

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

Эмоциональное напряжение – это совокупность эмоциональных переживаний, снижающих эмоциональный фон и мотивационную сферу личности.

Состояние эмоционального напряжения сопровождается ощущением беспомощности человека перед жизненными обстоятельствами, собственной ненужностью, ощущением потери смысла жизни или цели деятельности. Для снижения эмоционального напряжения детей существует множество приемов. Одни из них носят профилактический характер, другие рассчитаны на долгую перспективу, третьи являются экспресс-приемами.

Профилактические приемы

1. Спокойный, уверенный темп речи
2. Предоставление ребенку выговориться
3. Вербализация эмоционального состояния
4. Интерес к проблемам ребенка
5. Подчеркивание значимости ребенка
6. Предложение конкретного выхода
7. Рефлексия

Перспективные приемы:

1. Арт-терапевтические (изодейтельность, музыка, песок и т.д.)
2. Телесно-ориентированные (расслабление мышц, дыхательные упражнения, биоэнергетический анализ, релаксацию и др.)
3. «Фонтанный» диалог (беседа без ограничений, без структуры. Что чувствую сейчас-о том и говорю).
4. Рефлексия

Экспресс-приемы:

1. Приободрение. Всегда надо начинать с положительного настроения. Любой ребенок лучше и правильно воспримет слова ободрения, нежели запугивание. Или негативный настрой. Пример: «Сегодня прекрасный день, чтобы получить хорошие оценки. Вы всё сможете!» или «Сегодня ответственный день. Будьте внимательны. Ошибок делать нельзя!». Разница хорошо видна.
2. Шутки. Ничего лучше не поднимает настроение, как смешная шутка. Разрядить обстановку напряжения поможет шутка, сказанная в рамках происходящего мероприятия. Пример: на переживания учеников «Мы не подготовились!» учитель отвечает :«Как говорил Николай Гумилёв: Я считаю, что прийти на экзамен, подготовившись к нему, это все равно, что играть с краплеными картами.»
3. Мозговая гимнастика. - **качания головой** (упражнение стимулирует мыслительные процессы): дышите глубоко, расслабьте плечи и уроните голову вперед. Позвольте голове медленно качаться из стороны в сторону, пока при помощи дыхания уходит напряжение. Подбородок вычерчивает слегка изогнутую

линию на груди по мере расслабления шеи. Выполнять 30 секунд- **«ленивые восьмерки»**

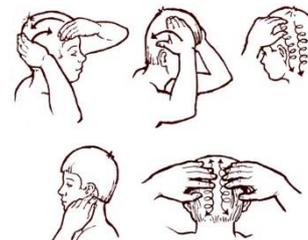
(упражнение активизирует структуры мозга, обеспечивающие запоминание, повышает устойчивость внимания): нарисовать в воздухе в горизонтальной плоскости «восьмерки» по три раза каждой рукой, а затем обеими руками.- **«Шапка для размышлений»** (улучшает внимание, ясность восприятия и речь): «наденьте шапку», то есть мягко заверните уши от верхней точки до мочки три раза.

4. Аутотренинг. Аутогенная тренировка ,направленная на восстановление динамического равновесия гомеостатических механизмов человеческого организма, нарушенных в результате стресса. Это своего рода формула самовнушения.Пример : «Готов сдавать экзамен хоть сейчас.Мысли ясные, чёткие, логичные.Чувствую себя весело, бодро, уверенно накануне экзамена. Готов отвечать на любой вопрос».

5. Мышечная релаксация. Примите, удобное положение, положите руки на колени и закройте глаза. Сосредоточьте внимание на руках. Важно ощутить тепло своих рук, их мягкость. Если в руках есть напряжение, просто позвольте ему быть.«Лимон». Представьте себе, что в левой руке у вас находится лимон. Сожмите руку в кулак так сильно, чтобы из лимона начал капать сок. Еще сильнее. Еще крепче. А теперь бросьте лимон и почувствуйте, как ваш рука расслабилась, как ей приятно и спокойно. Опять сожмите лимон крепко-крепко. Так по 3 раза каждой рукой.



6. Самомассаж. Пример: расставленные пальцы обеих рук—за ушами. Вращательными движениями массируйте вверх и в стороны. Выполняйте движения до появления ощущения легкого тепла (минимум 5 раз).



7. Дыхательная релаксация. Дыхание на счет. Принять удобную позу, закрыть глаза и сосредоточиться на дыхании. На четыре счета делается вдох, на четыре счета - выдох.

Все перечисленные психолого- педагогические приемы способствуют снятию эмоционального напряжения

Применение психолого-педагогических приемов для снятия эмоционального напряжения на уроке и другие способы оценивания учащихся.

3 группы техник для снятия напряжения

Группа 1 — неречевые техники для снятия эмоционального напряжения.

Группа 2 — речевые техники для снятия эмоционального напряжения.

Группа 3 — техники, позволяющие защититься от оскорблений и «сохранить лицо», не отвечая собеседнику ответной агрессией.

Неречевые техники снижения эмоционального напряжения

Техника 1. Предоставьте собеседнику возможность выговориться

- Не пытайтесь перекричать, перебить, «заболтать».
- Ведение разговора на повышенных тонах, тем более, на крике, требует большого нервного напряжения.
- Как только человек скажет все, что он собирался сказать, у вас будет время сказать все, что вы хотите, а он будет готов услышать вас.
- До момента, пока он не скажет все, что планировал сказать, либо устанет изливать эмоции, любая попытка прервать вызовет еще большую агрессию.

