«Доклад "Создание психологического комфорта в школе" »

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №10»

«Создание психологического комфорта в техникуме»

Гаппоева Залина Руслановна

Педагог-психолог

Нижегородская область, Балахнинский район, п.Гидроторф

2014г

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.

Образовательная организация должна создавать «безопасные условия обучения, воспитания обучающихся, присмотра и ухода за обучающимися, их содержания в соответствии с установленными нормами, обеспечивающими жизнь и здоровье обучающихся, работников образовательной организации».

В обязанностях педагогических работников читаем: «учитывать особенности психофизического развития обучающихся и состояние их здоровья».

 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.  
К сожалению, сегодня в образовательном процессе присутствуют негативные явления: падение интереса к знаниям, снижение познавательной активности, пропуски уроков учащимися, жалобы родителей и учащихся на поведение учителей, конфликтные ситуации, возникающие на уроках. Постоянное состояние повышенной тревожности учащихся на уроках приводит к нервным срывам, психосоматическим заболеваниям.

Комфорт - заимствовано из английского языка, где comfort «поддержка, укрепление»

В «Толковом словаре русского языка» Ожегова дано такое определение комфорта: «Комфорт - условия жизни, пребывания, обстановка, обеспечивающие удобство, спокойствие и уют».1

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

В педагогической литературе наиболее полно дана характеристика психологического климата. Под психологическим климатом А.С. Макаренко понимал: «стиль» и «тон», подчеркивая мажорность как основную особенность нормального тона классного коллектива. Конкретизируя мажорный тон, он выделял следующие его признаки:

* Дружеское единение в системе «учитель-ученик». Во внутренних отношениях можно критиковать и наказывать воспитанников, вовне этих специальных форм воздействия необходимо отдавать должное каждому воспитаннику, защищать его, не причинять ему никаких огорчений, не позорить его;
* Проявление внутреннего, уверенного спокойствия, постоянная бодрость, готовность к действию. Наличие чувства собственного достоинства у каждого ученика;
* Защищенность всех членов классного коллектива. Ни один ученик не должен чувствовать своей обособленности и беззащитности;
* Разумная и полезная деятельность всех на уроке;
* Умение быть сдержанным в движениях, словах.

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».

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, издергивающие  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 окрепнуть 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.

Благоприятный климат на уроке зависит от многих и многих факторов.

 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.

Педагоги-психологи выделяют ряд факторов, способствующих благоприятному психологическому климату:

-Учитель должен входить в класс с хорошим бодрым настроем и уметь настроить себя на жизнерадостную с детьми параллель. Учителю вообще должно быть присуще желание и стремление общаться с детьми, общаться в доброжелательной форме.

-Любое эмоциональное состояние, включая  отрицательное, можно выразить в деликатной форме.

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

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. Психологически важно не захвалить хорошо успевающего ученика с высокой самооценкой, важно и для самого ученика, и для учащихся класса (А.В.Макаренко)

-Обучение и воспитание должно строиться без наказания и окриков (В.С.Сухомлинский.)

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

-Приходите в кабинет нужно немного раньше звонка. Убедиться, все ли готово к уроку. Стремиться к организованному началу урока.

-Начинайте урок энергично. Не задавайте вопросы о том, кто не выполнил домашнего задания. Урок ведите так, чтобы каждый ученик с начала и до конца был занят делом.

-Применяйте на уроке специально разработанный дидактический материал, используйте  разноуровневые задания, позволяющие ученику самому выбирать вид и форму материала (словесную, графическую, условно-символическую).

-Увлекайте учеников содержанием материала, контролируйте темп урока, помогайте «слабым» поверить свои силы. Держите в поле зрения весь класс. Особенно следите за теми, у  кого внимание неустойчиво. Предотвращайте сразу же попытки нарушить рабочий ритм. Обращайтесь чаще с вопросами к тем, кто может на уроке отвлечься.

-Мотивируйте оценки знаний: ученику следует знать, над, чем ему поработать еще. Это будет приучать к дисциплинированному труду. Ученик будет привыкать к тому, что указания учителя надо выполнять обязательно.

-Заканчивать урок общей оценкой работы класса и отдельных учеников. Пусть все испытают чувство удовлетворенности от результатов труда на уроке. Постарайтесь заметить положительное в работе недисциплинированных ребят, но делайте это не слишком часто.

-Прекращать урок со звонком. Напомнить дежурному о его обязанностях. Удерживайтесь от излишних замечаний.

-Помните, налаживание дисциплины, может быть единственная область педагогической практики, где помощь не идет на пользу.

-Обращайтесь за помощью к самим ученикам. С нарушителями, которых класс не поддерживает легче справиться.

-Не допускайте конфликтов с целым классом, а если он возник, не затягивайте его, ищите разумные пути его разрешения.

-Помните слова Н.А. Добролюбова о том, что справедливый учитель - это такой учитель, поступки которого оправданы в глазах учеников.

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, на мой взгляд, 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».

Целесообразно в школах разработать программы развития коммуникативной и конфликтологической компетентности для всех участников образовательной среды.

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.

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.Картушина, 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»