Наименование образовательного учреждения

ПАМЯТКА

на тему

**«Психологический комфорт на уроке: памятка для школьников»**

|  | Выполнил:Иванов ИванРуководитель:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| --- | --- |

2025г.

# Содержание

Понимание своих чувств 1

Уважительное отношение друг к другу 2

Общение с учителем 3

Преодоление страха ошибаться 4

Техники саморегуляции 5

Активное слушание 6

Конструктивная критика 7

Управление конфликтами 8

Поддержка одноклассников 9

Позитивный настрой 10

# Понимание своих чувств

Прежде всего, важно осознать: на уроке совершенно нормально испытывать разные чувства. Волнение перед ответом, разочарование, если что-то не получается, радость от успеха – все это часть учебного процесса. Не стоит пытаться подавить эти эмоции, ведь они дают нам важную информацию.

Подумайте, что именно вызывает у вас те или иные переживания. Что заставляет вас нервничать перед выступлением? Почему вы расстроились после проверки работы? Понимание причины своих чувств – это первый шаг к тому, чтобы научиться ими управлять и адекватно реагировать на различные ситуации.

Например, если вы чувствуете волнение, попробуйте разобраться, что именно вас пугает. Боитесь ли вы неправильно ответить? Стесняетесь ли внимания класса? Осознание страха поможет вам с ним справиться. Можно, например, потренироваться заранее, чтобы чувствовать себя увереннее, или попросить учителя дать вам больше времени на подготовку.

Понимание своих чувств важно не только для вашего самочувствия, но и для успешного обучения. Когда вы знаете, что вас мотивирует, а что отвлекает, вы сможете лучше сосредоточиться на уроке и усваивать новый материал. А если вам грустно или обидно, не стесняйтесь рассказать об этом близкому человеку или учителю – возможно, вам просто нужна поддержка.

В дальнейшем, осознавая свои эмоции, вам будет легче выстраивать отношения с одноклассниками и учителем, лучше понимать себя и свои потребности, а также эффективнее справляться со стрессом, который неизбежно возникает в процессе обучения. Помните, что умение понимать свои чувства – это ценный навык, который пригодится вам не только на уроке, но и во всей жизни.

| **Эмоция** | **Возможная причина** | **Что можно сделать** |
| --- | --- | --- |
| Волнение | Страх оценки, боязнь ошибиться | Глубоко подышать, напомнить себе, что ошибка – это возможность учиться |
| Разочарование | Непонимание материала, низкая оценка | Попросить объяснений у учителя или одноклассников, проанализировать ошибки |
| Злость | Несправедливая оценка, конфликт с одноклассником | Постараться успокоиться, поговорить с учителем или другом, выразить свои чувства конструктивно |
| Скука | Материал слишком легкий или неинтересный | Постараться найти в теме что-то новое, задать вопрос учителю, сделать заметки |
| Радость | Успешное решение задачи, похвала от учителя | Поделиться своим успехом с другими, получить удовольствие от процесса обучения |

Таблица 1: Примеры эмоций и их возможные причины на уроке.

# Уважительное отношение друг к другу

Итак, мы говорим о создании комфортной атмосферы на уроке, где каждому из нас будет приятно и эффективно учиться. И одним из ключевых моментов в этом – уважительное отношение друг к другу. Это не просто вежливость, это фундамент, на котором строится успешное взаимодействие и, в конечном итоге, наше общее обучение.

Представьте себе ситуацию: кто-то пытается ответить у доски, но сбивается, ему сложно сформулировать мысль. Что делать? Конечно, не стоит перебивать или смеяться. Важно дать человеку возможность закончить свою мысль, а если он просит помощи – поддержать его. Внимательно слушайте, когда говорит ваш одноклассник или учитель. Старайтесь понять, что они хотят сказать, вместо того, чтобы думать о своем ответе.

Уважение проявляется в мелочах: не отвлекайте от работы, не шепчитесь на уроке, не критикуйте чужие идеи просто потому, что они отличаются от ваших. Помните, что каждый из нас уникален, и у каждого есть право на собственное мнение. Поддерживайте друг друга, особенно когда кому-то нужна помощь. Если видите, что одноклассник расстроен или испытывает трудности, предложите свою поддержку, просто спросите, все ли в порядке.

