



2.6.1 ПРИМЕНЕНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ПРИЁМОВ ДЛЯ СНЯТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Для обеспечения психологически комфортного климата и снятия эмоционального напряжения у обучающихся применяются следующие приёмы и техники:

1. *Эмоциональные разрядки на уроках.* Предварительно планируются педагогом, используются как с дидактической целью, так и для временной эмоциональной разрядки. Предложенные варианты разрядок используются исходя из наблюдений за общим состоянием обучающихся на уроке и преобладающей нагрузкой на уроке.
2. *Разрядка с использованием различного вида движения* (физкультминутки) «Мышки и кот», «Ветер дует на...» (Ведущий задаёт вопрос, а дети показывают ответ движением), «Нос, подбородок, потолок» (Ведущий говорит, а дети отвечают и показывают движения), «Колпак» (Ведущий и дети говорят слова и показывают движения руками), «Хвалилки», «Карлики и великаны», «Если весело живётся, делай так» (Движения повторяются за ведущим).
3. *Разрядка с использованием различного вида звуковых эффектов.* Суть данного приёма заключается в следующем: роль звуковых эффектов исполняют ученики, которые делятся на группы (по 2 –3 человека) и изображают разных персонажей, звуки, используют мимику, жесты.
4. *Разрядка с использованием различного вида релаксаций.* Данные упражнения эффективно используются в заключении урока: снимается зрительная, статическая, эмоциональная усталость, ученик бодрым идёт на следующий урок. «Дыхание», «Золотой свет», «Фокусировка», «Поза дерева», «Замок», «Дровосек». Для снятия эмоционального напряжения также используется юмор, крылатые слова, крылатые фразы, мудрые мысли, юмористические картинки.
5. Цикл занятий для выпускников 9х и 11х классов для снижения тревожности перед экзаменами.



Цель занятий: научиться справляться с волнением в экстремальных ситуациях, и сохранив здоровье, оставаться уверенным в себе человеком. Детям предлагается освоить простые техники, например, когда напряжение перехватывает даже дыхание быстрые движения разгоняют по телу адреналин и снимают парализующее мышечное напряжение – любая двигательная активность уравнивает эмоции. Универсальные экспресс-приёмы для снятия отрицательного мышечного напряжения. Приведённые психолого-педагогические приёмы обсуждаются на педагогическом совете, методических объединениях, используются на тренингах и активно применяются психологом и учителями на уроках.

В качестве наглядности выпущены буклеты: «Советы психологов выпускникам: Как подготовиться к сдаче экзаменов», «Советы психологов родителям выпускников: Как подготовиться к сдаче экзаменов». Эффективность использования приёмов оценивается путём метода наблюдения за обучающимися во время проведения уроков.

