

Классный час "Скоро экзамены"

Цель: формирование навыков управления факторами, вызывающими стресс в период подготовки и сдачи экзаменов.

Задачи:

- развитие уверенности в себе;
- развитие навыков самоконтроля;
- формирование навыка управления стрессом;
- снятие эмоционального напряжения и страха перед экзаменами.

Приложение 3, Приложение 4

Ход занятия

I. Знакомство с темой урока

Я неспроста решила поговорить с вами на эту тему. Сегодня ...апреля. Весна. А ни для кого не секрет, что конец весны и начало лета, пожалуй, самое приятное время года. Но вышло так, что в этот период начинается пора экзаменов. Сейчас экзамены проводятся в разных формах: тестирование, в устной форме, ГИА, ЕГЭ – в каждой из форм есть что-то особенное, но объединяет их одно: результат зависит только от сдающего. То есть, от Вас ребята! Чтобы получить этот результат, нужно хорошенько подготовиться. Но как же сделать процесс подготовки более простым и полезным? Ведь не для кого не секрет, что любой человек очень сильно переживает за то, как он сдаст экзамены. От этого зависит наше будущее, наши планы, наша судьба. Давайте попробуем сегодня на нашем классном часе, определить, что вы должны знать об экзаменах, с какими трудностями вам придется столкнуться, как их преодолеть.

Игра «Ассоциации»

Учащиеся получают листочки бумаги и ручки. Им предлагается написать 3 слова, с которыми у них ассоциируется слово «Экзамены». Затем листочки собираются и один ребенок зачитывает слова написанные на листочках, а учитель записывает эти слова на доске. Можно обратить внимание на слова, которые наиболее часто повторяются. Или подвести учащихся к мысли о том, что многие слова синонимичны со словом «стресс».

II. Что такое «Стресс»?

Вы, наверное, согласитесь со мной в том, что именно в этот период многие выпускники испытывают очень сильный стресс. Вы согласны со мной? Ребята, а **что такое стресс?** Логичнее всего начать с самого определения данного слова. Это английское слово. “Stress” – how can we translate this word into Russian? (*Дети дают свои варианты.*)

Итак, «стресс», в переводе с английского, означает **напряжение, сжатие, давление, подавленность**. Стресс – это состояние эмоционального и физического напряжения, которое возникает в определенных ситуациях, которые характеризуются как трудные и неподвластные. Стресс, выражаясь научным языком, это физическая, психическая, эмоциональная и химическая реакция тела на то, что пугает человека, раздражает его или угрожает ему. Я думаю, что для многих не надо знать точного определения данному слову, т.к. тут и так все ясно. Как себя ведет человек, находящийся в стрессовом состоянии? Какие симптомы вы можете назвать?

Дети дают свои варианты ответа. Затем учитель показывает слайд-шоу фотографии, изображающих разные проявления стресса.

Агрессивность, раздражительность, подавленность, тревожность, усталость, бессонница, депрессия, чрезмерное употребление пищи (алкоголя), нездоровый внешний вид.

Кто-нибудь из вас когда-нибудь переживал нечто подобное? Как вам удалось справиться с этим?

Дети пожеланию отвечают на этот вопрос.

III. Влияние стресса на организм и способы борьбы с ним

Желание снять стресс естественно, ведь стресс – это насилие над организмом. Что бы понять это достаточно начать работать над собой. Стрессовость ситуации в первую очередь зависит от того, как мы к ней относимся. Таким образом, чем позитивнее я настроена, тем менее я подвержена стрессу, а негативный настрой – это залог стресса. Каждый день мы сталкиваемся с отрицательными эмоциями. Например, день начинается с пробуждения от ненавистного звука будильника, потом поездка в общественном транспорте (лично для меня это катастрофа), сломанный каблук, плохая погода и т.д. И многие из нас к состоянию раздражения, т.е. к стрессовому состоянию относятся как к норме жизни. Мозг человека не отличает реальной угрозы от кажущейся, поэтому всякий раз, когда ситуация кажется опасной, реагирует как на реальную угрозу. Чем чаще окружающая обстановка кажется враждебной, тем больше времени организм пребывает в состоянии боевой готовности. И рано или поздно дает сбой. Каждый человек по своему борется со стрессом. Кто-то начинает много кушать, кто-то курить, кто-то измощает себя длительными физическими нагрузками, а кто-то просто выходит на улиц и кричит изо всех сил. Говорят, не плохо помогает. Но есть и еще более странный способ снятия стресса – это гнев. Гнев может не только опустошать и приводить к стрессу, подрывая здоровье, но и быть сильным импульсом к действию.

