

Журнал

УПРАВЛЕНИЕ

НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛОЙ

3

Д.Ю. Соловьева

педагог-психолог МАОУ СОШ № 31 г. Сыктывкар, Республика Коми

Решение учебных проблем младших школьников / Решение учебных проблем младших школьников

Здоровьесберегающие техники современного урока

Автор статьи обобщает наиболее распространенные в педагогической работе психотехники и приводит примеры их использования на учебных занятиях с младшими школьниками.

Новые компетенции педагога

[Приказом Минтруда России от 24.07.2015 № 514н](#) утвержден профессиональный стандарт «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)». Данный профессиональный стандарт применяется к должностям «психолог», «педагог-психолог», «психолог образовательной организации». Вместе с тем многие позиции этого профессионального стандарта прямо пересекаются с новыми трудовыми функциями педагогических работников, требования к которым установлены профессиональным стандартом «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования)», утв. [приказом Минтруда России от 18.10.2013 № 544н](#) (применяется в отношении должностей «учитель» и «воспитатель»).

В таблице приведены примеры смежных трудовых действий педагога-психолога и учителя, требования к которым заложены обозначенными профессиональными стандартами.

Примеры смежных трудовых действий педагога-психолога и учителя

Направленность деятельности	Профессиональный стандарт «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)»	Профессиональный стандарт «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования)»
Развитие и формирование УУД	Разработка программ развития универсальных учебных действий (далее – УУД), учащихся, программ воспитания и социализации обучающихся, воспитанников, коррекционных программ. Разработка и реализация мониторинга личностной и метапредметной составляющей результатов освоения основной общеобразовательной программы, установленной федеральными государственными образовательными стандартами (далее – ФГОС) по уровням общего образования	Формирование и реализация программ развития УУД учащихся, образцов и ценностей социального поведения. Применение инструментария и методов диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития ребенка
Инклюзивная педагогика	Психологическая коррекция поведения и развития детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, а также обучающихся, испытывающих трудности в освоении основных общеобразовательных программ, развитии и социальной адаптации	Освоение и применение психолого-педагогических технологий (в т. ч. инклюзивных, необходимых для адресной работы с различным контингентом обучающихся: одаренные дети, социально уязвимые дети, дети, попавшие в трудные жизненные ситуации, дети-мигранты, дети-сироты, дети с особыми образовательными потребностями (аутисты, дети с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью и др.), дети с ограниченными возможностями здоровья, дети с девиациями поведения, дети с зависимостью
Индивидуальный подход к обучающимся	Формирование и реализация планов развивающей работы с обучающимися с учетом их индивидуально-психологических особенностей	Разработка (совместно с другими специалистами) и реализация совместно с родителями (законными представителями) программ индивидуального развития ребенка

Работа с документами	Оформление и ведение документации (планы работы, протоколы, журналы, психологические заключения и отчеты)	Понимание и использование документации специалистов (психологов, дефектологов, логопедов и т. д.)
----------------------	---	---

Приведенные примеры позволяют сделать вывод о целесообразности для учителя (в т. ч. для учителя начальной школы) соотносить свою профессиональную деятельность с требованиями профстандарта педагога-психолога.

Задачи здоровьесбережения

Это полезно знать

ФГОС начального общего образования включает в требования к условиям реализации основной образовательной программы охрану и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, создания среды, «комфортной по отношению к обучающимся и педагогическим работникам» ([п. 21 раздел VII](#)).

Далее в статье мы рассмотрим лишь один из названных аспектов деятельности учителя начальных классов, который касается здоровьесберегающей деятельности учителя на уроке и в процессе подготовки к нему.

Общеизвестно, что здоровье – это состояние не только полного физического, но и психического и социального благополучия.

Если говорить о психологическом здоровье учащихся, то данный показатель состоит из совокупности личностных характеристик, являющихся предпосылками стрессоустойчивости, социальной адаптации и успешной самореализации. Сюда входит:

- состояние психического и душевного комфорта;
- адекватное социальное поведение;
- умение понимать себя и других;
- более полная реализация потенциала развития в разных видах деятельности;
- умение делать выбор и нести за него ответственность.

