



Применение психолого-педагогических приёмов для снятия эмоционального напряжения обучающихся

Для снятия эмоционального напряжения и обеспечения психологического комфорта учащихся в ГБОУ Лицей №144 используются следующие техники:

- ✓ **Разрядка с использованием различного вида движения (физкультминутки).** «Ветер дует нам в лицо», «Ветер дует на...» (Ведущий задаёт вопрос, а дети показывают ответ движением), «Лягушата», «Карлики и великаны» (Движения повторяются за ведущим), «Знаешь ли ты свой класс?» (Учитель: «Положите ручки и закройте глаза. Я называю предмет, который есть в нашем классе, а вы показываете на него рукой, когда я скажу открыть глаза, вы увидите, правильно ли показали»).
- ✓ **Разрядка с использованием различного вида релаксаций.** Данные упражнения эффективно используются в заключении урока: снимается зрительная, статическая, эмоциональная усталость, ученик бодрым идёт на следующий урок.
ПРИМЕРЫ: «Дровосек», «Золотой свет», «Фокусировка», «Поза дерева», «Замок».
- ✓ **Арт-терапия** — универсальный вид творчества, при помощи которого можно побороть стресс, внутренние страхи и фобии, хороший способ для снятия психоэмоционального напряжения.



- ✓ **Разрядка с использованием звуковых эффектов.** Данный приём релаксации позволяет “оживить” учащихся после интенсивной работы на уроке. Смысл заключается в следующем: (“роль звуковых эффектов” исполняют ученики) все участники делятся на группы (по 2-4 человека), которые будут изображать какие-то персонажи, звуки, использовать мимику, жесты. Текст зачитывается медленно (можно под тихую музыку). После тренировки темп постепенно убыстряется. Необычным раздражителем, вызывающим непроизвольную реакцию учащихся и способствующим снятию усталости и напряжения, является смех. Ожидание «необычного», особая заинтересованность также служит релаксации учащихся, так как затрагивает эмоциональную сферу.
- ✓ **Цикл занятий с выпускниками 9-х и 11-х классов** для снижения тревожности перед экзаменами.
- ✓ **Упражнения с дыханием.** Дыхательные упражнения помогут учащимся снять напряжение и стать более сосредоточенными. Среди наиболее эффективных дыхательных упражнений можно выделить глубокое дыхание, дыхание с поджатыми губами и метод 4-7-8. Дыхательные практики улучшают внимание, помогают справиться с тревожностью и бессонницей.

Вывод: Использование разнообразных приемов эмоциональной регуляции в режиме учебного дня позволяет снять психическое и физическое напряжение у школьников, что даёт возможность повысить их умственную и физическую работоспособность, изменить отношение ребёнка к учебной деятельности, установить доброжелательные взаимоотношения между учителем – учеником, учеником – учеником, снять стрессовые состояния перед различными видами контроля, повысить значимость собственного Я.