Техника 2. Внимательно слушайте

Старайтесь установить и поддерживать контакт глаз с партнером, кивайте, наклонитесь или подайтесь корпусом вперед, неявно «присоединитесь» — примите позу такую же, как у собеседника.

Техника 3. Сократите дистанцию

- На дистанции социального общения (0,5-1,2 м) сложно вести разговор на повышенных тонах.
- Боксеры сокращают дистанцию, чтобы у противника не было места для замаха при нанесении удара, близкие люди обнимают друг друга, чтобы успокоить.
- Улыбнитесь, прикоснитесь, наклонитесь.
- Электронные средства коммуникации обезличивают общение — написать грубость в электронном письме, мессенджере или переписке в соцсети, сказать по телефону что-то неприятное и бросить трубку легко.
- Решиться на то же в ходе личного общения труднее.
- Если конфликт возник в ходе переписки или телефонного общения, добейтесь личной встречи.

Техника 4. Создайте пространственный комфорт для общения

- Если оппонент стоит — встаньте, если сидит — сядьте.
- Если разделяет преграда — стол, стул, прилавок — устраните или обойдите.
- Предложите сесть, расположившись под острым углом или под углом 90 градусов.
- Если есть возможность — сядьте рядом.

Речевые техники снижения эмоционального напряжения

Техника 1. Если вы незнакомы, назовите свое имя и узнайте имя собеседника

- Старайтесь в ходе беседы как можно чаще произносить имя собеседника.
- Обращение по имени не позволяет обезличить общение.
- Оскорбить незнакомого человека существенно проще, чем того, с кем вы знакомы, пусть даже всего несколько секунд.

Техника 2. Регулируйте темп беседы

-Чуть затягивайте ритм и темп своей речи, если собеседник слишком быстро и эмоционально говорит, делайте паузы в речи.

-Спокойную, размеренную речь сложно «нагрузить» эмоциями.

Техника 3. Дайте понять, что вы понимаете важность проблемы и готовность к ее разрешению

-Скажите об этом собеседнику.

Техника 4. Подчеркивайте значимость собеседника.

-Будьте готовы сказать, что вы его цените, и его мнение и отношения с ним очень важны для вас.

Техника 5. Скажите о своем самочувствии, состоянии, которое вызвали слова собеседника, если его статус выше, позиция сильнее, чем у вас

-«Я сожалею, мне обидно, мне неприятно...».

Техника 6. Скажите о состоянии, самочувствии собеседника, если его статус ниже, позиция слабее, чем у вас

-«Понимаю, как вам неприятно, обидно... понимаю, вы разочарованы...»

Техника 7. Обратитесь к фактам — без эмоций проговорите все детали ситуации, вызвавшей конфликт

-«Давайте разберемся, что случилось...»

Техника 8. Предложите конкретный выход из сложившейся ситуации

-Если это невозможно, пообещайте найти его в кратчайший срок.

-Спросите у собеседника, какой выход из ситуации он считает наилучшим.

-Необязательно, что вы примете его — главное, ваш партнер по общению вынужден будет контролировать эмоции, иначе собраться с мыслями ему будет трудно.

Техника 9. Найдите и подчеркните что-то общее

-Это может быть сходство интересов, мнений, целей или даже просто желание быстро справиться с той ситуацией, в которой вы оказались — единство очень важно.

-Если «мы», то значит «свои», а свои не могут не договориться.

Техника 10. Признайте правоту собеседника в том, в чем он прав

-Если вы знаете, что в сложившейся ситуации есть ваша вина — немедленно признайте ее.

-Ситуация от этого не изменится, а поводов для излишне эмоционального общения у оппонента станет меньше.

-Доказывать, что он не виноват, и убеждать вас признать вашу неправоту ему уже не нужно, он будет готов обсуждать проблему по существу.

Техники «сохранения лица»

Как быть, когда вас оскорбляют? Как достойно ответить, сохранив внутреннее спокойствие и не потерять лицо?

Техника 1. «Внешнее согласие»

-Когда вам говорят что-то неприятное и обидное, то предполагается, что вы потеряете контроль над собой и ответите собеседнику взаимностью.

-Или начнете доказывать ему, что он неправ и его слова несправедливы.

-Фраза «может, Вы и правы», не говорит, о том, что вы согласны, это понимают все, но она лишает собеседника права на продолжение словесной атаки.

-В любом случае, очевидно, что повторять ее бесполезно.

Техника 2. «Повторение»

-Произнести вслух, то, что в запале сказал вам собеседник, очень полезно.

-Вряд ли тот, кто уже приготовился услышать «Сам дурак!» готов услышать от вас свои слова и готов на них реагировать.

-Даже если у него большой словарный запас, постоянно слышать эхо своих слов, не получая желаемого результата в виде эмоциональной реакции, вряд ли понравится оппоненту.

Техника 3. «Уточнение»

-«Вы правда так считаете? Почему?»

Техника 4. «Часть моей личности»

-Кому-то что-то не нравится в вас.

-Признайте, что это допустимо. Но это ваше личное качество, которое принадлежит вам, поэтому чужое суждение о нем вас не трогает.

-«Да, я работаю медленно. Но я стараюсь все делать без ошибок, поэтому перепроверяю свою работу».