

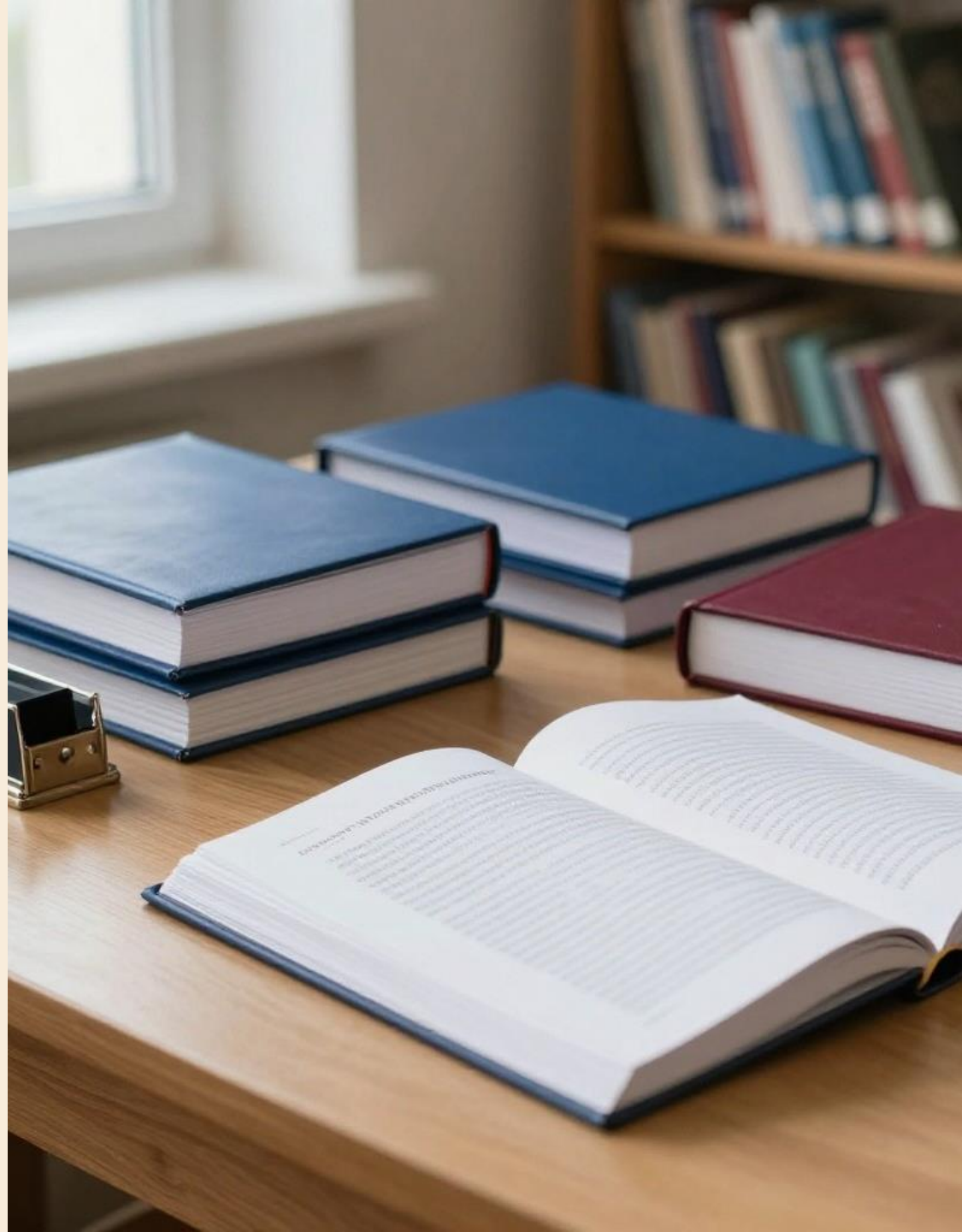
Обеспечение психоэмоционального благополучия обучающихся как составляющая здоровьесберегающего подхода в образовании



Чернышева Вероника Николаевна, преподаватель
ГБПОУ "Кунгурский колледж агротехнологий и
управления"

Нормативная основа психоэмоционального благополучия

В ФГОС охрана и укрепление психического здоровья обучающихся — обязательная норма, а не дополнительная инициатива образовательной организации.

