

# Психологический классный час для 11 класса на тему «Экзамены – это не страшно!»

Подготовила учитель физики:

Ловцова А.Ф.

*Хорошая подготовка - это половина победы.*

*М. Сервантес*

**Цели:** расширить представление выпускников о психологическом здоровье; познакомить с приемами психоэмоциональной регуляции; формировать позитивное отношение к экзаменам; способствовать повышению самооценки; побуждать к самопознанию, саморазвитию.

**Подготовительная работа:** распределить роли среди ведущих: врачи (2), психологи (2), юмористы (2).

## **План классного часа**

I. Вступительная беседа.

II. Незавершенное предложение «Экзамен - это...».

III. Моделирование ситуаций. Работа в группах.

1. Пять историй успеха.

2. Самое страшное!

IV. Информационный блок.

1. Экзамены и здоровье.

2. Как вести себя на экзамене.

3. Об экзамене с улыбкой.

V. Заключительная беседа.

## **Ход классного часа**

### **I. Вступительная беседа**

Классный руководитель. Скоро вам предстоит сдавать экзамены - выпускные, вступительные. Одни ждут экзаменов с нетерпением и азартом, другие - со страхом и обреченностью, третьи - с надеждой на удачу и везение. И большинство понимает, что успех на экзамене зависит от подготовки.

«Хорошая подготовка - это половина победы», - говорил великий писатель Мигель де Сервантес Сааведра. Хорошая подготовка к экзаменам - что это значит для вас?

***Примерные ответы:***

- Все вызубрить.
- Психологически настроиться.
- Все прочитать, иметь представление о предмете, понимать все темы.
- Отдохнуть как следует, расслабиться, выспаться.
- Написать хорошие шпаргалки и надежно их спрятать. Классный руководитель. Как видим, у каждого свое представление о подготовке к экзаменам. А задача сегодняшнего классного часа - выработать универсальные рекомендации, дать советы, которые пригодились бы каждому.

**II. Незавершенное предложение «Экзамен - это...»**

Классный руководитель. Жизнь показала, что к экзаменам люди относятся по-разному. И вы в этом сейчас убедитесь. Попробуйте завершить предложение: «Экзамен - это...» Выберите вариант окончания:

- а) разговор двух умных людей;
- б) потеря;
- в) психологический поединок;
- г) игра в поддавки;
- д) соревнование «Кто кого обхитрит?».

(По результатам опроса формируются 5 групп.)

**III. Моделирование ситуаций. Работа в группах**

**1. Пять историй успеха**

Классный руководитель. Итак, мы выбрали 5 разных позиций по отношению к экзамену. Какая же из них гарантирует успех? Каждая группа смоделирует свою ситуацию успеха на экзамене. И мы посмотрим, какая же позиция самая выигрышная. Примерные рассказы:

- а) разговор двух умных людей:

- Весь год напряженно и добросовестно учился. Читал дополнительную литературу. К экзамену подготовился основательно, систематизировал и упорядочил свои знания. Выучил все! На экзамене беседовал с учителем на равных. Результат - отлично!

б) лотерея:

- К экзамену почти не готовился. Выучил один билет. И именно он мне попался! Ответил блестяще! Получил пятерку.

в) психологический поединок:

- К экзамену не готовился, билеты не учил, рассчитывал на свою эрудицию и общее развитие. Отвечая по билету, говорил уверенным, громким голосом, держался нахально, самоуверенно, напористо. Сдал на «5».

г) игра в поддавки:

- Ничего не учил, потому что это все бесполезно, двойку не поставят, а ради тройки можно и не стараться. На экзамене больше молчал, отвечал на наводящие вопросы, в основном, использовал два слова «да» и «нет». Получил долгожданную тройку.

д) соревнование «Кто кого обхитрит?»:

- Ничего не делал, зато раздобыл хорошие шпоры. Рассчитал все так, что во время подготовки к ответу оказался во втором ряду и, спрятавшись за спиной одноклассника, все успешно списал. Отвечая комиссии, громко и уверенно читал свои записи. Получил «4», и это настоящий успех!

Классный руководитель. Мы выслушали 5 экзаменационных историй. Какая из них самая непредсказуемая? А какая - самая надежная? Попробуйте обосновать свою точку зрения. (Самая надежная первая, в остальных - все зависит от случая.)

## **2. Самое страшное!**

Классный руководитель. Чтобы преодолеть страх перед экзаменом, психологи советуют заранее пережить в своем воображении самое худшее, что может произойти на экзамене. Еще одно задание для групп. Опишите провальную ситуацию, которая произошла с вашим героем на выпускном экзамене.

