государственное образовательное учреждение Тульской области

«Ефремовская начальная общеобразовательная школа»

**ДОКЛАД НА ТЕМУ:**

 **«Роль учителя начальных классов в период адаптации первоклассников к школе».**

Подготовила:

учитель начальных классов

Бушенкова Т.В.

г. Ефремов -2013 г.

Успешная адаптация первоклассника к школе, его эмо­циональное благополучие, ощущение психологического ком­форта среди сверстников в большей степени зависит от учителя начальных классов, его знания и умения оказывать индивиду­альный подход к детям. Именно учитель играет важную роль в формировании отношений между детьми на этапе вхождения в новый, для них коллектив.

Важная цель первых месяцев пребывания первоклассника в школе - привить ему чувство, что его класс, школа не являются чуждой ему группой людей. Это доброжелательный, чуткий коллектив сверстников. Так как учи­тель для ученика - высший авторитет, то и воспитательная работа должна проводиться, прежде всего, личным примером учи­теля, отзывчивого, доброго человека, готового прийти на помощь без упреков ребенка в лени и нерадивости. Отношение учителя к ребенку - индикатор отношения к нему и его одноклассников. Поэтому от негативного отношения учителя ребенок страдает вдвойне.

Следовательно, эмоционально-личностное отношение учителя к ребенку, знание его индивидуальных особенностей и умение оказать современную психологическую поддержку определяет в значительной степени психосоциальную адаптацию первоклассника к школе.

В своей практике использую много приёмов, которые помогают детям и их родителям безболезненно пережить период адаптации и сделать процесс обучения интересным и увлекательным. На некоторых из них остановлюсь подробнее.

**Учебная деятельность**

**1 группа: приёмы, направленные на установление контакта, улучшение эмоционального состояния.**

Благоприятный климат в классном коллективе зависит в первую очередь от нас – учителей. Как учитель относится к работе, как разговаривает с детьми и их родителями, как владеет своими эмоциями – всё это отражается в отношении учеников к учителю. Здесь я всегда придерживаюсь правила – ***входить в класс нужно с хорошим бодрым настроением.*** Для улучшения эмоционального состояния своего и детей, я использую приёмы: «Подари улыбку»; «Здравствуйте» (с разной силой голоса); «Необычное приветствие» (руками, плечом, носами, локтями…); «Чьё настроение?» (пиктограммы – злость, обида, доброта, веселье.); «Я рад тебя видеть» (называя имя, произносят фразу, глядя в глаза); «Добрые мысли» (мысленно посылают тепло своего сердца друг другу. Мысленно проговаривая «Здравствуйте! Я желаю всем удачи» - Вы сейчас очень красивы, красивыми вас делают ваши добрые мысли.); «Доброе слово» (назвать добрые слова на определённую букву)

**2 группа: приёмы, направленные на восстановление дыхания.**

К 12 минуте занятия возрастает напряжение. И если не сделать паузу, дети начнут отвлекаться, и дальнейшая работа не даст никаких результатов. Поэтому обязательно проводим ***«Весёлую переменку»*** или ***«Дыхательную гимнастику»***.

**Дыхательная гимнастика**

* «Наседка» (вдох, на выдохе произносим КО-КО-КО)
* «Быстрый счёт» (вдох, на выдохе считаем от 1 до 10)
* «Прихлопнем комарика» (руки разводим в стороны, выдох – руки соединяем со звуком з-з-з-з-з)
* «Свеча» (подуем на пламя свечи, но так, чтобы не потушить её)
* «Осенний лист» (вдох, длинный выдох, чтобы листочек летел далеко)

Если мы хотим успокоить детей, то выдох должен быть спокойным и длинным. А если нужно взбодрить – выдох короткий и энергичный.

