Психолого-педагогический семинар на тему:

«Психологический комфорт на уроке как фактор успешной самореализации личности учащихся» СЛАЙД

**Цели семинара:**

* 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. СЛАЙД

Создание благоприятного психологического климата в классе является одной из наиболее важных и наиболее сложных задач в работе педагога с детьми. От того, какой психологический климат создан учителем на уроке, зависит успех урока в целом. На его фоне ребенок либо раскрывается, проявляет свои дарования, активно взаимодействует с педагогом и другими членами группы, либо напротив, становится пассивным, замкнутым, отстраненным, агрессивным. И очень часто, учитель, так увлечен своими  профессиональными приемами, что забывает о психологическом климате на уроке, который он обязан создать для получения желаемого результата.

Рассмотрим “Что такое комфорт? СЛАЙД

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

Комфорт - 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, у него нет необходимости защищаться. СЛАЙД

Структурными составляющими комфорта являются интеллектуальный, физический и психологический комфорт, их единство в процессе образовательной деятельности и есть одно из условий полноценного личностного развития школьника.

Интеллектуальный комфорт говорит об удовлетворенности учащимися процессами своей мыслительной деятельности и ее результатами. В учебном процессе это удовлетворение потребности в получении новой информации. СЛАЙД

На уроке интеллектуальный комфорт достигается:

- сменой видов деятельности;

- достижением желаемого результата;

- поддержкой со стороны педагога;

- верой в собственные возможности. СЛАЙД

Хотелось бы сказать и о физическом комфорте школьника. Он связан с комфортной внутришкольной средой, позволяющей сохранить психофизиологическое здоровье учащихся и способствующей их оптимальной включенности в образовательную деятельность.

Из чего же складывается психологический комфорт на уроке? Выделим следующие необходимые условия: СЛАЙД

- доброжелательные взаимоотношения в системах “учитель – ученик”, “ученик – ученик”;

- создание ситуации успеха на уроке;

- использование на уроках методов эмоциональной раскачки, упражнений на релаксацию;

- комфортная внутришкольная среда (благоприятные внешние условия школы).СЛАЙД

Чтобы дать возможность ребенку проявиться в полной мере как личности, учителю необходимо использовать в своей работе: СЛАЙД

- просьбы, а не требования;

- убеждения, а не агрессивное словесное воздействие;

- четкую организацию, а не жесткую дисциплину;

- компромисс, а не конфронтацию и т.д.

Таким образом, для создания благоприятного климата мы должны выполнять три функции. СЛАЙД

**Первая функция – “открытие” ребенка на общение”, которая призвана создать ему комфортные условия на уроке, в классе, школе.**

**Педагогические операции:**

**1. *Выбор пластической позы.***

Поза, которую принимает человек, содержит в себе большое количество информации, не требующей специальной расшифровки, она легко прочитывается даже ребенком. Учеными установлено, что невербальным языком (языком пластики, мимики, жеста) передается от 55% до 80% информации.

Допустим, учитель находится в так называемой позе льва (широко расставленными руками опирается на край стола). Как это влияет на детей? Они внутренне  “сжимаются”, опускают глаза, бояться взгляда учителя, и понятно, что доверительного общения между ними не будет.

**2. Операция *подачи информации с позиции “МЫ”.***

Реализация этой операции становится возможной при устранении трех барьеров: физического, социального и терминологического.

Физический барьер общения возникает при нарушении границы личного пространства, размеры которого составляют примерно 60 сантиметров. Каждый человек избирательно регулирует присутствие  в этом пространстве других людей и осуществляет это на основе личных симпатий и привязанностей  (за исключением тех случаев, когда у него нет выбора).

Социальный барьер возникает, когда учитель занимает позицию, выражаемую словами: “ на 5 знаю только я” или “ не мешайте мне работать”, то его роль становится непреодолимым барьером в общении с учениками.

Терминологический барьер его причина кроется в чрезмерном использовании учителем всевозможных специальных научных терминов и слов иностранного происхождения. Это создает для детей препятствие в общении, так как они спонтанно сравнивают свою лексику с лексикой учителя.

