особливо важливо в сучасному житті, де щоденні виклики можуть призводити до емоційного вигорання. Саморегуляція є ключовим елементом психічного здоров'я, оскільки дозволяє особам впоратися з труднощами, зберігати спокій та зосередженість у стресових ситуаціях. Серед методів саморегуляції можна виділити кілька основних напрямків. Емоційна саморегуляція включає техніки усвідомленості та дихальні вправи, які допомагають знизити рівень тривожності. Поведінкова саморегуляція стосується контролю за власною поведінкою, наприклад, ведення щоденників або самоконтроль за прогресом у досягненні цілей. Когнітивна саморегуляція передбачає управління думками через переосмислення ситуацій і використання стратегій когнітивно-поведінкової терапії.

Практична вправа: Техніка “5-4-3-2-1” (30 хв). Мета: Вправа допоможе вам зосередитися на моменті «тут і зараз», що дозволить відволіктися від тривожних думок і заспокоїтися. Інструкція: П'ять речей, які ви бачите: Повільно називайте п'ять предметів, які бачите поруч (наприклад, стіл, стіна, вікно, двері, килим). Чотири речі, які ви відчуваєте фізично: Назвіть чотири відчуття (наприклад, м'який килим, прохолодна стіна, нерівна підлога, тепла долоня). Три речі, які чуєте: Зосередьтеся на трьох звуках (наприклад, звук телевізора, музика, шум дощу). Дві речі, які відчуваєте на нюх: Назвіть два аромати (наприклад, парфум, запах квітів). Одна річ, яку можете відчути на смак: Наприклад, шоколадна цукерка.

Вправа “Релаксація на контрасті” (20 хв). Мета: Вправа дозволить вам зняти м'язове напруження, використовуючи техніку контрасту. Вона може бути виконана в будь-якій обстановці, навіть під час стресу, і допоможе вам швидко відновити спокій. Інструкція: Сильно напружте пальці ніг на кілька секунд, а потім розслабте їх. Напружте й розслабте ступні. Напружте й розслабте гомілки. Напружте й розслабте коліна. Напружте й розслабте стегна. Напружте й розслабте сідничні м'язи. Напружте й розслабте живіт. Розслабте спину та

плечі. Розслабте кисті рук. Розслабте передпліччя. Розслабте шию. Розслабте лицьові м'язи. Сидіть спокійно кілька хвилин, насолоджуючись повним спокоєм. Відчуйте, як ваше тіло розслабляється, і уявіть, що ви повільно пливете.

Рефлексія та обговорення (10 хв). Мета: Підвести підсумки заняття та розглянути, що нового учасники дізналися про стрес. Питання для рефлексії: Що вам запам'яталося найбільше? Що ви плануєте використовувати у своєму житті?

#### День 4: Активне слухання та підтримуюча комунікація

Обговорення попереднього досвіду (15 хв). Давайте розглянемо, як техніки саморегуляції, які ви вже вивчили, можуть допомогти у спілкуванні з вашими дітьми. Поділіться, будь ласка, своїм досвідом. Які техніки саморегуляції ви використовували? Які результати отримали?

“Активне слухання” (10 хв) Активне слухання - це уважне і шанобливе вислуховування думок і почуттів дитини без критики та оціночних суджень. Мета активного слухання: Створити атмосферу довіри; Допомогти дитині висловити думки та почуття; Показати увагу та розуміння; Прийоми активного слухання: Мінімальні заохочуючі репліки (батьки кидають головою, використовують фрази на кшталт: «Угу ...», «Це цікаво ...», запрошуючи дитину продовжити розповідь); Віддзеркалення тобто, повторення слів дитини ( Дитина: «Вчора ми в садочку грали у квача.» Батьки: «Тобі сподобалось грати в квача» ); Перефразування ( Дитина: «Я не хочу робити домашнє завдання.» Батьки: «Ти не знаєш, навіщо воно тобі, чи може тобі важко ?»); Емпатичне слухання (Батьки: «Я розумію, що тобі прикро.») Резюмування (Батьки: «Отже, ти відчуваєш, що...» )

Вправа "Слухаю та розумію" (30 хв). Мета: Вправа допоможе вам усвідомити, як слухати дітей не лише в плані слів, а й в емоційному контексті їхніх висловлювань. Слухаючи активно, ви зможете краще зрозуміти, що відчують ваші діти, і це дозволить вам створити більш довірливу атмосферу. Інструкція: Пропоную вам працювати в парах, один з вас буде дитиною, а інший практикуватиме активне слухання. Вам нададуть кілька ситуацій, які ви зможете програти, щоб зрозуміти, як реагувати на емоції дитини." Ситуації для програвання: Дитина розповідає про свій перший день у школі та свої страхи перед новими знайомствами; Дитина ділиться переживаннями про складний тест або контрольну роботу; Дитина говорить про конфлікт із другом на майданчику; Дитина виражає розчарування через невдачу в спортивній грі; Дитина розповідає про те, що її не взяли до команди, на яку вона дуже сподівалася; Після виконання вправи я запрошую вас поділитися своїми враженнями. Які складнощі виникли під час програвання ситуацій? Як ви себе почували в ролі слухача? Які емоції були найпомітнішими?

Вправа "Підтримка без критики" (30 хв). Мета: У цій вправі ми навчимося підтримувати дітей у важкі моменти, не оцінюючи їхні почуття. Вміння слухати й приймати емоції дитини без критики є важливим елементом формування довіри в стосунках. Ситуації для розігрування: Дитина розповідає про те, що не впоралася з домашнім завданням і відчуває, що не може його виконати; Дитина говорить про страх перед школою через можливі конфлікти з однокласниками; Дитина ділиться, що її не запросили на день народження друга і відчуває себе самотньою; Дитина висловлює переживання через те, що не змогла виграти в змаганнях і відчуває розчарування; Дитина розповідає про проблеми з друзями, які не хочуть грати з нею на майданчику; Дитина висловлює, що не отримала високої оцінки на тесті, через що відчуває розчарування та сором; Після виконання вправи я запрошую вас обговорити, як

ви реагували на емоції дитини, не висловлюючи критику. Які стратегії підтримки ви використовували? Як ви відчували себе в ролі батька або опікуна?

