Криворізька загальноосвітня школа-інтернат І-ІІ ступеню №1
Кабінет психолога

Матеріали до круглого столу з теми: «Створення емоційного комфорту в дитячому колективі».

Если рассматривать факторы, формирующие здоровье человека, то мы увидим,что наследственность определяет 15-20% здоровье, медицина и экология – по 10-15%,

а окружающая среда – 50-55%. Что же входит в понятие «окружающая среда»? Впервую очередь, это социум (друзья, школа и т.д.). В школе дети и учителя находятсяс утра до вечера. И большая часть времени занята уроками. Следовательно, очень важно то, насколько урок как «окружающая среда» обеспечивает ребенку и педагогу комфортное состояние.

«Комфорт» в переводе с английского языка означает «поддержка, укрепление».

В «Толковом словаре» С.И.Ожегова «комфорт» определяется как «условия жизни, пребывания, обстановка, обеспечивающие удобство, спокойствие и уют». Значит, психологический комфорт - условия жизни, при которых человек чувствует себя спокойно, нет необходимости защищаться. В школе психологический комфорт необходим для успешного развития личности, успешного усвоения знаний, благоприятного физического и эмоционального состояния.

Естественно, существуют различные ситуации, мешающие психологическому комфорту. У учащихся (по данным психологической диагностики, проведенной в сентябре 2008 года) такими «мешающими» факторами являются: неуверенность в себе, повышенная утомляемость, замедленность темпа деятельности, повышенная потребность во внимании, повышенная двигательная активность, трудности в переключении с одной деятельности на другую. У учителей (по данным статистики) факторами возникновения дискомфорта выступают: физическая и психологическая напряженность труда, постоянное оценивание со стороны различных людей, высокий уровень ответственности, тенденция агрессивного отношения со стороны родителей и учащихся, разные стили управления педагогическими кадрами.

Что можно сделать в условиях школьного урока для сохранения психологического комфорта? Обязательно учитывать физиологические эмоционально-личностные особенности детей, создавать ситуации успеха на уроке, выбрать наиболее подходящий стиль общения.

Виды нагрузок во время урока.

1. Умственная нагрузка (связана с затратами энергии на мыслительные процессы, при приобретении знаний).
2. Статическая (связана с необходимостью длительное время удерживать вынужденное положение тела во время учебных занятий, очень тяжела для младшего школьного возраста).

3. Динамическая (как правило, недостаточно, что приводит к гиподинамии).

Значит, динамическую нагрузку можно и нужно увеличивать с помощью физминуток. Физминутки могут быть традиционными (чаще используются в начальных классах), оздоровительными (гимнастика для глаз, самомассаж), расслабляющие (с элементами релаксации), развлекательные (с использованием игровых ситуаций).

При выборе разрядки выбираются упражнения, которые не приводят к нарушению дисциплины в классе. Использование физминуток позволяет расходовать оставшееся время урока гораздо интенсивнее и с большей результативностью. После физминутки ребята становятся более активными, их внимание активизируется, появляется интерес к дальнейшему усвоению знаний. Учащиеся, участвовавшие в опросе на вопрос: «Физминутки на уроках помогают или мешают?» ответили: помогают преодолевать сонливость и однообразность 35%; повышают работоспособность 30%; создают хорошее настроение 20%; способствуют общению 6%; мешают уроку 5%; ограничивают время урока 4%. На вопрос: «Какие изменения в твоей учебной деятельности произошли после регулярного проведения физминуток?» даны следующие ответы: перестали ждать перемену 25%; уроки проходят быстрее 20%; уроки стали интереснее 27%; улучшились учебные результаты 11%; повысилась активность на уроке 10%; изменились взаимоотношения с учителями 6%.

Упражнения для оптимизации эмоционального состояния детей на уроке.

Шалтай-болтай

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

Возраст: 5-10 лет.

Форма проведения: групповая.

Ход игры: Здравствуйте, дети! Какие вы сегодня подвижные. Покажите-ка мне, как вы вертелись и шумели (дети вертятся и шумят). Да вы просто Шалтаи-Болтаи! Покажем еще раз: болтаем руками, ногами, вертим головой.

Шалтай-Болтай
Сидел на стене,
Шалтай-Болтай
Свалилися во сне.

(С. Маршак)

Дети поворачивают туловище вправо-влево, руки свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» наклоняют корпус тела вниз. Все это может показать и сам ведущий.

