***Создание психологического комфорта для школьников***

*(круглый стол с учителями)*

*Психологическая безопасность образовательного процесса – это состояние защищенности школьника от угроз его достоинству, душевному благополучию, позитивному мировосприятию и самоотношению.*

*Очевидно, что психологическая безопасность – важнейшее условие полноценного развития ребенка, сохранения и укрепления его психологического здоровья. Психологическое здоровье, в свою очередь, - основа жизнеспособности ребенка,  которому в процессе детства и отрочества приходится решать отнюдь непростые задачи своей жизни: овладевать собственным телом и собственным поведением, научиться жить, работать, учиться и нести ответственность за себя и других,  осваивать систему научных знаний и социальных навыков, развивать свои способности и строить образ «Я». Поскольку психологическое здоровье - условие жизненной успешности и гарантия благополучия человека в жизни, очевидно,  ни родителям, ни педагогам не стоит экономить силы на его формирование в детстве.*

*Забота о психологическом здоровье школьников становится  обязательным  целевым ориентиром в работе каждого образовательного учреждения и учителя, показателем достижения ими современного качества образования. Здоровье ребенка, пожалуй,  одно из тех немногих требований, которое в равной мере представлено в ожиданиях всех заказчиков образовательных услуг, поэтому его можно трактовать как интегрирующую часть консолидированного заказа на качественное современное образование со стороны государства, общества, и индивида. Это означает, что современная школа должна всерьез и по-настоящему становится не только местом, где детей учат, но и пространством их полноценного взросления, питательной средой становления успешных, счастливых и здоровых людей. Это  возможно  только в атмосфере душевного комфорта и благоприятного социально-психологического климата в образовательном учреждении, поддерживающего и даже инициирующего процессы развития личности и ее психологических потенциалов.*

*Приходя учиться в школу, ребенок испытывает множество психологических трудностей адаптации, связанных как с изменением его социальной позиции, так и привыканием к взаимодействию с новыми для него взрослыми – учителями. Особенно важная роль в обеспечении качества школьной жизни ребенка принадлежит учителю начальных классов. Первая учительница – явление непреходящее. Она входит во внутренний мир школьника и навсегда становится частью жизни , личной биографии каждого человека. От того, каким окажется первый учитель, зависит отношение ребенка ко всем последующим учителям и формирование многих личностных качеств взрослого человека.*

*Нынешним первоклассникам предстоит провести в обществе своих учителей первые четыре школьных года. За это время при непосредственном участии учителя начальных классов в каждом ребенке сформируется множество психологических новообразований; образ первого учителя навсегда «встроится» в структуру личности школьника. Переживает ли ребенок счастье или, напротив, страх от общения с первой учительницей – от этого будет зависеть его психологическое благополучие на протяжении всей школьной жизни.*

*В настоящее время большое количество детей младшего школьного возраста испытывают неустойчивые, дискомфортные состояния, затрудняющие выполнение школьных требований, испытывают трудности в общении с педагогами и сверстниками. Решение этой проблемы видится в достижении школьниками комфорта как состояния и качественной характеристики их деятельности.*

*С психологической точки зрения комфорт младшего школьника – психофизиологическое состояние, возникающее в процессе жизнедеятельности ребенка в результате оптимального взаимодействия его с внутришкольной средой.*

*С педагогической точки зрения комфорт выступает как качественная характеристика: а) организации внутришкольной среды; б) образовательной деятельности школьника в результате реализации его способностей и возможностей, удовлетворения от учебной деятельности, согласованности в общении с педагогами и сверстниками.*

*Комфортная внутришкольная среда – внутреннее пространство школы, система ее условий, позволяющих сохранить психофизиологическое здоровье учащихся, способствующих их оптимальной включенности в образовательную деятельность, успешной самореализации.*