Вправа «Ритмічне дихання» (15хв). Помітивши, що ви починаєте хвилюватися, напружуватися, обурюватися, починайте дихати за таким принципом: вдихаючи, рахуйте до трьох, видихаючи, також рахуйте до трьох. Потім спробуйте зробити видих іще тривалішим: видихаючи, рахуйте до п'яти, до семи тощо.

Рефлексія та обговорення (10 хв). Мета: Підвести підсумки заняття та розглянути, що нового учасники дізналися про стрес. Питання для рефлексії: Що вам запам'яталося найбільше? Що ви плануєте використовувати у своєму житті?

Домашнє завдання: Практикувати активне слухання у щоденних розмовах з дітьми, звертаючи увагу на їхні емоції і потреби.

День 5: Створення підтримуючого середовища для дітей та підсумки

Обговорення домашнього завдання (10хв). Питання: Чи застосовували ви активне слухання в розмовах з дитиною? Які виникли труднощі? Які результати ви, можливо, побачили?

“Створення підтримуючого середовища” (10 хв). Для створення підтримуючого середовища для дітей, особливо під час їхньої адаптації до школи, важливо враховувати їхні психологічні потреби і сприяти емоційній стабільності. Діти мають відчувати себе в безпеці, бути важливими і зрозумілими. Надання емоційної підтримки через активне слухання та емпатію допомагає їм справлятися зі своїми емоціями, особливо у стресових ситуаціях, таких як перехід до школи. Заохочуйте відкритий діалог, де дитина відчуває себе комфортно, виражаючи свої переживання без страху критики. Реагуйте з розумінням, що може значно знизити рівень стресу. Постійні розпорядки дають

відчуття передбачуваності та безпеки, що особливо важливо для дітей у нових умовах, таких як школа. Діти часто копіюють емоційні реакції своїх батьків. Показуючи спокійні та врівноважені реакції на стрес, батьки допомагають дітям розвивати аналогічні механізми подолання труднощів. Допоможіть дитині будувати і підтримувати дружні стосунки, оскільки підтримка однолітків є важливим фактором емоційної стійкості. Домашнє середовище, яке організоване, спокійне і наповнене позитивними стимулюючими факторами, може покращити концентрацію дитини та її емоційний стан.

Вправа "Створюємо підтримку" (40 хв). Мета: надати учасникам практичні інструменти та стратегії для ефективної взаємодії з дітьми в складних ситуаціях. Інструкція: Учасники обговорюють різні реальні або уявні ситуації, де дитина може відчувати стрес чи занепокоєння (наприклад, страх перед шкільними оцінками або конфлікт з однокласником). Кожен пропонує варіанти дій, як можна підтримати дитину в цих ситуаціях. Приклади ситуацій для обговорення: Дитина повертається зі школи сумною і не хоче розмовляти; Після поганої оцінки дитина втрачає мотивацію до навчання; Конфлікт з однокласником, після якого дитина боїться йти до школи; Скарги дитини на вчителя, який не звертає увагу на її старання;

Рефлексія та обговорення тренінгу загалом (20хв). Наштовхуючі питання: Як ви почуваетесь після завершення тренінгу? Чи змінилися ваші уявлення про виховання та підтримку дітей у період адаптації до школи? Які нові навички або знання ви отримали, що допоможуть вам у підтримці дитини в емоційно напружених ситуаціях? Які вправи або методи з тренінгу були для вас найбільш корисними чи такими, що запам'яталися? Чому? Чи помітили ви зміни у поведінці своєї дитини протягом тренінгу? Як ви реагували на ці зміни?

Домашнє завдання: Цього разу завдання буде парним. Це вправа яка допоможе нам краще зрозуміти та підтримати емоційний стан ваших дітей.

Вправа 'Скринька емоцій' дозволить нам створити простір, де діти можуть вільно висловлювати свої почуття без страху перед критикою. Це стане основою для формування довіри та емоційної грамотності.

Вправа "Скринька емоцій". Мета: Допомогти дитині виявляти та висловлювати свої емоції, розвиваючи емоційну грамотність і підтримуючи відкриту комунікацію. Матеріали: Невелика коробка або контейнер; Яскраві картки або папір різного кольору; Фломастери або кольорові олівці; Наклейки або малюнки для декорування (за бажанням); Інструкція: Запропонуйте дитині розмалювати скриньку або контейнер. Це може бути простий малюнок або абстрактний дизайн — важливо, щоб дитина відчувала, що це її особистий простір. Дайте дитині картки різного кольору. Поясніть, що кожен колір символізує різні емоції: (Червоний – гнів; Синій – сум; Зелений – радість; Жовтий – страх; Оранжевий – здивування; Фіолетовий – спокій). Запропонуйте дитині вибрати картку і поділитися ситуацією, коли вона відчувала цю емоцію. Наприклад, "Коли я отримав 4 в школі, я відчував гнів". Слухайте уважно, підтримуючи дитину без критики. Запитайте, як вона могла б впоратися з цією емоцією, і що б ви могли зробити разом, щоб полегшити її переживання. Коли дитина закінчила, вона може покласти картку в "скриньку емоцій", символізуючи, що її почуття були висловлені і почуті. Заохочуйте дитину використовувати "скриньку емоцій" регулярно, щоб обговорювати свої емоції. Це може стати частиною вашого сімейного ритуалу, наприклад, раз на тиждень.

### **3.3. Методичні рекомендації щодо психологічно супроводу першокласників в період адаптації для батьків**

Період адаптації до школи є надзвичайно важливим етапом у житті дитини. Вступ до школи супроводжується кардинальними змінами в її соціальному статусі, формами діяльності, а також колом міжособистісної

взаємодії. Ці зміни вимагають від дитини високої мобілізації внутрішніх ресурсів, що нерідко призводить до переживання напруження, тривожності або невпевненості. У цьому контексті особливої ваги набуває психологічна підтримка з боку найближчого соціального оточення — батьків. Саме вони виступають посередниками між дитиною та новими умовами, до яких їй необхідно пристосуватися. Методичні рекомендації для батьків щодо супроводу першокласників у період адаптації спрямовані на створення умов, які забезпечують емоційний комфорт, стабільність, упевненість і мотивацію до навчання. Насамперед, батькам варто усвідомлювати, що процес адаптації — індивідуальний і може мати різну тривалість. У більшості випадків він триває від трьох до шести місяців, однак у деяких дітей може затягнутися до року. Важливо не тиснути на дитину з очікуванням швидких результатів, а натомість забезпечити сталу підтримку, дотримання ритуалів, емоційної відкритості та послідовності у виховних діях.

