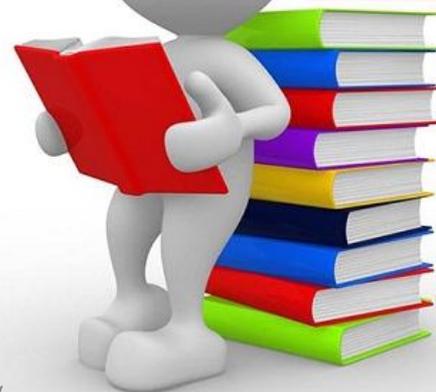


DabirFile.com



ГОРОДСКАЯ СЛУЖБА ПШМСС
КАЗАНИ
«РЕСУРС» Г.
телефон 554-74-09

«Как поддерживать себя и учащихся в период сдачи ЭКЗАМЕНОВ»

Рекомендации педагогам

Проверьте, как вы дышите, насколько свободно вы дышите.

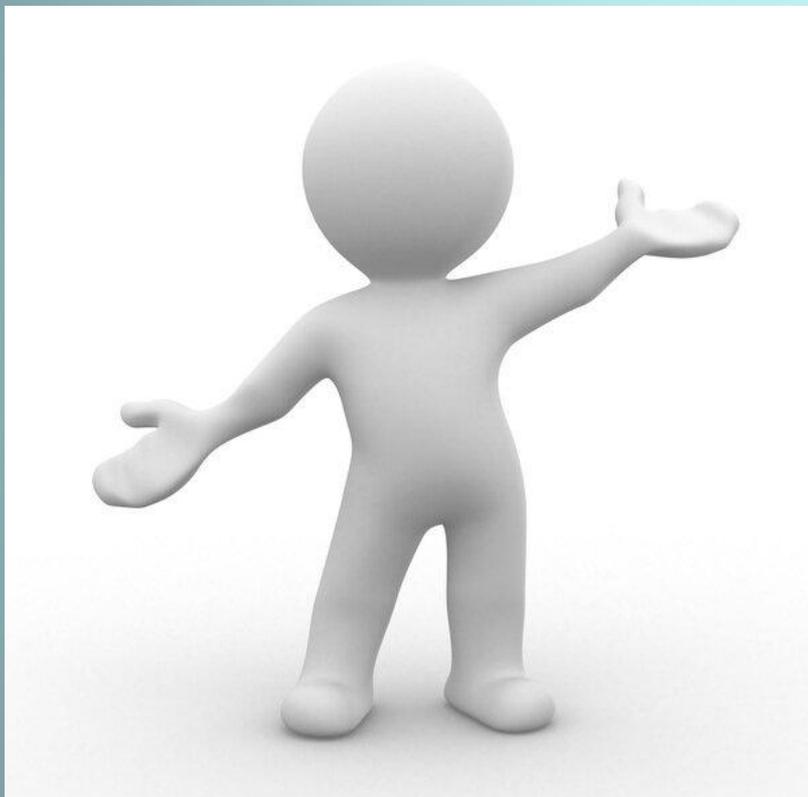
- В состоянии стресса дыхание прерывистое, вдох длиннее выдоха. В расслабленном состоянии наоборот – выдох длиннее вдоха.
- В минуты стресса человек не может вздохнуть глубоко. Грудная клетка блокируется мышечными спазмами. В этом случае необходимо продышаться: как можно глубже выдохнуть, затем глубоко вдохнуть. Повторить несколько раз.



Мысленно обращаясь к определённому участку тела, дайте ему команду расслабиться.



- Начните с пальцев ног, далее – стопы, голени, колени, бёдра, таз, поясница, спина, плечи, руки по частям (плечи, предплечья, кисти, пальцы), живот.
- Закончите сканирование шей, мышцами лица: подбородок, щёки, виски, лоб, затылок.
- Обратите больше внимание на те части тела, которые расслабляются с трудом.



Для управления эмоциями и снятия стресса необходимо научиться сканировать дыхание и телесные ощущения. Из стрессового состояния можно выходить за счёт их контроля.

