

Доклад

на тему:

«Психологический комфорт как обязательный компонент школьного благополучия»

Выполнила:
педагог-психолог
МОУ «Кебезенская СОШ
Примак С.В

2022г.

... Из всех показателей оценки школы

главной следует считать самочувствие в ней человека.

Школа хороша, если в ней хорошо каждому ребенку и взрослому.

В.А. Караковский.

В законе РФ «Об образовании в Российской Федерации» среди основных принципов государственной политики и правового регулирования отношений в сфере образования прописан принцип гуманистического характера образования, который предполагает приоритет жизни и здоровья человека, прав и свобод личности, свободного развития личности, воспитание взаимоуважения, трудолюбия, патриотизма, ответственности.

Основное общее образование имеет цель становление и формирование личности обучающегося, т.е. формирование нравственных убеждений, эстетического вкуса и здорового образа жизни, высокой культуры межличностного и межэтнического общения, овладение основами наук, развитие склонностей, интересов, способности к социальному самоопределению.

Подобная личность может сформироваться в условиях такого психологического пространства, где ребенку с первого класса предоставляется возможность:

- выражать свое «я», делать выбор в соответствии со своими ценностными ориентациями;
- поощряется генерирование идей, выдвижение разного рода инициатив, внесение интересных предложений;
- развиваются готовность и умение брать на себя ответственность;
- создаются условия для самоутверждения ребенка с учетом сильных сторон его личности;
- формируется взгляд на другого человека как на безусловную личность.

«Школа – второй дом», – как часто мы слышим эти слова. Однако, принимая эти слова за аксиому, мы порой не задумываемся о том, как нужно строить жизнь в школе, чтобы она действительно стала вторым домом для каждого, перешагнувшего её порог. Психологический климат – так можно определить важный фактор, отличающий хорошую школу: здесь должно быть комфортно всем, такую школу не захочется ни сравнивать с какой – либо другой, ни стремиться побыстрее сменить место учебы (если говорить об учениках) или работы. Психологический комфорт в школе – важнейшее условие эффективности обучения и воспитания, саморазвития и самореализации каждого, кто переступает порог образовательного учреждения. Миссия школы может быть реализована только в условиях личностного подхода в образовании:

- А) ученик – основной объект заботы учителя;
- Б) воспитание и обучение без уважения к ученику – подавление;
- В) школа хороша, если в ней хорошо всем участникам образовательного процесса: и детям и учителям.

Как же создать в образовательном учреждении атмосферу комфорта и доброжелательности? Как научить жить в ладу собой, являясь при этом членом большого коллектива? С чего же начать непростую работу, цель которой – создание психологического комфорта в школе? Ключевая роль в создании комфортной психологической среды принадлежит учителю. Это декларируется и в Федеральном законе «Об образовании в РФ». Наличие или отсутствие психологического комфорта оказывает влияние на состояние психики школьника, его желание учиться, а в итоге – на его успеваемость. В законе говорится «о прекращении трудового

договора с педагогом в случае применения, в том числе однократного, методов воспитания, связанных с физическим и (или) психологическим насилием над личностью обучающегося". Никакие успехи в учебе не принесут пользы, если они «замешаны» на страхе перед взрослыми, подавлении личности ребенка. Как писал поэт Борис Слуцкий:

«Ничему меня не научит

То, что тычет, талдычит, жучит...». Нельзя допустить у детей комплексов, неуверенности в себе. Ситуация успеха (Я могу!) формирует у ребенка веру в себя, учит преодолевать трудности, помогает осознать свое продвижение вперед. Задача учителя – организовать определенную систему мер по созданию психологического комфорта на уроке.