**Весёлая переменка**

* «Зеркало» (один ведущий, а другой – его отражение)
* «Друг к дружке» (дети разбиваются на пары и выполняют команды: рука к руке, ухо к уху, плечо к плечу, нос к носу…)
* «Я умею рисовать» (нарисовать фигуру одновременно 2 руками)
* «Послушный мизинчик» (вытягиваем вперёд руку с раскрытой ладонью, а мизинчик прижать. Затем поменять руки)
* «Крылья ангела» (спина прямая, руки за спиной, ладошки кверху)
* «Слушаем тишину» (послушать биение сердца, своё дыхание…)
* «Тихий час для мышат» (положить голову лбом на ладони, подумать о чём-нибудь хорошем)

**3 группа: приёмы, направленные на стимулирование мыслительной деятельности, повышающие устойчивость внимания:** «Улучшим слух» (стимуляция ушей); «Качание головой»; «Сильный кулак» (сжать пальцы в кулак очень сильно, подержать, разжать); «Слушаем тишину» (послушать биение сердца, своё дыхание); «Ловкий карандаш» (покатать ладонями).

Прилив крови к рукам благоприятствует эмоциональной устойчивости и физическому здоровью. Учёными доказано, что таланты находятся на кончиках пальцев. Развивайте свои таланты и таланты детей с помощью пальчиковой гимнастики.

Данные приёмы позволяют снять умственное и эмоциональное напряжение.

**4 группа: приёмы, направленные на повышение самооценки.**

В моём классе есть дети, которым легче сказать: «Я не готов», чем выйти к доске. И здесь учителю нужно помочь школьнику преодолеть страх, вселить уверенность в свои силы.

В классе не должно быть деления на «плохих» и «хороших», «умных» и «глупых». Каждый должен ощущать веру в свои силы. Помогают в этом следующие приёмы: «Умные наклейки» (на тетрадь ученика наклеиваются слова «Меня ждёт успех…», «У меня всё получится….», «Я верю в себя…», «Я не боюсь!»); «Гадалка» (дети произносят слова «Цыганка-гадалка! Скажи, какой я?». Учитель вытягивает карту, на которой написаны + качества); «Я хороший!» (ученик встаёт на стул и 3 раза повторяет эту фразу (тихо, громче, очень громко), а дети встречают это аплодисментами и «Браво!».

**5 группа: приёмы, направленные на управление своим эмоциональным состоянием.**

Урок может превратиться в бурю эмоций – каждый хочет ответить, поделиться самым интересным… И здесь нужно учить детей управлять своими эмоциями: «Якалки» (дети не должны выкрикивать ответ на вопрос, а потерпеть и по сигналу учителя ответить хором); «Хочукалки» (учитель рисует в воздухе букву, дети не должны закричать, а преодолеть своё «хочу сказать» и дождаться команды учителя – шёпотом ответить); «Разожми кулак» (любым способом постараться разжать кулак соседа. Н-р: поздороваться за руку, просьба….).

**6 группа: приёмы, используемые при оказании помощи на уроке:** «Дай совет, что делать…», «Обсудим… !», «Поработаем вместе. Я начну, а ты продолжи…».

**7 группа: приёмы, используемые при оценивании работы учащихся на уроке:** «Принимай поздравления…(имя)», «Чьи усилия оценим?», «Он всё-таки взял эту вершину!», «Необычная отметка» (оценка письменных работ словами: «Замечательно!», «Я верю, у тебя всё получиться..», «Восхитительно!», «Прекрасно!»).

**8 группа: приёмы, используемые в конце любого занятия:** «Улыбка» (взяться за руки и передать улыбку по кругу, смотря в глаза друг другу), «Нежное прикосновение» (погладить по голове, прижать к себе...), «Релаксация» (под музыку).

Один из главных приёмов, по-моему мнению – ***похвала***.

Хвалите детей и их родителей за самые незначительные победы. Известно 25 способов сказать ребёнку ***«Молодец!»***. Используйте их чаще, тогда лица ваших детей засияют, они обретут уверенность в своих силах, и через несколько минут они снова готовы преодолевать трудности.

Завершать занятия лучше так же на положительных эмоциях. Поблагодарите за работу каждого ученика.

**Внеклассная деятельность**

Выявить и разрешить психологические проблемы помогает внеклассная деятельность. Классные часы, посвящённые начальному этапу пребывания в школе, способствуют развитию положительной мотивации обучения: «Письмо первокласснику» (Накануне 1 сентября дети получают от учителя письмо); «Наша школа» (Раскрасить окошечки школы цветом своего настроения и подписать имя); «Наши личики» (рисуют лицо, с которым идёте в школу, и с каким уходите из школы).

