

## Birinci sinif şagirdlərinin məktəbə adaptasiya proqramı

Məktəbdə birinci il təhsil uşağın həyatında çox çətin dönmüş dövrüdür. Çünki onun ictimai münasibətlər sistemində yeri, bütün həyat tərzi dəyişir, psixoemosional yükü artır. Qayğısız oyunların yerini gündəlik dərslər məşğələləri əvəz edir. Onlar uşaqdan gərgin əqli əmək, aktiv diqqət, dərslərdə və bədənin hərəkətsiz vəziyyətində düzgün iş pozasını almaqda konsentrasiya tələb edir. Məlumdur ki, 5-6 yaşlı uşaq üçün bu statistik yük çox çətinlikdir. Məktəbdəki dərslər, bəzən musiqi və xarici dil məşğələləri uşağın hərəkətə olan tələbatının böyük olmasına baxmayaraq, məktəbə qəbul olmazdan əvvəl olan aktiv hərəkətinin iki dəfə azalmasına gətirib çıxarır.

Məktəbə ilk dəfə gələn birinciləri uşaq və böyüklərdən ibarət olan yeni kollektiv, həmyaşdqları və müəllimləri ilə əlaqələr qurmaq, məktəbin təlim prosesi ilə bağlı olan nizam-intizam qaydalarına əməl etməyi öyrənmək, yeni öhdəliklər gözləyir. Təcrübə göstərir ki, bütün uşaqlar buna hazır deyillər. Hətta bəzi yüksək intellektual səviyyəyə malik olan birincilər də məktəb proqramının yükünü daşımaqda çətinlik çəkirlər. 5-6 yaşlı uşaqların çoxunda hələ şəxsiyyət formalaşmadığından onların sosial adaptasiyası, məktəb rejiminə tabe olmaq, məktəbin davranış normalarını mənimsəmək, məktəb öhdəliklərini qəbul etmək çətin olur. Eyni zamanda məhz birinci sinifdə uşağın məktəbə və təlimə münasibətinin təməli qoyulur. Uşaqların həyatlarının bu mərhələsini uğurla başa vurmağı üçün valideynlərin övladlarının tədris ilinin əvvəlində yaranan psixi və fizioloji vəziyyətlərinin xüsusiyyətlərini bilməsi və gündəlik nəzərə alması vacibdir. Məktəb ilk günlərdən uşaq qarşısında onun intellektual və fiziki gücünü səfərbər etməsi üçün bir sıra məsələlər qoyur. Onlara eyni pozada oturmaq, diqqəti yayındırmadan müəllimin fikirlərini izləmək, hər istədiklərini deyil, onlardan tələb olunanı etmək, öz fikir və emosiyalarını dilə gətirməmək çətin olur. Bundan əlavə, uşaqlar böyüklər və yaşdqları ilə yeni davranış qaydalarını dərhal mənimsəyirlər. Buna görə də məktəbə adaptasiya olmaq, yeni şərtlərə vərdiş etmək, yeni tələblərə uyğunlaşmaq üçün vaxt lazımdır.

Tədris ilinin əvvəlində ilk 2-3 ay ən çətin dövr hesab olunur. Uşaqda ilk növbədə müəllimin qeyri-müəyyən tələbləri, təhsilin xüsusiyyət və şərtləri, kollektivdə davranış, norma və dəyərlər haqqında təsəvvürlər olmadığı üçün emosional diskomfortluluq yaşayır. Bu cür kifayət qədər uzunmüddətli psixoloji gərginlik məktəb dezadaptasiyasına gətirib çıxarır: şagird intizamsızlıq, diqqətsizlik, məsuyətsizlik edir, təlimdən geri qalır, tez yorulur və məktəbə getmək istəmir. Bəzi birincilər çox səs-küylü olur, dərslərdə diqqəti yayır, şıltaqlıq edir, bəziləri isə utancaq olur, görünməz olmağa çalışır, onlara müraciət etdikdə qulaq asmır, kiçik uğursuzluqlar, iradlar zamanı ağlayırlar.

