**Мне повезло!**

**Я – первый учитель, который входит в жизнь ребёнка и его семьи.**

1. **Актуальность:**

**И от меня, первого учителя, зависит, как сложится не только школьная жизнь ребёнка, но и насколько успешным он будет в обществе.**

**Задача сохранения здоровья одно из приоритетных направлений президентской инициативы «Наша новая школа»**

**Мои внутренние убеждения соответствуют задачам государства.**

**Это и определило тему моего профессионального саморазвития**

**«Успешная социальная адаптация младших школьников, как основной компонент психологического здоровья»**

**Эта тема широко изучена в современной мировой отечественной педагогике и психологии И.В. Дубровиной, Н.Г. Лускановой, Р. В.Овчаровой, Л.И.Переслени.**

**Книга И. В. Дубровиной «Практическая психология образования»**

 **и Р.В. Овчаровой «Практическая психология в начальной школе» на мой взгляд должны стать настольной книгой каждого учителя .**

**Одним из показателей благоприятной адаптации младших школьников является психологическое здоровье.**

1. **Предмет исследования:**

**Индикатором трудности процесса адаптации является проявление школьной тревожности.**

1. **Проблема: Школьная тревожность причина дезадаптации и нарушения психологического здоровья младшего школьника.**
2. **Гипотеза: При создании комфортных социально – психологических условий в период адаптации снизится уровень школьной тревожности.**

**Моя цель: Создать комфортные условия через снижение уровня школьной тревожности.**

**В своей программе я выделила следующие этапы:**

**Подготовительный этап начался**

 **за долго, до первой встречи с будущим учеником. Освежила в своей памяти статьи и работы известных педагогов и психологов.**

**Встретилась с родителями будущих первоклассников на родительском собрании в детском саде №3 и ГКП школы№1.**

**К сожалению сегодня не все дети могут посещать дошкольное учреждение, поэтому в рамках профилактической работы через местную газету разъясняла родителям, что значит ребенок готов к школе. Акцентирую внимание на особенности физиологической, психологической и социальной готовности. И дала советы, как максимально использовать оставшееся время для подготовки детей.**

**Состояние здоровья – основа успешного обучения в школе, поэтому, следующей ступенькой является изучение медицинских карт детей. Мне, важно знать какими заболеваниями переболел ребенок до поступления в школу, наличие хронических и инфекционных заболеваний в анамнезе.**

**Первое знакомство с детьми происходит при посещении квартир моих будущих учеников, что позволяет изучить условия проживания, социальный статус и состав семьи.**

**И уже 1 сентября, мои родители и дети придя на линейку, видят семейные фотографии в классном уголке.**

**Заранее подготовленный диагностический инструментарий позволил мне , в течении первой учебной недели, сформировать представления о психологической готовности к школе моих учеников.**

**Результатом подготовительного этапа стал перечень проблем, которые я должна была разрешить как учитель начальных классов.**

**Ваше внимание я хотела акцентировать на одной проблеме:**

**Повышенной школьной тревожности.**

**Чтобы снизить уровень тревожности у детей в период адаптации работу спланировала в 3 направлениях:**

1. **Работа с детьми.**
2. **Работа с родителями.**
3. **Работа с классом.**

 **Важный этап в работе с детьми – это знакомство.**

**1 сентября провела психологическое занятие с элементами тренинга «Огонек знакомств». В начале ученики дарят улыбки как символ хорошего настроения. Далее называют свои имена, соотносят их со сказочными героями. Такой способ помогает моим ребятам раскрыться и более подробно рассказать о себе. В заключении рисуют свой портрет. Мне этот рисунок помогает выявить эмоциональное состояние школьников в первый школьный день.**

**На первой недели каждый день провожу игры и упражнения на знакомство т.к. трудно сразу запомнить всех детей класса и установить контакт.**

**Для этого использую разные приемы, которые позволяют включать в активную деятельность первоклассников.**

 **На второй и третей недели добавляю ролевые игры, инсценирование сказок, предоставляя возможность каждому побывать в разной роле. Ведь первые три недели это самый сложный период в адаптации первоклассников его называют “физиологической бурей” длится достаточно долго 2-3 недели.**

**На втором этапе «буря» начинает стихать.**

 **К этому времени выделилась группа детей с проявлением школьной тревожности.**

 **Выражается это в виде беспокойства, суетливости, ученики быстро устают во время урока, смущаются, при неудачах расстраиваются и плачут.**

