#### Классный час

# «Профилактика деструктивного стресса во время подготовки и сдачи экзаменов».

**Цели:** расширить представленияобучающихся о психотехнических навыках поведения во время экзаменов, сообщить об основных способах эффективной подготовки к экзаменам и о правилах поведения на экзамене, помочь учащимся в преодолении экзаменационного стресса.

Целевая аудитория – обучающиеся 9 и 11 классов

Форма проведения – лекция, беседа.

Время занятия – 45 минут.

**Оборудование:** компьютер с мультимедийной установкой, компьютерная презентация.

#### Ход классного часа

## Вводная часть.

Классный час я решила начать словами известного писателя Сервантеса: «Хорошая подготовка – это половина победы». Как вы думаете, какую победу вы должны будете одержать в самом ближайшем будущем? К чему необходимо хорошо подготовиться? (К экзаменам)

Слово «экзамен» в переводе с латинского обозначает «испытание». А в юности опыт серьезных испытаний еще очень невелик, психологической закалки недостаточно. Поэтому экзамены зачастую приносят настоящие страдания.

Экзаменационный стресс – один из самых распространенных видов стресса.

# Причин экзаменационного стресса несколько:

-интенсивная умственная деятельность, нагрузка на одни и те же мышцы и органы из-за длительного сидения за учебниками, также нарушения режима сна и отдыха.

Но главный фактор, провоцирующий возникновении экзаменационного стресса,

– это отрицательные переживания.

Экзамены – это серьезное испытание на прочность всей нервной системы и проверка не только знаний выпускника, но и его психологической устойчивости.

Чтобы предупредить возникновение экзаменационного стресса, следует, как можно лучше подготовиться к экзаменам. Причем речь идет о подготовке не только

предметной, но и эмоционально-психической, позволяющей студенту не разнервничаться и не растеряться в самый ответственный момент.

Специалисты утверждают, что успех на экзамене на 50% зависит от положительного настроя и уверенности в себе.

#### Понятие стресса.

Стресс – состояние человека, возникающее в ответ на разнообразные экстремальные воздействия, реакция организма на неблагоприятное воздействие. Впервые этот термин использовал Г. Селье в своем учении, посвященном данной проблеме. В переводе с английского языка стресс буквально переводится как напряжение. Г. Селье говорил о том, что стрессовое состояние испытывают все люди. Он выделял два вида стрессов: дистресс (эмоционально – стрессовые состояния, характеризующиеся переживанием отрицательных, негативных эмоций; патологическим депрессиям), приводящие К нарушениям И и эустресс (положительные эмоциональные реакции). В ситуации положительного стресса человек активно работает, позитивно настроен. Воздействие стресса отрицательного негативно сказывается на работе организма и самочувствии.

# **Признаки стресса:** ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ:

- усиление кожной сыпиголовные боли
- тошнота
- «медвежья болезнь» (диарея)
- мышечное напряжение
- углубление и учащение дыхания
- учащённый пульс
- перепады артериального давления

# ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СИМПТОМЫ:

- чувство общего недомогания
- растерянность
- паника
- страх
- неуверенность
- тревога
- депрессия
- подавленность
- раздражительность

# КОГНИТИВНЫЕ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ) СИМПТОМЫ:

- чрезмерная самокритика, сравнение своей подготовленности с другими в невыгодном для себя свете
- неприятные воспоминания о провалах на экзаменах в прошлом (своих или чужих)
- воображение отрицательных последствий неудачи на экзамене (исключение из вуза, лишение стипендии и т.п.)
- кошмарные сновидения
- ухудшение памяти
- снижение способности к концентрации внимания, рассеянность ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ:
  - стремление заниматься любым другим делом, лишь бы не готовиться к экзамену
  - избегание любых напоминаний об экзаменах
  - уменьшение эффективности в учёбе в экзаменационный период
  - вовлечение других людей в тревожные разговоры о предстоящих экзаменах
  - увеличение употребления кофеина и алкоголя
  - ухудшение сна
  - ухудшение аппетита

Дрожь в коленках, холодный пот, стучащие зубы, полная или частичная потеря голоса — знакомые признаки синдрома экзаменующегося. Стрессовое состояние может сопровождаться взволнованностью, испугом, которые нарушают согласованность действий, затормаживают мышление, препятствуют сознательному управлению деятельностью и вызывают необдуманные действия. А, в довершение всех неприятностей, зачастую приводит к прямо противоположному результату: вместо успешной оценки получается наоборот.

Мало кто знает, что у стресса есть и положительные стороны. В малых дозах он просто необходим, т. к. сигнализирует о возникновении проблем и отвечает за нашу «настройку» на адекватное поведение в опасности. В случае с экзаменами стресс обеспечивает организм дополнительным адреналином, поддерживая человека в нужной форме.

