

МБОУ «Гимназия №5 г. Морозовска» Ростовская область

**Общепедагогические приемы и методы создания
учителем благоприятной психологической среды на
уроке и вне его, способствующей здоровьесбережению**

учитель английского языка:

Идельбаева С. Н.

2018

Общепедагогические приемы и методы создания учителем благоприятной психологической среды на уроке и вне его, способствующей здоровьесбережению.

Активное развитие ребенка, формирование основных качеств личности происходит в школьные годы, и во многом зависит от той психологической атмосферы, которая создается на уроке. Поэтому создание психологического климата в классе является одной из наиболее важных и наиболее сложных задач в работе педагога с детьми. Атмосфера урока выступает необходимым условием, обеспечивающим развитие школьника: ребенок либо раскрывается, проявляет свои способности, активно сотрудничает с педагогом и другими учениками, либо, напротив, замыкается, становится пассивным, отстраненным.

Преобладающие эмоции, испытываемые ребенком: при благоприятном психологическом климате: доброжелательность, защищенность, мобильность, оптимизм, инициативность, работоспособность, свобода «Я»;

при неблагоприятном психологическом климате: агрессивность, незащищенность, лень, зажатость, пессимизм, пассивность.

Благоприятная психологическая атмосфера способствует и лучшему усвоению учебного материала учащимся и полноценному развитию его личности. Поэтому, создание благоприятного психологического климата в классе является важной составляющей педагогической работы, так как психологически здоровые, творческие, уверенные в своих силах люди представляют особую ценность современного общества.

Для создания благоприятного климата должны выполняться три функции:

1. «Открытие» ребенка на общение
2. «Соучастие» ребенка в процессе
3. «Возвышение» ребенка.

Функция **«открытие» ребенка на общение** призвана создавать школьнику комфортные условия на уроке. Для выполнения этой функции можно применить следующие педагогические операции:

1. **Выбор пластической позы.**

Поза учителя на уроке может способствовать или препятствовать «открытию» учеников на общение. Допустим, учитель находится в так называемой позе льва (широко расставленными руками опирается на край стола). Ученики в этом случае внутренне «сжимаются», опускают глаза, боятся взгляда учителя, и понятно, что доверительного общения между ними

не

будет.

2. Подача информации с позиции «МЫ»

Для этого нужно устранить три барьера: *физический, социальный и терминологический*.

Физический барьер общения возникает при нарушении границы личного пространства. Известно, что размеры личного пространства составляют примерно 60 сантиметров.

Социальный барьер возникает, когда педагог занимает позицию, которую можно выразить словами: «на 5 знаю только я» или «не мешайте мне работать».

Терминологический барьер возникает, если учитель чрезмерно использует всевозможные специальные научные термины или слова иностранного происхождения.

Устраняя эти барьеры, появляется возможность выстраивать общение с позиции «МЫ».

3. Установление личного контакта

Личный контакт может устанавливаться различными способами: *вербально, визуально, тактильно*.

Вербальный контакт осуществляется посредством слов. Это может быть обращение к ученику по имени. Всем приятно слышать свое имя.

Визуальный – это контакт глаз. Человек взглядом передает свое настроение, свою симпатию и свое требование. Неслучайно в начале урока ученики приветствуют учителя стоя. В этот момент их глаза примерно на одном уровне с глазами учителя, что способствует визуальному общению.

Тактильный контакт осуществляется через прикосновение и является наиболее тонким и даже интимным видом коммуникации.

Вторая функция **«соучастия» ребенка в процессе** имеет свои частные педагогические операции:

1. Демонстрация расположенности

Демонстрируя свои чувства искренней радости, благожелательность, расположенность, учитель тем самым влияет на улучшение самочувствия школьников, и в ответ получает ту же реакцию, которая усиливает его положительные эмоциональные переживания. На уроке, это ровный доброжелательный тон учителя, готовность спокойно повторить и третий и пятый раз, и в разных вариациях то, что не понятно. Войти в положение ученика, если он сегодня не готов, дать возможность исправить оценку; открыто, вслух радоваться успехам учеников, особенно успехам тех, кому физика дается с трудом.