Притча на тему: (Анна Жилина Пси-Фактор) <http://psyfactor.org/lib/stress2.htm>

Зима сорокаградусный мороз. Едет повозка. В повозке кучер – старый китаец и женщина с ребенком. Женщина замерзла до такой степени, что губы у нее стали синими. Она кутала и согревала ребенка. Вдруг китаец остановил повозку и вытолкнул женщину на дорогу. А сам с ребенком поехал дальше. Женщина пришла в ярость оттого, что ее дитя увозят. Она начала кричать и бежать за повозкой. Пока она бежала, кровь начала циркулировать по ее замерзшему телу. Появился цвет лица, ноги и руки отогрелись. Когда она догнала повозку, китаец остановился и сказал: «Садитесь! Теперь Вы будете жить!»

Гнев опасен, он является источником многих заболеваний. С другой стороны, гнев – это форма энергии, умело направленная, она способствует продвижению в делах. Это своего рода импульс, который дает нам возможность найти новую работу и лучшую жизнь. Сосредоточьтесь на решении проблемы, и гнев станет Вашим союзником!!! Но я предупреждаю вас, что это очень опасный способ, потому что от гнева до жестокости один шаг.

Сейчас мы с вами попробуем разработать целую систему способов снятия стресса во время экзаменов. Но для начала давайте постараемся понять, **откуда берется это стрессовое состояние.** Дети дают свои варианты ответа. Учитель может помочь сформулировать основные мысли.

(Мы каждый день думаем об экзаменах: а что если я не смогу решить, а что если я не сдам. Нам нужно повторить очень много материала: я не понимаю это, это так много, что не запомнишь, с чего начать. От этих мыслей голова идет кругом. Умом мы понимаем, что нужно готовиться, но не можем найти в себе силы сделать это. И от

этого мы злимся на себя, на экзамены, на людей, нас окружающих, и просто на весь мир. Здесь и до нервного срыва не далеко.)

Я предлагаю вам разделиться на две группы. Ваша задача сделать коллаж на тему «Как бороться со стрессом?» У вас есть ватманы, фломастеры, ножницы, клей и журналы. На работу я даю вам 10 минут. Затем вы должны провести презентацию вашего коллажа и объяснить, какие способы вы считаете более эффективными.

Дети работают в группах. Затем представляют свои работы и объясняют, почему выбранные ими способы являются самыми лучшими.

1. Слушание любимой музыки.
2. Походы по магазинам.
3. Просмотр хорошего фильма.
4. Общение с друзьями.
5. Фрукты и другие витамины.
6. Хороший чай.
7. Смех и юмор.
8. Хороший здоровый сон.
9. Спорт.
10. Вкусная и полезная еда.
11. Смена обстановки.
12. Церковь

Итак, мы можем сделать один хороший вывод. А именно, вовремя подготовки к экзаменам мы должны уметь ненадолго отключаться от экзамена и сменить вид деятельности, или место.

Я хочу раздать вам небольшую памятку, которая, я надеюсь, пригодится вам в скором будущем. ([Приложение 2](#))

Учитель раздает каждому ученику памятку.

IV. Как себя вести на экзамене

Предположим, что закончились дни подготовки и наступил день экзамена. Хорошо, что вы поучаствовали в пробных экзаменах и уже имеете представление, что это такое. (*Можно еще раз рассказать о процедуре проведения ГИА*).

Вы уже не будете бояться, что сделаете что-нибудь не так. Вы будете чувствовать себя более уверенными, чем те выпускники, которые не уч. в пробных экзаменах. Представьте себе поведение на экзамене уверенного и не уверенного человека. Как они себя ведут. Чем их поведение будет отличаться?

Игра «Уверенный и неуверенный выпускник»

1) Дети делятся на 4 группы. Дети 1 и 2 группы получают задание изобразить уверенного и неуверенного выпускника, который приходит на ЕГЭ.

Инструкция: «Представьте, что у дверей школы решили поставить скульптуру, которая будет называться «Уверенность и неуверенность». Сейчас мы все попробуем себя в роли скульпторов. Нужно разбиться на две команды. Одна команда строит скульптуру «Уверенность», а другая – скульптуру «Неуверенность». В скульптуре должен быть задействован каждый учащийся. Через 4 минуты вы должны продемонстрировать свои скульптуры. Затем необходимо подвести итог упражнения и сформулировать «Образ уверенности» (из каких составляющих он складывается)

2) Дети 3 и 4 группы получают листочки, на которых написаны правила поведения на экзамене? что можно делать, а чего нельзя. Их задачи распределить все эти правила по степени важности (от более важного до менее важного).

