Анкета «Психологический комфорт в школе»

Инструкция: Отметьте тот вариант ответа, который больше всего совпадает с вашим мнением.

1.Чувства, с которыми я прихожу в школу чаще всего:

а) спокойные, радостные б) трудно сказать в) раздражённое, беспокойное

2. У меня никогда не было конфликтов с учителями:

а) да б) не уверен в) нет

3. Я легко вливаюсь в любую компанию, независимо от того, есть ли там мои друзья или одноклассники:

а) да б) не уверен в) нет

4. В течение уроков у меня часто меняется настроение, иногда на противоположное тому, с которым я пришёл в школу:

а) да б) трудно сказать в) нет

5. Я считаю, что мои учителя хорошие, доброжелательные люди:

а) да б) трудно сказать в) нет

6. Я дружу и хорошо общаюсь с большинством ребят в своём классе:

а) да б) не уверен в) нет

7. Иногда я испытываю в школе такое беспокойство и раздражение, что могу прогулять уроки:

а) да б) не уверен в) нет

8. Были такие случаи, что учителя, на мой взгляд, обращались со мной несправедливо:

а) да б) иногда в) нет

9. Я с удовольствием посещаю все внеклассные мероприятия и люблю общаться с одноклассниками во внеклассной обстановке:

а) да б) не уверен в) нет

10. Моё плохое настроение в школе чаще зависит от общения с учителями:

а) да б) трудно сказать в) нет

11. У нас в школе часто происходят конфликты между учителями и учениками:

а) да б) трудно сказать в) нет

12. Я считаю, что заслуживаю среди одноклассников более хорошего отношения к себе, чем есть сейчас:

а) да б) не уверен в) нет

13. Если меня что-то беспокоит, огорчает или радует в школе, то я могу про это рассказать учителям:

а) да б) трудно сказать в) нет

14. Я был свидетелем таких ситуаций, когда учителя незаслуженно наказывали учеников, толком не разобравшись в ситуации:

а) да б) не уверен в) нет

15. Среди моих одноклассников есть такие, с которыми я предпочитаю не общаться:

а) да б) трудно сказать в) нет

Обработка анкеты. Выявляется два показателя: ощущение общего психологического комфорта (ОПК), отношение к учителям (ОТУ).

Ключ. За совпадение выбранного ответа с ключом присваивается 1 балл.

Показатель ОПК. Ответ «а» - на вопросы: 1, 2, 3, 5,6, 13, 15. Ответ «в» - на вопросы: 4, 7, 8, 9, 10, 11, 12.

Показатель ОТУ. Ответ «а» - на вопросы: 2,5,13. Ответ «в» - на вопросы: 8,10,11,14.

Интерпретация данных

Показатель ОПК.

11-15 баллов – хороший уровень психологического комфорта

6-10 баллов – допустимый уровень психологического комфорта

1-5 баллов – неблагоприятный уровень психологического комфорта.

Показатель ОТУ.

6-7 баллов – благоприятные межличностные отношения с учителями, когда у ученика и учителя складываются эмоционально-положительные отношения

4-5 баллов – допустимые межличностные отношения с учителями

1-3 балла – неблагоприятные межличностные отношения с учителями, когда ученик активно (прогулы уроков, агрессивные реакции в сторону учителя и т.п.) или пассивно (отказ работать на уроке, систематическое невыполнение домашних заданий и т.п.) выражает враждебность по отношению к учителю.

Формирование благоприятного социально-психологического климата в классе

Формирование и совершенствование социально-психологического климата - это постоянная практическая задача классных руководителей, педагогов-предметников, школьного психолога и администрации. Создание благоприятного климата является делом не только ответственным, но и творческим, требующим знаний его природы и средств регулирования, умения предвидеть вероятные ситуации во взаимоотношениях членов детского коллектива. Формирование хорошего социально-психологического климата требует понимания психологии школьников, их эмоционального состояния, настроения, душевных переживаний, волнений, отношений друг с другом.

Для того, чтобы изучить социально-психологический климат в классе педагоги должны знать те характеристики, которые его формируют.