В развивающей системе обучения Л. В. Занкова, в иных инновационных образовательных системах принцип психологической комфортности является ведущим. Он предполагает снятие (по возможности) всех стрессообразующих факторов учебного процесса, создание в школе и на уроке такой атмосферы, которая расковывает детей, и в которой они чувствуют себя «как дома». Однако психологическая комфортность необходима не только для развития ребенка и усвоения им знаний. От этого зависит физическое состояние детей. Адаптация к конкретным условиям, к конкретной образовательной и социальной среде, создание атмосферы доброжелательности позволяют снять напряженность и неврозы, разрушающие здоровье детей. Если рассматривать факторы, формирующие здоровье человека, то мы увидим, что наследственность определяет 15-20%, здоровья, медицина и экология – по 10-15%, а окружающая среда – 50-55%. Что же входит в понятие «окружающая среда»? В первую очередь, это социум (друзья, школа и т.д.). В школе дети и учителя находятся с утра до вечера. И большая часть времени занята уроками. Следовательно, очень важно то, насколько урок как «окружающая среда» обеспечивает ребенку и педагогу комфортное состояние. В «Толковом словаре русского языка» Ожегова дано такое определение комфорта: «Комфорт - условия жизни, пребывания, обстановка, обеспечивающие удобство, спокойствие и уют».

Психологическая безопасность образовательного процесса – это состояние защищенности школьника от угроз его достоинству, душевному благополучию, позитивному мировосприятию и самоотношению. Очевидно, что психологическая безопасность – важнейшее условие полноценного развития ребенка, сохранения и укрепления его психологического здоровья. Психологическое здоровье, в свою очередь, – основа жизнеспособности ребенка, которому в процессе детства и отрочества приходится решать отнюдь непростые задачи своей жизни: овладеть собственным телом и собственным поведением, научиться жить, работать, учиться и нести ответственность за себя и других, осваивать систему научных знаний и социальных навыков, развивать свои способности и строить образ «Я». Это означает, что современная школа должна всерьез и по-настоящему становиться не только местом, где детей учат, но и пространством их полноценного взросления, питательной средой становления успешных, счастливых и здоровых людей. Это возможно только в атмосфере душевного комфорта и благоприятного социально-психологического климата в образовательном учреждении. А для этого, школа должна быть территорией безусловной психологической безопасности. Естественно, существуют различные ситуации, мешающие психологическому комфорту. У учащихся такими «мешающими» факторами являются: неуверенность в себе, повышенная утомляемость, замедленность темпа деятельности, повышенная потребность во внимании, повышенная двигательная активность, трудности в переключении с одной деятельности на другую. У учителей факторами возникновения дискомфорта выступают: физическая и психологическая напряженность труда, постоянное оценивание со стороны различных людей,

высокий уровень ответственности, тенденция агрессивного отношения со стороны родителей и учащихся, разные стили управления педагогическими кадрами.

Разбирая потенциальные «критические точки», можно выделить несколько групп факторов, составляющих окружение школьника. Это:

- психолого-педагогические факторы (личность учителя, сложность учебной программы, возможности ребенка усвоить эту программу);
- социальные (статус в классе, отношения с другими учениками вне класса и т.д.);
- физические (школьное пространство, включая обстановку, освещенность, режим дня, качество питания и т.д.)

Обратившись к работам современных психологов и физиологов, можно выделить так называемые школьные факторы риска, остающиеся, по мнению исследователей, устойчивыми и труднопреодолимыми в течение многих десятилетий во всех школах мира:

- несоответствие методик и технологий возрастным и индивидуальным возможностям ребенка,
- стрессовая тактика педагогических воздействий,
- нерациональная организация образовательного процесса, в особенности режима движений, отдыха, питания;
- предельное напряжение умственных сил ребенка на уроке и в процессе выполнения домашних заданий;
- изматывающие, издегивающие нервную систему детей умственные, эмоциональные и физические перегрузки;
- педагогический и родительский «психоз» отличных отметок;
- формализм программных знаний;
- нервозность школьной обстановки, в которой царит торопливость, напряжение,
- недоверие к ребенку, к его желанию учиться, к его индивидуальности.

Комфортно себя чувствуют в школе лишь половина учащихся, третья часть от всех учащихся конфликтуют с учителями. В связи с этим возникают многочисленные вопросы о том, какие факторы в создании благоприятной школьной среды считать доминирующими, как разработать такую модель, которая смогла бы быть реализована применительно к настоящим условиям образовательной среды.