Uşaqlarda yuxu, iştaha pozuntusu yarana bilər, bəzən hərəarət qalxır, xroniki xəstəliklər kəskinləşir, oyunlara, oyuncaqlara maraq yaranır.

Tədris ilinin necə başlamasından asılı olmayaraq, adaptasiya prosesi hər bir halda gedir. Məsələn burasındadır ki, müəllimin və uşağın bu prosesə nə qədər vaxt gedəcək və proses nə dərəcədə effektiv olacaq? Təcrübə göstərir ki, sinfin yarısının adaptasiyası I rüb ərzində gedir, digər yarısına isə daha çox vaxt sərf olunur. Bir çox şeylər uşağın intellektual xüsusiyyətlərindən, məktəbə psixoloji hazırlıq səviyyəsindən, həmçinin sağlamlıq vəziyyətindən və fizioloji inkişafından asılıdır. **Məktəbə adaptasiya**- çoxplanlı prosesdir. Onu təşkil edənlərə (müəllimlərə və onların tələblərinə, sinif yoldaşlarına) fizioloji və sosial-psixoloji adaptasiyadır.

### *Fizioloji adaptasiya*

Yeni şəraitə və tələblərə vərdiş etmək üçün uşağın orqanizmi bir neçə mərhələdən keçir:

- 1) Təhsilin ilk 2-3-cü həftəsi “fizioloji tufan” adlanır. Bu mərhələdə uşağın orqanizmi bütün yeni təsirlərə cavab verir, yəni uşaqlar orqanizmin resurslarının əhəmiyyətli hissəsini sərf edirlər. Bu bir faktdır ki, birincilərin bir çoxu sentyabrda xəstələnirlər.
- 2) Adaptasiyanın növbəti mərhələsi – dayanıqsız uyğunlaşmadır. Uşağın orqanizmi yeni şəraitə uyğun optimal reaksiyalara yaxın variantlar tapır.
- 3) Dayanıqlı uyğunlaşma mərhələsi. Orqanizm yüklənmələrə daha az gərginliklə reaksiya verir.

Müəllim və valideynlərin çoxu birincilərin fizioloji adaptasiyanın çətinliyini qiymətləndirməməyə meyillidirlər. Buna baxmayaraq, həkimlərin müşahidəsinə görə, bəzi uşaqlar I rübün sonuna qədər arıqlayır, çoxlarında arterial təzyiqin aşağı düşməsi (yorğunluq əlaməti hesab olunur), bəzilərində isə yorğunluq əlamətinin əhəmiyyətli dərəcədə artması qeyd edilir. Təəccüblü deyil ki, birincilərin çoxu I rübdə baş ağrısından, yorğunluq və bəzi naxoşluqlardan şikayətlənirlər. Vərdişin çətinliklərinin və orqanizmin gərginliyinin təzahürləri uşaqların evdə şiltaqlıqları, davranışın, özünüidarəetmə bacarıqlarının aşağı düşməsi ilə nəticələnə bilər.

### *Sosial-psixoloji adaptasiya*

Uşağın məktəbə nə vaxt getməsindən asılı olmayaraq, o, inkişafının xüsusi mərhələsini – 6-7 yaş böhranı mərhələsini keçir. Dünənə qədər körpə sayılan uşaqların sosial statusu dəyişir, yeni sosial rol “şagird” rolu meydana çıxır. Bunu sosial “mən”in yaranması hesab etmək olar.

Xarici pozisiyanın dəyişikliyi birincilələrdə şəxsiyyətin özünüdərkinə, dəyərləri yenidən qiymətləndirməsinə səbəb olur. Əvvəllər əhəmiyyətli olanlar ikinci dərəcəyə keçir, təhsilə münasibət isə daha dəyərli olur.

