**Психологический комфорт на уроке - основа здоровья и хорошей успеваемости учащихся**

*Здоровье до того перевешивает все остальные блага жизни, что поистине здоровый нищий счастливее больного короля.*
Артур Шопенгауэр

В настоящее время 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.

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

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

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

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

Ученики отмечают, что комфортно им на тех предметах, где «учитель четко и внятно объясняет материал», где у них «все получается». Дискомфорт (тревожность) дети испытывают на тех предметах, где не уверены в своих знаниях, и в том случае, если учителя повышают голос.

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...»

**Каковы же правила психологического комфорта на уроке?**

***1. Принципы создания атмосферы психологического комфорта в классе (психолог-гуманист Карл Роджерс):***

1) С самого начала и на всем протяжении учебного процесса учитель должен демонстрировать детям свое полное к ним доверие;

2) Он должен помогать учащимся в формулировании и уточнении целей и задач, стоящих как перед группами, так и перед каждым учащимся в отдельности;

3) Он должен всегда исходить из того, что у учащихся есть внутренняя мотивация к учению;

4) Он должен выступать для учащихся как источник разнообразного опыта, к которому всегда можно обратиться за помощью, столкнувшись с трудностями в решении той или иной задачи;

5) Важно, чтобы в такой роли он выступал для каждого ученика;

6) Он должен развивать в себе способность чувствовать эмоциональный настрой группы и принимать его;

7) Он должен быть активным участником группового взаимодействия;

8) Он должен открыто выражать группе свои чувства;

9) Он должен стремится к достижению эмпатии, позволяющей понимать чувства и переживания каждого школьника;

10) Наконец, он должен хорошо знать самого себя.

***2. 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**

* Не пытайтесь за каждым отрицательным поступком школьника видеть только отрицательные мотивы.
* Тщательно готовьтесь к уроку, не допускайте даже малейшей некомпетентности в преподавании своего предмета.
* Школьники склонны охотнее выполнять распоряжения учителей при опосредованном способе воздействия.
* 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.

Факторы, мешающие психологическому комфорту [у обучающихся](http://psihdocs.ru/programma-duhovno-nravstvennogo-razvitiya-vospitaniya-i-social.html):

-неуверенность в себе;

-повышенная утомляемость;

-замедленность темпа деятельности;

-повышенная потребность во внимании;

-повышенная двигательная активность;

-трудности в переключении с одной деятельности на другую.

**Критерии психологического комфорта урока:**

* Отсутствие усталости у детей и учителя
* Положительный эмоциональный настрой
* Удовлетворение от сделанной работы
* Желание продолжать работу
* Создание ситуации успеха как один из факторов обеспечения психологического комфорта на уроке.

**Рекомендации для поддержания психологического комфорта на уроке:**

* Учитель должен входить в класс с хорошим бодрым настроем и уметь настроить себя на жизнерадостную с детьми параллель. Учителю вообще должно быть присуще же**л**ание 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.*

* Обучение и воспитание должно строиться без наказания и окриков (В.С.Сухомлинский.)
* Приходить 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.
* Увлекайте учеников содержанием материала, контролируйте темп урока, помогайте «слабым» поверить в [свои силы](http://psihdocs.ru/razvitie-kreativnosti-uchashihsya-na-urokah-tehnologii-posreds.html).
* Мотивируйте оценки знаний: ученику следует знать, над чем ему поработать еще. Это будет приучать к дисциплинированному труду.
* 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.
* Обращайтесь за помощью к самим ученикам.

Начало нашей деятельности на уроке – это оргпсихологический момент. Организационный момент позволяет положительно настроить учеников, организовать их внимание. На этом этапе формируется умение мобилизовать, внутренне организовать себя, сосредоточиться. Прозвенел звонок. Первые минуты урока – особое время: настрой на урок, вхождение в урок – главное. У учащихся развита способность улавливать эмоциональный настрой учителя, поэтому с первых минут урока, с приветствия нужно создать обстановку доброжелательности, положительный эмоциональный настрой. Только через опыт совместного переживания у детей может развиться эмпатия, т.е умение сопереживать.
Огромна роль слова, поэтому мои первые фразы могут звучать по-разному, но всегда доброжелательно. Например: "Здравствуйте, мои дорогие, я рада вас видеть. Усаживайтесь поудобнее, мне поскорее хочется вас научить...", "Сегодня замечательное утро, какие добрые у вас лица и умные глаза, приступим к делу", "Добрый день всем! Надеюсь, вы все здоровы и у вас все в порядке. Сегодня у нас на уроке будет много интересного", "Ребята! Согласна, произошли неприятности, но поверьте, все пройдет. Наберите побольше воздуха, выдохните все вредное и обидное, простите своих обидчиков и за дело! Все будет хорошо!"

