



КОНТРОЛЬНЫЕ РАБОТЫ И СТРЕСС

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

№86

ВВЕДЕНИЕ

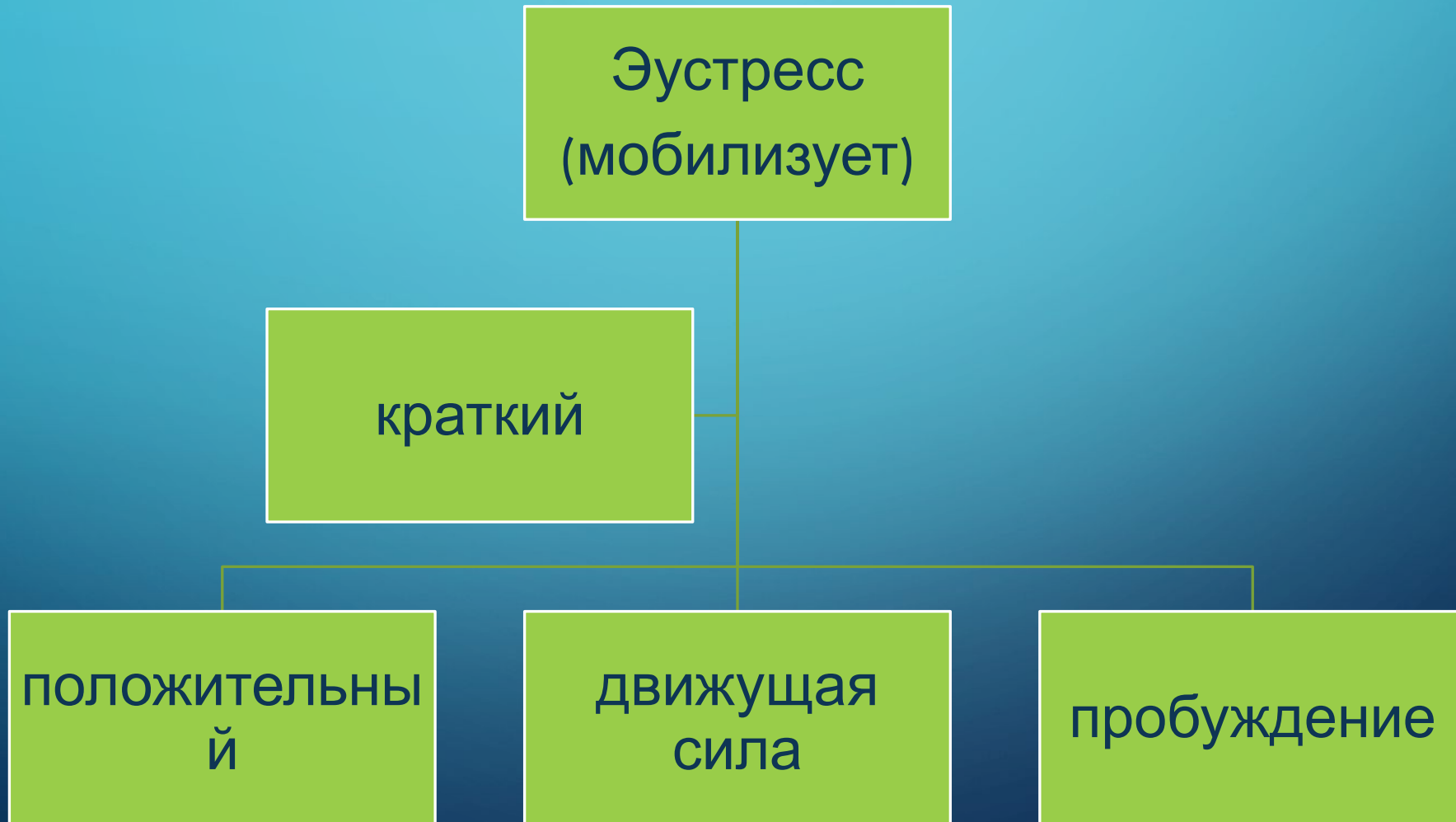
- Стресс – одна из основных проблем современного мира. Особенно сильно стрессу подвержены учащиеся школ. Соответственно, становится актуальным развитие навыков саморегуляции и эмоционального интеллекта.



