**Комфортность самочувствия ребенка на занятиях дополнительного образования – основа здоровьесберегающей деятельности.**

*Фролова Н.В. педагог дополнительного образования.*

Есть такая очень хорошая притча, многим она уже известна: «Жил мудрец, который знал все. Один человек захотел доказать, что мудрец знает не все. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: «Скажи, мудрец, какая бабочка у меня в руках: мертвая или живая?» А сам думает: «Скажет живая - я ее умерщвлю, скажет мертвая - выпущу». Мудрец, подумав, ответил: «Все в твоих руках».

В наших руках возможность создать на наших занятиях такую атмосферу, в которой дети будут чувствовать себя «как дома».

Сейчас особенно остро стоит проблема сохранения и укрепления здоровья школьников. В настоящее время ученые в области педагогики и психологии, учителя-практики говорят и пишут о гуманизации образования, об индивидуальном подходе к ученику в процессе обучения и воспитания, о внимании к каждому ребенку, о создании в образовательном процессе атмосферы психологического комфорта. Это декларируется в законе «Об образовании в Российской Федирации».

Вопросы создания комфортной образовательной среды становятся сегодня все более остро востребованными. Образовательная среда – это совокупность разнообразных (духовных и материальных) средств, способствующих развитию индивидуальности обучающихся в процессе решения образовательных задач.

         Комфортное самочувствие ребенка, один из основных показателей качества не только школьного, но и дополнительного образования.

Под **комфортностью образовательной среды** понимается, прежде всего, атмосфера спокойствия, доброжелательности и поддержки, которую должен чувствовать на занятиях каждый  ребенок.

Комфорт можно рассматривать с двух точек зрения:

***С психологической*** *точки зрения* комфорт обучающегося – психофизиологическое состояние, возникающее в процессе жизнедеятельности ребенка в результате оптимального взаимодействия его с внутренней образовательной средой.

***С педагогической*** *точки зрения* комфорт выступает как качественная характеристика организации внутриобразовательной среды и образовательной деятельности ребенка, в результате которой он реализует свои способности и возможности, получает удовлетворение от учебной деятельности, от общения с педагогами и сверстниками.

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

**Комфортное самочувствие ребенка характеризуется** определенными признаками:

- ребенок охотно взаимодействует со сверстниками в процессе деятельности;

- жизнерадостен;

- легко общается с взрослыми;

- с удовольствием и интересом занимается;

- с желанием посещает занятия и т.д.

Существуют **признаки и дискомфортного самочувствия**, это когда ребенок не желает общаться со сверстниками, мало активен, испытывает робость, смущение в процессе общения со взрослыми, ходит на занятия дополнительного образования без особого желания, не может высказать свое мнение по предложенной теме педагога, не решителен в отстаивании своей точки зрения в процессе общения с детьми и т.д.

Каждый ребенок нуждается во внимательном, понимающем отношении к нему, в признании его личности, особенно среди сверстников.

**Окружающим ребенка взрослым необходимо, прежде всего, *обращаться к его внутреннему миру, психологическому самочувствию,* что позволит целенаправленно выстроить работу по социализации ребенка, повышению его успешности.**

**Основные условия:**

1.      Создание психологически комфортной обстановки в группе.

2.      Воспитание доброжелательного отношения к окружающим.

3.      Введение ребенка в сложны мир человеческих эмоций (ориентировка в собственных чувствах и в чувствах людей, которые его окружают).

Вне зависимости от заявленных притязаний на уровень образования дополнительное образование оценивают не столько по качеству обучения, как по таким критериям, как культура общения; ощущение внутренней свободы каждым пребывающим в ее стенах; атмосфера взаимного благорасположения; стремление каждого «быть лучше»; его личная защищенность и уверенность в справедливости и поддержке со стороны окружающих; положительное эмоциональное самочувствие.

Основные показатели психологического комфорта детей на занятии:

- Устойчивое бодрое состояние;

- доминирование  положительных эмоций, радостное настроение;

- высокий физический тонус;

- отсутствие тревожности;

- высокие показатели адаптивности;

- хороший сон, аппетит;

- высокая познавательная и творческая активность;

- дружелюбность, открытость, готовность к взаимодействию с окружающими людьми;

- отсутствие агрессии;

- низкая заболеваемость.

На занятиях, сопряженных с малоподвижной деятельностью, педагогам необходимо использовать физкультминутки и релаксационные упражнения.

Релаксационные упражнения создают условия для нормального функционирования организма, помогают ребенку сосредоточиться на определенном состоянии, которое впоследствии может быть вызвано им произвольно. В результате выполнения таких упражнений улучшается обмен веществ, мозговое кровообращение, снижается напряжение и утомление, увеличивается время, в течение которого ребенок может заниматься одним видом деятельности. В ходе этих упражнений у ребенка появляется ощущение покоя и сосредоточенности, исчезают отрицательные эмоции, улучшается поведение.