6-7 yaşında uşağın emosional sferasında ciddi dəyişikliklər baş verir. Məktəbəqədər dövrdə uğursuzluqla qarşılaşan və ya xarici görünüşü ilə bağlı neqativ

əks əlaqə alan uşaqlar, əlbəttə ki, inciklik və peşmançılıq duyur, lakin bu onların şəxsiyyətlərinin formalaşmasına bütövlükdə köklü təsirlər göstərmir. 6-7 yaş böhranı dövründə uşağın intellektual inkişafı, onun inkişaf etmiş ümumiləşdirmə bacarıqları ilə yanaşı həyəcan və narahatlıqları da ümumiləşir. Beləliklə, uğursuzluq zənciri (təhsildə, ünsiyyətdə) davamlı natamamlıq kompleksinin formalaşmasına gətirib çıxara bilər. Bu da öz növbəsində 6-7 yaşlı uşağın özünüqiymətləndirməsinə, iddia səviyyəsinin inkişafına neqativ təsir göstərir.

Validənlər övladları ilə ünsiyyət zamanı onların narahatlıqlarını nəzərə almalı, uşağın bütün kiçik nailiyyətlərinə fikir verməli: uşağı deyil, onun davranışlarını qiymətləndirməli; uğursuzluqlardan danışarkən bütün bunların müvəqqəti olduğunu qeyd etməli; müxtəlif çətinliklərin öhdəsindən gəlmək üçün uşağın aktivliyini dəstəkləməlidirlər. Kiçik yaşlı məktəblilərin məktəbə adaptasiyasının çətinliklərinin əsas səbəbləri bunlardır:

1. "Şagirdin daxili mövqeyinin" formalaşmaması
2. İxtiyariliyin zəif inkişafı
3. Uşaqda təlim motivasiyasının az inkişaf etməsi
4. Məktəb həyatının yeni qaydalarına tabe olmaq
5. Müəllimlərlə ünsiyyət
6. Təlim tapşırıqlarını qəbul etmək
7. Digər uşaqlarla qarşılıqlı fəaliyyət bacarıqlarının kifayət qədər inkişaf etməməsi
8. Özünə münasibət
9. Validənlər tərəfindən tələblərin artırılması
10. Fizioloji inkişaf və sağlamlıq vəziyyəti
11. Somatik cəhətdən zəif uşaqlar
12. Diqqət əskikliyi sindromu olan uşaqlar (hiperaktivlik)
13. Solaxaylıq
14. Emosional-iradi sferasında pozuntu olan uşaqlar

### *Birinci sinif şagirdlərinin məktəbə adaptasiya olunmasına necə kömək etməli?*

Əgər Siz uşaqlarda məktəbə və təlim prosesinə müsbət münasibət formalaşdırmaq istəyirsinizsə, adaptasiya dövründə onların valideynləri üçün müəyyən tövsiyələri nəzərə alın. Bu tövsiyələr asan olmayan həyat dövrünü nisbətən ağrısız keçirməyə kömək edəcək.

### *Birinci sinif şagirdlərinin valideynləri üçün yaddaş*

- Ailədə əmin-amanlıq atmosferi yaradın, uşağı sevin.
- Uşaqda yüksək özünüqiymətləndirmə səviyyəsini formalaşdırın.
- Uşağın məktəbdə gününün necə keçməsi ilə maraqlanın.

