Тема классного часа: **«ЕГЭ - это не страшно!»**

**Целевая группа:** выпускники 11 «а» класса ГБОУ «СОШ №1 с.п. Экажево».

Дата проведения: 14.11.2024 г

Классный руководитель: Лолохоева Т.М.

Приглашены: психолог Барахоева А.А

**Цель:** оказать психологическую помощь обучающимся в снижении эмоционального напряжения, уровня тревожности и формирование эмоционально - устойчивой личности в период подготовке к итоговой аттестации.

**Задача**: оказать психологическую помощь детям, дать повод задуматься о своем эмоционально-психологическом состоянии, дать знания о стрессе и о способах защиты от него, помочь развитию уверенности в себе, обучить навыкам самоконтроля.

**Планируемые результаты:**

На занятие участники научаются и узнают как:

* перестать бояться ЕГЭ и стать более уверенным;
* контролировать свое психологическое состояние в период подготовки и сдачи единого государственного экзамена;
* преодолевать психологические барьеры, мешающие успешной сдаче ЕГЭ.

**Оборудование:**

* чистые листы формата А 4,
* бумага,
* мел,
* ручки,
* раздаточный материал для каждой пары «Умеете ли вы следовать инструкции?»,
* свеча.

**Методы**: мозговой штурм, ассоциация, мини-лекция, работа в парах и в группе, самотестирование учащихся, рефлексия.

**Расположение учащихся**: стулья полукругом, 4 стола.

**План занятия**:

1. Введение.
2. Что такое ЕГЭ? (ассоциация)
3. Поговорим о стрессе, и о том как им управлять. ( мини-лекция)
4. Умеете ли вы следовать инструкции? (работа в парах, тестирование)
5. Как лучше готовиться к экзаменам. (мозговой штурм)
6. Рефлексия («До встречи на экзаменах»).

**Ход классного часа**

**Введение.**

**Классный руководитель**. (Лолохоева Т.М.)

Экзамены - это ответственный период в жизни лю­бого человека, так как именно от их результатов зависит будущее. И сегодня мы с вами поговорим о проблемах и трудностях экзаменационного периода, попытаемся найти возможные пути их преодоления, «проговорим» своё будущее поведение и состояние перед экзаменом. Можно конечно, погадать на ромашке или довести себя до нервного срыва, но можно и просто настроиться на экзамен, принять его как неизбежность – и тогда все получится.

Экзамен - это, безусловно, напряжение. Разубеждать вас в этом не станем. Но давайте будем относиться к ним, как к факту в биографии, как к рубежному шагу: через это все проходили, от этого не умирают.

**Разминка**.

- Вам даны слова: «ЭКЗАМЕН – Я – ЦЕЛЬ»; «ЭКЗАМЕН – РАДОСТЬ – УСПЕХ»; «ЭКЗАМЕН – ПОБЕДА – УВЕРЕННОСТЬ». Нужно придумать как можно больше предложений, в каждом из которых были бы использованы все три слова. Слова можно изменять любым способом.

(*Ответы зачитываются*.) Молодцы! Оказывается, что к экзамену тоже можно относиться положительно. Цель нашего занятия – научить вас разнообразным психологическим способам, которые помогут вам почувствовать себя увереннее в ситуациях подготовки и сдачи экзаменов.

**Как же нужно относиться к экзаменам?**   
Самое главное - не преувеличивать и не преуменьшать его значение. А с чем можно его сравнить? Наверное, с итоговой контрольной работой в конце года.

Экзамены вызывают у вас разные ощущения и состояния. Я предлагаю озвучить эти ощущения и состояния.

Классный руководитель просит каждого ученика написать на листочке от 5 до 10 эмоций, состояний, которые человек может испытывать и ощущать при сдаче экзамена. Затем выписываются на доске эмоции и состояния названные чаще всего. Их фиксируют и подводят итог: «Что же чаще проявляется?».

Итак, довольно часто мы испытываем отрицательные эмоции - гнев, страх, растерянность и др.

Почему так происходит?