Неэффективное использование учителем на уроках педагогических приемов и способов воздействия негативно влияет на психологическое здоровье ученика.

Это полезно знать

Существует множество упражнений на приветствия, которые можно найти в сборниках психологических игр. Некоторые из этих упражнений применимы для использования учителем на уроке.

Признаками нарушения психологического здоровья могут служить:

- повышенная утомляемость, раздражительность;
- возникновение состояний стресса;
- снижение восприятия, внимания;
- ухудшение запоминания; формирование негативного отношения к обучению;
- нарушение дисциплины;
- сонливость;
- неустойчивое настроение.

Урок – основное пространство деятельности по укреплению и сохранению психического здоровья школьников. Именно в уроке находят применение здоровьесберегающие техники педагогического взаимодействия и поддержки. Урок должен строиться с использованием психологических приемов. Рассмотрим основные структурные элементы здоровьесберегающего урока.

Приветствие учащихся

Приветствие учащихся – не только элементарный акт вежливости, но и одновременно начало педагогического процесса, начало общения учителя и учеников. Приветствие должно выражать взаимное уважение, симпатию, желание добра друг другу. Приветствие учителя – это заявка на то, в каком психологическом режиме он поведет урок, ответ учащихся – реакция на заявку.

Приветствие способствует повышению мотивации учащихся к предстоящему занятию, а также создает положительный учебный настрой. Если учитель заведет традицию определенным образом использовать ритуал приветствия вначале каждого урока, то учащиеся заранее будут готовы и настроены на продуктивную работу.

Организационные моменты

Несмотря на то что ритуал приветствия уже обеспечивает положительный настрой учащихся на урок, необходимо проявить интерес к эмоциональному самочувствию учащихся. Так, например, сообщение в начале урока не только темы, но и порядка организации учебной деятельности (наличие плана) может способствовать снижению уровня тревожности учащихся перед предстоящими видами деятельности, при этом ученик на каждом этапе урока будет активен и вовлечен в реальные взаимодействия.

На организационном этапе урока используются вербальные и невербальные приемы оптимизации психоэмоционального настроения учащихся: похвала, улыбка, интонация и др. Атмосфера доброжелательности стимулирует веру учащихся в свои силы, помогает каждому ребенку преодолевать трудности учения постепенно, шаг за шагом.

В процессе урока необходимо создавать условия для проявления познавательной активности учащихся и достижения успеха каждым учеником, повышать степень самостоятельности в учебной деятельности, создавать атмосферу заинтересованности каждого ученика в работе класса. Это можно сделать с помощью различных психотерапевтических методов.

По ходу организационного момента урока важно обсудить и разрешить существующие проблемы микроклимата в классе. Если учащиеся по каким-либо причинам негативно настроены на предстоящий урок, следует разобраться в ситуации и только после этого переходить непосредственно к теме урока. Можно выяснить ожидания учащихся по поводу предстоящего урока, что бы они хотели увидеть, услышать или узнать на этом уроке.

Психотехники урока

Существует достаточное количество психотерапевтических техник, которые в целях здоровьесбережения может применять учитель начальных классов. Остановимся на них.

Технику арт-терапии хорошо использовать на уроках чтения и литературы (попросить учащихся нарисовать свои впечатления и ощущения от прочитанного рассказа); на уроках истории (рисунки исторических сражений, костюмов, замков и т. п.); на уроках географии и биологии в процессе изучения животного, растительного мира; на уроках музыки после прослушанной мелодии.

Более того, просмотр всевозможных картин, пейзажей, ярких иллюстраций, фотографий также может нести в себе арт-терапевтический эффект: поднимается настроение, пропадает усталость, повышается интерес к занятию.

Технику музыкотерапии можно применять абсолютно на всех уроках, начиная с математики и русского языка и заканчивая уроком физкультуры и труда. Музыка может быть быстрой и медленной, веселой и грустной, пробуждать и усыплять. Под музыку можно делать все: читать, писать, решать задачи, выполнять схемы и чертежи, бегать, прыгать, готовить и мастерить по дереву и т. д. И что самое главное, данный метод повышает мотивацию учащихся и способствует эмоциональной разрядке.