Психически здоровой личность может быть только в специально созданных благоприятных условиях, поэтому одним из важных условий психологически безопасной образовательной среды является создание общешкольной системы, способствующей приобретению позитивных навыков действия, как в текущей деятельности, так и в кризисной ситуации. Одним из важных моментов создания модели безопасной школы является понимание роли семьи в школьной успешности, социальном, эмоциональном, психологическом благополучии учащихся, а, следовательно, и необходимость как можно более полного ее включения в процесс создания безопасной школы. Семья может помочь составить объективную и всестороннюю картину о ребенке, его прошлом и настоящем, выявить его сильные стороны и

интересы, помочь проверить предположения о нуждах ребенка, обеспечить среду успешного раннего вмешательства и помощи ребенку. Вероятно, спокойное воспитание в семье позволяет укрепить нервной системе ребенка и предохраняет его от психосоматических заболеваний. Чрезвычайно важно, чтобы ученик пришел в школу без страха наказания за ошибки, иначе он не сможет учиться, т. к. чрезмерная тревога будет разрушать его деятельность. Это обстоятельство необходимо учитывать всем взрослым, каким-либо образом обучающим ребенка (и родителям, и воспитателям детских дошкольных учреждений, и учителям). За ошибки детей ни в коем случае нельзя ругать, но каждая ошибка должна быть разобрана с ребенком, чтобы он понял, как сделать правильно.

Учителю важно помнить, что психологический климат на уроке начинает создаваться вне урока. Взаимоотношения учителя с учениками – важнейшее условие 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. Обязательно учитывать физиологические эмоционально-личностные особенности детей, создавать ситуации успеха на уроке, выбрать наиболее подходящий стиль общения.

Одним из факторов обеспечения психологического комфорта на уроке является создание ситуации успеха. Здесь нужно разделить понятия "успех" и "ситуация успеха". Ситуация — это сочетание условий, которые обеспечивают успех, а сам успех — результат подобной ситуации. Ситуация — это обстановка, которая организуется; переживание же радости, успеха — нечто более субъективное, скрытое в значительной мере от взгляда со стороны. Задача в том и состоит, чтобы дать возможность пережить радость достижения, осознать свои возможности, поверить в себя.

Успех может быть кратковременным, частым и длительным, сиюминутным, устойчивым, связанным со всей жизнью и деятельностью. Все зависит от того, как ситуация успеха закреплена, продолжается, что лежит в ее основе. Важно иметь в виду, что даже разовое переживание успеха может настолько изменить психологическое самочувствие, что резко меняет ритм и стиль деятельности, взаимоотношений с окружающими. Ситуация успеха может стать своего рода спусковым механизмом дальнейшего движения личности.

С психологической точки зрения успех – это переживание состояния радости, удовлетворения от того, что результат, к которому личность стремилась в своей деятельности, либо совпал с ее надеждами, ожиданиями (или, строго говоря, с уровнем притязаний), либо превзошел их. На базе этого состояния могут сформироваться устойчивые чувства удовлетворения, формируются новые, более сильные мотивы деятельности, меняется уровень самооценки, самоуважения. В том случае, когда успех делается устойчивым, постоянным, может начаться цепная реакция, высвобождающая огромные, скрытые до поры возможности личности, несущая неисчерпаемый заряд человеческой духовной энергии.

Одним из самых эффективных методов, направленных на обеспечение безопасности образовательной среды, является проектная деятельность. В процессе совместного обсуждения, совместной деятельности достигается максимальный эффект сплочения, взаимопонимания и развития толерантного сознания и отношения друг к другу. Важную роль в создании благоприятной психологической атмосферы в школе играет обучение учащихся жизненно важным навыкам, которые могут заложить основы соответствующему образованию – воспитанию адекватного поведения, установлению нормальных взаимоотношений с окружающими. Базовыми навыками являются:

- умение принимать решения;
- умение решать проблемы;
- умение творчески мыслить;
- умение устанавливать межличностные контакты;
- развитие самосознания;
- умение сопереживать;
- умение владеть эмоциями.

Овладение основными жизненно важными навыками способствует улучшению работоспособности, повышению самооценки и уверенности в себе. Также они играют важную роль в создании психического благополучия, поскольку способствуют повышению мотивации следить за собой, внимательно относиться к окружающим, предотвращать психические расстройства, а также состояния, связанные с расстройством здоровья и поведения.