От того, какие отношения сложатся со сверстниками, зависит вся атмосфера в классном коллективе. Важно, чтобы каждый почувствовал свою значимость и умел принять другого человека.

***На классных часах, направленных на сплочение коллектива***, использую приёмы: «Доброе утро» (произносят фразу, прикасаясь ладошками друг к другу, смотрят в глаза); «Узнай по голосу»; «Ласковое имя» (как называют дома); «Расскажу я о себе»;«Я знаю, что ты…» (закончить фразу, передавая мяч по кругу. Н-р: умеешь хорошо рисовать); «Комплимент» (передавая мяч, говорят: «Мне нравиться, что ты….(качество)». А сосед отвечает: «Спасибо, мне очень приятно»; «Подарок соседу» (на карточке со знаком ! пишут добрые слова своему соседу); «Мы похожи, мы отличаемся» (называют явные различия и 5 сходных характеристик или свойств 2 учеников).

Хотелось, чтобы родители играли главную роль в поддержании психологического здоровья своих детей. Чрезмерно тревожась, срывая свои неудачи на детях, они невольно причиняют вред их здоровью. Поэтому при любой возможности я помогаю родителям взглянуть на своих детей с другой стороны, увидеть в них лучшие качества.

На одном из родительских собраний я попросила родителей перечислить недостатки своих детей. Это не вызвало затруднений, а назвать 5 лучших качеств – с трудом. Каждый раз до начала учебного года организую встречу с родителями, чтобы снять волнение – они волнуются и боятся предстоящих трудностей больше, чем дети. Любое родительское собрание я заканчиваю рефлексией: (пример с одного собрания).

*Звучит тихая спокойная музыка.*

«А сейчас закройте глаза, положите руки на колени, расслабьтесь. Давайте мысленно перенесёмся в зимний лес. Поздороваемся с хозяевами, пожелаем им тепла и красоты, послушаем тишину… Остановимся. А так ли тихо в зимнем лесу? Слышите. Как трещат от мороза ветки, шумит ветерок, где-то стучит дятел. Мы спокойны, добры, приветливы, ласковы. А как приятно пахнет морозной свежестью. Вдохните глубоко этот свежий аромат! Глубоко вдохните, выдохните вчерашнюю обиду, злость, беспокойство, забудьте про них. Я желаю вам крепкого здоровья, хорошего настроения, доброго отношения к себе и друг к другу».

Создать благоприятный психологический климат в коллективе детей и родителей мне помогают совместные внеклассные мероприятия: «Первый раз в первый класс!», «День Матери», «День семьи и семейного чтения», и др.

Исходя из личных наблюдений, бесед с родителями, диагностик педагога-психолога школы, могу сделать вывод, что использование приёмов, направленных на сохранение психологического здоровья учащихся, в урочной и внеурочной деятельности  помогает детям успешно и безболезненно пережить период адаптации к школе, стать активными участниками учебного процесса. Самое главное, испытывать чувство радости и удовлетворения от учебного процесса. Никакие успехи в учёбе не принесут пользы, если они замешаны на страхе перед взрослым, подавлении личности ребёнка. Доброжелательность позволяет снять напряжённость и неврозы, разрушающие психологическое здоровье детей.

Так как психологическое здоровье наших учеников тесно связано с нашим здоровьем, я хочу дать несколько советов учителям. Возможно, вы прислушаетесь к ним:

* ешьте бананы (в них содержаться вещества, благодаря которым возникает чувство радости и спокойствия);
* ешьте апельсины (стабилизируют настроение, устраняют депрессию, печаль, тревогу);
* ешьте шоколад (улучшает настроение, успокаивает нервную систему);
* улыбайтесь!!! (учителя, которые улыбаются и которым улыбаются, живут на 4 года дольше);
* следить за своим здоровьем. Учитель – пример для подражания!

В заключении, хочу вам пожелать, чтобы в сложной жизненной ситуации Вы активно действовали, нежели переживали. Позитивно и доброжелательно относитесь ко всему окружающему: к людям, к природе, к миру.