

СОЗДАНИЕ ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНОГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА В КЛАССЕ

Одной из базовых потребностей человека является потребность в безопасности и защите. Ощущение безопасности — важнейшее условие межличностного общения. Говоря о ней, мы имеем в виду не только физическую, но и психологическую безопасность. Человек, находясь в психологически опасной ситуации, переживает тревогу и страх.

Чувство страха обуславливает возникновение защитных реакций, которые могут проявляться в различных формах поведения. Под влиянием страха человек иногда стремится стать незаметным, чтобы как можно меньше привлекать к себе внимание тех, кто является для него потенциальным источником угрозы. Другой формой защитного поведения, которая часто встречается, является агрессия. Выражение «Нападение — лучшее средство защиты» наиболее точно характеризует этот тип поведения. Защита от страха может проявляться и в виде отчуждения, отношения с другими людьми при этом характеризуются дистанционностью и безразличием.

СПОСОБЫ ПЕРЕДАЧИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА

» Определение собственных ощущений

Например: «Я сержусь», «Мне грустно», «Я чувствую себя спокойно». Обратите внимание: в действительности мы редко используем эти, казалось бы, простые выражения. Это свидетельствует о том, что мы не привыкли прямо говорить о своих чувствах.

» Употребление сравнений

Например: «У меня такое ощущение, будто я оскорбил невинного ребёнка». Употребление подобных метафор предполагает, что люди имеют одинаковые ощущения в одинаковых ситуациях.

» Описание своего физического состояния

Например: «Мне не хватило воздуха, сильно заколотилось сердце, волосы встали дыбом».

Под влиянием эмоций у человека меняется его физическое состояние, возникают специфические телесные ощущения. Поэтому иногда человеку проще описать свои ощущения, чем назвать эмоцию, переживаемую в данный момент.

» Проговаривание возможных действий

Например: «Мне хочется провалиться сквозь землю», «Я хотел бы обнять тебя», «Мне хочется тебя ударить». Опасность такой формы проявления эмоций состоит в том, что ребёнок может воспринять сказанное буквально.

МЕТОДЫ ОЦЕНИВАНИЯ СТЕПЕНИ БЕЗОПАСНОСТИ РЕБЁНКА В КЛАССЕ

» Наблюдение за детьми

Некоторые особенности поведения, связанные с чувством страха, были описаны выше. При наблюдении за ребёнком нетрудно обнаружить признаки смущения, дискомфорта — он говорит тихим голосом, избегает контакта глазами, переминается с ноги на ногу, дёргает одежду, сосёт палец или держит руки у рта.

Самым распространённым источником эмоциональных переживаний ребёнка является его отношения с другими людьми. Искренность в отношениях в значительной степени зависит от эмоционального состояния человека.

Частые опоздания и прогулы ребёнка могут свидетельствовать о том, что он не желает находиться в классе. Немало полезной информации об эмоциональном состоянии ребёнка дают наблюдения за его позой в тех или иных ситуациях. Так, **скрещённые руки и ноги во время общения** — защитная реакция. Если ребёнок **прикрывает рот рукой**, когда слушает, это свидетельствует о том, что он не доверяет тому, с кем разговаривает. Сжатые кулаки указывают на состояние враждебности.

» Беседы с родителями

Учителю следует выяснить, любит ли ребёнок ходить в школу, что он рассказывает о своем классе. Часто ли он жалуется на недомогание после школы или утром? Как ребёнок готовит уроки: делает это самостоятельно или с помощью родителей?

» Анкетирование учащихся

Можно попросить детей ответить на вопросы анкеты. При этом необходимо предупредить их, что ответы не будут известны одноклассникам. Поскольку анкета имеет цель выяснить степень

безопасности ребёнка в школе, не стоит обсуждать с ним ответы на вопросы. Тем более недопустимо упрекать за них. Высказывания типа: «Как же ты мог написать, что я тебя не люблю?» — приведут к тому, что в дальнейшем ребёнок будет давать ожидаемые, а не правдивые ответы, осознав, что говорить правду о своих чувствах — значит подвергать себя неприятностям. После того как учитель проанализирует ситуацию в классе, необходимо предпринять шаги для того, чтобы дети чувствовали себя комфортно. Через определённое время можно повторить анкетирование, чтобы убедиться, эффективны ли были эти шаги.

Чем отличается дом от любого другого места? Он является тем пространством, где ребёнок максимально может проявить свою индивидуальность. Дома, в семье, существуют обычаи и ритуалы, которые сближают её членов. У каждой семьи есть своя история, которая поддерживает связь поколений.

УЧАСТИЕ ДЕТЕЙ В ОРГАНИЗАЦИИ ОБЩЕГО ПРОСТРАНСТВА

Самым безопасным местом для ребёнка, как правило, является его дом. Чтобы класс, школа стали тем местом, где ребёнок чувствует себя как дома, учитель может использовать приём коллективного творчества.

» Создание «дизайна» класса

Прежде всего, следует обсудить с детьми, как можно сделать классную комнату привлекательной, удобной и приятной. Часть идей можно реализовать быстро (например, по-другому поставить мебель, сделать уголки для игрушек, цветов,

повесить картины), для других требуются дополнительные средства и большие усилия (покрасить стены в определённый цвет, положить другое покрытие на пол, что-то купить в класс). Следует обсудить с детьми, насколько реалистичны их предложения; что-то можно запланировать на будущее.

