**Методы и приемы создания и поддержания психологического комфорта на уроке**

**Психологический комфорт** – это условия жизни, при которых ребёнок чувствует себя спокойно, нет необходимости защищаться.

Никакие успехи в учёбе не принесут пользы, если они основаны на страхе перед взрослыми, подавлении личности ребёнка.

**Принцип психологического комфорта:**

- учеба должна давать детям радость; протекать на фоне положительных эмоций; исключать психотравмирующие ситуации.

**Благоприятная обстановка, психологический комфорт на уроке поможет ученикам в развитии и становлении себя как успешной личности.**

Созданию психологического комфорта способствуют игры и упражнения, включенные в урок. Эти упражнения являются соединением обучения и психологического тренинга: сохраняют психическое здоровье учащихся, помогают развивать способности личности, эффективно взаимодействовать с окружающими людьми, вырабатывать жизненно важные навыки и создавать благоприятный психологический климат на уроке.

**Мне хочется привести примеры положительных эмоциональных настроев на уроках (на этапе оргмомента):**

1.Вот учитель входит в класс.

Что мы делаем сейчас?

Встали дружно.

Что нам нужно?

Вот учебник, вот тетрадь,

Их не надо открывать.

Знает каждый ученик,

Будет нужен и дневник.

Не забудьте про пенал,

Чтоб на парте он лежал.

2.Встали тихо, замолчали,

Всё, что нужно, вы достали.

Приготовились к уроку,

В нём иначе нету проку.

Здравствуйте, садитесь,

Больше не вертитесь.

Мы урок начнем сейчас,

Интересен он для вас.

Слушай всё внимательно,

Поймешь всё обязательно.

3.Звонкий прозвенел звонок.

Начинается урок.

Встаньте прямо, не шумите,

Всё ль на парте, посмотрите.

Все ль на месте, всё ль на парте:

Книжка, ручка и тетради.

Не забудьте дневника,

Он – документ ученика.

Здравствуйте, ребята.

Сели. Мы приступим к новой теме.

4.Заходите, дети, в класс!

Мы урок начнем сейчас.

Встали прямо, подравнялись,

Посмотри на парту,

Всё ли там в порядке?

Ручку, книжку и дневник

Имеет каждый ученик.

Здравствуйте, садитесь,

Больше не крутитесь.

Начинаем наш урок,

Знайте, вам пойдет он впрок.

5.Прозвенел уже звонок,

Начинается урок.

Встаньте, дети, не ленитесь,

Все мне дружно улыбнитесь.

Здравствуйте, ребята, сели

И на парты посмотрели.

Будут нужными опять:

Книжка, ручка и тетрадь.

Не забудет про дневник

Ни один наш ученик.

Молодцы! Готов весь класс,

Мы урок начнём сейчас.

6.Здравствуйте, ребята.

Слышите звонок?

Это начинается новый наш урок.

Много интересного будем изучать,

Значит, будут нам нужны

Книжка и тетрадь.

Хорошо известно вам, что должен ученик

При себе всегда иметь ручку и дневник.

7.Заходите, дети, в класс,

Прозвенел звонок сейчас.

Все тихонько быстро встали,

Подравнялись и собрались.

Скажем: «Здравствуйте» друг другу

И посмотрим на столы

Всё, что нужно принесли?

А теперь тихонько сели,

На меня все посмотрели.

 **Утренняя зарядка.**

Чтобы создать благоприятный психологический настрой на урок - с утра пораньше для бодрости (чтобы проснуться) с первым звонком можно сделать утреннюю зарядку под музыку.

**Точечный массаж лица. Методика «Волшебные точки» (Приложение)**

- Кто до сих пор не проснулся – включаем в работу энергетические точки (биологически активные точки лица).

**«Паутинка-разминка» или блиц-опрос, используя мяч:**

*«Винегрет» – вопросы из разных областей знаний, например:*

- За сколькими зайцами нельзя угнаться? *(За двумя.)*

- Какая нога собаке ни к чему? *(Пятая.)*

- Золотое колесо в синем небе? *(Солнце.)*

- Сколько букв в русском алфавите? *(33)*

- Назовите три последние буквы алфавита. *(Э, ю, я.)*

- Какой сегодня день? *(Вторник, 19 января.)*

- Записываем в тетради: 19 января. Классная работа….

**Другие методы:** эффект удивления, неожиданности, противоречивости информации.

*Например:*

* *Земля плоская, как блин. И не смейтесь. Я знаю это точно…. И т.д.*

**Создание ситуации успеха**

Ситуация успеха (Я могу!) формирует у ребёнка веру в себя, учит преодолевать трудности, помогает осознать своё продвижение вперед.

Ситуация успеха - это такое целенаправленное, организованное сочетание условий, при котором создается возможность достичь значительных результатов в деятельности, это результат продуманной, подготовленной стратегии, тактики.

