

Чупразова Александра Андреевна

студентка

Жгарева Юлия Ивановна

студентка

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»

г. Краснодар, Краснодарский край

**АДАПТАЦИЯ ПЕРВОКЛАССНИКОВ К ШКОЛЬНОМУ ОБУЧЕНИЮ:
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ
И ПРАКТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ**

***Аннотация:** в статье рассмотрены психолого-педагогические условия успешной адаптации первоклассников к школе. Описаны практические методы диагностики, организации щадящего режима, коррекционной работы, сплочения коллектива и взаимодействия с родителями. Обозначены основные ориентиры оценки хода адаптации и пути предупреждения школьной дезадаптации.*

***Ключевые слова:** адаптация первоклассников, школьное обучение, психолого-педагогические условия, практические методы, дезадаптация, психологическая готовность к школе.*

Переход от беззаботного дошкольного периода к организованному процессу обучения представляет собой один из самых ответственных и трудных этапов в развитии ребенка. Школьная среда с самого начала требует от детей максимальной мобилизации умственных и физических ресурсов, внимания и умения сознательно управлять своим поведением. На смену свободной игре приходит подчиненная обязательным правилам учебная деятельность, вводится новый социальный статус ученика и члена коллектива, увеличивается объем личных обязанностей [1]. От того, насколько гладко пройдет этот процесс, зависят не только текущие академические успехи, но и дальнейшая мотивация к учебе, комфортное социальное самоощущение и общее состояние здоровья ребенка. Трудности, свя-

занные с привыканием, могут усиливать уровень тревожности, нарушать межличностные отношения, способствовать развитию невротических расстройств и соматических заболеваний [5].

В научном дискурсе адаптация учащихся первого класса рассматривается как активное приспособление к новым жизненным обстоятельствам, требованиям учебного процесса и новой социальной среде. Ребенок не просто подстраивается под условия, а активно осваивает новую систему взаимоотношений, вырабатывая собственные стратегии поведения. М.Р. Битянова подчеркивает, что итогом адаптации является не только приспособление, но и создание основы для дальнейшего психологического, личностного и социального развития [4].

Процесс адаптации первоклассников имеет сложную структуру, включающую несколько компонентов. Так, Д.Ю. Соловьёва выделяет следующие.

1. Организационная составляющая – привыкание к новому распорядку дня, школьным правилам, обязанностям и новому статусу. Важным показателем является сформированность «внутренней позиции школьника» (по Л.И. Божович).

2. Учебно-мотивационная составляющая – появление и развитие потребности в получении знаний и осознание общественной значимости учебной деятельности.

3. Психологическая составляющая – достижение эмоциональной стабильности, снижение уровня стресса и беспокойства.

4. Социальная составляющая – установление позитивных взаимоотношений со сверстниками и учителем, освоение норм поведения в коллективе [6].

Эти компоненты тесно связаны между собой, и проблемы в одной области неизбежно влияют на общий ход процесса приспособления.

С точки зрения физиологии, процесс адаптации проходит три основные стадии.

1. Ориентационная стадия («период бури») – организм активно реагирует на новые требования, наблюдается повышенное напряжение всех систем.

2. Стадия неустойчивого приспособления – организм постепенно находит наиболее эффективные способы реагирования.

3. Стадия относительной стабильности – функционирование организма нормализуется, уровень напряжения снижается до минимума [4].

Длительность адаптационного периода индивидуальна. Статистика показывает, что у 50–60% детей адаптация занимает 2–3 месяца. Примерно 30% детей нуждаются в более продолжительном времени (до полугода-года), а у около 14% первоклассников наблюдаются признаки выраженной и затяжной дезадаптации [5]. Эти данные подчеркивают необходимость системного подхода к решению данной проблемы со стороны педагогов и семьи.

Для минимизации трудностей в переходный период крайне важно создать особые условия. Прежде всего, необходимо формирование адаптивной образовательной среды, учитывающей индивидуальные особенности и темп каждого ребенка. Не менее значимым условием является проведение всесторонней первичной диагностики и последующий мониторинг состояния учащихся. Педагогическая диагностика помогает выявить причины возникновения сложностей и построить индивидуальную траекторию поддержки, а психолог оценивает уровень учебной мотивации, самооценку и эмоциональное состояние ребенка [4].

Особое внимание следует уделять формированию учебной мотивации, которая признается ключевым фактором успешной адаптации в работах таких исследователей, как Л.И. Божович, А.Н. Леонтьев и Д.Б. Эльконин [2]. Учитель должен создавать ситуации, способствующие успеху, использовать увлекательный материал и игровые методики, четко объясняя значимость получаемых знаний. Одновременно с этим необходимо активно содействовать социализации детей, поскольку от скорости и комфортности включения ребенка в систему межличностных отношений во многом зависит его желание посещать школу. Педагог должен с первых дней организовывать игры на знакомство, тематические классные часы и праздники, способствовать созданию атмосферы доброжелательности [4]. Наконец, не менее важным условием является тесное сотрудничество с семьей, выступающей в качестве первичного социального института. Поддержка со стороны родителей является ценнейшим ресурсом для ребенка, поэтому школа должна проводить родительские собрания, индивидуальные консультации, дни

открытых дверей и регулярно информировать родителей об успехах и трудностях адаптационного периода [6].