- 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

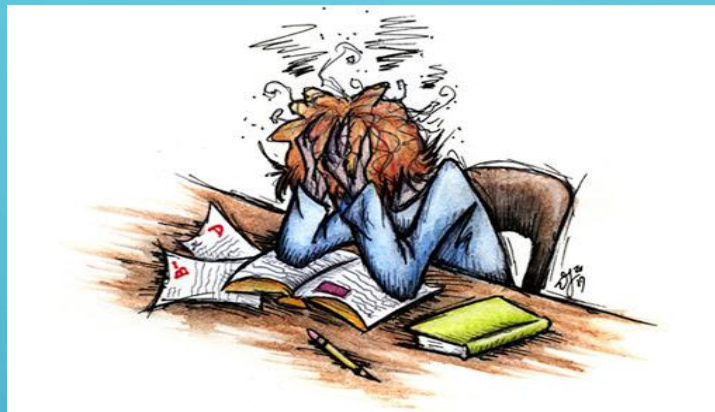
информационный

коммуникативны
й

ПРОЯВЛЕНИЯ СТРЕССА

Эмоции

страхи
тотальный контроль
фонобая тревога
плаксивость
вялость
агрессия
гиперактивность
тоска
аутоагрессия



Интеллект

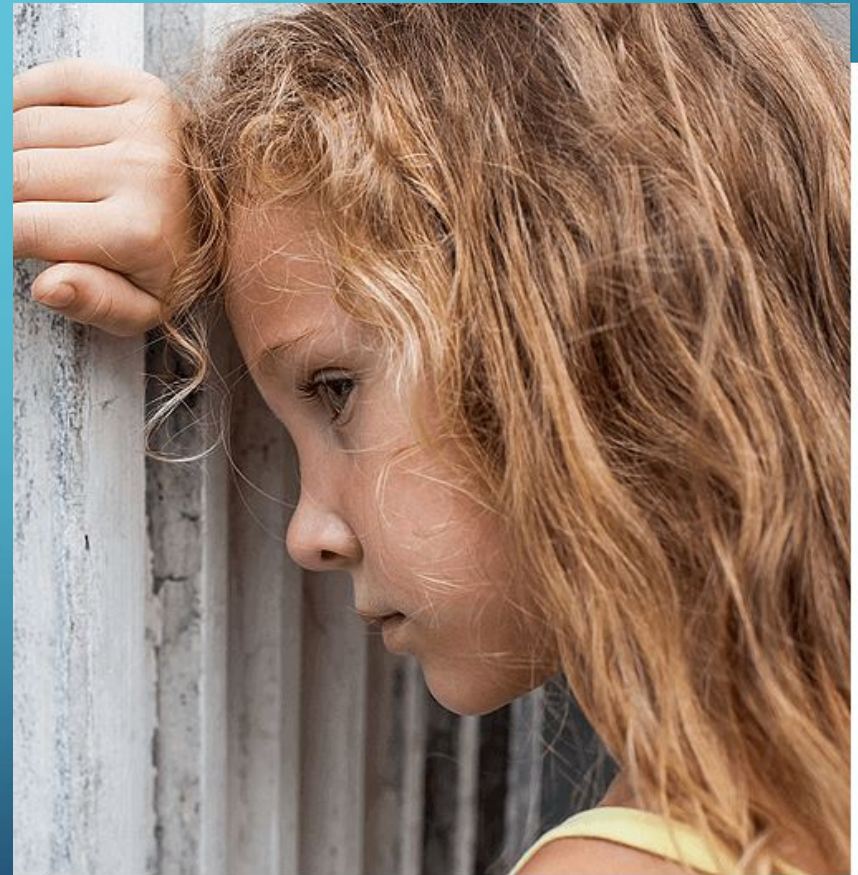
