***Как получить психологическую комфортность на уроке?***

Уважаемые учителя! Используйте:

• просьбы, а не требования;

• методы словесного убеждения, а не агрессивное словесное воздействие;

• компромиссные решения спорных вопросов, а не открытую либо скрытую конфронтацию;

• четкую организацию урока, а не жесткую дисциплину;

• спокойную атмосферу, не допуская стресообразующих ситуаций;

• условия для свободного высказывания обучающимися мнения;

• методы эмоциональной разрядки (шутка, улыбка, юмористическая картинка, поговорка, афоризм с комментарием, небольшое стихотворение или музыкальная минутка).

***«Только приблизив к себе ребенка, можно влиять на развитие его духовного мира».***

***Как получить физическую комфортность в школе?***

Необходимы условия:

• организация горячего питания в школе;

• соблюдение питьевого режима;

• соблюдение гигиенических условий и норм СанПина по рациональному освещению, проветриванию и температурному режиму в кабинетах;

• обязательно наличие благоприятных физических комфортных условий в школе (отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей).

**Источником** психологической комфортности является:

• **доброжелательное отношение между учителем и учеником;**

• **положительное эмоциональное состояние и ученика, и учителя.**

**Психологическая комфортность** - *это условия жизни*, при которых любой человек чувствует себя спокойно, ему нет необходимости от кого-либо защищаться.

*Это такое состояние*, возникающие в процессе жизнедеятельности ребенка, которое указывает на состояние радости, удовольствия, удовлетворения, испытываемые школьниками находясь в учебном учреждении.

**Службы помощи детям и подросткам:**

*ВСЕРОССИЙСКИЙ Детский Телефон доверия*

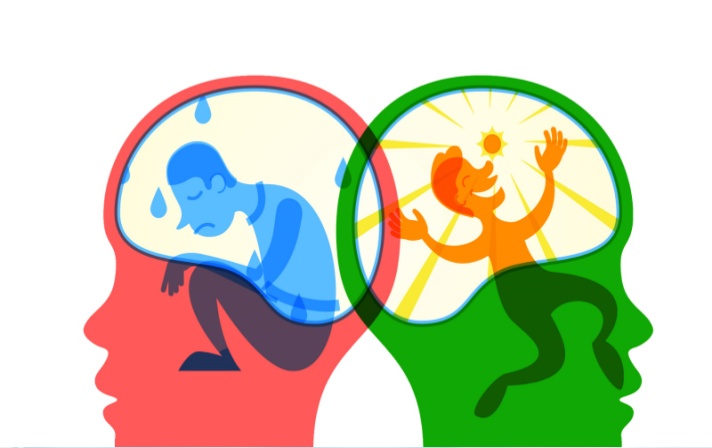
***Тел.: 8-800-2000-122***

|  |
| --- |
| **МБОУ ЦО № 49 г. Тверь**  г. Тверь, б-р Гусева, д.42  Тел.:8 (4822) 51-53-39  E-mail: [sh49@school.tver.ru](mailto:sh49@school.tver.ru)  Составитель: канд.псих.н., педагог-психолог, Суханова И.В.. |

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

**Центр образования № 49 г.Тверь**

**Психологическое здоровье обучающихся**



(информация для педагогов)

**Тверь, 2024**

|  |
| --- |
| «Комфортность - *это условие жизни*, пребывания, обстановка, обеспечивающие удобство, спокойствие и уют».  «Толковый словарь русского языка» С.И. Ожегова |

Здоровье ребенка, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяются средой, в которой он живет.

Для ребенка от 6 до 17 лет этой средой является система образования, т.к. с пребыванием в учреждениях образования связаны более 70% времени его бодрствования. В то же время в этот период происходит наиболее интенсивный рост и развитие, формирование здоровья на всю оставшуюся жизнь, организм ребенка наиболее чувствителен к экзогенным факторам окружающей среды.

Специальными исследованиями установлено непосредственное влияние на формирование здоровья обучающихся условий внутришкольной среды, одной из которых является комфорт. Ведь от того, насколько ребенку комфортно в школе, зависит качество образования и психологическое здоровье учащихся.

В настоящее время большое количество школьников испытывают неустойчивое, дискомфортное состояние, затрудняющее выполнение школьных требований. Обучающиеся имеют трудности в общении с педагогами и сверстниками.

Решение этой проблемы заключается в достижении школьниками комфорта во время учебного процесса как состояния и качественной характеристики их деятельности.

*Принцип психологической комфортности* является ведущим, т.к. он предполагает снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса.

**Существует три структурные составляющие понятия «Комфортность»:**

**Психологическая** **комфортность** необходима для полноценного развития ребенка и усвоения им знаний, для развития его физического состояния.

**Физическая комфортность** школьника - это соответствие между его телесными, соматическими потребностями и предметно-пространственными условиями внутришкольной среды: связана с сенсорными процессами (зрительными, слуховыми и тактильными ощущениями); с чувством удовлетворения собственной деятельностью, положительными мотивами к ее продолжению, что ведет к индивидуальному росту.

**Интеллектуальная комфортность** - это удовлетворенность обучающихся своей мыслительной деятельностью и ее результатами на уроке, а также удовлетворение потребности в получении новой информации.

***Как получить интеллектуальную комфортность на уроке?***

Уважаемые учителя! Используйте:

• частую смену видов учебной деятельности на уроке;

• не менее трех видов преподавания (словесный, наглядный, аудиовизуальный, групповая работа, парная работа, индивидуальная работа, самостоятельная работа), чередуя их не более чем 10-15 минут;

• методы, способствующие активизации, творчеству, самовыражению

• динамические паузы или минуты релаксации (норма: дважды за урок, через 15-20 мин урока по 1 минуте из 3х упражнений);

• внешнюю мотивацию (оценка, поддержка, соревновательный момент);

• внутреннюю мотивацию - стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изученному материалу, удовольствие от полученных знаний;

• ситуацию успеха на уроке;

• справедливую оценку ответов обучающихся.

***Напряженность является противоположным значением комфортности, следовательно, чем выше напряженность обучающихся на уроке, тем ниже их комфортность.***

Действия учителя по созданию здоровой психологической комфортной среды представлены взаимодействием «учитель-ученик» с целью обеспечения возможностей реализации личности ребенка в полной мере.