Важно овладеть умением твердо стоять на ногах, «заземляться».

- Просто почувствуйте, что ваши стопы твердо стоят на полу.
- Обратите внимание, как напряглись крупные мышцы ног.
- Ощутите, как ваши подошвы прочно соприкасаются с поверхностью пола.



Ощутите собственный центр тяжести, положив кисти рук на нижнюю часть живота.

Если что-то сильно вас взволновало и вывело из равновесия, вернуться в спокойное, умиротворенное состояние помогут «заземление» и «центрирование».



Вернитесь в «здесь и сейчас»



«Переключение внимания»: обратите внимание и сконцентрируйтесь на том, где Вы сейчас, что вы видите и слышите.

Визуализация



- Представьте ситуацию, как Вы будете отдыхать после экзаменов, чем займётесь, с кем сможете увидеться, куда сможете поехать отдыхать.
- Обратите внимание как меняется Ваше дыхание, в каких мышцах появляется больше расслабления.
- Мы можем на минуточку расслабиться, чтобы снова вернуться к основной работе.

Поддерживайте эффективно!

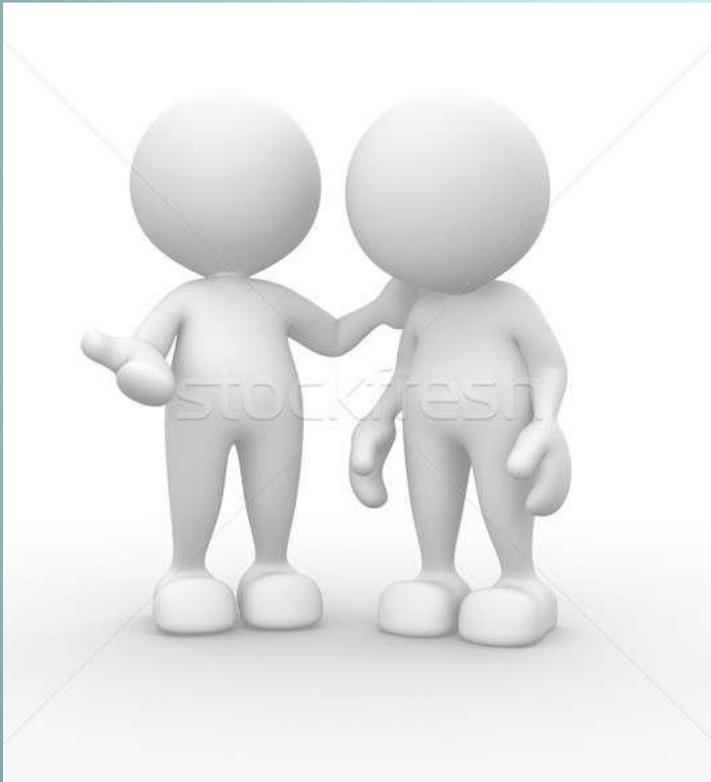
ПОМОГАЕТ:

- умение спрашивать и уточнять
- умение разделять с собеседником важные ему темы и чувства («ты злишься», «ты расстроен», «тебе страшно»)
- умение реагировать (давать обратную связь, делиться своими чувствами, опытом)

НЕ ПОМОГАЕТ:

- Критика, выговоры, обвинения
- Предупреждения, угрозы
- Мораль, нравоучения
- Логические доводы, нотации, «лекции»
- Выспрашивание, уговоры, увещевания
- Отшучивание, уход от разговора, интерпретации

Не включайтесь эмоционально



- Будьте психологически отстраненными, поддерживайте в себе спокойный и охлажденный нейтралитет.
- Выслушивайте и оставайтесь спокойным, уверенным в себе, не теряя вежливой доброжелательности.

**Делай, что можешь с тем,
что имеешь,
там где ты есть!**



Сайдакова Елена Валерьевна, психолог
ГС ППМСС "Ресурс" г.Казань