**Тема :Час общения: «Как преодолеть страх перед экзаменами»(9-11кл.)  
Ход часа общения 14.05.25г.**

**1. Орг.момент**

Здравствуйте, ребята! Я рада видеть каждого из вас и надеюсь на творческую и конструктивную работу.

Очень скоро завершится учебный год. Впереди у вас очень сложный период - экзамены. Для поддержания эффективной умственной работоспособности в ситуации стресса необходимо уметь снимать напряжение, расслабляться, управлять своим психофизическим состоянием, т.к. если эмоции достаточно сильны, они блокируют мыслительные процессы.

[*Презентация.*](https://urok.1sept.ru/articles/669032/pril.zip)

Сегодня:

1. Я познакомлю вас с механизмами возникновения тревоги (экзамен - это особая ситуация, где можно столкнуться с отрицательными эмоциями).

2. Разучим приемы и упражнения, которые помогут преодолеть напряжения в стрессовых ситуациях.

3. Вы  познакомитесь со способами психорегуляции эмоционального состояния, самоконтролем, саморегуляцией.

**2. Анализ упражнения «Откровенно говоря»**

Перед проведением часа общения, обучающимся было дано домашнее задание: выполнить упражнение «Откровенно говоря»[**(приложение 1).**](https://urok.1sept.ru/articles/669032/pril1.docx)

Сейчас мне бы хотелось проанализировать ваши ответы из упражнения «Откровенно говоря».

У 80%  ребят экзамен вызывает чувство тревоги, страха и напряжения. В период подготовки к экзаменам у 65% нарушается сон, теряется аппетит, у 35% обучающихся,  наоборот, аппетит становится лучше, чем обычно. Сам экзамен ассоциируется с чем-то «страшным», с надвигающейся бедой.

Любой экзамен даже для хорошо подготовленного человека — всегда испытание, связанное с переживанием. Стресс, связанный с подготовкой и сдачей экзаменов, могут выдержать лишь абсолютно здоровые студенты. А таких в России, по подсчетам медицинской статистики, сейчас не больше 30%. Все дело в психологической готовности к сдаче экзамена, которая также важна, как и владение знаниями по предмету.

Исследования показали, что успех на экзамене сводится к трем факторам:

- врожденные способности (20%);

- предметные знания (30%);

- владение навыками подготовки и сдачи экзаменов (50%).

Возможные трудности при сдаче экзамена также во многом связаны с восприятием самой ситуации экзамена как стрессовой, с отсутствием навыков саморегуляции и неуверенностью в собственных силах.

**3. Стресс это хорошо или плохо?**

- Как вы думаете «стресс» это хорошо или плохо? (заслушиваются ответы обучающихся).

Считается, что незначительный стресс не только безвреден, но необходим, потому что взбадривает человеческий организм, делает его более мобильным, активным, деятельным. Отдельные виды чрезмерного стресса способствуют этому, но в целом, чрезмерный стресс отрицательно сказывается на здоровье людей, поэтому нежелателен.

**4. Стадии протекания стресса**

По мнению Г.Селье (канадский патолог и эндокринолог, основоположник учения о стрессе) стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование.

Совокупность характерных стереотипных общих ответных реакций организма на действия раздражителей самой различной природы, реакций, имеющих прежде всего защитное значение, была обозначена Г.Селье как «общий адаптационный синдром». Он имеет определенные и хорошо известные стадии:

1. Тревога, во время которой сопротивление организма понижается (фаза шока), а затем включаются защитные механизмы;
2. Сопротивление (фаза адаптации), когда напряжением систем функционирования организма достигается его приспособление к новым условиям, предъявляющим повышенные требования;
3. Истощения, в которой выявляется несостоятельность защитных механизмов организма и нарастает нарушение согласованности жизненных функций, наступает их рассогласование, дезинтеграция.

**5. Как снизить уровень негативных ожиданий и переживаний перед экзаменом?**

Привожу  пример часто встречающейся ситуации.

За месяц перед экзаменом вы начинаете усиленно «зубрить». Приходите на экзамен и чувствуете, что все знаете. Заходите в аудиторию, уверенные в собственных силах и …. наступает «потеря памяти». Внутреннее волнение, которое тщательно маскировалось до самого экзамена, внезапно прорвалось наружу.

Откуда берется страх перед экзаменом? Наша психика воспринимает оценку на экзамене гораздо шире: если я знаю недостаточно – значит,  плохи не мои знания, а я. А это не самое приятное переживание, которого мы всегда стремимся избежать. Именно такой оценки мы боимся на экзамене. И логическим объяснениям этот страх не поддается.

**6. Как снизить уровень негативных ожиданий и переживаний перед экзаменом?**

***Шаг 1***. Осознать, что оценка – это не есть ты сам. Ценность личности не зависит от полученного балла на экзамене. Страх не оправдать собственные ожидания и чаяния родителей «съедает» все силы, которые могли бы пригодиться при подготовке к экзамену.

*Полезная установка:*Оценка, которая будет получена, зависит от усилий, которые я потрачу на подготовку. Отметка не показатель для внутренней самооценки.

