

Педсовет:
**«Психологический комфорт на уроке
как условие развития личности школьника»**

(Зам. директора по ВР, Кокорева И.Б.)

МБОУ «Куженкинская ООШ» Бологовского района Тверской области)

Цели:

- проанализировать состояние психологического климата на уроках и выявить условия и факторы, стимулирующие создание комфортной среды на уроке и препятствующие этому;
- сформировать мотивацию педколлектива на создание комфортной среды на уроках.

Задачи:

- разработать план деятельности педколлектива по созданию благоприятного для развития личности школьника психологического климата на уроках;
- разработать «Заповеди учителя школы» как основы психолого-педагогического обеспечения урока.

Форма проведения педсовета: продуктивная игра.

В ходе педсовета будут работать две группы.

Эпиграф: «И нам дано предугадать, как наше слово отзовется...»

1. Психологический настрой “Все в твоих руках”.

(Притча)

“Жил мудрец, который знал все. Один человек захотел доказать, что мудрец знает не все. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: “Скажи, мудрец, какая бабочка у меня в руках: мертвая или живая?” А сам думает: “Скажет живая – я ее 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 комфортно. Цель, поставленная перед нами-организация учителем системы мер по созданию психологического комфорта школьников на уроке.

2. Теоретический ввод

Ученые в области педагогики и психологии, учителя-практики говорят и пишут о гуманизации образования, об индивидуальном подходе к ученику в процессе обучения и воспитания, о внимании к каждому ребенку, о создании в школе атмосферы психологического комфорта.

Это декларируется в законе РФ “Об образовании”. В статье 56.3 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”. Статья 32.3 “Образовательное учреждение несет ответственность за качество образования своих выпускников”. Наличие или отсутствие психологического комфорта оказывает влияние на состояние психики школьника, его желание учиться, а в итоге – на его успеваемость.

В Конвенции ООН о правах ребенка статья 28.2 гласит: “Государства-участники принимают все необходимые меры для обеспечения того, чтобы школьная дисциплина поддерживалась с помощью методов, отражающих уважение человеческого достоинства ребенка и в соответствии с настоящей Конвенцией”.

В Концепции модернизации российского образования п. 2.1 указывает: “Доступность качественного образования означает государственные гарантии: обучения в условиях, гарантирующих защиту прав личности обучающегося в образовательном процессе его психологическую и физическую безопасность”. Кроме того, в п. 2.2 отмечается: “Общеобразовательная школа должна формировать целостную систему универсальных знаний, умений, навыков, а также опыт самостоятельной деятельности и личной ответственности обучающихся”, “инициативности, самостоятельности, толерантности, способности к успешной социализации в обществе”.

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; 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 ребенка с учетом сильных сторон его личности; где формируется взгляд на другого человека как на безусловную ценность.

Главным критерием такого 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.

Что такое комфорт?

- Какие ассоциации возникают у вас, когда слышите слово “комфорт?”

Комфорт – заимствовано из английского языка, где comfort “поддержка, укрепление” (Этимологический словарь).

Комфорт – это условия жизни, пребывания, обстановка, обеспечивающие удобство, спокойствие и уют. (Толковый словарь русского языка).

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

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...

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 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 ребенок должен ощущать веру учителя в свои силы. Ситуация успеха (Я могу!) формирует у ребенка веру в себя, учит преодолевать трудности, помогает осознать свое продвижение вперед.

3. Результаты анкетирования «Психологический комфорт в школе»

В период с 16 по 20 октября 2023 года, в соответствии с планом воспитательной работы школы на 2023-2024 учебный год, заместителем директора школы по ВР Кокорева И.Б. было проведено анкетирование учащихся 5-9 классов «Психологический комфорт в школе». Анкета предназначена для скрининг-исследования ощущения психологического

комфорта в школе в представлении учащихся. Проводится среди учеников 5-9 классов.

Инструкция:

Отметьте тот вариант ответа, который больше всего совпадает с вашим мнением.