Першим кроком у супроводі адаптації є розробка і запровадження сталого режиму дня. Біоритми дитини першого класу ще не сформовані стійко й потребують чіткого розкладу: час підйому, індивідуального виконання домашніх завдань, фізичної активності, спільного сімейного відпочинку та сну. Така повторюваність формує у дитини відчуття передбачуваності — ключової умови зниження тривожності. Коли дитина знає, що після повернення зі школи на неї чекатиме час для перекусу, трохи ігор на свіжому повітрі і лише потім — підготовка уроків, вона почувається контрольовано й убезпечено. Батьки можуть використовувати візуальні пам'ятки-таблиці зі зображеннями «що далі», які допомагають малюку самостійно орієнтуватися в розкладі, а також прокладати психологічний місток між шкільним та домашнім простором.

Наступним завданням є підтримка мотивації до навчання, що ґрунтується не стільки на зовнішніх стимулах (оцінках чи винагородах), скільки на внутрішньому пізнавальному інтересі. Батькам варто створювати ситуації, в

яких навчання сприймається як захоплива спільна діяльність: розбирати нові букви за допомогою настільних ігор, читати вдома вголос уривки з улюблених історій і пов'язувати їх із власним досвідом дитини, допомагати влаштовувати «міні-проект» – наприклад, разом фарбувати букви чи цифри, створювати для них аплікації. Кожен такий захід зміцнює у дитини уявлення про те, що навчання – це пізнання світу, а не просто виконання нудних вправ. При цьому необхідно остерігатися надмірного фокусування на результатах: хвалити кращий почерк, але не карати за тимчасову нерозбірливість; радіти першій вдалій виразній фразі, проте приймати паузи в прогресі без докорів.

Не менш важливою є здатність батьків помічати й підтримувати емоційний стан дитини. Повернувшись із першого дня в школі, малюк може відчувати змішані емоції: гордість через отриману «першу сторінку» зошита, але разом із тим – страх перед новим класом чи втомленість після інтенсивного навантаження. Батькам слід створити атмосферу емоційної безпеки, де дитина знатиме: будь-які її почуття – природні, й їх можна висловлювати вголос. Для цього корисно використовувати методика «рефлексивного слухання»: коли дитина говорить, батьки не перебивають, а потім повертають сказане у вигляді короткого віддзеркалення («Тобі сьогодні було цікаво на уроках, але ти трохи втомився?»). Таке віддзеркалення підтверджує дитині, що її внутрішній стан почутий і зрозумілий. Якщо виникають негативні емоції – образа, сором чи злість – не слід їх приглушувати фразами «Та це дрібниці» чи «Перестань плакати», інакше дитина навчиться ховати почуття, а це завжди веде до накопичення тривожності [38].

Паралельно з роботою над емоційною підтримкою важливо вчити дитину базовим прийомам саморегуляції. Практичні вправи «дихання три-чотири-п'ять» (повільний вдих на три рахунки, затримка на чотири, повільний видих на п'ять) чи техніка «стиск-відпуск» (напруження кожної групи м'язів на декілька секунд із подальшим розслабленням) слугують не

лише для заспокоєння, а й для розвитку у дитини усвідомленості власних тілесних реакцій. Найкраще використовувати ці вправи у формі гри: наприклад, уявити, що м'язи - це пружини, які зжимаються і «стрибають» назад, або що рахунок дихання – це кроки поміж кольоровими цеглинками. Коли дитина навчиться усвідомлювати та змінювати свій стан, це значно знижує рівень стресу під час контрольної роботи чи нових соціальних взаємодій.

Соціальна адаптація – окремий, але не менш важливий напрямок. Школа ставить дитину в умови постійного спілкування з однолітками й новими дорослими; батьки можуть сприяти цьому, моделюючи соціальні ситуації вдома. Корисною є рольова гра, де дорослий «грубо» порушує правила, а дитина – вчиться дипломатично реагувати; або ж разом розігруються сценарії ввічливого привітання, запрошення до гри та шанобливого прощання. Розбір таких моделей із поясненням, чому тактично важливо звертати увагу на настрій партнерів по грі, готують дитину до реальних класних взаємодій і знижують ризик виникнення конфліктів.

У жодному разі не можна порівнювати дитину з іншими: навіть конструктивні, на перший погляд, порівняння «Подивись, як Петрик гарно читає, ти теж так зможеш» формують у дитини почуття меншовартості й страх невдачі. Натомість акцент слід робити на власному прогресі дитини: «Ти прочитав уже три слова! Це значно більше, ніж учора». Цей підхід підсилює почуття самовартісності і заохочує рухатися вперед.

Не менш важливо організувати системну взаємодію з учителями та фахівцями школи. Регулярні нетривалі зустрічі з класним керівником чи шкільним психологом допомагають батькам «тримати руку на пульсі» успіхів і труднощів дитини. Вміння вчасно поділитися спостереженнями з педагогами – запорука того, що спільними зусиллями можна скоригувати навчальні навантаження або соціальні завдання в інтересах дитини. Активна участь у

шкільних заходах, батьківські збори та індивідуальні консультації формують відчуття партнерства між сім'єю та школою [37].

Нарешті, батькам варто подбати і про власне психічне здоров'я. Тривожність, вигорання чи надмірна опіка лише посилять напруження в родині. Тому доречно закладати в розклад час для власного відпочинку, підтримувати соціальні контакти й за потреби звертатися по допомогу до психологів чи груп підтримки батьків. Відчуття упевненості й емоційної стабільності з боку дорослих передається дітям як зразок поведінки й ставлення до складних ситуацій. У сукупності ці методичні рекомендації створюють цілісний підхід до супроводу адаптації першокласника: стабільність режиму, мотиваційна підтримка, емоційне визнання, розвиток саморегуляції, соціальна тренувальна взаємодія, уникнення порівнянь, партнерство зі школою та піклування про батьків. Такий всеохопний підхід забезпечує дитині комфортний вхід у шкільне життя, дозволяючи їй розвиватися в безпечному, підтримуваному середовищі [30, с. 122].