Примерные темы классных часов и психологических занятий в средней школе:

- «Я расту, я меняюсь»
- «Внешность и характер»
- «Как мы общаемся»
- «Я уникальный»
- «Агрессия и ее роль в развитии человека»
- «Характер и эмоции»
- «Каким тебя видят другие?»
- «Зачем так много правил?»
- «Я имею право чувствовать и выражать свои чувства»
- «Уверенность в себе и ее роль в развитии человека»
- «Если бы моим другом был... я сам»
- «Конфликты и компромиссы»
- «Наши недостатки и наши достоинства»
- «Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице»
- «О пользе критики»
- «Крутой или уверенный в себе?»
- «Наши права и наши обязанности»

«Ценности и их роль в жизни человека»

«Что такое ответственность?»

«Стресс и саморегуляция»

«Техники управления стрессовыми реакциями»

«Я и ты»

«Я и моя безопасность»

«Помоги себе сам»

«Всегда ли нужно говорить «да»?»

«Умей сказать «нет»

«Мы и наш класс»

«Выбор жизненных целей».

Однако очень часто наш тон общения с детьми, манера преподавания вызывает у школьников не уверенное спокойствие и готовность к действию, а чувство тревожности и психологического дискомфорта. Психологический дискомфорт на уроке для учителя, а затем и для учащихся, часто идет от чувства профессионального бессилия педагогической деятельности, поэтому учителю важно постоянно совершенствовать свое профессиональное мастерство.

Профессия учителя не терпит шаблона, отставания от требований времени. Человек, посвятивший ей жизнь, должен обладать всеми теми качествами, которые он хочет взрастить в своих воспитанниках. Новый человек может быть воспитан только новым человеком. Учитель в нашем обществе - это человек из будущего, пришедший к детям для того, чтобы воодушевлять их мечтой о будущем, научить их утверждать в настоящем идеалы будущего.

Таким образом, современному педагогу для повышения успешности обучения учащихся необходимо знать: как чувствует себя ученик на уроке; как он воспринимает учителя; каким ему видится отношение к себе, что он ощущает и о чем думает. В связи с чем, педагогу важно проследивать динамику отношений в системе учитель-ученик, прогнозировать поведение и развитие личности ученика.

Исследования показали, что позиция учителя в школе, стиль его поведения и общения серьезно влияют на благоприятный климат, отношение учащихся к учению. Особое значение приобретает слово учителя. Еще А.С. Макаренко говорил: «... Нужно уметь сказать так, чтобы они (ученики) в вашем слове почувствовали вашу волю, вашу культуру, вашу личность». При этом он отмечал, что этому надо учиться. Действительно, овладение культурой слова - неотъемлемый компонент подготовки учителя, его профессионального становления. Школу делает школой учитель. Учителя разные – ведь они вырастают из учеников. Учитель – мастер, виртуоз. Только он знает, сколько труда и сил ушло на том, чтоб урок шел как по нотам. Мастерство – это ремесло с печатью совершенства. Мастеров не так много. Но есть немало профессионалов. Как правило, они имеют свои профессиональные хитрости и приемы. И очень часто мы, педагоги, так увлечены своими профессиональными приемами, что забываем о психологическом климате на уроке, который мы обязаны создать для получения желаемого результата.

Нужно помнить золотые правила психологического комфорта на уроке:

- Не пытайтесь за каждым отрицательным поступком школьника видеть только отрицательные мотивы.
- Тщательно готовьтесь к уроку, не допускайте даже малейшей некомпетентности в преподавании своего предмета.
- Школьника можно изменить к лучшему с помощью специальных приемов оценки его личности.
- Совместная деятельность сближает людей и повышает их авторитет (если она хорошо организована).
- Предусмотрительность и корректность поведения учителя снижают напряжение в общении.

