**Педагогический совет на тему: Психологический комфорт на уроке
Принципы психологического комфорта**

 Создание благоприятного психологического климата в классе является одной из наиболее важных и наиболее сложных задач в работе педагога с детьми. От того, какой психологический климат создан учителем на уроке, зависит успех урока в целом. Климат выступает своеобразным условием, обеспечивающим развитие личности: на его фоне ребенок либо раскрывается, проявляет свои дарования, активно взаимодействует с педагогом и другими членами группы, либо напротив, становится пассивным, замкнутым, отстраненным, агрессивным. Такой отпечаток накладывается на ребенка из года в год, и к моменту сдачи экзаменов, ученик испытывает большие трудности. Учитель – мастер, виртуоз. Только он знает, сколько труда и сил ушло на том, чтоб урок шел как по нотам. Как правило, каждый учитель  имеет свои профессиональные хитрости и приемы. И очень часто, учитель, так увлечен своими  профессиональными приемами, что забывает о психологическом климате на уроке, который он обязан создать для получения желаемого результата.

Психологический комфорт на уроке - важно ли это? Рассмотрим “Что такое комфорт?

Комфорт - заимствовано из английского языка, где comfort “поддержка, укрепление” (“Этимологический словарь”, Н. М. Шанский)

Комфорт - условия жизни, пребывания, обстановка, обеспечивающие удобство, спокойствие и уют. (“Толковый словарь русского языка”, С. И. Ожегов).

**Психологический комфорт** - условия жизни, при которых ребенок чувствует себя спокойно, нет необходимости защищаться.

Структурными составляющими комфорта являются интеллектуальный, физический и психологический комфорт, их единство в процессе образовательной деятельности и есть одно из условий полноценного личностного развития школьника.

**Интеллектуальный комфорт** говорит об удовлетворенности учащимися процессами своей мыслительной деятельности и ее результатами. В учебном процессе это удовлетворение потребности в получении новой информации.

На уроке интеллектуальный комфорт достигается:

- сменой видов деятельности;

- достижением желаемого результата;

- поддержкой со стороны педагога;

- верой в собственные возможности.

**Хотелось бы сказать и о физическом комфорте школьника**. Он связан с комфортной внутришкольной средой, позволяющей сохранить психофизиологическое здоровье учащихся и способствующей их оптимальной включенности в образовательную деятельность.

Из чего же складывается психологический комфорт на уроке? Выделим следующие необходимые условия:

- доброжелательные взаимоотношения в системах “учитель – ученик”, “ученик – ученик”;

- создание ситуации успеха на уроке;

- использование на уроках методов эмоциональной раскачки, упражнений на релаксацию;

- комфортная внутришкольная среда (благоприятные внешние условия школы).

Так что же такое “психологический комфорт”? Психологический комфорт – это психофизиологическое состояние, возникающее в процессе жизнедеятельности ребенка в результате оптимального взаимодействия его с внутришкольной средой.

**Психологический комфорт** указывает на состояние радости, удовольствия, удовлетворения, которые школьник переживает, находясь в образовательном учреждении. Эти состояния связаны с процессом обучения (т.е. интеллектуальным комфортом), с организацией предметного окружения (т.е. физическим комфортом).

Действия педагога по конструированию комфортной среды заключаются в обеспечении наиболее благоприятных условий для взаимодействия, в том, чтобы дать возможность ребенку проявиться в полной мере как личности. Для этого учителю необходимо использовать в своей работе:

- просьбы, а не требования;

- убеждения, а не агрессивное словесное воздействие;

- четкую организацию, а не жесткую дисциплину;

- компромисс, а не конфронтацию и т.д.

Таким образом, для создания благоприятного климата мы должны выполнять три функции.

**Первая функция – “открытие” ребенка на общение”, которая призвана создать ему комфортные условия на уроке, в классе, школе.**

**Педагогические операции:**

**1. *Выбор пластической позы.***

Поза, которую принимает человек, содержит в себе большое количество информации, не требующей специальной расшифровки, она легко прочитывается даже ребенком. Учеными установлено, что невербальным языком (языком пластики, мимики, жеста) передается от 55% до 80% информации.

Оптимальной пластической позой является такая:

- открытая поза

- руки опущены вдоль тела или немного согнуты в локтях

- ладони время от времени разворачиваются к аудитории

- пластика плавная мелодичная

-для привлечения внимания слушателей производится несколько шагов вперед от стола к аудитории, и наоборот, для ослабления внимания несколько шагов назад

Трансляция информации с помощью пластического образа влияет на настроение, самочувствие, поэтому поза учителя на уроке способствует или препятствует их “открытию” на общение.

Допустим, преподаватель находится в так называемой позе льва (широко расставленными руками опирается на край стола). Как это влияет на детей? Они внутренне  “сжимаются”, опускают глаза, бояться взгляда учителя, и понятно, что доверительного общения между ними не будет.