### **Висновки до розділу 3**

Адаптація першокласників до шкільного життя є складним і багатогранним процесом, що включає як соціальні, так і психологічні компоненти. Важливу роль у цьому процесі відіграють батьки, оскільки саме вони є найближчими супутниками дітей на етапі їхнього вливу в нове середовище. Тому підтримка з боку батьків є вирішальним фактором, який може значно полегшити цей процес та сприяти його успішному завершенню. Психологічна підготовка батьків включає знайомство з основними етапами і симптомами адаптаційних змін у дітей, зокрема тривожності, стресу, труднощів у навчанні та взаємодії з однолітками. Важливо навчити батьків розпізнавати ознаки дезадаптації, зокрема зміну поведінки дитини, її емоційного стану та

сприйняття шкільного середовища. Знання цих факторів дозволить батькам ефективно реагувати та надавати відповідну підтримку.

Друга частина програми акцентує увагу на емоційній підтримці дитини, де батьки повинні усвідомити важливість створення емоційного безпечного середовища вдома. Це включає здатність батьків помічати зміни в настрої і стані дитини, а також активно надавати емоційну підтримку через слухання, прояви турботи та підтримку під час стресових ситуацій. Основними стратегіями, які пропонується освоїти батькам, є техніки емоційної регуляції, що включають вправи на зниження рівня стресу, когнітивні методи переналаштування мислення, а також практики, що сприяють розвитку емпатії та активного слухання. Тренінг сприяє розвитку емоційної грамотності, що дозволяє батькам краще розуміти не лише свої емоційні реакції, але й підтримувати дитину в періоди тривожності чи суму.

Завдяки наданим інструментам для саморегуляції батьки зможуть створити більш здорову емоційну атмосферу в сім'ї, що важливо для гармонійної адаптації дитини. Зокрема, цей підхід включає тренування батьків у таких методах, як прогресивна м'язова релаксація, техніки дихання, а також відновлення психологічного балансу після стресових ситуацій через короткі паузи для відпочинку. Програма тренінгу передбачає також важливу фазу інтеграції отриманих знань у повсякденне життя. Батьки навчаються формувати індивідуальний план підтримки дитини, що включає створення чітких, послідовних стратегій для подолання труднощів адаптації в межах родинного життя. Цей план допоможе не тільки підтримати дитину в критичні моменти, але й сприятиме розвитку конструктивних моделей батьківської взаємодії, що має довготривалий позитивний вплив на взаємини в сім'ї та благополуччя дитини.

## **ВИСНОВКИ**

Проведене дослідження забезпечило всебічний аналіз психологічних чинників адаптації першокласників до шкільного навчання в умовах соціальної нестабільності, спричиненої воєнним станом в Україні, послідовно виконавши всі поставлені завдання. Поєднання теоретичного та емпіричного підходів дозволило виявити ключові детермінанти адаптаційного процесу, розробити практичні рекомендації для його оптимізації та врахувати специфіку кризових умов. Дослідження охопило когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти адаптації, акцентуючи на ролі сімейного оточення та психологічного супроводу в подоланні викликів, спричинених воєнним станом. Отримані результати підкреслюють необхідність комплексного підходу до підтримки першокласників, що включає індивідуальну роботу з дітьми, залучення батьків і створення сприятливого психологічного середовища.

Теоретичний аналіз наукової літератури щодо проблеми адаптації першокласників до навчання, зокрема в кризових умовах, засвідчив, що цей процес є багатограним і залежить від складної взаємодії зовнішніх і внутрішніх чинників. Зовнішні соціально-психологічні чинники включають підтримку сім'ї, яка забезпечує емоційну стабільність, мотивацію та почуття безпеки, педагогічний супровід, що сприяє формуванню навчальних навичок і соціальної інтеграції, та стабільність освітнього середовища, яке створює передбачувані умови для входження в шкільне життя. Внутрішні індивідуально-психологічні чинники охоплюють рівень інтелектуального розвитку, сформованість пізнавальних процесів, таких як увага, пам'ять і мислення, емоційну стабільність, що забезпечує стійкість до стресових впливів, саморегуляцію, яка дозволяє дитині контролювати поведінку та емоції, та особистісну зрілість, що відображає готовність до соціальних взаємодій у шкільному контексті.

Вивчення особливостей впливу кризових ситуацій, спричинених війною, на адаптацію першокласників до шкільного навчання виявило глибокий негативний вплив воєнного стану на психоемоційний стан дітей, що суттєво ускладнює їхню інтеграцію в навчальний процес. Воєнний конфлікт спричиняє підвищену тривожність, яка проявляється у вигляді страхів, невпевненості, підвищеної чутливості до зовнішніх подразників і труднощів у підтриманні емоційної рівноваги, що перешкоджає зосередженню на навчальних завданнях. Зниження мотивації до навчання, зумовлене нестабільним емоційним фоном, призводить до зменшення інтересу до шкільної діяльності, ускладнює засвоєння навчального матеріалу та формування навчальних навичок. Труднощі з концентрацією уваги, викликані постійним стресом і переживаннями, ускладнюють виконання завдань, що потребують тривалого зосередження, таких як письмо, читання чи слухання інструкцій учителя. Нестабільність поведінки, спричинена емоційною лабільністю, може проявлятися у підвищеній

дратівливості, імпульсивності, епізодичній агресивності або, навпаки, апатії, що негативно впливає на соціальні взаємодії з однолітками та вчителями, ускладнюючи формування дружніх стосунків і адаптацію до шкільних норм. Ці фактори створюють значні перешкоди для входження дітей у шкільне середовище, оскільки стрес, викликаний воєнною нестабільністю, порушує розвиток стабільних навчальних і соціальних навичок, необхідних для успішної адаптації. Дослідження наголошує на необхідності створення безпечного емоційного простору через психологічний супровід для дітей і їхніх сімей, що включає індивідуальні консультації, групові заняття для зниження тривожності, а також програми для розвитку емоційної стійкості та саморегуляції. Крім того, воєнний стан може викликати в дітей відчуття втрати контролю над своїм життям, що потребує додаткових заходів для відновлення почуття безпеки, таких як створення передбачуваного розпорядку дня, підтримка стабільних стосунків із дорослими та залучення до діяльності, яка сприяє емоційній стабілізації. Таким чином, забезпечення психологічного благополуччя є ключовим для полегшення адаптації першокласників до шкільного навчання в умовах воєнного стресу.