Важно вовремя поддержать школьника, похвалить, побудить стремление стать лучше. Считаю похвалу ведущей формой стимуляции активности учащихся. Но она должна быть обоснованной и не чрезмерной. Стоит заметить, что одного ребенка частая похвала побуждает к дальнейшей работе, другого ослепляет. Эмоции его настолько сильны, что внимание рассеивается, работоспособность снижается. Такого ученика лучше хвалить в конце урока, а на уроке создать условия для спокойной, ровной работы. В конце урока необходимо поощрить каждого ученика: одних за быструю, правильную и четкую работу в течение всего урока, других за то, что сегодня работали лучше, чем вчера, третьих за то, что помогли товарищу и т.д. На начальном этапе обучения нельзя скупиться на похвалу, одобрение, поддержку. И тогда дети с желанием пойдут в школу, поделятся своими радостями и огорчениями с учителем и с друзьями, у них появится стремление помочь друг другу, научатся сочувствовать и сопереживать. И только благодаря положительному эмоциональному климату нам удастся сформировать у детей познавательную активность, помочь овладеть умениями и навыками в разных видах деятельности. Приходя к нам учиться, дети должны почувствовать себя счастливыми. Счастливого ребенка легче учить и воспитывать. Ребенку важно успешно учиться, почувствовать себя умным, догадливым, сообразительным. Ведь успех – это источник радости, вдохновляющий на новый успех. Залогом успешного ученика должен стать учитель, который несет в себе жизнеутверждающее начало, уверенность, радость и счастье. Чуткие, внимательные и восприимчивые к интересам школьников, открытые ко всему новому учителя – ключевая особенность школы будущего.

Без сомнения, работа по созданию психологического комфорта в школе непростая. Первым и одним из главных условий, необходимых для достижения цели, является понимание важности подобной работы, содействие администрации образовательного учреждения и принятие всеми членами педагогического коллектива предложенных идей и планов.

«ВСЁ В ТВОИХ РУКАХ...»

(восточная притча)

Давным-давно в старинном городе жил Мастер, окружённый учениками. Самый способный из них однажды задумался: «А есть ли вопрос, на который наш Мастер не смог бы дать ответа?» Он пошёл на цветущий луг, поймал самую красивую бабочку и спрятал её между ладонями. Бабочка цеплялась лапками за его руки, и ученику было щекотно. Улыбаясь, он подошёл к Мастеру и спросил:

- Скажите, какая бабочка у меня в руках: живая или мёртвая? А сам думает: “Скажет живая – я ее умертвлю, скажет мертвая – выпущу”.

Он крепко держал бабочку в сомкнутых ладонях и был готов в любое мгновение сжать их ради своей истины.

Не глядя на руки ученика, Мастер ответил:

- Всё в твоих руках.

Притча «Все в твоих руках...» раскрывает очень глубокий смысл. От каждого человека зависит жизнь не только маленькой бабочки, а также своя судьба и положение дел во Вселенной.

В наших руках возможность создать в школе такую атмосферу, в которой дети будут чувствовать себя “как дома”, атмосферу психологического комфорта, атмосферу любви и принятия учащихся.

Используемая литература:

1. Баева И.А., Гаязова Л.А. Психологическая безопасность образовательной среды школы и ее психолого-педагогическое сопровождение. Электронный журнал «Психологическая наука и образование: www.psyedu.ru/issn:2074-5885/E-mail:psyedu@mgppu.ru
2. Кан-Калик В.А. Учителю о педагогическом общении. - М., 1987.
3. Ожегов С.И., Шведова Н.Ю. Толковый словарь русского языка.-4-е изд.,- М.:Азбуковник,1999-944с
4. Практическая психология образования: учебное пособие 4-е изд./Под ред. И.В.Дубровиной- СПб.: Питер, 2009.-592с.
5. Психологический комфорт в школе: как его достичь: акции, тренинги, семинары /авт.-сост. Е.П.Каргушина, Т.В. Романенко.- Волгоград: Учитель, 2009.-239с.
6. Сластенин, В.А. и др. Педагогика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений . - [Текст] / В.А. Сластенин, И. Ф. Исаев, Е.Н. Шиянов; Под ред. В.А. Сластенина. - М.: Академия, 2002. - 576 с.
7. Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

Интернет ресурсы:

<http://pedsovet.org>

www.psyedu.ru