**2. *Подача информации с позиции “МЫ”.***

Реализация этой операции становится возможной при устранении трех барьеров: физического, социального и терминологического.

Физический барьер общения возникает при нарушении границы личного пространства, размеры которого составляют примерно 60 сантиметров. Каждый человек избирательно регулирует присутствие  в этом пространстве других людей и осуществляет это на основе личных симпатий и привязанностей  (за исключением тех случаев, когда у него нет выбора.

Социальный барьер возникает, когда учитель занимает позицию, выражаемую словами: “ на 5 знаю только я” или “ не мешайте мне работать”, то его роль становится непреодолимым барьером в общении с учениками.

Терминологический барьер его причина кроется в чрезмерном использовании преподавателем всевозможных специальных научных терминов и слов иностранного происхождения. Это создает для детей препятствие в общении, так как они спонтанно сравнивают свою лексику с лексикой учителя.

Устранив эти барьеры, педагог действительно получает возможность выстраивать общение с позиции “МЫ”. «Нам необходимо вернутся к этому вопросу» «Настало время проверить наши силы» эти приемы открывают детей к общению.

**3. Установление личного контакта**

Для установления личного контакта, преподавателю нужно называть каждого ученика по имени, проявлять интерес, произносить комплименты и выражать надежду на успешность работы, демонстрировать симпатию и расположение

**Вторая функция “соучастия” ребенку в процессе с ним имеет свои частные операции:**

**1*. Демонстрация расположенности*.**

Это так называемое зеркальное отражение. Демонстрируя свои чувства искренней радости, благожелательность, расположенность, человек тем самым влияет  на улучшение самочувствия окружающих людей, человек в ответ получает ту же реакцию, которая усиливает его положительные эмоциональные переживания. В итоге выигрывают все.

Представим себе на секунду состояние школьника, взирающего на разъяренного, кричащего учителя. А ведь ему находиться в классе целых 40 минут, в течение которых у него не будет возможности “разрядиться”, снять свое психическое напряжение. Такая возможность появиться только на перемене, и то если не будет наблюдать дежурный учитель. И вот перемена заканчивается, и начинается следующий урок. А если все повториться? Тогда ребенок выйдет из школы абсолютно больным, и завтра с ним будет работать не учитель, а психотерапевт.

**2. *Проявление интереса эта операция проявляется в двух умениях - умении слышать и умении задавать вопросы.***

Для педагога услышать ребенка – это не только и не столько воспринять информацию, сколько расслышать его боль, вникнуть в его переживания, понять причины его тревоги и отчаяния, а также радости, восторга и восхищения.

**3. *Оказание помощи***данная операция полностью реализует функцию, к которой относится. Операция считается осуществленной только тогда, когда помощь действительно оказана. В противном случае она подменяется советами и рекомендациями, которые должны присутствовать в работе с детьми, но без реальной, ощутимой помощи школьники будут чувствовать себя обманутыми.

**Третья функция “возвышение” ребенка:**

**1. *Просьба о помощи.***

В целях создания положительной репутации ученику, повышения его самооценки, когда бы ребенок поверил в себя, свои силы, свои способности, преподаватель обращается к нему за помощью и тем самым действительно “возвышает” его. Непременными условиями здесь выступают три положения: во-первых, помощь, о которой просят ребенка, должна быть посильной для него; во-вторых, эта помощь должна реально осуществляться, в-третьих, форма обращения должна быть этически выдержанной. После того, как помощь оказана, следует поблагодарить школьника за участие, которое он принял, за то облегчение, которое доставил своими усилиями.

**2. *Поддержание оптимистического рубежа.***

Оптимизм – это радость жизни, это надежда и вера в будущее, вера, основанная на логике, факте. То же относится и к школе, и к взаимодействию учителя со школьником. Школа, лишенная оптимизма, деградируют и в конечном итоге умирает. Преподаватель, не видящий перспективы своих отношений с детьми, не верящий в их способности, не сможет научить их даже таблице умножения, так как пессимизм, рождающийся при этом, встает непреодолимой преградой на пути всякой деятельности. Поддержание оптимистического рубежа как технологическая операция “ возвышает” ребенка над его проблемами, и оттуда, сверху, они становятся такими крохотными, что он сам начинает верить в себя и преодолевать сложности.

Немало важное место в  создании психологического комфорта занимает оценка. Часто идя на урок,  ученик переживает о том, какую оценку он получит.

