

Абзалова Язиля Хайдаровна

студентка

ЧОУ ВО «Казанский инновационный университет

им. В.Г. Тимирязова (ИЭУП)»

г. Казань, Республика Татарстан

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ МЛАДШИМ ШКОЛЬНИКАМ В АДАПТАЦИИ К ШКОЛЕ

***Аннотация:** в статье рассматривается проблема психолого-педагогической помощи младшим школьникам в период адаптации к обучению в первом классе. Актуальность темы связана с тем, что начало школьного обучения сопровождается изменением социальной ситуации развития ребенка, увеличением учебной нагрузки, необходимостью принятия новых правил поведения и выстраивания отношений с учителем и сверстниками. Цель исследования – выявить особенности адаптации первоклассников и оценить эффективность программы психолого-педагогического сопровождения.*

***Ключевые слова:** младший школьник, адаптация к школе, психолого-педагогическая помощь, школьная тревожность, учебная мотивация, эмоциональное отношение к школе, первоклассники, сопровождение.*

Начало школьного обучения представляет собой один из наиболее значимых этапов в жизни ребенка. В этот период меняется привычный образ жизни, возрастает объем требований к произвольности поведения, формируются новые формы общения со взрослыми и сверстниками, происходит включение в учебную деятельность как ведущую [4; 5]. Именно поэтому период адаптации к школе нередко сопровождается эмоциональным напряжением, снижением уверенности в себе, ростом тревожности, трудностями принятия школьных норм и недостаточной учебной мотивацией. В психолого-педагогической литературе адаптация младшего школьника рассматривается как многокомпонентный процесс, включающий физиологический, психологический, социальный и педагогический ас-

пекты [2]. Успешность адаптации определяется не только уровнем интеллектуальной готовности ребенка к обучению, но и особенностями его эмоционально-волевой сферы, развитием коммуникативных навыков, характером семейного воспитания, стилем взаимодействия педагога с учащимися и общей образовательной средой школы. Следовательно, помощь ребенку в этот период должна носить комплексный характер и объединять усилия педагога, психолога и родителей. Актуальность исследования обусловлена увеличением числа детей, испытывающих трудности вхождения в школьную жизнь. Практика показывает, что даже при достаточной общей подготовке к школе первоклассники могут сталкиваться с проблемами соблюдения правил, саморегуляции, взаимодействия в коллективе, выражения собственных эмоций и принятия неуспеха [1]. При отсутствии своевременной помощи данные трудности могут закрепляться и оказывать негативное влияние на дальнейшее обучение.

Исследование проводилось на базе общеобразовательной школы. В нем приняли участие 25 обучающихся первого класса в возрасте 7–8 лет. Для получения диагностических данных были использованы следующие методики: тест школьной тревожности Р. Филлипса, методика диагностики учебной мотивации Н.Г. Лускановой, а также методика А.Л. Венгера, позволяющая выявить особенности эмоционального отношения ребенка к школе [3; 7; 8]. Исследование включало три этапа: констатирующий, формирующий и контрольный.

На констатирующем этапе было установлено, что у части первоклассников процесс адаптации протекает с выраженными трудностями. Высокий уровень школьной тревожности был выявлен у 32% детей, средний – у 48%, низкий – у 20%. Наиболее выраженными оказались переживания, связанные с ситуацией проверки знаний, страхом не соответствовать ожиданиям взрослых и напряжением в отношениях с учителем. Полученные данные свидетельствуют о том, что значительная часть детей нуждается в психологической поддержке, направленной на снижение эмоционального напряжения и формирование позитивного восприятия школьной ситуации.

С учетом выявленных трудностей была разработана программа сопровождения, направленная на облегчение адаптации младших школьников к школе. Программа строилась на принципах комплексности, возрастной адекватности, гуманистической направленности, опоры на сильные стороны ребенка и взаимодействия всех участников образовательного процесса [6]. Ее содержание включало три взаимосвязанных блока: работу с детьми, работу с родителями и работу с учителем.

