

Снятие эмоционального напряжения.

Умение владеть собой – это мечта человека с древних времен. Это умение расслабиться или сдержаться, снять физическое и эмоциональное напряжение.

Как преодолеть стресс?

«Корзина Советов»

1. Регулярно высыпайтесь.
2. Попробуйте говорить и ходить медленнее.
3. Больше гуляйте на свежем воздухе.
4. Составляйте список дел на сегодня.
5. Ставьте перед собой только реальные цели.
6. Выделяйте в день хотя бы один час для себя.
7. Улыбайтесь и говорите себе комплименты, смотрясь в зеркало.
8. Расскажите о своих неприятностях близкому человеку.
9. Постарайтесь сосчитать про себя до десяти.
10. Приготовьте чашку тёплого чая из трав, примите тёплую ванну или душ.
11. Избегайте лишних обещаний, оцените свои возможности.
12. Знайте свои подъёмы и спады настроения.
13. Живите сегодняшним днём, не требуйте слишком многого для себя.
14. Вспомните свои ощущения, когда всё было хорошо.
15. Не старайтесь угодить всем – это не реально.
16. Помните, что Вы не одиноки.
17. Будьте оптимистом! Это поможет находить в жизни куда больше радости, чем уныния.
18. Не торопитесь принимать какие-либо решения. Сначала успокойтесь.
19. Примите свою неудачу! У каждого человека есть свои достоинства и недостатки.
20. Хорошим лекарством от стресса может стать любимая работа.

Во всех приёмах снятия эмоционального напряжения следует особое внимание уделять своему дыханию.

Упражнение «Полное дыхание»

Сядьте удобно. Сосредоточьте своё внимание на дыхании. Сделайте глубокий вдох. Приподнимается живот, затем грудь, плечи. Воздух занимает все лёгкие.

Задержите дыхание.

Выдох. Медленно через нос. Втяните живот так, чтобы вышел весь воздух.

Расслабьтесь. Вы почувствуете, как грудная клетка сама наполнится свежим воздухом.

Повторите упражнение несколько раз

«Медитативное упражнение для управления своим эмоциональным состоянием»

Мой голос спокойный и красивый.

Мне дышится легко, приятно и спокойно.

Я совершенно спокоен.

Голосовые связки в моем горле приятно расслаблены.

Сейчас я мысленно представляю ситуацию, в которой могу сорваться на крик.

Отчетливо представляю эту ситуацию, но остаюсь при этом совершенно спокойным.

Я наблюдаю и слышу мой красивый голос со стороны.

Я вхожу в образ спокойного и уверенного в себе человека, которому не надо кричать.

Спокойно объясняю присутствующим, что и как надо делать в данной ситуации.

Все мышцы моего тела остаются расслабленными.

Мое дыхание ровное и спокойное.

Позитивное мышление

Позитивное мышление подразумевает следующее действие:

· Необходимо представить себе всю ситуацию. Нарисуйте в уме ситуацию, лица, контекст и то, как вы будете одеты. Вообразите себя способным и полностью владеющим собой, с легкостью отвечающим на все вопросы, уверенно защищающим свою точку зрения.

· Необходимо во время ответа размышлять относительно способов выполнения задания. Это освободит мозг от беспокойства, вытесняя негативные мысли.

Техника

эффективного управления работой мозга

Наша психика устроена так, что более качественно мы можем делать что-то одно. Мы можем о чем-то сосредоточенно думать и не замечать, что делается вокруг. Яркие эмоции блокируют мыслительные процессы. Мышечное напряжение вызывает негативные эмоции беспокойства. Для успешной работы нам необходимо уметь снимать мышечное напряжение, позитивно мыслить и овладевать техниками запоминания.

Дело в том, что когда мы обеспокоены и чувствуем угрозу (а экзамен представляет реальную угрозу нашему статусу, материальному положению), наши мышцы напрягаются, мы готовимся убежать или напасть на объект угрозы. Сердце начинает учащенно биться, вырабатывается адреналин (агрессия) либо норадреналин (оцепенение). От организма требуется действие, а не размышление. Поэтому и блокируются мыслительные процессы.

При впрыскивании гормонов эмоциональное напряжение возрастает, получается замкнутый круг. Мысли напрягают мышцы, мышечное напряжение вызывает еще более внутреннее напряжение. Чтоб разорвать этот круг, необходимо позитивно мыслить, расслабить мышцы, быть уверенным в том, что все вспомните.



Обратите внимание!

Физиологические спады и подъемы.

Пик работоспособности приходится на первую половину дня. Аттестацию лучше всего проходить соответственно в 10-11 часов дня, на которые приходится утренний пик активности. Следует учесть, что время максимальной работоспособности с 4.30 до 5.00, с 10.30 до 11.00, с 15.30 до 16.00, с 19.30 до 20.00 и, соответственно, с 23.30 до 24.00.

«Световой голод».

На период с октября по февраль приходится самое тяжелое время для организма. Дневного света все меньше, в результате чего снижается общая работоспособность, а у 15% населения возникает зимняя депрессия. Из-за того, что зимой на сетчатку глаза попадает мало солнечного света, в организме вырабатывается меньше серотонина и мелатонина – гормонов, стимулирующих активность всех биохимических и адаптационных процессов. В результате человек становится раздражительным, быстро устает, у него ухудшается память. Чтобы избежать этого, надо всегда находиться в хорошо освещенном помещении, а в пасмурную погоду даже днем включать свет. Аттестацию лучше проходить в сентябре месяце, когда организм здоров после отпуска, много солнца и сравнительно много фруктов, овощей и ягод.

«Формула на сегодня» (Американский психолог Д. Карнеги)

1. Именно сегодня! Я постараюсь приспособиться к той жизни, которая меня окружает.
2. Именно сегодня! Я позабочусь о своём организме.
3. Именно сегодня! Я постараюсь уделить внимание развитию своего ума.
4. Именно сегодня! Я ко всему буду доброжелательно настроен.
5. Именно сегодня! Я намечу программу своих дел.
6. Именно сегодня! Я буду любить и верить, что те, кого я люблю, любят меня.

МБОУ СШ № 68

Адрес: 163022, г. Архангельск,
ул. Менделеева, д.19
тел./факс. 8-8182-246-337
e-mail – school68@list.ru

Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
муниципального образования
«Город Архангельск»
«Средняя школа № 68»

Психологическое сопровождение педагогов в межаттестационный период

*Тюбаева Елена Николаевна,
педагог-психолог*

г. Архангельск, 2017 г.