

## ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В АКТОВОМ ЗАЛЕ НА МЕРОПРИЯТИИ

1. При посещении мероприятий верхнюю одежду оставляй в гардеробе.
2. На мероприятие приходи в праздничной одежде, причесанным в сменной начищенной обуви.
3. Приходи без опозданий, спокойно, не мешая окружающим, займи место в зале.
4. В зале не разговаривай, не кричи, не толкайся, не старайся опередить соседа.
5. В ожидании мероприятия проявляй терпение.
6. Как только объявят о начале представления, внимательно смотри и слушай.
7. Не покидай зал не переходи с места на место до окончания мероприятия.
8. Не смейся, если на сцене что-то не ладится, возникла какая – то неловкость (например, если выступающий забыл текст или споткнулся).
9. Не забудь поаплодировать.
10. Если выступаешь на сцене, готовься к выходу заранее и на сцену поднимайся из-за кулис.
11. После своего выступления прояви уважение ко всем, кто выступает, и будь до конца мероприятия в зале.
12. После окончания, не толкайся, выйди из зала спокойно.

## ПАМЯТКА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

### Условия необходимые для комфортной образовательной среды

#### Причины стресса:

1. Начало школьного обучения.
2. Учебные перегрузки.
3. Страх перед экзаменом, например, боязнь не сдать ЕГЭ.
4. Задержка развития, нарушения перцепторно - двигательных функций, воспитание ребенка в неблагоприятной социально-культурной среде.
5. Фактор соревновательности, следствием которого является ориентация учащихся на высокие показатели. Отстающих, как правило, осуждают. У таких детей легко развивается самопораженческая реакция и негативное представление о собственной личности, формируется заниженная самооценка.
6. Отсутствие дружеских отношений, неприятие детским коллективом, проявляющееся оскорблениях, издевательствах, угрозам, - все это приводит к возникновению личностных конфликтов.
7. Смена школьного коллектива. Включение в школьный коллектив может стать для ребенка непосильной задачей.
8. Педагоги. Авторитарный учитель, считающий знание своего предмета самой главной целью обучения детей, как и педагоги с синдромом эмоционального выгорания представляют серьезную опасность для психологического здоровья школьников.
9. Семья. Неблагоприятные семейные факторы такие как: воспитание ребенка одним родителем, воспитание ребенка приемными родителями.

#### Какие же условия необходимо создать для комфортной образовательной среды?

1. Адресная помощь ребенку в решении актуальных задач обучения и развития (собственно учебные затруднения, личностные и межличностные проблемы)
2. Активное предупреждение возникновения острых, деструктивных проблем развития ребенка в процессе обучения.
3. Эффективное применение адекватных методов и технологий работы в условиях стресса.
4. Повышение уровня психолого-педагогической компетентности педагогов, психологов, управленцев, родителей и самих детей, включая овладение ими технологиями индивидуальной и групповой работы в условиях стресса.

#### Экспресс – помощь при стрессе учащихся: рекомендации педагогам.

##### *Правильное дыхание*

Для релаксации наиболее приемлемым является полное дыхание.

1. Сядьте на стул. Медленно через нос начинайте вдох.
2. Пусть сначала воздухом наполнится нижняя часть легких. Он находится в районе диафрагмы. Внешне это выглядит как небольшое вздутие живота.
3. Потом воздухом наполняется средняя грудная часть. В этот момент грудная клетка расправляется, раздвигаются плечи.
4. Последняя фаза вдоха — наполнение воздухом верхней части легких. Можно почувствовать, как слегка приподнимаются плечи.
5. Теперь на некоторое время необходимо задержать дыхание. Это всего лишь 2–4 секунды.
6. Выдох производится в обратной последовательности: плечи, грудь, живот. Выдыхать необходимо примерно в полтора раза дольше, чем вдыхать.
7. Опять необходимо задержать дыхание. Пауза после выдоха должна быть в полтора раза длиннее паузы после вдоха.

## Рекомендации для учащихся по снятию стресса

### **1. Считай себя удачливым.**

Концентрируйся на том, что ты уже сейчас можешь сделать хорошо. Вспомни об успехах.

### **2. Не уклоняйся от принятия решения.**

С этого момента учишься действовать так, как будто ты - удачливый человек. Способность принимать решения - жизненно важная предпосылка успеха.

### **3. Люби себя, постарайся себе нравиться.**

Все люди равны. Все уникальны и исключительны. Прими себя, любуйся собой, уважай и учишься любить себя. И самое главное - учишься понимать себя.

### **4. Люби других (или, по крайней мере, старайся, чтобы они тебе нравились).**

Необходимо думать, что никто не хочет тебя обидеть, а хочет помочь тебе. Общаясь с людьми, показывай им свою доброжелательность: будь пунктуальным и надежным во всех отношениях; тактичным; искренним, улыбчивым.

### **5. Считай все достижимым.**

Добивайся своей цели, невзирая на то, насколько она далека от тебя сейчас.

### **6. Доводи начатое дело до конца.**

Настраивайся на то, чтобы доводить все, что делаешь, до конца. Всегда выполняй обещанное тобой.

### **7. Не оправдывайся.**

Прямо сейчас учишься отвечать за все, что случается с тобой, не перекладывай вину на других. Перестав оправдываться, ты приобретешь уверенность в себе. Ты перестанешь опаздывать. Тебе начнут доверять. У тебя улучшится настроение, и ты будешь доволен собой.

### **8. Отстаивай свои права.**

Если ты твердо стоишь на своем и можешь положить конец нежелательным отношениям с нежелательными для себя друзьями - заслужишь уважение других и самого себя.

### **9. Контролируй услышанное.**

Все, что ты думаешь и говоришь о других, в конечном счете, будет иметь отношение к тебе.

### **10. Будь терпеливым.**

Не завидуй другим. Твои друзья, возможно, более состоятельны, зато у тебя, может быть, больше мудрости, душевного спокойствия, уверенности и свободы.

### **12. Ты имеешь право делать ошибки.**

Ошибаться - одно из свойств человеческого существа.

### **13. Развивай уверенность в себе.**

Не сравнивай себя с другими. Не позволяй другим навязывать тебе свои желания и нормы. И не навязывай своих.

### **14. Учись быть счастливым!**

Не позволяй обстоятельствам лишать тебя уверенности в себе. У тебя есть все, что поможет тебе справиться с любыми непредвиденными обстоятельствами. Будь благодарен за то, что ты имеешь и знаешь. Ты удачливее, чем ты думаешь.

### **15. Добивайся своего.**

Будь настойчив. Не отступай. Только тогда ты приобретешь уверенность в себе.