**Жакибаева Айгуль Замзина**

*Психолог ОСШ №4 г.Актобе*

***Эмоциональное благополучие детей младшего школьного возраста (из опыта работы)***

Начало обучения в школе – серьезное испытание для большинства первоклассников. Они должны привыкнуть к новому коллективу, к новым требованиям, к повседневным обязанностям, адаптироваться к новым условиям. Социально-психологическая адаптация представляет процесс приспособления ребенка к новым видам деятельности, отношениям, требованиям, новой системе социальных условий и режиму жизнедеятельности. Школьники осваивают новую социальную роль ученика, появляются новые межличностные отношения с одноклассниками, учителями, изменяется социальное окружение, наконец, меняется образ жизни. Такие изменения у первоклассников проявляются на фоне эмоциональных переживаний, повышенной школьной тревожности, неуверенности, сложности в распознавании и управлении своими эмоциями. Отмечается, что длительное эмоциональное напряжение, возникающее на фоне постоянного стресса, приводит к физическому и психическому ухудшению здоровья. Результатом является появление у детей различных невротических расстройств.

Поэтому психолого-педагогическая поддержка эмоционального комфорта и благополучия является необходимой для успешной социально-психологической адаптации первоклассников к обучению в школе.

**Цель:** выявление взаимосвязи социально-психологической адаптации к обучению в школе с проявлениями эмоционального благополучия первоклассников.

**Методы диагностики.** Для изучения социально-психологической адаптации младших школьников к обучению в школе как фактора их эмоционального благополучия использовали следующие методы:

**−** включенное наблюдение; опрос (интервьюирование, беседа); в качестве психодиагностических методик использовались: методика «Лесенка» В.Г. Щур, оценивающая уровень отношения к себе как показателя эмоционального благополучия; проективная методика «Рисунок школы», определяющая отношение первоклассника к школе и уровень школьной тревожности; диагностика школьной тревожности А.М. Прихожан, выявляющая уровень взаимодействия родителей и детей, взаимоотношение между детьми, общение со взрослым и учителем.

Таким образом, грамотно построенная психолого-педагогическая работа, направленная на оказание помощи ребёнку в период адаптации к школе, является профилактической и позволяет предупредить возникновение школьной дезадаптации:

**а) актуальность**: в системе психологического сопровождения одной из задач работы педагога-психолога в школе является формирование школьной среды, способствующей успешному обучению и поступательному психологическому развитию.

**б) цель адаптационно-развивающей работы**: создание социально-психологических условий для адаптации первоклассников в ситуации школьного обучения, которые позволят ребенку успешно функционировать и развиваться в школьной среде.

**в)** **задачи:**

1. Создание доброжелательной атмосферы в классе как необходимого условия для развития у детей уверенности в себе.

2. Снижение эмоционального напряжения.

3. Помощь будущим первоклассникам в осознании и принятии правил школьной жизни и себя в роли учеников.

4. Развитие у первоклассников коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений со сверстниками и педагогами;

5. Развитие у первоклассников познавательных умений и способностей, необходимых для успешного обучения в школе.

6. Выявление детей «группы риска».

**г) структура программы:**

Цикл включает 10 объединенных занятий. Программа рассчитана на учащихся 1 класса.

Характер программы: профилактическая, рекомендована для проведения в рамках уроков здоровья.

Количество часов: 10

**д) предмет** адаптационно-развивающих занятий: познавательная, коммуникативная, регулятивная и эмоциональная сфера первоклассников.

**е) технология реализации программы:**

1 этап: Организационный.

1.1. Проведение установочно-организационных встреч с родителями учащихся

1.2. Проведение установочно-организационных встреч с классными руководителями.

1.3. Получение информированного согласия родителей на участие детей в занятиях по программе.

1.4. Составление плана-графика занятий.

2 этап: Проведение программы.

2.1. Проведение программы адаптации первоклассников к обучению в школе «Я - школьник».

2.2 Проведение консультационных встреч с классными руководителями.

3 этап: Аналитический.

3.1. Подготовка отчета для образовательного учреждения, в котором отражена информация о динамики адаптации первоклассников к школе, рекомендации по сопровождению учащихся, нуждающихся в психологической помощи.

**ж) формы и психолого-педагогические методы используемые при проведении курса:**

1. Ролевые игры для младших школьников.

2. Рисуночные методы. Задания могут быть предметно тематические («Я в школе») и образно-тематические: изображение в рисунке абстрактных понятий в виде созданных воображением ребенка образов («Счастье», «Добро»), а также изображающие эмоциональные состояния и чувства.

3. Метафорические истории и притчи.

4. Дискуссии. Обсуждение вопросов, связанных с основной темой занятия.

5. Работа с заданиями в парах (развитие навыка сотрудничества).

6. Диагностические методы.

7. Упражнения на развитие основных компетенций.

**з) ожидаемые результаты:**

1. Осознание и принятие правил школьной жизни и себя в роли ученика (личностные УУД).

2. Сформирован навык сотрудничества у детей, чувства единства, сплочённости классного коллектива (личностные УУД).

3. Устойчивая положительная мотивация на учебную деятельность (личностные УУД).

4. Снижение повышенного уровня тревожности (личностные УУД).

5. Развиты коммуникативные навыки (умение слышать собеседника, сочувствовать ему, умение договариваться, рефлексия своих действий).

6. Хороший уровень развития познавательной сферы обучающихся (познавательные УУД).

7. Сформировано умение контролировать свои действия, свои эмоции, преодоление импульсивности и непроизвольности (регулятивные УУД).

### Литература

1. *Жулина, Г.Н. Особенности эмоционального компонента школьной адаптации первоклассников / Г.Н. Жулина, Н.В. Кулешова, Батуева С.В.*
2. *Гуткина, Н.И. Психологическая готовность к школе / Н.И. Гуткина. –СПб.: Питер, 2004. – 208 с.*
3. *Битянова М.Р., Азарова Т.В., Афанасьева Е.И., Васильева Н.Л. Работа психолога в начальной школе. – М: Изд-во “Совершенство”, 1998.*