



АленаVлади

админ

Добрый вечер! Уважаемые классные руководители, просим Вас отправить ссылку (в чат с родителями) на регистрацию на социально-психологический тренинг "На пути к взаимопониманию и уважению":

<https://forms.yandex.ru/u/68aff328eb61460f775232ec>,

который будет проходить с 21.11.2025 по 06.12.2025 включительно (время

разное, есть возможность выбрать удобное для себя).

ТРЕНИНГ ПРОВОДИТСЯ ТОЛЬКО ОЧНО,

дистанционного формата не предусмотрено. Если есть вопросы, их можно задать тут:

https://max.ru/u/f9LHodD0cOJ7VNtceyNYVMiCRnNTm0M_Vx856IdoFpqXpP-uJUvRcjY_Bg



БЛИЖЕ К ДЕТЯМ

О ТОМ НАСКОЛЬКО ВАЖНО ВРЕМЯ И ДИСТАНЦИЯ



О ЧЕМ ЗАНЯТИЕ

- **ВЫ УЗНАЕТЕ:**
- **ЧТО ТАКОЕ УЧЕБНЫЙ СТРЕСС И ИЗ -ЗА ЧЕГО ОН ВОЗНИКАЕТ**
- **КАК ПОМОЧЬ С НИМ СПРАВЛЯТЬСЯ В ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЯХ**
- **ВЫ НАУЧИТЕСЬ:**
- **ПРИМЕНЯТЬ МЕТОДЫ СНИЖЕНИЯ СТРЕССА, В ТОМ ЧИСЛЕ ВЫЗВАННОГО ДАВЛЕНИЕМ СЕМЬИ**

УЧЕБНЫЙ СТРЕСС

- УЧЕБНЫЙ СТРЕСС – ЭТО СОСТОЯНИЕ НАПРЯЖЕНИЯ И БЕСПОКОЙСТВА, КОТОРОЕ ВОЗНИКАЕТ У СТУДЕНТОВ И ШКОЛЬНИКОВ В РЕЗУЛЬТАТЕ УЧЕБНОЙ НАГРУЗКИ, ЭКЗАМЕНОВ, КОНКУРЕНЦИИ И ОЖИДАНИЙ СО СТОРОНЫ РОДИТЕЛЕЙ ИЛИ УЧИТЕЛЕЙ.

ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ УЧЕБНОГО СТРЕССА

- **1. ВЫСОКИЕ ОЖИДАНИЯ;**
- **2. НАГРУЗКИ И ДЕДЛАЙНЫ;**
- **3. КОНКУРЕНЦИЯ;**
- **4. НЕУВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ;**
- **5. НЕДОСТАТОК ВРЕМЕНИ;**
- **6. ПРОБЛЕМЫ С УПРАВЛЕНИЕМ ВРЕМЕНЕМ.**

СПОСОБЫ СНИЖЕНИЯ УЧЕБНОГО СТРЕССА

- **ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ**
- **ПОДДЕРЖКА**
- **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**
- **ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ**
- **ЭФФЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ВРЕМЕНИ**

ЧТО МОЖЕТ СДЕЛАТЬ СЕМЬЯ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ УЧЕБНОГО СТРЕССА?

- **1. ПОДДЕРЖКА И ПОНИМАНИЕ;**
- **2. ПОМОЩЬ С УЧЕБОЙ;**
- **3. ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ;**
- **4. ОБЩЕНИЕ И СОВМЕСТНОЕ ВРЕМЯПРОВОЖДЕНИЕ.**

СПОСОБЫ СНИЖЕНИЯ УЧЕБНОГО СТРЕССА

- ВЫРАБОТКА ПОНИМАНИЯ У РЕБЕНКА ЧУВСТВА ВАЖНОСТИ ЕГО ОБУЧЕНИЯ
- ИСКРЕННЕЕ СОВМЕСТНОЕ ВРЕМЯПРЕПРОВОЖДЕНИЕ (МЫ ВСЕ КУДА-ТО ТОРОПИМСЯ)
- НАЛАЖЕННАЯ КОММУНИКАЦИЯ

МЕТОДЫ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТА

- УПРАЖНЕНИЕ «ЧУВСТВО ВРЕМЕНИ»
- ВЫПОЛНЕНИЕ: ВСЕ УЧАСТНИКИ ЗАКРЫВАЮТ ГЛАЗА. ПОСЛЕ КОМАНДЫ ВАМ НЕОБХОДИМО МЫСЛЕННО ОТМЕТИТЬ ТОТ МОМЕНТ, КОГДА ПРОЙДЕТ МИНУТА. ОТСЧИТЫВАТЬ МЫСЛЕННО СЕКУНДЫ НЕЛЬЗЯ. КАЖДЫЙ ОТКРЫВАЕТ ГЛАЗА И ПОДНИМАЕТ РУКУ ПОСЛЕ ТОГО, КАК, ПО ЕГО МНЕНИЮ, ИСТЕКЛА МИНУТА. В КАБИНЕТЕ НЕОБХОДИМА ТИШИНА.

