

## **Классный час в 9 классе « Экзамен без стресса!»**

**Дата проведения: 20.01.2023 г.**

**Подготовила** Кузнецова Татьяна Викторовна, учитель русского языка и литературы МБОУ

«Заиграевская СОШ», пгт. Заиграево, Заиграевского района, Республики Бурятия.

**Цель:** выработка навыков саморегуляции, самоконтроля, оптимизация уровня тревожности обучающихся, повышение уверенности обучающихся в своих силах.

### **Задачи:**

1. Обучать способам регуляции эмоционального состояния, релаксации и снятия эмоционального, физического напряжения, повышения сопротивляемости стрессу.

2. Формировать мотивацию успеха.

3. Развивать навыки психофизической саморегуляции (снятие мышечного и эмоционального напряжения и навыков владения собой в критических ситуациях) обучающихся с опорой на внутренние резервы.

### **Ожидаемый результат:**

1. Обучающиеся умеют регулировать свое эмоциональное состояние, снимать эмоциональное, физическое напряжение.

2. Обучающиеся нацелены на достижение успеха в период подготовки к экзаменам.

3. У обучающихся развиты навыки самоконтроля.

Возраст обучающихся: 9 класс.

Форма методической разработки: практическое занятие с элементом тренинга.

Используемые методы: проблемный диалог, мини-лекция, тренинговые упражнения.

Оборудование: листы, ручки, фломастеры, ватман, карандаши, стикеры.

Длительность проведения мероприятия: 30 мин.

Ход классного часа

## 1. Приветствие.

Здравствуйте, ребята, сегодня у нас классный час. На нашем занятии присутствуют гости - учителя из школ нашего Заиграевского района.

Приближается пора сдачи экзаменов - это очередной этап, после которого вы становитесь на ступень выше, взрослее и умнее.

«Ситуация сдачи экзамена для всех учащихся одинакова, а переживает ее и ведет себя в ней каждый по-разному. С чем это связано? Конечно, во многом с тем, как вы выучили материал, с тем, насколько вы хорошо знаете тот или иной предмет, с тем, насколько вы уверены в своих силах. Человек, сдающий экзамен, тревожится, беспокоится, переживает стресс. Как вы считаете, что такое стресс?»

Понятие «стресс» и «депрессия» прочно вошло в нашу жизнь. Традиционно под стрессом понимается состояние психического напряжения, которое возникает у человека в процессе его деятельности, в основном в экстремально сложных условиях. Есть и такое определение: «Стресс — негативные чувства и представления, которые возникают у людей, когда им кажется, что они не в состоянии справиться с требованиями ситуации», а вот депрессия - это психическое состояние, которое можно назвать следствием обостренной реакции человека на потерю, чувство разочарования. Многие люди, не нашедшие выхода из сложных ситуаций, впадают в депрессию.

« Все мы в той или иной мере подвержены стрессу. Сильное волнение и беспокойство мешают сосредоточиться, снижают внимательность. Но это состояние вполне поддается сознательному регулированию. Существуют психологические способы справиться с тревогой и напряжением в ситуации экзамена, и сегодня мы с ними познакомимся. Очень важно уметь обладать собой, сконцентрировать внимание.

Сейчас я прошу вас расположиться поудобнее, а первое наше задание будет заключаться в том, что я предлагаю вам выбрать одну карточку и продолжить высказывание, начало которого звучит везде одинаково:

### **1.« Откровенно говоря...»**

Это незаконченная фраза, каждому из вас по очереди нужно выходить и брать по одной, и, не раздумывая, закончить фразу. Постарайтесь быть предельно откровенными и искренними. Иначе будет совсем не интересно! Начали!

Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящих экзаменах...

Откровенно говоря, когда я готовлюсь к экзаменам...

Откровенно говоря, когда я прихожу домой...

Откровенно говоря, когда я думаю о переживаниях моих родителей относительно предстоящих экзаменов...

Откровенно говоря, когда я забываю о предстоящем экзаменационном стрессе...

Откровенно говоря, когда у меня свободное время...