Характеристики благоприятного социально-психологического климата:

В классе преобладает бодрый, жизнерадостный тон взаимоотношений между ребятами, оптимизм в настроении; отношения стоятся на принципах сотрудничества, взаимной помощи, доброжелательности; детям нравится участвовать в совместных делах, вместе проводить свободное время; в отношениях преобладают одобрение и поддержка, критика высказывается с добрыми пожеланиями.

В классе существуют нормы справедливого и уважительного отношения ко всем его членам, здесь всегда поддерживают слабых, выступают в их защиту, помогают новичкам.

В классе высоко ценят такие черты личности как ответственность, честность, трудолюбие и бескорыстие.

Члены класса активны, полны энергии, они быстро откликаются, если нужно сделать полезное для всех дело, и добиваются высоких показателей в учебной и досуговой деятельности.

Успехи или неудачи отдельных учащихся класса вызывают сопереживание и искреннее участие всех членов коллектива.

В отношениях между группировками внутри класса существует взаимное расположение, понимание, сотрудничество.

Характеристики неблагоприятного социально-психологического климата:

В классе преобладают подавленное настроение, пессимизм, наблюдаются конфликтность, агрессивность, антипатии ребят друг к другу, присутствует соперничество; члены коллектива проявляют отрицательное отношение к более близкому отношению друг с другом; критические замечания носят характер явных или скрытых выпадов, ребята позволяют себе принижать личность другого, каждый считает свою точку зрения главной и нетерпим к мнению остальных.

В классе отсутствуют нормы справедливости и равенства во взаимоотношениях, он заметно разделяется на "привилегированных" и "пренебрегаемых", здесь презрительно относятся к слабым, нередко высмеивают их, новички чувствуют себя лишними, чужими, к ним часто проявляют враждебность.

Такие черты личности, как ответственность, честность, трудолюбие, бескорыстие, не в почете.

Члены коллектива инертны, пассивны, некоторые стремятся обособиться от остальных, класс невозможно поднять на общее дело.

Успехи или неудачи одного оставляют равнодушными остальных членов коллектива, а иногда вызывают нездоровую зависть или злорадство.

В классе возникают конфликтующие между собой группировки, отказывающиеся от участия в совместной деятельности.

В трудных случаях класс не способен объединиться, возникают растерянность, ссоры, взаимные обвинения; коллектив закрыт и не стремится сотрудничать с другими коллективами.

Для изучения и формирования социально-психологического климата в классе используются различные психолого-педагогические приемы, направленные на:

определение неформальной структуры класса, выявление лидера и его роли в группе;

коррекцию формальной и неформальной структуры класса (например, посредством перевыборов формального лидера);

определение уровня сплоченности класса и его психологической атмосферы;

применение игр, направленных на сплочение коллектива;

определение причин конфликтов в классе и применение социально-психологических способов их конструктивного разрешения;

изучение индивидуальных особенностей школьников;

развитие коммуникативных навыков;

определение влияния личности педагогов и классного руководителя, их педагогических стилей на взаимодействие со школьниками:

социально-психологическая коррекция взаимоотношений в коллективе (проведение социально-психологических тренингов и психологических консультаций).

При фиксации полученных результатов можно пойти по пути обобщения увиденных особенностей класса (в этом случае наблюдаемые особенности фиксируются без указания фамилии того, в чьем поведении они были замечены). Такие результаты помогут обозначить наиболее проблемные составляющие социально-психологического климата, на которые следует обратить особое внимание в коррекционно-развивающей работе с классом (хотя, как правило, все они тесно связаны друг с другом). Однако в большинстве случаев целесообразнее записывать результаты наблюдения пофамильно, что позволит увидеть вклад каждого школьника в общую психологическую атмосферу класса, его индивидуальное самочувствие в нем.

Способы формирования и поддержания благоприятного психологического климата в классе аналогичны способам формирования и управления детским коллективом. Любой коллектив представляет собой общность людей, отличающуюся наличием общественно полезных целей, совместной деятельности, личных и групповых интересов, сознательной и устойчивой организацией своей жизни, а психологический климат, с одной стороны, отражает, а с другой, обуславливает характер взаимодействий между членами коллектива.

Знание о способах формирования психологического климата и управления коллективом является необходимым для педагогов.

