

Психологическая безопасность на уроке

Психологическая безопасность на уроке — это состояние образовательной среды, свободное от проявлений психологического насилия, способствующее удовлетворению потребностей в лично-доверительном общении, создающее референтную значимость среды и обеспечивающее психическое здоровье её участников. Она является ключевым условием полноценного развития ребёнка, сохранения и укрепления его психологического здоровья.

Роль педагога в создании психологически безопасной среды

Учитель играет центральную роль в формировании такой среды. От его стиля общения, профессиональной компетентности и эмоционального настроения зависит атмосфера на уроке. Педагогу необходимо:

- **Знать возрастные психологические особенности учащихся** и развивать педагогическую наблюдательность, чтобы гибко реагировать на разные ситуации.
- **Избегать психологического насилия:** не допускать публичных оскорблений, унижений, игнорирования, давления на учеников.
- **Создавать условия для проявления познавательной активности и достижения успеха** каждым учеником.
- **Развивать толерантность** и формировать культуру уважения и поддержки в классе.
- **Учитывать индивидуальные особенности детей**, видеть их сильные стороны и создавать ситуации, где каждый ученик может почувствовать себя значимым.

Критерии психологически безопасного урока

К таким критериям относятся:

1. **Наличие плана урока.** Сообщение в начале занятия не только темы, но и порядка организации учебной деятельности помогает чётко структурировать материал и снижает тревожность учеников.

2. **Положительный эмоциональный настрой.** Учитель должен входить в класс с бодрым настроением и уметь создавать доброжелательную атмосферу.
3. **Отсутствие наказаний и окриков** в процессе обучения и воспитания.
4. **Создание условий для проявления познавательной активности и достижения успеха** каждым учеником.
5. **Повышение степени самостоятельности** в учебной деятельности, реализация стратегии сотрудничества, сочетание фронтальной работы с групповыми формами деятельности.
6. **Создание атмосферы заинтересованности** каждого ученика в работе класса.
7. **Использование разноуровневых заданий**, позволяющих ученику самому выбирать вид и форму материала (словесную, графическую, условно-символическую).

Методы и приёмы для обеспечения психологической безопасности

Метод/приём

Описание

Установление доверительных отношений

Ребёнок должен чувствовать, что его мнение важно, а его труд ценен. Используются поддерживающие фразы: «Ты молодец, у тебя отлично получилось!», «Попробуй ещё раз, я уверена, что у тебя всё выйдет».

Предотвращение публичной критики

Если ученик допустил ошибку, вместо указания на неё при всём классе можно подойти к ребёнку индивидуально и предложить помощь.

Использование игровых технологий

Включение в образовательный процесс игр, направленных на сплочение класса, способствует формированию дружеских отношений и снижает уровень тревожности.



Метод/приём

Описание

Создание предсказуемой учебной среды

Чётко организованный распорядок дня, ясные требования и последовательность действий помогают детям чувствовать себя уверенно. Например, если уроки начинаются с привычного ритуала — приветствия или короткой разминки, дети легче входят в учебный процесс и меньше тревожатся.

Эмоциональная разгрузка

Простые дыхательные упражнения, короткие медитации или разминки способствуют снижению напряжения и повышению концентрации.

Групповая работа

Объединение детей в группы для выполнения заданий помогает формировать у них навыки общения, сотрудничества и взаимопомощи.

Развитие эмоционального интеллекта

Уроки, где дети учатся распознавать эмоции — свои и окружающих, помогают им лучше понимать себя и других.

Факторы, угрожающие психологической безопасности

К ним относятся:

- **Барьер эмоциональной памяти** — наслаивание предшествующих эмоциональных состояний (например, после физкультуры или экскурсии) на текущий эмоциональный настрой учащихся.
- **Перегрузка учащихся** — большое количество уроков, монотонность интеллектуального труда, дефицит движения и разрядки. nsportal.ru +1

- **Психологический дискомфорт у учителя**, который может передаваться ученикам.
- **Несоответствие методик и технологий обучения** возрастным и функциональным возможностям детей.
- **Авторитарный стиль общения** педагога, который может приводить к психологическому насилию.

Рекомендации для педагогов

- **Развивайте педагогическую рефлексию** и анализируйте свои действия, чтобы избегать деструктивных моделей поведения.
- **Проводите регулярные беседы** с учащимися о их чувствах и проблемах.
- **Обеспечивайте обратную связь и поддержку** со стороны педагогического коллектива.
- **Работайте с родителями**, обсуждайте возможные проблемы и формируйте единую линию взаимодействия.
- **Участвуйте в тренингах и семинарах** по повышению психологической грамотности и освоению методов создания безопасной образовательной среды.

Создание психологически безопасной среды требует от учителя чуткости, внимания и профессионализма. Это основа для того, чтобы дети могли раскрыть свой потенциал, развивать способности и с интересом участвовать в учебном процессе.