**Классный час с психологом «Как я контролирую свои эмоции»**

**для обучающихся выпускных классов**

*Выполнила: педагог-психолог Медведева Е.Л.*

**Цель:** обучать контролю своих эмоций, развивать умения владеть собой.

**Задачи:**

1. Познакомить учащихся с понятием «эмоциональная саморегуляция».
2. Дать представление о различных методах саморегуляции.
3. Развитие навыков преодоления негативных эмоциональных состояний.

Ведущий: Добрый день, уважаемые учащиеся. Вы все люди вполне взрослые и поэтому в центре внимания нашей «деловой встречи», которая так и называется «Как я контролирую свои эмоции» стоит проблема эмоционального стресса.

Ведущий предлагает учащимся поучаствовать в упражнении «Ассоциации». Все ответы записываются на доске возникающие в связи со словом «Экзамен». Затем рассматривается вся цепочка и делается вывод о присутствие стресса в нашей жизни.

Экзамен – испытание и проходят его далеко не все одинаково. Кто – то сильно волнуется, но может справиться с волнением, а кто – то не может и в этом случае, даже если ты хорошо знаешь материал, сдать экзамен сложно.
Ситуация сильного напряжения, страха, тревоги и называют экзаменационным стрессом.

*Итак, какова наша реакция на стресс? Существуют две основных реакции на стресс:*

- мобилизация: человек адекватно анализирует ситуацию, спокойно реагирует на возникающие трудности, может сконцентрировать своё внимание, способен активизировать все познавательные процессы.

- демобилизация: человека охватывает паника «не сдам», «не знаю», наступает ситуация рассогласования, все процессы познавательной деятельности тормозятся, часто такую ситуацию паники сопровождает настрой на неудачу.

Возникает вопрос, а можно ли сформировать правильную реакцию на стресс, на мобилизацию, на адекватную оценку ситуации? Конечно можно, но для этого необходимо представлять какие трудности могут возникать при подготовке и сдачи ГИА и что конкретно провоцирует усиление стресса.

Прежде всего, это трудности, связанные с особенностями переработки информации, со спецификой работы с тестовыми заданиями, несмотря на то, что в настоящее время метод тестирования все шире применяется для проверки знаний учащихся.

Давайте подумаем, что поможет снизить стрессовую ситуацию, это знание и правильная оценка уровня притязаний учащегося, неумение или умение адекватно оценивать свои возможности, (завышенный или заниженный уровень притязаний) может привести к выбору неэффективной для себя стратегии (например, попытка обязательно, во что бы то ни стало решить задание II части, не доделав задания I части).

-уровень информированности о том, каким образом работа будет оцениваться, то есть о том, к какому результату приведут те или иные стратегии.

- умение планировать и распределять временя, т.е. сколько времени отвести на задания каждой группы. Неумение выпускника планировать время приводит к тому, что у него возникает страх не успеть, а это способствует нерациональному распределению времени и отрицательно влияет на результат.

*Мы рассмотрели с вами трудности когнитивного характера.*

**1. Разминка. Упражнение «Веселый счёт» (энергизатор)**

Участники должны досчитать до 30, каждый по очереди называет только одно число. Тот, кому выпадает число, которое делится на 3 или в котором есть тройка, вместо этого числа хлопает в ладоши.

**2. Информирование: медитации, аутотреннинги, релаксация + проигрывание.**

«Ситуация экзамена, непростая сама по себе, усложняется еще и тем, что обычно человек, сдающий экзамен, тревожится, беспокоится, переживает. Сильное волнение и беспокойство мешают сосредоточиться, снижают внимательность. Но это состояние вполне поддается сознательному регулированию, причем для этого совсем не нужно быть йогом. Существуют простые психологические способы справиться с тревогой в ситуации экзамена, и сегодня мы с ними познакомимся».

«Существуют различные способы справиться со своей тревогой. Мы познакомимся с некоторыми из них.

Простой, но очень эффективный способ — **аутотренинг**. Аутотренинг позволяет человеку создать подходящий настрой, добиться спокойствия и уверенности. Формулы аутотренинга направлены на подсознание».

Правила составления формулы аутотренинга:

-Все утверждения должны быть сформулированы в утвердительной форме. Употребление частицы «не» запрещается.

-Все утверждения должны быть сформулированы в настоящем времени. Нельзя употреблять слова типа «пытаться», «стараться».

Например, удачной будет такая формула: «Все хорошо в моем мире. Я уверен и спокоен. Я быстро вспоминаю весь материал. Я сосредоточен».

Состояние тревоги обычно связано с мышечным напряжением. Иногда для того, чтобы достичь спокойствия, достаточно  бывает расслабиться. Такой способ борьбы с тревогой называется **релаксацией.** Можно проводить мышечную релаксацию или релаксацию с помощью дыхания.

Наконец, справиться с тревогой помогает медитация. Конечно, мы не буддийские монахи и на таком уровне медитировать не будем. По сути, **медитация**- это состояние глубокого сосредоточения на одном объекте. Такое состояние позволяет обрести душевный покой и равновесие.

Проигрывание

1. Предложите учащимся составить формулы аутотренинга для себя. Попросите желающих прочитать составленные формулы.

2.«Мышечная релаксация». Наиболее простой способ - расслабление рук. Попросите детей принять удобное положение, положить руки на колени или на стол и закрыть глаза. Предложите им сосредоточить внимание на руках. Пусть дети ощутят тепло своих рук, их мягкость. Если в руках есть напряжение, просто позвольте ему быть. О том, что достигнуто полное расслабление, можно судить, если руки теплеют и становятся тяжелыми.

«Дыхательная релаксация». Наиболее простой способ - это дыхание на счет. Предложите детям принять удобную позу, закрыть глаза и сосредоточиться на дыхании. На четыре счета делается вдох, на четыре счета — выдох.

3. «Медитация на предмет». Попросите детей выбрать любой предмет (часы, кольцо, ручку и т.д.) и положить его перед собой. Предложите им попробовать в течение определенного времен и (не более 3-5 минут) удерживать все внимание на этом предмете, внимательно его рассматривать, стараясь не отвлекаться ни на какие посторонние мысли.

По завершении релаксационных упражнений спросите у детей, как меняется их состояние.

**Упражнение «Мои ресурсы»**

Попросите учеников разделить лист бумаги на две части. В одной части напишите: «Чем я могу похвастаться». Пусть дети запишут те свои качества и характеристики, которыми они могут гордиться, которые считают своими сильными сторонами. (Эти качества и характеристики могут и не иметь отношения к учебной деятельности.) Когда первая часть упражнения будет выполнена, озаглавьте вторую часть листа «Чем это может мне помочь на экзамене». Пусть ученики напротив каждой своей сильной стороны напишут, каким образом она сможет им помочь во время экзамена.

Предложите желающим озвучить результаты выполнения упражнения.

**5. Рефлексия**

1. Вопрос учащимся: какой способ снятия тревоги показался наиболее подходящим лично для него?

2.  Когда и где пригодятся полученные знания?

**СОВЕТЫ ВЫПУСКНИКАМ.**

**Как подготовиться к сдаче экзаменов?**

* Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность.

**Составь план занятий.**

**1.** Для начала определи: кто ты - "сова" или "жаворонок", и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы.

**2.** Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: "немного позанимаюсь", а какие именно разделы и темы.

**3.** Начни с самого трудного, с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно "раскачаться", можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.

**4.** Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.

**5.** Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.

* Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету.
* Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (на заданиях в части А в среднем уходит по 2 минуты на задание).

**Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.**

* Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

**Удачи!**