 (Перед вами на столах лежат цветные полоски: красная, синяя, зеленая. Посмотрите на них внимательно и выберите ту, которой соответствует ваше эмоциональное настроение именно сейчас. Красный цвет – вы полны энергии, готовы активно работать. Зеленый цвет – вы спокойны. Синий цвет – вы испытываете чувство тревоги, беспокойства".

На доске три облачка - белое, голубое, серое, выражающие разные эмоции. Ребята, какое облачко вам больше нравится? Я рада, что у большинства из вас хорошее настроение. Надеюсь, что к концу урока хорошее настроение будет у всех.)

Кроме психологического словесного настроя, учитываю, какой это урок в расписании – последний или после физкультуры, первый в понедельник или последний в пятницу, потому что в этом случае приходится разрешить отдышаться и привести себя в порядок, "разбудить" или успокоить. Как правило, некоторое послабление и терпимость в начале урока оборачивается более плодотворной работой в процессе.
Таблицы и схемы лучше оформлять в разных цветах, так как красный и оранжевый цвета действуют на организм возбуждающе, жёлтый цвет – цвет хорошего настроения, зелёный – помогает сконцентрироваться, сохраняет зрение, синий восстанавливает нервную систему.
"Сиди и не вертись!" – кому не знакома эта фраза? Между тем сорок лет наблюдений американского физиолога Лоуренса Морхауса подвигли его сделать вывод, что во время сидения не только можно, но и нужно ерзать и вертеться, а, встав, переминаться с ноги на ногу. Движения обеспечивают лучшее кровоснабжение, питание мозга кислородом. Этот пример подтверждает исключительную значимость физминуток – традиционных упражнений, которые обеспечивают продолжительную концентрацию внимания, работоспособность, не допускают утомления и усталости.
Учитель должен постоянно заботиться о сохранении психического здоровья детей в норме, повышать устойчивость нервной системы учащихся в преодолении трудностей.
Следует помнить, что у детей преобладает непроизвольное внимание. Ученик способен сосредоточиться лишь на том, что ему интересно, нравится, поэтому задача учителя – помочь ученику преодолеть усталость, уныние, неудовлетворенность.
В известной степени неудовлетворенность собой является врожденной категорией и величайшим из стимулов к саморазвитию, обучению, условием борьбы и успеха. Но неудовлетворенность, не облагороженная разумом, может привести к агрессивности, мнительности, тревожности. Необходимо постоянно заботиться о том, чтобы привести в согласие притязание ученика и его возможности.
Не нужно забывать о том, что отдых – смена видов деятельности. Поэтому при планировании урока следует позаботиться о смене видов деятельности. Нормой считается смена 4-5 видов деятельности. Хорошие результаты дает проговаривание правил, прописывание в воздухе букв, работа в группах.
Несколько минут на уроках следует уделить коротким физическим упражнениям, упражнениям для глаз. Положительно воздействуют на психоэмоциональную сферу, а также снимают зрительное утомление такие релаксационные паузы, как фиксирование, любование явлениями природы. Не оставляю без внимания такие "чудеса" как кружение осеннего листопада и одновременно обращаю внимание учащихся на траекторию движения листа, обрушившийся, как стена, сильный ливень, медленный танец узорчатых снежинок, в котором ни одна снежинка не повторяется.

Чтобы добиться позитивного настроя, можно использовать в начале урока игру-тренинг « Комплимент», прием «Улыбка». Можно начать урок с интересного стихотворения, отрывка из мультфильма, детского кинофильма, произведения. Небольшая беседа по этим произведениям сразу настроит детей на рабочий лад, поднимет настроение. Небольшое стихотворение –пожелание, стихотворение-призыв, стихотворение-просьба и т.д. тоже поднимет детям настроение и желание работать на уроке. Представляю подборку таких стихотворений.

