

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РД
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №14»

ГОРОДА ДЕРБЕНТА РД

КЛАССНЫЙ ЧАС

НА ТЕМУ:

«КАК Я КОНТРОЛИРУЮ СВОИ ЭМОЦИИ»

Для учащихся 9 класса

Учитель: Курбанова Э.С.

Дербент 2020

Классный час «Как я контролирую свои эмоции»
для учащихся 9 класса.

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.

Классный руководитель: 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.

Предложить учащимся поучаствовать в упражнении «Ассоциации». Все ответы записываются на доске возникающие в связи со словом «Экзамен». Затем рассматривается вся цепочка и делается вывод о присутствии 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 расогласования, 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 ОГЭ 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 времени, 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.

А есть еще личностные трудности обусловлены особенностями восприятия учеником ситуации экзамена, его субъективными реакциями и состояниями (например, низкая физиологическая стрессоустойчивость). Сама ситуация экзамена является стрессовой

Повышение его субъективной значимости, ведёт и к повышению уровня тревоги учащихся, что может привести к дезорганизации деятельности, снижению концентрации внимания и работоспособности. Тревога - это весьма энергоёмкое занятие. Чем больше ребенок тревожится, тем меньше сил у него остается на учебную деятельность.

Также следует помнить, что процедура проверки знаний напрямую связана с самооценкой. У обучающихся должна быть сформирована адекватная самооценка и соответствующий уровень притязаний. Необходимо знать на какой результат рассчитывает ученик и какого результата он может реально достичь.

Следует помнить, что дефицит информации повышает тревогу. Для минимизации трудностей, проходят пробные экзамены, которые связаны со знакомством с процедурой ОГЭ, проходят мониторинги, с целью ознакомления с процедурой ОГЭ.

Повышенную тревожность и недостаточную концентрированности на задании вызывает и то, что при проведении ОГЭ всё чужое: люди, помещение, учащиеся, принимают и оценивают результаты экзамена незнакомые люди. Конечно любой экзамен имеет долю неопределённости, но неопределённости в организации этого процесса быть не должно. Вы должны точно знать и понимать, как организован весь процесс. Подумайте, что бы вам хотелось еще узнать о процедуре проведения ОГЭ.

Мы сегодня с вами будем учиться расслабляться, снимать нервное напряжение, а для этого вы должны активно участвовать, нельзя научиться плавать, сидя дома.

Для этого есть элементарные упражнения аутотренинга, с которыми мы сегодня и познакомимся.

Упражнение «Зоопарк»

Классный руководитель:

Встаньте, пожалуйста, друг за другом. Отправился в путешествие, во время которого немного отдохнем, в зоопарк. Все, что буду делать я Вы будете делать человеку, стоящему перед Вами.

1. В зоопарке утро. Служащий зоопарка чистит граблями дорожки (при помощи пальцев делать по спине движения сверху вниз, справа налево).
2. Затем он открывает ворота зоопарка (ребрами ладоней проводить направо и налево от позвоночника).

3. Приходят в зоопарк первые посетители (при помощи кончиков пальцев "сбегать" вниз по спине).
4. Они идут к вольеру с жирафами и смотрят, как они радостно прыгают (короткие, но сильные хлопки по спине крест-накрест).
5. Рядом находится загон со львами. Сейчас им раздают корм, и львы с жадностью едят мясо (двумя руками мять шею и лопатки).
6. Затем посетители идут к пингвинам, которые весело скользят в воду (медленно провести ладонями вниз по спине рядом с позвоночником, но не по позвоночнику).
7. Слышатся сильные прыжки кенгуру ("топать" кончиками пальцев по спине).
8. Рядом находится вольер со слонами. Они медленно ходят по вольеру (медленно и сильно нажимать кулаками на спину).
9. А сейчас посетители идут в террариум со змеями. Змеи медленно ползают по песку (делать ладонями движения, похожие на змеиные).
10. Вот крокодил открывает свою пасть и хватает еду (коротко и сильно щипать руки и ноги).
11. А вот и колибри прилетела в гнездо и устраивается там поудобнее (запустить пальцы в волосы и слегка подергать их).
12. Вот прогулка подошла к концу. Посетители зоопарка идут к выходу и садятся на скамейку (кончиками пальцев пробежать по спине и положить обе руки на плечи; почувствовать дыхание партнера).

Спасибо. Займите свои места.

Далее все упражнения проводят ребята, заранее ознакомленные с упражнениями.

Упражнение «Дыхание»

«Сосредоточьте свое внимание на собственном дыхании. Дышите спокойно, глубоко и медленно. Постарайтесь замедлить свои внутренние ритмы. Подумайте о том, какой великолепный «механизм» подарила нам природа – наше дыхание. Благодаря дыханию все клетки нашего организма насыщаются кислородом. Дыхание – это наша жизнь. И что бы ни происходило у нас – проблемы, трудности, неудачи, - наше дыхание всегда с нами...»

Упражнение направлено на достижение состояния спокойствия и быстрого психотехнического отдыха. Выполняется в течение 5-7 минут. После него следует переходить к другим психотехническим упражнениям.

Упражнения на саморегуляцию.

Проводится сидя на стуле. Акцент делается на контрасте между состоянием напряжения и расслаблением. Проводится с закрытыми глазами.

- «Лимон». Представьте себе, что в левой руке у вас находится лимон. Сожмите руку в кулак так сильно, чтобы из лимона начал капать сок. Еще сильнее. Еще крепче. А теперь бросьте лимон и почувствуйте, как ваша рука расслабилась, как ей приятно и спокойно. Опять сожмите лимон крепко-крепко. Так по 3 раза каждой рукой.

- «Кошечки». Представьте себе, что вы — красивые пушистые кошечки. Вам очень хочется потянуться. Поднимите руки вверх, голову откиньте и тянитесь вверх и назад. Почувствуйте сильное напряжение в мышцах рук, шеи и спины. (3 раза)
- «Черепашка». Вы — черепаха, вы гуляете и едите травку. Вдруг недалеко возникла опасность, и вам срочно нужно спрятать голову в плечи. Втягивайте сильно-сильно. Еще сильнее, еще глубже голова уходит в панцирь. А теперь опустите плечи, так как опасность миновала, и расслабьте их. Почувствуйте, как приятно расслабление и состояние покоя. (3 раза)

Упражнение «Поплавок в океане»

Вообразите, что вы — маленький поплавок в огромном океане... У вас нет цели, компаса, карты, руля, весел... Вы движетесь туда, куда несут вас ветер и океанские волны... Большая волна может на некоторое время накрыть вас, но вы вновь выныриваете на поверхность... Попробуйте ощутить эти толчки и выныривания... Ощутите движение волны... тепло солнца... капли дождя... подушку моря под вами, поддерживающую вас... Определите, какие еще ощущения у вас возникают.

Классный руководитель: если вы будете уметь расслабляться, то не будет физического переутомления и эмоционального перенапряжения, а значит, будет шанс хорошо и спокойно сдать экзамен.

