

Как сдать экзамен без стресса?



Классный час в 9-ом классе


*Подготовила:
Сорокина Л.В.
учитель математики
МОУ Новоталицкая СОШ*

2014-2015



Цитата классного часа:

«Умей управлять своими чувствами»

- *Согласны ли вы с утверждением, что важно уметь принимать людей, вещи, события такими, какие они есть, чтобы не создавать себе лишних проблем?*
- *Люди, как правило, любят тесты. Я предлагаю вам выполнить тест:
«Умеете ли вы справляться со стрессом?»
«Определение уровня тревожности»* 

Утверждение	Часто	Редко	Никогда
1. Я чувствую себя счастливым	0	1	2
2. Я сам могу сделать себя счастливым	0	1	2
3. Меня охватывает чувство безнадежности	2	1	0
4. Я способен расслабиться в стрессовой ситуации, не прибегая для этого к успокоительным таблеткам	0	1	2
5. Если бы я испытывал очень сильный стресс, я бы обязательно обратился за помощью к специалисту	0	1	2
6. Я склонен к грусти	2	1	0
7. Мне хотелось бы стать кем-нибудь другим	2	1	0
8. Мне хотелось бы оказаться где-нибудь в другом месте	2	1	0
9. Я легко расстраиваюсь	2	1	0

Ключ к тесту

- **0–3 очка.** Вы умеете владеть собой и, вероятно, вполне счастливы.
- **4–7 очков.** Ваша способность справляться со стрессом где-то на среднем уровне. Вам полезно взять на вооружение некоторые приемы, помогающие справляться со стрессом.
- **8 и более очков.** Вам пока трудно бороться с жизненными невзгодами. Если вы хотите сохранить свои душевные и физические силы, вам необходимо научиться использовать более эффективные методы борьбы со стрессом.

«Современный словарь по психологии» лаконично определяет стресс как состояние психического напряжения, которое возникает у человека в процессе его деятельности, в основном, экстремально-сложных условиях.

Емкое определение дают американские психологи: «негативные чувства и представления, которые возникают у людей, когда им кажется, что они не в состоянии справиться с требованиями ситуации».

Подумайте, какие проблемы могут вызвать стресс

Выберите те из них, которые тебя особенно волнуют:

- *Взаимоотношения с родителями.*
- *Внешность.*
- *Контрольная или проверочная работа .*
- *Нет хорошего друга.*
- *Успешная сдача экзаменов.*
- *Поиск своего места в жизни.*
- *Будущая профессия.*
- *Любовь.*
- *Взаимоотношения с ровесниками.*
- *Другие варианты.*

Проранжируйте предложенные проблемы.

Что такое экзамен?

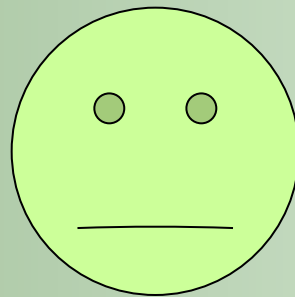
Слово «экзамен» в переводе с латинского означает «испытание». В «Толковом словаре» С.И.Ожегова определяется, как «тягостное переживание, несчастье». В соответствии со значением слова, экзамен является источником стресса, как любое переживание.

Сдача экзаменов – такая ситуация, которая, хочешь ты того или нет, неоднократно будет возникать.

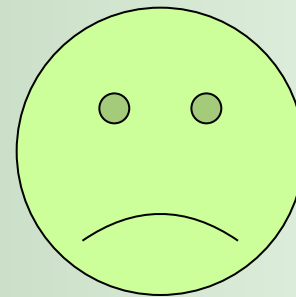
Выберите наиболее подходящую, на ваш взгляд, картинку, которая бы более всего отражала ваше состояние в тот момент, когда вы думаете об экзамене.



уверенность



безразличие



тревожность, страх

SOS! Повышенная степень тревожности!



- **Что** делать?
- **Как** справиться со стрессом?
- **Кто** поможет?



Помни!



- На тревогу, связанную с экзаменами, тратится больше сил, чем на подготовку и сдачу*
- Хорошо бы выработать конструктивное отношение к экзаменам, научиться и научить воспринимать экзамен не как испытание, а как возможность проявить себя*

А что вы можете сами?

- *улучшить оценки за год;*
- *повторить теорию;*
- *стать более внимательными;*
- *приобрести экзаменационный опыт;*
- *стать более организованными;*
- *настроиться на успех;*
- *бороться со стрессом.*

Первые шаги в борьбе со стрессом

- ***Не храни свои заботы в себе (проговаривание проблемы проясняет её и помогает найти решение).***
- ***Укройся ненадолго.***
- ***Делай что-нибудь для других.***
- ***Делай что-то одно. В первую очередь займись самым важным и срочным делом. Планируй дела.***
- ***Не подталкивай себя к достижению невозможного.***
- ***Планируй время отдыха и восстановления сил.***

Некоторые способы быстрого снятия стресса

- *Физические упражнения*
- *Глубокое дыхание* 
- *Расслабление*
- *Массаж* 
- *Цветотерапия*  

Некоторые упражнения и игры

- *«Препятствие»*
- *«Конференция»*
- *«Мусор»*
- *«Экзаменационная комиссия»*

Рефлексия



*Что я чувствую, если
думаю об экзамене*

*Что я узнал для себя
нового (в чём мне помог
классный час?)*

*Что я делаю (буду
делать), чтобы
успешно сдать экзамен*

*Какие вопросы еще
следует обсудить?*



Всё в твоих руках.

***Успехов в подготовке и
сдаче экзаменов!***



Массаж (если возникает ситуация стресса от цейтнота времени, если человеку надо в короткий срок мобилизовать свои силы)

- *Массаж мочек ушей*
- *Надавливание большим пальцем на точку между нижней губой и подбородком*
- *Массаж переносицы в области «третьего глаза»*





Цветотерапия

- Красный повышает внутреннюю энергию, он избавит вас от тоски. Злоупотребление красным цветом нежелательно. Если вы чувствуете усталость и нежелание браться за трудные дела, поработайте над зрительным представлением цвета и это придаст силы.
- Жёлтый повышает концентрацию внимания, улучшает настроение и память.
- Зелёный цвет помогает избавиться от негативных эмоций и стресса. Это цвет принятия решения, если вы испытываете нерешительность, то представьте себе зелёный цвет.



Тест «Оценка школьных ситуаций»

Оцените эти ситуации в баллах в зависимости от того, насколько они вас волнуют:

- 0 – не волнует;
- 1 – мало волнует;
- 2 – волнует;
- 3 – очень волнует.

1. Ответ у доски.
2. Разговор с директором или завучем школы.
3. Учитель решает, кого спросить.
4. Тебя критикуют, в чём - то упрекают.
5. Выполнение контрольной работы, зачёт или экзамен.
6. Учитель сообщает оценки за контрольную работу.
7. Ожидание родителей с родительского собрания.
8. Принятие важного решения.
9. Участие в соревнованиях, конкурсах.
10. Неожиданный вопрос учителя.

Ключ к тесту

Подсчитайте количество баллов

- *до 10 баллов – низкий уровень тревожности;*
- *11 – 20 баллов – средний уровень тревожности;*
- *21-30 баллов – высокий уровень тревожности.*