В начальной школе особенно важны техники игротерапии, поскольку игра – распространенный вид деятельности у дошкольников и учащихся начальных классов. Даже самые, казалось бы, сложные задания можно преподнести в игровой форме: «А сейчас давайте поиграем! Кто мне назовет больше всех ...», «В тексте спрятались ошибки, а ну-ка, отыщите-ка их», «Кто первый закончит, получит пятерку». Главная особенность игры в том, что она способствует повышению познавательного интереса учащихся, создает условия для развития творческого и интеллектуального потенциала обучающихся.

В настоящее время существует много учебных видеофильмов, которые с большим успехом применяются учителями во время занятий. Это называется кинотерапией. Однако в данном случае фильм не обязательно должен быть учебным. Это могут быть как съемки самих детей о каких-либо событиях жизни. Это могут быть фильмы, разработанные и снятые педагогом по специальному сценарию к определенной теме урока. По окончании просмотра всегда требуется обсуждение увиденного сюжета, при этом учащиеся также могут записать или зарисовать свои ощущения и впечатления от просмотра.

Терапия цветом может стать дополнительной техникой здоровьесберегающего урока. Терапия цветом может применяться не столько на уроке, сколько в процессе учебной деятельности: красиво оформленный кабинет, стены, правильно подобранные по цвету занавески и обои, грамотное использование учителем нужных цветов в компьютерной презентации или на стендах. Все это будет способствовать улучшению психологического самочувствия учащихся, повышению настроения и активизации учебной деятельности.

Сказкотерапия – самый древний в человеческой цивилизации метод практической психологии. Известное выражение «на ошибках учатся» можно сказать иначе: «На сказках учатся». Конечно, ведь в сказках герой преодолевает всевозможные трудности и преграды, совершает ошибки и исправляет их, добивается намеченной цели. Читая сказку,

мы сравниваем главного героя с собой: «А как бы я поступил в такой же самой ситуации?», «А что бы я сделал, что сказал?», «Пошел бы я туда...». Сказки являются лучшим способом передачи знаний о мире. При этом сказкотерапия не имеет возрастных ограничений. Этот метод можно использовать как с младшими школьниками, так и со старшеклассниками.

Элементарные упражнения психогимнастики способствуют укреплению и повышению мышечного тонуса, увеличению мозговой активности, снятию напряжения, а также разрядке всего организма. Основные задачи данной методики – научить ребенка справляться с жизненными трудностями, преодолевать барьеры в общении, снимать психическое напряжение, создавать возможности для самовыражения.

Мы перечислили основные техники здоровьесбережения, которые учитель может применять в своей педагогической деятельности с целью профилактики психологического здоровья учащихся. Главное, что методы психотерапии можно использовать как отдельно, так и в совокупности друг с другом.

Роль психогимнастики

Ученые утверждают, что каждая часть нашего тела отвечает за поведение и эмоции. Таким образом, выполняя определенные физические упражнения, мы можем избавиться от негативных переживаний и беспокоящих мыслей, выплеснуть отрицательные эмоции, накопившиеся внутри.

Главная цель психогимнастики – сохранение психического здоровья, коррекция и предупреждение эмоциональных расстройств у детей.

Релаксация

Релаксация – это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавляться от физического или психического напряжения. Релаксация – очень эффективное средство для борьбы со стрессом, которое к тому же не отнимает много времени.

На уроке релаксацию лучше применять после продолжительной и трудной работы (диктант, контрольная, проверочная работа). К методам релаксации можно отнести:

- аутогенную тренировку;

- психомышечную тренировку (саморасслабление);
- релаксационные истории;
- релаксационные упражнения (для лица, головы, глаз, рук, ног, тела и т. п.);
- визуализации.

В качестве техники релаксации часто используются видеоролики, которые представляют собой меняющиеся под спокойную, мелодичную музыку слайды красочных фотографий и картин с изображением природы. На каждом слайде отражены аффирмации.

Если релаксация станет привычкой, то и педагог, и ученики почувствуют ее результаты. После правильно проведенной релаксации появляется необычайный прилив сил, приходит бодрость, повышается настроение.

