



# КОНТРОЛЬНЫЕ РАБОТЫ И СТРЕСС

АВТОР: ЕВА РОЗЕНФЕЛЬД, 4 «В» КЛАСС, ГЮЛ

№86

# ВВЕДЕНИЕ

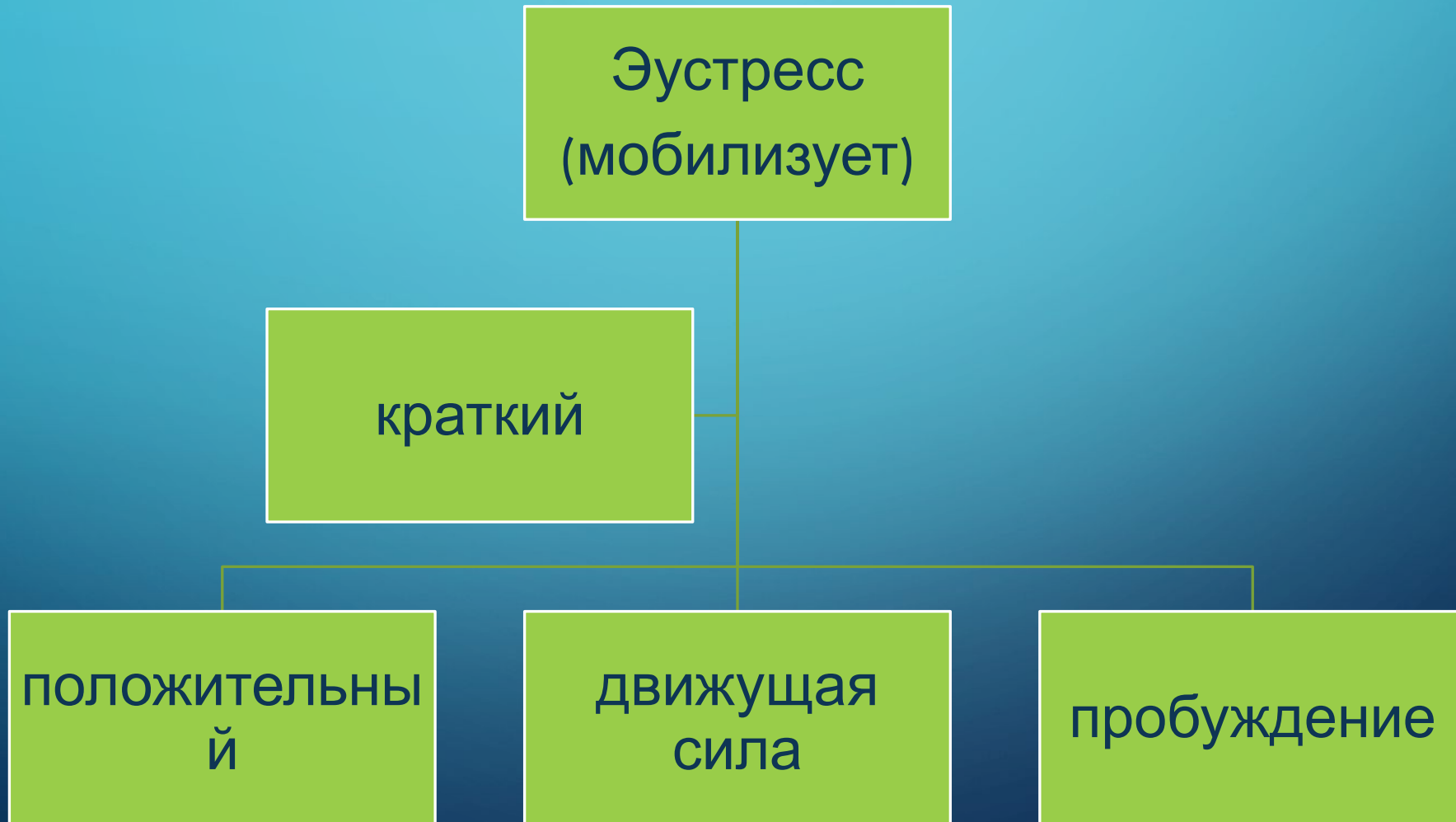
- Стресс – одна из основных проблем современного мира. Особенно сильно стрессу подвержены учащиеся школ. Соответственно, становится актуальным развитие навыков саморегуляции и эмоционального интеллекта.