Ведь когда мы чувствуем, что нас уважают и принимают, мы более уверены в себе, легче справляемся с трудностями и с большей радостью идем к новым знаниям. Прежде чем переходить к обсуждению вопросов с учителем, важно помнить об этом основном принципе, ведь он поможет избежать многих недоразумений в общении и построить конструктивный диалог. Вспомните, как приятно, когда к вашему мнению прислушиваются, и постарайтесь дарить это ощущение другим.

| **Принцип** | **Что это значит** | **Пример** |
| --- | --- | --- |
| Внимательное слушание | Полностью сосредотачиваться на говорящем, не перебивая и не отвлекаясь. | Смотрите на говорящего, кивайте в знак понимания, задавайте уточняющие вопросы. |
| Отсутствие критики и насмешек | Не оценивать и не высмеивать чужие идеи, ответы или ошибки. | Вместо "Это глупо!", скажите "Интересная мысль, но я думаю...". |
| Поддержка и ободрение | Помогать одноклассникам, выражать одобрение и создавать позитивную атмосферу. | "Молодец, что попробовал!", "Не переживай, у всех бывают ошибки." |
| Умение выражать собственное мнение | Делиться своими идеями и взглядами, не нарушая прав других. | "Я не согласен, потому что...", "Мне кажется, что...". |

Таблица 2: Принципы уважительного общения на уроке.

# Общение с учителем

После того, как вы научились понимать свои чувства и проявлять уважение к окружающим, очень важным становится умение правильно выстраивать общение с учителем. Помните, учитель – это не просто источник знаний, но и ваш помощник и наставник, заинтересованный в вашем успехе. Если что-то непонятно на уроке, не бойтесь об этом сказать. Вопрос, заданный вовремя, поможет вам избежать пробелов в знаниях и лучше усвоить материал.

Старайтесь четко формулировать свой вопрос, чтобы учитель мог сразу понять, что именно вызывает у вас затруднения. Не ограничивайтесь общим "Я ничего не понимаю", а попробуйте объяснить, какой конкретно момент темы кажется вам сложным. Например, можно сказать: “Я не понимаю, как применять эту формулу в данной задаче”, или “Я запутался в определении этого термина”.

Объясните учителю, что именно вызывает у вас затруднения. Это поможет ему подобрать более понятное объяснение или привести другой пример. Не стесняйтесь просить учителя повторить материал или объяснить его другими словами. Учитель всегда готов помочь тем, кто искренне стремится к знаниям.

Будьте открыты к обратной связи со стороны учителя. Он может указать на ваши ошибки или предложить способы улучшить вашу работу. Не воспринимайте критику как личное оскорбление, а используйте ее как возможность для роста и развития. Внимательно слушайте замечания учителя, задавайте уточняющие вопросы и старайтесь исправить свои ошибки.

И помните, обращаться за помощью к учителю можно не только на уроке, но и после него, на консультациях или в личной беседе. Не бойтесь признаться в своих трудностях, ведь это первый шаг к их преодолению. Успешное обучение – это результат совместных усилий учителя и ученика.

| **Ситуация** | **Рекомендация** | **Пример** |
| --- | --- | --- |
| Непонятный материал | Задайте вопрос, не бойтесь показаться незнающим. | Вместо "Я ничего не понимаю", спросите: "Не могли бы вы объяснить эту формулу еще раз, пожалуйста?" |
| Сложность с формулировкой вопроса | Подумайте, что именно вызывает затруднение, и опишите это. | Скажите: "Мне сложно понять, как это применить на практике." |
| Получили критику | Воспринимайте обратную связь как возможность для роста. | Подумайте: "Что я могу улучшить, основываясь на замечаниях учителя?" |
| Нужна дополнительная помощь | Обратитесь к учителю после урока или в консультации. | Спросите: "У вас найдется время, чтобы я мог задать вам несколько вопросов по этой теме?" |

Таблица 3: Советы по эффективному взаимодействию с учителем.

# Преодоление страха ошибаться

Итак, мы подошли к важному этапу – преодолению страха ошибаться. Ведь на уроках, как и в жизни, ошибки неизбежны. Важно понимать, что совершать ошибки – это не провал, а совершенно естественная часть процесса познания и обучения. Каждая ошибка – это возможность узнать что-то новое о себе, о предмете, о том, как лучше справляться с задачами.

Подумайте об этом так: ошибки – это своего рода обратная связь. Они показывают, что что-то нужно изменить, над чем еще поработать. Вместо того чтобы зацикливаться на неприятном чувстве от неудачи, попробуйте проанализировать: что именно пошло не так? Что можно сделать по-другому в следующий раз? Этот анализ поможет вам не повторять одни и те же ошибки и двигаться вперед.

