

**Какие психолого- педагогические приемы для снятия эмоционального напряжения я применяю на уроке, при проведении опросов и экзаменов, других способов оценивания учащихся**

**Классные руководители**

<b>Параллель</b>	
<b>1</b>	Интерактивные технологии, смена видов деятельности и темпа, доброжелательный тон, динамические паузы, физкультминутки.
<b>2</b>	Обстановка доверия и поддержки, дыхательная гимнастика, игровые элементы (викторины, загадки, ребусы) Короткие физические упражнения.
<b>3</b>	Медитация и позитивное внушение Позитивный настрой в начале урока Мини разминки под музыку Включение спокойной фоновой музыки во время самостоятельной работы на уроках изо и труда
<b>4</b>	Благоприятный психологический климат на уроке, экспресс-приём «шутки-минутки» Игровые технологии. Доброжелательная обстановка. Релаксационные паузы. Интерактивные технологии. Смена видов деятельности и темпа Эмоциональные разрядки.
<b>5</b>	Игры, смена видов деятельности и темпа, использование визуальных образов
<b>6</b>	Смена видов деятельности, игры. Использование музыки, физкультминутки
<b>7</b>	Дыхательная гимнастика, доброжелательный тон, эмоциональная поддержка ученика
<b>8</b>	Дыхательные упражнения, упражнения на расслабление мышц. Аутотренинг.
<b>9</b>	Доброжелательный тон , эмоциональная поддержка ученика.
<b>10</b>	Создание спокойной и поддерживающей атмосферы, разнообразие форм оценивания, позитивная обратная связь, снятие напряжения, индивидуальный подход к оцениванию.
<b>11</b>	Доброжелательность. Улыбка. Эмоциональная поддержка. Смена деятельности. Игровые моменты.

**Учителя предметники**

<b>Предмет</b>	
<b>Математика</b>	- при проведении устных опросов задаю наводящие вопросы, приветствую помощь класса; - при проведении письменных проверочных работ рекомендую выполнять задания в порядке, удобном ученику
<b>География</b>	Уважение, доброжелательный тон, открытость и честность, эмоциональная поддержка и поощрение
<b>История</b>	
<b>Информатика</b>	Проигрывание ситуации «Все пропало!» Индивидуальные беседы шепотом Смена деятельности Поддержка и подбадривание

<b>Физика</b>	Чтобы снять напряжение, рассказываю забавные и смешные случаи про списывание. Всегда на проверочных работах даю 5 минут на панику (дополнительное время)
<b>Биология</b>	Доброжелательный тон , эмоциональная поддержка ученика.
<b>Английский язык</b>	Даю право передать контрольную работу Не вызываю первым ученика, который явно волнуется и избегает взгляда. Никогда не провожу «внезапных» опросов по непонятным критериям. Четко оглашаю формат заранее.
<b>ИЗО, музыка, технология</b>	Создание спокойной и поддерживающей атмосферы, разнообразие форм оценивания, позитивная обратная связь, снятие напряжения, индивидуальный подход к оцениванию. Создание комфортной обстановки, юмор для разрядки обстановки, поощрения во время выполнения заданий, поддержка учеников, расстроенных результатами. Провожу занятие в ОДод в игровой форме. После выступлений поощряю тех, кто очень старался.
<b>Физкультура</b>	Дыхательные упражнения, упражнения на расслабление мышц. Аутотренинг. Разрядка с использованием различного вида релаксаций. Эмоциональные разрядки на уроках.
<b>Логопед</b>	Дыхательные упражнения; арт-терапия ( нарисуй что понравилось, что не понравилось, что сложно, что легко); юмор;