Добрый день и добрый час
Очень рада видеть Вас
С добрым утром начат день
Первым делом гоним лень
На уроке не зевать
А работать и писать

Придумано кем-то просто и мудро
При встрече здороваться: «Доброе утро!»
Доброе утро солнцу и птицам!
Доброе утро доверчивым лицам
И каждый становится добрым, доверчивым,
Доброе утро длится до вечера.

Добрый день, добрый час.
Как я рада видеть вас!
Прозвенел уже звонок,
Начинается урок.
Друзьям своим мы улыбнулись.
Пожали руки, подтянулись.
Друг на друга поглядели
И тихонько дружно сели.

Долгожданный дан звонок,
Начинается урок!
Тут затеи и задачи,
Игры, шутки – все для вас.
Пожелаю вам удачи –
За работу! В добрый час!

Дети, вам тепло? (Да!)
В классе вам светло? (Да!)
Прозвенел уже звонок? (Да!)
Только начался урок? (Да!)
Хотите учиться? (Да!)
Значит, можете садиться!

Ну, ребята, чур, молчок!
Начинается урок!

Громко прозвенел звонной.
Начинается урок.
Ваши ушки на макушке
Глазки широко раскрыты.
Слушайте, запоминайте.
Ни минуты не теряйте!

Настроение бодрое рабочее у всех.
На уроке ждет нас радость и успех!
В каждом деле нам нужны терпение, удача.
И тогда получим мы знания в придачу!

Всем, всем – добрый день!
Прочь с дороги, злая лень!
Не мешай учиться!
Не мешай трудиться!

Мы сюда пришли учиться,
Не лениться, а трудиться!
Работаем старательно,
Слушаем внимательно!

Настроение бодрое рабочее у всех.
На уроке ждет нас радость и успех!
В каждом деле нам нужны терпение, удача.
И тогда получим мы знания в придачу!

Все расселись по местам,
Никому не тесно!
Я скажу вам по секрету:
«Будет интересно!»

Начинаем ровно в срок,
Наш любимейший урок.
Дружно за руки возьмёмся,
И друг другу улыбнёмся.

Сели ровно, руки вместе,
Ноги рядышком у всех.
На сегодняшнем уроке
Ожидает нас успех.
Наш урок начнем, ребятки,
С фонетической зарядки.

Проверь, дружок,
Готов ли ты начать урок?
Все ль на месте,
Все ль в порядке:
Книги, ручки и тетрадки?

Повторим материал,
Закрепим умения,
Чтобы каждый мог сказать:
«Это все умею я!»

Вы готовы к полёту? Нам пора!
В страну удивительную Русского языка!
На пути нас ждут преграды, испытания,
А на финише – победа, радость и новые знания!

Чтобы задачи верно решать,
Необходимо думать и рассуждать,
И, конечно, без ошибок.
А для этого нужно внимание
И обязательно старание.

Я в школе на уроке.
Сейчас я начну учиться.
Внимание моё растёт
Я, как разведчик, всё замечу.
Память моя крепка.
Голова мыслит ясно.
Я хочу учиться.
Я готов к работе,
Работаю!

На уроке не спешу,
Аккуратно я пишу.
Чтоб учитель мне в тетрадь
За урок поставил «5»!

Сегодня у нас особенный день,
Отбросим-ка в сторону мы свою лень!
Будем все думать, решать и смекать.
Ведь знания вам предстоит получать.

Начинается урок,
Он пойдет ребятам впрок.
Постараюсь все понять –
Буду грамотно писать.

Вот книжки на столе, а вот - тетрадки,
Не хочется играть сегодня в прятки,
И недосуг дуть на корабль бумажный -
Сегодня в классе у ребят урок уж больно важный!

Каждый день - всегда, везде.
На занятиях, в игре
-Смело, четко говорим
И тихохонько сидим.

Прозвенел уже звонок
Сядь тихо и неслышно,
И скорей начнём урок.
Будем мы считать трудиться,
Ведь заданья не легки.
Нам, друзья, нельзя лениться,
Так как мы – ученики.

Начинаем мы опять
Решать, отгадывать, смекать!
Беритесь, ребята,
Скорей за работу
-Учитесь считать,
Чтоб не сбиться с счету !

Отбросим в сторону переживания и неудачи.
Не опуская рук возьмемся за дела, мой друг,
И на уроке этом мы опять
Все поработаем на пять.

Чтоб урок наш стал светлее,
Мы поделимся добром.
Вы ладони протяните,
В них любовь свою вложите,
Ей с друзьями поделитесь
И друг другу улыбнитесь.