И помните, никто не идеален. Даже самые успешные ученики и специалисты когда-то ошибались. Важно не бояться признавать свои ошибки и учиться на них. Кроме того, даже если вы получили замечание или критику от учителя, постарайтесь воспринять это не как личное оскорбление, а как конструктивный совет, который поможет вам стать лучше. Ведь учитель заинтересован в вашем успехе и хочет помочь вам разобраться в сложных темах.

Развивайте в себе уверенность. Верьте в свои силы, не сравнивайте себя с другими, а стремитесь к собственному прогрессу. Помните, что каждая маленькая победа, каждый преодоленный барьер – это шаг к успеху. И конечно же, если чувствуете, что страх ошибаться мешает вам полноценно участвовать в уроке, не стесняйтесь обратиться за поддержкой к учителю или одноклассникам.

| **Ситуация** | **Что делать** | **Ожидаемый эффект** |
| --- | --- | --- |
| Совершил ошибку на уроке | Признай ошибку и попробуй объяснить, как ты пришел к такому результату. | Покажешь, что ты готов учиться и не боишься быть открытым. |
| Боишься поднять руку, чтобы ответить | Напомни себе, что ошибки – это нормально, и лучше попробовать, чем молчать. | Повысится уверенность в себе и улучшится понимание материала. |
| Получил критическое замечание | Воспринимай критику как возможность улучшиться, а не как личную атаку. | Развитие самосознания и конструктивный подход к обратной связи. |
| Застрял на задаче и не знаешь, как ее решить | Попроси помощи у учителя или одноклассников, объясни свою проблему. | Чувство облегчения и совместное решение задачи. |

Таблица 4: Практические стратегии для снижения страха ошибок и развития уверенности.

# Техники саморегуляции

После того, как мы разобрались с тем, как понимать собственные чувства и как важно уважительно относиться друг к другу, настало время поговорить о том, как справляться с волнением, которое может возникать прямо во время урока. Ведь все мы иногда чувствуем напряжение, особенно перед ответом или при выполнении сложного задания. Помните, это совершенно нормально! Главное – знать, что с этим можно делать.

Если вы почувствовали, что начинаете нервничать или злиться, попробуйте использовать простые, но эффективные техники саморегуляции. Одна из самых доступных – глубокое дыхание. Сделайте несколько медленных и глубоких вдохов и выдохов, сосредоточившись на своем дыхании. Это поможет вам успокоиться и вернуться в состояние равновесия.

Еще один способ – визуализация. Представьте себе спокойное и приятное место, где вам хорошо и безопасно. Это может быть пляж, лес, горы или просто уютная комната. Постарайтесь представить все детали: запахи, звуки, цвета. Эта техника поможет вам отвлечься от негативных мыслей и расслабиться.

Некоторым может подойти короткая медитация. В интернете можно найти множество простых медитаций, которые подойдут для использования на уроке (например, в перерывах между заданиями или перед контрольной работой).

Запомните, забота о своем эмоциональном состоянии – это забота о своем здоровье. Если вы чувствуете, что вам трудно справиться с волнением самостоятельно, не стесняйтесь обращаться за помощью к учителю, родителям или школьному психологу. Они всегда готовы поддержать вас и помочь найти выход из сложной ситуации.

И помните, умение справляться со своими эмоциями – это важный навык, который пригодится вам не только на уроке, но и в жизни.

| **Техника** | **Описание** | **Когда использовать** |
| --- | --- | --- |
| Глубокое дыхание | Медленный вдох через нос, задержка на несколько секунд, плавный выдох через рот. | При чувстве тревоги, паники, перед трудным заданием. |
| Медитация (короткая) | Сосредоточьтесь на своем дыхании или на приятном звуке, отгоняя посторонние мысли. | При перегрузке, рассеянности, для концентрации. |
| Визуализация | Представьте себе спокойное, безопасное и приятное место (лес, море и т.д.). | При сильном волнении, грусти, для снятия стресса. |
| Прогрессивная мышечная релаксация | Поочередное напряжение и расслабление различных групп мышц. | При мышечном напряжении, раздражительности, для снятия физического дискомфорта. |

Таблица 5: Практические техники восстановления психологического комфорта.

# Активное слушание

Прежде чем перейти к важному навыку активного слушания, давайте вспомним, как важно понимать свои чувства и проявлять уважение к окружающим, о чем мы говорили в предыдущих пунктах памятки. Ведь именно в атмосфере понимания и уважения легче всего научиться внимательно слушать и слышать.