Страдает внимание,
память,
мышление

Физиология

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

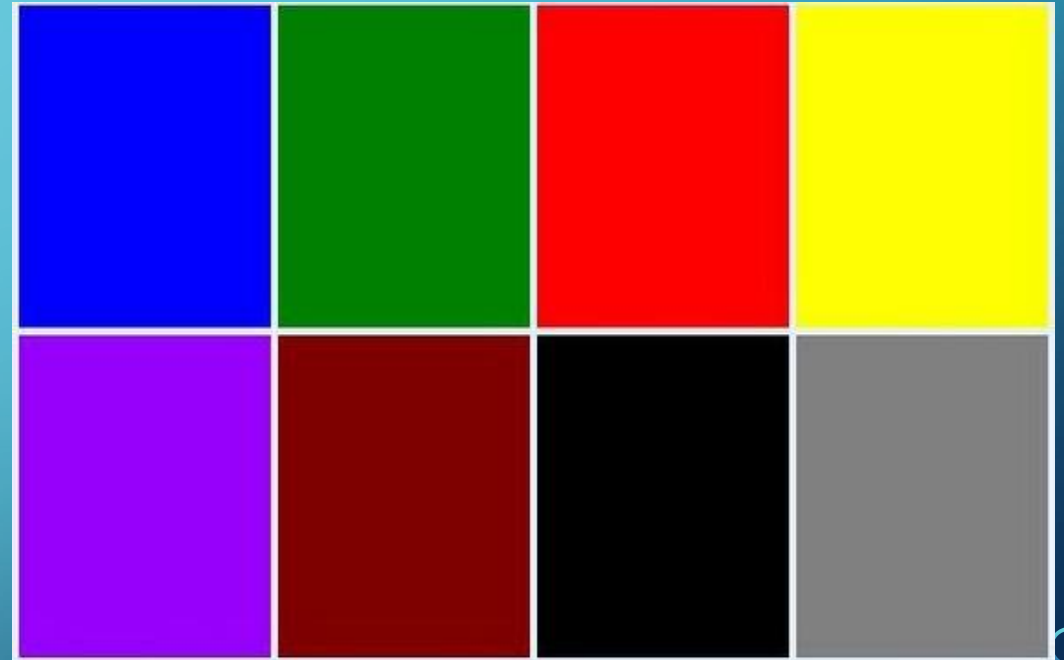
ПРИЧИНЫ СТРЕССА

- - 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?



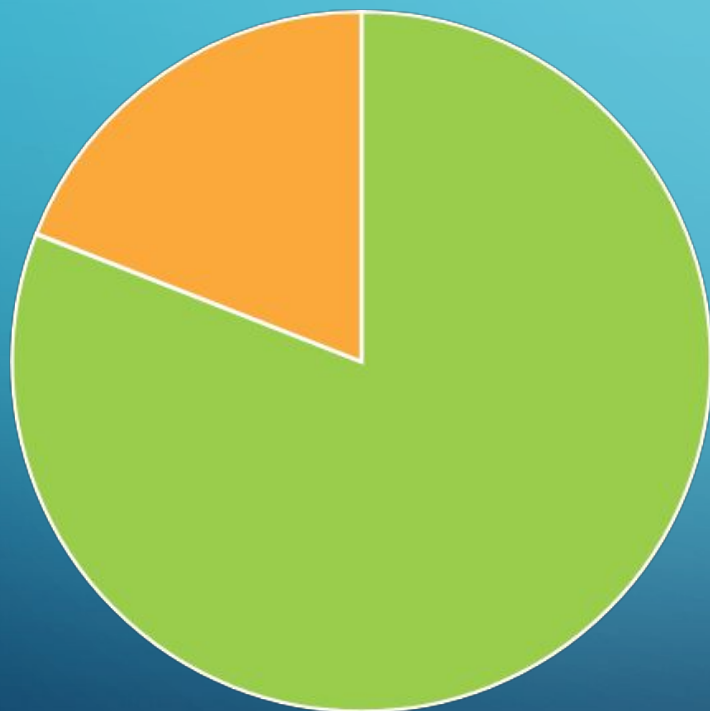
РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