Для успеха общения педагогу необходимо умение управлять вниманием учащихся. Приём новизны, когда учитель в самом начале урока или беседы заинтриговывает учеников сообщением какой-то новой информации, причем не абсолютно новой, а такой, когда в известном явлении открывается что-то новое. Хорошо в разговоре опираться на интересы детей, для каждого класса могут быть свои характерные приёмы. Если учащиеся находятся в состоянии повышенной возбудимости и очень бурно реагируют на слова, то более эффективной формой является подача материала от менее интересного к более интересному.

 **Игровые технологии**

 Одним из лучших способов организации активного общения на уроке считается игра. В игре воспроизводится деятельность и отношения, которые складываются в некоторых реальных жизненных ситуациях. Известный психолог Л.С. Выготский объяснял игру как "царство произвольности, свободы и воображения”, где за счет оперирования чистыми значениями и смыслами создаются "мнимые ситуации” и происходит "иллюзорная реализация нереализуемых желаний”. Игра выступает как метод, с помощью которого педагог ускоряет, уплотняет и оживляет процесс практического усвоения знаний и навыков учащихся.

 Суть игры как вида общения состоит в том, что новые знания получаются в результате постоянного диалога, столкновения разных мнений и позиций, взаимной критики предположений, их обоснования и закрепления.

Использование игровых форм обучения делает учебно-воспитательный процесс более содержательным и более качественным, так как:

* игра втягивает в активную познавательную деятельность каждого учащегося в отдельности и всех вместе и, тем самым, является эффективным средством управления учебным процессом;
* обучение в игре осуществляется посредством собственной деятельности учащихся, носящий характер особого вида практики, в процессе которой усваивается до 90% информации;
* игра — свободная деятельность, дающая возможность выбора, самовыражения, самоопределения и саморазвития для ее участников;
* игра имеет определенный результат и стимулирует учащегося к достижению цели (победе) и осознанию пути достижения цели;
* в игре команды или отдельные ученики изначально равны (нет плохих и хороших учеников: есть только играющие); результат зависит от самого игрока, уровня его подготовленности, способностей, выдержки, умений, характера;
* обезличенный процесс обучения в игре приобретает личностное значение;
* состязательность — неотъемлемая часть игры — притягательна для учащихся; удовольствие, полученное от игры создает комфортное состояние на уроках и усиливает желание изучать предмет;
* в игре всегда есть некое таинство — неполученный ответ, что активизирует мыслительную деятельность ученика, толкает на поиск ответа;
* игра занимает особое место в системе активного обучения: она синтетична, так как является одновременно и методом и формой организации обучения, синтезируя в себе практически все методы активного обучения.

В целях положительного эмоционального настроя, снятия напряжения, стимулирования интереса к учебному предмету, изучаемому материалу можно использовать разнообразные **фильмы, слайды, книги** – всё то, что оживляет общение на уроке, вызывает удивление, притягивает внимание.

**Физминутки**

Использование физминутокпозволяет 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.

**Для эмоциональной разрядки, для снятия напряжения** можно использовать занимательный математический диктант вида «ДА (НЕТ)».

*Если верно, ставим + , если неверно –.*

*1.Если в числе 10 переставить цифры местами, то получится 01. Верно? (01 – номер пожарной службы.)*

*2.Оказывается, пожарных учат надевать штаны за 3 сек. Успеет ли хорошо натренированный пожарный за 9 сек. надеть 9 штанов?*

*3.У 4-х палок 8 концов. А у 5 с половиной палок 12 концов. Верно?*

*4.1 кг железа тяжелее 1 кг ваты. Верно?*

*5.Шел муж с женой*

*Да брат с сестрой*

*Да шурин с зятем.*

*А всего их трое. Верно?*

*6.Маленький мальчик Миша нашел во дворе 12 котят. Скольких друзей может осчастливить Миша, даря каждому другу по 3 котенка. Ответ: 4. Верно?*

*Самопроверка (+ – + – + + ).*

***- Кто не сделал ни одной ошибки, погладьте себя по голове.***

**Другие приемы: «Перфокарты», «Компас» и т.д.**

**Музыкальное оформление, двигательная активность, работа над песенным материалом, ролевая игра, приёмы драматизации, использование аудио- и видеоматериалов, соревнование, различные виды взаимодействия учащихся** способствуют созданию благоприятной, комфортной обстановке на уроке, возникновению положительных эмоций, психологической разгрузке, развивает индивидуальное творчество, вселяет уверенность в себе, стимулирует воображение.

Для снятия напряжения при письме можно покатать на ладони грецкий орех или любой предмет с гранями (ручку, карандаш). Прилив крови к рукам благоприятствует эмоциональной устойчивости и физическому здоровью. Учеными доказано, что таланты каждого человека находятся на кончиках пальцев. Давайте развивать наши таланты (и таланты детей) с помощью **пальчиковой гимнастики**.