1. Чувства, с которыми я прихожу в школу чаще всего:

а) спокойные, радостные б) трудно сказать в) раздражённое, беспокойное

2. У меня никогда не было конфликтов с учителями:

а) да б) не уверен в) нет

3. Я легко вливаюсь в любую компанию, независимо от того, есть ли там мои друзья или одноклассники:

а) да б) не уверен в) нет

4. В течение уроков у меня часто меняется настроение, иногда на противоположное тому, с которым я пришёл в школу:

а) да б) трудно сказать в) нет

5. Я считаю, что мои учителя хорошие, доброжелательные люди: а) да б) трудно сказать в) нет

6. Я дружу и хорошо общаюсь с большинством ребят в своём классе: а) да б) не уверен в) нет

7. Иногда я испытываю в школе такое беспокойство и раздражение, что могу прогулять уроки: а) да б) не уверен в) нет

8. Были такие случаи, что учителя, на мой взгляд, обращались со мной несправедливо: а) да б) иногда в) нет

9. Я с удовольствием посещаю все внеклассные мероприятия и люблю общаться с одноклассниками во внеклассной обстановке:

а) да б) не уверен в) нет

10. Моё плохое настроение в школе чаще зависит от общения с учителями:

а) да б) трудно сказать в) нет

11. У нас в школе часто происходят конфликты между учителями и учениками: а) да б) трудно сказать в) нет

12. Я считаю, что заслуживаю среди одноклассников более хорошего отношения к себе, чем есть сейчас:

а) да б) не уверен в) нет

13. Если меня что-то беспокоит, огорчает или радует в школе, то я могу про это рассказать учителям: а) да б) трудно сказать в) нет

14. Я был свидетелем таких ситуаций, когда учителя незаслуженно наказывали учеников, толком не разобравшись в ситуации:

а) да б) не уверен в) нет

15. Среди моих одноклассников есть такие, с которыми я предпочитаю не общаться: а) да б) трудно сказать в) нет

Результаты:

Показатель ОПК (ощущение общего психологического комфорта)

Уровень ПК	Всего по школе (30 чел.)	5 класс (10 чел.)	6 класс (7 чел.)	7 класс (4 чел.)	8 класс (4 чел.)	9 класс (5 чел.)
Хороший уровень психологического комфорта	7 % (2 чел.)	10 % (1 чел.)	14 % (1 чел.)	-	-	-
Допустимый уровень психологического комфорта	83 % 25 чел.	80 % (8 чел.)	86% (6 чел.)	75% (3 чел.)	75% (3 чел.)	100% (5 чел.)
Неблагоприятный уровень психологического комфорта.	10 % 3 чел.	10 % (1 чел.)	-	25% (1 чел.)	25% (1 чел.)	-

4. Теоритический материал

Психологический комфорт на уроке во многом зависит от психологического здоровья педагога.

Ни для кого не секрет, что профессия учителя относится к разряду стрессогенных и требует от него больших резервов самообладания и саморегуляции. Психофизическая усталость – первотолчок в развитии патологии души и тела, психосоматических заболеваний; она постепенно переходит в психологическую и телесную депрессию.

Успешная профессиональная деятельность педагогов предъявляет требования не только к личностным качествам, но и к уровню их психологического здоровья. Здоровый и духовно развитый педагог получает удовлетворение от своей работы, обладает высоким уровнем работоспособности, активности, творчества, стремления к совершенствованию.

Однако довольно большой процент педагогов отличается состоянием эмоциональной напряженности, которое проявляется в понижении работоспособности. Постоянное воздействие напряженных факторов профессионального труда ведет к ухудшению результатов деятельности, к снижению работоспособности, снижению показателей психических процессов (памяти, мышления, воображения). В отдельных случаях эмоциональная напряженность достигает критических моментов и результатом становится потеря самообладания и самоконтроля.

Эмоциональные взрывы не проходят бесследно для здоровья. В связи с этим эмоциональная устойчивость к различного рода напряженным факторам профессиональной деятельности является профессионально значимым качеством личности педагога.

Эмоциональное сгорание – состояние изнеможения, истощения с ощущением собственной бесполезности. Это эмоциональное, умственное и физическое истощение из-за продолжительной эмоциональной нагрузки. Эмоциональное сгорание возникает только в профессиональной деятельности, и тем отличается от стресса. Профессия педагога включает в себя факторы, влияющие на эмоциональное сгорание. Она предполагает интенсивное общение с людьми в непредсказуемых ситуациях, работа имеет творческий характер: необходимо создавать практически на каждом уроке каждый день нечто новое, соответствующее индивидуальности учителя и отвечающее задачам его общения с другими. Эмоциональное сгорание может проявиться как в результате длительной эмоциональной, так и в результате кратковременной запредельной эмоциональной нагрузки.

