

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение «Средняя общеобразовательная
школа №4 с.Чермен»**

ПРОТОКОЛ № 3

классного часа 11 «А» класса

Тема: «Страх и стресс».

Дата проведения: 20.03.2024

Число присутствующих: 3 человека

Повестка дня:

1. Психология экзамена.
2. Помощь при стрессе.
3. Как научиться сдавать экзамены.

Ход классного часа.

1. Слушали педагога-психолога Тиникашвили Х.Т.. Ознакомила с выпускников с психологией экзамена Рассматриваемые вопросы:

1. Динамика запоминания и забывания.
2. Страх перед экзаменом.
3. Советы психолога.
4. Влияние темперамента на результаты и способ сдачи экзамена.

Учтите свои индивидуальные особенности:

- тип запоминания информации:
 - зрительный – все читать самому,
 - слуховой – читать и проговаривать вслух,
 - двигательный – подчеркивать важные мысли, делать выписки, рисовать схемы, решать тесты.
- тип темперамента:
 - холерику – создать значимую мотивацию деятельности и не торопиться, перепроверять себя;
 - сангвинику – осознать ответственность деятельности;
 - меланхолику – верить в себя, успокоиться, не переутомляться;
 - флегматику – самоконтроль времени).

5. Тестирование «Стресс-тест». (Отвечают письменно на листках)

Анкета.

1. Как ты считаешь, подвержен ли ты стрессам? (да, нет, иногда)
2. Какие ощущения испытываешь в связи с предстоящими экзаменами? (Страх, волнение, напряжение, тревога, поскорей бы все закончилось)
3. Как ты оцениваешь свою подготовленность к предстоящим экзаменам на сегодняшний день? (в %)
4. Есть ли у тебя свои испытанные методы для успешного запоминания учебного материала? (да,нет)
5. Какой режим работы при подготовке к экзаменам ты считаешь наиболее продуктивным? (не знаем никакого режима; занимаюсь ночью; учить и еще раз учить; день через день; умеренный, делать перерывы; учеба 60%, отдых 40%; 7 дней в неделю, по несколько часов; распределить дни недели на предметы, которые буду сдавать; заниматься усердно, но время оставить на себя; не нагружаться при подготовке, совмещать умственную деятельность, спортивную и отдых; отвлекаться от всего ненужного и заниматься подготовкой и т.д.)

6. Можно ли, на твой взгляд, активизировать умственную деятельность? Если да, то как? (да, нет, сосредоточиться, отвлекаться от учебы, интересоваться, чем либо, спать побольше и вкусно кушать и т.д.)

Проанализировать перед родительским собранием.

«Стресс-тест».

Проводится в период подготовки к родительскому собранию во время классного часа. Учащимся предлагается прочитать включенные в тест утверждения и выразить степень своего согласия с ними, используя следующую шкалу:

1. почти никогда; 2. редко; 3. часто; 4. почти всегда.

1. Меня редко раздражают мелочи.
2. Я нервничаю, когда приходится кого-то ждать.
3. Когда я попадаю в неловкое положение, то краснею.
4. Когда я сержусь, то могу кого-нибудь обидеть.
5. Не переношу критики, выхожу из себя.
6. Если в транспорте меня толкнут, то отвечаю тем же или говорю что-нибудь грубое.
7. Все свободное время чем-нибудь занят.
8. На встречу всегда прихожу заранее или опаздываю.
9. Не умею выслушивать, вставляю реплики.
10. Страдаю отсутствием аппетита.
11. Беспричинно бываю беспокоен.
12. По утрам чувствую себя плохо.
13. Чувствую себя уставшим, плохо сплю, не могу отключиться.
14. И после продолжительного сна не чувствую себя нормально.
15. Думаю, что сердце у меня не в порядке.
16. У меня бывают боли в спине и шее.
17. Я барабаню пальцами по столу, а когда сижу, покачиваю ногой.
18. Мечтаю о признании, хочу, чтобы меня хвалили за то, что я делаю.
19. Думаю, что лучше многих.
20. Не соблюдаю диету, вес постоянно колеблется.

