

Психологическая подготовка к ЕГЭ

Экзамены, выступление перед аудиторией, индивидуальные ответы на вопросы учителя для многих учащихся являются экстремальной ситуацией. В центре психолого-педагогической реабилитации и коррекции "Давыдково" г. Москвы разработаны занятия, целью которых является психологическая помощь подросткам при подготовке к экзаменам.

- Занятие 1. Что такое экзамен
- Занятие 2. Как отвечать на экзамене
- Занятие 3. Экзаменационные оценки. Тренировка памяти
- Занятие 4. Экзамен и здоровье
- Памятка "Как подготовиться к сдаче экзаменов"

Процедура прохождения Единого государственного экзамена сложна, эта деятельность отличается от привычного опыта учеников и предъявляет особые требования к уровню развития психических функций. Естественная реакция организма на стрессовую ситуацию неопределенности – мобилизация всех сил: концентрация внимания, максимальное извлечение заученного материала, готовность к неожиданностям, умение улавливать реакцию экзаменатора, не пасовать при неудачах. В процессе сдачи ЕГЭ ученику потребуется наличие следующих психологических характеристик:

- высокая мобильность, переключаемость;
- высокий уровень организации деятельности;
- высокая и устойчивая работоспособность;
- высокий уровень концентрации внимания, произвольности; □ четкость и структурированность мышления, комбинаторность; □ сформированность внутреннего плана действий.

Занятия по психологической подготовке к экзаменам позволяют повысить эффективность процесса, а также чувствовать себя более уверенно в стрессовых ситуациях; способствуют развитию навыков мыслительной работы и умения овладевать собственными эмоциями. По результатам работы отмечается, что у подростков снижается уровень тревожности перед экзаменом. Дети учатся правильно распределять свое время, логично выстраивать ответ, осваивают навыки эффективного запоминания. Цикл занятий включает в себя первичную диагностику тревожности и диагностику тревожности на выходе (тест экзаменационной тревожности Alpert, Haber). По окончании занятий и результатам диагностики проводится родительское собрание.

Занятие 1. Что такое экзамен

Цель занятия: актуализация представлений об экзаменах.

Задачи: знакомство учащихся с правилами проведения тренинга, обсуждение правил группы, тренировка памяти, снижение уровня тревожности. **Материалы:** ватман, маркер (фломастер), скотч.

Ход занятия

Организационный момент.

Тренинг начинается с объяснения учащимся общих правил:

1. Единая форма обращения участников друг к другу.
2. Общение по принципу "здесь и теперь": во время тренинга все говорят только о том, что волнует их именно сейчас, и обсуждают то, что происходит с ними в группе.

3. Конфиденциальность происходящего – все, что происходит во время тренинга, за пределами класса не разглашается и не обсуждается.
4. Персонафикация высказываний – избегать безличных слов и выражений, говорить только от своего имени, не говорить за кого-то другого.
5. Искренность в общении – во время тренинга говорить то, что думаешь и чувствуешь. 6. Уважение к собеседнику – внимательно слушать и не перебивать друг друга, давая возможность высказаться. После того, как человек закончит говорить, задать вопросы или высказать свою точку зрения.
7. Пунктуальность. Следует вовремя приходить на тренинг.

Упражнение "Снежный ком" Цель упражнения:

знакомство учащихся, обсуждение правил группы, тренировка памяти.

Ход упражнения: один ведущий, сидя в кругу, читает инструкцию, другой записывает правила на листе ватмана. Ватман висит на доске.

Инструкция для учащихся: учащийся называет свое имя и говорит о том, чего, по его мнению, не должно происходить в группе. Сидящий справа от него участник повторяет сказанное и добавляет свое имя и пожелание. Например: "Меня зовут Антон, и я не хочу, чтобы меня перебивали".

Второй вариант (для группы более 10 чел.): учащиеся получают листы бумаги, дается инструкция: "Напишите, какие правила вы хотели бы принять для нашей группы". Затем учащимся предлагается пройти по классу, посмотреть, какие у кого записаны правила, объединиться в группы с теми, у кого записаны похожие. Далее в каждой мини-группе необходимо сформулировать обобщающее правило.