 **Релаксация** (под музыку звуков природы).

Релаксационные моменты в течение урока благотворно влияют на здоровьесбережение учащихся и учителей.

* *Закройте глаза, положите руки на колени, расслабьтесь и давайте мысленно перенесёмся в волшебный осенний лес. Полюбуемся красками золотой осени, поздороваемся с хозяевами и пожелаем им тепла и красоты. Остановимся. А так ли тихо в осеннем лесу? Послушайте, как шуршат падающие листья, шумит в ветвях ветерок, весело посвистывают синички. Мы спокойны, добры, приветливы, ласковы. А как пахнет в осеннем лесу? Вдохните глубоко этот горьковатый аромат! Лесной воздух отличается свежестью и чистотой.*
* *Глубоко вдохните и выдохните. Выдохните вчерашнюю обиду, злость, беспокойство, забудьте о них. Вдохните в себя свежесть осеннего утра, тепло солнечных лучей, чистоту рек. Я желаю вам крепкого здоровья, хорошего настроения, успехов, доброго отношения к себе и друг другу. Я посчитаю до 5 . На счёт «5» – вы откроете глаза. Окружающий вас мир – большое волшебное зеркало. И мы сумеем с вами увидеть и почувствовать всю красоту окружающей природы.*

Особо важное значение имеет конец урока. Очень важно, с каким настроением обучающиеся уйдут из класса. И здесь особую роль играет как оценка работы преподавателя и настроя на урок обучающихся, так и самооценка своей деятельности самих обучающихся.

**Рефлексия** – «обращение назад»; осмысление собственных действий (самонаблюдение, размышление).

(Яблоня, яблоки, листья, цветы.)

* *Урок у нас заканчивается. За это время выросло удивительное дерево, благодаря которому каждый из вас может показать пользу или бесполезность нашего урока.*

*Если урок для вас прошел плодотворно, и вы остались довольны - прикрепите к дереву плоды – яблоки.*

*Если урок прошел хорошо, но могло быть и лучше – прикрепите цветы.*

*Если урок не отличается от прежних уроков, и ничего нового не принес – зеленые листочки.*

*А уж если совсем напрасно было потрачено время на уроке, то – желтый, чахлый лист.*

**Рефлексия «Все в твоих руках».**

* На листе бумаги обводят левую руку. Каждый палец – это какая-то позиция, по которой надо высказать свое мнение.

- **Большой** – для меня было важным и интересным…

- **Указательный** – по этому вопросу я получил конкретную рекомендацию.

- **Средний** – мне было трудно (мне не понравилось).

- **Безымянный** – моя оценка психологической атмосферы.

- **Мизинец** – для меня было недостаточно…

В конце урока вопрос учащимся:

- За что бы вы себя могли похвалить?

Важнейшим видом профессионального общения учителя наряду с уроком является внеклассное мероприятие (вечер, экскурсия, культпоход, классный час, собрание). Эти виды общения не должны напоминать урок, иначе школьники будут избегать этих мероприятий, рассматривая их как принудительное продолжение уроков.

**Словесные поощрения детей**

Прекрасно!Молодец!Умница!Хорошо!Удивительно!Остроумно!Ярко!Очень эффектно!Отлично!Очень точно!Поздравляю!Я горжусь тобой!Ты помог другому!

Я горжусь тобой!Огромный успех!Ты – победитель!Поразительно!Ты хорошо постарался!Я восхищаюсь тобой!Ты делаешь большие успехи!Я уважаю тебя!Ты очень ответственный человек!Я верю в тебя!Я знала, что ты сможешь это делать!Великолепно!

Несравненно!Как умно!Ты – хороший друг!Сенсационно!Красота!Огромное достижение!

Ты быстро продвигаешься вперёд!Ты добился большого успеха!Тут мне без тебя не обойтись!С каждым днём у тебя получается всё лучше!Ты увлёк всех!Я знала, что ты сможешь это делать!Как умно!Какой ты внимательный!Ты – моя радость!Ещё лучше, чем прежде!Это как раз то, что нужно!Ты проявил талант!

**«Дерево достижений» (или можно использовать как «Дерево настроения»)**

* Обратите внимание на наше одинокое дерево. У каждого из вас есть листочки разного цвета. Я попрошу вас помочь нашему дереву покрыться листвой.

*Красный лист* – на уроке мне было всё понятно и у меня всё получилось, чему я очень рад(а)! (У меня прекрасное настроение!)

*Желтый лист* – я доволен(а) своей работой на уроке. (Настроение хорошее.)

*Белый лист*–на уроке мне было тяжело, я устал(а). (Настроение грустное, устал(а).)

**Приложение 1**

**Волшебные точки**

