**Муниципальное общеобразовательное учреждение –**

**средняя общеобразовательная школа № 6 города Аткарска**

**Доклад на тему «Психологический комфорт в школе – важное условие эффективности обучения и воспитания. Из опыта работы».**

Автор: Щербакова Елена Алексеевна – учитель начальных классов МОУ – СОШ № 6 г.Аткарска

Представляю свой педагогический опыт на тему «Психологический комфорт в школе – важное условие эффективности обучения и воспитания».

Представьте. Прозвенел звонок, начинается урок, учитель входит в класс и…его встречает несколько десятков глаз. Какие они? Смелые или испуганные, весёлые или печальные, уверенные в себе или не очень. И перед учителем теперь не просто ученики, а детские души, и каждую нужно увлечь, пробудить в ней интерес.

Одним из требований к современному уроку с точки зрения здоровьесбережения, является создание на уроке положительного психологического климата. Ведь те положительные эмоции, которые получат школьники, да и сам учитель, определяет благоприятное воздействие школы на здоровье. Поэтому каждый урок я стараюсь начинать с того, чтобы детей благоприятно настроить. На мой взгляд, данную тему можно считать актуальной, так как от правильного начала урока зависит его исход.

Психологический настрой – это доброжелательная обстановка на уроке, это целенаправленное формирование психофизического состояния, позволяющего с наибольшей эффективностью осуществлять намеченную деятельность или решать другие психологические задачи: увеличить продуктивное время урока; повысить работоспособность, внимание, креативность школьников; оптимизировать психофизическое состояние и работоспособность, снизить психоэмоциональные нагрузки, улучшить дисциплину.

Благоприятный психологический настрой прослеживается в двух аспектах:

1)он активизирует высшие отделы мозга, способствует их возбудимости, улучшает память и повышает работоспособность

2)способствует психическому здоровью.

Я соглашусь с утверждением Антона Семёновича Макаренко, который говорил, что учитель должен быть «настоящим мастером». Обращаясь к учителям он говорил: «…Нужно уметь сказать так, чтобы они (ученики) в вашем слове почувствовали вашу волю, вашу культуру, вашу личность».[[1]](#footnote-2) А также «вы станете настоящим мастером, если вы произнесете одну и ту же фразу с 18 разными интонациями».

Готовясь к уроку, стараюсь тщательно продумывать интересные задания: загадки, стихи, рифмовки. Чтобы получить желаемый результат, надо не только самому настроиться на урок, но и настроить своих учеников.

А теперь давайте поговорим о психологическом комфорте. Что же такое комфорт?

В этимологическом словаре Николая Максимовича Шанского – комфорт – заимствовано из английского языка и означает «поддержка, укрепление»[[2]](#footnote-3). Словарь Сергея Ивановича Ожегова даёт следующее определение – «комфорт – как бытовые удобства, условия жизни, пребывание, обстановка, обеспечивающие удобство, спокойствие и уют»[[3]](#footnote-4).

То есть психологический комфорт – условия жизни, при которых ребёнок чувствует себя спокойно, нет необходимости защищаться. А какие ассоциации возникают у нас, когда мы слышим слово «комфорт»?

К – культура, красота

О – обаяние, общение, обучение

М – мотивация, мудрость

Ф – формирование, форма

О – обстановка, образование

Р – развитие, разум

Т – творчество, такт, талант

Психологи утверждают, что позитивный настрой работает в интервале от 3 до 10 минут, поэтому за стандартный 45 минутный урок необходимо включать в речь положительные установки несколько раз.

Именно от преподавателя зависит познавательная деятельность учащихся, их желание участвовать в образовательном процессе. Внешность, манеры учителя – спокойная речь, плавные жесты – всё это, безусловно, влияет на течение урока. Идя на урок и переступая порог класса, учитель обязан забыть о личных проблемах, о недомоганиях, о плохом настроении. Безусловно, это непросто. Но сохранять верную линию поведения на уроке – это и есть высший педагогический пилотаж и профессиональный долг каждого преподавателя.