### ***Примерные рассказы:***

а) разговор двух умных людей:

- Растерялся, испугался, упал духом, расстроился, потерял уверенность в себе - не получил «пятерки».

б) лотерея:

- Попался билет, которого не учил, тянул другой билет, упал духом, расстроился, ничего не смог ответить - получил «неуд».

в) психологический поединок:

- Столкнулся с недоброжелательным, предвзятым отношением учителя, растерялся, упал духом, расстроился - получил низкую отметку.

г) игра в поддавки:

- Учитель решил меня завалить, задавал трудные вопросы, я ничего не смог сказать - «неуд».

д) соревнование «Кто кого обхитрит?»:

- Не рассчитал и оказался прямо перед носом комиссии, не смог достать шпаргалку, растерялся, испугался, упал духом, расстроился, потерял уверенность в себе, не сдал.

Классный руководитель. Итак, самое страшное - это плохая отметка. Но, оказывается, в наших законах предусмотрены эти ситуации. Выпускники XI (XII) классов, получившие на государственной (итоговой) аттестации не более одной неудовлетворительной отметки, допускаются к повторной государственной (итоговой) аттестации по этим предметам. Повторная государственная (итоговая) аттестация проводится до начала нового учебного года в сроки, устанавливаемые государственными органами управления образованием субъектов Российской Федерации. Конечно, пересдача экзамена - не самое приятное занятие, но каждый должен знать, что у него есть шанс исправить отметку и получить аттестат.

#### **IV. Информационный блок**

Классный руководитель. Как видим, причиной провала на экзамене чаще всего являются отсутствие знаний, неуверенность в себе, психологическая неустойчивость. Я добавлю к этому плохое самочувствие в день экзамена. Поэтому наш информационный блок мы и начнем именно с советов врача.

##### **1. Экзамены и здоровье**

Врач 1. Экзамен - это всегда стресс. Медики утверждают, что во время экзаменов 48% юношей и 60% девушек заметно теряют в весе, у них повышается кровяное давление, может появиться головная боль, тошнота, многих охватывает растерянность, паника, страх. Страх блокирует интеллект, парализует волю. Отсюда провалы в памяти, а иногда и обмороки. Некоторые становятся чрезмерно самокритичными, неуверенными в себе. У молодых и совершенно здоровых людей ухудшается память, сон и аппетит, снижается способность к концентрации внимания, появляется рассеянность.

Врач 2. По мнению специалистов, причиной стресса является интенсивная умственная деятельность, нарушение режима сна и отдыха, но главный фактор, провоцирующий развитие стресса - это отрицательные переживания. Чтобы избежать стресса, нужно готовиться к экзаменам заранее, планировать учебную нагрузку, соблюдать режим дня.

Врач 1. Тут можно дать такие советы. Начать следует с организации благоприятных условий и здорового ритма жизни. Известно, что люди делятся на «жаворонков» и «сов» и их умственная продуктивность различна в разное время суток. Для «жаворонка» лучше начинать подготовку с утра пораньше, а вот засиживаться допоздна не просто бесполезно, но даже вредно. А «совам» лучше посидеть за учебником попозже вечером.

Врач 2. Хорошо поместить на рабочем столе что-нибудь желтое и фиолетовое - эти цвета стимулируют умственную работу.

Врач 1. Распланируйте свой режим дня (учеба + питание + сон + обязательная физическая активность). Не экономьте за счет сна.

Врач 2. Сведите к минимуму кофе и сигареты, заменив их водой, соками и спортом. Питание должно быть дробным (4-5 раз в день). Больше овощей, фруктов, меда, орехов и растительного масла. Меньше жиров и углеводов.

## **2. Как вести себя на экзамене**

Классный руководитель. А теперь - советы психолога. Как вести себя на экзамене.

Психолог 1. Растерянность, суетливость, беспомощность отнюдь не способствуют повышению вашего авторитета у преподавателя. Постарайтесь вести себя достойно, не играйте на жалости, это только еще больше усугубит ваше положение.

Психолог 2. Настройтесь на победу. Кто-то мудро заметил: «Если вы желаете добиться успеха - ведите себя так, словно вы его уже добились». Вид спокойного, уверенного в себе ученика действует на экзаменаторов однозначно положительно, а вот дрожь в коленках и подобные симптомы экзаменационного стресса невольно порождают подозрение: наверное, плохо знает, раз так боится.

