

 ***Эффективные приемы***

 ***борьбы со стрессом***

 - Деление задачи на микроблоки

 - Правильная организация работы

 - Аутотренинг

 - Страх это волна

 - Адаптация

 - Воздействие через тело и мимику

***Социальный педагог***

***С.В.Дунаева***

Свердловская область,

 г.Сухой Лог, ул.Кирова, д.3-а

**komissiya-sl@mail.ru**

8 343 73 42812

***Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение***

 ***Свердловской области***

***«Сухоложская школа, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы»***

***Территориальная психолого-медико-педагогическая комиссия***

***Как помочь ученикам справляться с тревожностью перед проверкой знаний?***

**Как помочь ученикам справляться с тревожностью**

**перед проверкой знаний?**

****Стресс** — это состояние повышенного напряжения организма как защитная реакция на воздействие неблагоприятных факторов (физических, психосоциальных).

***Признаки стресса***

**Физиологические**

- учащённое дыхание и сердцебиение

- потливость

- сжатие в желудке

**Мысли**

- «Что же будет?»

- «Что я должен делать?»

- «Бежать или бороться?

**Эмоции** — страх



*Демотивация на фоне стресса*

***Причина*** *— «ошибочная оценка реальности».*

**Действия учителя:**

1. не использовать контрольную как инструмент запугивания;
2. успокоить учеников и дать объективную оценку события;
3. ****познакомить учеников с техниками борьбы со стрессом.

**Ошибочные приемы борьбы со стрессом**

- Магическое мышление

- Вытеснение

- Проекция

- Избегание

***Эффективные приемы борьбы со стрессом***

**Деление задачи на микроблоки**

* Делать перерыв через каждый час-полтора
* "Награждать" себя в конце каждой микроблоки
* Попросить помощь у учителя, если задание слишком трудное

**Правильная организация работы**

* Ограничивайте количество учебных часов в день
* Обеспечьте себе комфортную и подходящую для учебы обстановку
* Заранее подготовьте необходимые материалы
* Находите время для себя

**Аутотренинг**

* Мыслите позитивно
* Настраивайте себя на позитивный лад

**Страх это волна**

* Возникновение страха
* Его развитие и усиление
* Пик страха
* Спад

**Воздействие через мимику и тело**

* Напрягите и расслабьте все мышцы тела
* Улыбайтесь, чтобы поднять настроение

**Создание приближенных к реальности условий**

* Измените рассадку учеников в классе
* ****Продумайте механику проведения работы, приближенную к формату экзамена
* Жестко придерживайтесь регламента проведения экзамена