А теперь более подробно мне хотелось бы остановиться на приёмах психологического настроя на урок, которые используются в моей педагогической деятельности.

Условно разделим урок на 3 части: вступительная, основная и заключительная. Рассмотрим методы и приёмы, которые можно использовать для поддержания психологического комфорта на уроке.

*Вступительная часть.*

1.Метод «Ассоциации». Этот метод помогает учащимся ориентироваться в названиях каких-либо компонентов и быстрее их запоминать. Причём можно, чтобы этап мотивации плавно переходил в определении темы урока. Приведу пример. На уроке математике учащимся даю 3 буквы – УВР и прошу детей придумать, какие качества для плодотворной работы мы возьмём с собой на урок. Ответы могут быть разными.

У – умение, умный

В – вдохновение, внимательный

Р – радушие, решительный

Потом, собрав все нужные качества, проговариваю, что эти буквы не совсем обычные, что на них начинаются очень важные слова в математике.

У – уменьшаемое

В – вычитаемое

Р – разность

Таким образом, этап мотивации плавно перешёл в этап актуализации знаний.

2.Следующий метод - приём «Светофор»

«Светофор» — это всего лишь длинная полоска картона, с одной стороны красная, с другой — зеленая.

ФОРМУЛА: при опросе ученики поднимают «светофор» красной или зеленой стороной к учителю, сигнализируя о своем настрое и готовности к ответу.

Красный сигнал означает «Я не знаю!» Это — сигнал тревоги. И на это учителю следует обратить особое внимание.

Зелёный сигнал — «Знаю!».

*Основная часть.*

**СЛАЙД 11**

3.Что такое релаксация? Релаксация –– это сильное расслабление мышц организма, сопровождающееся удалением нервного напряжения. Цель проведения – снять напряжение, дать детям небольшой отдых, вызвать положительные эмоции, хорошее настроение, что ведет к улучшению усвоения материала. Следует помнить о том, что при проведении не нужно перед учениками ставить цель запомнить материал. Релаксация должна освобождать ученика от умственного напряжения. Очень полезно для снятия эмоционального напряжения использование музыки. Музыка формирует положительные эмоции, воспитывает чувство ритма, оказывает терапевтический эффект. Этот метод возможно применять на любом уроке.

4. Следующий метод – «Свеча». Известно, что правильное дыхание оптимизирует газообмен и кровообращение, способствует общему оздоровлению и улучшению самочувствия, успокаивает и способствует концентрации внимания. Особенно хорошо применять данный метод на уроках контроля, чтобы дети перед важной работой смогли успокоиться и сосредоточиться.

*Заключительная часть.*

5.Рефлексия

Большое важное значение имеет финальная часть урока. Очень важно, с каким результатом и настроением ученики закончат урок. И здесь особую роль играет рефлексия.

Рефлексия – «обращение назад»; осмысление собственных действий (самонаблюдение, размышление).

1)«Дерево достижений»

Обратите внимание на наше одинокое дерево. У каждого из вас есть листочки разного цвета. Я попрошу вас взять один из них (любого цвета) и помочь нашему дереву покрыться разноцветной листвой.

Тех, кто выбрал зеленый лист, ожидает успех на сегодняшнем занятии.

Те, кто выбрал красный, — желают общаться.

Желтый — проявят активность.

Синий — будут настойчивы.

Помните, что красота дерева зависит от вас, ваших стремлений и ожиданий.

«Все в твоих руках».

2)Также значимым на уроке является стимулирование и поощрение учащихся. В ходе своей педагогической деятельности я работаю над пополнением своего «Словаря мотивации».