2. Проявление интереса.

Эта операция выражается в двух умениях - умении слышать и умении задавать вопросы. Для учителя 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 помощи.

Важно чтобы эта помощь действительно была оказана, а не подменялась только советами и рекомендациями. Например, я ежедневно с 7-40 до 8-25 провожу консультации для всех желающих; помогаю в решении задач, объясняю непонятные моменты, принимаю зачеты. Если готовим проекты, то обязательно подробно разбираем, что, как и когда нужно делать, где брать нужную информацию, как оформлять работу.

Третья функция **«возвышение» ребенка** реализуется через следующие педагогические операции:

1. Просьба о помощи

В целях создания положительной репутации ученику, повышения его самооценки, когда бы школьник поверил в себя, свои силы, свои способности, учитель обращается к нему за помощью и тем самым действительно «возвышает» его. Непременными условиями здесь выступают три положения: во-первых, помощь, о которой просят ученика, должна быть посильной для него; во-вторых, эта помощь должна реально осуществляться, в-третьих, форма обращения должна быть этически выдержанной. После того, как помощь оказана, следует поблагодарить школьника.

2. Поддержание оптимистического ружбжа

Нужно «возвышать» ребенка над его проблемами, и оттуда, сверху, они становятся такими крохотными, что он сам начинает верить в себя и преодолевать трудности.

Я стараюсь отмечать любые, даже маленькие успехи учеников. Очень важно похвалить ученика за его работу в присутствии всего класса.

Условия, определяющие эффективность влияния учителя на психологический климат в классе:

- 1. Личностные качества педагога** (открытость, любовь к детям, чувство юмора, инициативность, коммуникабельность).
- 2. Профессиональные качества педагога** (теоретическая и методическая подготовленность).
- 3. Ориентация педагога на эмоциональный комфорт школьников**, что является следствием личностной и профессиональной подготовленности педагога к действиям, формирующим благоприятный психологический климат.

Благоприятный психологический климат на уроке зависит от многих и многих факторов. Учителю важно помнить, что психологический климат на уроке начинается создаваться вне урока. Отношение учащихся к учителю – это важнейшее условие психологической атмосферы урока.

Учитель должен понимать, что его отношение к работе, умение разговаривать с детьми, с родителями, другими учителями, умение радоваться успехам детей, умение выражать свои эмоциональные чувства и владеть ими - все это и многое другое оказывает влияние на его взаимоотношения с учениками.

Учитель обязан входить в класс с хорошим бодрым настроением. Доброжелательная обстановка на уроке, спокойная беседа, внимание к каждому ученику, позитивная реакция учителя на высказывание учеником собственной точки зрения, тактичное исправление допущенных учеником ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности, уместный юмор, а также небольшое историческое отступление — вот далеко не весь арсенал, которым может располагать педагог, стремящийся создать благоприятный психологический климат на уроке. В течение такого урока не возникает эмоционального дискомфорта даже в том случае, когда ученик с чем-то не смог справиться, что-то не выполнил. Более того, отсутствие страха и напряжения помогает каждому освободиться внутренне от нежелательных психологических барьеров, смелее высказываться, выражать свою точку зрения. К тому же каждый ученик уже более спокойно реагирует на полученную оценку, если он сам понимает ее обоснованность. Оценивая свои ошибки, ученик сразу же видит и пути их исправления. Неудача на уроке, воспринимаемая как временное явление, становится дополнительным стимулом для более продуктивной работы дома и в классе. Учитель поощряет стремление ученика к самоанализу, укрепляет его уверенность в собственных возможностях.

Следует заметить, что в обстановке психологического комфорта и эмоциональной приподнятости работоспособность класса заметно повышается, что в конечном итоге приводит и к более качественному усвоению знаний, и, как следствие, к более высоким результатам. По окончании урока ученики покидают класс с хорошим настроением, поскольку в течение этого времени отрицательные факторы практически отсутствовали.