- Uşağı sakit və yumşaq şəkildə oyadin ki, qoy onun günü Sizin təbəssümünüzlə başlasın.
- Yadda saxlayın ki, vaxtı doğru tənzimləmək Sizin öhdəliyinizdir. Bunun üçün uşağı tələsdirmək lazım deyil.
- Məktəbdə uşağın qidalanması üçün yaxşı şərait olsa belə, onun səhər yeməyini yeməsini mütləq təmin edin.
- Uşaqla vaxt keçirin.
- Uşağın xarakter və temperamentini nəzərə alıb ona fərdi yanaşın.
- Uşaqla nəyin daha yaxşı, daha sürətli alındığına, harada köməyə ehtiyacı olduğuna diqqət edin.
- Uşaqla heç vaxt xəbərdarlıq motivli sözlərlə vidalaşmayın (sağollaşmayın). “Bax ha aşağı qiymət alma”, “Dərsdə oynama, fikrin müəllimdə olsun” və s. kimi cümlələr qurmayın. Ən yaxşısı, ona uğurlu gün arzulayın və bir neçə xoş söz deməkdə xəsislik etməyin.
- Uşağı “Bu gün neçə qiymət almısan?” sualı ilə qarşılamayın. Ona istirahət etməsi və rahatlanması üçün vaxt verin.
- Övladınızın Sizinlə nəyi isə paylaşmaq istədiyini görürsünüzsə, ona qarşı diqqətli olun və onu dinləyin. Yox, əgər keçirdiyi günü müzakirə etmək istəmirsə, məcbur etməyin.
- Dərs qurtaran kimi onu masa arxasına keçib ev tapşırıqlarını həll etməyə məcbur etməyin, ona gücünü toplamaq üçün vaxt verin.
- Çalışmaları edən zaman kiçik fasilələr verin ki, uşaq bir az dincəlsin.
- Pedaqoji problemlər yarandıqda onsuz, özünüz həll etməyə çalışın. Zəruri hallarda müəllim və ya psixoloqla məsləhətləşin.
- Günü pozitiv notlarla başa vurun. Sabahkı testlər, yoxlamalar və digər mövcud çətinlikləri xatırlatmayın.
- Uşağın dərs hazırladığı otağın düzgün işıqlandırılmasını təmin edin.
- Dərsləri hazırlamasında ona məqsədəuyğun müstəqillik verin.
- Yalnız tədrisdə deyil, müxtəlif sferalarda müvəffəqiyyət qazanması üçün həvəsləndirin, hədəflərinə çatmaq üçün stimullaşdırın.
- Gün rejimini onunla birlikdə, onun arzu və istəklərini nəzərə almağa tərtib edin.
- Uşağın qida rasionuna və yuxu rejiminə (ən azı 8-9 saat yatmalı) nəzarət edin.
- Kömpüter arxasında oyun oynamalarını, televiziya verilişlərinə baxmalarını məhdudlaşdırın (40-45 dəqiqəni keçməməlidir).
- Yatmadan əvvəl qorxulu filmlərə və səs-küylü oyunlar oynamalarına şərait yaratmayın.
- Aşağı qiymətlər aldığı halda təmiz havada oyun oynamaqdan məhrum etməyin.
- Uşağa xüsusilə, ev tapşırıqlarını həll etdiyi zaman qışqırmayın.
- Qaralamadan dəftərə dəfələrlə köçürməyə məcbur etməyin.

### *Ünsiyyət zamanı tövsiyə olunmayan frazalar:*

- Mən sənə min dəfə demişəm ki, ...
- Neçə dəfə təkrar etmək olar ...
- Sən nə haqqında düşünürsən ...
- Bunu yadda saxlamaq həqiqətənmi çətindir ...
- Sən lap ... kimisən.
- Əl çək, vaxtım yoxdur.
- Niyə Ləman (Fidan, Fərid və s.) məsuliyyətlidir, sən isə yox ...

### *Ünsiyyət zamanı tövsiyə olunan frazalar:*

- Sən mənim ağıllı balamsan.
- Nə yaxşı ki, sən mənim övladımsan.
- Mən səni çox sevirəm.
- Nə yaxşı etdin, mənə də öyrət.
- Çox sağ ol, mən sənə təşəkkür edirəm.
- Sən olmasaydın, mən bunu tək bacarmazdım.

Məktəb həyatının başlanğıcı kimi məsuliyyətli mərhələni diqqətsiz qoymayın. Məktəbə adaptasiya dövrünün öhdəsindən gəlməsində uşağa köməklik göstərin. Onu dəstəkləyin, təhsili və rahat yaşaması üçün vacib şərtləri təmin edin ki, prosesin asan keçməsinə və onun qabiliyyətlərinin üzə çıxmasına vəsilə olun.

