Шумилова Н.К.

МБОУ «Школа № 44», г.Полысаево, Кемеровская обл.

Учитель начальных классов

**Адаптация первоклассников к школьной жизни**

Начало учёбы – значимый момент в жизни каждого ребёнка. Если ребёнок физически здоров, то он справляется со всеми обязанностями без лишней усталости.

Учителя и родители должны сделать так, чтобы школа стала для детей другом, помощником в развитии личности, а не обузой. Необходимо так организовать воспитательно-образовательный процесс, чтобы он способствовал благоприятному росту, развитию ученика, укреплению его здоровья (физического и психологического). Современная медицина утверждает, что 30-40% хронических заболеваний имеют психогенную основу. Поэтому особо актуальным становится понимание того, что позволяет ученику в современных условиях сохранить здоровье и душевный комфорт.

Социальная адаптация как процесс активного приспособления первоклассника к школьной жизни значима и необходима именно в первые дни пребывания в образовательном учреждении. Эффективным средством для воспитания психологической культуры учеников, создания благоприятных условий формирования успешности каждого ребёнка и коллектива в целом являются адаптационные тренинги.

В социологическом словаре термин тренинг определён как обучение, тренировка, а также совокупность методов организации коллективного взаимодействия в целях развития личности и совершенствования групповых отношений.

В ходе проведения тренингов педагог формирует конструктивные взаимоотношения между учителем и ребёнком, между ребёнком и ребёнком, между ребёнком и группой детей. Умелое использование эффективных воспитательных технологий, исключающих стрессогенные факторы, провоцирующие нервозность, тревожность и другие негативные проявления, позволяет создать комфортную среду общения между первоклассниками. Очень важно наладить коммуникативные контакты при освоении коллективных форм взаимодействия в период адаптации.

Адаптационные тренинги способствуют развитию толерантности, пониманию личностных особенностей других, умению понимать тех, кто находится рядом.

Цель программы «Адаптационные тренинги» состоит в создании условий для адаптации первоклассников к школьной жизни. Для достижения данной цели решаются следующие задачи:

-обеспечить психологический комфорт для первоклассников;

- сохранить душевное и эмоциональное благополучие ребёнка;

- способствовать взаимопониманию между детьми, сплочению классного коллектива.

При использовании адаптационных тренингов формируются чувства и эмоции, совместно переживаемые детьми и облегчающие их сближение и объединение. Открываясь навстречу другим, дети начинают лучше понимать самих себя, при этом каждый участник тренинга может проявить свои личностные качества в активной форме. Всё это способствует формированию благоприятной психологической атмосферы в классном коллективе, повышению эффективности воспитательно-образовательной деятельности.

Программа включает десять тренингов на следующие темы: «Здравствуйте, это Я!», «Улыбнись!», «Наше настроение», «Мы – дружные ребята», «Мы – волшебники», «Любимые сказки», «Дарим добро», «Путешествие», «Мы в лесу», «Приятные воспоминания».

Тренинги проводятся в первые школьные дни и укладываются в 20 минут. Занятия осуществляются по следующей структуре:

1. Вводная часть (приветствие, 3 мин).
2. Основная часть (упражнения адаптационного периода, 15 мин.).
3. Заключительная часть (ритуал общения, 2 мин.).

Большинство занятий проводятся в кругу, так как круг – это прежде всего возможность открытого общения. Он создаёт ощущение целостности, завершённости, вносит гармонию в отношения детей, облегчает взаимопонимание.

Адаптационные тренинги позволяют школьникам войти в детско-взрослую общность в качестве полноправного её члена.

В качестве примера привожу второй день занятий.

**2 день «Улыбнись!»**

***Задачи***: создать комфортные условия для работы ребят; снять эмоциональное напряжение; развивать наблюдательность, взаимопонимание.

1. **Вводная часть**

 Дети стоят в кругу, им предлагается поприветствовать друг друга, пропевая слова. Учитель начинает: «Доброе утро, Аня!» (При этом нужно улыбнуться и кивнуть головой). Ребята приветствуют, таким образом, друг друга по кругу.

1. **Основная часть**

*Упражнение «Возьми и передай»*

Мимика – движение мышц лица.

 Дети стоят в кругу, берутся за руки, смотрят друг другу в глаза и мимикой передают радостное настроение, добрую улыбку.

*Упражнение «Улыбка»*

 Ребята сидят, закрыв глаза. При этом на лице обязательно должна быть улыбка. «Держать» улыбку 7-10 минут, и дети почувствуют, как улучшилось настроение, даже если улыбка была вымученной. (Улыбаясь, мы видоизменяем тонус мышц своего лица, а это в свою очередь изменяет ход мыслей и эмоций, направляет их в нужное русло).

*Релаксационное упражнение «Ручеёк радости»*

- Мысленно представьте себе, что внутри у каждого поселился добрый, весёлый ручеёк. Водичка в ручейке чистая, прозрачная, тёплая. Ручеёк совсем маленький и очень озорной. (Озорной – шаловливый, балованный). Он не может долго усидеть на одном месте. Давайте с ним поиграем и мысленно представим себе, как чистая, прозрачная, тёплая водичка через ваши ручки переливается друг другу по кругу. (Дети, взявшись за руки, совершают волнообразные движения руками).

 **3. Заключительная часть**

*Упражнение «Ладошки»*

- Наше занятие мы закончим необычным рукопожатием.

 Дети стоят в кругу, и каждый прикасается ладошкой к соседу слева и справа. После того, как все ученики соединятся ладошками, ребята поднимают руки вверх и опускают их.

**Литература**

1. Гвишиани, Д.М. Краткий словарь по социологии / Д.М. Гвишиани, Н.И. Лапина. – М. : Изд-во политической литературы, 1989. – С. 479.
2. Клюева, Н.В. Учим детей общению. Характер, коммуникабельность: популярное пособие для родителей и педагогов / Н.В. Клюева, Ю.В. Касаткина. – Ярославль: Академия развития, 1997. – С. 240.
3. Петровский, В.А. Учимся общаться с ребёнком: руководство для воспитателя детского сада / В.А. Петровский, А.М. Виноградова, Л.М. Кларина, Л.П. Стрелкова, К.Н. Поливанова, Г.А. Цукерман. – М. : Просвещение, 1993. – С.191.