*Во внутришкольной среде достижение комфорта как психофизиологического состояния способствует успешной адаптации ребенка к новым условиям жизнедеятельности, эмоциональной устойчивости, саморегуляции, активной и инициативной позиции, отсутствию тревожности, снижению утомляемости. Комфорт ребенка позволяет максимально сохранить его здоровье, способствует адекватному поведению и успешной деятельности, поддерживает положительный эмоциональный фон, формирует устойчивое переживание удовольствия от пребывания в школе.*

*Структурными составляющими комфорта являются психологический, интеллектуальный и физический комфорт, а их единство в процессе образовательной  деятельности есть условие полноценного личностного роста школьника.*

*Источниками психологического комфорта выступают в первую очередь организационно-коммуникативные условия внутришкольной среды, т. е. организация межличностных взаимодействий субъектов. Для системы «учитель – ученик» - это отношения в процессе совместной деятельности, которые характеризуются положительным эмоциональным состоянием, доброжелательными обоюдными отношениями. В личностном смысле это выражается в эмпатическом принятии друг друга, активном слушании, доверии. Доверие выступает в качестве обязательного фонового условия при взаимопроникновении взаимодействующих людей в смыслы друг друга. Эмпатия, которую называют феноменом педагогического общения, подразумевает постоянное отражение чувств другого человека во взаимодействии с ним. Учителю важно владеть навыками эмпатического слушания, цель которого – создание у учащихся ощущения того, что его чувства и переживания приняты, поняты и интересны педагогу.*

*От педагогического влияния зависит то, насколько ребенок будет эмоционально насыщен, насколько интересна и увлекательна будет для него жизнь в школе. Педагог «выступает как субъект конструирования мироустройства, миропорядка» (В.А. Ситаров).*

*Действия педагога по конструированию комфортной среды заключается в обеспечении наиболее благоприятных условий для взаимодействия, в том, чтобы дать возможность ребенку проявиться в полной мере как личности. Конкретными способами могут выступать просьба вместо требования или приказа, убеждение вместо физического или агрессивного словесного воздействия, организация вместо жесткой дисциплины, компромисс вместо конфронтации и т.д. Педагоги-практики и психологи подчеркивают, что в младшем школьном возрасте особое значение имеет тактильный контакт (Ш.А. Амонашвили, Ю. Гиппенрейтер и др.). доброжелательное прикосновение – это знак эмоциональной безопасности. Когда позитивный контакт отсутствует, ученик просто перестает понимать, о чем говорит учитель.*

*Что касается непосредственных способов осуществления индивидуальной поддержки как помощи, то к ним можно отнести подбадривание, услугу, снятие напряженного состояния, защиту и т. д. Результат помощи всегда взаимоприятен: для ребенка – это выравнивание личности, сохранение психического здоровья; для педагога – удовлетворенность, видимый результат в лице счастливых и благодарных воспитанников.*

*Взаимодействие всех участников образовательного процесса внутри школы порождает особую педагогическую среду. Взаимодействие может быть построено как на основе принуждения, авторитаризма, так и на основе достижения взаимного доверия, понимания, комфортных состояний всех субъектов и любви.*

*Психологи подмечают, что «интерес – наиболее часто испытываемая положительная эмоция. Он является исключительно важным видом мотивации в развитии навыков, знаний, интеллекта. Интерес – это единственная мотивация, которая может поддерживать повседневную работу нормальным образом. Он необходим для творчества» (К.Э. Изард). Творческая деятельность формирует у ребенка состояние психологического комфорта, доминанту положительных эмоций: происходит, как указывают психологи, стойкое физиологическое возбуждение мозговых центров удовольствия.*

*Интерес и удовольствие, сопровождающие его, рождают ситуацию успеха, которая есть «главный нерв гуманизации обучения, воспитания» (А.С. Белкин). Ситуация успеха – это «совокупность педагогических условий, обеспечивающих самореализацию ребенка в каком-либо виде деятельности (учебе, общественной активности, труде, художественном творчестве, спорте). Все это в целом способствует формированию положительной и вместе с тем адекватной самооценки.*