*Шаг 2.*«Развести» два переживания, которые часто «склеены» и оттого еще более усиливают стрессовый фактор. Первое – переживание за сам экзамен, второе – то, что за ним последует. «Я подумаю об этом завтра»? Сначала я сдам экзамен и все силы вложу в подготовку, а потом буду переживать за все остальное.

*Полезная установка:*Я живу сегодняшним днем, а с проблемами буду справляться по мере их поступления.

*Шаг 3.* За некоторое время до экзамена можно начать «приучать» психику к тому, что её ожидает новая, необычная для неё ситуация. Вечером перед сном мысленно создать картинку сдачи экзамена: вы заходите в незнакомое учебное заведение, вас встречают незнакомые люди, вы здороваетесь, входите в кабинет, садитесь, читаете задание. По спине пробегает холодок, волна паники – «Не знаю!». Но вы собираетесь с мыслями, внутреннее состояние меняется, все вспоминается, вы уверенно готовитесь.

*Полезная установка:*Чем больше необычных, незнакомых деталей вы представите, тем больше ощущений, которых вы не испытывали раньше будет в вашем «кинофильме», тем больше шансов, что в реальной ситуации паники не будет. Детали техникума, место соседей по сдаче можно «менять» каждый день.

*Шаг 4***.**Будет гораздо легче, если поход на экзамен вы не будете воспринимать как «последний бой, который трудный самый». Состояние6 обреченности – не самый лучший помощник.

*Полезная установка:*Экзамен – это не конец, а лишь очередной кадр кинофильма моей жизни. Я проживаю его творчески и иду дальше.

А если не получилось и экзамен безнадежно завален? От неприятностей никто не застрахован. Выход все равно есть: у тебя появилось время для подготовки к пересдаче. Начинай с первого шага! Рассчитывай  на свои силы, а не на авось.

**7. Работа в группах (5 минут)**

Ребята  делятся на 4 команды. Каждая из команд предлагает свои способы снижения уровня стресса. Ответы записывают маркером на листах.  
первая команда – физические способы  
вторая команда – эмоциональные способы  
третья команда – интеллектуальные способы  
четвертая – духовные способы

Заслушиваем каждую команду (2-5 минут)

**8. Подвожу итог: какие бывают способы снижения уровня стресса с точки зрения психологии**

*- Физические способы:* (некоторые упражнения ребята выполняют во время часа общения)

**1. Дыхательная гимнастика**

В дыхательной гимнастике существуют понятия успокаивающего и мобилизующего дыхания.

**- Успокаивающим**будет такое дыхание, при котором выдох почти в два раза длиннее вдоха. Успокаивающее дыхание полезно использовать для того, чтобы погасить избыточное возбуждение. В случае сильного нервного напряжения перед началом экзамена нужно сделать вдох и затем глубокий выдох — вдвое длиннее вдоха. Такой способ ритмичного дыхания поможет снять не только «предстартовое» волнение, но и напряжение после стресса, поможет расслабиться перед сном.

**- При мобилизующем** - после вдоха задерживается дыхание. Мобилизующее дыхание помогает преодолеть вялость и сонливость при утомлении, способствует быстрому переходу от сна к бодрствованию, активизирует внимание.

2. Сжать пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимать с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделать вдох. Повторить 5 раз.

3. Слегка помассировать кончик мизинца и ладони.

4. Совершать круговые движения орехом или шаром на ладони ближе к мизинцу в течение 3-х минут.

5. Скомкать газету, порвать её на мелкие куски и выбросить.

6. Ударить мягкую сумку или подушку.

7. Поработать ногами: ударить по мячу или побегать.

8. Задействовать все тело: встряхнуть, побегать, сделать активные физические упражнения.

9. Принять ванну, поспать.

10. Смотреть на горящую свечу, огонь или воду.

11. Погулять на природе.

12. Послушать музыку, походить по магазинам, сходить в гости.

13. Выразить свои переживания в художественном образе: рисование, лепка, пение, танец и др.

*- Эмоциональные способы:*

1. Поплакать, покричать.

2. Выразить свои чувства словесно (про себя, вслух или письменно).

3. Настроиться на определенное состояние с помощью любимой мелодии, цвета, пейзажа и т.д.

4. Представить, что ваши волнения – это туго надутый шар. Он распирает вас изнутри. В воображении проткните шар иглой – он лопнул, вместе с ним лопнули ваши переживания и напряжение.

5. Снять напряжение с помощью юмора.

*- Интеллектуальные способы:*

1. Сосредоточить свои мысли на другом объекте.

2. Использовать формулы-настрои: «Я спокоен», «Я владею ситуацией», «Я уверен, все будет в порядке», «Я ничего не боюсь, я смело и уверенно чувствую себя на экзаменах, в любой обстановке», «Я сначала успокоюсь, и тогда буду знать, что мне делать», «Это не вопрос жизни и смерти», «Я справлюсь с этим».

3. Вспомните моменты в жизни, когда вы справлялись с проблемой, ощущение уверенности в своих силах, свободы и раскованности.

4. Мысленная тренировка: подумать о том, какие могут возникнуть трудности, как вы будете себя чувствовать в этот момент, что будете переживать.