Правила поведения на экзамене:

Что не следует делать (Приложения 1)

1. Вырывать или вынимать страницы из экзаменационных буклетов;
2. Выносить экзаменационные материалы из тестовой комнаты;
3. Покидать свое место между письменными частями экзамена;
4. Уходить с экзамена до окончания всех письменных частей;
5. Выкрикивать, разговаривать с другими кандидатами во время всего письменного теста;
6. Списывать и смотреть в работы других кандидатов;
7. Использовать шпаргалки;
8. Продолжать писать после того, как время теста вышло.
9. Опаздывать на экзамен.
10. Пользоваться сотовыми телефонами.
11. Обмениваться материалами, предметами.
12. Пересаживаться.
13. Паниковать.
14. Плакать.
15. Хрустеть бумагой или создавать другие шумы.

Как правильно себя вести:

1. Будь внимателен! В начале тестирования тебе сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.п.). От того, насколько ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!

2. Соблюдай правила поведения на экзамене! Не выкрикивай с места, если ты хочешь задать вопрос организатору проведения ЕГЭ в аудитории, подними руку. Твои вопросы не должны касаться содержания заданий, тебе ответят только на вопросы, связанные с правилами заполнения регистрационного бланка, или в случае возникновения трудностей с тестопакетом (опечатки, непропечатанные буквы, отсутствие текста в бланке и пр.). Сосредоточься! После заполнения бланка регистрации, когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Торопись не спеша!

3. Не бойся! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.

4. Начни с легкого! Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.

5. Пропускай! Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать баллов только потому, что ты не дошел до «своих» заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.

6. Читай задание до конца! Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания «по первым словам» и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

7. Думай только о текущем задании! Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже, допустим, решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет даст тебе и другой бесценный психологический эффект: забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание – это шанс набрать баллы.

8. Исключай! Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах, а не на всех пяти-семи (что гораздо труднее).

9. Запланируй два круга! Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройти по всем легким, доступным для тебя заданиям (первый круг), тогда ты успеешь набрать максимум баллов на тех заданиях, в ответах на которые ты уверен, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить (второй круг).

10. Угадывай! Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.

11. Проверь! Обязательно оставь время для проверки своей работы, хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами ответы и заметить явные ошибки.

12. Не огорчайся! Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это не всегда реально. Учитывай, что количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

13. Приходи на экзамен в деловой одежде! Помни, что яркие кричащие цвета могут раздражать других людей.

14. Вера в успех – это половина успеха!

15. Помни, ты имеешь право подать на эпиляцию.

По истечению времени дети комментируют свои ответы. Можно приклеить листочки с правилами на плакат.

V. Завершающий этап беседы

В завершении хочу показать вам еще пару способов, как можно успокоиться на экзамене взять себя в руки.

“Лимон” (Блок социального психолога http://www.mybloginfo.ru/view_post.php?id=152)

Инструкция: Сядьте удобно, руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что “выжали” весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните ощущения. Затем – одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

“Воздушный шар”

Инструкция: Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы – большой воздушный шар, наполненный воздухом. Поймите в такой позе 1–2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления.

Обсуждение: Вам помогли эти упражнения расслабиться? А какие вы используете методы?

Ребята, я надеюсь, что сегодняшняя наша беседа вам понравилась. Я буду рада, если вспомните все то, о чем мы сегодня говорили, когда у вас начнутся экзамены, и вам помогут наши с вами советы. И даже если, что-то произойдет не так, как вы ожидали – не падайте духом! Это не повод травиться или прыгать с крыши.

Запомни: сильные личности, делая ошибки, имеют мужество их признать. Но признание ошибки не есть убеждение в собственной несостоятельности. Просто данная попытка не удалась. А каждая неудавшаяся попытка – еще один шаг к успеху. То есть робкое, неуверенное движение все же лучше, чем полная бездеятельность. Ничего нет страшного в том, что тебе предстоит достаточно большая работа. Это будет завтра. А сегодня отдыхай. Потом же, проанализировав причины неудачи, определи пути ее преодоления.

Помни: не ошибается тот, кто ничего не делает! Удачи и успехов вам!