А – абсолютно верно

Б – браво, бесподобно

В – великолепно

Г – горжусь тобой

Д – держать так

Е – ещё немного, и у тебя всё получится

З – здорово, замечательно

И – идеально выполнено

К – какой хороший ответ

Л – лучше и быть не может

М – молодец

Н – несравненно

О – отлично

П – прекрасно

Р – расскажи, как тебе это удалось

С – сегодня у тебя получилось лучше, чем вчера

Т – ты умный и находчивый

У – умница, удивительно

Ф – фантастика, феноменально

Х – хорошо

Ч – что бы мы без тебя делали

Э – это первая ступенька на пути к успеху, но какая

Я – ярко, я уверена в тебе.

6. Я, как учитель начальных классов, вижу, с каким настроением приходит ребёнок в школу ещё до начала урока.

На этот случай у меня есть несколько приёмов.

1)В классе организован уголок настроения, где каждое утро учащиеся делают отметку о своём настроении. И зачастую те учащиеся, которые пришли с плохим настроением, на перемене меняют его.

2)Для первоклассников я использую «Настроение на палочке».

3)Чтобы создать благоприятный психологический настрой на урок - с утра для бодрости перед первым уроком можно сделать утреннюю зарядку под музыку. Такое упражнение можно делать в начале и в конце недели.

В современных образовательных системах принцип психологической комфортности является ведущим. Он предполагает снятие по возможности всех стрессообразующих факторов учебного процесса, создание в школе и на уроке атмосферы, которая расковывает детей. Никакие успехи в учёбе не принесут пользы, если они «замешаны» на страхе. Как писал поэт Борис Слуцкий

«Ничему меня не научит

То, что тычит, талдычит, жучит»[[4]](#footnote-5).

Атмосфера доброжелательности на уроке, спокойный и уравновешенный темп речи, чуткое отношение, позитивное отношение учителя ко всем проявлениям учащихся, поощрение к любым положительным видам деятельности – это всё то, чем должен пользоваться педагог, направляя все силы на обучение и воспитание, и что поможет сделать учебно-воспитательный процесс более эффективным.

И завершить свой доклад мне хотелось бы притчей древнегреческого мудреца Эзопа.

Однажды Солнце и сердитый северный Ветер затеяли спор о том, кто из них сильнее.

Долго они спорили и, наконец, решились померяться силами с путешественником, который в это самое время шёл по большой дороге.

 - Посмотри, - сказал Ветер, - как я налечу на него: и мигом сорву с него плащ.

Сказал – и начал дуть, что было мочи. Но чем более старался Ветер, тем сильнее закутывался путешественник в свой плащ: он ворчал на непогоду, но шёл все дальше и дальше. Ветер сердился, осыпал бедного путника дождем и снегом; проклиная Ветер, путешественник надел свой плащ в рукава и подвязался поясом. Тут уж Ветер сам убедился, что ему плаща не сдернуть.

Солнце, видя бессилие своего соперника, улыбнулось, выглянуло из-за облаков, обогрело, осушило землю, а вместе с ней и бедного полузамерзшего путешественника. Почувствовав теплоту солнечных лучей, он приободрился, благословил Солнце, сам снял свой плащ.

**- Видишь ли, - сказало тогда кроткое Солнце сердитому Ветру, - лаской и добротой можно сделать гораздо больше, чем яростью и гневом!**

**Список использованных источников:**

https://www.openclass.ru/node/490505

https://gufo.me/dict/shansky

https://slovarozhegova.ru/

1. https://theslide.ru/pedagogika/psihologicheskiy-komfort-v-shkole-vazhnoe-uslovie-effektivnosti-obucheniya-i-vospitaniya

1. https://www.openclass.ru/node/490505 [↑](#footnote-ref-2)
2. https://gufo.me/dict/shansky [↑](#footnote-ref-3)
3. https://slovarozhegova.ru/ [↑](#footnote-ref-4)
4. https://theslide.ru/pedagogika/psihologicheskiy-komfort-v-shkole-vazhnoe-uslovie-effektivnosti-obucheniya-i-vospitaniya [↑](#footnote-ref-5)