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

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

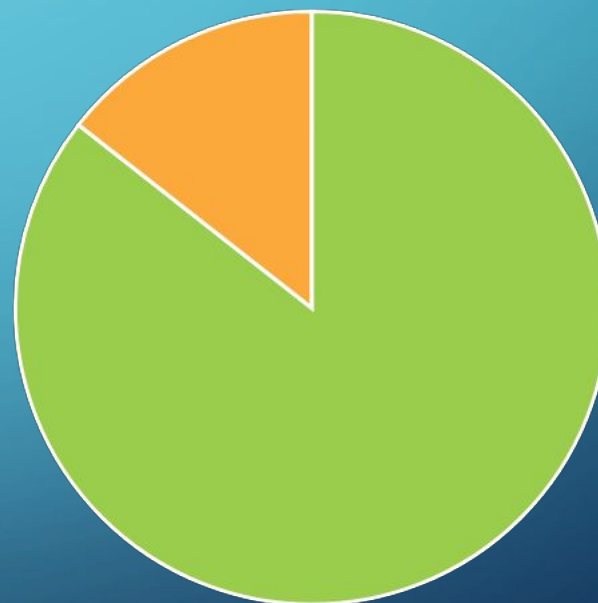
РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

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

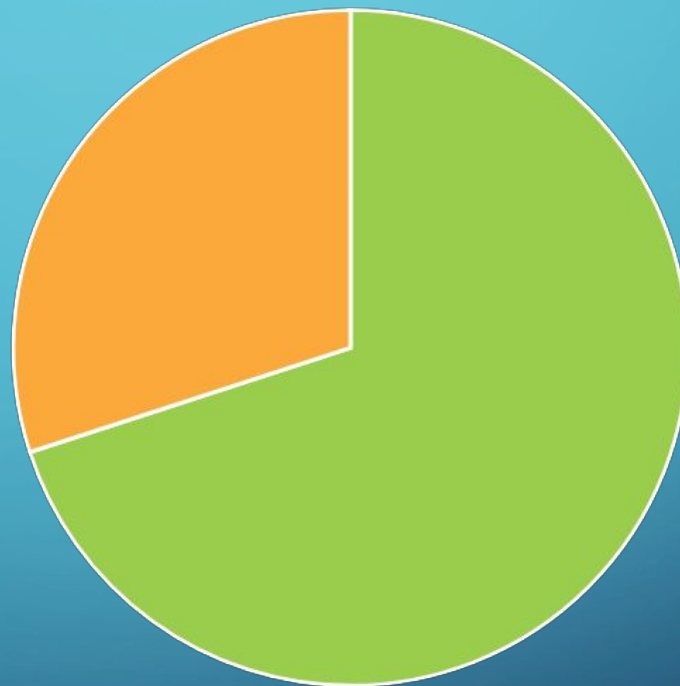


• Памятка «Как победить стресс»

РЕЗУЛЬТАТЫ ПОСЛЕ ПРОВЕДЕННЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

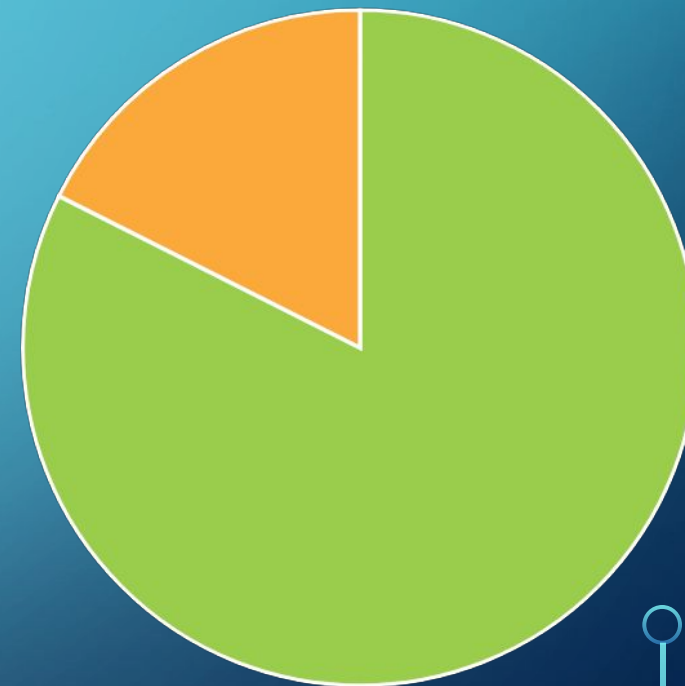
- 14 из 20 не показывают стресс
- 6 испытывают напряжение