Обучающиеся могут высказать свое мнение.

**«Поговорим о стрессе».**

**Психолог**. Я хочу немного рассказать вам о стрессе! Почему о стрессе, да потому, что большинство отрицательных эмоций, которые мы испытываем, относятся к стрессу. Избежать стрессовых ситуаций невозможно, да и не нужно, ибо стресс, как писал Селье,- «это сама жизнь, а отсутствие стресса означает смерть».

Разные люди по-разному реагируют на одни и те же раздражители. Это вы знаете из своего личного опыта. Кто-то в сложной ситуации остается невозмутимым, а кто-то теряется. Кто-то даже по незначительному поводу может «взорваться», наговорить обидных, грубых слов, а кто-то объяснится совершенно спокойно. Отчего же зависит эта разница в реагировании и поведении? Безусловно это зависит от склада характера человека, от его индивидуальности. Но не только от этого. Немаловажную роль здесь играют приобретенные средства защиты - воспитание, самовоспитание. Это, пожалуй, главное оружие в борьбе со стрессом.

Во время экзаменов наиболее выражены информационные стрессы, возникающие из-за информационных перегрузок, высокой умственной нагрузки, физиологические – им способствуют недосыпание, длительное сидение за столом, перегрузки глаз из-за чтения, малая доля физических нагрузок, прогулок, психологические – возникают из-за страха не сдать экзамен, получить оценку меньше ожидаемой, боязни наказания со стороны родителей, низкой оценки учителей и одноклассников.

Самым простым способом выхода из стрессовой ситуации является изменение отношения к ней. Известно высказывание Марка Аврелия: *«Измени свое отношение к вещам, которые тебя беспокоят, и ты будешь от них в безопасности».*

Самое главное приучить себя прислушиваться к стрессовым сигналам организма.

Признаки стресса можно разделить на три категории: физическую, эмоциональную и поведенческую.

**Физические признаки:**

Бессонница  
Головные боли  
Запоры  
Понос   
Частое мочеиспускание  
Усиление сердцебиения  
Боли в животе  
Тошнота или рвота  
Потеря аппетита или постоянное чувство голода  
Нарушение менструального цикла  
Сыпь на теле  
Кожный зуд

**Эмоциональные признаки:**

Импульсивное поведение  
Пониженное настроение  
Гнев  
Нарушение памяти и концентрации внимания  
Беспокойный сон (кошмары)  
Необоснованная агрессивность  
Раздражительность, частые слезы  
Невозможность сосредоточиться, путаница мыслей  
Импульсивное, непредсказуемое поведение

**Поведенческие признаки:**

Кручение волос  
Кусание ногтей  
Потеря интереса к внешнему облику  
Морщение лба  
Скрежетание зубами  
Пронзительный нервный смех  
Усиленное курение  
Чрезмерное потребление лекарств  
Притопывание ногой или постукивание пальцем

## Какие упражнения можно рекомендовать освоить, для управления стрессом.

## Упражнения для снятия стресса

***Упражнение 1.***

Этот комплекс очень прост и эффективен, для его выполнения вам не потребуется ничего, кроме стены.

1. Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.  
2. Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте — тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.  
3. Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.  
4. Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.  
5. Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьтесь. Повторите быстрее.  
6. Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.  
7. Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

***Упражнение 2.***   
Если обстановка вокруг накалена и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих.  
1. Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.  
2. Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.  
3. Напрягите и расслабьте икры.  
4. Напрягите и расслабьте колени.  
5. Напрягите и расслабьте бедра.  
6. Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.  
7. Напрягите и расслабьте живот.  
8. Расслабьте спину и плечи.  
9. Расслабьте кисти рук.  
10. Расслабьте предплечья.  
11. Расслабьте шею.  
12. Расслабьте лицевые мышцы.  
13. Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что медленно плывете, — вы полностью расслабились.

