

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

КГБПОУ «КАНСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

ЦМК экономических и правовых дисциплин

Как преодолеть стресс перед экзаменом?

Методические указания по проведению
классного часа

МУ.00479926.40.02.01.17

Разработчик:

(подпись) О.В. Михеева, преподаватель КГБПОУ «Канский
политехнический колледж»

Рецензент:

(подпись) Е.Г.Кузнецова, преподаватель КГБПОУ «Канский
политехнический колледж»

Рассмотрена:

ЦМК экономических и правовых дисциплин

Протокол № ____

от «__» _____ 20__ г.

Председатель ЦМК

(подпись) А.В. Гладких

ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ КЛАССНОГО ЧАСА

Специальность 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Группа 14-201п, 3 курс

Тема: Как преодолеть стресс перед экзаменом?

ЦЕЛИ КЛАССНОГО ЧАСА

Воспитательная цель: преодоление психологического барьера в период сдачи экзаменов

НАГЛЯДНЫЕ ПОСОБИЯ И ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА:

- проектор
- экран
- презентация
- тест

ХОД КЛАССНОГО ЧАСА:

- 1. Организационный момент. Объявление темы классного часа:** Как преодолеть стресс перед экзаменом?
- 2. Основная часть:**
 - 1.Рассказ классного руководителя, сопровождающийся презентацией.
 - 2.Прохождение психологического теста студентами.
- 3. Рефлексия. Заключительное слово классного руководителя.**

ХОД КЛАССНОГО ЧАСА:

«Стресс есть неспецифический ответ
организма на любое предъявленное ему

Любой экзамен - это мощный стресс, серьезно влияющий на здоровье. Интенсивная умственная деятельность, нагрузка на одни и те же мышцы и органы из-за длительного сидения за учебниками, нарушение режима сна и отдыха и, главным образом, эмоциональные переживания приводят к перенапряжению нервной системы. Головная боль, тошнота, кожные высыпания, растерянность, паника, страх, ночные кошмары — вот далеко не полный перечень недугов в период сдачи экзаменов. Как же помочь себе преодолеть нелегкое испытание?

Учил, но забыл!

Тревога и страх — сами по себе болезни; наслаиваясь на другой недуг, они ужесточают его течение. Именно поэтому [экзамен](#) — не столько проверка знаний, сколько испытание на психологическую устойчивость.

Успешная сдача экзамена зависит от двух условий:

- 1.свободного владения материалом сдаваемого предмета
- 2.умение владеть собой во время экзамена.

Первое условие подразумевает прилежание и систематические занятия, это ясно каждому.

Поэтому сосредоточим свое внимание на втором условии. Умение владеть собой можно и нужно вырабатывать, ведь оно пригодится тебе не только на экзаменах, но и в других жизненных ситуациях. Как бывает обидно, когда ты несколько дней тщательно готовился, хорошо знаешь учебный материал, но в самый ответственный момент тобой овладевает такое волнение, что все поджилки трясутся, глаза ничего не видят, ладони становятся влажными и холодными и все вылетает из головы. Ты не можешь побороть нервозность и оказываешься в состоянии ступора, когда вроде все знаешь, понимаешь, а сформулировать не можешь. Это приводит совсем не к тому результату, которого ты ожидал.

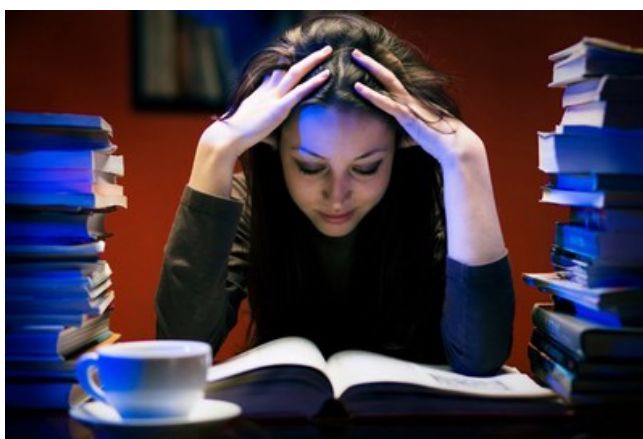
Как научиться контролировать свои эмоции, чтобы избежать подобных ситуаций? Как заставить себя успокоиться и сосредоточиться? Как сдать экзамены без чрезмерного напряжения, страхов и слез?

Экзамен — это как раз та ситуация, когда действовать надо по принципу «Помоги себе сам».

Существует немало достаточно простых правил и приемов преодоления экзаменационного стресса.

Выберите те из них, которые сочтете наиболее эффективными для себя.

Накануне экзамена



1. Подготовку к экзамену рекомендуется закончить в 17-18 часов. В последние часы заниматься лихорадочной зубрежкой непродуктивно: опыт показывает, что чем больше учишь в ночь перед проверкой знаний, тем меньше их остается в голове

2. Судорожное намерстывание учебного материала не поможет: как известно, «перед смертью не надышишься». От таких занятий в голове останется лишь мешанина. Придется уповать только на везение.

