



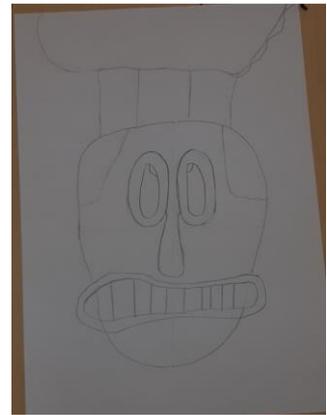
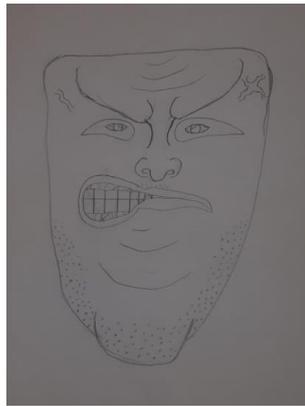
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа № 370
Московского района Санкт-Петербурга

196128, Санкт-Петербург, ул. Благодатная, д.11 тел. 369-81-01

2.6. Применение психолого-педагогических приемов для снятия эмоционального напряжения на уроке, при проведении опросов и экзаменов, других способов оценивания учащихся.

Использование игровых технологий, оригинальных заданий, уроков-повторения, обобщения позволяют снять эмоциональное напряжение и стресс. Доброжелательная обстановка на уроке, спокойная беседа, внимание к каждому высказыванию, позитивная реакция учителя на желание ученика выразить свою точку зрения, тактичное исправление допущенных ошибок, поощрение к самостоятельной мыслительной деятельности. Учителя начальной школы проводят на уроках физминутки, релаксационные паузы, что позволяет не допускать умственного и физического переутомления учащихся, активизировать внимание детей в нужный момент, снять психическое напряжение у обучающихся путем переключения на другой вид деятельности. На уроках психокоррекции при помощи арт-терапевтических методов обучающиеся могут снять накопившееся напряжение, отреагировать негативные эмоции, понизить ситуативную тревожность, освоить техники саморегуляции.

Упражнение «Маска». Каждый подросток придумывает ситуацию, в которой он показывал окружающим не те чувства, которые испытывал на самом деле. Нужно оформить маску, изображающую то чувство, которое они демонстрировали окружающим в выбранной ситуации. На обратной стороне маски они изображают то чувство, которое они испытывали на самом деле.



Большое значение уделяется развитию эмоционального интеллекта обучающихся, где дети и подростки с помощью рефлексивных заданий и смоделированных ситуаций учатся понимать свои эмоции и чужие.

Рабочий лист.



Как я ощущаю страх.

Упражнение «Когда мне очень страшно, мне помогает»

Инструкция: "Напиши те вещи, которых ты боишься. Рядом напиши, что помогает тебе почувствовать себя лучше, когда ты напуган".

Я боюсь	Мне помогает

Упражнение «Мой страх»

Инструкция: "Нарисуй как выглядит твой самый большой страх".

Опиши свой страх.

На что он, по-твоему, похож?

Если бы твой страх мог говорить, что бы он сказал?

Если бы страх слышал, что бы ты ему сказал?

Если бы страху можно было дать имя, как бы ты его назвал?

Когда тебе страшно, есть ли что-нибудь, что заставляет твой страх уйти?

Для подготовки к экзаменам проводятся занятия с 9 классом по формированию стрессоустойчивости, на тренингах происходит обучение **способам снижения психологической напряженности при подготовке и сдаче экзаменов.**

Изучаются уровень самооценки, индивидуальный стиль саморегуляции во время подготовки к выпускным экзаменам, психические процессы для определения условий сдачи ГВЭ.



Рекомендации педагогам по работе с агрессивными учащимися.

Работа учителей с данной категорией детей должна проводиться в трех направлениях:

1. Работа с гневом. Обучение агрессивных детей приемлемым способам выражения гнева.

2. Обучение детей навыкам распознавания и контроля, умению владеть собой в ситуациях, провоцирующих вспышки гнева.

3. Формирование способности к эмпатии, доверию, сочувствию, сопереживанию и т.д.

Работа с родителями агрессивного ребенка

- Работая с агрессивными детьми учитель, должен, прежде всего, наладить контакт с семьей. Он может либо сам дать рекомендации родителям, либо в тактичной форме предложить им обратиться за помощью к психологам.

- Бывают ситуации, когда контакт с матерью или отцом установить не удается. В таких случаях следует использовать наглядную информацию, которую можно разместить в уголке для родителей. Главная цель подобной информации — показать родителям, что одной из причин проявления агрессии у детей может быть агрессивное поведение самих родителей. Если в доме постоянные споры и крики, трудно ожидать, что ребенок вдруг будет покладистым и спокойным. Кроме того, родители должны осознавать, какие последствия тех или иных дисциплинарных воздействий на ребенка ожидают их в ближайшем будущем и тогда, когда ребенок вступит в подростковый возраст.

Принципы работы с агрессивными детьми для педагога

- контакт с ребенком; - уважительное отношение к личности ребенка;
- положительное внимание к внутреннему миру ребенка;
- безоценочное восприятие личности ребенка, принятие его в целом;
- сотрудничество с ребенком
- оказание конструктивной помощи в отреагировании проблемных ситуаций и наработки навыков саморегуляции и контроля.

Рекомендации по работе с агрессивными детьми.

1. Учить ребенка выражать свое неудовольствие в социально приемлемых формах.
2. Придерживаться постоянства и последовательности в реализации выбранного типа поведения по отношению к ребенку.
3. Сдерживать агрессивные порывы ребенка непосредственно перед их проявлением (остановить окриком, отвлечь игрой, занятием, создать физическое препятствие агрессивному акту (отвести руку, удержать за плечи).
4. Пресекать любые агрессивные действия: останавливать спокойно, с невозмутимым лицом, действуя при минимуме слов.
5. Обсуждать поведение только после успокоения.
6. Обязательно показывать ребенку, что такое поведение абсолютно неприемлемо.
7. Учить нести ответственность за свои поступки.
8. Пусть за что-нибудь отвечает в школе и дома.

9. Обидные слова, адресованные взрослому, целесообразно игнорировать, но при этом попытаться понять, какие чувства и переживания ребенка стоят за ними.
10. Нельзя угрожать и шантажировать, так как в какой-то момент это перестает действовать. Вы будете неубедительны и бессильны.
11. Дать ему понять, что есть иные способы проявления силы и привлечения внимания.
12. Для преодоления и предупреждения агрессивного поведения можно использовать коллективные игры, способствующие выработке у них терпимости и взаимовыручки.
13. Сохранять спокойный эмоциональный тон.
14. Никогда не позволять себе оскорблять ребенка, свое плохое настроение не разряжать на нем.
15. Хвалить позитивные поступки для закрепления нового стиля поведения.
16. Не стремиться угодить, не попадать под влияние и не позволять манипулировать собой.
17. Давайте ребенку возможность выплеснуть свою агрессию, смещайте ее на другие объекты (пусть нарисует своего врага и разорвет портрет и т.п.)
18. Показывайте ребенку личный пример эффективного поведения.
19. Четко ориентировать в понятиях «хорошо», «плохо», «надо».
20. Помните, что запрет и повышение голоса – самые неэффективные способы преодоления агрессивности. Лишь поняв причины такого поведения и сняв их, вы можете надеяться, что агрессивность ребенка будет снята.

<https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fshkola370.ru%2Fsluzhba-soprovozhdeniya-3%2F&utf=1>