стресс перед контрольной



■ не испытывают ■ испытывают

стресс после контрольной



■ не испытывают ■ испытывают

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

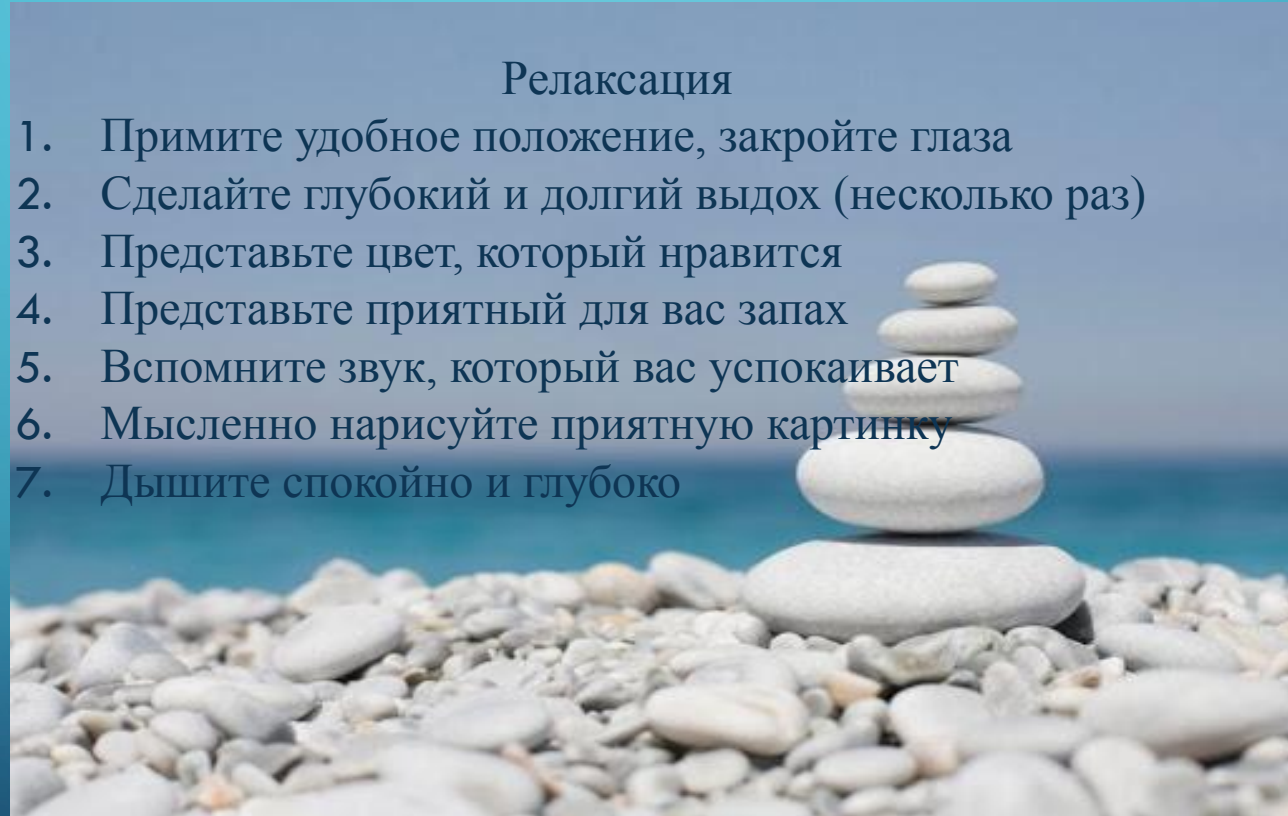
- Стресс – постоянная часть жизни ученика. Овладение навыками саморегуляции позволит детям улучшить свое эмоциональное состояние и будет способствовать более качественному процессу обучения.



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 😊