- Гипотеза : специальные упражнения помогут справиться со стрессом.
- Цель: исследовать стрессоустойчивость моих одноклассников.
- Задачи: разработать рекомендации для развития у детей навыков саморегуляции.
- Объект: ученики 4 в класса.
- Предмет: проявления стресса до и после контрольной.
- Методы: проведение теста Люшера, анализ данных, разработка программы.

# ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС?

СТРЕСС – ЭТО НАПРЯЖЕНИЕ, ДАВЛЕНИЕ.



# ДИСТРЕСС

Дистресс  
(разрушает)

психологический

физический

эмоциональный

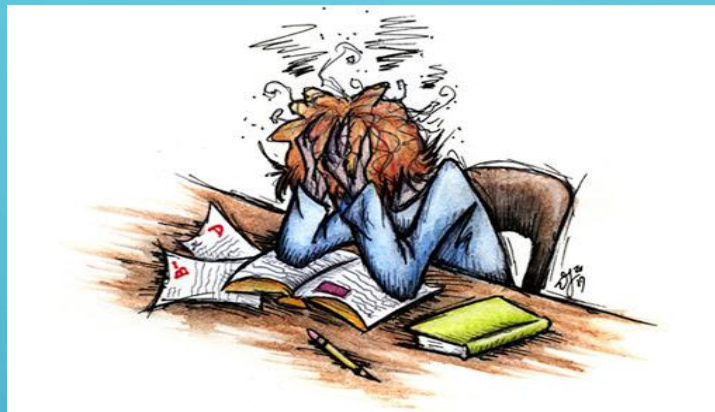
информационный

коммуникативны  
й

# ПРОЯВЛЕНИЯ СТРЕССА

## Эмоции

страхи  
тотальный контроль  
фонобая  
тревога  
плаксивость  
вялость  
агрессия  
гиперактивность  
тоска  
аутоагрессия



## Интеллект

Страдает  
внимание,  
память,  
мышление

## Физиология

Ухудшение  
зрения, слуха,  
головная боль,  
мышечное  
напряжение,  
нарушение сна,  
аппетита,  
настроения,  
энурез

