

Стабилизация эмоционального состояния школьника

Лучший отдых для нервной системы - сон, в том числе и кратковременный - дневной (от 5 до 30 минут). Полудрему или легкий сон можно использовать вместо традиционной чашки кофе. Эффект поразит вас. В идеале в конце каждого часа работы нужно отдохнуть 2-3 минуты.

Неприятные эмоции следует вытеснять, заменяя их приятными. Сделать это трудно. Тонкий психолог К.С. Станиславский утверждал, что чувствам нельзя приказывать, но чувство можно "вынимать". Техника "вынимания" может быть разнообразной.

Простым приемом саморегуляции эмоционального состояния может служить способ "сосчитать до десяти, прежде чем начать действовать".

И главное - оптимистичный подход к работе, к жизни. Установка на успех придаст школьникам сил и создаст благоприятный психологический настрой.