Педагогическая оценка предполагает оценивание проявляемого качества, но не личности ребенка в целом. Мы педагоги часто забывает о таком виде оценки как поощрение. Ведь давая оценку, в первую очередь, нужно поднять ребенка в его собственных глазах и создать ему положительную реакцию коллектива. Необходимо, чтобы каждый ребенок побывал на “ пьедестале” своих достижений. Если это ребенку удастся сделать, то возможно ему самому не захочется спускаться вниз. Иногда поспешность в оценке может негативно изменить отношение ученика к учителю и к предмету в целом и надолго оставить глубокий след обиды  и разочарования в его сердце. Так может лучше воспользоваться такой хитростью как отсрочка оценки? “Почему учащиеся испытывают дискомфорт на уроке(из опроса учащихся):

- учитель агрессивен, не уравновешен, не хочет понять ученика, не сдержан в своих эмоциях.

- напряженная обстановка на уроке.

- я боюсь учителя, он очень кричит.

- учитель не справедлив к ученикам.

- однообразие и скука на уроке.

- учитель не владеет дисциплиной в классе, складывается впечатление, что урок – одна большая перемена.

- завышенные требования к ученикам во всем классе.

- у учителя есть любимчики.

- учитель на уроке отвлекается от темы, рассказывает о том, что его волнует.

- учитель обсуждает другого учителя.

- учитель унижает ученика.

*Ученик должен*с удовольствием ходить на урок, понимая, что учитель всегда поддержит, научит, поможет, учитывая его индивидуальные возможности и способности. *Учителю важно помнить*, что психологический комфорт на уроке начинается создаваться вне урока.

Отношение учащихся к учителю – это важнейший аспект психологической атмосферы урока. Как учитель относится к работе, как разговаривает с детьми, с родителями, другими учителями, радуется ли он успехам детей и как он радуется, как он выражает свои эмоциональные чувства, как он ими владеет - все это и многое другое оказывает воздействие учителя учащимся и на их отношение к нему. В своей работе педагог должен воспользоваться советами психолога:

- Учитель должен входить в класс с хорошим бодрым настроением.

- Учитель должен уметь настроить себя на жизнерадостное общение с детьми.

- Учителю вообще должно быть присуще желание и стремление общаться с детьми, общаться в доброжелательной форме.

- Любое эмоциональное состояние, включая эмоциональные состояния отрицательной модальности, можно выразить в деликатной форме.

- Чтобы гибко и адекватно реагировать на ту или иную ситуацию на уроке, учитель должен хорошо знать возрастные психологические особенности учащихся, а также развивать в себе педагогическую наблюдательность.

- Одним из самых "взрывоопасных" этапов урока является регулирование и коррекция поведения учащихся, оценка их знаний.

- Неумеренное поощрение или наказание приносят вред.

- Одобрение, поощрение будут по-разному восприняты разными учащимися (например, с различным уровнем самооценки).

- Психологический дискомфорт на уроке для учителя, а затем и для учащихся, часто идет от чувства профессионального бессилия в педагогической деятельности, поэтому учителю важно совершенствовать свое профессиональное мастерство.

- Посещать чужие уроки, чтобы узнать и понять, что педагогические технологии ключ без права передачи. Если у учителя есть технология, то она может быть только своей, “пропущенной через себя”.

- Стремится к профессионализму:

* к собственному глубокому знанию предмета;
* к способности убелить в необходимости и возможности обучения учеников, привыкших ничего не делать;
* к владению максимально широким набором педагогических приемов;
* к умению отвечать за все хорошее и за все плохое на уроке;
* к умению дать обучающемуся возможность самореализации.

Помнить! Способности обучающегося определяются темпом его обучения не при фиксированных усредненных, а при оптимально подобранных для данного ребенка условиях.

Чтобы стать хорошим учителем, надо: любить детей, быть строгим, проверять тетради и контрольные непременно к следующему уроку.

**Рассмотрим принципы создания атмосферы психологического комфорта в классе, разработанные психологом-гуманистом  Карлом Роджерсом**:

1) С самого начала и на всем протяжении учебного процесса учитель должен демонстрировать детям свое полное к ним доверие;

2) Он должен помогать учащимся в формулировании и уточнении целей и задач, стоящих как перед группами, так и перед каждым учащимся в отдельности;

3) Он должен всегда исходить из того, что у учащихся есть внутренняя мотивация к учению;

4) Он должен выступать для учащихся как источник разнообразного опыта, к которому всегда можно обратиться за помощью, столкнувшись с трудностями в решении той или иной задачи;

5) Важно, чтобы в такой роли учитель выступал для каждого ученика;

6) Он должен развивать в себе способность чувствовать эмоциональный настрой группы и принимать его;

7) Он должен быть активным участником группового взаимодействия;

8 Он должен открыто выражать группе свои чувства;

9) Он должен стремится к достижению эмпатии, позволяющей понимать чувства и переживания каждого школьника;

10) Наконец, он должен хорошо знать самого себя.

Учитывая сказанное, мы сможем создать доброжелательную атмосферу на уроке, позволяющую развить здоровую, полноценную личность.

