**«ГИА без стресса»**

**Цель:**

1) Оказание психологической помощи обучающимся в снижении эмоционального напряжения, уровня тревожности и формирование эмоционально - устойчивой личности в период подготовке к итоговой аттестации.

2) Формирование критического отношения к различным путям снижения волнения — выделять продуктивные и малопродуктивные.

**Задача:**

1. Стимулировать обучающихся к размышлению о способах совладения с предэкзаменационным волнением.

2. Способствовать осознанию своего психического состояния как внутренне обусловленного, способствовать формированию внутреннего локус-контроля своего поведения.

3. Способствовать расширению репертуара поведения в период подготовки к экзаменам.

Экзамены - это ответственный период в жизни лю­бого человека. И сегодня мы с вами поговорим о проблемах и трудностях этого периода, «проговорим» своё будущее поведение и состояние перед экзаменом.

**Как же нужно относиться к экзаменам?**   
Самое главное - не преувеличивать и не преуменьшать его значение. А с чем можно его сравнить? Наверное, с итоговой контрольной работой в конце года.

Экзамены вызывают у вас разные ощущения и состояния. Я предлагаю озвучить эти ощущения и состояния.

Итак, довольно часто мы испытываем отрицательные эмоции - гнев, страх, растерянность и др.

Почему так происходит?

Обучающиеся могут высказать свое мнение.

Итак многим хорошо известно паническое состояние перед экзаменами: «Ничего не знаю! Ничего не помню!».

**Но всё не так страшно: существуют правила, следуя которым, вы преодолеете стресс:**

Давайте рассмотрим поподробнее 14 советов, как избежать стресса.

Совет 1: настрой. Настройте себя на победу, будьте уверены в том, что напишите и ответите вы хорошо, тогда вам и будет легче. Главное соблюдайте спокойствие. Даже если результат будет плохой, то никто вас за это не убьет.

Совет 2: Готовьтесь заранее. Начинайте готовиться к экзаменам заранее, не нужно сидеть и учить все в последнюю ночь, вы все равно ничего не запомните. Готовьте и учите все заранее. Согласитесь, ведь в течении года времени, вполне, достаточно.

Совет 3: Шпаргалки. Пишите себе шпаргалки, но не пользуйтесь ими на экзаменах, иначе если поймают, то выгонят вовсе. Просто пишите их, ведь когда вы пишите шпаргалки, всю изложенную информацию вы запоминаете, а это очень хорошо, так как в шпаргалке вы пишите только главную информацию.

Совет 4: не зубрите! Весь материал, не надо зубрить наизусть, надо просто его понять, ведь если вы будете все понимать, то легко сможете решить задачку или найти ответ на вопрос. И если вы все вызубрили наизусть, то любой дополнительный вопрос введет вас в ступор, потому что вы такого не учили.

Совет 5: не отвлекайтесь Когда готовитесь к экзаменам, ни на что не отвлекайтесь, не надо включать музыку, вы не Юлий Цезарь - делать несколько дел сразу. Сосредотачивайтесь на одном вопросе, и учите, учите и еще раз учите!

Совет 6: проговаривайте вслух. Когда учите вопросы на экзамен, то все ответы проговаривайте вслух, тогда лучше запомниться или еще лучше, представьте, что вы кому – то объясняете эту тему. Желательно проделывайте такую работу несколько раз, и в итоге вы сами и не заметите, как все поймете.

Совет 7: уточняйте Если в течение изучения материала, вам что-то непонятно, то обязательно все уточняйте, ищите подробную информацию в интернете, если ее нет в конспекте или лекции. Стресс во время экзаменов может случиться, если вы запутались и застряли.

Совет 8: режим. В процессе подготовки к экзаменам соблюдайте режим. Живите обычной жизнью, ночью спите, днем иногда отдыхайте, если вы будете себя только нагружать, то ничего хорошего не выйдет.

Совет 9: делайте перерывы Когда готовитесь к экзаменам, то обязательно делайте перерывы. Не надо заниматься больше часа, потому что мозг устает и потом начинает работать в обратную сторону. Лучше позаниматься часок, потом отдохнуть, отвлечься и только после этого продолжить занятие.

Совет 10: прогулки При подготовке к экзаменам, чаще гуляйте, ведь свежий воздух очень хорошо влияет на работу мозга. И тем более, после прогулки легче запоминается информация, так как голова проветрилась, и вся нагрузка и усталость спала.

Совет 11: Исключите из своего рациона кофе и чай, потому что они очень сильно влияют на мозговую деятельность, лучше, пейте воду, молоко, компот, те напитки, где больше всего [витаминов](http://www.pandia.ru/text/category/vitamin/). Особое предпочтение отдайте морковному соку.

Совет 12: питание Во время подготовки к экзаменам нужно хорошо питаться, не надо придумывать всяких отговорок, что у меня нет аппетита и так далее. Здоровое питание – это залог успеха. Питайтесь регулярно и качественно, не перекусывая бутербродами во время подготовки

Совет 13: Успокоительные Во время подготовки к экзаменам, можно принимать успокоительные таблетки, чтобы ваши нервы находились в порядке. Но не злоупотребляйте!

Совет 14: перед экзаменом обязательно отдохните! И вот, когда экзамен не за горами, обязательно хорошо отдохните перед ним, чтобы снять всю усталость.