***Упражнение 3.***  
Это упражнение можно делать в любом месте. Нужно сесть поудобнее, сложить руки на коленях, поставить ноги на землю и найти глазами предмет, на котором можно сосредоточить свое внимание.  
1. Начните считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох. (Выдох должен быть заметно длиннее вдоха.)  
2. Закройте глаза. Снова посчитайте от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счете. Медленно выдыхайте, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и наконец исчезает напряжение.  
3. Не раскрывая глаз, считайте от 10 до 1. На этот раз представьте, что выдыхаемый вами воздух окрашен в теплые пастельные тона. С каждым выдохом цветной туман сгущается, превращается в облака.  
4. Плывите по ласковым облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами.  
Чтобы найти нужный ритм счета, дышите медленно и спокойно, отгораживаясь от всевозможных волнений при помощи воображения. Этот метод очень хорошо ослабляет стресс.  
Через неделю начните считать от 20 до 1, еще через неделю — от 30 и так до 50.

***Упражнения****, которые помогают избавиться от****волнений.***   
• Большим пальцем правой руки слегка нажать точку концентрации внимания, которая расположена в середине левой ладони. Повторить пять раз. То же самое проделать левой рукой на правой ладони. Выполнять упражнение спокойно, не торопясь, соблюдая определенный режим дыхания: при нажатии — выдох, при ослаблении — вдох.   
• Сжать пальцы в кулак, загнув внутрь большой палец, он связан с сердечно-сосудистой системой. Сжимать кулак с усилием, спокойно, не торопясь, пять раз. При сжатии — выдох, при ослаблении — вдох. Если выполнять с закрытыми глазами, эффект удваивается.   
Это упражнение способствует запоминанию важных вещей, поэтому оно уместно, например, перед началом экзаменационной работы или перед ответственным выступлением.   
• Помогает устранить психическое напряжение, нервное раздражение и упражнение с орехами. Ладонью правой руки слегка прижмите орех к левой ладони и делайте круговые движения против часовой стрелки по всей ладони, начиная со стороны мизинца. И так 2-3 минуты. То же проделайте 2-3 минуты на правой ладони, вращая орех левой ладонью, но уже по часовой стрелке.   
• В завершение успокоительной гимнастики слегка помассируйте кончики мизинцев. Будьте уверены — ваши **нервы** не подведут в ответственный момент.

**Классный руководитель**. Каждому известно, что на экзамене происходит не только проверка знаний, но и трудная, часто тре­бующая мобилизации всех умственных и душевных сил проверка личности.

Экзамен - наиболее сложная стрессовая ситуация, предъявляющая особые требования к человеку, к его личностным качествам, к его психической устойчиво­сти. А умение не теряться в сложных ситуациях, даже если они повторяются, само собой не приходит.

Конечно, главным условием успешной сдачи экзамена была и остаётся хорошая предметная подготовка. Но кроме этого важным критерием успеха на экзамене являет­ся эмоциональная устойчивость, умение не впадать в панику, работать по инструкции несмотря ни на что.

**Умеете ли вы следовать инструкции?**

*Техника проведения:*

*Учащимся нельзя сообщать тему этого задания. Учащимся раздаются карточки с заданиями. На отдельных чистых листочках учащиеся читают и выполняют по необходимости все пункты инструкции. Время 3 минуты. Учитель следит за временем и сообщает через каждую минуту, сколько осталось. В это время несколько учащихся-наблюдателей ведут наблюдение за поведением тех, кто выполняет задания карточки.*

**Карточка-задание:**

Выполните этот тест, имея в распоряжении 3 минуты.

1. До того, как что-нибудь сделать, внимательно все прочитайте.
2. Напишите печатными буквами ваше имя в правом верхнем углу листа.
3. Обведите ваше имя.
4. Под именем напишите свой адрес.
5. Своим обычным голосом сосчитайте вслух от 1 до 10.
6. В левом углу нарисуйте 3 треугольника.
7. В каждом треугольнике нарисуйте кружочек.
8. В нижнем левом углу нарисуйте круг.
9. Заключите круг в прямоугольник.
10. В правом нижнем углу проделайте острием карандаша или ручки три маленькие дырочки.
11. Громко крикните: «Я закончил!»