Наиболее эффективными способами формирования и поддержания социально-психологического климата в классе, которые могут использоваться и педагогами и школьными психологами, являются следующие:

так как, социально-психологический климат - это результат совместной деятельности учащихся класса, их межличностного взаимодействия, то для его укрепления необходимо ставить цели и создавать условия для организации совместной деятельности детей, информировать их о ходе реализации совместных задач, поощрять активность, инициативу, креативность;

находить общие интересы, которые объединили бы детей класса и на их основе организовывать общие дела;

формировать традиции класса, участвовать в общешкольных традиционных делах;

если есть свободное время - привлекать ребят проводить его вместе: сходить в поход, отдохнуть и т.п.

создавать ситуации коллективного сопереживания значимых событий, стремление к эмоциональному включению в жизнь класса каждого ребенка. Для этого важно наличие активной позиции педагога по отношению к детям и классу;

привносить общечеловеческие ценности в жизнь классного коллектива, поощрять к открытости, доброжелательности, конструктивным способам разрядки негативных эмоций; не навязывать друг другу свое мнение, а, выслушивая интересы каждого, приходить к общему, компромиссному решению;

создавать условия для повышения комфортности самочувствия детей в школе и сохранению стабильно - положительных отношений между учителями и учащимися;

развивать коммуникативную культуру, навыки общения и сотрудничества;

развивать эмпатийные способности членов группы, умение и потребность в познании других людей, толерантное к ним отношение

Примеры игр и упражнений, направленных на формирование и укрепление благоприятного социально-психологического климата в классе

1. Игра-тест "Альпинист". В ней происходит наглядное определение степени сплоченности / разобщенности класса.

На доске делается рисунок (рис.1) и поясняется: "Итак, представьте себе, что каждый из вас альпинист. Альпинист - это человек, покоряющий горные вершины. Да, кстати, а какая самая высокая в мире (ответы детей) - Эверест! Его высота почти 10 тысяч метров - 10 километров! Теперь представьте, что пик - это вершина горы - это по-настоящему дружный класс, это коллектив, где все помогают друг другу, не сплетничают и не обзываются... Какой высоты достигли вы? Группа альпинистов - это твои одноклассники... (от 1 до 10), подумайте и ответьте".

Учитель подходит к ребятам, узнает их мнение и суммирует баллы. После этого сумма делится на количество опрошенных. Получаем средний балл. Этот балл озвучивается и на доске делается соответствующая отметка. Как правило, это 6-7 баллов.)

2. Игра-проект "Символика моего класса"

"Видите, ребята, что мы только чуть больше половины пути прошли. Давайте попробуем покорить вершину все вместе! Вы готовы? (Ответ детей.)

Попробуем!? С чего же начать? Знаю! Чем отличается Россия от других стран? А какие атрибуты? (Флаг - триколор, герб - двуглавый орел, гимн.) Они символизируют наше государство, в котором мы все живем - Россию!

Есть идея: а что если мы придумаем герб (символ, эмблему) класса и девиз - краткое изречение, выражающее суть нашего объединения - класса. Предлагаю поработать над проектами герба и девиза класса. Главное условие - они, эти символы, должны выразить мнение всех и способствовать объединению. Вы согласны?.. (Ответ детей.) Тогда начинаем. Нам понадобятся цветные карандаши и, главное, хорошее настроение.

1 этап "Объединение": Работу мы выполнять будем в группах по 4 человека. Для того чтобы образовать группы, каждому из вас необходимо подойти ко мне и взять фрагмент картинки, а после найти еще 3 человек, у которых находятся оставшиеся три части картинки. В результате сложить части и получится целое. Эта работа оценивается по двум критериям: 1 - быстрота объединения в группу и 2 - вежливость и такт при объединении. Таким образом, действия каждого участника оцениваются по пятибалльной шкале, а сумма оценок четырех участников - это результат (балл) группы!

2 этап: Раздаются ватманы, из расчета по половине листа на группу. Дается установка на то, что сейчас от каждого в группе зависит общий итог работы. Учитель также говорит о том, что защита проектов будет проходить по трем номинациям:

название класса;

девиз класса (краткое изречение, можно привести любой пример);

символ класса.

Главное условие - проект должен объединить весь класс.

3 этап: Защита группами своих проектов.

4 этап: Обсуждение (какие работы понравились больше, какие трудности и удачи испытали при работе над проектом, все ли мнения учитывались)

3. Упражнение "Создание правил и законов нашего класса".

