<u>Физический комфорт</u> обучающегося характеризуется соответствием между его телесным, соматическими потребностями и предметно – пространственными условиями внутришкольной среды. Этот вид комфорта связан с сенсорными процессами, характеризующими зрительные, слуховые и тактильные ощущения.

Приемы повышения физической комфортности на уроке:

- режим работы образовательной организации: продолжительность учебных занятий, длительность перемен, «физкультурные минутки», оптимальность составления расписания уроков, занятий внеурочной деятельности и промежутков между окончанием уроков и началом внеурочной деятельности;
- организация горячего питания;
- соблюдение мер по предотвращению распространения коронавирусной инфекции;
- соблюдение гигиенических условий и норм СанПина по рациональному освещению, проветриванию и температурному режиму в кабинетах;

обязательно наличие благоприятных комфортных условий в образовательной орга-

Опасности педагогического характера:

- стрессовая тактика педагогических воздействий;
- несоответствие методик и технологий возрастным и индивидуальным возможностям ребенка;
- нерациональная организация образовательного процесса, в особенности режима движений, отдыха, питания;
- недостаточная психологическая компетентность педагогов и т.д.

Памятку подготовила:
педагог-психолог ГОБУ НОЦППМС
Кодачигова Анна Александровна.

ГОБУ НОЦППМС

173001, Новгородская область,
г.Великий Новгород,
ул. Б. Конюшенная, д.7
Телефон: 8(8162)77-32-50

Государственное областное бюджетное учреждение «Новгородский областной центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

Памятка

«Психологическая безопасность образовательной среды: комфортность образовательной среды. Приемы повышения комфортности обучающихся»

г. Великий Новгород
2022 год

Психологическая безопасность - это состояние образовательной среды, свободное от проявлений психологического насилия во взаимодействии, способствующее удовлетворению потребностей в личностно -доверительном общении, создающее референтную значимость среды и обеспечивающее психическое здоровье включенных в нее участников (И.А. Баева).

Комфорт – это условия жизни, пребывания, обстановка, обеспечивающие удобство, спокойствие и уют. (Толковый словарь русского языка С.И. Ожегова).

Структурные составляющие общего комфорта:

- психологический комфорт,
- интеллектуальный комфорт,
- физический комфорт.

Психологический комфорт -

это такое состояние, которое указывает на состояние радости, удовольствия, удовлетворения, испытываемые школьниками в образовательных организациях;

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

Приемы повышения психологической комфортности на уроке:

- используйте в своей работе просьбы (настойчивые), а не требования;
- используйте методы словесного убеждения, а не агрессивное словесное воздействие;
- используйте компромиссные решения спорных вопросов (ведь безвыходных ситуаций не бывает), а не открытую/скрытую конфронтацию с обучающимися;
- добейтесь четкой организации урока, а не жесткой дисциплины;
- не допускайте стресообразующих ситуаций (всё и всегда должно быть под контролем);
- создайте «доброжелательную» атмосферу урока для полного раскрепощения обучающихся;
- используйте на уроках методы эмоциональной поддержки и разрядки (шутка, улыбка, юмористическая картинка, поговорка, афоризм с комментарием, небольшое стихотворение или музыкальная минутка в зависимости от возраста обучающихся);
- не обсуждайте личность, поступки, поведение, успехи ребенка публично в ходе урока. Достаточно ограничиться замечанием, а обсудить то. что необходимо, один на один с обучающимся после урока.

Интеллектуальный комфорт - это удовлетворенность обучающегося своей мыслительной деятельностью и её результатами на уроке, а также удовлетворение потребности в получении новой информации.

Приемы повышения интеллектуальной комфортности на уроке:

- учитывайте индивидуальные особенности обучающихся (каналы восприятия информации, левши-правши, гендерные особенности);
- используйте смену видов деятельности на уроке (письмо, чтение, слушание, рассматривание, наблюдение). Их может быть при рациональном построении урока от 4 до 7, при продолжительности одного видов деятельности не более 10-15 минут;
- используйте не менее трех видов деятельности (словесный, наглядный, аудиовизуальный, групповая работа, парная работа, индивидуальная работа, самостоятельная работа), чередуя их;
- используйте динамические паузы или минуты релаксации (в т.ч. эмоциональные разрядки, гимнастика для глаз);
- стимулируйте внутреннюю мотивацию - стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изученному материалу, удовольствие от полученных знаний; поддерживайте у обучающихся веру в собственные силы для достижения желаемых результатов в учебе;
- используйте методы, способствующие активизации и творчеству самовыражения на уроке самих обучающихся:

метод свободного выбора - свободная беседа, выбор действия, выбор способа действия, взаимодействия, свобода творчества.

активный метод - ученики в роли учителя, обучение действием, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия, семинар, ученик в роли исследователя.

метод, направленный на самопознание и саморазвитие интеллекта, эмоций, общения, выражения, самооценки и взаимооценки;

- не забывайте о поддержании внешней