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.

Нельзя допустить у детей комплексов, неуверенности в себе. 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.

Педагогические приемы для создания благоприятного психологического климата

По данным психологов, педагогов и медиков, иностранный язык является одним из самых трудных предметов. На уроках учащимся приходится много запоминать, говорить, писать, читать, слушать и анализировать информацию, поэтому, учитель должен уделять особое внимание здоровьесберегающим технологиям.

Прежде всего, огромное значение имеет организация урока. Учитель должен строить урок в соответствии с динамикой внимания учащихся, учитывая время для каждого задания, чередуя виды работ.

На уроках английского языка я соблюдаю гигиенические требования и учитываю чередование и смену видов деятельности в соответствии с требованиями здоровьесберегающих технологий. Я стремлюсь создать приятную, располагающую к занятиям обстановку. И в этом мне помогают зарядки-релаксации.

Цель релаксации - снять умственное напряжение, дать детям небольшой отдых, вызвать положительные эмоции, что ведет к улучшению усвоения материала.

Видами релаксации могут быть:

- игры,
- пение,
- танцы,
- игровые паузы,
- диалоги с героями сказок,
- просмотр мультфильмов,
- драматизация небольших сценок,
- физкультминутки,
- заинтересованность чем-нибудь новым, необычным.

Одной из важнейших форм релаксации являются игры, способствующие отдыху, вызывающие положительные эмоции.

Хорошим видом релаксации является песня, которая предоставляет возможность учащимся не только отдохнуть, но служит для формирования фонетических, лексических, грамматических навыков. Также активизирует

функции голосового и дыхательного аппаратов, повышает интерес к предмету, развивает музыкальный слух и память, снижает утомляемость за счет эмоционального настроения

Танцевальные и музыкальные физкультминутки в младшем и среднем делают урок насыщеннее и интереснее, повышает эмоциональное состояние обучающихся. Это не только знакомит детей с народным творчеством страны изучаемого языка, а также способствует развитию координации, непринужденности и эмоциональности движений.

Come, my friend and dance with me
(Дети выполняют танцевальные движения)
It is easy, you can see
One step back, one step out
(один шаг назад, один шаг вперед)
Then you turn yourself about
(поворачиваются вокруг себя)
It is fun to dance with you
(Любые танцевальные движения)
And it isn't hard to do.

Поскольку количество обучающихся с плохим зрением неуклонно растет, на каждом уроке целесообразно проводить разрядку в виде упражнений для глаз.

- Начертите на доске или другим способом букву S. Затем попросите детей глазами очертить ее сначала в одном направлении, потом необходимо поменять. При этом можно приговаривать скороговорку или рифмовку. Ее можно связать с изучаемой темой ("Wealth is nothing without health").

- Можно использовать стихотворный способ для расслабления глаз.

Close your eyes! Open your eyes! Turn you eyes to the left, turn your eyes to the right. Your eyes up, your eyes down!

На уроке можно проводить релаксивные упражнения на дыхание - один из серьезных и необходимых моментов урока в младших и средних классах. Если ребенок научен правильно использовать возможности своего дыхания, то в его речи не будет неоправданных провалов, пауз. Например:

Упражнение «Шарик» (начальная школа).

Учитель предлагает детям представить, что они воздушные шарики. « You are balloons»!

На счёт 1234- дети делают 4 глубоких вдоха

«Breath in!» и задерживают дыхание.

Затем на счёт 1-8 медленно выдыхают «Breath out!».

Учащимся 9–11-х классов по душе игра-проект (Project), где они пишут проекты, защищают их, участь тем самым отстаивать свою точку зрения с одной стороны и совершенствуя английскую речь с другой. Этот вид

деятельности делает их жизнерадостными, оптимистичными, уверенными в себе.