А теперь давайте поговорим о том, как сделать общение на уроке более эффективным и приятным для всех. Это возможно благодаря умению активно слушать. Активное слушание – это не просто молчание, пока говорит другой человек, это целый комплекс действий, который демонстрирует ваш интерес и помогает лучше понять собеседника.

Представьте, ваш одноклассник рассказывает о сложном решении задачи, а вы, глядя на него, киваете и задаете уточняющие вопросы: "Ты использовал эту формулу?", "А что если попробовать другой подход?". Это показывает, что вы вовлечены в разговор и пытаетесь понять его ход мыслей.

Почему это так важно? Во-первых, когда вы активно слушаете, вы лучше запоминаете информацию. Внимание, которое вы уделяете говорящему, помогает вам уловить ключевые моменты и установить связь между новой информацией и тем, что вы уже знаете. Во-вторых, активное слушание помогает наладить контакт с одноклассниками и учителем. Люди чувствуют, когда их действительно слушают, и это располагает к более открытому и доверительному общению. В-третьих, умение слушать помогает избежать недоразумений и конфликтов. Уточняющие вопросы позволяют вам прояснить непонятные моменты и убедиться, что вы правильно поняли собеседника.

Попробуйте применять эти простые приемы на каждом уроке: устанавливайте зрительный контакт, кивайте в знак согласия, задавайте вопросы, перефразируйте слова говорящего, чтобы убедиться, что вы все правильно поняли. Помните, активное слушание – это не только способ улучшить свои результаты в учебе, но и проявить уважение к окружающим. И как мы обсудим далее в памятке, конструктивная критика и умение управлять конфликтами тоже требуют умения внимательно слушать и понимать точку зрения другого человека.

| **Прием** | **Описание** | **Преимущества** |
| --- | --- | --- |
| Зрительный контакт | Смотрите в глаза собеседнику, не отвлекаясь на посторонние предметы. | Показывает вашу заинтересованность и уважение к говорящему. |
| Вербальные сигналы | Используйте короткие фразы: 'Да', 'Угу', 'Понимаю', чтобы показать, что вы следите за мыслью. | Поддерживает говорящего и стимулирует его продолжать. |
| Уточняющие вопросы | Задавайте вопросы типа: 'Что вы имели в виду?', 'Можете объяснить подробнее?', если что-то непонятно. | Помогает прояснить информацию и избежать недопонимания. |
| Перефразирование | Повторите сказанное своими словами, чтобы убедиться, что правильно поняли. | Демонстрирует ваше понимание и дает говорящему возможность скорректировать информацию. |
| Краткие комментарии | Делайте небольшие комментарии, показывающие вашу вовлеченность: 'Это интересно...', 'Я согласен...', | Поддерживает разговор и показывает ваше участие. |

Таблица 6: Практические приемы активного слушания для улучшения понимания и взаимодействия.

# Конструктивная критика

Прежде чем говорить о конструктивной критике, давайте вспомним, как важно уважительное отношение к друг другу, о котором мы говорили ранее. Ведь именно от нашей способности слышать и понимать друг друга зависит, насколько комфортно будет на уроке. А комфорт, как мы уже знаем, - это основа для успешного обучения.

Теперь представим ситуацию, когда вы заметили ошибку в работе одноклассника или в своих собственных рассуждениях. Важно помнить, что ваша цель – помочь исправить ситуацию, а не просто указать на промах. Конструктивная критика – это не поиск недостатков, а предложение путей улучшения.

Постарайтесь начать с положительных моментов. Подчеркните, что именно в работе получилось хорошо, какие идеи были интересными или оригинальными. Это поможет человеку почувствовать себя увереннее и быть более открытым к замечаниям.

Когда переходите к указанию на ошибку, делайте это в вежливой форме. Избегайте резких высказываний, оскорблений или унижений. Вместо того, чтобы говорить: "Это неправильно!", лучше сказать: "Здесь можно попробовать сделать так…", или "Я думаю, стоит обратить внимание на…". Обязательно предлагайте конкретные решения или альтернативные варианты.

Помните, критика должна быть направлена на действие, а не на личность. Не говорите "Ты не справился", а скажите "В этом задании есть над чем поработать". Важно, чтобы человек не воспринимал критику как оценку его способностей, а видел в ней возможность для роста и развития.

