



АленаВлади

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\\_Vx856ldoFpqXpP-uJUvRcjY\\_\\_Bg](https://max.ru/u/f9LHodD0cOJ7VNtceyNYVMiCRnNTm0M_Vx856ldoFpqXpP-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 ВРЕМЯПРОВЖДЕНИЕ.**

# **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 Эйзенхауэра



# 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 — ГОВОРЕНИЕ 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**