Существует много споров по поводу того, что такое «проект». В своей практике я исхожу из того, что проектом может считаться любой вид аудиторной или внеаудиторной деятельности, при которой происходит поиск дополнительной информации, её сортировка и оформление в любом формате от открытки и плаката, до презентаций и видеоклипов. Главное, чтобы это было интересно и исполнителям и аудитории при защите проекта.

Примеры комплексной релаксации.

Sit comfortably. Close your eyes.
Breathe in. Breathe out.
Let's pretend it's summer. You are lying on a sandy beach. The sun is shining. The sky is blue. The weather is fine. The light wind is blowing from the sea. The birds are singing. You have no troubles. No serious problems. You are quit. Your brain relaxes. There is calm in your body. You are relaxing. Your troubles flout away. You love your relatives and friends. They love you too. You are sure of yourself, that you have much energy. You are in good spirits.
Open your eyes. How do you feel?

Советы педагогу

1. Используйте частую смену видов учебной деятельности (опрос, письмо, аудирование, чтение, рассказ, составление диалогов, просмотр наглядных материалов, работу с компьютером, ответы на вопросы, рисование, работу с интерактивной доской); норма: 4–7 видов деятельности за урок.
2. Применяйте не менее трех видов преподавания (словесный, наглядный, аудиовизуальный, групповую, парную, индивидуальную, самостоятельную работу), чередуя их не позже чем через 10–15 минут;
3. Используйте методы, способствующие активизации и творческому самовыражению учащихся, – непринужденную беседу, выбор действия, способа действия, взаимодействия, свободу творчества; активный метод – ученик в роли учителя, исследователя, обучение действием, обсуждение в группах, ролевою игру, дискуссию, семинар.
4. Применяйте динамические паузы или минуты релаксации (норма: дважды за занятие, через 15–20 мин.).
5. Обязательно наличие внешней мотивации (оценка, поддержка, соревновательный момент).
6. Стимулируйте внутреннюю мотивацию – стремление больше узнать, радость от активности, интерес к материалу, удовольствие от полученных знаний.
7. Поддерживайте у детей веру в собственные силы для достижения желаемых результатов в учебе.
8. Создавайте ситуацию успеха (необходимо постоянное поощрение интеллектуальных способностей ребят).

9. Справедливо оценивайте ответы школьников (используйте вариативную систему оценивания: за один урок ставьте баллы за каждый вид деятельности, суммируя их в конце; тогда понятие «двойка» просто исчезнет). Оценка должна помогать, а не отбивать охоту учиться.

10. Создайте приятную располагающую к занятиям обстановку с помощью похвалы ученика. Она может быть вербальной (Well done!, Good boy/girl! и т . д.) или невербальной (улыбка, мимика, аплодисменты и т.д.)

Вспоминается высказывание К.Д. Ушинского:

«Учитель! Помни, твоя улыбка стоит тысячи слов».

Безусловно, нельзя превратить каждый урок, от начала до конца, в урок-праздник, урок-соревнование. Много требует серьезного труда, спокойной академической обстановки, вдумчивой интеллектуальной работы. Да и вечный праздник надоедает так же быстро, как и серые будни. Во всём нужно руководствоваться чувством меры. Тем не менее, если ваши уроки будут построены таким образом, что учащиеся будут всегда ожидать чего-то нового и интересного; если эмоциональная атмосфера на ваших уроках будет атмосферой доброжелательства и сотрудничества; если ваши ученики будут иметь возможность развивать и проявлять не только свои знания, но и творческие способности, - безусловно, и учить, и учиться будет легко и радостно, что непременно положительно скажется на психофизическом здоровье вашем и ваших учеников.

Помните и никогда не забывайте!!!

Перед началом урока лучше «оставить за дверью» плохое настроение;

Самый приятный звук для человека – это его имя;

Помните, что «плохой ученик» не означает «плохой человек»;

Не сравнивайте успехи отдельных учащихся;

Если ребенка постоянно критикуют, он учится ненавидеть;

Если ребенка высмеивают, он становится замкнутым;

Если ребенка хвалят и поддерживают, он учится быть благодарным и учиться ценить себя.