**Я держу себя в руках…**

**Майборода Н.М.,**

 **педагог-психолог МБОУ СОШ №11**

ЧАС ОБЩЕНИЯ

**Цель**: способствовать снижению стресса у старшеклассников через осознание своего поведения и расширение поведенческого репертуара.

**Задачи:**

* Познакомить учащихся с понятием «стресс», влиянием стресса и дистресса на организм и психику человека
* Подготовка к успешной сдаче ЕГЭ
* Показать различные виды реакции на стресс и пути выработки адаптивной стратегии поведения в стрессовых ситуациях
* Профилактика кризисных состояний и суицидов среди подростков.

**Оборудование, материалы**

 На каждую группу — лист бумаги, ручка (как вариант — лист ватмана, маркер), раздаточный материл «Экзамены без стресса» (по возможности предоставить этот материал каждому участинку).

**ХОД МЕРОПРИЯТИЯ**

**Девиз: *Не можете изменить обстоятельства,***

***измените свое отношение к ним****!*

Обучающиеся свободно, по желанию занимают места.

*Вступительное слово ведущего:*

Модно и популярно жаловаться «на стресс». Он – причина большинства бед и несчастий нашей жизни, корень всех бед и зол. Модно принимать витамины с условными названиями «стресс-формула», «антистресс». Модно пользоваться косметикой с названием «антистресс». Модно заниматься фитнесом, шопингом, аутотренингом, посещать семинары, пить лекарства.

***Почему мы это делаем?***

Учащиеся обсуждают вопрос. (Потому что… посоветовали родственники, друзья, знакомые, коллеги, врач)

 ***Зачем мы это делаем?***

«Чтобы избавиться от стресса»

***Что же такое стресс? Какие ассоциации у вас вызывает слово «Стресс»?*** *(*Учащиеся обсуждают вопрос.)

Итак, **стресс** (от англ. Stress –давление, нажим, напряжение) – состояние общего возбуждения, психологического напряжения при деятельности в трудных, необычных, экстремальных ситуациях, неспецифическая реакция организма на резко меняющиеся условия среды.

Что значит неспецифическая реакция? Это необходимая перестройка, адаптация организма к возникшей трудности. Зависит от устройства нашей нервной системы.

В повседневной жизни мы сталкиваемся с множествами факторами, которые вызывают у нас стресс и **дистресс**. Это может быть переживания утраты, разлуки, предательства, кражи,  и более прозаические – волнение перед экзаменами, контрольной работы, недостаточный отдых, чувство сильнейшей радости. С точки зрения стрессовой реакции не имеет значения, приятна или неприятна ситуация, с которой мы сталкиваемся.

Незначительные стрессы неизбежны и безвредны. И организм успешно справляется с помощью адаптации – приспособление организма к факторам внешней среды. Этот механизм позволяет поддержать гомеостаз (постоянство внутренней среды организма).

Но иногда частота стрессов или интенсивность большая и может наступить период ***дезадаптации*** – снижение сопротивляемости организма.

Последствия таких эмоциональных срывов человек ощущает на физиологическом и психологическом уровнях.

***Что вызывает стресс? В каких ситуациях вы переживаете стресс?(***подвести учащихся, что экзамен, проверка знаний – это всегда стресс)

***Скоро вам предстоят экзамены. Вы знаете, что это такое. И наверняка каждый из вас перед экзаменом испытывает волнение. Представьте себе канун экзаменов, вспомните свое состояние в этот период, оцените степень своего волнения в баллах (или, если хотите, в градусах) от 0 до 100. При этом 0 баллов означает, что вы совершенно не волнуетесь перед экзаменом, вы абсолютно спокойны, а 100 баллов — что вы очень сильно волнуетесь, не можете ничем заниматься, только «трясетесь» от предстоящих событий. Отметьте свое состояние на линейке***

Обучающие начинают искать свое место на своеобразной пространственной «шкале предэкзаменационного волнения».

***Ведущий.******У нас есть те, кто больше волнуется перед экзаменами, и те, кто волнуется меньше.***

***Предлагаю продолжить нашу работу по группам. Обсудите в группе: кто или что помогает/может помочь справиться с предэкзаменационным волнением? Ваша задача — поделиться своим опытом друг с другом. В итоге вы в своей группе должны выделить и записать не менее 10 способов и приемов снижения предэкзаменационного волнения. Если во время выполнения задания у вас возникнут вопросы — обращайтесь ко мне. Если есть вопросы сейчас — спрашивайте.***

**(Комментарий** на выполнение задания отводится 15–20 минут. Если группы записывают свои варианты на ватмане маркером, то необходимо увеличить время на 5 минут. Ведущему не стоит оставаться пассивным и скучающим, чтобы его пассивность не передалась школьникам, чтобы не снижать значимость и эмоциональную насыщенность происходящего. Ведущий подходит к каждой группе, отвечает на возникающие вопросы, следит за степенью готовности каждой группы.)