Позади уж давно перемена,
Пора всем нам дружно
Приняться за дело.

Ниточку души от каждого из вас
В руки бережно возьму сейчас.
Мы соткём из ниточек урок,
Он знакомства нашего исток.
А исток начало многих дел.
Я хочу, чтоб каждый захотел
Прямо здесь и слушать, и читать,
Думать, говорить, мечтать.

Ждёт нас сегодня работа важная.
Что мы знаем- будем повторять,
Что забыли – будем вспоминать.
Будем задачи решать,
Складывать, делить,
Вычитать, умножать.

Прозвенел звонок и смолк,
Начинается урок.
Он полон открытий
И полон тревог.
Ты учителя внимательно слушай,
Чтоб задания выполнить смог.

На уроке я сижу,
Не шумлю и не кричу.
Руку тихо поднимаю,
Если спросят – отвечаю.

Начинаем мы опять
Решать, отгадывать, считать
Ум и сердце в работу вложи,
Каждой секундой в труде дорожи!
Беритесь, ребята, скорей за работу,
Учитесь считать, чтоб не сбиться со счету!

Встали тихо, замолчали,
Всё, что нужно, вы достали.
Приготовились к уроку,
В нём иначе нету проку.
Здравствуйте, садитесь,
Больше не вертитесь.
Мы урок начнем сейчас,
Интересен он для вас.
Слушай всё внимательно,
Поймешь всё обязательно.

**Заповеди учителя**

– Уважай детей! Защити их любовью и правдой.

– Не навреди! Ищи в детях хорошее**.**

– Замечай и отмечай малейший успех ученика. От постоянных неудач дети озлобляются.

– Не приписывай успех себе, а вину ученику.

– Ошибся – извинись, но ошибайся реже. Будь великодушным, умей прощать.

– На уроке создавай ситуацию успеха.

– Не кричи, не оскорбляй ученика ни при каких обстоятельствах.

– Хвали в [присутствии коллектива](http://psihdocs.ru/malaya-gruppa-i-kollektiv.html).

– Только приблизив к себе ребенка можно влиять на развитие его духовного мира.

– Не ищи в лице родителей средство для расправы за собственную беспомощность в общении с детьми.

– Оценивай поступок, а не личность.

– Дай ребенку ощутить, что сочувствуешь ему, веришь в него, хорошего мнения о нем, несмотря на его оплошность.

Для того чтобы процесс обучения был интересен для учащихся, чтобы ему было комфортно на уроке, каждый преподаватель использует различные методы и приемы, технологии. Например, использование элементов игры на уроках. Игровая деятельность как элемент урока может применяться на любом его этапе – от проверки домашнего задания до обобщения. Игра способствует возникновению интереса, делает процесс обучения более эффективным.

Данный вид деятельности помогает решать не только обще-учебные задачи, но и воспитывать в ученике инициативу, настойчивость, умение находить правильное решение в нестандартной ситуации. Коллективный командный дух позволяет ребятам раскрыть себя, показать с неожиданной стороны.

Например, если повторение пройденного материала вызывает затруднения, я использую такой элемент игры как кроссворд. При помощи его учащиеся не только с удовольствием вспоминают изученный ранее материал, обобщают, но и самостоятельно называют новую тему урока, так как она уже заложена в кроссворде. Ставят цели и задачи занятия.

Чтобы уроки русского языка были значимы для ребят, провожу словарную работу, связанную [с выбранной ими специальностью](http://psihdocs.ru/byulletene-ocenka-professionalenih-riskov-i-upravlenie-imi-vip.html). Например, словарные диктанты, составленные из профессиональных терминов (читаю определение, а ребята правильно записывают слово или наоборот). Таким образом, учащиеся понимают, что уроки русского языка тесно связаны с их будущей профессией, а значит, необходимы.

Использование элементов проблемного обучения также способствуют созданию ситуации успеха на уроке. Я подбираю такие задания, которые были бы значимы для ребят, интересны, провоцировали высказывание их мнений.

Мне хотелось бы закончить притчей. Жил мудрец, который знал все. Один человек захотел доказать, что мудрец не такой уж и мудрый и все знать не может. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: «Скажи, мудрец, какая бабочка у меня в руках: мертвая или живая?» А сам думает: «Скажет живая – я ее умерщвлю, 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 уютно, успешно, комфортно.