Первый блок был ориентирован на детей и включал 25 коррекционно-развивающих занятий продолжительностью 30–35 минут. Занятия проводились в групповой форме и были направлены на снижение тревожности, развитие навыков саморегуляции, формирование уверенности в себе, развитие коммуникативных умений, принятие школьных правил, повышение учебной мотивации и формирование положительного отношения к школе. Использовались игровые упражнения, элементы арт-терапии, психогимнастика, сказкотерапевтические приемы [8], беседы, ситуации совместного решения задач и упражнения на рефлекссию эмоционального состояния. Особое внимание уделялось созданию атмосферы психологической безопасности, в которой ребенок мог проявить инициативу, высказать свои чувства и получить поддержку. Второй блок предполагал работу с родителями. Были организованы тематические консультации и просветительские беседы по вопросам адаптации первоклассников, возрастных особенностей детей 7–8 лет, причин школьной тревожности и способов поддержки ребенка дома. Родителям предлагались рекомендации по формированию режима дня, снижению избыточного давления в отношении учебных достижений, развитию навыков самостоятельности и созданию эмоционально благоприятной семейной атмосферы. Третий блок включал взаимодействие с учителем. Педагогу были предложены рекомендации по снижению уровня эмоционального напряжения у первоклассников, использованию приемов педагогической поддержки, созданию ситуаций успеха, развитию сотрудничества в классе, предупреждению негативного сравнения детей между собой. Важным направлением работы стало

согласование единых подходов к требованиям, поощрению и обратной связи, что способствовало более мягкому включению детей в учебную деятельность.

После реализации программы был проведен контрольный этап исследования. Полученные данные показали положительную динамику по всем изучаемым показателям. Анализ результатов контрольного этапа позволяет сделать вывод о выраженной эффективности проведенной работы. Снижение высокого уровня тревожности с 32% до 16% свидетельствует о том, что дети стали чувствовать себя в школе более уверенно и спокойно. Увеличение доли обучающихся с высоким уровнем учебной мотивации с 28% до 44% указывает на рост интереса к учебной деятельности и усиление внутренней направленности на обучение. Улучшение эмоционального отношения к школе, проявившееся в увеличении числа детей с благоприятным отношением с 36% до 56%, подтверждает, что школьная среда стала восприниматься первоклассниками как более безопасная, понятная и эмоционально привлекательная.

Полученные результаты позволяют утверждать, что психолого-педагогическая помощь младшим школьникам в период адаптации должна быть не эпизодической, а системной. Ее эффективность обеспечивается при соблюдении нескольких условий: ранней диагностике трудностей адаптации; учете возрастных и индивидуальных особенностей детей; сочетании коррекционно-развивающей, консультативной и профилактической работы; активном включении семьи в процесс сопровождения; тесном взаимодействии психолога и учителя.

Проведенное исследование подтверждает положения отечественной психологии и педагогики о том, что успешное вхождение ребенка в школьную жизнь зависит не только от уровня его готовности к обучению, но и от качества образовательной среды, эмоционального климата в классе, характера общения с взрослыми и наличия своевременной помощи. Психолого-педагогическое сопровождение позволяет предупредить развитие устойчивой школьной дезадаптации, способствует сохранению психологического благополучия детей и создает предпосылки для их дальнейшего успешного обучения.

Таким образом, психолого-педагогическая помощь младшим школьникам в адаптации к школе представляет собой необходимое условие полноценного развития личности ребенка и его успешного включения в учебную деятельность. Реализация комплексной программы сопровождения способствует снижению школьной тревожности, повышению учебной мотивации, улучшению эмоционального отношения к школе и укреплению взаимодействия между всеми участниками образовательного процесса. Перспективы дальнейшей работы связаны с разработкой и внедрением вариативных программ сопровождения, учитывающих индивидуальные особенности детей, а также с расширением практик сотрудничества школы и семьи в период школьной адаптации.

Список литературы

1. Безруких М.М. Трудности обучения в начальной школе: причины, диагностика, комплексная помощь / М.М. Безруких. – М.: Эксмо, 2009. – 464 с. EDN QWSLVL
2. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л.И. Божович. – СПб.: Питер, 2008. – 400 с.
3. Венгер А.Л. Психологическое консультирование и диагностика. Практическое руководство. Ч.1 / А.Л. Венгер. – М.: Генезис, 2001. – 160 с.
4. Выготский Л.С. Собрание сочинений: в 6 т. Т. 4: Детская психология / Л.С. Выготский. – М.: Педагогика, 1984. – 432 с.
5. Гуткина Н.И. Психологическая готовность к школе / Н.И. Гуткина. – СПб.: Питер, 2007. – 208 с.
6. Давыдов В.В. Теория развивающего обучения / В.В. Давыдов. – М.: ИНТОР, 1996. – 544 с. EDN YQOMCU
7. Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст / А.М. Прихожан. – СПб.: Питер, 2007. – 192 с. EDN QXSALV
8. Эсмурзиева З.М. Использование арт-педагогических практик в обучении иностранному языку / З.М. Эсмурзиева, Г.Р. Ситдикова, Ф.С. Аиткулова // Современное образование: инновации, вызовы и решения: материалы Всероссийской

научно-практической конференции с международным участием (Киселевск, 29 октября 2025 г.). – Чебоксары: Среда, 2025. – С. 84–87. EDN LNWHAX