**Создание психологического комфорта на уроке как условие развития личности**

Когда постоянно находишься в позиции обучающего, воспитывающего, руководящего, организующего, когда сама позиция учителя предопределяет возможность постоянно что-то изрекать, получать, надо обладать немалым мужеством, чтобы сказать самому себе: «Этому мне надо научиться, а вот от этого надо себя отучить.

А.В. Мудрик

*Притча**«Всё в твоих руках»*

«Жил мудрец, который знал всё. Один человек захотел доказать, что мудрец знает не всё. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: «Скажи, мудрец, какая у меня в руках бабочка живая или мертвая?» А сам думает: «Скажет живая – я её умертвлю, скажет мертвая - выпущу» Мудрец, подумав, ответил «Все в твоих руках»

В наших руках возможность создать в школе такую атмосферу, в которой дети будут чувствовать себя «как дома».

 В настоящее время учёные в области педагогики и психологи, учителя – практики говорят и пишут о гуманизации образования, об индивидуальном подходе к ученику в процессе обучения и воспитания, о внимании к каждому ребёнку, о создании в школе атмосферы психологического комфорта.

Подобная личность может сформироваться в условиях такого психологического пространства, где ребёнку с первого класса предоставляется возможность выражать своё «я», делать выбор в соответствии со своими ценностными ориентациями, где поощряется генерирование идеи, выдвижение разного рода инициатив, внесение интересных предложений; где развивается готовность и умение брать на себя ответственность; где создаются условия для самоутверждения ребёнка с учётом сильных сторон личности; где формируется взгляд на другого человека как на безусловную ценность.

Главным критерием психологического пространства является безопасная среда, атмосфера психологического комфорта, которая является одновременно и развивающей, и психотерапевтической, и психокоррекционной, ибо в этой атмосфере исчезают барьеры, снимаются психологические защиты, и энергия расходуется не на тревогу или борьбу, а на учебную деятельность, на продуцирование идей, на творчество.

* + **Игра-ассоциация.** Что такое комфорт?

- Какие ассоциации возникают у вас, когда слышите слово «комфорт»?

|  |  |
| --- | --- |
| К | Культура, красота, качество образовательного процесса, критичность учителя к самому себе, компромисс, контроль |
| О | Обаяние, отношение, общение, ободрительный. |
| М | Мир, мотивация, мудрость, мастерство, мажор, миссия. |
| Ф | Формирование, форма |
| О | Обогатить, образовать, обстановка. |
| Р | Радость, развитие, разум, равенство, размеренность, разнообразие, радушие. |
| Т | Толерантность, творчество, такт, талант, терпимость, технология. |

Комфорт - заимствовано из английского языка, что означает «поддержка, укрепление» (Этимологический словарь Н.М. Шанский)

Комфорт – это условия жизни, пребывания, обстановка, обеспечивающие удобство, спокойствие и уют (толковый словарь С.И. Ожегов)

Психологический комфорт – условия жизни, при которых ребёнок чувствует себя спокойно, нет необходимости защищаться.

Никакие успехи в учёбе не принесут пользы, если они замешаны на страхе перед взрослыми, подавлении личности ребёнка.

Однако психологическая комфортность необходима не только для развития ребёнка и усвоения им знаний. От этого зависит физическое состояние детей. Адаптация к конкретным условиям, к конкретной образовательной и социальной среде, создание атмосферы доброжелательности позволяет снять напряженность и неврозы, разрушающие здоровье детей.

Нельзя допустить у детей комплексов, неуверенности в себе. В классе не должно быть деления на «хороших» и «плохих», «умных» и «глупых». Каждый ребёнок должен ощущать веру учителя в свои силы. Ситуация успеха (Я могу!) формирует у ребёнка веру в себя, учит преодолевать трудности, помогает осознать своё продвижение вперед.

Выводы:

1. Входите в класс с хорошим бодрым настроением, и уметь настроить себя на жизнерадостную с детьми параллель. Учителю должно быть присуще желание и стремление общаться с детьми в доброжелательной форме.
2. Не тратьте время на поиски страницы предмета в журнале, соблюдать порядок на рабочем месте.
3. Приходите в кабинет немного раньше звонка. Убедитесь, всё ли готово к уроку, стремитесь к организованному началу уроку.
4. Ориентируйтесь на эмоциональное состояние учеников, развивайте в себе эмпатию к детям. Корректность поведения учителя снижает напряжение в общении.
5. Будьте сдержанным в движениях и словах. Любое эмоциональное состояние, включая состояние отрицательной модальности, учитель может выразить в деликатной форме. Объясняйте ученику последствие его поступков.