### *Birinci sinif şagirdlərinin müəllimləri üçün tövsiyələr*

İlk növbədə fizioloji adaptasiya üçün optimal prosesi təmin etmək. Yəni yadda saxlayın ki, uzunmüddətli gərginlik və yorğunluq uşağın sağlamlığına ziyan vura bilər:

- Fəaliyyət növlərinin vaxtında dəyişməsinə təmin etmək;
- Diqqətin bir predmet və ya monoton hərəkətlər üzərində mərkəzləşməsinə tələb edən tapşırıqlar verməmək;
- Daha çox diqqəti və zamanı əyanilik və praktik iş tələb edən tapşırıqlara ayırmaq;
- Əzələ tonusunun qaldırılması məqsədi daşıyan fiziki çalışmalardan ibarət rahat rejimdən istifadə etmək;
- Adaptasiya çətinliyi olan uşaqlarla sistemli fərdi iş aparmaq;
- Sinifdə hiperaktivlik sindromu, utancaq, solaxay, nevroz, psixofiziki inkişafında və davranış xüsusiyyətlərində çətinliyi olan uşaqlar olduğu halda onlara differensial və individual yanaşmanı təmin etmək;

- Müəllimin sinifdə uşaqların daxili gərginliyini azaltmaq mədəsdilə rahat mühit yaratması və konstruktiv qarşılıqlı fəaliyyət təşkil etməsi üçün psixoloji oyun formatında olan metodikalardan istifadə etməsi;
- Uşaqlara öz fəaliyyətlərini təşkil etməkdə və dərstdən dərse fəaliyyətlərin ardıcılığını təkrarlamaqda kömək etmək. Xüsusilə, diqqət dağınıqlığı olan uşaqlara cəza məqsədi daşmadan tapşırığı təkrar etmələrini xahiş etmək;
- Yaşadları arasında statusu aşağı olan uşaqların nüfuzunu və özünüqiymətləndirmə səviyyəsini yüksəltmək məqsədilə onları əhəmiyyətli ictimai fəaliyyətlərə cəlb etmək;
- Uşaqlara aydın olmayan məqamlarda onları sual verməyə həvəsləndirmək: birincilərin eyni şeyi dəfələrlə soruşmağa meyilli olduğunu nəzərə alaraq onlarla yumşaq davranmaq;
- Sinfinizin hər bir şagirdi ilə şəxsi ünsiyyəti təşkil etmək, onların sevinc və narahatlıqlarından xəbərdar olmaq;
- Uşaqların məktəblə əlaqədar müsbət emosional fonunu tənzimləmək, heç bir halda birini digəri ilə müqayisə etməmək. Çünki bu ya qəzəb, ya da özünəinamsızlıqla nəticələnə bilər.
- Valideynlərə uşağın yanında məktəb haqqında neqativ danışmamağı, onlarda məktəbə pozitiv münasibət yaratmağı tövsiyə etmək;
- Uşaqlara çətin tapşırıqların həllində kömək etmək, onlara çətin situasiyalardan çıxmağı təklif etmək. Lakin onlara çıxış yolunu özlərinin tapması üçün şərait yaratmağı da unutmamaq.

Müəllim yadda saxlamalıdır ki, uşağın məktəbə adaptasiya prosesi bir çox hallarda sinifdəki şəraitdən, dərstdə müəllim və sinif yoldaşları ilə qarşılıqlı fəaliyyət zamanı özünü komfortda, təhlükəsiz hiss etməsindən çox asılıdır.

Uşaqlar öz impulsiv istəklərini, aqressiya və artıq aktivliklərini saxlamağı öyrənirlər. Eyni zamanda müəllim də onlara ətrafdakılar üçün zişansız olan artıq enerjini necə çıxarmağı və təlim fəaliyyətindən sonra gücü bütövlükdə necə bərpa etməyi izah edə bilər.