

Олейникова Надежда Геннадьевна

учитель

МБОУ «Гимназия №8»

г. Шумерля, Чувашская Республика

ПЕРВОКЛАССНИКИ В ПЕРВЫЕ ДНИ УЧЁБЫ: КАК ОРГАНИЗОВАТЬ РЕБЯТ БЕЗ ХАОСА И СЛЁЗ

***Аннотация:** статья посвящена проблеме адаптации первоклассников к школьной среде в первые недели обучения. Рассматриваются психологические и физиологические особенности детей 6–7 лет, влияющие на поведение в классе. Предлагаются практико-ориентированные приёмы организации пространства, режима, правил поведения и взаимодействия с родителями, направленные на снижение тревожности и формирование устойчивых навыков самоорганизации. Особое внимание уделяется работе со слезами и эмоциональными реакциями детей, а также роли ритуалов и игровых методов в построении предсказуемой и безопасной среды.*

***Ключевые слова:** адаптация первоклассников, организация класса, эмоциональное благополучие, ритуалы, правила поведения, взаимодействие с родителями.*

Введение.

Первого сентября каждый учитель начальных классов встречает детей, для которых школа – совершенно новый мир. Это событие становится поворотным моментом в жизни ребенка: меняется привычный уклад, круг общения, требования и социальный статус. Из знакомой обстановки дома или детского сада школьник попадает в систему, где всё пока непривычно – от школьного маршрута до правил поведения на уроке. В психологии этот период называют кризисом семи лет, когда на смену игровой деятельности постепенно приходит учебная, требующая освоения новых социальных ролей и дисциплины.

Опыт показывает, что именно в первые две-три недели закладывается фундамент отношения ребенка к школе на весь будущий год. Если с первых дней

пытаться «наводить дисциплину» и добиваться идеальной тишины, это лишь усиливает стресс, провоцирует слезы и формирует у детей негативное восприятие учебы. Напротив, создание условий для плавного и бережного перехода помогает детям быстрее обрести уверенность в себе, что делает дальнейший учебный процесс более продуктивным.

В материале собраны проверенные методы работы с первоклассниками, позволяющие сделать начало обучения комфортным и для детей, и для педагога.

Вот переработанный вариант текста без ссылок, в более плавной и педагогически нейтральной форме.

1. Психолого-физиологические особенности первоклассников.

Чтобы понять, почему в первые дни обучения в классе возникает суеда и растерянность, важно учитывать возрастные особенности детей шести-семи лет.

Дети этого возраста лучше усваивают информацию через действие и наглядный образ, чем через длинные словесные объяснения. Если учитель даёт сразу несколько последовательных инструкций, ребёнок может не удержать их все в памяти. Поэтому важны короткие, чёткие команды, сопровождаемые показом: как сесть, как открыть тетрадь, где найти нужную страницу. Когда ребёнок видит образец, ему легче повторить действие.

Для первоклассников ещё характерна недостаточная сформированность произвольной регуляции. Им трудно долго сохранять внимание, удерживать цель и контролировать своё поведение без внешней поддержки. Отсюда – частые отвлечения, подвижность, трудности с усидчивостью. Это связано не с плохим воспитанием, а с возрастной незрелостью нервной системы.

Эмоциональное состояние первоклассника тоже очень неустойчиво. Настроение может быстро меняться: радость, обида, тревога или слёзы возникают буквально по пустякам. Такие реакции обычно кратковременны, поэтому взрослому важно спокойно реагировать, помогать ребёнку переключаться и возвращаться к работе без давления.

Для первоклассника особенно значимы чувство безопасности и доверие к учителю. В школе он нуждается не только в организации учебной деятельности,

но и в эмоциональной поддержке. Если в первые дни ребёнок чувствует внимание, доброжелательность и защиту, это помогает ему легче адаптироваться к школьной жизни и формирует положительное отношение к учёбе.