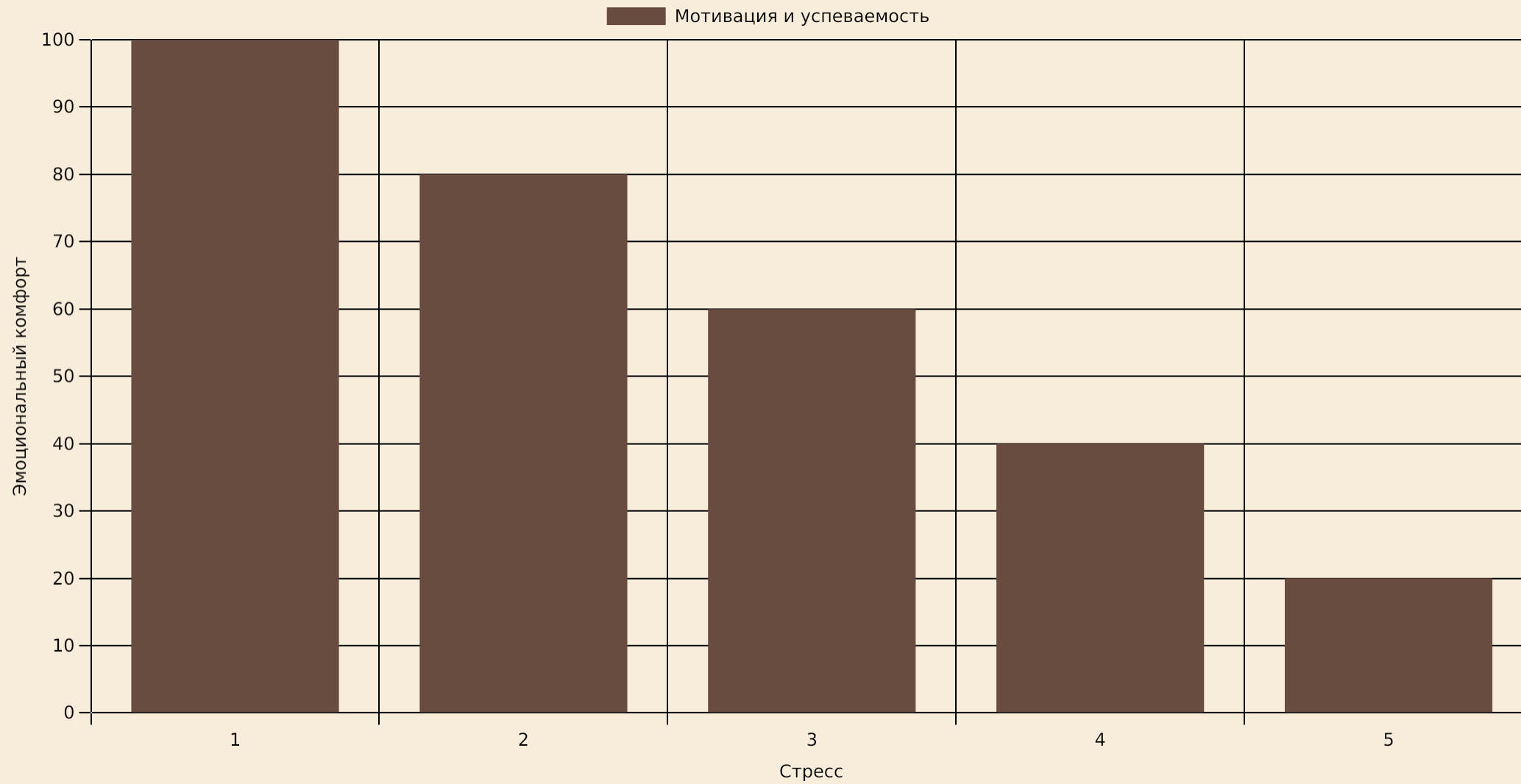




Создание благоприятного психологического климата — это системная задача

- Рациональная организация учебного процесса.
- Физкультминутки и паузы.
- Психолого-педагогическое сопровождение.
- Индивидуализация.
- Просветительская работа.
- Организация здорового питания.

Результаты исследования





Проявляйте эмоциональную компетентность

Используйте техники активного слушания, регулярно рефлекслируйте, как ваши слова влияют на класс.