Откровенно говоря, когда я иду на дискотеку или гуляю на улице...

Откровенно говоря, когда я волнуюсь...

Откровенно говоря, когда я не могу справиться с мыслями...

Откровенно говоря, когда я слышу об экзаменах...

Откровенно говоря, когда я прихожу на консультацию...

Откровенно говоря, когда я участвую в игре...

Ребята, трудно ли было заканчивать фразы?

Тем не менее, вы все справились, вы молодцы!

## **2. Техника Рационализации**

А сейчас мы с вами попробуем определить, какие же самые часто встречающиеся страхи могут не давать вам покоя.

На доске я запишу с ваших слов, что вас волнует больше всего, когда вы думаете об экзаменах.

И мы попробуем, подумаем вместе, как же можно преодолеть тот или иной страх. Начинаем!

1. **Я боюсь ОГЭ.** Боюсь, но подготовлюсь и сдам.
2. **Если я получу двойку...** Даже если это произойдёт, я не буду паниковать, у меня есть возможность пересдать
3. **Как запомнить все определения...** Написать по 5- 7 определений и развешать над столом, меняя каждые 5-7 дней
4. **Как я смогу перестать волноваться.....** Соблюдать режим дня, правильное питание, регулярно посещать консультации
5. **Правильно ли я выбрал экзамены???** не пропускать ни одной консультации, тогда будет ясно, справлюсь или нет, пока ещё есть время, поменять экзамен.

Ребята, хочу вам сказать, что у каждого человека бывают страхи, но нужно учиться их преодолевать. Не бывает безвыходных ситуаций. Нет выхода – найди вход!

### **3.Упражнение - разминка «Ассоциации»**

Ну а сейчас мы сделаем небольшую разминку, придумаем ассоциации на слово

« ОГЭ»:

Какие ассоциации у вас возникают:

Если ОГЭ это мебель, то какая?

Если ОГЭ это одежда, то какая?

Если ОГЭ – это время года, то какое?

Если ОГЭ – это цвет, то какой?

Если ОГЭ – это цветок, то какой?

Если ОГЭ – это время суток, то какое?

Если ОГЭ – это насекомое, то какое?

Если ОГЭ – это глагол, то какой?

Если ОГЭ – это прилагательное, то какое?

Если ОГЭ – это учитель, то какой?

Молодцы, замечательные ответы! Далее нам предстоит поучиться упражнениям, которые помогут вам избавиться от волнения.

#### **4. Зарядка**

1. Большим пальцем правой руки слегка нажать точку концентрации внимания, которая расположена в середине ладони. Повторяем 5 раз. То же самое проделываем левой рукой на правой ладони.

Выполняем спокойно, не торопясь, соблюдая определённый режим дыхания.

2. Сжать пальцы в кулак, загнув внутрь большой палец, он связан с сердечно – сосудистой системой. Сжимать кулак с усилием, спокойно, не торопясь, 5 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.

3. Помогает устранить психическое напряжение, нервное раздражение и упражнение с орехами.

Ладонью правой руки слегка прижать орех к левой ладони делать круговые движения против часовой стрелки по всей ладони, начиная со стороны мизинца. И так 2-3 минуты.

То же проделать 2-3 минуты на правой ладони, вращая орех левой ладонью, но уже по часовой стрелке.

4. В завершение успокоительной гимнастики слегка помассировать кончики мизинцев.

Молодцы!!!

#### **5 Выпуск памятки – путеводителя « В день экзамена»**

Ребята, а сейчас настало время для того, чтобы каждый из вас написал для друга маленький путеводитель. Для этого у вас на парте лежат листы и фломастеры. Памятку - путеводитель вы возьмёте с собой, и она вам очень пригодится.

##### **1. В день экзамена**

-Встань пораньше

-Сделай зарядку

-Думай о хорошем

-Улыбайся

-У тебя всё получится!!!

Можно написать и свои пожелания.

Благодарю вас! Ну, а в завершение нашего занятия, предлагаю встать всем в большой круг и обменяться импульсами! Отлично!

Всего вам доброго! Желаю всем успешной сдачи экзаменов!!!