2. Ритуал входа в класс: предсказуемость снижает тревогу.

Один из самых действенных способов организовать первоклассников – это введение ритуалов. Повторяющиеся, предсказуемые действия создают для ребенка ощущение стабильности. В первые дни, когда всё вокруг кажется новым и пугающим, привычный сценарий начала дня становится для детей «якорем безопасности».

Вот несколько простых приемов, которые помогут сделать начало учебного дня комфортным:

- личное приветствие. Встречая каждого ребенка у двери по имени, учитель подает важный сигнал: «Я тебя вижу, я тебя ждал, ты здесь важен». Такое индивидуальное внимание помогает детям быстрее успокоиться и включиться в школьную жизнь;

- карточки-маркеры. Чтобы ребенок не терялся в поиске своего места, на партах можно заранее разложить карточки с именами и простыми картинками (например, солнышко, ежик или машинка). Ребенок быстро находит свой «якорь», и это снимает лишнее напряжение;

- светофор настроения. У входа в класс можно разместить магнитную доску с тремя зонами: «все хорошо» (зеленый), «немного волнуюсь» (желтый), «грустно или тревожно» (красный). Ребенок прикрепляет свой магнит к соответствующему цвету. Это дает учителю возможность сразу увидеть, кому из детей требуется особая поддержка или доброе слово. Кроме того, такой прием помогает детям учиться распознавать свои эмоции;

- утренний круг. После того как ребята подготовились к уроку, можно собраться на 3–4 минуты на ковре или в кругу парт. Короткий разговор о том, у кого какое настроение или что интересного произошло по дороге в школу, помогает детям почувствовать себя частью группы, снять утреннюю тревогу и настроиться на совместную работу.

Такие небольшие, но регулярные действия превращают школьное утро из стрессового события в понятный и приятный ритуал.

3. Как давать правила, чтобы они работали

Частая ошибка – повесить в первый же день длинный список запретов: «не бегать», «не кричать», «не вставать». Детям 6–7 лет трудно воспринимать такое количество ограничений. Чтобы правила соблюдались, они должны быть позитивными, конкретными и подкрепленными визуально.

Вот как сделать правила понятными для первоклассников:

– ограничьтесь 3–4 правилами. Больше – это перегрузка для ребенка. Каждое правило должно быть кратким, утвердительным и сопровождаться простой картинкой:

- «Говори по очереди» – значок поднятой руки;
- «Ходи по классу спокойно» – изображение следа и стрелочки;
- «Береги вещи» – картинка с аккуратно сложенными карандашами;
- «Помогай другу» – изображение двух сцепленных ладошек;

– вводите правила постепенно. Не стоит требовать соблюдения всего списка сразу. Лучше посвятить день или два отработке одного навыка, например, «поднимаем руку». Только когда дети освоят его, можно переходить к следующему. Постепенность – залог успеха;

– используйте игровые ситуации. Тренируйте правила в игре: «Представьте, что кто-то побежал к доске. Покажите, как правильно поступить в этой ситуации». Можно разыграть сценку, где учитель намеренно «нарушает» правило, а ребята должны его поправить. Это вызывает живой интерес и помогает закрепить норму без скучных нравоучений;

– размещайте визуальные подсказки. Наклейте небольшие карточки-напоминалки на край парты: «поднятая рука», «тихий голос». Если ребенок забыл, как нужно себя вести, он может просто посмотреть на подсказку. Со временем, когда правило станет привычкой, эти карточки можно будет убрать.

Такой подход превращает дисциплину из набора запретов в понятную игру, где каждый ребенок знает, что от него требуется.

4. Организация пространства: среда, помогающая ребенку.

Пространство класса должно быть устроено так, чтобы ребенок чувствовал себя в нем уверенно и мог действовать самостоятельно. Если ученик не знает, где взять карандаш или куда убрать тетрадь, он теряется, что неизбежно ведет к суете и хаосу.