Устранив эти барьеры, педагог действительно получает возможность выстраивать общение с позиции “МЫ”. СЛАЙД

**Вторая функция необходимая для создания благоприятного климата – это “соучастие” ребенку, которая имеет свои частные операции:**

**1*. Демонстрация расположенности*,** когда учитель демонстрируя свои доброжелательные чувства, тем самым влияет  на улучшение самочувствия своих уеников.

**2. *Проявление интереса эта операция проявляется в двух умениях - умении слышать и умении задавать вопросы.***

Для педагога услышать ребенка – это не только и не столько воспринять информацию, сколько расслышать его боль, вникнуть в его переживания, понять причины его тревоги и отчаяния, а также радости, восторга и восхищения.

**3. *Оказание реальной, ощутимой помощи******детям****.* СЛАЙД

**Третья функция “возвышение” ребенка: достигается следующими операциями**

**1. *Просьба о помощи.***

В целях создания положительной репутации ученику, повышения его самооценки, когда бы ребенок поверил в себя, свои силы, свои способности, учитель может обратиться к нему за помощью.

**2. *Поддержание оптимистического рубежа,*** как операция «возвышает» ребенка над его проблемами, и оттуда, сверху, они становятся такими крохотными, что он сам начинает верить в себя и преодолевать сложности.

И так, хотелось вам дать некоторые рекомендации по поддержанию психологического комфорта на уроке: СЛАЙД

В своей деятельности - Стремится к профессионализму:

* к собственному глубокому знанию предмета;
* к способности убелить в необходимости и возможности обучения учеников, привыкших ничего не делать;
* к владению максимально широким набором педагогических приемов;
* к умению отвечать за все хорошее и за все плохое на уроке;
* к умению дать обучающемуся возможность самореализации.

И завершить наш семинар хотелось бы притчей о **Солнце и Ветре.**

Притча древнегреческого мудреца Эзопа.

Однажды Солнце и сердитый северный Ветер затеяли спор о том, кто из них сильнее.

Долго они спорили и, наконец, решились померяться силами с путешественником, который в это самое время ехал верхом по большой дороге.

 - Посмотри, - сказал Ветер, - как я налечу на него: и мигом сорву с него плащ.

Сказал – и начал дуть, что было мочи. Но чем более старался Ветер, тем сильнее закутывался путешественник в свой плащ: он ворчал на непогоду, но ехал все дальше и дальше. Ветер сердился, свирепел, осыпал бедного путника дождем и снегом; проклиная Ветер, путешественник надел свой плащ в рукава и подвязался поясом. Тут уж Ветер сам убедился, что ему плаща не сдернуть.

Солнце, видя бессилие своего соперника, улыбнулось, выглянуло из-за облаков, обогрело, осушило землю, а вместе с ней и бедного полузамерзшего путешественника. Почувствовав теплоту солнечных лучей он приободрился, благословил Солнце, сам снял свой плащ и привязал его к седлу.

 - Видишь ли, - сказало тогда кроткое Солнце сердитому Ветру, - лаской и добротой можно сделать гораздо больше, чем яростью и гневом!

**Упражнения для эмоциональной раскачки.**

**Подготовила:**

**педагог-психолог МБОУ «СШ № 16»**

**Кислая Т.А.**

 **№ 1**. “Здравствуйте, ребята! Мы как всегда рады видеть друг друга и готовы к совместной работе. **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 хотите узнать что-то новое".
  **№2**. На доске три облачка — белое, голубое, серое, выражающие разные эмоции. Ребята, какое облачко вам больше нравится? (после того, как дети выбрали). Белое облачко – спокойствие, умиротворение. Голубое – радость, энергия, серое – грусть, усталость. Я рада, что у большинства из вас хорошее настроение. Надеюсь, что к концу урока хорошее настроение будет у всех.

**№3**. Я рада видеть ваши лица, ваши улыбки, и думаю, что этот день принесет вам радость, общение друг с другом. Сядьте удобно, закройте глаза и слушайте меня: «Я в школе, я на уроке. Я радуюсь этому. Внимание мое растет. Я как разведчик, все замечу. Память моя крепка. Голова мыслит ясно. Я хочу учиться. Я готов к работе. Я работаю.

