

Когда захлёстывают эмоции:

1. Дышите. Представьте в одной руке цветок и вдыхай его аромат, в другой свечка - задувайте её.

2. Найдите пять предметов вокруг себя и рассмотрите их детально.

3. А теперь сконцентрируйтесь на четырех ощущениях, которые вы сейчас испытываете.

4. Затем прислушайтесь и выделите три звука, которые слышите.

5. После этого почувствуйте два запаха.

6. И завершите вкусом, который чувствуете во рту.

Почувствуйте, как спокойствие заполняет вас



«ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ» единой социально-психологической службы
Ханты-Мансийского автономного
округа – Югры
8-800-101-1212

(с 8 час.00 мин. до 20 час.00 мин.)

8-800-101-1200

(с 20 час.00 мин. до 8 час.00 мин.)

8-800-2000-122 (для детей)

(круглосуточно, бесплатно)

БУ «Сургутская клиническая
психоневрологическая больница»

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

+7(3462) 94-07-31

Режим работы: пн.- пт. с 8:00 до 18:00
(кроме сб. и вс.).

Цикл онлайн трансляций «Без Паники» пн.-
пт. в 10:00 на YouTube и Instagram.

[https://www.youtube.com/channel/
UC29vchc1yInbUouA9iTNdCA](https://www.youtube.com/channel/UC29vchc1yInbUouA9iTNdCA)

https://www.instagram.com/surgut_psy/

Муниципальное казенное учреждение
для детей, нуждающихся в психолого-
педагогической и медико-социальной помощи
«Центр диагностики и консультирования»

**Экзамен не напасть—
как от стресса не
пропасть.**

*Психологическая поддержка
педагогов в период сдачи ЕГЭ*



Сургут, 2020

Стресс (от англ. stress «нагрузка, напряжение; состояние повышенного напряжения») - есть неспецифический ответ организма на любое предъявление ему требования [...] Ганс Селье.

Сам по себе стресс полезен, так как мобилизует организм (учащается пульс, повышается давление и интенсивность деятельности мозга и т.д.)

Во время стресса наш мозг работает лучше, так как связь между нейронами (нервными клетками) упрочняется. Все внутренние ресурсы брошены на устранение проблемы и достижение результата.



Но если тревога растёт и переходит в панику, происходит демобилизация организма.

В ситуациях стресса отключается отдел мозга – неокортекс, отвечающий за когнитивное поведение.

Вместо него включается рептильный мозг, отвечающий за безопасность и управляющий базовым поведением.

Когда человеку страшно, он перестаёт логически мыслить. Включается инстинкт самосохранения в виде базовых реакций «бей, беги, замри».



Причины экзаменационного стресса педагога.

1. Личные особенности: высокая тревожность, перфекционизм или низкая самооценка.
2. Переоценка значимости экзамена. Присутствие сверхмотивации.
3. Третья причина в привычном негативном мышлении. Мы приучили свой мозг мыслить негативно, представлять нежеланный исход событий, а затем переживать, словно это уже случилось.

Профилактика стрессового состояния.

- *Снизить сверхмотивацию.* Для этого ответить себе на вопрос: «Что случится самое страшное при плохих результатах экзамена?». Помните, что главное—это здоровая психика ребёнка. Школа не является показателем эффективности ребенка в этой жизни. Это одно из испытаний в жизни.

- *Поддерживать себя положительными словами,* повторять себе, что всё получится и т.д. Внимательно следить за своим внутренним диалогом, за тем, какими словами обращается к себе. Останавливать критику и уничижающие обращения.

- *Стараться спокойнее воспринимать требования* руководства по поводу подготовки и проведения процедуры ЕГЭ. Ваш достаточный опыт работы в школе с различными категориями учеников является залогом Вашей успешной работы по подготовке учащихся к ЕГЭ.

- *Регулярно обмениваться позитивным опытом* с коллегами по подготовке Ваших учащихся к ЕГЭ.

- *Использовать юмор* во взаимодействии с учащимися. Это значительно снижает уровень тревожности и обеспечивает положительный эмоциональный комфорт;

- *Продумать пути взаимодействия* с родителями: чтобы вы могли бы сообща сделать в процессе подготовки к ЕГЭ, распределив ответственность между школой и семьей;

-Важно помнить, что педагоги работают в меньшей степени своими компетенциями и в большей своим внутренним состоянием. Учитель собой, как факелом зажигает учеников. Если у самого внутри всё сгорело или тлеет, учителю нечем будет поделиться.

- Необходимо себя поддерживать. Составьте список того, что питает физическое и эмоциональное состояние. Используйте эти способы для поддержания ресурсного состояния.

Помните, что наши ресурсы истощаются. Необходимо о них заботиться.

Полезно концентрироваться:

На настоящем;

На том, что имеете;

На том, что можете контролировать.