Постарайтесь учитывать, что человек может быть взволнован или неуверен в себе. Ваша задача – поддержать его и помочь поверить в свои силы. Не забывайте, что все мы учимся и совершаем ошибки. Главное – уметь извлекать из них уроки и двигаться дальше.

| **Принцип** | **Описание** | **Пример** |
| --- | --- | --- |
| Вежливость | Выражайте свои замечания уважительно, избегая резких выражений. | Вместо: "Это неправильно!", скажите: "Я думаю, можно попробовать сделать так…" |
| Конкретность | Указывайте на конкретные ошибки, а не на общие недостатки. | Вместо: "Твоя работа плохая", скажите: "В задаче номер 3 есть ошибка в расчетах." |
| Предложение решения | Не только указывайте на проблему, но и предлагайте варианты ее решения. | "Здесь не хватает аргументов, попробуй добавить примеры из текста." |
| Позитивный настрой | Начните с похвалы или отметьте положительные стороны работы. | «Эта часть работы выполнена отлично! А вот здесь можно добавить детали…» |

Таблица 7: Принципы конструктивной критики для поддержания психологического комфорта.

# Управление конфликтами

После того, как мы научились понимать свои эмоции, уважать друг друга и эффективно общаться, важно уметь справляться с ситуациями, когда возникают разногласия. Конфликты – это неизбежная часть жизни, и умение правильно их разрешать – важный навык для создания комфортной атмосферы на уроке и в коллективе в целом.

Если вы видите, что назревает конфликтная ситуация, постарайтесь не усугублять ее своими действиями. Первым делом, постарайтесь сохранять спокойствие. Помните, что горячие споры редко приводят к конструктивным решениям. Сконцентрируйтесь на том, чтобы выслушать точку зрения другого человека, не перебивая и стараясь понять его чувства и мотивы.

После того, как вы внимательно выслушали собеседника, пришло время спокойно и уважительно объяснить свою позицию. Говорите о своих чувствах и мыслях, избегая обвинений и оскорблений. Используйте "Я-сообщения", например: "Я чувствую себя расстроенным, когда..." вместо "Ты всегда...".

Важно помнить, что цель конфликта – не победа любой ценой, а поиск решения, которое удовлетворит обе стороны. Поэтому старайтесь найти компромиссные варианты. Подумайте, в чем вы можете уступить, чтобы прийти к соглашению. Попробуйте взглянуть на ситуацию глазами другого человека.

Однако, если вы видите, что самостоятельно разрешить конфликт не удается, не стесняйтесь обратиться за помощью к учителю. Учитель может выступить в качестве посредника и помочь вам найти решение, которое будет справедливым для всех участников. Помните, что обращение за помощью – это не признак слабости, а проявление зрелости и ответственности. Ведь важно вовремя остановиться, чтобы избежать эскалации конфликта.

| **Этап** | **Описание** | **Пример фразы** |
| --- | --- | --- |
| Охлаждение | Прежде чем что-либо говорить, сделайте глубокий вдох и постарайтесь успокоиться. | Мне нужно немного времени, чтобы обдумать это. |
| Активное слушание | Внимательно выслушайте точку зрения оппонента, не перебивая и стараясь понять его чувства. | Я правильно понимаю, что тебя расстроило...? |
| Выражение своих чувств | Объясните, что вы чувствуете, используя «Я-сообщения». | Я чувствую себя обиженным, когда ты говоришь в таком тоне. |
| Поиск решения | Предложите возможные варианты решения проблемы, учитывающие интересы обеих сторон. | Может быть, мы попробуем сделать так...? |
| Достижение согласия | Совместно выберите лучший вариант решения и договоритесь о дальнейших действиях. | Давай попробуем так, и посмотрим, что получится. |

Таблица 8: Этапы конструктивного разрешения конфликта на уроке.

# Поддержка одноклассников

Итак, мы уже обсудили, как понимать свои чувства, проявлять уважение к окружающим и эффективно общаться с учителем. Мы научились не бояться ошибок, использовать техники саморегуляции и активно слушать. Мы также рассмотрели, как давать конструктивную критику и управлять конфликтами. Теперь пришло время поговорить о том, как создать настоящую команду на уроке – поддерживать друг друга.

На уроке мы все находимся в одной лодке, плывущей к знаниям. И, как известно, вместе плыть намного легче и приятнее. Помогайте одноклассникам, если они испытывают трудности с пониманием материала. Возможно, для вас что-то дается легко, а другому нужна небольшая подсказка или объяснение другими словами. Не стесняйтесь делиться своими знаниями и опытом – это не только поможет товарищу, но и закрепит ваши собственные знания.