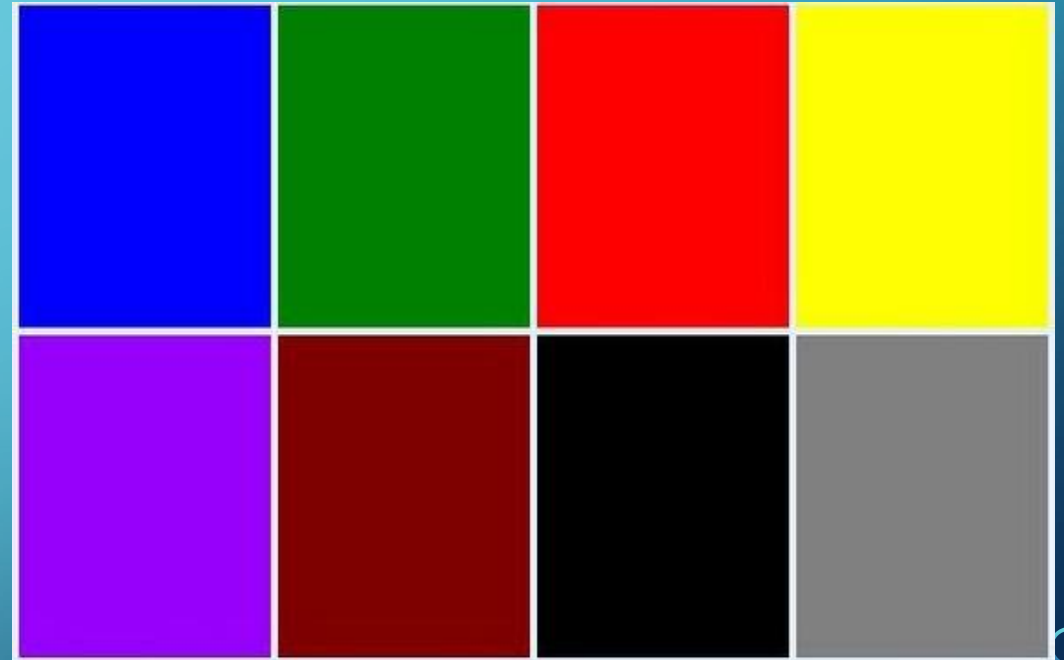
# ПРИЧИНЫ СТРЕССА

- - Отношения с одноклассниками
- - Проблемы в семье
- - Изменение режима дня, смена сезонов
- - Гаджеты
- - Экология
- - Информационные перегрузки
- - Авторитарный взрослый



# ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

- Тест Люшера – психоэмоциональный фон, стрессоустойчивость.
- Стресс – контрольные, ответ у доски, олимпиады.
- Ухудшение результатов работы.
- Чем помочь?





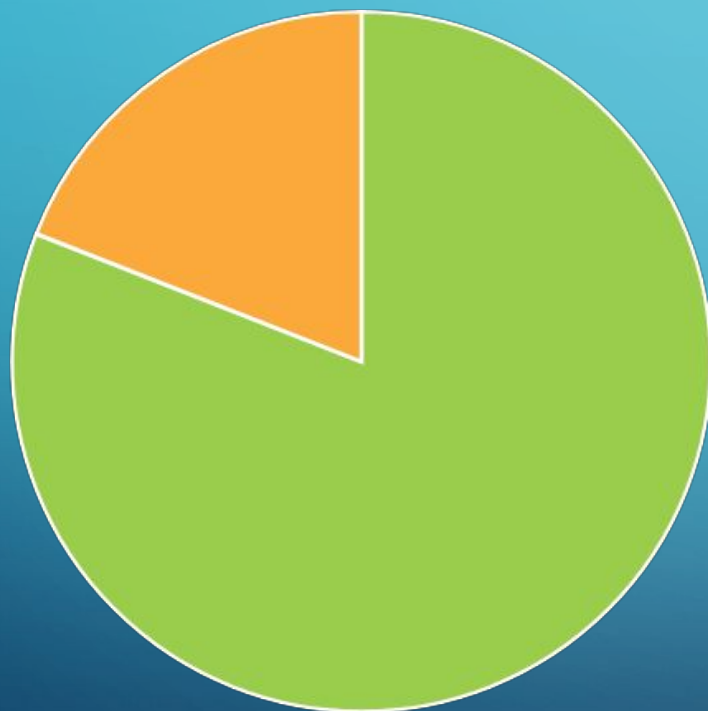
# РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

- 17 из 21 – проявления стресса 19 из 21 – проявления стресса

- Шум
- Ограничения времени
- Отсутствие поддержки окружающих
- Боязнь не оправдать ожидания
- Усталость
- Неудовлетворенность

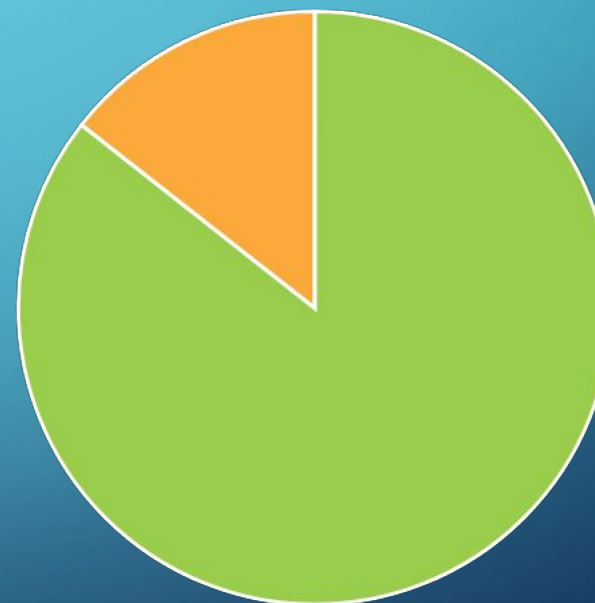
# РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Стрессовое состояние перед контрольной работой