Дослідження ролі батьків у процесі адаптації дітей до шкільного навчання в кризових умовах показало, що сімейне оточення є вирішальним чинником у формуванні адаптивної поведінки першокласників, відіграючи центральну роль у забезпеченні їхньої психоемоційної стабільності та успішної інтеграції в шкільне середовище. Батьки, які надають емоційну підтримку, допомагають знижувати тривожність дітей, зменшуючи вплив стресових факторів, пов'язаних із воєнним станом, таких як страхи, невпевненість чи емоційна нестабільність. Така підтримка включає активне слухання, розуміння емоційних потреб дитини, створення атмосфери безпеки та довіри, а також заохочення до висловлення почуттів, що сприяє зниженню психологічного напруження. Емоційна компетентність батьків, яка проявляється в їхній

здатності розпізнавати та регулювати власні емоції, а також реагувати на емоційні стани дитини з розумінням і емпатією, є ключовим фактором у формуванні стійкості дітей до стресу. Використання ненасильницького спілкування, яке передбачає уникнення критики, тиску чи надмірного контролю, дозволяє батькам будувати конструктивні стосунки з дітьми, сприяючи їхній мотивації до навчання та впевненості в собі. Створення стабільного психологічного фону в сім'ї, наприклад, через регулярні сімейні ритуали, спільну діяльність або передбачуваний розпорядок дня, допомагає дітям відчувати безпеку та стабільність, що є особливо важливим у кризових умовах, коли зовнішнє середовище сприймається як непередбачуване та загрозове. Дослідження наголошує, що батьківська підтримка, яка включає формування адаптивного стилю виховання, орієнтованого на співпрацю, повагу до індивідуальності дитини та заохочення її самостійності, є необхідною умовою для забезпечення психоемоційної стабільності та успішної адаптації до нових умов навчання. Крім того, батьки відіграють важливу роль у формуванні навчальної мотивації, допомагаючи дітям бачити сенс у шкільній діяльності, долати труднощі та розвивати позитивне ставлення до навчання. У кризових умовах батьківська залученість стає ще більш значущою, оскільки вона компенсує зовнішні стресові впливи, сприяючи формуванню в дітей почуття безпеки, впевненості та здатності адаптуватися до нових викликів шкільного середовища.

Емпіричне дослідження психологічних особливостей адаптації першокласників до навчання в кризових умовах, проведене на вибірці з 32 учнів 131 Спеціалізованої школи, дозволило детально вивчити когнітивні, особистісні та психофізіологічні параметри, що впливають на процес адаптації до шкільного навчання в умовах соціальної нестабільності, спричиненої воєнним станом в Україні. Дослідження охопило аналіз шкільної зрілості, інтелектуального розвитку, слухової та зорової пам'яті, а також концентрації

уваги, встановивши кореляційні зв'язки між цими показниками, що дало змогу виявити ключові детермінанти адаптаційного процесу.

Для оцінювання психологічних характеристик було використано комплекс психодіагностичних методик, що охоплюють когнітивну та емоційну сфери. Кольорові прогресивні матриці Равена застосовувалися для оцінювання рівня інтелектуального розвитку, що дозволило визначити аналітичні здібності та логічне мислення учнів. Тест шкільної зрілості Керна–Йірсека використовувався для вивчення готовності до навчання, оцінюючи мовлення, моторику, просторове орієнтування та елементарну логіку. Графічний диктант Д.Б. Ельконіна слугував для аналізу просторової орієнтації, самоконтролю та саморегуляції, що є важливими для виконання навчальних завдань. Коректурна проба Б. Бурбона застосовувалася для оцінювання розподілу та концентрації уваги, що відображає здатність учнів зосереджуватися на завданнях. Методика О. Лурія на дослідження слухової пам'яті дозволила оцінити обсяг і збереження слухової інформації, а методика на дослідження зорової пам'яті – продуктивність короткочасного запам'ятовування візуальних образів. Ці методики дали змогу отримати всебічні дані про когнітивні та психофізіологічні особливості першокласників, що впливають на їхню адаптацію.

Результати дослідження показали, що більшість учнів (59,4%) продемонстрували рівень шкільної зрілості вище середнього за тестом Керна–Йірсека, що свідчить про достатній розвиток психофізіологічних функцій, таких як мовлення, моторика, просторове орієнтування, пам'ять і логіка, необхідних для опанування навчального матеріалу. Ці діти, як правило, легше адаптуються до шкільного середовища, демонструючи сформовану здатність до організованої навчальної діяльності. Середній рівень шкільної зрілості зафіксовано у 31,3% учнів, що є типовим показником для першокласників, які не мають виражених труднощів, але можуть потребувати додаткової підтримки

в період адаптації для стабілізації навчальних навичок. Невелика частка дітей (9,4%) перебуває на нижній межі середнього рівня, що вказує на окремі слабкі місця, такі як повільне формування навчальної мотивації, недостатня сформованість тонких рухових навичок або нестабільна увага, що потребує індивідуального педагогічного супроводу. Жоден учасник не показав рівня шкільної зрілості нижче середнього, що є позитивним показником загальної готовності дітей до навчання.

Щодо інтелектуального розвитку, за результатами тесту Равена, 62,5% учнів продемонстрували середній рівень, що відповідає віковій нормі та свідчить про наявність базових аналітичних навичок, достатніх для засвоєння навчального матеріалу. Ці діти здатні самостійно вирішувати нескладні завдання, зіставляти ознаки та аналізувати прості ситуації, але можуть потребувати підтримки в складніших моментах. Високий рівень інтелектуального розвитку (37,5%) зафіксовано у третини учнів, які швидко аналізують візуальну інформацію, демонструють гнучкість мислення, легко встановлюють логічні зв'язки та виявляють ініціативність у розв'язанні нестандартних задач. Крайні показники (надвисокий або значно знижений рівень інтелекту) не виявлено, що вказує на когнітивну стабільність групи.