МЕТОДЫ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТА

МАТРИЦА ЭЙЗЕНХАУЭРА



СПОСОБ РАБОТЫ С МАТРИЦЕЙ

Матрица Эйзенхайера



МЕТОДЫ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТА

- ХРОНОФАГИ – ДЕЛА, КОТОРЫЕ НЕ ПРИНОСЯТ НИКАКОЙ ПОЛЬЗЫ ЧЕЛОВЕКУ, А ТОЛЬКО ЗРЯ «ПОЖИРАЮТ» ЕГО ВРЕМЯ.
- УПРАЖНЕНИЕ «ПОГЛОТИТЕЛИ ВРЕМЕНИ»
- 1. ПОДУМАЙТЕ И ВЫПИШИТЕ ВСЕ ЗАНЯТИЯ, КОТОРЫЕ МОЖНО ОПРЕДЕЛИТЬ КАК ХРОНОФАГИ.
- 2. ПОСЧИТАЙТЕ, СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ ОНИ ОТНИМАЮТ У ВАС В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ?
- 3. А СКОЛЬКО В ТЕЧЕНИЕ НЕДЕЛИ И МЕСЯЦА?
- 4. КТО БОЛЬШЕ ВСЕХ ОТВЛЕКАЛ ВАС? КАК МОЖНО С ЭТИМ БОРОТЬСЯ?

СПОСОБЫ ВЫРАЖЕНИЯ ЭМОЦИЙ

- ★ **ВЫПЛЕСК ЭМОЦИИ — СВОБОДНОЕ, БЕЗ ПРЕПЯТСТВИЙ И БЕЗ РАЗБОРА, ОСВОБОЖДЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ.**
- ★ **ТЫ-ВЫСКАЗЫВАНИЕ — ГОВОРЕНIE О ДРУГОМ С ПОЗИЦИИ Я.**

СПОСОБЫ ВЫРАЖЕНИЯ ЭМОЦИЙ

- ★ Я-высказывание — высказывание, когда я говорю о своем состоянии и своих чувствах от первого лица

**Когда ты _____, я чувствую
_____, потому что _____.
Мне бы хотелось, чтобы
в будущем _____.**

Я-ВЫСКАЗЫВАНИЕ

- ★ ПРИМЕР: **КОГДА ТЫ КРИЧИШЬ, Я ЧУВСТВУЮ СТРАХ И ГРУСТЬ, ПОТОМУ ЧТО МНЕ КАЖЕТСЯ, ЧТО ТЫ НЕ ВИДИШЬ ВО МНЕ РАВНОГО, ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА.** Мне бы хотелось, **ЧТОБЫ В БУДУЩЕМ ТЫ ПОСТАРАЛСЯ ДОНОСИТЬ СВОЁ МНЕНИЕ БОЛЕЕ СПОКОЙНО, Я ГОТОВ(-А) ТЕБЯ ВЫСЛУШАТЬ.**

Я-ВЫСКАЗЫВАНИЕ

- 1. ЧТО Я СЕЙЧАС ЧУВСТВУЮ? (ЗЛОСТЬ, СТРАХ, ОБИДУ).
- 2. ИЗ-ЗА ЧЕГО Я ИСПЫТЫВАЮ ЭТУ ЭМОЦИЮ? (ОН НАКРИЧАЛ НА МЕНЯ).
- 3. ПОЧЕМУ Я ТАК СЕБЯ ЧУВСТВУЮ? (ПОТОМУ ЧТО ЕГО КРИК ГЛУПО ВЫСТАВИЛ МЕНЯ ПЕРЕД СЕМЬЁЙ / ЗАСТАВИЛ МЕНЯ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ВИНОВАТОЙ И ГЛУПОЙ).
- 4. КАК БЫ МНЕ ХОТЕЛОСЬ, ЧТОБЫ РАЗВИВАЛАСЬ СИТУАЦИЯ? (МНЕ БЫ ХОТЕЛОСЬ ОБСУЖДАТЬ ССОРЫ НАЕДИНЕ / МНЕ БЫ ХОТЕЛОСЬ, ЧТОБЫ В КОНФЛИКТАХ МЫ РАЗГОВАРИВАЛИ БЕЗ КРИКА).

Я-ВЫСКАЗЫВАНИЕ.

- ЗАЧЕМ ОНО НУЖНО?
- ★ ЯСНОСТЬ КОНТАКТА
- ★ Я-ВЫСКАЗЫВАНИЕ ПОЗВОЛЯЮТ ОБЪЯСНИТЬ, КАК БЫ ВЫ ХОТЕЛИ ИЗМЕНИТЬ СИТУАЦИЮ
- ★ Я-ВЫСКАЗЫВАНИЕ НЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНЫ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ЗАСТАВИТЬ ДРУГОГО РЕШИТЬ ПРОБЛЕМУ
- ★ Я-ВЫСКАЗЫВАНИЕ ГОВОРИТ: «ВОТ КАК Я ВИЖУ СИТУАЦИЮ»
- ★ ЗАДАЧА - НАЧАТЬ КОНСТРУКТИВНЫЙ ДИАЛОГ

КАК ВЫРАЖАТЬ НЕГАТИВНЫЕ ЭМОЦИИ НЕНАСИЛЬСТВЕННЫМ ОБРАЗОМ?

- ★ ГОВОРИТЕ О СЕБЕ, ИСПОЛЬЗУЯ Я-ВЫСКАЗЫВАНИЕ
- ★ НЕ ПЕРЕХОДИТЕ НА ЛИЧНОСТИ.
- ★ ГОВОРИТЕ ФАКТАМИ И СМОТРИТЕ НА ТО, КАК РЕАГИРУЕТ ЧЕЛОВЕК
- ★ ПОКАЗЫВАЙТЕ СВОЮ ЭМОЦИЮ