Существует несколько уровней проявления эмоционального сгорания. Приведем их в порядке усиления:

1. **Физиологический (начальный уровень)** – проявляется в виде головных болей, болей в пояснице, шейном отделе позвоночника, плечах, горле, животе, общем недомогании, нарушении сна и т. д., возникающих без причин. Если не принять меры, возникает следующий уровень эмоционального сгорания.
2. **Эмоциональный** – выражается в состоянии напряженности, тревоги, беспокойства, взволнованности, агрессии, эмоциональной истощенности, раздражительности.
3. **Поведенческий** – проявляется в виде бурных неадекватных реакций, опоздания на работу, стремления уйти пораньше, частых перерывов в работе, стереотипности восприятия учеников, усиление тяги к вредным привычкам.
4. **Смысловой** – утрата смысла профессиональной деятельности, негативное отношение к себе как к специалисту.

Низкий уровень психологической культуры, недостаточное развитие коммуникативных способностей, навыков саморегуляции приводит к тому, что значительная часть педагогов страдает болезнями стресса – многочисленными соматическими и нервно-психическими болезнями. Это, в свою очередь, является основной причиной прогрессирующей невротизации школьников, которые значительную часть своей жизни проживают в невротизирующей среде, создаваемых, кроме прочих причин, и учителями.

К напряженным ситуациям педагогической деятельности исследователи (, , и др.) относят:

- **Ситуации взаимодействия учителя с учащимися на уроке** (нарушение дисциплины, непредвиденные конфликтные ситуации, игнорирование требований учителя и т. п.);

- **Ситуации возникающие во взаимоотношениях с коллегами и администрацией** (резкие расхождения во мнениях, перегруженность поручениями, чрезмерный контроль за учебно-воспитательной работой и т. п.);

- **Ситуации взаимодействия учителей с родителями учащихся** (расхождения в оценке ученика учителем и родителями, невнимание со стороны родителей к процессу воспитания детей и т. д.).

Неблагоприятное воздействие напряженных факторов вызывают у педагогов стресс двойного рода: информационный стресс (связан с информационными перегрузками, необходимостью быстрого принятия решения при высокой степени ответственности за последствия) и эмоциональный стресс (возникновение эмоциональных сдвигов, изменение в характере деятельности).

Поведение учителей нередко характеризуется повышенной напряженностью. Следствием её являются грубость, несдержанность в отношениях с учащимися, неблагоприятный психологический климат на уроке.

Как выражать недовольствие поступками детей?

- Можно выразить недовольствие действиями ребенка, но не ребенком.
- Можно осуждать действия ребенка, но не его чувства, какими бы непозволительными они ни были. Раз они возникли, значит – есть причина.
- Недовольство действиями ребенка не может возникать то и дело – иначе это перерастет в неприятие ребенка.
- Оценивайте поступок, а не личность. Дайте ребенку ощутить, что сочувствуете ему, верите в него, хорошего мнения о нем, несмотря на его оплошность.
- Дайте понять, что когда неприятный разговор будет окончен, то инцидент окажется исчерпанным.
- Имейте в виду, что педагог, который ругает ребенка за то, что он чего-то не знает или не умеет, подобен врачу, который ругает больного за то, что он болен.
- Никогда не ругайте ребенка обидными словами за неспособность что-то понять или сделать, глядя на него при этом с высоты своего авторитета. Прежде чем ругать за неумение, попытайтесь понять природу трудностей.
- Не уличайте в неумении, а помогайте найти пути решения проблемы.
- При первых неудачах не нервничайте сами и не нервничайте ребенка. Пытайтесь отыскать объективные причины трудностей и смотреть в будущее с оптимизмом.
- Постарайтесь, чтобы главным для вас стало даже не столько научить чему-то, сколько сделать так, чтобы ребенок захотел научиться, не потерял интерес к учебе, почувствовал вкус к познанию нового, неизвестного, непонятного.

Первая помощь после воздействия стрессовых факторов.

Существует система приемов эмоциональной саморегуляции, которую

необходимо использовать сразу после действия на организм человека стрессовых факторов. К ней относятся следующие приемы:

- Использовать любой шанс, чтобы смочить лоб, виски и артерии на руках холодной водой.
 - Медленно осмотреться по сторонам даже в том случае, если помещение знакомо. Переводя взгляд с одного предмета на другой, мысленно описывая их внешний вид, говоря себе: «Коричневый стол, мягкое кресло и т. д.».
- Сосредоточение на каждом отдельном предмете, послужит отвлечением от внутреннего стрессового напряжения, так как внимание переключается на рациональное восприятие окружающей обстановке.
- Посмотреть в окно на небо. Сосредоточиться на том, что видите.
 - Набрав воды в стакан, медленно, сосредоточенно выпить.
- Сконцентрировать внимание на ощущениях в тот момент, когда вода будет течь по горлу.
- Представить себя в приятной обстановке – в саду, на пляже, на качелях, под душем.
 - Применить формулу успокоения, например: «Сегодня я не обращаю внимания на пустяки».

