**Мастер – класс «Тренинг как форма успешной адаптации учащихся»**.

Калаева Ирина Геннадьевна, учитель МКОУ «Поломошенская СОШ», Новичихинский район

**Мозговой штурм «Ассоциации-адаптация»**«Какие у Вас возникают ассоциации, когда Вы слышите слово «Школьная адаптация»? (Все ассоциации записываются на доске).  
**Школьная** **адаптация - приспособление ребенка к новой системе** социальных условий, новым отношениям, требованиям, видам деятельности, режиму жизнедеятельности и **способность к дальнейшему** психологическому, личностному, социальному **развитию.**

Психологи выделяют три возрастные группы адаптации учащихся 1 класс, 5 класс, 10 класс.

**Какие признаки успешной адаптации Вы можете назвать?**  
Как же определить, что период адаптации проходит успешно? (обсуждение)  
**- удовлетворенность процессом обучения;** Ему нравится в школе, он не испытывает неуверенности и страхов.

**- насколько легко справляется с программой;** Очень важно вселить в школьника уверенность в успехе, т.е. создавать ситуацию успеха.  
**- степень самостоятельности при выполнении учебных заданий;**(готовность прибегнуть к помощи взрослого лишь ПОСЛЕ попыток выполнить задание самому).  
**- удовлетворенность межличностными отношениями - с одноклассниками и учителем;**   
**- соблюдение школьных правил;**

**- умение ориентироваться в новых ситуациях.**

- Как и с помощью чего можно добиться успешной адаптации детей в школе? (мнения участников) - Я согласна с вашими предложениями.

Сегодня **тренинг – это одна из самых популярных форм интенсивного обучения и воспитания**. Тренинг является одним из самых быстрых и эффективных методов развития личности и внутренних изменений. Обычно тренинги проводится в группах, где все взаимодействуют друг с другом и выполняют разнообразные задания. В общем, живут веселой, интересной, общей жизнью.

Моя главная задача как классного руководителя создать сплоченный, дружный коллектив. Большую роль в сплочении коллектива играют **социально – педагогические тренинги** – совокупность методов организации внутреннего взаимодействия в целях развития личности и совершенствования групповых отношений.

**Упражнение «Как мы похожи!»,** помогают сплочению классного коллектива.

Делают шаг вперед те, кто… любит сладкое; поднимают правую руку те, у кого есть кошка; приседают те, кому нравится играть в футбол, и тому подобное. После окончания упражнения предлагается взяться за руки всем, кто является учеником 5-го класса. При этом ведущий подчеркивает, как много общего у участников.

**Практическое занятие с участниками мастер – класса «Дождь" (5 мин)**  
Участники встают в круг. Инструкция: Знаете ли вы что такое австралийский дождь? Нет? Тогда давайте вместе послушаем, какой он. Сейчас по кругу цепочкой вы будете передавать мои движения. Как только они вернутся ко мне, я передам следующие. Следите внимательно!

* В Австралии поднялся ветер. (Ведущий трет ладони).
* Начинает капать дождь. (Клацание пальцами).
* Дождь усиливается. (Поочередные хлопки ладонями по груди).
* Начинается настоящий ливень. (Хлопки по бедрам).
* А вот и град – настоящая буря. (Топот ногами).
* Но что это? Буря стихает. (Хлопки по бедрам).
* Дождь утихает. (Хлопки ладонями по груди).
* Редкие капли падают на землю. (Клацание пальцами).
* Тихий шелест ветра. (Потирание ладоней).
* А вот и Солнышко! (Руки вверх).

Обсуждение. – Какие чувства испытали? – Заряд каких эмоций получили?

**Каждый тренинг имеет четкую структуру:**

1. Разогрев.
2. Основная часть.
3. Рефлексия.

А сейчас я вам предлагаю поработать в парах (группах). Я вам раздаю по 3 упражнения, но только основную часть тренинга. Ваша задача выбрать любой один и придумать к нему разогрев и рефлексию.

**Задание для 1 группы.**

**1. Релаксационные упражнения на руки**

Представьте, что в вашей левой руке находится целый лимон. Как можно сильнее сожмите его. Постарайтесь выдавить из него весь сок. Чувствуете, как напряглись ваши рука и ладонь, когда вы его сжимаете. А теперь выроните его. Обратите внимание на свои ощущения, когда рука расслаблена. Теперь возьмите другой лимон и сожмите его. Постарайтесь сжать его ещё сильнее, чем первый. Прекрасно. Вы прилагаете все силы. Теперь выроните этот лимон и расслабьтесь. Не правда ли, насколько лучше чувствуют себя ваши рука и ладонь, когда они расслаблены? И снова возьмите лимон левой рукой и постарайтесь выжать из него весь сок до капельки. Не оставляйте ни единой капельки. Сжимайте всё сильнее. Прекрасно. Теперь расслабьтесь, пусть лимон сам выпадет из вашей руки. (Повторить весь процесс для правой руки.)

**2. Релаксационное упражнение.**

Представьте, что вы ленивые пушистые коты и кошечки. Представьте, что вам хочется потянуться. Вытяните руки вперёд. Поднимите их высоко над головой. Теперь откиньте назад. Почувствуйте, как напряглись ваши плечи. Тянитесь как можно сильнее. А теперь уроните руки по бокам. Молодцы, котята, давайте ещё потянемся. Вытяните руки перед собой, поднимайте их вверх, над головой, откиньте назад, как можно дальше. Тянитесь сильнее. А теперь быстро уроните руки. Хорошо. Заметьте, насколько более расслабленными чувствуют себя ваши руки и плечи. А теперь давайте потянемся, как настоящие коты. Попробуем дотянуться до потолка. Вытяните руки прямо перед собой. Тяните их как можно выше, поднимая над головой. А теперь закиньте их назад, тяните назад. Чувствуете, как напряглись ваши руки и плечи? Тянитесь, тянитесь. Напряжение в мышцах растёт. Прекрасно! А теперь быстро опустите руки, пусть они упадут сами. Не правда ли, как хорошо чувствовать расслабление? Вы чувствуете себя хорошо, уютно, тепло и лениво, как котятки.