Аналіз зорової пам'яті показав, що 43,8% учнів мають високий рівень її розвитку, що свідчить про сформованість зорово-просторових уявлень і добру пізнавальну підготовленість до навчання. Ці діти впевнено запам'ятовують і відтворюють візуальні образи, що полегшує сприйняття навчального матеріалу. Середній рівень зорової пам'яті (53,1%) зафіксовано у більшості учнів, які справляються із завданнями, але можуть допускати неточності при відтворенні. Низький рівень (3,1%) вказує на труднощі із збереженням зорової інформації, що може ускладнювати навчальний процес і потребує додаткової педагогічної уваги. Щодо слухової пам'яті, високий рівень розвитку зафіксовано у 25% учнів, які добре сприймають і відтворюють словесну інформацію, що сприяє

адаптації. Середній рівень (56,3%) свідчить про достатній обсяг запам'ятовування, але з можливими труднощами при відтворенні після паузи. Низький рівень (18,8%) вказує на проблеми з концентрацією або підвищену тривожність, що ускладнює обробку слухової інформації.

Результати коректурної проби показали, що 50% учнів мають дуже високий рівень концентрації та стійкості уваги, що дозволяє їм ефективно виконувати завдання, які вимагають уваги до деталей. Високий рівень (28,1%) зафіксовано у дітей, які демонструють добру концентрацію, але можуть зазнавати труднощів при тривалих або складних завданнях. Середній рівень (15,6%) вказує на нестабільну увагу, що потребує додаткової практики, а низький рівень (6,3%) свідчить про значні труднощі із зосередженням, що вимагає індивідуального підходу. За графічним диктантом Ельконіна високий рівень саморегуляції (31,3%) показали діти, які точно виконують інструкції та зберігають концентрацію. Середній рівень (21,9%) вказує на часткові труднощі з підтримкою уваги, а низький рівень (46,9%) свідчить про проблеми з орієнтацією в просторі та самоконтролем, що може бути пов'язано з емоційною нестабільністю.

Кореляційний аналіз виявив значущий зв'язок між зоровою пам'яттю та шкільною зрілістю ( $r = 0,73$ ), що підкреслює провідну роль візуального сприймання в навчальній діяльності та адаптації. Помірні зв'язки між слуховою пам'яттю та шкільною зрілістю ( $r = 0,46$ ), а також між увагою та самоконтролем ( $r = 0,24$ ) вказують на важливість вербальних каналів і виконавчих функцій. Інтелектуальний розвиток виявився менш прогностично значущим порівняно з увагою, пам'яттю та саморегуляцією, що підтверджує необхідність цілеспрямованої підтримки цих функцій у кризових умовах. Емоційний стан дітей, опосередкований кризою, проявлявся у підвищеній тривожності та зниженій мотивації, що потребує додаткового психологічного супроводу для забезпечення успішної адаптації.

Розроблена соціально-психологічна тренінгова програма для батьків спрямована на покращення адаптації дітей до шкільного навчання в умовах кризи. Програма включає психоедукаційний блок, який забезпечує батьків знаннями про психологічні особливості адаптації та вплив кризових ситуацій, корекційно-розвивальний блок, спрямований на розвиток навичок емоційного самоконтролю та конструктивної взаємодії, і профілактичний блок, орієнтований на запобігання адаптаційним труднощам через техніки ненасильницького спілкування та стратегії реагування на стресові ситуації. Реалізація програми сприяє підвищенню емоційної компетентності батьків, формуванню адаптивного батьківського стилю, зниженню стресу в дітей і полегшенню їхньої інтеграції в навчальний процес. Програма враховує специфіку кризових умов, пропонуючи практичні інструменти для підтримки психоемоційного стану дітей і забезпечення їхньої успішної адаптації до шкільного середовища.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бабко Т. М. та ін. Нова школа: організація взаємодії з батьками учнів початкової школи : навчально-методичний посібник / Т.М. Бабко, О.В. Банах, А.В. Вознюк та ін. – К. : Видавничий дім «Освіта», 2020. – 208 с.
2. Белік Р. Особливості розвитку особистості дітей молодшого шкільного віку. Наукові перспективи (Naukovі perspektivi). 2024. № 11(53). URL: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-11\(53\)-1234-1243](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-11(53)-1234-1243) (дата звернення: 11.05.2025).
3. Бондаренко В. Проблеми соціальної адаптації молодших школярів в умовах воєнного часу. Вересень. 2022. Т. 2, № 93. URL: <https://doi.org/10.54662/veresen.2.2022.07> (дата звернення: 11.05.2025).
4. Бушуєва Т. В., Авер'янова А. М. Психологічні особливості розвитку уваги у дітей молодшого шкільного віку. Modern european psychological and pedagogical education. The development of a creative learning

- environment. 2021. URL: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-146-6-5> (дата звернення: 11.05.2025).
5. Волинець Н., Сопіна Ю. Соціально-психологічна адаптація до навчання в школі учнів молодшого шкільного віку в умовах війни. Наукові інновації та передові технології. 2025. № 2(42). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-2\(42\)-1902-1913](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-2(42)-1902-1913) (дата звернення: 01.04.2025).
  6. Гнатюк О. В. Особливості адаптації учнів молодшого шкільного віку до освітнього процесу в умовах воєнного часу. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/737783/1/Текст.pdf> (дата звернення: 10.02.2024).
  7. Гуменюк Л. І. Психологічна підтримка сім'ї в умовах кризових ситуацій. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія: Психологія. 2020. Вип. 11. С. 45–48.
  8. Деменко О. Ф. Особливості соціальної адаптації особистості в умовах сучасного кризового суспільства. Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства: зб. матеріалів IV всеукр. наук.-практ. круглого столу з міжнар. участю. Ірпінь, 2019. С. 18–21.
  9. Дзюбенко О. А. Особливості адаптації першокласників до навчальної діяльності в умовах впровадження концепції Нової української школи. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». 2018. № 7. С. 14–18.
  10. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія : навч. посіб. – К. : Центр учбової літератури, 2012. – 424 с.
  11. Дуткевич Т. В. Дошкільна психологія : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ : Центр навч. літ., 2007. 392 с.
  12. Журнал "Дитина і світ". Лях, Т. Л. Психологічні особливості адаптації дитини до школи: віковий аспект. 2019. С. 23–27.
  13. Іванова Т. Г. Педагогічна підтримка в період адаптації учнів 1 класу. Молодий науковець. 2021. С. 22–27.

