

Круглова Елена Константиновна

учитель

МБОУ «Кирская СОШ им. Героя России Н.М. Бударина»

пгт Киря, Чувашская Республика

ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ К ШКОЛЬНОЙ СРЕДЕ

Аннотация: *статья посвящена проблемам адаптации первоклассников к школе. Рассмотрены особенности адаптации, основные показатели успешности, а также перечисленные некоторые ее трудности.*

Ключевые слова: *первоклассник, начальная школа, адаптация к школе.*

Начало обучения в школе является значимым жизненным этапом для ребенка и его семьи. Именно в первые дни сентября формируется первое устойчивое впечатление о школе, учителе, одноклассниках и учебном процессе в целом. От того, насколько комфортно и эмоционально благополучно пройдет этот период, зависит уровень мотивации к учебе, доверие к взрослым, а также готовность ребенка включаться в коллективные виды деятельности. Важно не только организовать уроки и расписание, но и создать особую атмосферу, которая поможет младшим школьникам почувствовать себя уверенно, принять новую социальную роль и проявить интерес к школьной жизни.

Традиционно начало учебного года сопровождается торжественной линейкой и поздравлениями. Однако для многих первоклассников такая форма может оказаться слишком официальной и мало понятной. Дети этого возраста нуждаются в игровом, эмоционально насыщенном формате, который помогает им постепенно привыкать к школьным правилам, не испытывая чрезмерного напряжения. В этой связи особое значение приобретает специально организованное внеклассное мероприятие, посвященное встрече первоклассников со школой. Такой праздник выступает не только как развлечение, но и как важный педагогический инструмент, направленный на поддержку ребенка в период вхождения в новую образовательную среду.

Первый школьный день рассматривается педагогикой не только как формальное начало обучения, но и как сильный эмоциональный и социальный стимул, во многом задающий отношение ребенка к школе на длительный период. В этот день ребенок сталкивается с новой системой требований, ролей и правил, при этом его эмоциональное состояние часто находится в состоянии напряженного ожидания. Для педагога важно превратить этот момент из возможного источника тревоги в ресурс для формирования доверия и позитивного восприятия школьной среды. Атмосфера праздника, поддержка взрослых и заранее продуманная организация помогают ребенку почувствовать себя желанным участником нового коллектива, а не пассивным объектом требований. Таким образом, первый день в школе выступает как точка запуска образовательного и воспитательного процесса, влияющая на формирование учебной мотивации.

Переход ребенка к обучению в школе связан с изменением привычного образа жизни и круга требований, что делает период адаптации особенно чувствительным. Ребенок сталкивается с необходимостью соблюдать расписание, подчиняться правилам, выстраивать отношения с новым взрослыми и сверстниками. Для первоклассников характерно сочетание желания учиться и одновременно страха перед неизвестным. Важную роль играет уровень сформированности произвольного поведения: умения слушать инструкцию, доводить начатое дело до конца, контролировать импульсивные реакции. Недостаточная сформированность этих навыков может вызывать у ребенка ощущение постоянной неуспешности, если взрослые предъявляют к нему завышенные требования, не учитывая возрастные возможности.

Психологические исследования показывают, что наиболее напряженными обычно являются первые два-три месяца обучения, когда ребенок привыкает к режиму и новым социальным ролям. В этот период возможны проявления повышенной утомляемости, раздражительности, плаксивости, временное снижение интереса к занятиям. Нередко у детей изменяется сон и аппетит, могут появляться соматические реакции: головные боли, боли в животе, вызванные тревогой. Важно, чтобы педагоги и родители относились к этим проявлениям как к

нормальной части адаптационного процесса, а не только как к «капризам». Поддержка, стабильный режим, эмоциональная вовлеченность взрослых и разумное распределение нагрузки помогают ребенку постепенно привыкнуть к требованиям школьной среды.

Особенности адаптации зависят также от предыдущего опыта ребенка. Дети, посещавшие детский сад, как правило, имеют навыки пребывания в коллективе, соблюдения режима, общения с воспитателями. Однако даже для них переход к школьной форме организации деятельности, где важна учебная мотивация и результат, является значительным изменением. У детей без дошкольного опыта чаще возникают трудности в установлении контактов и принятии правил. Важно, чтобы учитель в первые недели уделял внимание формированию базовых организационных навыков: как сидеть за партой, поднимать руку, обращаться за помощью, работать в группе. Пошаговое обучение этим элементам снижает количество ситуаций неуспеха и делает правила понятными и предсказуемыми.

Большое значение для успешной адаптации имеет эмоциональный климат в классе. Доброжелательность учителя, поддержка и отсутствие унижающих сравнений формируют у первоклассников чувство безопасности. В первые месяцы особенно важно больше отмечать даже небольшие успехи, чем подчеркивать ошибки. Позитивная оценка усилий, а не только результата, помогает детям с разным уровнем подготовки чувствовать себя принятыми. Включение игровых моментов в учебный процесс, использование сказочных персонажей, смена видов деятельности позволяют снизить напряжение и сохранить интерес к занятиям. Психологи отмечают, что эмоционально насыщенные, но не перегруженные события, такие как тематические праздники и игры, облегчают привыкание к школе.

Семья играет ключевую роль в том, как ребенок переживает адаптацию к школе. Если родители предъявляют чрезмерно высокие ожидания, постоянно сравнивают ребенка с другими, акцентируют внимание на отметках и успехах, это усиливает тревогу и страх не оправдать ожиданий. Напротив, поддержива-

ющая позиция, интерес к делу ребенка, совместное обсуждение школьных впечатлений помогают снизить эмоциональное напряжение. Важно, чтобы родители не использовали школу как инструмент наказания («будешь плохо себя вести – в школе тебе покажут»), иначе у ребенка формируется негативный образ образовательного учреждения. Согласованность требований семьи и школы делает адаптацию более плавной и предсказуемой, что особенно важно для детей с повышенной тревожностью.