**Задание для 2 группы**.

**1. Релаксационное упражнение.**

Представьте, что вы маленькие черепашки. Сидите вы на камушке, на берегу симпатичного мирного пруда и греетесь, расслабившись, на солнышке. Вам так приятно, так тепло, так спокойно. Но что это? Вы почувствовали опасность. Черепашки быстро прячут голову под панцирь. Постарайтесь поднять ваши плечи вверх до ушей, а голову втянуть в плечи. Втягивайте сильнее. Не так легко быть черепашкой и втягивать голову под панцирь. Но, наконец, опасность миновала. Вы можете вытащить голову, снова расслабиться и блаженствовать на тёплом солнышке. Но берегитесь, приближается ещё большая опасность. Торопитесь, быстрее прячьтесь в своём домике, сильнее втягивайте головку. Старайтесь как можно сильнее её втянуть, а то вас могут съесть... Но вот опасность миновала и опять можно расслабиться. Вытяните вашу шейку, опустите плечики, расслабьтесь. Почувствуйте, насколько лучше это прекрасное ощущение расслабленности, чем когда ты весь сжался. Но опять опасность. Втяните голову, поднимите плечи прямо к ушкам и крепко держите их. Ни один миллиметр вашей головы не должен показаться из-под панциря. Втягивайте голову сильнее. Почувствуйте, как напряглись ваши плечи и шея. Хорошо. Опасность опять миновала, и вы можете опять высунуть вашу головку. Расслабьтесь, вы теперь в полной безопасности.

**2. Релаксационное упражнение.**

А вот прилетела надоедливая муха. Она опускается прямо вам на нос. Попробуйте прогнать её без помощи рук. Правильно, сморщивайте нос, сделайте столько морщин на носу, сколько вы сможете. Покрутите носом — вверх, в стороны. Хорошо! Вы прогнали муху! Теперь можно расслабить лицо. Заметьте, что когда вы крутили носом, и щёки, и рот, и даже глаза помогали вам и они тоже напрягались. А теперь, когда вы расслабили нос, расслабилось всё лицо — это такое приятное ощущение. О-о, опять эта назойливая муха возвращается, но теперь она садится на лоб. Сморщите его хорошенько, попытайтесь просто сдавить эту муху между морщинками. Ещё сильнее сморщите лоб. Наконец-то! Муха вылетела из комнаты совсем. Теперь можно успокоиться и расслабиться. Лицо расслабляется, становится гладким, исчезают все морщинки до одной. Вы ощущаете, какое гладкое, спокойное, расслабленное у вас лицо. Какое это приятное чувство!

**Задание для 3 группы.**

**1. Релаксационное упражнение.**

Представьте, что вы пытаетесь жевать очень тягучую большую жвачку. Вам очень трудно её жевать, челюсти движутся с трудом, но вы пытаетесь её прокусить. Надавливайте сильнее. Вы так стараетесь сжать её зубами, что напряглась даже шея. А теперь остановитесь, расслабьтесь. Почувствуйте, как свободно свисает ваша нижняя челюсть, как это приятно — расслабиться. Но давайте опять примемся за эту жвачку. Двигайте челюстями, пытайтесь её прожевать. Сильнее сжимайте её, так, чтобы она выдавливалась сквозь зубы. Хорошо! Вам удалось ее продавить сквозь зубы. А теперь расслабьтесь, приоткройте рот, пусть ваши челюсти отдохнут. Как хорошо вот так отдохнуть и не бороться с этой жвачкой. Но пора с ней покончить. На этот раз мы её разжуем. Двигайте челюстями, сдавливайте её как можно сильнее. Вы стараетесь изо всех сил. Ну, всё, наконец-то вы с ней справились! Можно отдохнуть. Расслабьтесь, пусть отдохнет всё ваше тело. Почувствуйте, как расслабились все ваши мускулы.

**2. Релаксационное упражнение.**

Представьте, что вы стоите босиком в большой с илистым дном луже. Постарайтесь вдавить пальцы своих ног глубоко в ил. Попытайтесь достать до самого дна, где ил кончается. Напрягите ноги, чтобы получше вдавить ступни в ил. Растопырьте пальцы ног, почувствуйте, как ил продавливается вверх между ними. А теперь выйдите из лужи. Дайте своим ногам отдохнуть и согреться на солнышке. Пусть пальцы ног расслабятся... Не правда ли, какое это приятное чувство?.. Опять шагните в лужу. Вдавливайте пальцы ног в ил. Напрягите мышцы ног, чтобы усилить это движение. Всё сильнее вдавливайте ноги в ил, постарайтесь выдавить весь ил наружу. Хорошо! Теперь выходите из лужи. Расслабьте ноги, ступни и пальцы ног. Как приятно ощущать сухость и солнечное тепло. Всё, напряжение ушло. Вы чувствуете в ногах лёгкое приятное покалывание. Чувствуете, как по ним разливается тепло.

- Представление результатов работы каждой группой. (Упражнения проводятся на всю аудитория)

Мне очень нравятся упражнения **«Продолжи фразу»**

Например: «Школьный путь». Участникам предлагается продолжить фразу: «В начальной школе мне больше всего запомнилось...»; «В пятом классе мне хотелось бы...».

Или такие:

1. Я думаю, что я...; 2. Другие считают, что я...; 3.Мне хочется быть...

**Рефлексия.** (Высказываются все желающие)