Помните, что сложные ситуации случаются у всех. Поддержка в трудный момент может оказаться неоценимой. Простое ободряющее слово, помощь в решении задачи или предложение вместе поучиться могут сделать огромную разницу.

Старайтесь создавать в классе атмосферу взаимопомощи и сотрудничества. Предлагайте свою помощь, не ждите, пока вас попросят. Работайте вместе над проектами, обсуждайте сложные темы и делитесь идеями. Помните, что вместе вы сможете достичь гораздо больших успехов, чем по отдельности.

Вместе вы не только лучше усваиваете материал, но и учитесь важным жизненным навыкам – эмпатии, состраданию и умению работать в команде. И, конечно, создаете более комфортную и дружелюбную обстановку на уроке, что положительно скажется на настроении и успеваемости всех.

| **Ситуация** | **Что можно сделать** | **Почему это важно** |
| --- | --- | --- |
| Одноклассник не понимает тему | Предложи помощь объяснить материал после урока или в перерыве, используйте разные примеры. | Это поможет ему не отстать и почувствовать себя увереннее. |
| Одноклассник боится отвечать у доски | Поддержите его словами ободрения, напомните о его сильных сторонах. | Снижает тревожность и повышает мотивацию. |
| Одноклассник расстроен плохой оценкой | Выразите сочувствие, предложите вместе разобрать ошибку, напомните, что ошибки – это часть учебного процесса. | Помогает сохранить позитивный настрой и стремление к учебе. |
| Одноклассник чувствует себя неуверенно из-за критики | Подчеркните, что критика помогает расти и развиваться, предложите конструктивные советы. | Учит воспринимать обратную связь как полезный инструмент. |

Таблица 9: Конкретные способы поддержки одноклассников на уроке.

# Позитивный настрой

Итак, мы с вами говорим о создании комфортной обстановки на уроке, где каждый может чувствовать себя уверенно и спокойно. Мы уже обсудили, как важно понимать свои чувства и уважать друг друга, как правильно общаться с учителем и не бояться ошибок. Теперь пришло время поговорить о том, как ваш внутренний настрой влияет на всё происходящее.

Позитивный настрой – это не просто слова, это мощный инструмент, который может преобразить ваш учебный день. Попробуйте осознанно подходить к каждому уроку с мыслями о хорошем. Вспомните что-то, что вас радует, что дарит вам уверенность. Поверьте в свои силы, в свои возможности. Даже если тема сложная, напомните себе, что вы способны её освоить, нужно лишь приложить усилия.

Улыбка – это ещё один простой, но эффективный способ улучшить настроение и создать позитивную атмосферу вокруг себя. Поделитесь своей улыбкой с одноклассниками и учителем. Она может стать маленьким лучиком света в чьём-то дне. Когда вы улыбаетесь, вы сами чувствуете себя лучше, и окружающие реагируют на вас позитивнее.

Позитивный настрой помогает лучше концентрироваться на уроке, воспринимать новую информацию и запоминать её. Когда вы настроены позитивно, вы меньше отвлекаетесь на посторонние мысли и больше вовлекаетесь в учебный процесс. Это, в свою очередь, повышает эффективность обучения. Кроме того, хороший настрой просто улучшает ваше самочувствие и делает день приятнее.

Не забывайте, что позитивный настрой – это выбор, который вы делаете каждый день. Даже если что-то пошло не так, не стоит отчаиваться. Сосредоточьтесь на том, что у вас есть, и на том, что вы можете сделать, чтобы улучшить ситуацию. И помните: вы – творцы своего настроения!

| **Ситуация** | **Что можно сделать** | **Ожидаемый эффект** |
| --- | --- | --- |
| Предстоит сложная тема | Разделите ее на более мелкие, понятные шаги. | Уменьшение ощущения подавленности, повышение уверенности в своих силах. |
| Ошибся в ответе | Воспринимайте это как возможность для обучения и роста. Спросите себя, что можно улучшить. | Снижение тревожности, фокус на прогрессе, а не на ошибках. |
| Чувствуете усталость или раздражение | Сделайте небольшую паузу (если возможно), глубоко вдохните и выдохните, посмотрите в окно. | Восстановление концентрации, снижение уровня стресса. |
| Не получается сосредоточиться | Попробуйте изменить позу, переключить внимание на дыхание на несколько секунд. | Повышение внимания и концентрации. |
| Сосед отвлекает | Вежливо попросите его не мешать, либо обратитесь за помощью к учителю. | Создание комфортной рабочей обстановки. |

Таблица 10: Практические способы поддержания позитивного настроя на уроке.