

НАШИ КОНТАКТЫ:

**Государственное учреждение образования
«Гродненский областной
социально-педагогический центр»**

230009, Гродненская область,
г. Гродно, ул. М. Горького, д. 79.

тел. 8(0152)**557033**

Адрес электронной почты:
blspc_grodno@oblspcgridno.by

сайт: <https://spc.edu-grodno.gov.by/>

**Главное управление образования
Гродненского областного исполнительного комитета**

**Государственное учреждение образования
«Гродненский областной социально-педагогический центр»**



**СОЗДАНИЕ БЛАГОПРИЯТНЫХ УСЛОВИЙ,
СПОСОБСТВУЮЩИХ ПОВЫШЕНИЮ
СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ УЧАЩИХСЯ В
УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

ПАМЯТКА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ



В учебной деятельности ребенок не только приобретает моральные ценности, социальные нормы, опыт межличностного общения, но и порой сталкивается с определенными трудностями: проблемы с усвоением учебного материала, неумение распределять свое время, напряженный график учебных занятий, отсутствие взаимопонимания с учителем, конфликты со сверстниками, страх получить плохую оценку и др. Все это может спровоцировать у ребенка стрессовое состояние.

Стрессоустойчивость в образовательном процессе – это способность противостоять стрессовым факторам, сохраняя высокую эффективность обучения и здоровый эмоциональный тонус в течение учебного времени.

При формировании стрессоустойчивости у учащихся, большое внимание уделяется развитию социальных навыков, позволяющих личности управлять стрессом, используя ее ресурсные возможности.

Для создания условий, способствующих повышению стрессоустойчивости учащихся в учебной деятельности педагогу необходимо обеспечить:

- ✓ адаптацию учащихся на разных этапах обучения;
- ✓ благоприятный психологический климат на уроках, положительный эмоциональный настрой, создание ситуации успеха, атмосферы принятия, безопасности;
- ✓ посильную учебную нагрузку и объем домашних заданий;
- ✓ оптимальный темп ведения урока;
- ✓ подачу учебного материала наиболее доступным рациональным способом;

- ✓ стимулирование познавательной и учебной мотивации;
- ✓ смену видов деятельности (разнообразие заданий, а также включение игровой деятельности, упражнений на развитие креативного мышления);
- ✓ использование здоровьесберегающих технологий, проведение динамических пауз, физкультминуток, пальчиковой и дыхательной гимнастики, релаксационных минуток и др.;
- ✓ индивидуальный дифференцированный подход к каждому ребенку;
- ✓ принятие внутреннего мира каждого ребенка;
- ✓ готовность оказать помощь и поддержку.

Педагог должен научить учащихся ставить выполнимые цели, поэтапно реализовывать задачи, осуществлять самоконтроль, самоанализ и самооценку своей деятельности.