Поддерживайте инициативу

Поощряйте вопросы, творческие предложения, даже если они кажутся неочевидными.



Предлагать разные способы демонстрации знаний

Не только устный ответ у доски, но и письменная работа, проект, запись видео, ответ в паре. Это особенно важно для тревожных детей.



Вводите правила общения

Например, «говорим от первого лица» («Я считаю, что...»), «критикуем идеи, а не личности».



Используйте юмор и позитивные моменты

Уместная шутка, короткое отступление, чтобы разрядить обстановку, помогают снять напряжение.

Создание благоприятного психологического климата

Интерактивные форматы, которые снижают тревожность



Пара как точка опоры

В парной работе ребёнок быстрее решается высказаться: рядом есть поддержка, а ошибка воспринимается спокойнее. Такой формат помогает включить тех, кто обычно молчит на общем обсуждении, и делает участие более естественным.



Группа без лишнего давления

Малая группа создаёт безопасное пространство для обмена идеями и распределения ролей. Здесь легче проявить инициативу, попробовать себя в новой функции и получить опыт сотрудничества без лишнего напряжения.



Игра как способ включения

Ролевая игра и мозговой шторм переводят внимание с оценки на поиск решения. Учащиеся пробуют разные позиции, учатся слышать друг друга и получают яркий опыт взаимодействия со сверстниками.

Интерактивные форматы, которые снижают тревожность



Пара как точка опоры

В парной работе ребёнок быстрее решается высказаться: рядом есть поддержка, а ошибка воспринимается спокойнее. Такой формат помогает включить тех, кто обычно молчит на общем обсуждении, и делает участие более естественным.



Группа без лишнего давления

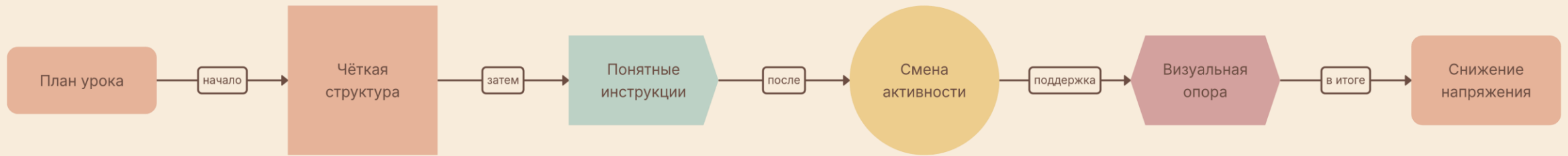
Малая группа создаёт безопасное пространство для обмена идеями и распределения ролей. Здесь легче проявить инициативу, попробовать себя в новой функции и получить опыт сотрудничества без лишнего напряжения.



Игра как способ включения

Ролевая игра и мозговой шторм переводят внимание с оценки на поиск решения. Учащиеся пробуют разные позиции, учатся слышать друг друга и получают яркий опыт взаимодействия со сверстниками.

Как сделать урок предсказуемым и спокойным



Сбалансируйте нагрузку и разнообразие

Чередуйте виды деятельности

Старайтесь менять тип активности примерно каждые 7–10 минут: чтение, письмо, слушание, обсуждение, решение задач.

Учитывайте индивидуальные особенности

Подбирайте задания с учётом темпа работы, стиля обучения (визуал, аудиал, кинестетик) и состояния здоровья каждого ребёнка.

Структурируйте урок

Разбейте его на логичные этапы (вводная часть, основная, заключительная), чтобы не допускать переутомления.

Сделать ситуацию предсказуемой

Чёткая структура урока, понятный план на доске, озвученные критерии оценки снижают неопределённость. Например: «Сначала 10 минут разберём правило, потом 15 минут потренируемся в парах, в конце — мини-тест на 5 вопросов».

Давать понятные инструкции и визуальную поддержку

Схемы, карточки, чек-листы, образцы решения помогают ребёнку не тратить силы на «понять, что делать», а сразу переходить

Включите оздоровительные элементы, соответствующие возрастной категории

Физкультминутки и динамические паузы

Короткие комплексы упражнений (для глаз, пальчиковая гимнастика, дыхательные практики) помогают снять локальное или общее напряжение. Важно проводить их на положительном эмоциональном фоне.

Релаксационные моменты

Можно предложить минутку тишины с тихой музыкой или мысленным представлением приятного образа.