Вот несколько принципов организации школьной среды:

- чёткое зонирование. Разделите класс на функциональные участки:
- учебная зона: парты расставлены так, чтобы вы могли подойти к каждому ребенку.
- зона активности: место на ковре или свободный участок для утреннего круга, подвижных игр и групповой работы.
- «Тихий» уголок: небольшое пространство с подушкой или мягким креслом. Это место, где ребенок может побыть в тишине, если устал или расстроился. Важно подчеркнуть: это не наказание, а право на отдых.
- бытовая зона: доступные вешалки, ящики для обуви и полки для рюкзаков.
- понятная маркировка. Подпишите и проиллюстрируйте все места хранения: «обувь», «рюкзаки», «тетради». Используйте простые картинки-пиктограммы. Даже если ребенок еще не читает уверенно, визуальные подсказки помогут ему ориентироваться без постоянных вопросов к учителю. Чем меньше ребенок зависит от взрослого в бытовых мелочах, тем выше его уверенность в своих силах.
- минимум визуального шума. В первые недели постарайтесь не перегружать стены информацией. Оставьте только самое важное: расписание в картинках, правила класса, календарь и «светофор настроения». Избыток ярких плакатов и декора утомляет нервную систему первоклассника. Добавлять украшения можно постепенно, по мере того как дети привыкают к школьной жизни;
- порядок на рабочем столе. Приучайте детей к тому, что на парте должно лежать только то, что необходимо для текущего задания. Если перед глазами пять тетрадей, пенал, папка и бутылка воды – внимание ребенка рассеивается. Одно задание – один предмет. Лишние вещи лучше убрать в рюкзак или на полку.

Когда пространство вокруг понятно и предсказуемо, ребенок тратит энергию не на поиск нужной вещи, а на учебу и общение.

5. Режим и ритм: короткие отрезки и частые переходы.

Урок в первые недели не должен строиться по схеме «40 минут сидим и слушаем». Это физиологически невозможно для детей шести-семи лет. Строим урок по принципу «10 минут – действие, 2 минуты – смена деятельности».

Примерная структура урока в первые дни:

Ритуал начала (2–3 минуты): приветствие, выбор дежурного, отметка настроения, формулирование «что будем делать сегодня».

Мини-задание (10 минут): раскрасить, наклеить, соединить по образцу, поработать с раздаточным материалом. Обязательно – с визуальной инструкцией на доске.

Двигательная пауза (2 минуты): «замри – отомри», «повтори движение учителя», пальчиковая гимнастика.

Мини-задание (ещё 10 минут): другая по характеру деятельность – письмо, рисование, счёт.

Рефлексия и итог (3 минуты): «Что сегодня получилось? Что было трудным? Кому хочется сказать спасибо?»

Такой ритм снижает утомляемость и предотвращает «срывы» на плач и капризы. Двигательные паузы – не роскошь, а необходимость: они дают выход физической энергии, которую дети не могут удерживать.

Виды двигательных пауз:

«Потянись к солнышку» – встать, потянуться руками вверх, опустить.

«Повтори за учителем» – учитель показывает движение, дети повторяют.

«Замри – отомри» – под музыку дети двигаются, по сигналу замирают.

Пальчиковая гимнастика – перед письмом, каждый раз.

Эти паузы встроены в урок и не требуют дополнительного времени – они экономят время, предотвращая рассеивание внимания.

6. Работа со слезами: алгоритм для учителя.

Слёзы в первые дни – норма. Ребёнок может заплакать из-за того, что не нашёл тетрадь, урон пенал, сосед сказал не то слово, а иногда – просто от усталости и переизбытка впечатлений. Важно правильно реагировать.

Чего не следует делать:

Обесценивать: «Не плачь, ты же большой», «Это ерунда».

Стыдить: «Все сидят тихо, а ты рыдаешь», «Посмотри на себя».