3. Оставшееся время полезнее посвятить подготовке к предстоящему испытанию организма, утомленного интеллектуальной и эмоциональной перегрузкой.

4. Вечером перед экзаменом целесообразнее заняться любым отвлекающим и успокаивающим делом: выйти на короткую прогулку,

принять душ. Для того чтобы «разгрузить мозги», накануне экзамена очень полезно посмотреть комедию или юмористическую передачу.

Научно доказано: смех не только снимает стресс, улучшает аппетит и работоспособность, нормализует сон, но и чудодейственным образом активизирует умственные способности и сообразительность.

5. Перед экзаменом важно как следует выспаться! Для того чтобы ты без труда смог уснуть, во второй половине дня накануне экзамена исключи из своего рациона кофе, чай, шоколад, колу.

6. Используй психологическую технику «Созидающая визуализация». Перед сном лежа в постели в расслабленном состоянии постарайся представить себе (визуализировать) процесс сдачи предстоящего экзамена:

- Нарисуй мысленно картинку, как тыходишь в аудиторию, где проходит экзамен, как садишься на свое место, как берешь листы бумаги и спокойно начинаешь работать, легко справляясь со всеми заданиями.
- Представь, что из груды экзаменационных билетов ты вытаскиваешь самый подходящий и уверенно и правильно отвечаешь на все основные и дополнительные вопросы экзаменаторов.
- Словно на экране ты видишь и слышишь не только себя, но и преподавателей, всем своим видом они показывают, что удовлетворены твоим ответом. Представь себе, что в конце твоего ответа экзаменаторы высказывают одобрение и ставят тебе желаемую оценку. На душе у тебя легко и радостно. «Отрепетируй» свои предстоящие действия и настрой себя только на успех.
- Воспроизводи эту воображаемую картину как можно чаще, и при наступлении часа «Х», ты не испытаешь сильного страха и волнения.

Предэкзаменационный рацион



Сон накануне экзамена будет крепким и поможет максимально восстановить силы, если использовать для приготовления ужина подходящие продукты. Предпочтительно есть на ужин блюда, содержащие сложные углеводы (макароны, рис, овсяная каша), и избегать блюда с высоким содержанием белка. Ужин накануне экзамена может состоять из овощного салата или рагу с птицей или рыбой. Способствуют сну также йогурт с крекерами, бутерброд с сыром, фрукты. Снотворное действие на организм оказывает молоко.

За 30-40 минут до сна полезно выпить стакан теплой воды, в которой разведена 1 ст. ложка меда, обладающего свойством укреплять нервную систему.

Не следует употреблять на ночь мясо, колбасу и сосиски, консервированные продукты, картофель, квашеную капусту, помидоры, баклажаны, а также острые блюда и продукты с высоким содержанием сахара, так как они препятствуют хорошему сну.

Выполнение данных рекомендаций поможет проснуться утром отдохнувшим, с ощущением бодрости и готовности показать себя с наилучшей стороны и одержать победу.

Почему возникает волнение?



Любой человек, даже несмотря на то, что хорошо подготовился, перед экзаменами начинает волноваться, это абсолютно нормально. Для того чтобы справиться с волнением необходимо умение владеть собой.

Говоря о чувстве волнения, нужно отметить, что кому-то это чувство помогает, например, в определенной ситуации помогает вспомнить и выдать необходимую информацию. К сожалению, волнение не всегда может помочь, очень многие люди, наоборот, от переживания, страха, забывают все, что знали до этого. Им сложно сосредоточиться, они начинают краснеть, заикаться, иными словами, не могут преподнести информацию так, как нужно. Итак, волнение мешает, когда становится чрезмерным и человек не может с ним справиться. Что же больше всего пугает человека перед экзаменом?

Большинство людей говорят, что причиной волнения является неизвестность. Экзаменующийся не знает, что именно у него спросят, как он ответит, а самое главное - не знает результата. Если пугает непредсказуемость, то можно попробовать сделать ситуацию более предсказуемой: побывать в классе, почувствовать обстановку, подготовить те вещи, которые будут с Вами на экзамене, может взять какой-нибудь талисман, попробовать поиграть в экзамен с друзьями, побывав в роли и ученика, и учителя.

Посетите музеи или выставки, театр, посмотрите хороший фильм, прочитайте интересную книгу - восприятие прекрасного помогает восстановить хорошее настроение.

А сейчас я предлагаю вам пройти тест на определение текущего состояния стресса.

Хотела бы обратить Ваше внимание на то, что результаты теста верны для Вашего текущего состояния и могут меняться в зависимости от жизненных контекстов .

ТЕСТ : Какой Ваш уровень стресса на данный момент ?

Ученые выделяют 4 группы симптомов стресса: физиологические, интеллектуальные, поведенческие, эмоциональные.

Отметьте, наличие у вас каких- либо из перечисленных симптомов.