■ Показывают ■ Не показывают

Стрессовое состояние после контрольной работы



■ Показывают ■ Не показывают

# ПРИЕМЫ И МЕТОДЫ НОРМАЛИЗАЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ

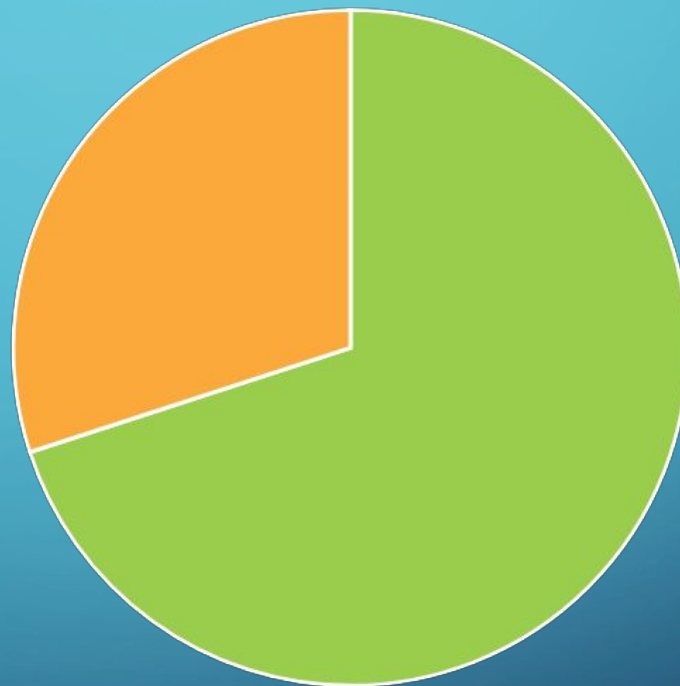
- Упражнения для релаксации
- («Муха», «Лимон», « Любимая картина», « Птичка»)
- Дыхательная гимнастика
- Визуализация
- Ароматерапия
- Плед, сквиши, букеты, украшения,  
Учитель



# РЕЗУЛЬТАТЫ ПОСЛЕ ПРОВЕДЕННЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

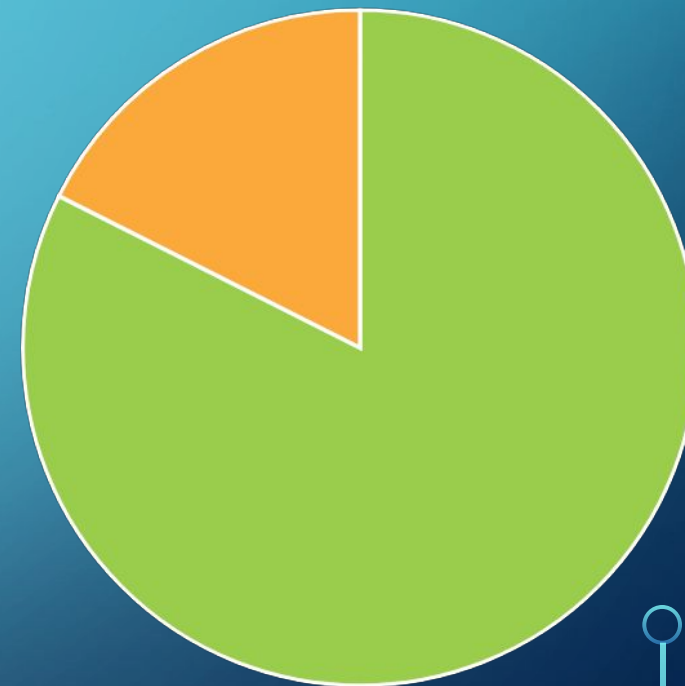
- 14 из 20 не показывают стресс
- 6 испытывают напряжение