Ведущий: Смеемся! Еще лучше смеемся. Болтаем руками, ногами, вертим головой. Болтаем руками, ногами, вертим головой, нам очень весело и мы смеемся, смеемся, смеемся! Молодцы!. Похлопали ладошками, потрясли руками. Похлопали ладошками. Молодцы!

Упражнение «Рисуем хорошее настроение».

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

Возраст: 5-16 лет.

Форма проведения: групповая.

Ход игры: ведущий дает задание ребятам изобразить на бумаге свое хорошее настроение. Затем следует групповое обсуждение.

Упражнение "Необычная радуга".

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

Возраст: 5-16 лет.

Форма проведения: групповая.

Ход игры: психолог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит: "Займите удобное положение. Расслабьтесь, дышите ровно и глубоко. Закройте глаза. Представьте, что перед вашими глазами необычная радуга.

Первый цвет – голубой. Голубой может быть мягким и успокаивающим, как струящаяся вода. Голубой приятно ласкает глаз в жару. Он освежает тебя, как купание в озере. Ощутите эту свежесть.

Следующий – желтый цвет. Желтый приносит нам радость, он согревает нас, как солнышко, он напоминает нам нежного пушистого цыпленка, и мы улыбаемся. Если нам грустно и одиноко, он поднимает настроение.

Зеленый – цвет мягкой лужайки, листьев и теплого лета. если нам не по себе, и мы чувствуем себя не уверенно, зеленый цвет поможет почувствовать себя лучше.

Откройте глаза. Что вы чувствовали и ощущали, когда представляли себе, что смотрите на голубой, желтый и зеленый цвет? Возьмите с собой эти ощущения на весь день".

Упражнение "Полет высоко в небо"

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

Возраст: 5-16 лет.

Форма проведения: групповая.

Ход игры: психолог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит: "Займите удобное положение. Расслабьтесь, дышите ровно и глубоко. Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите медленно и легко. Представьте, что вы находитесь на ароматном летнем лугу. Над вами теплое летнее солнце и высокое голубое небо. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Высоко в небе вы видите птицу, парящую воздухе. Это большой орел с гладкими и блестящими перьями. Птица свободно парит в небе, крылья ее распростерты в стороны. Время от времени она медленно взмахивает крыльями. Вы слышите звук крыльев, энергично рассекающих воздух. Теперь пусть каждый из вас вообразит, что он – птица. Представьте, что это вы медленно парите, плывете в воздухе и ваши крылья распростерты в стороны, ваши крылья рассекают воздух. Наслаждайтесь свободой и прекрасными ощущением парения в воздухе. А теперь, медленно взмахивая крыльями, приближайтесь к земле. Вот вы уже на земле.

Откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение и прекрасное ощущение полета, которое сохранится на весь день”.

Упражнение «Дракон кусает свой хвост»

Цель: снятие напряженности, невротических состояний, страхов.

Возраст: 5-10 лет.

Форма проведения: групповая.

Ход игры: Звучит веселая музыка. Дети встают друг за другом и крепко держатся друг за друга (за плечи). Первый ребенок – «голова дракона», последний – «хвост дракона». «Голова дракона» пытается поймать «хвост», а тот уворачивается от нее.

Замечание: Следите, чтобы дети не отпускали друг друга, а также чтобы роли «головы дракона» и «хвоста» выполнили все желающие.

Упражнение «Комплимент»

Цель: повышение сплоченности, повышение эмоционального комфорта при взаимодействии друг с другом.

Возраст: 11-16 лет.

Ход упражнения: Класс садится в круг. Используется мяч для большого тенниса или аналогичный. Психолог ловит взгляд одного из учеников и кидает ему мяч со словами: «Здравствуй! Как тебя зовут? Далее он дает инструкцию: «Выбери любого в классе, кто тебе интересен, поймай его взгляд, перекинь ему мячик, и скажи какой-нибудь комплимент. Хвалить нужно только за те достоинства, которые есть у этого человека на самом деле».

Литература:

1. Интернет-ресурс: http://festival.1september.ru
2. Интернет-ресурс: http://www.samson-corp.ru
3. Истратова О. Н. Практикум по детской психокоррекции: игры, упражнения, техники / О. Н. Истратова. – Изд. 3-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2009. – 349 с.