Необходимым условием для ощущения защищенности, безопасности и комфортности является наличие правил, по которым функционирует класс. Эти правила должны быть понятны детьми, приниматься ими. Кроме того, известными должны быть и последствия, к которым приводят нарушения этих правил. Дети должны иметь возможность принять участие в создании правил своего класса.

Учитель напоминает ребятам, что такое правила, что только тогда они становятся законами, когда они записаны на бумаге, принимаются и понимаются людьми.

Творческое задание ребятам: методом "мозгового штурма" разработать правила класса, обсудить их и принять голосованием. После голосования - записать на листе ватмана и поставить подписи.

4. 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 можно поместить в специальный альбом под фотографией каждого ребенка. Туда же поместить фотографию всего класса. Этот альбом можно дополнять рассказами детей о жизни класса и фотографиями. Важно, чтобы учитель и дети принимали равное участие в создании подобного дневника. Лучше всего использовать такой альбом, в который можно вставлять дополнительные листы в любое место - ведь в классе могут появляться новые ученики. Кстати, стоит продумать и ритуал принятия новых учеников - рассказать им о правилах класса, показать "Дневник" и т.д.

Примеры игр и упражнений на сплочение класса:

1. Дотронься до цвета: по команде ведущего необходимо дотронуться до определенного цвета, причем нельзя касаться этого цвета на себе и на ведущем. Игра "на вылет", то есть последний коснувшийся выбывает, однако на тех, кто не играет касаться цветов можно.

2. "Атомы". Все играющие хаотично бродят по площадке, по команде ведущего оно должны объединиться в молекулы с заданным числом атомов (например, по пять). Игра тоже "на вылет".

3. "Гусеница" - класс становиться друг за другом в колонну, держа соседа впереди за талию. После этих приготовлений, ведущий объясняет, что команда - это гусеница, и теперь не может разрываться. Гусеница должна, например, показать как она спит; как ест; как умывается; как делает зарядку; все, что придет в голову.

.

И, наконец, хочется перечислить принципы создания здоровой рабочей атмосферы, предложенные Дэвидом Мейстером в книге "Делай, что исповедуешь", которые могут быть полезны педагогам:

Всегда исходите из того, что самый большой грех - это нежелание хотя бы попытаться что-либо сделать.

Действия руководителя должны свидетельствовать о его заинтересованности в личном успехе каждого члена коллектива.

Активно помогайте ребятам подняться на качественно новую ступень.

Предоставляйте детям возможность испытать себя в различных видах деятельности.

Будьте последовательны, никогда не нарушайте своего слова.

Поддерживайте в себе твёрдую веру в собственное предназначение.

Забудьте о покровительственном тоне.

Создавайте условия, а не диктуйте их.

Верьте людям, с которыми работаете.

Являйте собой пример, будьте таким, каким хотели бы видеть своего коллегу.

Найдите индивидуальный подход к каждому ребенку, не управляйте людьми так, как вам это удобно. Для этого требуется обычная человеческая чуткость.

Будьте полны энтузиазма, помните: энтузиазм заражает.

Благоприятный климат

Правда, поддерживать такую систему отношений необходимо ежедневно и на каждом уроке каждому из учителей, работающих в классе.

КАК УЛУЧШИТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КЛИМАТ В КЛАССЕ

Оптимизация психологического климата является важным резервом повышения эффективности учебно-воспитательной работы в классе. Психологический климат в классе зависит не только от классного руководителя, учителя, на него влияют организация учебной деятельности, качество учебников, питание, здоровье учащихся, их обучаемость и способности. Существуют не менее важные стороны жизнедеятельности класса, его психологического климата, которые почти целиком определяются руководителем.

Организация общих коллективных дел, совместных переживаний:

Коллективные поздравления с днем рождения учащихся; выражение искреннего сочувствия от имени класса в дни печальных событий, болезни, неудачи; совместные поездки-экскурсии по памятным местам, походы; совместное посещение концертов, спектаклей; совместное проведение праздничных дней.

2. Умение учителя правильно строить свои взаимоотношения с учащимися.

Верный сигнал вашей доброжелательности - добрая улыбка, приветливость. К доверию располагает, если вы не подчеркиваете разницы в социальном статусе, возрасте между собой и учеником, высказываете свои соображения доброжелательно, в форме совета, умеете внимательно и заинтересованно слушать учащихся.