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ПРИЗНАКИ СТРЕССА

1. Преобладание негативных мыслей
2. Трудность сосредоточения
3. Ухудшение показателей памяти
4. Постоянное бесплодное вращение мыслей вокруг одной проблемы
5. Повышенная отвлекаемость
6. Трудность принятия решений, длительные колебания при выборе
7. Плохие сны, кошмары
8. Частые ошибки, сбои в вычислениях
9. Пассивность, желание переложить ответственность на кого-то другого
10. Нарушение логики, спутанное мышление
11. Импульсивность мышления, поспешные необоснованные решения
12. Сужение поля зрения, кажущееся уменьшение возможных вариантов действия

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ СТРЕССА

1. Потеря аппетита или переедание
2. Возрастание ошибок при выполнении привычных действий
3. Более быстрая или, наоборот, замедленная речь
4. Дрожание голоса
5. Увеличение конфликтных ситуаций в колледже или в семье
6. Хроническая нехватка времени
7. Уменьшение времени, которое уделяется на общение с близкими и друзьями
8. Потеря внимания к своему внешнему виду, неухоженность
9. Антисоциальное поведение
10. Низкая продуктивность деятельности
11. Нарушение сна или бессонница
12. Более интенсивное курение и употребление алкоголя

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СИМПТОМЫ

1. Беспокойство. Повышенная тревожность
2. Подозрительность
3. Мрачное настроение
4. Ощущение постоянной тоски, депрессия
5. Раздражительность, приступы гнева
6. Эмоциональная «тупость», равнодушие
7. Циничный, неуместный юмор
8. Уменьшение чувства уверенности в себе
9. Уменьшение удовлетворенности жизнью
10. Чувство отчужденности, одиночества
11. Потеря интереса к жизни
12. Снижение самооценки, появление чувства вины или недовольства собой или своей работой.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ

1. Боли в разных частях тела неопределенного характера, головные боли
2. Повышенное или пониженное АД
3. Учащенный или неритмичный пульс
4. Нарушение процессов пищеварения (запор, диарея, повышенное газообразование)
5. Нарушение свободы дыхания
6. Ощущение напряжения в мышцах
7. Повышенная утомляемость
8. Дрожь в руках, судороги
9. Появление аллергии или других кожных высыпаний
10. Повышенная потливость
11. Снижение иммунитета, частые недомогания
12. Быстрое увеличение или потеря веса

Наличие каждого симптома из интеллектуальных или поведенческих признаков стресса – 1 балл.

Наличие каждого симптома из «эмоциональных» признаков стресса – 1,5 балла.

Наличие каждого симптома из физиологических признаков стресса – 2 балла.

Интерпретация результатов теста

0-5 баллов. В данный момент жизни у вас сколько-либо значимый стресс отсутствует.

6-12 баллов. Вы испытываете умеренный стресс, который может быть компенсирован с помощью рационального использования времени, периодического отдыха и нахождения оптимального выхода из сложившейся ситуации.

13-24 баллов. Достаточное выраженное напряжение эмоциональных и физиологических систем организма, которое возникло в ответ на сильный стрессорный фактор, который вам пока не удалось компенсировать.

25-40 баллов. Состояние сильного стресса. Такая величина стресса говорит о том, что организм уже близок к пределу возможностей сопротивляться стрессу и нужно срочно пересмотреть свое отношение к актуальной проблеме.

Свыше 40 баллов ВНИМАНИЕ! Наиболее опасная стадия стресса-истощение запасов адаптационной энергии.

Небольшой финальный совет:

Стресс всегда присутствует в жизни человека. Это понятие прочно вошло в нашу повседневную жизнь.

Стресс – это состояние, которое далеко не всегда наносит ущерб. При детальном рассмотрении, он помогает преодолевать препятствия и избегать опасности. Ведь под воздействием стресса организм приспосабливается к различным факторам окружающей среды. Поэтому, в любой критической ситуации лучше всегда сосредоточиться на положительных эмоциях.

Можно обратиться за помощью к родителям, преподавателям, психологу.

Надеюсь, что сегодняшние советы помогут вам справиться с волнением и стрессом и проявить себя, показать с лучшей стороны и в ситуации экзамена, и в других ответственных жизненных ситуациях.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Завязкин, О. В. Как избежать стресса [Текст] / О. В. Завязкин. – М. : Сталкер, 2000. – 320 с.
2. Психология [Текст] / под ред. А. А. Крылова. – М. : Проспект, 2014. – 584 с.
3. Селье, Г. Стресс без дистресса [Текст] / Г. Селье. – М. : Прогресс, 1982. – 287 с.
4. Сафина Г.Р., Бильданова В.Р. СТРЕСС В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ // Международный студенческий научный вестник. – 2015. – № 5-2. – С. 300-301
5. Судаков К. В. Системные механизмы эмоционального стресса [Текст] / К. В. Судаков. – М. : 2013. – 322 с.
6. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. – СПб.: Питер, 2013 – 256 с.
7. <https://www.eduherald.ru/ru> Электронный научный журнал
Международный студенческий научный вестник

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Скриншоты презентации классного часа