Идя на экзамен, сосредоточьтесь на достижении успеха, а не думайте о возможном провале. Так воин накануне штурма не должен думать о поражении. Конечно, от неудачи не застрахован никто, но чем меньше ее боишься, тем более вероятен успех.

Психолог 1. Вытягивание билета. Это стоит сделать как можно быстрее, при этом уберите ужас со своего лица и изобразите радость! Тем самым вы убедите экзаменатора в своих знаниях.

Психолог 2. Подготовка к ответу. Во-первых, успокойтесь (вы все знаете, а чего не знаете - вспомните). Во-вторых, постарайтесь изложить все четко и логично.

Психолог 1. Когда выходите отвечать, не теряйтесь, не спорьте с экзаменатором! В случае если экзаменатор начнет что-либо доказывать, внимательно (ни в коем случае не перебивая) выслушайте его с выражением глубочайшего уважения в глазах и приведите аргументы в пользу его точки зрения.

Психолог 2. Большинство экзаменаторов особенно ценят в ответе:

- умение выделить главное;
- самостоятельность - использование своих собственных примеров;
- заинтересованность в предмете.

Психолог 1. Не надо рассчитывать на жалость и применять слезы, нельзя быть и некорректным, вступать в пререкания с экзаменатором. Конечно же, нельзя грубить не только словами, но и тоном разговора. Никакой развязности: это может показаться хамством!

Психолог 2. Экзаменаторам, нравится спокойная уверенность в себе, но не нравится броская самоуверенность.

### **3. Об экзамене с улыбкой**

Классный руководитель. А теперь несколько веселых историй, связанных с экзаменами.

Ведущий 1. Студент сдает экзамен по физике. Сдает очень плохо.

Профессор пытается его вытянуть, спрашивает:

- Ну скажите хотя бы, при какой температуре кипит вода?
- Профессор, я не знаю, при какой температуре она кипит, но я знаю, что при 40° градусах она превращается в водку!

Ведущий 2. Диалог на экзамене.

Преподаватель:

- Что такое лошадиная сила?
- Это сила, которую развивает лошадь ростом в 1 м и весом в 1 кг.
- Да где же вы такую лошадь видели!?
- А ее так просто не увидишь. Она хранится в Париже, в Палате мер и весов.

Ведущий 1. Вступительный экзамен по математике. Преподаватели приглашают первого абитуриента:

- Сколько будет два плюс два?

- Три!
- Нет!
- Пять!
- Нет!
- Шесть!
- Неправильно! Да... дурак, но ищущий... берем! Заходит второй абитуриент:
- Сколько будет два плюс два?
- Три!
- Нет!
- Три!
- Нет!
- Три!
- Неправильно! Да... дурак, но настырный... берем!

Заходит третий абитуриент:

- Сколько будет два плюс два?
- Четыре, конечно!
- Да... умный. Но мест уже нет!

Ведущий 2. На экзамене по истории.

- Вам задать один сложный вопрос или два легких?
- Лучше один сложный.
- Хорошо. Где появился первый человек?
- В Саратове.
- Это почему же?
- А-а-а-а... А это уже второй вопрос!

Классный руководитель. Кто может дополнить нашу коллекцию экзаменационного юмора?

(Желающие рассказывают свои истории.)

**V. Заключительная беседа**

Классный руководитель. А теперь проверим, хорошо ли вы запомнили наши универсальные советы?

(Учитель задает вопросы. Дети отвечают)

1. Как можно преодолеть страх перед экзаменом? (Заранее пережить самое худшее, что может случиться.)

2. Каковы причины экзаменационного стресса? (Интенсивная умственная деятельность, нарушение режима сна и отдыха, отрицательные переживания.)

3. Как избавиться от экзаменационного стресса? (Режим дня, правильное питание, физические нагрузки.)

4. Чем отличаются «жаворонки» от «сов»? (Временем умственной продуктивности.)

5. Какие цвета стимулируют умственную работу? (Желтый, фиолетовый.)

6. Какие продукты должны преобладать в меню во время подготовки к экзаменам? (Овощи, фрукты, мед, орехи, растительное масло.) А какие продукты лучше сократить? (Кофе, жиры, углеводы.)

7. С каким выражением лица нужно смотреть на вытянутый билет? (С радостным, счастливым.)

8. Что ценят в ответе экзаменаторы? (Умение выделять главное, самостоятельность, заинтересованность в предмете.)

9. Можно ли рассчитывать на жалость, вступать в пререкания с экзаменатором? (Нет.)

10. С какими чувствами нужно идти на экзамен? (Уверенность в себе, спокойствие.)