5. Сосредоточиться на планировании предстоящей деятельности, разработать алгоритм решения поставленной задачи.

*- Духовные способы:*

1. Побыть в одиночестве и сосредоточиться на чем-нибудь отвлеченном.

2. Напомнить себе об исключительности человеческой природы.

3. Вообразить себя, другого человека или ситуацию в сиреневом или белом свете.

4. Найти положительные стороны в данной ситуации.

5. Выразить благодарность за приобретенный опыт.

**2. Рекомендуемые упражнения на релаксацию, упражнения на снятие эмоционального напряжения**

- Настройка на определенное эмоциональное состояние (вспомни то место, где ты был счастлив).

- Приятное воспоминание (« Поменяй стул» на «хороший», т.е. представь себе, что ты успешный и спокойный, готовый к экзамену и все знаешь и помнишь).

- «Улыбка». (Упражнение на улыбку помогает снять мышечное напряжение. Улыбнитесь себе как можно шире, покажите зубы).

- «Спой любимую песню про себя». ( Пропевание песни или заданий так же положительно воздействует на ваше эмоциональное состояние).

- «Напиши свое имя головой в воздухе». (Это задание повышает работоспособность мозга).

- «Точечный массаж» (Помассируйте указательными пальцами обеих рук (до 10 раз) точки на лбу между бровями, на висках и за ушами).

- «Конфета во рту» (Возьми с собой на экзамен конфету).

- «Мягкая игрушка» (Ты можешь взять с собой на экзамен маленькую мягкую игрушку или свой любимый талисман).

- Аутогенная тренировка (3-5 минут). Это  расслабление, субъективно воспринимаемое как комфортное. После принятия удобной позы, включите запись. На фоне спокойной, негромкой мелодии звучат слова, которые приводят к эффекту расслабления:

*Инструкция.* «Сядьте удобно, закройте глаза. Спина прямая, руки лежат на коленях. Сосредоточьтесь на формуле «Я спокоен». Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение, позвольте им проплывать, подобно облакам в небе.

- Мысленно повторите 5–6 раз: «Правая рука тяжелая».

- Затем повторите исходную формулу: «Я спокоен».

- Затем снова 5–6 раз произнесите формулу: «Левая рука тяжелая».

- Снова повторите мысленно: «Я спокоен. Я готов, я собран, я уверен в успехе!»

- Для того чтобы привести тело в исходное состояние, сожмите кисти в кулаки и откройте глаза, сделав глубокий вдох и выдох».

**Упражнение «Мои неудачи»**

**Цель**: развитие умения позитивно мыслить в трудных ситуациях.

Вспомните об одной вашей неудаче. Безразлично, когда она случилась, недавно или же очень давно. Попробуйте рассказать о ней группе в оптимистичной манере.

**Задача:** после завершения рассказа попробовать скорректировать его в сторону большего оптимизма.

"Что мешает нам рассуждать в оптимистичном стиле? Какие преимущества и какие недостатки имеет оптимизм?"

**9. Ароматерапия**

*Лимон* повышает работоспособность, снижает сонливость, вызванную перенапряжением, благоприятно влияет на органы зрения.

*Розмарин*повышает концентрацию внимания, улучшает память, стимулирует мозговое кровообращение, укрепляет нервную систему и сердце.

*Лаванда*снижает чувство страха, устраняет нервное возбуждение, расслабляет.

*Апельсин* помогает при депрессии, повышает концентрацию внимания, снимает состояние страха, неуверенности, нервного напряжения.

**10. Питание**

1. При стрессах быстро расходуется запас витаминов в организме, особенно группы В (печень говяжья, свиная, куриная, паштет). Многие врачи советуют принимать ежедневно витамины, но помните о передозировке. Все должно быть в меру!
2. Кофе и крепкий чай не помогут. Перед экзаменами нервная система сама по себе на взводе и повышенное содержание кофеина в организме может привести к самым неприятным последствиям: дрожанию рук, рассеиванию внимания, беспокойству. Так и до нервного срыва недалеко.
3. Соки, фрукты, овощные салаты и шоколад (в меру!) не помешают.
4. Мозг любит жиры. Это кислоты омега-3. Они находятся в сельди, семге, тунце, макрели.

**11. Подведение итогов**

Правила, о которых нужно помнить, оказавшись в сложной жизненной ситуации:

1. Экзамен – не конец жизни.
2. Если не можешь изменить ситуацию, измени свое отношение к ней.
3. Поддерживай себя, особенно в трудный момент.
4. Стресс - норма жизни. Главное - не доводить себя до третьей фазы.

**12. Рефлексия**

Обучающиеся заполняют анкету-отзыв [**(приложение 2**)](https://urok.1sept.ru/articles/669032/pril2.docx)

**Список использованных источников**

1. http://www.nofollow.ru/video.php?c=\_GtL7-RniAA
2. http://staviropk.ru/attachments/article/279/Психологическая%20подготовка%20к%20ГИА.pdf
3. http://www.uchportal.ru/publ/13-1-0-2510
4. http://www.openclass.ru/node/298741