Игнорировать: оставить ребёнка плакать в углу, продолжая урок как ни в чём не бывало.

Заставлять «взять себя в руки» немедленно.

Алгоритм реагирования:

Признать эмоцию. «Вижу, что ты расстроился. Это нормально – всё новое сначала волнует». Назвать чувство – первый шаг к тому, чтобы ребёнок его прожил и отпустил.

Дать короткую паузу. Предложить сесть на «тихий стул» или в уголок, попить воды. 2–3 минуты – достаточно, чтобы нервная система успокоилась.

Вернуть в деятельность. Через короткое время предложить простое, сильное действие: «Помоги мне разложить карточки», «Можешь стереть с доски?» – это возвращает чувство контроля и значимости.

Закрепить успех. «Ты смог успокоиться и помочь мне. Спасибо!» Ребёнок видит, что его эмоция принята, а действие – оценено.

Важно: если ребёнок плачет регулярно, несколько дней подряд, стоит поговорить с родителями. Возможно, ребёнок не готов к школе физиологически, или дома есть дополнительные источники тревоги. В таких случаях рекомендуется консультация школьного психолога.

7. Игровые приемы для организации класса.

Поскольку для первоклассников игра остается естественным способом познания мира, используйте игровые приемы как эффективный инструмент управления вниманием:

– «Поезд». При перемещении по школе дети выстраиваются «паровозиком», держась за плечи впереди стоящего. Это учит соблюдать дистанцию и двигаться организованной группой.

– «Тихое эхо». Если класс расшумелся, начните говорить шепотом. Дети, стремясь услышать вас, тоже переходят на шепот. Это тренирует слуховое внимание и быстро снижает общий уровень шума.

– «Секретный сигнал». Вместо многократных просьб соблюдать тишину используйте условный знак: звонок колокольчика, хлопок или кратковременное выключение света. Договоритесь: сигнал означает, что пора замолчать и посмотреть на учителя.

– «Помощники дня». Ежедневно назначайте пару ребят, которые будут помогать раздавать тетради или открывать дверь. Ротация помощников дает каждому ребенку чувство значимости и снижает потребность бороться за внимание учителя.

– «Кнопка паузы». Условный жест – палец у губ и поднятая рука – означает мгновенную остановку деятельности. Дети повторяют жест и замолкают. Вскоре они сами начнут использовать этот сигнал, чтобы успокоить одноклассников.

Игровые методы помогают детям усваивать правила без стресса и лишних замечаний, делая школьную жизнь более понятной и увлекательной.

8. Взаимодействие с родителями: спокойный ребёнок – спокойный родитель.

Первые недели в школе – стресс не только для детей, но и для родителей. Тревожный родитель транслирует тревогу ребёнку: «Как ты там?», «Тебя никто не обижал?», «Тебе поставили оценку?» – и ребёнок начинает воспринимать школу как место, где может случиться что-то плохое.

Задача учителя – снять родительскую тревогу через регулярную, конкретную и позитивную информацию.

Рекомендации для родителей в первые недели:

Режим дня. Ложиться спать и вставать в одно и то же время. Недостаток сна – главная причина слёз и капризов в школе.

Утренний ритуал. Собрать рюкзак с вечера, приготовить одежду, чтобы утром не было спешки. Спешка утраивает тревожность.

Разговор о школе. Вместо открытого вопроса «Как дела?» задавать конкретные: «Что тебе сегодня понравилось? С кем ты играл на перемене? Что нового узнал?»

Ограничение впечатлений. В первые недели стоит снизить нагрузку кружками, секциями, гаджетами. Ребёнку нужно время на «переваривание» школьных впечатлений.

Позитивный настрой. Не предупреждать ребёнка о трудностях: «В школе будет тяжело», «Учитель строгий». Наоборот: «Там интересно, ты найдёшь друзей, учитель тебе поможет».