**Кроме этого существует несколько универсальных рецептов для более успешной тактики выполнения тестирования:**

1) Сосредоточьтесь! (Перед тем, как вписать ответ, перечитайте вопрос дважды и убедитесь, что вы правильно поняли, что от вас требуется.)

2) Начните с легкого! Начните отвечать на те вопросы, в знании которых вы не сомневаетесь, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья.

3) Читайте задание до конца! Спешка может привести к тому, что вы можете ошибиться в условии задания.

4) Проверьте! Оставьте время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

В заключении, хотелось бы сказать, что Экзамен - это всего лишь проверка знаний, а не приговор. Относитесь к экзамену как к ре­шению одной из нормальных жизненных задач. Отбросьте ненужные сомнения и тревоги. Хочется надеяться, что этот классный час настроил вас на «позитивную вол­ну» и поможет благополучно преодолеть все рифы экзаменационного периода.

**ТЕСТ НА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ**

**Вам необходимо на каждый вопрос ответить-**

**да, безусловно;**

**да, но не очень;**

**нет ни в коем случаи.**

                     Раздражает ли Вас:

1. Смятая страница газеты, которую Вы хотите прочитать?

2. Женщина "в летах", одетая как молоденькая девушка?

3. Чрезмерная близость собеседника при разговоре?

4. Женщина, курящая на улице или в общественном месте?

5. Человек, кашляющий в Вашу сторону?

6. Когда кто-то грызет ногти на Ваших глазах?

7. Когда кто-то смеется невпопад?

8. Когда кто-то пытается учить Вас, что и как делать?

9. Когда любимая девушка (юноша) постоянно опаздывает?

10. Когда в кинотеатре тот, кто сидит перед Вами, все время вертится и обсуждает фильм?

11. Когда Вам пересказывают сюжет интересного романа, который Вы только собираетесь прочесть?

12. Когда Вам дарят ненужные вещи?

13. Громкий разговор в общественном транспорте?

14. Слишком сильный запах духов?

15. Человек, жестикулирующий во время разговора?

16. Одноклассник, часто употребляющий иностранные слова?

**"Ключ"**

За каждый ответ испытуемому начисляется:

          "да, безусловно"- 3 балла;

          "да, но не очень" - 1;

          "нет, ни в коем случае" - 0.

**РЕЗУЛЬТАТЫ.**

     Более 36. Вас не отнесешь к числу терпеливых и спокойных людей. Вас раздражает почти все, даже самое незначительное. Вы вспыльчивы и легко выходите из себя. Это расшатывает Вашу нервную систему, усиливая трения с окружающими.

     От 13 до 36. Вы принадлежите к наиболее распространенной группе людей. Вас раздражают только очень неприятные вещи. Не драматизируя повседневные невзгоды, Вы способны легко забывать о них.

     Менее 13. Вы достаточно спокойный человек, реально смотрящий на жизнь. Вас не так-то просто вывести из равновесия. А это значит, что стресс вам не страшен.

**Прочитайте каждое из утверждений и поставьте на каждое утверждение «да» или «нет»**

1. Я стараюсь как можно больше заниматься дополнительно, чтобы получить хорошую оценку.

2. Больше всего на свете я боюсь получить «двойку».

3. Я готов на все, чтобы получить «пятерку».

4. Бывает, что я отказываюсь отвечать, хотя и готовил задание.

5. У меня бывает ощущение, что я все забыл.

6. Бывает, что и легкие предметы я не могу хорошо ответить.

7. Когда я настроился отвечать, меня злят разговоры и смех вокруг.

8. Мне трудно выступать перед классом.

9. Объявления оценок я всегда жду с волнением.

10. Я предпочел бы, чтобы на экзамене присутствовал знакомый преподаватель.

11. Накануне контрольных я всегда испытываю тревогу.

12. Перед экзаменами y меня бывает внутренняя дрожь.

**Прочитайте каждое из утверждений и поставьте на каждое утверждение «да» или «нет»**

1. Я стараюсь как можно больше заниматься дополнительно, чтобы получить хорошую оценку.

2. Больше всего на свете я боюсь получить «двойку».

3. Я готов на все, чтобы получить «пятерку».

4. Бывает, что я отказываюсь отвечать, хотя и готовил задание.

5. У меня бывает ощущение, что я все забыл.

6. Бывает, что и легкие предметы я не могу хорошо ответить.

7. Когда я настроился отвечать, меня злят разговоры и смех вокруг.

8. Мне трудно выступать перед классом.

9. Объявления оценок я всегда жду с волнением.

10. Я предпочел бы, чтобы на экзамене присутствовал знакомый преподаватель.

11. Накануне контрольных я всегда испытываю тревогу.

12. Перед экзаменами y меня бывает внутренняя дрожь.

Сложите набранные баллы.

 за каждый положительный ответ начислите себе по 1 баллу.

0 — 4: Вы спокойны, рассудительны, умеете управлять своими эмоциями. Вы готовы к любым испытаниям и уверены, что бы ни произошло, все будет хорошо. У вас все шансы удачно справиться с экзаменационными заданиями.

5 — 8: Вы от природы тревожны. И теперь, перед экзаменами, вы переживаете стресс. Приемы стрессоустойчивости Вам пригодятся.

9 — 12: Стресс очень сильный. Обратитесь за помощью к родителям, психологу. Не держите все в себе.