Успешность адаптации оценивается по нескольким показателям: стабильность посещения школы, эмоциональное состояние ребенка, наличие друзей или хотя бы положительных контактов с одноклассниками, интерес к учебным занятиям, отсутствие выраженных психосоматических жалоб. Педагог и школьный психолог могут использовать наблюдение, беседы, несложные диагностические методики, чтобы своевременно заметить трудности и предложить поддержку. Одним из эффективных средств являются специально организованные мероприятия, направленные на знакомство, совместную игру и творчество. Такие события позволяют снять чрезмерную учебную ориентацию первых дней и показать ребенку, что школа – это не только уроки, но и пространство для общения и радостных событий.

Внеклассные мероприятия в начальной школе выполняют важную функцию формирования у детей положительного эмоционального опыта, связанного со школьной жизнью. В отличие от уроков, они строятся на игровой, творческой и коммуникативной активности, позволяя первоклассникам проявить себя в разных ролях. Участие в праздниках, конкурсах, совместных играх дает возможность почувствовать радость от пребывания в школе, испытать чувство принадлежности к классу и школе в целом. Такой позитивный опыт становится эмоциональным фоном, на котором легче воспринимать учебные требования и преодолевать неизбежные трудности. Важно, чтобы внеклассная деятельность не воспринималась как случайный «дополнительный» элемент, а была встроена в систему воспитательной работы.

Для первоклассников характерно ведущее значение игровой деятельности, поэтому внеклассные мероприятия становятся естественной формой включения ребенка в жизнь школы. Через сюжетные игры, инсценировки, музыкальные и спортивные конкурсы дети осваивают правила взаимодействия, учатся договариваться, распределять роли, соблюдать очередность. Важно, что в таких ситуациях ошибки не воспринимаются как серьезные неудачи, а скорее как часть игрового процесса. Это снижает страх перед публичными выступлениями и оценкой со стороны других людей. Участие в совместной деятельности, где есть элементы успеха для каждого, позволяет ребенку пережить чувство значимости, даже если учебные задания пока даются с трудом.

Внеклассные мероприятия выполняют и значимую коммуникативную функцию. Они создают условия для неформального общения детей друг с другом и с учителем, что особенно важно в период начала обучения. На праздниках и классных часах дети могут общаться в более свободной обстановке, чем на уроке, что помогает быстрее устанавливать дружеские связи и преодолевать замкнутость. Учитель в таких условиях может выступать не только как контролирующий взрослый, но и как партнер по совместной игре, что укрепляет доверие и способствует формированию позитивного образа педагога. Психолого-педагогические исследования отмечают, что регулярные общеклассные мероприятия снижают уровень тревожности и улучшают климат в коллективе. Особое значение имеют тематические внеклассные мероприятия, посвященные ключевым этапам школьной жизни, таким как начало учебного года, знакомство со школьными традициями, праздники календарного цикла. Праздник, приуроченный к первым дням обучения, позволяет первоклассникам увидеть школу как место, где их ждут не только задания и правила, но и радостные события. Внеклассные формы работы способствуют также развитию творческих способностей первоклассников. Подготовка мини-выступлений, рисунков, поделок, участие в инсценировках позволяет детям пробовать себя в различных видах деятельности и выбирать наиболее интересные. Для многих детей успех именно в творческом задании становится первым значимым достижением в школе,

формирующим уверенность в себе. Учитель имеет возможность увидеть сильные стороны каждого ребенка, что важно для дифференцированного подхода на уроках. Вместе с этим важно избежать чрезмерной соревновательности и жесткого отбора в «лучшие» номера, чтобы мероприятие не превращалось в источник дополнительного стресса и неуспеха для части детей. Еще одной важной функцией внеклассных мероприятий является укрепление взаимодействия семьи и школы. Приглашение родителей на праздники, включение их в отдельные игровые эпизоды или творческие задания делает школьную жизнь более открытой для семьи. Родители видят, как ребенок проявляет себя в коллективе, как с ним взаимодействует учитель, какие ценности формируются в классе. Это способствует росту доверия к школе и побуждает родителей активнее участвовать в образовательном процессе. В свою очередь, дети, видя интерес родителей к школьным событиям, воспринимают обучение как значимое и ценное дело. Таким образом, грамотно спланированные внеклассные мероприятия становятся важным ресурсом формирования позитивного опыта школьной жизни у первоклассников и их семей.

Список литературы

1. Венгер, Л. А. Психологическая готовность детей к школе / Л. А. Венгер // Вопросы психологии. – 1988. – № 4. – С. 11–18.
2. Диагностика адаптации первоклассников к школе : рекомендации для учителя // Фоксфорд.Учебник : онлайн-энциклопедия. – URL: <https://foxford.ru/wiki/pedagogika/diagnostika-adaptatsii-pervoklassnikov-k-shkole> (дата обращения: 09.10.2026). – Текст : электронный.
3. Методические рекомендации по организации воспитательной работы в начальной школе // Министерство просвещения Российской Федерации : официальный сайт. – Москва, 2024. – URL: <https://edu.gov.ru/> (дата обращения: 09.10.2026). – Текст : электронный.
4. Организация праздников и внеклассных мероприятий в начальной школе. – Просвещение : группа компаний : официальный сайт. – Москва, 2025. –

URL: <https://prosv.ru/articles/organizatsiya-prazdnikov-v-nachalnoy-shkole> (дата обращения: 09.10.2026). – Текст : электронный.

5. Прихожан, А. М. Психология сиротства / А. М. Прихожан, Н. Н. Толстых. – Москва : Питер, 2000. – 448 с.