**СНЦ „ОБРАЗОВАНИЕ И ТЕХНОЛОГИИ“**

------------------------------------------------------------------------------

**КУРСОВА ЗАДАЧА**

**СЛЕД ПРОВЕДЕНО ОБУЧЕНИЕ НА ТЕМА:**

**„ПОЗИТИВНА ОБРАЗОВАТЕЛНА СРЕДА – ИГРИ И УПРАЖНЕНИЯ ЗА СНЕМАНЕ НА ТРЕВОЖНОСТТА В ДЕТЕТО И УЧЕНИКА“**

**с лектор: доц. д-р Райна Захариева**

проведено на 01.12.2018г.

в Първо ОУ „Св. Св. Кирил и Методий“, гр. Гоце Делчев“

Работил върху изпитното задание от Първо ОУ ,,Св. Св. Кирил и Методий“, гр. Гоце Делчев

1. Янка Любенова Терзиева – старши начален учител и класен ръководител на 1а клас

Как да снемем тревожността от ученика чрез игри и упражнения и да изградим позитивна образователна среда е изключително важно, както за учениците така и за учителя. Учителят трябва да разпознава тревожността у учениците още в самото начало. Колкото по – навреме, толкова по – добре. Тава ще му даде възможност своевременно да приложи правилните игри и дейности, с които би могъл да отнеме породилата се тревожност и да помогне на ученика да се адаптира към новата (училищна) среда, която очевидно не е така приветлива като напълно защитената среда в детската градина.

Лесно е да се открият притеснените ученици. Признаците на тревожност са явни и разпознаваеми. Те ни дават информация, че нещо не е както трябва, че детето не се чувства комфортно в ролята на ученик. Така че лесната част е да разберем това, но предстои да открием пътя към всяко дете и да му помогнем да се адаптира. Да разбере, че не е само и може да разчита на учителя, както и че ще се справи според силите си и няма от какво да се притеснява.

Тази година съм класен ръководител на първокласници. В класа има 15 момчета и 9 момичета. Някои от тях за доста високи за възрастта си, други по – ниски от средния за випуска ръст. Принадлежат към различни етнически групи. Някои живеят с един родител – други само с баба и дядо. Някои имат по – големи братя или сестри – други са единствено дете в семейството. Едни пишат с лява ръка – други с дясна. Има дори дете, което е осиновено. То знае това и посещава психолог от ранна възраст по преценка на родителите. Детето е с нетипични черти за европейската раса, красиво, будно, общително. Общо взето всички го харесват.

Всеки мой ученик носи своята индивидуалност и опит, които са в основата на способността му да се адаптира в нова среда. Учениците посещавали детска градина са по – адаптивни от останалите. По – лесно свикват с правилата в класа. Знаят, че има някаква йерархия, макар и да не я разбират докрай. Научени са на дисциплина при провеждане на учебни занимания. При тях е развита фината моторика. Речта е по – богата. По – бързо преодоляват притеснението и се осмеляват да вземат участие в училищните дейности. Наблюдава се самостоятелност. Помагат си. Всъщност помагат на всички. Не са егоисти. Дори изпитват някакво удовлетворение когато помагат. Знаят какво могат и какво – не. Емоциите им са напълно адекватни в създала се ситуация. Бързо определят кое е правилно и какво не бива да се повтаря.

От друга страна учениците, които не са посещавали редовно детска градина, или са отглеждани от бабите си, определено са по – притеснителни и неуверени. Трудно се сприятеляват и обикновено не знаят как да го направят. Често в стремежа си да бъдат харесани се държат грубо – физически и вербално. Твърде емоционални са. Трудно приемат спазването на правила. Не са наясно със своите умения и бързо се отказват при изпълнението на поставена задача. Щом срещнат трудност се опитват да ,,избягат“, вместо да проявят упоритост и да се опитат да намерят решение. Не търсят помощ, а ако им бъде предложена такава, по – скоро се чувстват притеснени.

Има и деца, при които мама се грижи за всичко. Оказва се, че за тях престоят в училище е единственото време, през което трябва да се справят сами. Те изискват и очакват цялото внимание на учителя. Неуверени са. Не се осмеляват да започнат работа по дадена задача, ако учителят не е до тях с ясни индивидуални указания. Търсят закрила от мама – всяка сутрин плачат, а ако пропуснат – правят го в по – късен етап през деня. Тяхното съзнание е обсебено от мисълта за края на учебния ден. В състояние са да питат през 5 минути кога ще дойде майка им да ги вземе, което пречи на адаптиране то им в училище, на работата им и на общуването с другите деца, дори на храненето и на почивката им. Обикновено тези ученици се справят със учебните задачи. Имат богат речник и добра обща култура. Моето обяснение е, че майките наблягат на интелектуалното им развитие, докато ги лишават от всякакви възможни отговорности и задължения, подходящи за възрастта им.

Според факторите на Филипс, наблюдавам различни видове тревожност у първокласниците.

В началото най – често се проявява страх от раздялата с родителите. Учениците са тъжни. Не искат да идват на училище. Плачат. Дори си измислят ситуации, заради които се надяват, че родителите им ще ги спрат от училище. В класа има ученик, който не знае как да общува, затова просто използва вулгарен език и физическа агресия. Учениците в началото страняха от него и това го успокояваше, но към днешна дата има промяна. Той вече търси близост с останалите, макар че винаги е готов да обиди и да удари отново.