# В своем развитии стресс проходит три стадии:

- 1. Стадия мобилизации, напряжения и тревоги. Активизируется эмоциональное состояние, человек волнуется.
- 2. Стадия адаптации. Основная задача приспособление к стрессу, организм пребывает в напряженном, мобилизованном состоянии.
- 3. Стадия истощения. Длительное сопротивление стрессу приводит к тому, что резервы личности и организма постепенно подходят к концу. Часто на этой стадии случаются болезни, депрессивные состояния, возможны нервные срывы, невротические реакции.

Профилактика стресса строится, в том числе, и на обучении человека управлять своим состоянием на разных стадиях стресса.

К стрессам часто приводят не только внешние факторы, но и внутренние когнитивные установки. Установка — готовность, предрасположенность субъекта, возникающая при предвосхищении им появления определенного объекта и обеспечивающая устойчивый целенаправленный характер протекания деятельности по отношению к данному объекту. Мысленные установки, носящие стрессопровоцирующий характер, часто препятствуют успешной деятельности. Это такие установки, как:

- 1. Установка долженствования (я должен, во что бы то ни стало).
- 2. Установка катастрофизации (преувеличение негативных последствий или характера явления и ситуации: кошмар, ужас, конец света).
- 3. Установка предсказания негативного будущего (все будет плохо: а что, если..., а ведь может быть..., а вдруг...).
- 4. Установка максимализма (только на отлично, по максимуму, на все сто).
- 5. Установка дихотомического мышления (или или).
- 6. Установка персонализации (все события влияют на меня, я влияю на все).
- 7. Установка сверхобобщения (все, никто, никогда, всегда, постоянно, вечно, всюду).
- 8. Установка чтения мыслей (тенденция приписывать другим невысказанные вслух суждения, мнения: «они думают...»).
- 9. Установка оценочная (оценка личности в целом, а не поступков: плохой, хороший, глупый, никчемный).
- 10. Установка антропоморфизма (приписывание человеческих свойств и качеств объектам и явлениям живой и неживой природы: хочет, думает, справедливо, честно и т. п., адресованное нечеловеку).

Полностью экзаменационный стресс снять невозможно, ведь любая новая ситуация всегда вызывает волнение, но уменьшить его и улучшить контроль за своими эмоциями конечно можно.

Настроить себя на победу, мобилизовать свои силы и возможности на экзаменах, уменьшить тревожность и беспокойство в стрессовых ситуациях помогут несколько общих советов:

- 1. Помните, что легкое волнение перед экзаменом это вполне естественное и даже необходимое состояние. Оно мобилизует, настраивает на интенсивную умственную работу.
- 2. Готовясь к экзамену, настраивайтесь на успех, подкрепляйте свою уверенность в собственных силах, говоря себе:

#### «Все хорошо, у меня все получится, я все вспомню».

2. Избегайте паники. Останавливайте негативные мысли. Скажите себе «СТОП», как только начнете паниковать.

3. Самый быстрый и наиболее эффективный способ преодоления ощущения стресса и паники — это закрыть глаза и сделать несколько медленных, глубоких вздохов. Такое дыхание успокоит всю вашу нервную систему. Одновременно можно проговорить про себя

# «Я спокоен и расслаблен» или «Я знаю, что смогу это сделать, и сделаю это хорошо!»

- 4. Не держите все в себе. Ища поддержки у друзей и родственников и делясь с ними своими проблемами, вы тем самым значительно снижаете свою тревогу перед предстоящим экзаменом.
- 5. Поверьте в себя! Вы бы не смогли обучаться в этом колледже и выйти на сессию, если бы у вас не было на то способностей. А это значит, что если вы проведете достаточно времени за учебниками и подготовитесь к экзамену соответствующим образом, то вы обязательно его сдадите без лишнего волнения и беспокойства.

Помните: уверенность в себе приходит от сознания того, что вы хорошо подготовились и умеете делать все, что от вас требуется. То есть, сосредоточиться нужно не на своей тревоге и ожидании (повезет – не повезет), а на подготовке и самопроверке перед экзаменом.

## Что делать, чтобы нейтрализовать стресс?

1. Расскажите о том, что вас беспокоит близкому человеку. Для гармоничной жизни необходима поддержка семьи, друзей.

Современная технология быстрого устранения стресса рекомендует метод под названием «дебрифинг», который направлен на снятие острого стрессового состояния человека. Суть его заключается в многократном пересказе всех подробностей и деталей пережитой стрессовой ситуации. Делясь неприятными впечатлениями, человек с каждым новым пересказом высвобождает эмоциональную память, испытывает все меньше и меньше волнения по поводу случившегося и обретает контроль над своим эмоциональным состоянием.

- 2. К другим приемам может относиться физическая нагрузка: массаж, шейпинг, йога, бассейн, бег, ходьба. Физическая нагрузка дает ощущение собственного тела, контроль над ним. Это способствует обретению контроля над ситуацией. Благодаря ритмичным движениям человек сначала успокаивается, «берет себя в руки», затем начинает логически мыслить и рассуждать, а это уже большой плюс на пути к внутренней стабилизации. Ходите в спортивный зал, делайте зарядку, танцуйте, гуляйте по городу, посещайте бассейн, баню.
- 3. **Еще один прием релаксация и медитация.** Необходима психическая и физическая релаксация. Попробуйте следующие способы: слушайте расслабляющую музыку, смотрите на ночное небо, облака, мечтайте.