Коммуникация учителя с родителями:

Короткие сообщения в родительский чат (1–2 предложения в день): «Сегодня учились поднимать руку. Все молодцы!» Это снимает тревогу и даёт родителям конкретный повод для разговора с ребёнком.

Еженедельная рассылка с планом на неделю: что будем изучать, какие события, что принести. Предсказуемость – для родителей так же важна, как и для детей.

Индивидуальные беседы при необходимости – без публичного обсуждения в общем чате. Если есть проблема – звонок или личная встреча.

9. Типичные ошибки первых дней.

Опыт показывает, что многие сложности адаптации возникают из-за одних и тех же ошибок. Перечислим наиболее частые:

Слишком много правил сразу. Учитель в первый день зачитывает десять правил, ожидает послушания. Результат – перегрузка, хаос, слёзы. Решение: 3–4 правила, постепенная отработка.

Длинные словесные инструкции. «Откройте тетради на странице пять, найдите задание номер три, прочитайте, что нужно сделать». Дети теряются после второго предложения. Решение: показывать визуально, дробить инструкцию на шаги.

Требование тишины вместо организации. «Тихо!», «Я жду!» – не работают, если детям нечего делать в этот момент. Решение: дать конкретное действие, которое требует внимания.

Игнорирование эмоций. «Не плачь, сядь и работай». Решение: признать чувство, дать паузу, вернуть в деятельность.

Сравнение детей. «Посмотри, Маша уже сделала, а ты всё ещё сидишь». Сравнение разрушает мотивацию и формирует страх ошибки. Решение: оценивать усилие, а не результат.

Несоответствие режима возможностям. Урок без пауз, без смены деятельности – физически невозможен для шестилеток. Решение: ритм «10+2+10+2+3».

Перегрузка родителей информацией. Длинные сообщения со списком требований и замечаний повышают тревогу. Решение: коротко, конкретно, позитивно.

10. Диагностика адаптации: на что обратить внимание.

К концу первой четверти можно подвести итоги адаптации. Благополучным прохождением этого этапа считаются следующие признаки:

- эмоциональное состояние: ребёнок идет в школу спокойно, без слёз и явного сопротивления;
- отношение к школе: ребёнок охотно делится впечатлениями и в целом говорит о школе в позитивном ключе;
- учебная активность: ученик включается в работу, выполняет задания и проявляет познавательный интерес;
- социализация: ребёнок нашел друзей в классе и комфортно взаимодействует с одноклассниками;
- физическое благополучие: отсутствие частых жалоб на головную боль, усталость или боли в животе (психосоматические реакции часто сигнализируют о скрытом стрессе).

Если ребёнок не соответствует большинству этих критериев, это повод уделить ему больше внимания, обсудить ситуацию с родителями и, при необходимости, обратиться за помощью к школьному психологу.

Заключение.

Первые недели в школе – это фундамент всего учебного года. Время и внимание, которые педагог вкладывает в создание безопасной и понятной среды, возвращаются сторицей: чем спокойнее и увереннее чувствуют себя дети, тем меньше сил приходится тратить на дисциплинарные замечания в будущем.

Организация класса без хаоса строится на трех ключевых принципах:

- предсказуемость: когда ребенок понимает, что будет дальше, его тревога сменяется спокойствием;
- визуальная поддержка: правила, расписание и понятная маркировка пространства становятся для детей надежными ориентирами;
- маленькие, но частые успехи: каждый день ребенок должен чувствовать: «Я справляюсь».

Именно такие моменты – вовремя поднятая рука, самостоятельно найденное место или правильно открытая тетрадь – помогают первокласснику поверить в свои силы. Убеждение «Я могу, и мне здесь хорошо» – это лучшая основа для успешного обучения.

Как справедливо отмечал В. А. Сухомлинский, школа – это не просто место для учебы, а пространство, где дети учатся жить. И первые дни в классе – самые важные шаги в этом большом процессе.