

## **Классный час: На экзамены - без страха!**

**Цель:** отработка с учащимися навыков психологической подготовки к экзаменам, повышение их уверенности в себе, в своих силах при сдаче экзаменов.

### **Задачи:**

- Знакомство выпускников со способами релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения.
- Обучение учащихся способам волевой мобилизации и способам поддержания рабочего самочувствия в ходе подготовки к экзаменам.
- Обучение приемам активного запоминания.

Добрый день, дорогие ребята! Уважаемые гости! Предлагаю нам всем настроиться на позитивную и командную работу, для этого прошу вытянуть правую руку вперед и сложить друг на друга и по моей команде дружно крикнуть «Вперёд!». Молодцы! Присаживаетесь.

Сегодня у нас с вами необычный классный час, сегодня мы поговорим с Вами о психологической подготовке к ЕГЭ. Экзамен - это, безусловно, напряжение. Разубеждать вас в этом я не стану. Но давайте будем относиться к ним, как к факту в биографии, как к рубежному шагу: Все сдали и мы сдадим!!!

**1.** Предлагаю Вам немного размяться. Каждой группе даны слова:

(на слайд)

«ЭКЗАМЕН – Я – ЦЕЛЬ»;

«ЭКЗАМЕН – РАДОСТЬ – УСПЕХ»;

«ЭКЗАМЕН – ПОБЕДА – УВЕРЕННОСТЬ».

Нужно придумать предложение, в котором будут 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 к экзаменам.

2. Многие взрослые по разному воспринимают процедуру сдачи ЕГЭ. Поэтому вашим домашним заданием было, показать, как видят экзамены ваши родители?

Ребята, вам слово.

*(сценка)*

3. Конечно, процедура экзамены выглядит совсем по-другому. Предлагаю Вам просмотреть видеоролик.

*(видеоролик)*

#### **4. упражнение «Откровенно говоря».**

Перед вами в центре лежит стопка карточек. Сейчас каждый из вас по очереди будет берет по одной карточке, на которой написана незаконченная фраза. Вам нужно сразу же, не раздумывая, закончить фразу. Постарайтесь быть предельно откровенными и искренними».

#### **Содержание карточек:**

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

Откровенно говоря, когда я готовлюсь к экзаменам...

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

Откровенно говоря, когда я прихожу домой...

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

Откровенно говоря, когда у меня свободное время...

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

Откровенно говоря, когда я волнуюсь...

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

Откровенно говоря, когда я слышу об этих экзаменах...

Откровенно говоря, когда я прихожу на консультацию...

Откровенно говоря, когда я участвую в игре.....

На основе полученных ваших ответов мы видим, что у ЕГЭ есть две стороны – позитивная и негативная.

Позитивная сторона сдачи ЕГЭ – это возможность показать свой потенциал. Негативная сторона сдачи ЕГЭ – это стресс, повышенный уровень тревожности, незащищенность, нестабильность.

Но, Мы можем управлять любой проблемой, любого рода вызовом, который кидает нам жизнь, мы можем преодолеть все эти трудности, путем обучения и приобретения знаний и умений, которые вам будут помогать при стрессовой ситуации.

И сейчас мы с вами выполним несколько упражнений, которые помогают снять тревожность.

**5. 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.

В завершение успокоительной гимнастики слегка помассируйте кончики мизинцев. Будьте уверены — ваши **нервы** не подведут в ответственный момент. Молодцы!

6. А сейчас предлагаю проверить эффективность метода одного успешного бизнесмена.

Каждая группа получает карточку с обозначенной проблемой:

- очень сильно волнуюсь, не могу справиться с тревогой и страхом;
- не знаю, как организовать оставшееся время для подготовки к экзамену;
- плохо знаю процедуру ГИА, не умею работать с КИМами.

Далее группы работают по схеме Литчфилда.

- О чем я сейчас беспокоюсь? – проблема обозначена в карточке
- Что я могу предпринять? - Это поиск ресурсов решения ситуации. Необходимо записать все идеи, при этом, постараться увидеть последствия каждой.
- Что я собираюсь сделать, чтобы решить проблему? – Выбор наиболее оптимальных решений.
- Когда я собираюсь начать выполнение намеченных действий? – Указать срок.

Для успешной подготовке к экзаменам многое зависит от вашего питания, распорядка дня, настроения, психоэмоционального состояния.

(вставить в презентацию).

Упражнение «Ладонка». Это упражнение - источник положительных эмоций и отличного настроения. (Ведущий раздаёт участникам яркие листы формата А4 и предлагает обвести контур своей ладони.) Далее работа ведётся по инструкции:

- В центре ладони – написать свое имя;
- На большом пальце – положительную ассоциацию на слово «экзамен»;
- На указательном пальце – свое главное положительное качество, которое поможет успешно сдать экзамены;
- На среднем пальце – фразу, которая придает уверенности в себе (например, «У меня все получится!», «Я верю в себя!»);
- На безымянном и мизинце – внешние ресурсы (по одному на пальце): кто или что помогут успешно сдать экзамены.

Далее листы с ладошками передаются по кругу (пока лист не вернется автору), и одноклассники вокруг ладони пишут свои позитивные пожелания, связанные со сдачей экзаменов.

Пусть эти ладошки станут талисманом и помогут вам успешно сдать ЕГЭ.

А сейчас прошу вас встать в общий круг, обняться и сначала тихо, а потом с нарастанием произнесем фразу «Мы самые лучшие, у нас всё получится!»

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