При обсуждении учащиеся отвечают на вопросы: "Все ли согласны с правилами? Какие правила мы принимаем, а какие нет? Почему?"

Все правила обсуждаются группой и вывешиваются на стенде в классе на каждом тренинге.

Упражнение "Расшифровка"

Цель упражнения: актуализация представлений об экзаменах.

Материалы: плакаты с буквами "Е", "Г", "Э" (по одной букве на каждом плакате).

Инструкция для участников: «Перед вами три буквы: "Е", "Г", "Э". Их можно расшифровать как "единый государственный экзамен", а можно как-нибудь иначе. Давайте попробуем это сделать».

Сначала участники вспоминают слова, начинающиеся на каждую из этих букв, а затем ведущий предлагает составить из них словосочетания. Упражнение помогает снизить общую тревожность перед обсуждением темы.

При обсуждении учащиеся отвечают на вопросы: "Испытывали ли вы тревогу, страх?"

Изменилось ли ваше отношение к экзамену?"

Упражнение: ЕГЭ реальный и нереальный

Слова ведущего: "Что мы с вами знаем о ЕГЭ, и каковы его отличия от обычного экзамена? Давайте вместе заполним небольшую таблицу, а потом обсудим ее".

Параметры	Традиционный экзамен	Единый государственный экзамен

Что оценивается?	Важны не просто фактические знания, а умение их преподнести. Уровень развития устной речи может позволить скрыть пробелы в знаниях	Оцениваются фактические знания и умение рассуждать, решать, а также организованность, умение удерживаться в рамках задания, понимать формулировку
Что влияет на оценку?	Большое влияние оказывают субъективные факторы, контакт с экзаменатором, общее впечатление и т. д.	Оценка максимально объективна
Возможность исправить собственную ошибку	На устном экзамене легче заметить ошибку за счет обратной связи с экзаменатором и исправить ее во время рассказа или при ответе на вопрос экзаменатора; на письменном – при проверке собственной работы	Можно заметить и исправить ошибки при проверке
Кто оценивает?	Знакомые ученику люди	Компьютер, незнакомые и невидимые эксперты
Когда можно узнать результаты экзамена?	На устном экзамене – практически сразу, на письменном – в течение нескольких дней	В течение нескольких дней
Критерии оценки	Известны заранее	Известны заранее, но в очень общем виде
Содержание экзамена	Ученик должен продемонстрировать владение определенным фрагментом учебного материала (темой, вопросом и пр.)	Экзамен охватывает практически весь объем учебного материала
Как происходит фиксация результатов?	На письменном экзамене на том же листе, на котором выполняются задания. На устном – на черновике	Результаты выполнения задания необходимо перенести на специальный бланк регистрации ответов
Стратегия деятельности во время экзамена	Унифицированная	Индивидуальная

При обсуждении учащиеся отвечают на вопросы: "Что понравилось? Что не понравилось? Что хотелось бы изменить?"

Занятие 2. Как отвечать на экзамене

Цель занятия: обучение школьников использованию личностного потенциала при сдаче экзамена.

Задачи: создание условий для раскрытия личностного потенциала учащихся; репетиция экзаменационного ответа.

Материалы: "экзаменационные билеты", ватман, маркер (фломастер), скотч.

Ход занятия

Организационный момент. Ведущий напоминает результаты прошлого занятия, правила группы, приветствует участников тренинга.

Упражнение "Суперученик"

Цель упражнения: создание условий для раскрытия личностного потенциала учащихся, который может помочь при сдаче экзаменов.

Ход упражнения: класс делится на 2 группы. Каждая группа получает задание – составить портрет "суперученика", который, без сомнения, сдаст любой экзамен.

Инструкция для учащихся: "Сейчас мы будем говорить про каждого из вас. Вы должны вспомнить те качества друг друга, которые помогут вам сдать экзамен. Но вы должны не просто называть качества, а подтверждать их примерами! И так мы говорим про каждого присутствующего по очереди".

