**Адаптационные тренинги. Программа для учащихся 1-го класса**

Здоровье – важнейший фактор работоспособности и развития детского организма. Если ребёнок физически здоров, то он справляется со всеми обязанностями без лишней усталости. Понятие здоровья в настоящее время рассматривается не только как отсутствие заболевания, болезненного состояния, физического дефекта, но и состояние полного физического, душевного, психического и социального благополучия.

Поступление в школу – очень значимый момент в жизни каждого ребёнка. Учителя и родители должны сделать так, чтобы школа стала для детей другом, помощником в развитии личности, а не вынужденной 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 имеет психогенную основу. Поэтому особо актуальным является вопрос о том, 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 внутригруппового 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 взаимоотношений, 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 принимать тех, кто находится рядом.

Цель данной программы 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 у учащихся формируются чувства и эмоции, совместно переживаемые детьми, которые способствуют их сближению и объединению. 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 следующие основные темы: “Здравствуйте, это Я!”, “Улыбнись!”, “Наше настроение”, “Мы – дружные ребята”, “Мы волшебники”, “Любимые сказки”, “Дарим добро”, “Путешествие”, “Мы в лесу”, “Приятные воспоминания”.

Программа состоит из десяти тренингов, которые проводятся в первые школьные дни.

Занятия осуществляются по следующей структуре:

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

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

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

Учебно-тематический план

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Темы занятий | Время (минуты) |
| 1 день | Здравствуйте, это Я! | 20 |
| 2 день | Улыбнись! | 20 |
| 3 день | Наше настроение | 20 |
| 4 день | Мы – дружные ребята | 20 |
| 5 день | Мы волшебники | 20 |
| 6 день | Любимые сказки | 20 |
| 7 день | Дарим добро | 20 |
| 8 день | Путешествие | 20 |
| 9 день | Мы в лесу | 20 |
| 10 день | Приятные воспоминания | 20 |

Содержание программы

|  |  |
| --- | --- |
| Темы занятий | Упражнения |
| Здравствуйте, это Я! | “Что я люблю?”, “Росточек под солнцем”, “Солнечный зайчик”, “Благодарю тебя” |
| Улыбнись! | “Возьми и передай”, “Улыбка”, “Ручеёк радости”, “Ладошки” |
| Наше настроение | “Встаньте те, кого зовут…”, “Превращения”, “Рисуем настроение”, “Спаси птенца”, “Мы – единое целое” |
| Мы – дружные ребята | “Поезд”, “Ласка”, “Дерево”, “Благодарю тебя” |
| Мы волшебники | “Волшебники”, “Комплименты”, “Улыбка” |
| Любимые сказки | “Встаньте те, у кого…”, “Сказочная шкатулка”, “Принц и принцесса”, “Солнечный зайчик” |
| Дарим добро | “Ласковый мелок”, “Солнце в ладошке”, “Спаси птенца”, “Благодарю тебя” |
| Путешествие | “Волшебное колечко”, “Белое облако” |
| Мы в лесу | “Встаньте те, кто…”, “Отгадай, чей голосок”, “Злые и добрые кошки”, “Ручеёк радости” |
| Приятные воспоминания | “Неоконченные предложения”, “Цветы”, “Дерево” |

В качестве примера привожу второй день занятий.

### 2-й 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.

### 2. 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.

**Использованная литература**

1. Гвишиани, Д.М. Краткий словарь по социологии / Д. М.Гвишиани, Н.И. Лапина. – М.: Издательство политической литературы, 1989. – 479 с.
2. Петровский, В.А. Учимся общаться с ребёнком [Текст] : 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. – 191 с.
3. Клюева, Н.В. Учим детей общению. Характер, коммуникабельность [Текст]: популярное пособие для родителей и педагогов / Н.В. Клюева, Ю.В. Касаткина. – Ярославль: Академия развития, 1997. – 240 с.