# 4. Планирование дня и подготовки к экзаменам.

Ученые заметили, что для человека, состояние которого приближается к стрессовому, время ускоряет свой бег. Поэтому он испытывает непомерную загруженность и нехватку времени.

#### 5. Творчество.

- **6.** Используйте агрессивную/тревожную энергию в мирных целях. Возьмите на вооружение японский способ борьбы со стрессами. Когда японец чувствует раздражение, он изо всех сил бьет чучело своего шефа. А если у вас под рукой куклы не оказалось, напишите «возмутительное» письмо, и со всей яростью, на которую вы способны, сожгите его, или разорвите на кусочки (этот метод уместно использовать в работе с агрессивными детьми).
- **7. Употребляйте витамин Е.** Он повышает иммунитет и устойчивость организма к стрессам. Кстати, этот витамин содержится в картофеле, сое, кукурузе, моркови, ежевике, грецких орехах.

## 8. Саморегуляция.

Наиболее доступным в качестве профилактических мир является использованием способов саморегуляции и восстановления себя. Саморегуляция — это управление своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управлением мышечным тонусом и дыханием. Осваиваем саморегуляции, чтобы успокоиться, восстановиться и активизироваться.

Естественные способы регуляции организма интуитивно мы используем: длительный сон, вкусная еда, общение с природой и животными, горячая ванна, прослушивание музыки и т.д.

**А)** Способы, связанные с воздействием слова. Словесные воздействия задействуют сознательный механизм самовнушения, идет непосредственное воздействие на психофизические функции организма.

**Самоприказ** — это короткое, отрывистое распоряжение, сделанному самому себе: «Разговаривай спокойно!», «Не волнуйся!», «Успокойся!».

**Само одобрение, само поощрение**. Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Это — одна из причин увеличения нервозности, раздражения, особенно в ситуациях повышенных нервнопсихических нагрузок. Поэтому важно поощрять себя самим.

Самоуспокоение. Все будет хорошо. Проблема решится. Я справлюсь.

**Произвольное самовнушения Куэ.** Вербальная формула при многократном повторении закрепляет требуемый образ или установку в подсознании человека, способствует улучшению его психоэмоционального фона и стимулирует положительные изменения в жизни.

**Б)** Способы, связанные с визуализацией (использованием образов). Визуализация — мысленноепредставление, проигрывание, видение образов. Она активно воздействует на всю систему чувств и представлений.

**Техники** «**Представь и дорисуй**» (Наша психика – замечательный прибор, она может не только вызвать негативные эмоции, но и устранять их),

**Техника** «**Преувеличение**». Как только обнаружится негативная мысль, преувеличьте ее до абсурда, сделайте ее смешной. Напряжение спадет. **Техника** «**Ресурсное место**».

**В)Способы, связанные с управлением тонусом мышц.**Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы.

**Способ 1.** Поскольку добиться полноценного расслабления всех мышц сразу не удается, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.

- Сядьте удобно, если есть возможность, закройте глаза;
- – дышите глубоко и медленно;
- — пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот);
- — постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе;
- прочувствуйте это напряжение;
- – резко сбросьте напряжение делайте это на выдохе;
- - сделайте так несколько раз.

В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести.

Если зажим снять не удается, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно поделать гримасы — удивления, радости и пр.).

Способ 2. В свободные минуты, паузы отдыха, осваивайте последовательное расслабление различных групп мышц, соблюдая следующие правила:

- 1) осознавайте и запоминайте ощущение расслабленной мышцы по контрасту с перенапряжением;
- 2) каждое упражнение состоит из 3 фаз: «напрячь-прочувствоватьрасслабить»;
- 3) напряжению соответствует вдох, расслаблению выдох. Можно работать со следующими группами мышц: лица; плеч; грудной клетки; бедер и живота; кистей рук; нижней части ног.
- Г)Способы, связанные с управлением дыханием. Управление дыханием это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры

мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

**Техника 7-11, 4-5, Дыхание по квадрату, Связное дыхание. Нормальный выдох.** 

Успокаивающим будет такое дыхание, при котором выдох почти в два раза длиннее вдоха. При мобилизующем — после вдоха задерживается дыхание. 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. Мобилизующее дыхание помогает преодолеть вялость и сонливость при утомлении, способствует быстрому переходу от сна к бодрствованию, активизирует внимание. Важным шагом к успеху на экзамене является психологическая установка на успех, абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута.

## Рефлексия

Конечно, во время экзаменов в наиболее выгодном положении окажутся те, кто занимался весь семестр и накапливал знания по крупицам. А для кого-то это время открытий — произведений, дат, фактов, а может быть и учебника. Но для каждого это время испытать себя, свой характер и силу воли.

Что вам показалось наиболее интересным, важным, какими советами вы хотели бы воспользоваться в будущем?

Я желаю вам успехов на экзаменах!