Способы профилактики неблагоприятных эмоциональных состояний.

Для профилактики неблагоприятных эмоциональных состояний можно использовать следующие способы:

- Экономно расходовать свои эмоционально-энергетические ресурсы. Сила разума способна нейтрализовать отрицательное влияние многих событий и фактов. Будьте оптимистом. Игнорируйте мрачные стороны жизни, позитивно оценивайте события и ситуации.

Для этого следует:

- Жить под девизом «В целом все хорошо, а то, что делается, делается к лучшему».
 - Воспринимать неудовлетворительные обстоятельства жизни как временные и пытаться изменить их к лучшему.
 - Подмечать свои достижения, успехи и хвалить себя за них, радоваться достигнутым целям.
 - Не «пережевывать» в уме случившиеся конфликты и допущенные ошибки. Осознать их причину, сделать выводы и найти выход.
 - Если возникла проблема или конфликт, решать их своевременно и обдуманно.
 - Взять за правило: дольше и чаще общаться с людьми, которые приятны. С теми же, кто неприятен, мягко и незаметно ограничивать общение. Если взаимодействие с малоприятным человеком неизбежно, убедить себя, что происходящее не стоит того, чтобы реагировать эмоционально.
 - Признавать за любым человеком право на свободное проявление его индивидуальности. Каждый проявляет свою индивидуальности так, как ему удобно, а не так, как это делаете вы или как бы вам этого хотелось.
- Необходимо быть гибче в оценках других людей, не стараться переделать

партнера, подогнать его под себя.

- Развивать динамичность установок. Человек с большим набором гибких установок и достаточно большим количеством разных целей, обладающий способностью их заменять в случае неудачи, защищен от негативных стрессов лучше, чем тот, кто ориентирован на достижение единственного, главного конкретного результата.

5. Проигрывание в группах оргмомента урока.

Любой урок, любое занятие в школе начинается с организационного момента. Именно в начале урока мы настраиваем детей на работу. Каким должен быть оргмомент, чтобы ребята весь урок чувствовали себя комфортно? (Проигрывание в группах).

6. Решение в группах педагогических ситуаций.

1. Ученик срывает урок. На Ваше требование покинуть класс он ответил: «Иди сама отсюда». Как предотвратить это? Если же такая ситуация произошла - Ваша реакция?
2. Целый класс солидарно отказывается выполнять [домашние задания](#), которые Вы задаете.
3. Вас попросили прийти в класс, в котором Вы не работаете, на замену. Вы пришли и обнаружили, что учащиеся не обращают на Вас внимание, выполнять Ваши требования отказываются.
4. Войдя в класс, Вы обнаружили на доске следующую надпись: «Мы не хотим учиться у вас». Ваши действия?
5. К Вам пришли возбужденные родители ученика, который дома заявил, что больше не желает у Вас учиться.
6. Ученик в резкой форме выразил недовольство поставленной учителем оценкой.

7. Результаты анкетирования.

Показатель ОТУ (межличностные отношения с учителями)

Уровень ПК	Всего по школе (30 чел.)	5 класс (10 чел.)	6 класс (7 чел.)	7 класс (4 чел.)	8 класс (4 чел.)	9 класс (5 чел.)
Благоприятные межличностные отношения с	20 % (6 чел.)	10 % (1 чел.)	29 % (2 чел.)	50% (2 чел.)	-	20 % (1 чел.)

учителями, когда у ученика и учителя складываются эмоционально-положительные отношения						
Допустимые межличностные отношения с учителями	40 % (12 чел.)	40 % (4 чел.)	42 % (3 чел.)	-	75% (3 чел.)	40 % (2 чел.)
Неблагоприятные межличностные отношения с учителями, когда ученик активно (прогулы уроков, агрессивные реакции в сторону учителя и т.п.) или пассивно (отказ работать на уроке, систематическое невыполнение домашних заданий и т.п.) выражает враждебность по отношению к учителю.	40 % (12 чел.)	50 % (5 чел.)	29% (2 чел.)	50% (2 чел.)	25 % (1 чел.)	40 % (2 чел.)