Тренировка рефлексии

Рефлексивные приемы используются педагогом в конце урока. Рефлексия мысленно обращает ученика ко всему ходу урока, к своим ощущениям, переживаниям, способствует осмыслению роста ученика. Содержательная рефлексия является ведущим приемом формирования мотивации учения.

Это полезно знать

Аффирмации – позитивные утверждения, помогающие изменить наш образ мыслей и сформировать то будущее, к которому мы стремимся. Например: «с каждым днем я становлюсь сильнее и здоровее», «все, что я ем, улучшает мое здоровье и красоту».

Основная направленность таких видеороликов – установка на здоровый образ жизни.

Приемы рефлексии:

- незаконченные предложения: ребята по кругу высказываются одним предложением, выбирая начало фразы из рефлексивного экрана на доске;
 - сегодня я узнал...
 - было интересно...
 - было трудно...
 - я выполнял задания...
 - я понял, что...

- теперь я могу...
- мне захотелось и т. п.;
- упражнение «Плюс-минус-интересно»: это упражнение можно выполнять как устно, так и письменно, в зависимости от наличия времени. Для письменного выполнения предлагается заполнить таблицу из трех граф: в графу «П» (плюс) записывается все, что понравилось на уроке, информация и формы работы, которые вызвали положительные эмоции, либо, по мнению ученика, могут быть ему полезны для достижения каких-то целей; в графу «М» (минус) записывается все, что не понравилось на уроке, показалось скучным, вызвало неприязнь, осталось непонятным, или информация, которая, по мнению ученика, оказалась для него ненужной, бесполезной с точки зрения решения жизненных ситуаций; в графу «И» (интересно) учащиеся вписывают все любопытные факты, о которых узнали на уроке, и что бы еще хотелось узнать по данной проблеме, вопросы к учителю.

Это упражнение позволяет учителю взглянуть на урок глазами учеников, проанализировать его с точки зрения ценности для каждого ученика. Для учащихся наиболее важными будут графы «П» и «И», так как в них будут содержаться памятки о той информации, которая может им когда-нибудь пригодиться;

- лист обратной связи: учитель пускает по рядам лист обратной связи, в котором заранее написаны фамилии всех учащихся класса. Некоторые учащиеся (кто хочет) записывают свои впечатления от урока, настроение до и после урока, а также пожелания и предложения учителю по проведению урока.

Профессиональный стиль педагога

Овладение учащимися программного материала во многом зависит от личности учителя, его педагогического стиля. Например, такие особенности поведения учителя, как монотонность речи, металлический, резкий, крикливый голос, однообразие ораторских приемов, отсутствие художественных оборотов в речи, окрики и упреки типа «Сидеть!», «Молчать!», «Не вертеться!», «Тихо!» и др., закрытая поза учителя, безразличие к пассивной позиции учащихся, констатирующий характер объяснения, отсутствие заинтересовывающей эмоциональной окраски при изложении материала (особенно нового), запреты, выговоры и претензии, ирония и сарказм, негативно сказываются на самочувствии и настроении учащихся.

Искусство улыбки, интонация голоса, поощрение взглядом – это все слагаемые психотерапевтического воздействия на ученика. Учитель должен обладать определенными личностными качествами, основой которых является положительное эмоциональное отношение к жизни, интерес к человеку, интерес к культуре и искусству.

Учителю рекомендуется переносить в процесс обучения приемы эмоционального воздействия на ученика, накопленные в искусстве. Возбуждать воображение учащихся,

вызывать состояние ожидания, эффект сопереживания можно следующими приемами: перестановкой логических событий, акцентом на деталях, использованием недосказанности. Надо помочь ученику найти ту сферу деятельности, в которой он может проявить себя и завоевать уважение одноклассников.

Все приведенные приемы использования психотехник в процессе проведения учебных занятий подтверждают, что требования к профессиональной деятельности педагога и педагога-психолога пересекаются. В содержании внутрикорпоративной системы развития кадрового ресурса ОО это следует учитывать, включая в план методической работы ОО мероприятия, позволяющие интегрировать педагогический потенциал различных групп педагогических работников.