Теперь, когда вы все внимательно прочитали, выполните только задания 1 и 2.

Далее следует беседа учителя с учащимися:

*Вопросы наблюдателям:*

1. Что вы можете сказать о поведении ваших друзей при выполнении задания?
2. Как они себя вели? Как проявлялось волнение?

*Вопросы исполнителям:*

1. Что вы чувствовали, когда начали выполнять задание?

2. Почему вы волновались?

3. Как вы себя сейчас чувствуете?

4. Каково было ваше состояние, когда вы узнали, что нужно было сделать только 1 и 2 пункты задания?

5. Что понравилось, что не понравилось?

6. В чем смысл этого упражнения?

*Вывод учащихся*: …

Это упражнение учит вас внимательно читать инструкцию и задание. Выполнив его, вы поняли, что отдельные пункты инструкции достаточно прочитать, а другие необходимо выполнить в обязательном порядке. Надеюсь, что на ЕГЭ вы вспомните это упражнение и будете внимательны при прочтении инструкции.

**«Мозговой штурм»**

**Классный руководитель**. Важное условие успеха в момент экзаменационно­го марафона - своевременный совет и поддержка товарищей. Можете ли вы на них рассчитывать, мы узнаем после выполнения следующего блока заданий.

Перед вами листы с вопросами (на каждом - по одному вопросу). Как только я хлопну в ладоши, вы отвечаете письменно на поставленный вопрос. По моему следующему хлопку вы передаёте лист соседу слева. Так лист передаётся до тех пор, пока не вернётся назад к хозяину.

Затем, в течение трёх минут вы обсуждаете в группах полученные ответы и вырабатываете собственные правила поведения на экзамене, которые затем один из вас озвучивает всем.

Вопросы для «мозгового штурма»:

1. Плюсы в поведении во время экзамена.

2. Минусы в поведении во время экзамена.

3. Как сосредоточиться во время экзамена.

4. Как избежать неудачи во время экзамена.

5. Как настроить себя на положительный результат.

7. Пути предотвращения и преодоления стресса.

Конечно, стресс не является болезнью, которую нужно лечить, но само пребывание в стрессовом состоянии довольно дискомфортно и от него хочется избавиться. Во время экзаменов стресс дезорганизует деятельность, понижается самооценка, появляется чувство неуверенности в себе. Естественно это не способствует успешной сдаче экзаменов. Поэтому важно уметь управлять стрессом, предотвращать и преодолевать его.

**Рефлексия. «До встречи на экзаменах!»**

Цель: дать возможность учащимся поделиться мнениями о занятиях.

**Психолог**. У меня в руках горящая свеча. Я хочу, чтобы в ваших руках всё всегда спорилось, горело и получалось как надо. Давайте передавать ее друг другу. Тот, у кого в руках окажется свеча, может сказать всем нам о том, что принесло ему наше занятие, что он узнал нового.

**Заключение**. И, тем не менее, не забывайте о том, что экзамен - это всего лишь проверка знаний, а не приговор жизненным перспективам. Относитесь к экзамену как к ре­шению одной из нормальных жизненных задач. В конце концов, экзамены, каким бы серьезными они ни были, - не решают, по большому счету, вашу судьбу. Ее строите вы сами. И не следует забывать, что школа, техникум, институт, наконец, работа - это только часть жизни, одна из ее многочисленных граней.  
Стресс - тоже часть жизни. И страх перед ним не имеет смысла, потому что стресс - одна из составных частей жизни, а иногда - ее движущая сила.  
Поэтому, отбросив ненужные сомнения и тревоги, вооружившись знаниями и определенной долей юмора, вы мужественно пойдете сдавать экзамены.  
И, как бы не сложилась ситуация, - это всегда ваша победа и ваш шанс.

Хочется надеяться, что этот классный час настроил вас на «позитивную вол­ну» и поможет благополучно преодолеть рифы экзаменационного периода.

*Удачи и «Ни пуха, ни пера!», как говорило многие ваши предшественники и ведь все сдали свой экзамен!*