Сведения об авторе:

**Волкова Ольга Игоревна,**

педагог-организатор

ГПОУ ТО «ТГМК им. Н.Демидова»,

высшая квалификационная категория,

Дополнительные сведения:

педагог дополнительного образования,

руководитель театральной студии «Премьера»

**Психологический комфорт.**

**Что делать, чтоб учебные занятия стали всем приятней?**

 В данной статье рассмотрим, как влияет психологический комфорт на эффективность занятий, нужно ли педагогу разбираться в психологии, как применять имеющиеся знания на практике и чем помогут технологии обучения актерскому мастерству.

 Всем нам давно известно, что в подавленном, грустном настроении продуктивность падает. Но мы не часто задумываемся о внутреннем напряжении, сопровождающем наше тело и наше сознание ежедневно. Уверенны ли вы, что ваш ученик думает о математическом уравнении или проникается смыслом патриотического мероприятия, а не прокручивает в голове утренний разговор с родителями? Не думаете ли вы сами о том, не оставили ли включенным дома утюг? В нашей голове роятся огромное количество мыслей, внимание рассредоточено, тело напряжено, в таком состоянии трудно концентрировать внимание. Учебные занятия часто вызывают не самые положительные эмоции. А наше тело имеет большое количество зажимов. Как это связано между собой? Естественная реакция организма на стресс – напряжение, а значит, каждая негативная мысль – дополнительный телесный зажим. В то же время, напряжение в теле создает напряжение внутреннее, чувство дискомфорта, мозг реагирует на телесный зажим как на внешнюю угрозу и начинает работать на устранение или предотвращение угрозы, соответственно отказывается решать текущие задачи, с предполагаемым стрессом не связанные. Такой замкнутый круг из телесного и эмоционального напряжения мешает продуктивной работе мозга. Сознание того, что поставленные задачи решаются тяжело приводит к еще большему напряжению, как следствие – еще большие зажимы. В таком состоянии никакая информация не усваивается, никакую работу вести невозможно.

 В психологии есть понятие «психологический комфорт» или «зона комфорта» – внутреннее состояние, в котором человеку требуется минимальное количество усилий для ощущения уверенности в своих силах и чувства внутренней защищенности. [1, 32]

 Сегодня, мы часто говорим об индивидуальном подходе, создании комфортной среды в образовательном процессе. Действительно ли это так важно?

 На сегодняшний день, к сожалению, в образовательном процессе выявляются негативные направления: потеря интереса к приобретению знаний, снижение активности на уроке, частые пропуски учебных занятий, низкая культура поведения учащихся, конфликтные ситуации в урочное и внеурочное время. Постоянное состояние повышенной тревожности учащихся на уроках приводит к нервным срывам. Согласно статистике, комфортно чувствуют себя в школе лишь 58% учащихся, 28% — часто конфликтуют с учителями и одноклассниками. Это свидетельствует об отсутствии у современного школьника чувства безопасности и комфорта в образовательной среде, что противоречит одной из главных задач школы — создание психологического пространства, в котором было бы хорошо каждому ребенку. [2, 79]

Есть большое количество методик для создания психологического комфорта во время занятий, из них можно отметить организацию самого пространства, использование определенных цветов, добавление минуток отдыха и релаксации, подвижных упражнений и даже применение классической музыки и природных материалов.

Познакомиться с такими методиками можно в развивающей системе обучения Л.В. Занкова [3], [5], у М.И. Чистяковой [6].

Остановимся подробней на том, как психологический комфорт связан с нашим телом. Так как наше тело и наши эмоции имеют взаимосвязь, мы можем влиять на тело с помощью эмоций и на эмоции с помощью тела. Если создать более комфортное состояние для тела, мы сможем стать спокойнее, а наша мозговая деятельность станет эффективнее.

В занятиях актерским мастерством большое внимание уделяется борьбе с мышечными зажимами и контролю за собственным телом. Подобные практики можно использовать и для снятия лишнего напряжения на занятиях. Что примечательно, работать со своим телом может как ученик, так и педагог. Упражнения не занимают много времени. Основная их часть построена на чередовании напряжения и расслабления тела.

Упражнение «Росток»

Нужно представить себя маленьким зернышком, посаженным в землю, для этого можно сесть на корточки или просто наклонить туловище вниз до пояса, обхватив себя руками. После чего представляем, как начинаем «прорастать», постепенно вырастая вверх. Главное, выполнять это упражнение медленно, постепенно, чувствуя каждый отдел, каждую клеточку своего тела. При этом ведущий или педагог, если упражнение выполняется группой, проговаривает каждое действие:

«1 – ощутите свои ноги, медленно поднимаясь и выпрямляя их;

2 – выпрямляйте колени;

3–4 – медленно распрямляйте спину, голова и руки расслаблены, по-прежнему опущены вниз;

5–6 – спина становится прямее;

7–8 – руки поднимаются вверх, будто листья на нашем стебельке;

9 – голова поднимается вверх;

10 – потянитесь всем телом вверх и улыбнитесь солнышку.