Физкультминутки способствуют быстрой переключаемости, отвлечение от предыдущей деятельности.

Для того чтобы педагогу выполнить основную задача – создание комфортной ситуации для раскрепощения детей необходимо:

**1. Умение завоевать авторитет.** В педагогическом процессе именно на взаимоотношения с детьми накладывается вся многоступенчатая структура учебно-воспитательных усилий педагога. Порой из-за несложившихся отношений рушатся самые лучшие приемы, замечательные методики не срабатывают. Не состоялось «вхождение» личности в личность.

**2. В совершенстве владеть педагогическим общением.** Педагогическое общение – особый вид творчества. Он проявляется в умении понять состояние обучающегося – взглянуть в мир ребенка и сразу понять, что с ним происходит. Творчество проявляется и в искусстве воздействия на партнера по общению, в умении взаимодействовать с ним. Общение с людьми – это всегда творчество, и, как любым творчеством, овладеть им сложно.

Для создания психологического комфорта на занятии педагогу нужно, чтобы процесс общения протекал более эффективно и соответствовал тем постоянным изменениям, которые происходят в психических состояниях детей, можно рекомендовать следующее:

- будьте внимательны к партнерам по общению,

-развивайте коммуникативную память (помните о тональности общения с группой или отдельным учеником, к которой они привыкают),

-развивайте собственную наблюдательность в общении с детьми,

-стремитесь предвосхитить реакцию собеседника,

-умейте анализировать поведение учащихся: позу, жест, мимику, экспрессию,

-в процессе общения думайте о тех, с кем общаетесь.

Надо постоянно уметь **ставит себя на позицию ребенка**, с которым вы общаетесь. Стремитесь искать в детях хорошее, и вы его обязательно найдете.

Для создания психологического комфорта на занятии нужно уметь:

а) Наблюдать за детьми - обращать внимание на их настроение - быть пластичным и оперативным в своих реакциях на поведение детей.

б) Учиться видеть себя со стороны, глазами детей.

Для этого:

- чаще анализировать собственную деятельность,

- стремиться поставить себя на место ученика,

- выявить какие наши личностные недостатки влияют на работу с детьми,

- честно признавать свои ошибки, не стесняться сказать, что вы чего-то в данный момент не знаете.

**3. Уметь слушать детей.** Надо выслушать до конца, даже если обучающийся говорит неверно и у вас мало времени. Это важнейший показатель вашего внимания к личности ребенка. Проанализируйте себя:

- всегда ли вы готовы выслушать до конца,

- не возникает ли желание перебить, - не предъявляете ли вы к ребятам «взрослые» требования,

- можете ли вы почувствовать, что ученик мыслит верно, но затрудняется высказать свои мысли точно и кратко.

**4. В процессе работы могут возникать конфликты.** Необходимо помнить:

- конфликт может быть следствием вашей педагогической ошибки, его надо нейтрализовать.

- конфликт может быть результатом столкновения требований и привычек, и навыков, нужно проанализировать причины.

- ПОМНИТЕ, что мы не имеем профессионального права обижаться на детей – в этом своеобразие педагогического общения.

**5.** Во время дискуссий, убеждая в неправильности мнения, старайтесь **не обидеть оппонентов**, не задеть недостатков характера. «Ты неверно считаешь, потом что…», но не «Какой ты упрямый, нудный». Вы можете сказать: «Я глубоко разочарован в твоем поведении», но не «Ты ведешь себя безобразно». В этом случае вы говорите о своем отношении к поведению, а не просто оцениваете поступки.

**6.** При **общении с неконтактными обучающимися**, которые отвечают односложно, начинайте свои вопросы со слов «почему?», «как?», «для чего?» и т.п. В разговоре с ними губительны провалы, паузы, когда теряется нить живого взаимодействия общение должно быть постоянным и непрерывным.

**7. Чаще улыбайтесь детям.** Улыбка располагает к общению, вызывает стремление к работе. Понаблюдайте за собой: - как часто вы улыбаетесь, - способны ли вы смеяться с детьми, - не лежит ли на вашем лице печать озабоченности и усталости.

**8**. Создавая **психологический комфорт** на занятии стремитесь, чтобы чаще звучали одобрение, похвала и поощрение. Это ведет к тому, что обучающийся начинает связывать с вашей личностью собственные положительные эмоции. Внушайте детям уверенность в их силах. Помните, что одобрение, поддержка, доброжелательность – важнейшее условие совместной творческой работы.