Для обеспечения эффективной реализации вышеперечисленных условий целесообразно использовать ряд практических методов, которые можно условно разделить на несколько тематических блоков.

Диагностический блок включает в себя наблюдение за поведением учащихся на уроках и переменах, проведение бесед с родителями и применение специализированных педагогических тестов. Психологи могут использовать проективные методики, такие как «Рисунок школы» или «Лесенка», а также анкетирование для оценки эмоционального состояния [4]. Диагностические мероприятия проводятся на протяжении всего первого полугодия, что позволяет отслеживать динамику и своевременно вносить коррективы в работу.

Организационный блок направлен на создание условий, благоприятных для физиологического состояния детей. Ключевое значение имеет постепенное наращивание учебной нагрузки, позволяющее избежать переутомления. Для этого важно применять физкультминутки, гимнастику для глаз, следить за правильной осанкой и составлять расписание, учитывающее биоритмы работоспособности первоклассников [5].

Блок психолого-педагогического сопровождения охватывает коррекционно-развивающие мероприятия для детей, испытывающих сложности. Индивидуальные и групповые занятия помогают снизить уровень тревожности и развить навыки межличностного общения. Для гиперактивных учеников подбираются упражнения, направленные на саморегуляцию, а для менее активных – на развитие темпа деятельности. При необходимости психолог может обучать детей техникам дыхательной гимнастики [4].

Воспитательный блок призван способствовать формированию у детей активной позиции в школьном сообществе. Учитель целенаправленно создает ситуации успеха, например, путем организации персональных выставок детских работ. Активно формируются навыки сотрудничества, такие как умение договариваться, уступать и обращаться за помощью.

Безусловно, важен и блок работы с родителями. На собраниях обсуждаются вопросы режима дня, организации учебного места и эффективных методов мотивации ребенка. Психолог оказывает консультационную помощь семьям «группы риска», помогая им разработать стратегии поддержки. Совместные мероприятия, такие как спортивные праздники, экскурсии или творческие мастерские, способствуют укреплению доверительных отношений между школой и семьей, позволяя родителям увидеть своего ребенка в новой социальной роли [6].

Адаптация первоклассников представляет собой сложный биопсихосоциальный процесс, включающий организационные, учебно-мотивационные, психологические и социальные компоненты, протекающий на фоне физиологических изменений в организме. Успех этого процесса зависит от создания адаптивной, здоровьесберегающей среды, систематической диагностики, формирования учебной мотивации, целенаправленной работы по сплочиванию коллектива и партнерства с родителями. Только комплексное применение диагностических, организационных, коррекционно-развивающих и воспитательных методик, а также своевременное выявление детей «группы риска» и оказание им адресной помощи позволяют предотвратить развитие дезадаптации. Скоординированная работа учителя, психолога и родителей является залогом того, что начальный период обучения в школе станет для ребенка радостным и продуктивным этапом его личностного роста.

Список литературы

1. Алимурдова А.Ф. Адаптация первоклассников к обучению в общеобразовательной школе: психолого-педагогические условия повышения эффективности / А.Ф. Алимурдова // Вестник Московского университета МВД России. – 2021. – №5. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/adaptatsiya-pervoklassnikov-k-obucheniyu-v-obsheobrazovatelnoy-shkole-psihologo-pedagogicheskie-usloviya-povysheniya-effektivnosti> (дата обращения: 08.05.2026). DOI 10.24412/2073-0454-2021-5-285-293. EDN HTRLFG

2. Ханина Т.В. психолого-педагогические условия решения проблем школьной адаптации первоклассника / Т.В. Ханина // Scienceforum.ru. – 2020. – URL: <https://scienceforum.ru/2020/article/2018022869> (дата обращения: 08.05.2026).

3. Кириллова С.П. Адаптация первоклассников к процессу обучения / С.П. Кириллова // Мультиурок. – URL: <https://multiurok.ru/files/tema-adaptatsiia-pervoklassnikov-k-protseesu-obuch.html> (дата обращения: 08.05.2026).

4. Морозова Е.А. Психолого-педагогическое сопровождение адаптации первоклассников к школе: выпускная квалификационная работа / Е.А. Морозова. – Пермь: ПГГПУ, 2020. – URL: https://vkr.pspu.ru/uploads/2790/Morozova_vkr.pdf (дата обращения: 08.05.2026).

5. Организация адаптации первоклассников: методические рекомендации. – Саратов: Лицей №37, 2021. – URL: https://liczej37saratov-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Organizatsiya_adaptatsii_pervoklassnikov_tip_met_dok.pdf (дата обращения: 08.05.2026).

6. Гуменникова С.Н. Условия успешной адаптации первоклассников к обучению в школе / С.Н. Гуменникова // Молодой ученый. – 2025. – №5(556). – С. 200-203. – URL: <https://moluch.ru/archive/556/122329> (дата обращения: 08.05.2026). EDN RPBIEN