 **Дерево достижений**

Обратите внимание на наше одинокое дерево. У каждого из вас есть листочки разного цвета. Я попрошу вас взять один из них (любого цвета), который вам больше нравится и помочь нашему дереву покрыться разноцветной листвой.

Тех, кто выбрал **зеленый лист,** ожидает успех на сегодняшнем занятии (уроке).

Те, кто выбрал **красный,** — желают общаться.

**Желтый —**проявят активность.

**Синий** — будут настойчивы.

Помните, что красота дерева зависит от вас, ваших стремлений и ожиданий.

**Подари улыбку**

На цветной бумаге нарисованы красивые улыбающиеся мордашки.

Улыбка ничего не стоит, но много дает. Она обогащает тех, кто ее получает, не обедняя при этом тех, кто ею одаривает. Она длится мгновение, а в памяти остается порой навсегда. Она создает счастье в доме, порождает атмосферу доброжелательности в деловых взаимоотношениях и служит паролем для друзей. Подарите друг другу улыбку. Улыбайтесь, и вы будете нравиться людям. (Вместе с улыбкой дети обмениваются картинками.)

**Упражнения на релаксацию**

**«Воздушный шарик»**   Цель: снять напряжение, успокоить детей. Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: “Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу”. Упражнение можно повторить 3 раза.

 «**Драка»** Цель: расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук.  “Вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, до боли вдавите пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь: а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади!” Это упражнение полезно проводить не только с тревожными, но и с агрессивными детьми.

 «**Корабль и ветер»** Цель: настроить группу на рабочий лад, особенно, если дети устали. “Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать как шумит ветер!” Упражнение можно повторить 3 раза.

**«Штанга»** Цель: расслабить мышцы спины.  “Сейчас мы с вами будем спортсменами-тяжелоатлетами. Представьте, что на полу лежит тяжелая штанга. Сделайте вдох, оторвите штангу от пола на вытянутых руках, приподнимите ее. Очень тяжело. Выдохните, бросьте штангу на пол, отдохните . Попробуем еще раз”.

**«Шалтай-Болтай»**  Цель: расслабить мышцы рук, спины и груди.  “Давайте поставим еще один маленький спектакль. Он называется “Шалтай-Болтай”. Шалтай-Болтай  Сидел на стене.  Шалтай-Болтай  Свалился во сне. (С. Маршак)  Сначала будем поворачивать туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются.

**«Любопытная Варвара»** Цель: расслабление мышц шеи.

Учитель показывает и объясняет: “ Поверните голову влево, вправо, чтобы увидеть как можно дальше. Мышцы шеи сильно напряжены. Это неприятно. Посмотрите вверх, запрокиньте голову, даже дышать трудно. Расслабьтесь. Слушайте и делайте, как я:

Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо,

А потом вперед – тут немного отдохнет. Шея не напряжена и расслб-лен-на … А Варвара смотрит вверх – выше всех, выше всех! Возвращается обратно – расслабление приятно. Шея не напряжена и расслб-лен-на … А теперь посмотрим вниз – мышцы шеи напряглись! Возвращение обратно – расслабление приятно. Шея не напряжена и расслб-лен-на …

**«Шарик** **”** Цель: расслабление мышц живота.

Сесть на коврик, ноги скрестно. Психолог показывает и объясняет: “ Представим, что мы надуваем воздушный шар. Положите руку на живот так, будто это воздушный шар. Мышцы живота напрягаются. Плечи не поднимаются. Выдохнули воздух – будто шарик лопнул. Живот расслабился. Слушайте и делайте, как я:

Вот так шарик надуваем и рукою проверяем. Шарик лопнул, выдыхаем, наши мышцы расслабляем. Дышится легко, ровно, глубоко ” .

**«Морская звезда»** Упражнение выполняется под музыку. Попросите детей закрыть глаза и представить себе  место, где они любят отдыхать, где они всегда себя хорошо и безопасно чувствуют. Затем пусть они представят, что находятся в этом месте и делают то, что им хочется. Продолжительность упражнения 1 -2 мин. В конце упражнения попросите детей открыть глаза, потянуться несколько раз, сесть, глубоко вдохнуть и встать.