Показатель ОГУ по критериям

Вопрос № 2	Да	Не уверен	Нет
У меня никогда не было конфликтов с учителями	40 % 12 чел.	23 % 7 чел.	37 % 11 чел.

Вопрос № 5	Да	Трудно сказать	Нет
Я считаю, что мои учителя хорошие, доброжелательные люди	97 % 29 чел.	3 % 1 чел.	-

Вопрос № 8	Да	Иногда	Нет
Были такие случаи, что учителя, на мой взгляд, обращались со мной несправедливо	40 % 12 чел.	23 % 7 чел.	37 % 11 чел.

Вопрос № 10	Да	Трудно сказать	Нет
Моё плохое настроение в школе чаще зависит от общения с учителями.	20 % 6 чел.	20 % 6 чел.	60 % 18 чел.

Вопрос № 11	Да	Трудно сказать	Нет
У нас в школе часто происходят конфликты между учителями и учениками	20 % 6 чел.	33 % 10 чел.	47 % 14 чел.

Вопрос № 13	Да	Трудно сказать	Нет
Если меня что-то беспокоит, огорчает или радует в школе, то я могу про это рассказать учителям	37 % 11 чел.	33 % 10 чел.	30 % 9 чел.

Вопрос № 14	Да	Не уверен	Нет

Я был свидетелем таких ситуаций, когда учителя незаслуженно наказывали учеников, толком не разобравшись в ситуации	27 % 8 чел.	20 % 6 чел.	53 % 16 чел.
--	----------------	----------------	-----------------

8. Рассмотрим, что же более всего мешает учителю создать здоровую мотивационную атмосферу на уроке:

- *неумение удерживать дисциплину на уроке, в результате чего цель урока не может быть достигнута;
- *неумение организовать деятельность, творчество учащихся на уроке;
- *неумение создать обстановку и возможности для успеха каждого ученика;
- *отсутствие собственных внепредметных интересов и умений, которые могут быть значимы для учащихся;
- * педагогические и психологические ошибки в общении с детьми, которые не дают достаточного авторитета учителю;
- *несдержанность, агрессивность, крикливость как проявление отсутствия профессионализма.

Данные недостатки не способствуют повышению уровня учебной мотивации и качества образования. Мы должны их избегать.

9. Выработка в группах правил психологического комфорта на уроке.

Технология, приемы создания психологического комфорта на уроке (Д. Карнеги):

- 1) УЛЫБАЙТЕСЬ! Улыбка обогащает тех, кто ее получает, и не обедняет тех, кто ее дает!
- 2) Помните, что для человека звук его имени является самым важным звуком в человеческой речи. Как можно чаще обращайтесь к другому человеку по имени.
- 3) Давайте четко и искренне признавать хорошее в других.
- 4) Будьте сердечными в своем одобрении и щедры на похвалы, и люди будут дорожить вашими словами, помнить их в течении всей жизни.
- 5) Желание понимать другого человека порождает сотрудничество.

6) Искренне интересуйтесь людьми.

7) Будьте хорошим слушателем, говорите о том, что интересует собеседника, внушайте ему осознание его значимости.

Золотые правила психологического комфорта на уроке

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.

10. Подведение итогов

Сильную и устойчивую мотивацию изучения предмета создает пробудившийся у школьника интерес к предмету. Существует широкий спектр способов и приемов развития такого интереса.

Формированию положительной мотивации учения, развитию интереса к предмету способствует общая атмосфера в классе, отношение учителя и учащихся, занимательность изложения учебного материала, эмоциональность речи учителя, организация познавательных игр, конкурсов, анализ жизненных ситуаций и т. д.

Наш девиз – «Начни урок как песню»:

- *начинай урок со звонком;
- *радуйся встрече с классом;
- *организуй погружение в свой предмет;
- *используй доску как информационное табло;
- *четко ставь цель и определяй план урока, продумывай домашние задания; *снимай трудности, предотвращай ошибки;
- * слушай внимательно ответы, не перебивай;
- * люби детей и себя;
- *требуешь от детей - будь образцом во всем;
- *не кричи, а учи;
- *познай каждого ученика;
- *учитель учит внешним видом, делом, словом;
- *учитель учится всегда;
- *дети - зеркало нравственной жизни взрослых.