*Многие резервы оптимизации взаимодействия в образовательном процессе скрыты в педагогической коммуникации, указывает В.Д. Ширшов. Одной из функций педагогической коммуникации он называет экспрессивность. Владение экспрессивностью как способностью быть выразительным, привлекательным позволяет учителю создать на уроке праздник для учеников, где каждому будет интересно, радостно, комфортно. Когда экспрессивный учитель заметит, что ученики устали и стали отвлекаться, он смело предлагает им: «А теперь вместе споем!» - и запевает что-нибудь веселое. Безусловно, в такой атмосфере каждый ребенок почувствует себя свободным, счастливым, нацеленным на успех.*

*К сожалению, психолого-педагогические исследования говорят об ином: редко еще в педагогической практике учителям удается организовать процесс обучения таким образом, чтобы каждый ученик обучался, развивался в ситуации успеха. Так, А.М. Прихожан, исследуя принципы тревожности детей в школе, отмечает, что чаще всего они кроются в неудовлетворенности учащихся своей успеваемостью. Педагогов это должно подтолкнуть к тому, чтобы в их ежедневной работе постоянно присутствовали поощрение интеллекта учащихся, поддержка и помощь, конструктивная критика, справедливое оценивание, т.е. то, что необходимо для развития самодостаточности каждого ребенка.*

*Физический комфорт школьника характеризуется соответствием между его телесными, соматическими потребностями и предметно-пространственными условиями внутришкольной среды. В первую очередь это потребности в пище, воде, тепле и т.п., на которых основывается жизнедеятельность человека и которые необходимо учитывать при организации благоприятной внутришкольной среды. Физический комфорт связан и с сенсорными процессами, характеризующими зрительные, слуховые, тактильные ощущения.*

*Состояние комфорта несет с собой чувство удовлетворения собственной деятельностью, положительные мотивы к ее продолжению, что в свою очередь, ведет к индивидуальному росту каждого учащегося.*

*Особенно важными составляющими благополучного психолого-педагогического статуса ученика начальной школы представляются:*

1. *Отношение младшего школьника к себе – устойчивая положительная оценка себя как умелого, знающего ученика, способного многого добиться, адекватный уровень притязаний.*
2. *Отношение к значимой деятельности – эмоционально-положительное восприятие школы и учения.*
3. *Устойчивое эмоциональное состояние в школе – отсутствие противоречий между требованиями школы (педагога) и родителей, требованиями взрослых и актуальными возможностями ребенка.*
4. *Активность и автономность поведения ребенка – самостоятельность в познавательной и социальной деятельности.*
5. *Взаимодействия и отношения с педагогами – установление адекватных ролевых отношений с педагогами на уроках и вне уроков, проявление уважения к учителю, эмоционально-положительное восприятие ребенком личности учителя, системы своих отношений с педагогами и воспитателями.*
6. *Взаимодействие ребенка со сверстниками – владение приемами и навыками эффективного межличностного общения со сверстниками; установление дружеских отношений, готовность к коллективным формам деятельности, умение разрешать конфликты мирным путем.*
7. *Умственная работоспособность и темп умственной деятельности – способность сосредоточенно работать над учебной задачей, трудиться в едином темпе со всем классом.*
8. *Сформированность важнейших сторон познавательной сферы – умение выделить учебную задачу и превратить ее в цель деятельности, сформированность внутреннего плана умственных действий и др.*

*Главное, что необходимо всегда помнить всем, занимающимся воспитанием и обучением детей, - эмоциональный компонент взаимодействия учителя и ребенка находится на первом месте в формировании отношения школьника к учебе. Педагоги и воспитатели «прописываются» в душах учеников с определенным эмоциональным знаком. Отношение к педагогу у ребенка может быть эмоционально положительным, нейтрально-отстраненным, отрицательным или противоречивым. Последние два типа отношения к учителю отнюдь не способствуют успешной учебе. То, каким будет сформирован психолого-педагогический статус младшего школьника – зависит от его учителя. Даже единичные неэтичные поступки и высказывания педагога в адрес ребенка могут свести на нет самую кропотливую предшествующую работу.*