***Ведущий.*** ***Теперь мы сделаем следующее: каждая группа по очереди называет какой-то один способ преодоления волнения перед экзаменами, а я их записываю на доске. Если способы в разных группах будут повторяться, мы это отметим. Пожалуйста, кто готов назвать первый способ?***

**(Комментарий для ведущего:** на этом этапе занятия ведущий не просто записывает предлагаемые варианты, он задает уточняющие вопросы. Другими словами, записывание способов преодоления предэкзаменационного волнения должно превратиться в обсуждение, школьники должны получить дополнительную информацию об используемых ими способах, при этом ведущий в ходе обсуждения может корректировать написанное, что-то вычеркивать, отмечать повторяющиеся способы и пр.

Примеры способов, предложенных 11-классниками: выучить весь материал, думать о хорошем, пить травяные чаи (мелисса, мята и пр.), поесть что-нибудь сладкое, вкусное, сходить на дискотеку, пообщаться с приятными людьми, обратиться к психологу, поддержка близких людей, общение с домашними животными, сон, водные процедуры, пойти в церковь, послушать приятную музыку)

***Ведущий.*** ***Спасибо всем, вы отлично поработали. У нас получился довольно обширный список самых различных методов и приемов, чтобы снизить уровень волнения перед экзаменами. Это и общение с приятными людьми, и водные процедуры*** (называет 3–4 способа, предложенных школьниками). ***Но самым эффективным, здесь я согласна с вами, является подготовка к экзамену. Ведь если ты подготовился к экзамену, знаешь материал, то и волнение значительно снижается.***

***У каждого из вас есть свой опыт подготовки к экзаменам. Из того множества рекомендаций, которые существуют, каждый из нас выбирает то, что подходит именно ему.***

***Сегодня на занятии мы с вами обсудили очень важную тему — как действовать, что делать, чтобы экзамены прошли с наименьшими волнениями и закончились наилучшим результатом. Надеюсь, что каждый из вас узнал что-то новое на нашем занятии, что поможет ему при подготовке и сдаче экзаменов.***

**Используемые ресурсы**

1. http://psy.1september.ru/view\_article.php?ID=200900308
2. http://go.microsoft.com/fwlink/?LinkId=69157
3. http://1000statusov.org/ekzamen/
4. Александрова Е.А., Как победить стресс.М.,2005
5. Формирование личности старшеклассников/ Под ед. Дубровиной – М., 1989

**Рекомендации старшеклассникам**

1. Придерживайтесь основного правила: «Не теряй времени зря». Перед началом подготовки к экзаменам необходимо просмотреть весь материал и отложить тот, что хорошо знаком, а начинать учить незнакомый, новый.
2. Используйте время, отведенное на подготовку, как можно эффективнее. Новый и сложный материал учите в то время суток, когда хорошо думается, то есть высока работоспособность. Обычно это утренние часы после хорошего отдыха.
3. Подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и пр. Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах или эстампа.
4. Начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие. Составь план занятий. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какими именно разделами и темами займусь. А также необходимо определить время занятий с учетом ритмов организма.
5. К трудно запоминаемому материалу необходимо возвращаться несколько раз, просматривать его в течение нескольких минут вечером, а затем еще раз — утром.
6. Очень полезно составлять планы конкретных тем и держать их в уме («план в уме»), а не зазубривать всю тему полностью «от» и «до». Можно также практиковать написание вопросов в виде краткого, тезисного изложения материала.
7. Заучиваемый материал лучше разбить на смысловые куски, стараясь, чтобы их количество не превышало семи. Смысловые куски материала необходимо укрупнять и обобщать, выражая главную мысль одной фразой. Текст можно сильно сократить, представив его в виде схемы типа «звезды», «дерева», «скобки» и т.п. При этом восприятие и качество запоминания значительно улучшаются за счет большей образности записи.
8. Пересказ текста своими словами приводит к лучшему его запоминанию, чем многократное чтение, поскольку это активная, организованная целью умственная работа. Вообще говоря, любая аналитическая работа с текстом приводит к его лучшему запоминанию. Это может быть перекомпоновка материала, нахождение парадоксальных формулировок для него, привлечение контрастного фона или материала и др.
9. Всегда, а во время подготовки к экзаменам особенно, заботьтесь о своем здоровье. В это время нужно хорошо и вовремя питаться (соблюдайте режим). Не забывайте о прогулках и спортивных развлечениях, делайте перерывы, активно отвлекайтесь. Хорошо отдыхайте — сон вам необходим. Ни в коем случае не засиживайтесь допоздна перед экзаменом!
10. Ежедневно выполняйте упражнения, которые способствуют снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.