» Создание правил класса

По мнению одного из авторитетных представителей гуманистической психологии — А. Маслоу, необходимым условием для ощущения защищённости и безопасности является **наличие правил, по которым функционирует группа или общество**. Эти правила должны быть понятными для людей, приниматься ими. Кроме того, известными должны быть и последствия, к которым приводят нарушения этих правил. Дети должны иметь возможность поучаствовать в создании правил своего класса.

» Создание «Дневника класса»

Нужно предоставить возможность каждому ученику и учителю написать что-то о себе, например, на тему: «Что я люблю и чего я не люблю». Эти записи надо поместить в специальный альбом под фотографией автора. Туда же следует поместить фотографию всего класса. Этот альбом можно дополнять рассказами детей о жизни класса и фотографиями. Важно, чтобы и учитель, и дети принимали равное участие в создании такого дневника. Лучше использовать такой альбом, в который можно вставлять дополнительные листы, поскольку в классе могут появляться новые ученики. Кстати, стоит продумать и ритуал зачисления новых учеников: рассказать им о правилах класса, показать «Дневник» и т. д.



АНКЕТА ДЛЯ УЧЕНИКОВ

Инструкция. Прочитай утверждение. После каждого из них — два ответа. Если ты чувствуешь себя так, как говорится в утверждении, обведи слово «да», если ты себя так не чувствуешь — «нет».

1. Я боюсь, что дети будут смеяться надо мной, когда я буду отвечать у доски. (Да. Нет.)
2. Независимо от того, что происходит в моей жизни, когда я захожу в класс, я чувствую себя лучше. (Да. Нет.)
3. У меня часто болит живот или голова, часто мне кажется, что я вот-вот заплачу. (Да. Нет.)
4. В моем классе есть человек, которому я могу рассказать о своих проблемах. (Да. Нет.)
5. Я знаю, что в моем классе никто не сделает мне больно. (Да. Нет.)
6. Я уверен, что мой учитель любит меня, даже если я допускаю ошибки. (Да. Нет.)
7. Я знаю правила, которых нужно придерживаться в школе. Я знаю, что будет, если нарушу их. (Да. Нет.)

Для вас, коллеги!

КАК ПРАВИЛЬНО РАБОТАТЬ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ

Прежде чем садиться за компьютер, необходимо знать несколько правил.

- ◆ Начинать работу на компьютере следует, установив наименьшую яркость и контрастность изображения, при которых информация считывается с экрана без утомления. В дальнейшем, в течение рабочего дня, эти параметры можно увеличивать.
- ◆ Постарайтесь через каждые 3–5 мин переводить взгляд с экрана на отдаленный предмет в комнате или за окном.
- ◆ Следует контролировать ввод информации после набора целого абзаца, а не после каждого напечатанного слова.
- ◆ Приучите себя во всех случаях длительной зрительной работы с дисплеем и умственной деятельности ритмично хлопать глазами.
- ◆ В случае невозможности осуществления ритмичного моргания или появления признаков зрительного утомления (*чувство жжения, тяжести в глазах, учащенное моргание, двоение и др.*) при работе на компьютере следует регулярно закапывать препараты искусственной слезы (перед работой и два-четыре раза в её процессе).
- ◆ В случае неэффективности всего вышеизложенного следует обратиться к врачу-офтальмологу для обследования с целью проверки зрения и исключения диагноза «синдром сухого глаза» или лечения этого состояния.

По материалам E-NEWS

» Совместные прогулки, походы, экскурсии

Подобные мероприятия очень сближают учеников и учителя. При этом важно не забывать о тех, кто по какой-то причине не смог пойти или поехать вместе со всеми. Возможно, стоит привезти им какой-нибудь сувенир, отправить открытку, бросить за них монету, чтобы вернуться в это место всем вместе и сфотографировать этот момент. Иначе говоря, дать им почувствовать, что о них не забыли, что они остаются полноценными членами класса.

» Проведение «Дней класса»

Одним из самых удачных проведённых вместе дней может стать «День класса». Стоит придумать вместе с детьми специальные ритуалы для этого дня и включить их в «Правила класса».

» Создание атмосферы взаимоуважения

Мы живем в многонациональной стране. Уважение к традициям, обычаям, ценностям и истории каждого народа — обязательное условие нормального общения. Знакомство с традициями других народов можно начать, например, с дегустации блюд национальной кухни. За таким столом и рассказы об истории, обычаях, праздниках воспринимаются совершенно иначе. Кстати, это хороший повод для

того, чтобы привлечь родителей, бабушек и дедушек к участию в жизни класса.

» «Солнечный круг — небо вокруг»

Осознание ребёнком того факта, что в его жизни есть люди, которых он согревает своим теплом и которые согревают его, является важным для ощущения безопасности. Чтобы помочь детям понять, кто именно является для них близким человеком, можно использовать такое упражнение.

Обсудите со своими учениками, что мы подразумеваем, когда говорим: «Ты — мое солнышко», «Мне тепло рядом с тобой». Можно сравнить отношения между людьми с солнечной системой. Попросите каждого ребёнка в центре листа изобразить солнце или раздайте сделанные заранее рисунки. Пусть солнцем будет сам ребёнок, для этого он пишет в центре круга слово «Я». Вокруг солнца он должен расположить планеты — людей. Ближе к нему будут те, кого он согревает своим теплом сильнее. Затем предложите каждому ребёнку ещё раз нарисовать такой же рисунок, только вокруг себя надо расположить людей, от которых ему самому тепло. Самая горячая планета — ближайшая к солнцу, самая холодная — дальше всего.