

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

В своей работе педагоги школы опираются на знания психологии, педагогики, учения психологов.

Работоспособность и методы профилактики психоэмоциональных нагрузок. Нервно-психическое здоровье школьника.

Под здоровьесберегающими технологиями сегодня понимается система мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающей важнейшие характеристики образовательной среды, среди которых наиболее значимыми являются:

- факторы внешней среды (экологические, экономические, социальные и т.п.);
- факторы школьной среды - качественная оценка школьных зданий, санитарно-технического, медицинского, спортивного оборудования и оснащения, организации системы питания с учетом требований санитарных правил и норм, количественная и качественная характеристика контингента школы;
- организация и формы физического воспитания и физкультурно-оздоровительной работы;
- организация учебного процесса и режима учебной нагрузки;
- формы и методы здоровьесберегающей деятельности учреждения общего образования;
- динамика текущей и хронической заболеваемости.

Учитывая сложность психологического развития и принципы здоровьесберегающей педагогики, педагоги школы и служба сопровождения определили основные направления деятельности:

- Обеспечение психо – физиологически безопасных условий обучения;
- Создание коррекционно – реабилитационной психологической среды для детей с проблемами в учебе;
- Обеспечение системы социализации учащихся;
- Развитие креативного потенциала школьников;
- Формирование ключевых личностных компетенций учащихся;
- Сопровождение профориентационного процесса и выбора профильного обучения.

Работоспособность – показатель достаточно четко отражающий функциональное состояние организма и его динамику. Известно, что работоспособность напрямую зависит

от внешних условий. Работоспособность школьника снижается довольно быстро – об этом сигнализирует общее «двигательное беспокойство». Через 15-20 минут урока число неслушающих, вертящихся, отвлекающихся, занимающихся своим делом, а то и просто играющих детей катастрофически растёт. Двигательное беспокойство – защитная реакция организма ребёнка. Он как бы отключается, давая себе отдых, не доводя свой организм до утомления. Попытка ограничить двигательное беспокойство ребёнка словами не даёт результата.

В начале работы происходит постепенное повышение показателей умственной работоспособности, выработка, приспособление к деятельности (3-5 минут). Затем наступает период оптимума (10 – 15 минут), потом появляются первые признаки утомления – снижение внимания, темпа работы, двигательное беспокойство. Это то, что можно отметить. В то же время повышается напряжение некоторых физиологических функций – это не видно «на глаз», но функциональная «цена» работы возрастает, однако усилием воли ещё можно продолжить работу. Если в этот момент не отрегулировать величину нагрузки, то наступит утомление и резко упадёт работоспособность.

Периоды работоспособности можно регулировать, используя различные методы активизации интеллектуальной деятельности. Например, период вработывания можно сократить, используя метод усиления мотивации посредством игры. Игра поможет сконцентрировать внимание детей, затем переключить учащихся непосредственно на процесс работы. Процесс оптимизации можно удлинить, если чередовать виды деятельности, поддерживать интерес, мотивацию. Далее важно дать передохнуть, отвлечься. Этот момент так называемой компенсаторной перестройки очень важен. Это может быть физкультминутка, мини-медитация, аутогенная тренировка, релаксация и т.д. После такого пятиминутного отдыха дети быстро восстанавливают силы. Результат – ещё 5-10 минут эффективной работы и, кроме этого, к концу урока не будет очень резкого спада работоспособности: ведь в течение дня у ребёнка как минимум четыре урока. Не стоит пренебрежительно относиться к малым формам аутогенной тренировки, физкультминуткам на уроке. Нельзя не учитывать, что процесс обучения снижает двигательную активность детей, требующуюся для нормального роста и развития, на 50%. Нельзя не учитывать, что утомление снижает общий эмоциональный фон и тонус центральной нервной системы, Минуты разгрузки на уроках помогают снять неблагоприятные сдвиги в ряде функциональных систем. Помимо динамического воздействия на мышцы организма важно и воздействие на общее эмоциональное состояние. Явно то, что негативные эмоции, принесённые ребёнком на урок из внешней

ситуации, зачастую являются огромным отвлекающим фактором. Такие эмоции как гнев, страх, презрение, вина, обида и др. блокируют нормальный эмоциональный процесс и заставляют осуществлять его окольным путём. Часто деятельность на уроке дезорганизована именно по причине отвлеченности на отрицательную эмоцию. Переключить эмоциональное состояние ребёнка с неблагоприятного на положительное во время урока возможно. И достичь это реально, используя экспресс-способы устранения негативного эмоционального состояния. Данные способы нечто иное как *психологические приёмы когнитивной и моторной регуляции.*

Когнитивная регуляция предполагает использование внимания и мышления для подавления нежелательной эмоции или установления контроля над нею. Это переключение сознания на события, вызывающие у человека интерес, положительные эмоции.

Моторная регуляция предполагает использование физической активности как канала разрядки.

Последний способ саморегуляции связан с усилиями, направленными на активизации эмоции.

В психологии к частным способам саморегуляции эмоционального состояния относят:

- дыхательные упражнения,
- релаксационную и аутогенную тренировку,
- медитацию, десенсибилизацию,
- релаксацию.

Применение элементов вышеперечисленных способов саморегуляции на уроках особенно, в моменты компенсаторных перестроек дает видимый результат. В чистом виде саморегуляция (установка, погружение и т.д.) за 2-5 минут ребёнком будет не понята и не принята. И это естественно. А потому педагоги ГБОУ № 594 применяют данные методы в виде игровых, шуточных упражнений. Упражнения в стихах, песенках, направленные на снятие психоэмоциональной нагрузки, детям нравятся. Они легко заинтересовывают, осваиваются, запоминаются. Использование данных упражнений на уроках – лишь толика педагогического вклада в улучшение психического и физического здоровья учащихся.

Для снятия стресса, эмоционального напряжения педагоги обращаются к известным способам:

- интерактивные технологии (имитационные, ролевые игры; работа в парах, группах и др.);
- смена видов деятельности и темпа;

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 594 Московского района Санкт-Петербурга

- нетрадиционная организация образовательного пространства;
- использование визуальных образов (ИКТ);
- музыкальная пауза;
- рисование в круге;
- динамические паузы (физкультминутки).

Результаты мониторинга использования здоровьесберегающих технологий в ОУ показывают, что 100% педагогов на обычных уроках, уроках контроля знаний, экзаменах, при проведении фронтальных опросов используют упражнения, позволяющие снимать эмоциональное напряжение.

Примеры используемых учителями упражнений даны в приложении.