- Учитываете индивидуальные особенности школьника (вспыльчивость, молчаливость, обидчивость, замкнутость), его состояние в данный момент, его отношение к вам.

- Умейте выслушать учащегося, особенно в минуты напряженного, нервного состояния, возникшего в результате каких-либо неприятностей, недоразумения. Сохраняйте «секреты», доверительная беседа требует осторожности, деликатности.

- Относитесь уважительно к мнению других людей. Не исключайте возможности того, что вы можете ошибаться, старайтесь убеждать, не спешите использовать административные права.

- Старайтесь сказать об учащемся доброе слово, если он того заслуживает. Одобрение действует сильнее, чем порицание. Учтите, что захваливание одних и тех же людей, противопоставление их успехов недостаткам других способствует плохому отношению к ним всего класса.

- критика по форме и содержанию должна исходить из уважительного отношения к людям. Старайтесь отчитывать наедине, выслушайте смягчающие обстоятельства, говорите конкретно о случае плохого поведения. К провинившемуся относитесь справедливо, уважая его человеческое достоинство. Будьте сдержаны, не переходите на крик и злость, старайтесь не угрожать, применять строгие меры. Покажите провинившемуся, что вы верите в него. Все это помогает создавать положительный психологический климат в коллективе.



Эмоции положительные и отрицательныеОтрицательные эмоции – это те эмоции, которые стимулируют развитие неврозов, разрушают здоровье ребёнка. Зачастую психологи отрицательные эмоции называют эмоциями разрушения и эмоциями страдания.

Отрицательные эмоции формируются у ребёнка, когда не удовлетворяются его потребности.

Положительные эмоции – когда его любят, понимают, признают, уважают, принимают таким, какой он есть.

Как формировать положительные эмоции? С чего начинать?

Запрещённые выражения родителей при общении с ребёнком:

- Я тысячу раз тебе говорил(а), что…

- Сколько раз нужно тебе повторять…

- Чем только у тебя голова «забита»…

- Неужели тебе тяжело запомнить…

- Ты становишься…

- Ты такой же, как….

- Отстань от меня, мне некогда…

- Почему Лена (Оля, Света и пр.) такая, а ты…

Выражения, которые желательно употреблять при общении с ребёнком: - Ты у меня самый(ая) умный(ая)…

- Как хорошо, что ты у меня есть…

- Ты у меня молодец…

- Я тебя люблю…

- Как хорошо у тебя получилось, научи меня…

- Спасибо тебе, я тебе благодарен(а)…

- Если бы не ты, то я бы никогда с этим не справился(ась)…

Рекомендации по формированию положительных эмоций ребёнка:

Безусловно принимайте своего ребёнка.

Как можно чаще бывайте с ребёнком: занимайтесь, читайте, играйте.

От повторяющихся знаков приветствия, одобрения, любви и принятия у ребёнка складывается ощущение: «со мной всё в порядке», «я – хороший». От сигналов осуждения, недовольства, критики появляется ощущение: «со мной что-то не так», «я – плохой».

Душевная копилка ребёнка работает день и ночь. Её ценность зависит от того, что мы туда бросаем.

Даже требования, которые вы предъявляете, должны быть наполнены любовью и надеждой.

Научитесь слушать ребёнка в радости и в горе.

Наказывая ребёнка, оставайтесь рядом с ним, не избегайте общения с ним.

Станьте для ребёнка примером для подражания в проявлении положительных эмоций по отношению к членам своей семьи и к другим людям.

Обнимайте и целуйте ребёнка в любом возрасте.

Не разговаривайте с ребёнком с равнодушным и безразличным лицом.

Всегда помогайте ребёнку, когда он просит.

Заводите свои красивые, добрые и светлые ритуалы общения, которые сделают вашу жизнь и жизнь ребёнка теплее и радостнее:

- В выходной день обсудить прожитую неделю и её значения для детей и родителей.

- На ночь слушать сказку и быть заботливо укрытым.

- В свой день рождения получить сюрпризы и устраивать их для других членов семьи.

- Вместе с мамой готовиться к празднику и печь красивый торт.

- Посидеть с мамой и папой, взявшись за руки.