14. Караман О. Соціальні характеристики дітей і молоді – жертв гібридної війни на сході України. Вісник Луганського національного університету. Серія : Педагогіка і психологія. 2019. № 1, ч. 1. С. 14–23.
15. Клименко О. А. Роль емоційного інтелекту у процесі адаптації особистості. Психологія і суспільство. 2021. № 2. С. 74–79.
16. Коваленко М. А. Особливості адаптації дітей молодшого шкільного віку до умов навчання. Педагогіка і сучасність. 2018. С. 15–21.
17. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. Київ : Рад. шк., 1989. 608 с.
18. Коцур Н., Гармаш Л. Психофізіологічний розвиток дошкільнят як один із критеріїв соціальної адаптації при вступі до школи. Гуманізація навчально-виховного процесу. Слов'янськ : [б.в.], 2010. Спецвип. 4, ч. 1. С. 172–179.
19. Кравченко С. В. Психологічні аспекти сімейного виховання в умовах соціальної кризи. Збірник наукових праць: Педагогічні науки. 2020. С. 32–37.
20. Лазарева Н. В. Фактори, що впливають на успішність адаптації першокласників. Психологія та освіта. 2021. С. 54–59.
21. Литвин І., Зорочкіна Т., Шпак В. Психологічні особливості дітей молодшого шкільного віку. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2024. Т. 4, № 138. С. 346–356. URL: <https://doi.org/10.24139/2312-5993/2024.04/346-356> (дата звернення: 11.05.2025).
22. Максименко С. Д. Загальна психологія : підручник. – К. : Центр учбової літератури, 2020. – 520 с.
23. Максименко С. Д. Індивідуальні особливості мислення дитини. Київ : Знання, 1977. 48 с.
24. Адаптація дитини до школи / упоряд. С. Максименко, К. Максименко, О. Главник. – К. : Мікрос-СВС, 2003. – 111 с.

25. Медвідь О. В. Особливості соціально-психологічної адаптації дітей 6-річного віку до навчання в школі : thesis. 2017. URL: <http://elartu.tntu.edu.ua/handle/123456789/18962> (дата звернення: 11.05.2025).
26. Нестайко І. Соціальна адаптація та інтеграція внутрішньо переміщених осіб в результаті війни. Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки. II Міжнар. наук. конф., м. Київ, 20 квіт. 2022 р. С. 20–22.
27. Олійник І. В. Стратегії адаптації молодших школярів до умов навчання в початковій школі. Освіта і суспільство. 2017. С. 32–37.
28. Освіта.ua. Про рекомендації для працівників закладів дошкільної освіти на період дії воєнного стану в Україні. Освіта.UA. URL: <https://ru.osvita.ua/legislation/doshkilna-osvita/86206/> (дата звернення: 11.05.2025).
29. Педагогіка партнерства в умовах Нової української школи: методичні рекомендації. Центр професійного розвитку педагогічних працівників. – Ковель, 2022. – 74 с.
30. Полухтович Т. Г., Гапончук О. М. Психологічна стійкість до травмуючих ситуацій. Психолого-педагогічні проблеми соціалізації особистості в сучасних умовах. 2022. С. 122–124. URL: <https://doi.org/10.36059/978-966-397-261-9/34> (дата звернення: 11.05.2025).
31. Савченко Л. Л., Отич Г. О., Савченко Д. Р. Психологічна підтримка дітям, які пережили травматичні події. Психологія життєвого простору особистості в сучасних умовах кризи, глобалізації та цифрової трансформації суспільного життя. 2023. URL: <https://doi.org/10.32837/11300.26429> (дата звернення: 11.05.2025).
32. Савченко О. Я. Дидактика початкової школи. Київ : Генеза, 2002. 368 с.

33. Свінціцька М. І. Технологія соціально-педагогічної роботи з дезадаптованими першокласниками. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2015. Вип. 4(2). С. 52–57.
34. Стадник Л. Адаптація першокласника до школи. Освіта вчителя. Наукові записки Ніженського державного університету. 2017. № 40. С. 17–23.
35. Сулік О. А. Психологічна готовність до навчання як фактор адаптації до школи у молодшому шкільному віці. Актуальні проблеми психології в закладах освіти. 2022. Т. 6. С. 89–98. URL: <https://doi.org/10.31812/psychology.v6i.7321> (дата звернення: 11.05.2025).
36. Титаренко Т. М. Психологічна стійкість особистості в умовах життєвих криз. Психологія і суспільство. 2021. Вип. 4. С. 58–63.
37. Устинова Н. В. Взаємодія школи і сім'ї у вихованні дітей та молоді. Принципи гуманістичної педагогіки. 2015. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://readbookz.com/book/172/5533.html>.
38. Федірчик Т., Дідух В. Педагогіка партнерства як чинник формування ефективної взаємодії учасників освітнього процесу. Нова школа: організація взаємодії з батьками учнів початкової школи: навчально-методичний посібник. К. : Видавничий дім «Освіта», 2020. 208 с.
39. Фрадинська А. П. Психологічні особливості розвитку особистості молодшого школяра. Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна». 2017. № 9. С. 125–128.
40. Фроленкова Н. О., Купіна І. О. Адаптація дітей дошкільного та молодшого шкільного віку до навчання в умовах воєнного стану. Перспективи та інновації науки. Серія Педагогіка і психологія. 2022. № 7. С. 471–482.
41. Хомич І. С. Фізіологічні і психологічні аспекти соціальної адаптації дитини до школи. Психологія: реальність і перспективи. 2019. № 10. С. 153–159. URL: [https://doi.org/10.35619/prap\\_rv.vi10.109](https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi10.109) (дата звернення: 11.05.2025).