 Созданию психологического комфорта также способствуют игры и упражнения, включенные в урок. Эти упражнения являются соединением обучения и психологического тренинга. Помогают развивать способности личности эффективно взаимодействовать с окружающими людьми, вырабатывать жизненно важные навыки и создавать благоприятный психологический климат на уроке.

|  |  |
| --- | --- |
| **Перечень упражнений** | **Цель**  |
| **Комплимент**. Сделать с помощью электронной почты комплимент однокласснику. | Формирует уважительное отношение к окружающим, развивает рефлексию. |
| **Печатная машинка**. У каждого учащего слово от общего определения, дети по очереди поднимают нужное слово, чтобы в итоге получилось согласованное предложение. | Формирует чувство принадлежности к группе, сплоченность, развивает способность работать в группе. |
| **Нарисуй настроение.** С помощью paint нарисовать своё настроение. Как вариант настроение одноклассника.  | Развивает умение рефлексировать своё эмоциональное состояние. |
| **Ассоциации**. Дети подбирают ассоциативный ряд к какому-либо определению, другая команда должна догадаться, о чём идёт речь.  | Формирует адекватное понимание, восприятие партнёра, развивает активное внимание, групповую сплочённость. |
| **Поменяйтесь местами те, кто ...** Учитель называет, какой либо признак и учащиеся меняются местами. Например: кто любит апельсины, кто одет в красное, кто играет на гитаре и т.д. Как вариант, раздать карточки со словами и дать задание, например, «Поменяйтесь местами те, у кого на карточке свойство символов», «…свойства абзацев», «Поменяйтесь местами те, у кого на карточках автор родился в 20 веке», «…писал прозы»  | Позволяет получить информацию друг о друге, формирует сплоченность, активное внимание.  |
| **Давайте похлопаем.** Дети располагаются по кругу. Учитель задаёт различные вопросы. Например, «Кто-нибудь спасал кошку или собаку?», «Кто хотя бы раз зашивал себе дырку». Можно использовать как одну из форм оценивания и поощрения, например, «Сегодня Ваня получил пятерку за контрольную работу», «Кто на уроке ответил на большинство вопросов учителя», «Маша была самой внимательной на уроке». Дети встают, а остальные ученики им аплодируют.  | Помогает узнать друг друга, почувствовать себя увереннее и комфортнее в классе.  |
| **Улыбка.** Первым знаком обращения должна быть доброжелательная улыбка. С какими бы мы словами не подходили друг к другу, начинаем наш диалог с улыбки. Между учащимися можно организовать диалог по теме урока. | Формирование уважения, чувства сплоченности и принадлежности к группе. |
| **Окно.** Учитель каждой группе дает, какой то материал по теме урока. Затем детям предлагается разделиться по парам и встать напротив друг друга. Дается задание: «Представьте, что вас с партнёром разделяет окно с толстым стеклом. Таким, что кричать бесполезно, вас не услышат. Однако вам необходимо сообщить ему что-то важное. Попробуйте передать через стекло то, что вам нужно и получить ответ» После передачи сообщений партнёры обмениваются информацией о том, что сообщалось и что было понято. | Развивает наблюдательность, внимательность и способность понимать друг друга.  |
| **Сообщение.** Ученикам предлагается встать в круг. Задача по кругу передать сообщение, как можно быстрее и без искажения (тему урока, новый термин и т.д.) | Формирует чувство принадлежности к группе. |
| **Парный рисунок.** Участники разбиваются по парам и с помощью рисунков, знаков, символов «разговаривают» друг с другом на заданную учителем тему. После обсуждается, получился ли разговор, поняли ли партнёры друг друга. | Формирует навыки взаимопонимания и взаимодействия. |

 Немаловажным для создания психологического комфорта является умение учителя правильно выразить своё отношение к ситуации и к ученику.

Психологи выделяют две формы общения с людьми: «ты» и «я- сообщение».

«Ты – сообщение» часто нарушает коммуникацию, так как вызывает у учащегося чувство обиды и горечи, создает впечатление, что прав всегда учитель (ты никогда не делаешь домашнее задание, прекрати это делать, ты срываешь мне урок…).

«Я-сообщение» является более эффективным способом влияния на ребенка с целью изменения его поведения. В то же время они сохраняют благоприятные отношения между учеником и учителем (Мне хотелось бы, чтобы мы договорились, я был бы рад, если начал выполнять домашнее задание)

 Модель я-сообщения строится из трех частей:

1. Описание ситуации, вызвавшей напряжение: «Когда я вижу, что ты …», «Когда это происходит…», «Когда я сталкиваюсь с тем, что…»
2. Точное название чувства в этой ситуации: «Я чувствую… (раздражение, боль, горечь, беспомощность, недоумение и т.д.), я не знаю, как реагировать…, у меня возникает проблема …
3. Называние причин этого чувства: потому что…, в связи с тем, что…, ведь я …

В общении может быть использованы неполная форма (Мне хотелось бы, чтобы мы договорились, что опаздывать на урок нельзя)»

Очень важным при общении с учащимися является то, какие вербальные и невербальные средства общения использует педагог. От этого будет зависеть эмоциональное состояние ребёнка, его особенности мотивации, продуктивность учебной деятельности.

|  |  |
| --- | --- |
| **Позитивные проявления** | **Негативные проявления** |
| Оценка поступка, а не личностиПохвала, улыбка, контакт глаз Комплимент, ласковое словоПоддержка Выражение заинтересованностиСравнение с самим собойОдобрение, согласие Позитивные телесные контакты (мл. шк. возраст)Доброжелательная интонацияПоощрениеВыражение своих чувств Отражение чувств ребёнка (Мне кажется ты обижен,…) | Отказ от объяснений Негативная оценка личности Сравнение не в лучшую сторонуУказание на несоответствие Игнорирование ПриказыПодчеркивание неудачиУгрозаНаказание «Жесткая» мимикаУгрожающие позы Негативная интонация |