стресс перед контрольной



■ не испытывают ■ испытывают

стресс после контрольной



■ не испытывают ■ испытывают

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

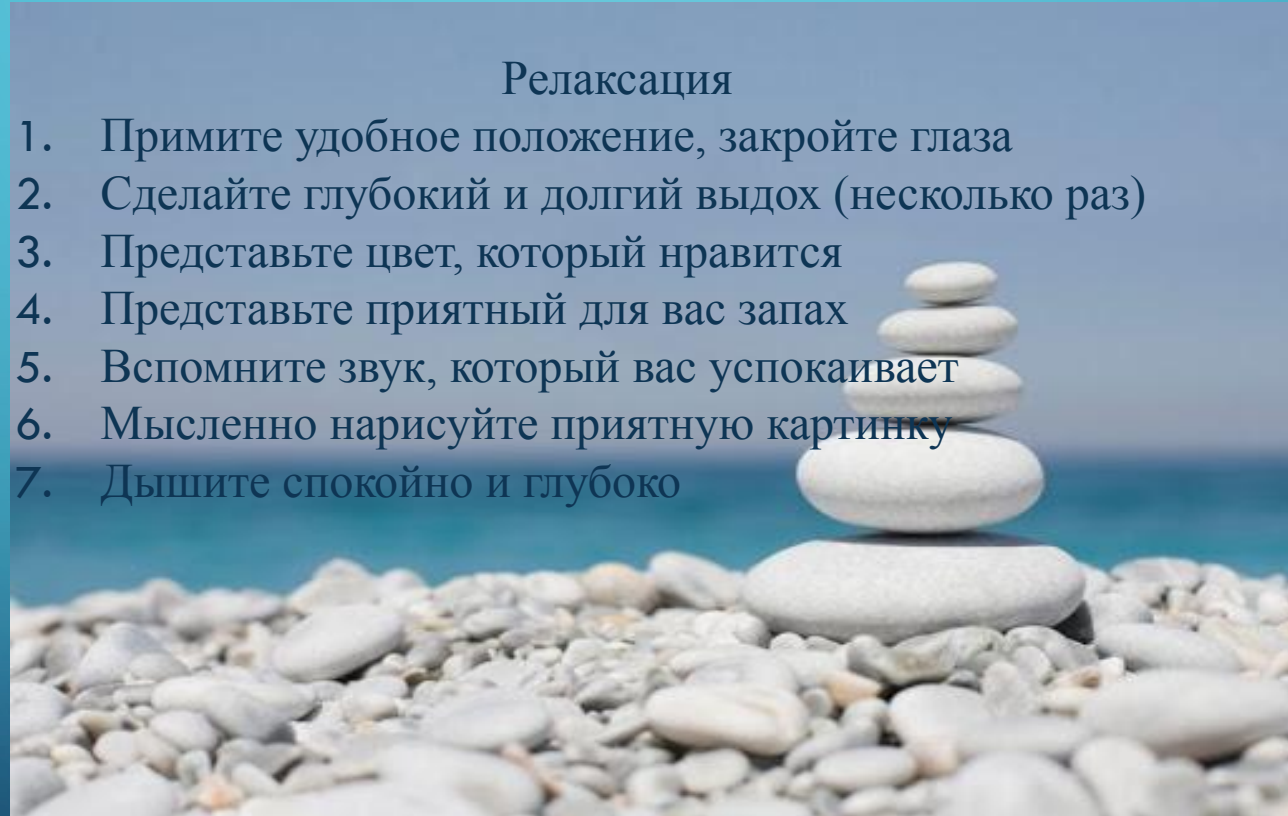
- Стресс – постоянная часть жизни ученика. Овладение навыками саморегуляции позволит детям улучшить свое эмоциональное состояние и будет способствовать более качественному процессу обучения.



# ПАМЯТКА

## Релаксация

1. Примите удобное положение, закройте глаза
2. Сделайте глубокий и долгий выдох (несколько раз)
3. Представьте цвет, который нравится
4. Представьте приятный для вас запах
5. Вспомните звук, который вас успокаивает
6. Мысленно нарисуйте приятную картинку
7. Дышите спокойно и глубоко



• Спасибо за  
внимание 😊