42. Шевченко О. А. Психологічні основи адаптації дитини до навчального процесу в початковій школі. Вісник практичної психології і соціальної роботи. 2019. С. 45–48.
43. Шищенко В. О. Формування в молодших школярів позитивної мотивації до навчально-пізнавальної діяльності. Теорія та методика навчання та виховання. 2016. № 39. С. 150–157.
44. Bronfenbrenner U. Recent advances in research on the ecology of human development. *Development as action in context*. Berlin, Heidelberg, 1986. P. 287–309. URL: [https://doi.org/10.1007/978-3-662-02475-1\\_15](https://doi.org/10.1007/978-3-662-02475-1_15) (date of access: 11.05.2025).
45. Bruner J. Culture, mind and education. *Contemporary theories of learning*. 2018. P. 179–188. URL: <https://doi.org/10.4324/9781315147277-13> (date of access: 11.05.2025).
46. Chaplin L. *Parent-School Collaboration for Resilient Childhood Development*. London: Palgrave Macmillan, 2020.
47. Collins P. *Stress Management for Parents in Crisis: A Guide*. New York: HarperCollins, 2019.
48. Dziubenko O. Peculiarities of first grades' adaptation to educational activities under the new ukrainian school concept implementation. *Scientific notes of Ostroh Academy National University: Psychology Series*. 2018. Vol. 1, no. 7. P. 14–18. URL: <https://doi.org/10.25264/2415-7384-2018-7-14-18>(date of access: 11.05.2025).
49. Erikson E. H. *Childhood and society*. Norton & Company, Incorporated, W. W., 1993. 448 p.
50. Gross J. J. *Emotion Regulation: Conceptual and Practical Issues*. New York: Springer, 2015.
51. Karaman O., Yurkiv Y. Social characteristics of children and youth victims of the hybrid war in eastern Ukraine. *Bulletin of Luhansk Taras Shevchenko National University*. 2019. Vol. 1, no. 1 (324). P. 14–23. URL:

[https://doi.org/10.12958/2227-2844-2019-1\(324\)-1-14-23](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2019-1(324)-1-14-23) (date of access: 11.05.2025).

52. Myers L. Parenting in Crisis. New York: Routledge, 2019. Vol. 34. P. 67-72
53. Schneider J. Family Support and Child Resilience in Post-Crisis Settings. Journal of Child Development. 2019. Vol. 88. P. 102–108

## ДОДАТКИ

«Орієнтовний тест шкільної зрілості» Керн – Йірасик.

У верхній половині зліва поміщений зразок письмових букв, а справа залишено місце для його відтворення. У нижній половині зліва поміщений зразок точок, а праворуч - вільне місце. Виконання тесту починається з малювання людини.

### ЗАВДАННЯ 1

Інструкція: тут намалюй якусь людину так, як ти це зможеш.

### ЗАВДАННЯ 2

Інструкція: подивися, що тут щось написано. Ти ще не вчився писати, але спробуй. Гарненько подивися, як написано, і тут, поруч (праворуч), на цьому порожньому місці, напиши теж так.

Зразок: Я їм суп

### ЗАВДАННЯ 3

Інструкція: подивися – тут крапочки. Намалюй тут поруч такі ж.

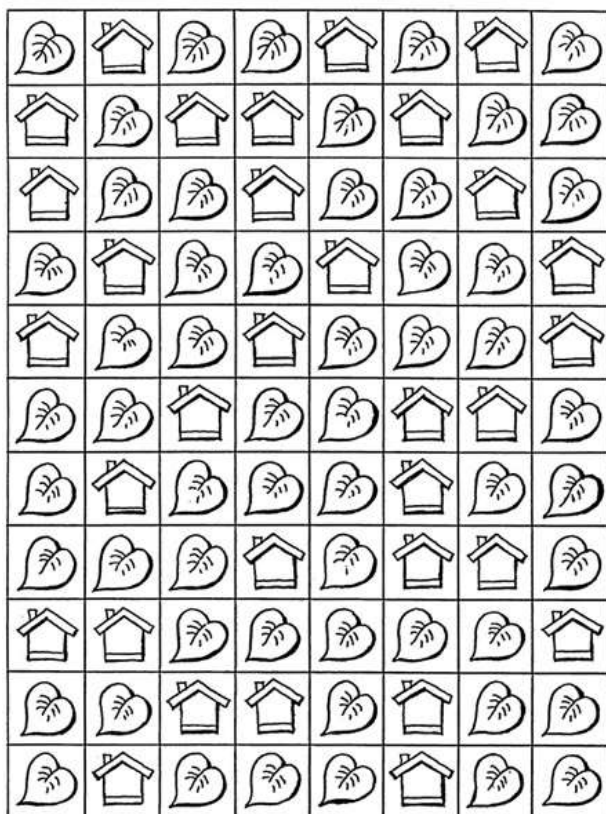
зразок: . . .

. . .

. . .

.

## «Коректурна проба Бурдона»



Методика "Графічний диктант" для дослідження адаптації першокласників

Інструкція для дитини: "Ми будемо виконувати цікаве завдання. Уважно слухай мої вказівки та малюй лінії в клітинках на аркуші. Починай з верхнього лівого кута. Не поспішай, але старайся бути уважним/уважною. Якщо щось незрозуміло — запитай."

Послідовність команд: Проведи одну клітинку вниз. Тепер — одну клітинку праворуч. Дві клітинки вгору. Одну клітинку ліворуч. Три клітинки вниз. Дві клітинки праворуч. Одну клітинку вгору. Одну клітинку ліворуч.

«Запам'ятовування десяти слів»

"Зараз я прочитаю вам список слів. Уважно слухайте і намагайтеся запам'ятати якомога більше слів. Після того, як я закінчу, ви візьмете свої аркуші та

напишете всі слова, які запам'ятали. Не підглядайте один до одного. Готові? Починаємо!"

Список слів: Кіт, м'яч, дім, мама, ліс, зима, рука, гора, риба, небо. (10 слів із різних категорій для комплексної перевірки слухової пам'яті.) Повільно прочитайте слова 1–2 рази (за потреби, але не більше). Після читання дайте 2 хвилини на запис слів.

Методика на дослідження зорової пам'яті (метод «Картинки на запам'ятовування»)

Матеріали: Картки з простими малюнками (10 зображень): наприклад, Вуха, яблуко, дощ, нога, собака, мед, сонце, книга, машина, квітка. "Я зараз покажу вам картинки. Уважно дивіться на них і запам'ятовуйте. Я дам вам 30 секунд. Після того, як я заберу картки, ви напишете або намалюєте все, що запам'ятали. Готові? Починаємо!" Показати картки на 30 секунд. Після цього — забрати картки та дати 3 хвилини на відтворення: діти можуть або записати, або намалювати, що запам'ятали.