**В этот момент начинаю работать над повышением самооценки (1) детей. Включаю в игровую деятельность элементы арт-терапии и психогимнастики, работу с пластилином.**

**Для снятия психоэмоционального напряжения (2) использую релакс-- паузы с элементами аромо, свето и цветотерапия.**

**Создаем сказки (3), герои которых, при сложившихся сложных ситуациях находят выход.**

 **Все игры и упражнения объединила в одну программу, которая направлена на преодоление школьной тревожности в период адаптации первоклассников. Со всем классом в этот момент осваиваем правила вежливости в работе парой, группой, создаем оптимальный режим дня.**

**Жить в мире с собой и другими.**

 **Активно использую сборники игр и упражнений Фопеля.**

**Результатом стало формирование положительного отношения к жизни, в том числе и к школе.**

**Но не у всех детей отмечалась положительная динамика.**

**Для уточнения проблемы провела диагностику Филлипса. Эта многофакторная методика помогает выявить характер тревожности.**

 **Оказывается, у этих учеников проявляется страх несоответствия ожиданиям окружающих. Теоретически я знала, что причина такой проблемы - семья школьника, где завышены требования к ребенку.**

 **В. А. Сухомлинский отмечал, что ребенок становится трудным от года до 7-8 лет, то есть в тот период, когда основным воспитателем является семья.**

 **С этого момента началась работа с семьями моих учеников. Психологи, рассматривая становление личности на протяжении всей жизни заметили, что рационально адаптируются те дети, которые в семье получили положительный опыт общения.**

 **Второе родительское собрание «Факторы, влияющие на психологическое благополучие ребенка в семье» провела в форме дискуссии.**

**В ходе работы ненавязчиво провела исследование стилей семейного воспитания. Мои предположения подтвердились.!!!! Две семьи предпочитают авторитарный стиль семейного воспитания и одна семья либеральный.**

**Разработала ряд психологических занятий и консультаций, которые объединяла одна цель:**

**Повысить уровень родительской компетенции.**

**С этой целью проводила тренинги, индивидуальные и групповые консультации.**

**Продуктивнее всего получилось общение на тему: «Знаю ли я своего ребенка?»**

 **Приобретенный опыт помог в воспитании собственных детей и откликнуться на проблемы окружающих. Так мои родители приняли активное участие в акции «помоги ребенку, находящемуся в сложной жизненной ситуации» Приносили вещи, книги, игрушки, моющие средства, посуду. Участвовали в уборке территории школы. Организовали ремонт кабинета. Готовили новогодний подарок ребенку из малообеспеченной семьи. Подготовили инсценированное новогоднее представление, а к дню матери презентации.**

 **Родители стали активными участниками школьной жизни, а это значит, установился тесный контакт между детьми и родителями. Совместная деятельность помогла семьям изменить стиль воспитания в семье, соответственно снизить уровень тревожности у учеников.**

**Если в первом классе работа с тревожностью носила коррекционный характер, то во 2 и 3 классах ведущее направление профилактическое.**

**Фактором, провоцирующим тревожность, стало переход на отметочную систему оценивания.**

 **Цель: Формирование навыков взаимо и самооценки.**

**Результат: Оценивание в моем классе основано на трех китах:**

1. **Самооценка**
2. **Взаимооценка.**
3. **Оценка учителем.**

**Этот механизм позволяет обьективно оценить знания детей, убрать фактор тревожности и активизировать учебную деятельность в зоне ближайшего развития.**

**Рефлексия. Чтобы подтвердить верность результатов моей работы**

**22.11.2012 года провела методику Филлипса, которая подтвердила положительную динамику. (слайд)**

**Отсюда следует вывод: Создавая комфортные условия, при которых учитываются индивидуальные и психофизиологические особенности младших школьников. Организуя жизнь малышей в соответствии с их интересами и способностями. При этом поддерживая тесный контакт с семьей. Каждый ученик чувствует себя уверенно и комфортно в классе.**

**Перспектива: Следующий фактор тревожности переход моих учеников на среднюю ступень обучения, которая осложняется подростковым кризисом.**

**Это и есть моя задача на ближайшие полтора года.**

 **У каждого ребенка в глубине спрятаны серебряные колокольчики и я как учитель начальных классов должна разглядеть и затронуть их , чтобы они зазвенели весёлым добрым звоном, чтобы мир ребят стал светлым и радостным.**