**Предупреждение возможных неудач**в процессе и результате работы. Таким образом, удается снять страх предстоящей деятельности и направить внимание детей к наиболее важным и значимым этапам организуемого дела.

Привнесение **элемента новизны**за счет использования разнообразных средств. Новизна отвлекает от трудностей, разрушая прежние укоренившиеся стереотипы восприятия и отношения к делу и людям, захватывает своей необычностью, увлекает и снимает психологические зажимы, способствует творческому проявлению каждого ребенка.

**Создание ситуации успеха как один из факторов обеспечения психологического комфорта на уроке**

С педагогической точки зрения ситуация успеха – это такое целенаправленное, организованное сочетание условий, при которых создается возможность достичь значительных результатов в деятельности как отдельно взятой личности, так и коллектива в целом.

Главный смысл деятельности учителя состоит в том, чтобы создать каждому воспитаннику ситуацию успеха. Здесь важно разделить понятия “успех” и “ситуация успеха”. Ситуация – это сочетание условий, которые обеспечивают успех, а сам успех – результат подобной ситуации.

Переживание учеником ситуации успеха:

- повышает мотивацию учения и развивает познавательные интересы, позволяет ученику почувствовать удовлетворение от учебной деятельности;

- стимулирует к высокой результативности труда;

- корректирует личностные особенности такие, как тревожность, неуверенность, самооценку;

- развивает инициативность, креативность, активность;

- поддерживает в классе благоприятный психологический климат.

Технологические операции создания ситуаций успеха:

1. Снятие страха – помогает преодолеть неуверенность в собственных силах, робость, боязнь самого дела и оценки окружающих. “Мы все пробуем и ищем, только так может что-то получиться”. “Люди учатся на своих ошибках и находят другие способы решения”. “Контрольная работа довольно легкая, этот материал мы с вами проходили”.

2. Авансирование успешного результата – помогает учителю выразить свою твердую убежденность в том, что его ученик обязательно справиться с поставленной задачей. Это, в свою очередь, внушает ребенку уверенность в своих силах и возможностях. “У вас обязательно получиться”. “Я даже не сомневаюсь в успешном результате”.

3. Скрытое инструктирование ребенка в способах и формах совершения деятельности – помогает ребенку избежать поражения, достигается путем намека, пожелания. “Возможно, лучше всего начать с…..”. “Выполняя работу, не забудьте о…..”.

4. Внесение мотива – показывает ребенку ради чего, ради кого совершается эта деятельность, кому будет хорошо после выполнения. “Без твоей помощи твоим товарищам не справиться…”

5. Персональная исключительность – обозначает важность усилий ребенка в предстоящей или совершаемой деятельности. “Только ты и мог бы….”. “Только тебе я и могу доверить…”. “Ни к кому, кроме тебя, я не могу обратиться с этой просьбой…”

6. Мобилизация активности или педагогическое внушение – побуждает к выполнению конкретных действий. “Нам уже не терпится начать работу…”. “Так хочется поскорее увидеть…”

7. Высокая оценка детали – помогает эмоционально пережить успех не результата в целом, а какой-то его отдельной детали. “Тебе особенно удалось то объяснение”. “Больше всего мне в твоей работе понравилось…”. “Наивысшей похвалы заслуживает эта часть твоей работы”.

Каждый педагог использует свои методы и способы создания ситуации успеха на уроках. Неслучайно Роллан Быков говорил: «Формула успеха – это вопрос выбора». Но мы должны помнить, что учитель не научит искренности, если сам далеко не искренен, добру – если сам далеко не добр, и не раскроется перед ним сердце ребенка, если сердце самого учителя для учеников заперто. Педагог не воспитает успешную личность, если и сам не верит в успех своей деятельности.

Создание ситуации успеха – это одно из условий гуманизации процесса обучения. В переживании ситуации успеха особенно нуждаются учащиеся, испытывающие затруднения в учении. В связи с этим необходимо подбирать такие задания, с которыми учащиеся этой категории могли бы справиться без особых затруднений и лишь, потом переходить к более сложным упражнениям. Естественными в этом случае должны быть и **словесные поощрения**, подбадривающие ученика, вызывающие у него уверенность в своих силах, стремление соответствовать оценке учителя.

1. Ты на верном пути.
2. Ты делаешь это сегодня значительно лучше!
3. Замечательно!
4. Продолжай работать так же, ты добьешься большего.
5. Так держать!
6. Это успешное начало.
7. Отлично!
8. Фантастика!
9. Поздравляю!
10. Ты прав.
11. Превосходно!
12. Умничка!
13. Молодчина!
14. Большое тебе спасибо!
15. Твои успехи все заметнее.
16. Это твоя победа!
17. Я верю в тебя.
18. Спасибо.