Психогимнастика

Специальные упражнения для развития эмоционального интеллекта, снятия мышечного напряжения.

Оздоровительные паузы на уроке

Физкультминутка

Короткая физкультминутка помогает снять общее и локальное напряжение, особенно если она встроена в урок естественно и проводится на положительном эмоциональном фоне. Регулярность важнее продолжительности.

Мягкое переключение

Дыхательные упражнения и пальчиковая гимнастика быстро возвращают внимание к заданию. Они особенно полезны в моменты усталости, когда ребёнку нужно мягко переключиться без потери рабочего ритма.

Пауза для восстановления

Релаксационная пауза с тишиной или спокойной музыкой снижает возбуждение и даёт короткую передышку. Такой приём помогает восстановить работоспособность без ощущения выпадения из урока.

Эмоциональная разрядка

Психогимнастика развивает эмоциональную выразительность и снимает мышечные зажимы. Она особенно эффективна, когда используется как короткий и привычный элемент урока, а не как редкое исключение.

Внедряйте рефлексивные практики

Короткая рефлексия в конце урока помогает заметить усталость, понять настроение класса и вовремя скорректировать темп работы.



Обратите внимание на физическую среду

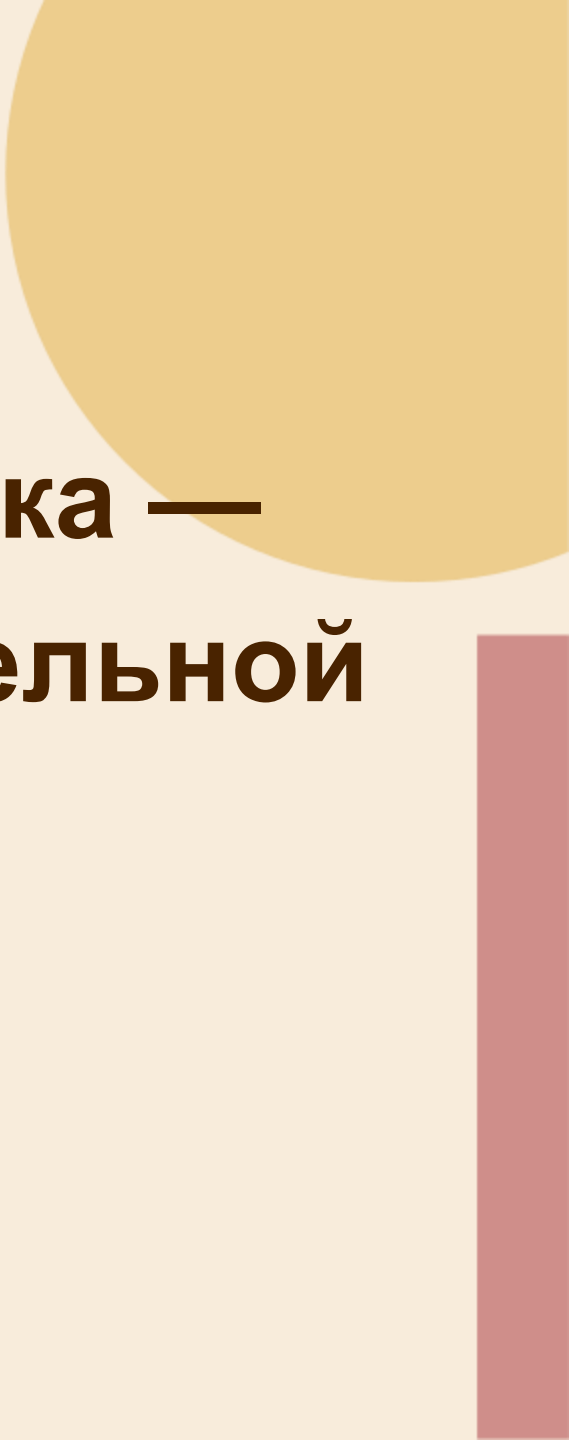
Освещение, проветривание, посадка, цветовое оформление и порядок в классе напрямую влияют на самочувствие, внимание и уровень утомления обучающихся.



Несколько важных советов

- Не стремитесь к идеалу
- Будьте гибкими
- Сочетайте подходы





**Психоэмоциональная поддержка —
основа эффективной образовательной
организации**