Шкала оценки:

30 баллов и меньше. — Вы живете спокойно и разумно, успеваете справиться с проблемами, которые возникают. Вы не страдаете ни ложным честолюбием, ни чрезмерной скромностью. Эти люди часто видят себя в розовом свете.

31-45 баллов. — Ваша жизнь наполнена деятельностью и напряжением, Вы страдаете от стресса как в положительном смысле этого слова (то есть у Вас есть стремление чего-нибудь достигать), так и в отрицательном. По всей видимости, Вы не измените образа жизни, но оставьте немного времени и для себя.

46-60 баллов. — Ваша жизнь — беспрестанная борьба. Вы честолюбивы и мечтаете о карьере. Для Вас важно мнение других, и это держит Вас в состоянии стресса. Если будете продолжать в том же духе, то многого добьетесь, но вряд ли это доставит Вам радость. Избегайте лишних споров,

усмиряйте свой гнев, вызванный мелочами. Не пытайтесь добиться всегда максимального результата. Время от времени давайте себе полную передышку.

61 балл и больше. – Вы живете, как водитель машины, который одновременно жмет на газ и на тормоз. Поменяйте образ жизни. Стресс, которому Вы подвержены, угрожает и здоровью, и Вашему будущему.

Решили:

1. Информацию принять к сведению.
2. Пригласить школьного психолога для психологической поддержки выпускников.

РЕШЕНИЕ ПРИНЯТО ЕДИНОГЛАСНО.

2. Хатуна Тенгизовна ознакомила выпускников, как они себе могут помочь при испытании стресса во время учебы или во время экзаменов.

Признаки стресса:

физические: хроническая усталость, слабость, нарушение сна (сонливость или бессонница), холодные руки или ноги, повышенная потливость или выраженная сухость кожи, сухость во рту или в горле, аллергические реакции, речевые затруднения (заикания и пр.), резкая прибавка или потеря в весе, боли различного характера (в голове, груди, животе, шее, спине и т.д.).

эмоциональные: беспокойство, сниженный фон настроения, частые слезы, ночные кошмары, безразличие к окружающим, близким, к собственной судьбе, повышенная возбудимость, необычная агрессивность, раздражительность, нервозность по пустяковым поводам.

поведенческие: ослабление памяти, нарушение концентрации внимания, невозможность сосредоточиться, неспособность к принятию решений, потеря интереса к своему внешнему виду, навязчивые движения (кручение волос, кусание ногтей, притопывание ногой, постукивание пальцами и пр.), пронзительный нервный смех, постоянное откладывание дел на завтра, изменение пищевых привычек (голодание или избыточное прием пищи), злоупотребление алкоголем, курением, лекарствами.

Рассматриваемые вопросы:

1. Противострессовое дыхание.
2. Релаксация (расслабление).
3. Напряжение – расслабление.
4. Физическая активность.
5. Инвентаризация.
6. Смена обстановки.
7. Отвлечение.
8. Музыка.
9. Арифметика.
10. Общение.

Решили:

1. Информацию принять к сведению.

РЕШЕНИЕ ПРИНЯТО ЕДИНОГЛАСНО.

3. Педагог-психолог ознакомила учащихся с психологическим оснащением процесса сдачи экзаменов. Рассматриваемые вопросы:

1. Подготовка к экзаменам, изучение учебного материала перед экзаменом.
2. Поведение накануне экзамена.
3. Поведение собственно во время экзамена.
4. Что делать, если.... Примеры непредвиденных ситуаций.

Решили:

1. Информацию принять к сведению.

РЕШЕНИЕ ПРИНЯТО ЕДИНОГЛАСНО.

Педагог-психолог: _____



Тиникашвили Х.Т.