Следва тревожност от само представяне и изразяване пред другите. Учениците се оплакват от болки в коремчето. Дълго се оглеждат преди да отговорят на даден въпрос, а отговорът е тих и лаконичен, често изказан с въпросителна интонация. По – неуверените ученици са готови да заплачат докато отговарят , а на – притеснените просто не дават отговор, дори и да го знаят.

Забелязва се и изключително нисък праг на устойчивост при трудностите. Щом нещо ,,не става“ от първия път, значи не е по силите им и учениците просто се отказват. ,,Не мога“ е категоричното обяснение и не е изненада, че е придружено със сълзи, а по някога със обидени физиономии и ,,заключване“ на ръце пред гърди.

За учениците е важно да успеят. Тава води до похвала от учителя, един вид признание пред всички, че детето може и заслужава. Първокласниците обичат успеха може би повече от всички други ученици, затова се стремят да го постигат. Тук идва и друг вид тревожност – дали ще задоволят своята потребност от постигане на успех. Докато работят по дадена задача, често гризат моливи, гумички, химикали. Когато учителят проверява как са се справили, учениците дишат учестено, очите им се насълзяват в готовност да заемат отбранително позиция, или преглъщат ,, на сухо“. Ако са се справили следва дълбока въздишка на облекчение.

Като цяло всеки първокласник идва със своите притеснения и тревожност на училище. Нещата, които приемаме за даденост, за малките ученици могат да се превърнат в непреодолима пречка по пътя на адаптиране към училищната среда.

За да се улесни животът на първокласниците в училище и да им се помогне да се почувстват в защитена среда, важно е учителят да снеме тревожността им чрез подходящи училищни и извънучилищни игри и упражнения. Важно е да не забравяме, че всяко дете е духовно същество, също като нас, и да се опитаме да свържем с него като такова. Тава ще помогне да играем своите роли на ученик и учител, но без да забравяме връзката човек – човек, защото първо сме хора, а после изпълнители на роли в живота. Всеки учител иска да работи в спокойна обстановка, а това е невъзможно с напрегнати деца, които са извън зоната на комфорта си в класната стая. Тревожността им се отразява но всички. Когато едно дете плаче и учителят го успокоява, спира целия учебен процес. Дейността се накъсва и е много вероятно да се разстроят и други ученици. Така че е изключително важно да се работи за отнемане на напрежението както за самия ученик, така и останалите в класната стая.

Първо условие е спокойният тон и ясната реч на учителя. Той трябва да успокои детето и да го върне в ситуацията, да му помогне да осъзнае, че то е тук и сега и няма причина да се страхува. Да усети подкрепата на учителя и да разбере, че и останалите ученици са като него – в нова среда, без родител, седят до непознато дете, но … не се страхуват, не плачат, не се тревожат, защото учителят е до тях и е готов да им помогне.

Трябва да накараме ученикът да диша. Най – добре под формата на игра. Да издуха къщичката на прасенцето (както сме чели в приказката), или да поеме дъх, да го задържи, все едно е под вода, а после да издиша, както би направил щом се покаже над повърхността и други. Важно е да върнем нормалният ритъм на дишане, което ще помогне за спадане на напрежението.

Емпатията е безспорен ключ към преодоляване на стресови ситуации. Не е срамно, ако учителят сподели, че се е чувствал като детето в определена ситуация и да подтикне останалите ученици да споделят своя и опит и как са преодолели напрежението.

Бихме могли да предложим на ученика да нарисува нещо. Дори просто да драска, пък да видим какво ще се получи. Да го разсеем от мислите му и едновременно с това да извършва приятна за него дейност. Ако не желае да рисува би могъл да прави фигури от пластилин. Просто да го мачка, или да държи в ръка мека анти-стрес топка.

Бихме могли с тих, но настоятелен тон да приканим детето да повтори утвърждаваща реплика от типа: ,,Аз мога да го направя“, ,,Ще се спавя“ , ,,Спокоен съм и ще се справя“.

Заявявайки своето внимание и съпричастност към ученика като човешко същество, като личност, ние му вдъхваме увереност и спокойствие. С различни игри за отнемане на стреса и напрежението бихме могли да му помогнем да заяви себе си като личност, да преодолее страха от новата среда и произлизащите от нея ред задължения и отговорности. По този начин ще му дадем възможност да разгърне потенциала си смело да се отдаде на живота в училище, който може да бъде и много забавен.

Ние, възрастните, сме убедени, че знанието е сила. Затова трябва да открием път пред учениците за овладяване на знанията. Да им помогнем да се почувстват значими в големия свят на възрастните, докато са още малки и неуверени, но пълни с енергия и потенциал, който чака да бъде открит и разгърнат. Всяко дете е уникално със своите заложби и талант. Да му помогнем да расте щастливо и да се забавлява, докато учи. Да му дадем увереност и да го научим да не се отказва при първата трудност.

Професията *учител*, ролята *учител* – да я изиграем както трябва!