Вот вы и выросли!»

Можно расширить, дополнить упражнение тем, как вы чувствуете, что по стеблю вверх к кроне идет питательная энергия, как из почек на дереве появляются листья, распускаются цветочки. Хорошо при выполнении упражнения представлять себя каким-то конкретным деревом, кустарником или цветочком. Это тренирует воображение и помогает сильнее погрузиться в происходящее, поверить в предлагаемые обстоятельства, выражаясь театральным языком.

Упражнение «Манекены».

Упражнение на полное напряжение тела. Принимаем определенную позу, напрягая все тело, после выполнения упражнения расслабляем тело. Для более интересного выполнения можно предложить ученикам разгадывать, что значат позы друг друга, что делает этот манекен.

В более сложном варианте одному ученику предлагается принять любое положение и напрячь все тело. Другой ученик переносит занявшего позу (манекен) на другое место. Положение первого не должно измениться, тело не должно расслабиться.

Упражнение «Тряпичные куклы».

Упражнение на полное расслабление тела. Представляем себя тряпичными куклами, повешенными на гвоздики. «Болтаемся», сохраняя напряжение в месте «подвеса». А затем «куклы» снимают с гвоздика и сбрасывают на пол.

Упражнение на напряжение-расслабление мышц «Кислый лимон».

В данном упражнении нужно поочередно напрягать и расслаблять тело. При этом напряжение должно быть полным, а расслабление максимальным. Для образности выполняющим упражнение можно предложить представить себя «кислым лимоном» – максимально напрячься, сморщиться. А потом полностью расслабиться, наклонившись вниз и даже чуть согнув колени. В таком положении можно «поболтаться», покачаться, проверив степень расслабленности тела.

Упражнение «Черепаха».

Сядьте на колени, голову прижмите к ногам. Закройте глаза. Представьте себе уединенное место, где вы чувствуете себя в безопасности. Вам тепло и уютно в своем домике. Сделайте вдох, затем выдох. Представьте себе, какие звуки вас окружают. Почувствуйте запахи, окружающие вас. Вдруг вы услышали звуки, которые пугают вас. Поднимите выше плечи, обхватите себя руками, напрягите руки, ноги, все тело.

А теперь расслабьте все тело – вы в безопасности.

Большое значение имеет и мимика. Мышцы лица особенно сильно связаны с нашим мозгом. При лишнем напряжении в области лица или шеи могут наблюдаться достаточно сильные головные боли.

Упражнение «Муха».

Для его выполнения нужно представить, что на лицо села назойливая муха. Попытайтесь прогнать ее, не делая движений руками. А «муха» будет перелетать с места на место: «Муха села на нос… на ушко… на щеку… на подбородок..»

При выполнении данных упражнений тело самонастраивается на более комфортное состояние. Убирая лишнее напряжение в теле, мы освобождаем себя и создаем более комфортное эмоциональное состояние. Чередуя напряжение и расслабление, важно помнить – чем сильнее мы напрягаем тело, тем больше оно расслабляется потом, происходит такой своеобразный «эффект пружины». Практиковать это можно со всем телом и с отдельными его частями. Когда нет времени проделывать полноценные упражнения, но нужно вернуть тело в состояние комфорта, снять лишние телесные зажимы, достаточно просто напрячь и расслабить тело или его определенные части.

Использовать подобную методику можно на любых занятиях или мероприятиях для достижения большего психологического комфорта аудитории. Можно также пользоваться ей индивидуально для контроля за собственным телом, достижения большей уверенности и более комфортного состояния.

Список литературы:

1. Акимова, М.К. Индивидуальность учащегося и индивидуальный подход / М.К. Акимова, В.Т. Козлова. – Москва: Знание, 1992. – 78 с.
2. Боронина, Е.В. Психологический комфорт на уроке как условие развития личности ребенка / Боронина Е.В., Лепещенко А.Е., Сычева Е.В. // Журнал Проблемы современной науки и образования. – 2018. – С. 78-80. // Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskiy-komfort-na-uroke-kak-uslovie-razvitiya-lichnosti-rebenka> (дата обращения: 03.05.2022 г.)
3. Занков, Л. В. Избранные педагогические труды / Л. В. Занков. – Москва: Педагогика, 1990. – 424 с.
4. Новицкая, Л.П. Уроки вдохновения / Л.П. Новицкая – Москва: Всерос. театр. общество, 1984. – 383 с.
5. Система Л.В. Занкова: развитие, творчество, достижения. Материалы межрегиональной научно-практической конференции, посвященной 60-летию системы развивающего обучения Л.В. Занкова / под ред. О.Н. Нагаевой. – Рязань: Обл. гос. бюдж. учр-е доп. профессион. образ-я «Ряз. ин-т развития образования», 2017. – 109 с.
6. Чистякова, М.И. Психогимнастика / М.И. Чистякова. – Москва: Просвещение: ВЛАДОС, 1995. – 160 с.
7. Щуркова, Н.Е. Педагогическая технология / Н.Е. Щуркова – Москва: Педагогическое общество России, 2002. – 224 с.