**9.** Помните, что **людей всегда волнует их личность** – ваше отношение к ней, понимание, уважение. Ребята, особенно подростки, хотят, чтобы их воспринимали как личность. В нашем общении всегда должны присутствовать неподдельный интерес к личности ребенка и дети должны это ощущать.

**10.** **Следите за собственной речью**, помните, что она отражение вашей личности; не употребляйте вульгаризмов, не повторяйте речевых ошибок обучающихся. Исключите их своей речи окрик и резкие интонации, которые негативно влияют на обучающихся, вызывают у них эмоциональный дискомфорт.

Вот те основные психолого-педагогические требования к созданию психологического комфорта на занятии. Но все эти требования не принесут успеха, если не будет главного: любви к ребенку.

«Если учитель имеет только любовь к делу, он будет хороший учитель, если учитель имеет только любовь к ученику, как отец или мать он будет лучше того учителя, который прочел все книги, но не имеет любви ни к делу, ни к ученикам. Если учитель соединяет в себе любовь к делу и ученикам, он – совершенный учитель», Л. Н. Толстой.

Какие методы можно использовать для хорошей комфортной обстановки на занятиях. Например, упражнения – игры. Используя такие упражнения-игры, учитель всегда может отследить и скорректировать эмоциональное состояние учащихся, помочь преодолеть какие-то негативные ощущения.

Этой цели может служить и **упражнение с условным названием  «Комплимент*».*** *Сидя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, За что-то похвалить. Принимающий кивает головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно!» Затем он дарит комплимент своему соседу, упражнение проводится по кругу.*

*Предупреждение:*

*Некоторые дети не могут сказать комплимент, им необходимо помочь.*

Данное упражнение помогает установлению и поддержанию контакта, как результат – достижение состояния готовности к общению; способствует установлению благоприятного психологического климата для дальнейшей коммуникации; влияет на изменение состояния, самочувствия, поведенческих установок.

Или можно провести упражнения – релаксации. Т.к. наши занятия зачастую проходят во второй половине дня, после занятий в школе, иногда дети приходят немного уставшими или наоборот эмоционально возбужденными и чтобы настроить их на рабочий лад, можно провести вот такое упражнение.

# Релаксация

## Тихое озеро

«Сядьте в удобное положение. Расслабьтесь. Теперь закройте глаза и слушайте меня.

Представьте себе чудесное солнечное утро. Вы находитесь возле тихого прекрасного озера. Слышны лишь ваше дыхание и плеск воды.

Солнце ярко светит, и это заставляет вас чувствовать себя все лучше и лучше. Вы чувствуете, как солнечные лучи согревают вас. Вы слышите щебет птиц и стрекотанье кузнечика. Вы абсолютно спокойны. Солнце светит, воздух чист и прозрачен. Вы ощущаете всем телом тепло солнца. Вы спокойны и неподвижны, как это тихое утро.

Вы чувствуете себя спокойными и счастливыми, вам лень шевелиться. Каждая клеточка вашего тела наслаждается покоем и солнечным теплом. Вы отдыхаете…

А теперь открываем глаза. Мы снова в школе, мы хорошо отдохнули, у нас бодрое настроение, и приятные ощущения не покинут нас в течение всего дня»

### Порхание бабочки

«Сядьте в удобное положение. Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите легко и спокойно.

Представьте себе, что вы находитесь на лугу в прекрасный летний день. Прямо перед собой вы видите великолепную бабочку, порхающую с цветка на цветок.

Проследите за движениями ее крыльев. Движения ее крыльев легки и грациозны. Теперь пусть каждый вообразит, что он – бабочка, что у него красивые и большие крылья.

Почувствуйте, как ваши крылья медленно и плавно движутся вверх и вниз. Наслаждайтесь ощущением медленного и плавного парения в воздухе.

А теперь взгляните на пестрый луг, над которым вы летите. Посмотрите, сколько на нем ярких цветов. Найдите глазами самый красивый цветок и постепенно начинайте приближаться к нему. Теперь вы чувствуете аромат своего цветка.

Медленно и плавно вы садитесь на мягкую пахучую серединку цветка. Вдохните еще раз его аромат… и откройте глаза. Вы отдохнули ».

Атмосфера доверия и  поддержки – вот необходимые условия  для полноценного общения детей  и реализации их творческого потенциала.

Однако психологическая комфортность необходима не только для развития ребенка и усвоения им знаний, умений, и навыков. 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. Не должно быть деления на «хороших» и «плохих», «умных» и «глупых». Каждый ребенок должен ощущать веру педагога в свои силы. Ситуация успеха (Я могу!) формирует у ребенка веру в себя, учит преодолевать трудности, помогает осознать свое продвижение вперед.