Если группа не может найти сильной "экзаменационной" стороны личности того или иного участника, задача ведущего – помочь им, организовать мини-обсуждение. Учащийся, которого обсуждают, делает записи. Затем участникам предлагается из ряда названных качеств выбрать одно, наиболее важное, по их мнению, которое помогло бы сдать экзамен. Результаты работы представляются всему классу, участники по очереди зачитывают наиболее важное для себя качество. Ведущий отмечает, что у каждого нашлась сильная сторона.

Выбранные качества записываются на листе ватмана и вывешиваются на стенд.

При обсуждении учащиеся отвечают на вопросы: "Что нового вы о себе узнали? Какие качества вы бы хотели у себя развить?"

Упражнение "Ответ на экзамене"

Цель упражнения: репетиция экзаменационного ответа.

Ход упражнения: класс делится на подгруппы. Каждая подгруппа вытаскивает экзаменационный билет № 13, например:

Билет № 13. «Расскажите об особенностях жанра "современный детский роман": сюжет, приемы, герои».

Билет № 13. "Расскажите о выращивании цыплят бройлерных пород в условиях вечной мерзлоты".

Билет № 13. "Докажите теорему о равнобедренном круге".

Билет № 13. "Расскажите об обычаях и языке племени тумба-юмба".

Билет № 13. "Осветите вопрос о феминистических воззрениях Бабы Яги".

Задача подгруппы: подготовить коллективный ответ (должен поучаствовать каждый), соответствующий уровню ответа "суперученика". Результаты работы представляются классу. В случае затруднений в группе ведущий может "подкинуть" пару идей ее участникам.

На основе обсуждения итогов упражнения "Ответ на экзамене" составляется памятка "Как вести себя на экзамене". Результаты фиксируются на листе ватмана, который вывешивается на стене в классном кабинете.

При обсуждении учащиеся отвечают на вопросы: "Что понравилось? Что не понравилось? Что хотелось бы изменить?"

Занятие 3. Экзаменационные оценки. Тренировка памяти

Цель занятия: снятие тревожности перед экзаменом.

Задачи: развитие памяти, ассимиляция представлений о критериях оценки экзаменационных ответов.

Материалы: листы бумаги формата А5, жетоны, карандаши.

Ход занятия

Организационный момент. Ведущий приветствует участников, напоминает результаты прошлого занятия, правила группы, организует с учащимися диалог о том, почему важно тренировать память.

Упражнение "Тренировка памяти"

Ход упражнения: зачитываются слова. Испытуемые должны постараться запомнить их попарно. Затем читаются только первые слова каждой пары, а испытуемые записывают второе.

1 вариант курица	2 вариант жук
– яйцо	– кресло перо –
ножницы – резать	вода
лошадь – сено книга	очки – ошибка
– учить	колокольчик – память
бабочка – муха щетка	голубь – отец
– зубы барабан –	лейка – трамвай
пионер	гребенка – ветер
снег – зима	сапоги – котел
петух – кричать	замок – мать
чернила – тетрадь корова	спичка – овца
– молоко паровоз – ехать	терка – море
груша – компот лампа	салазки – завод
– вечер	рыба – пожар
	топор – кисель

Эффективное запоминание

(краткое резюме)

В среднем человек использует не больше 10% возможностей своей памяти. Остальные 90% пропадают, потому что нарушаются естественные законы запоминания.

Этих законов всего три, и они просты. Любая система запоминания основывается на них.

Это – впечатление, повторение и ассоциации.

Первое условие запоминания – следует получить глубокое и яркое впечатление о том, что вы хотите запомнить. Для этого необходимо: сосредоточиться. Пять минут полной и глубокой сосредоточенности принесут больше результата, чем целые дни "блуждания в умственном тумане"; внимательно наблюдать, чтобы получить правильное впечатление; получить впечатление при помощи как можно большего числа органов чувств. Например, читать текст вслух: таким образом задействуются два органа чувств, улучшается и запоминание, и последующее воспроизведение;

прежде всего, старайтесь получить зрительное впечатление. Оно прочнее. Существует эффективный прием запоминания, основанный на том, что необходимая информация

оформляется в виде картинки (или схемы); это упрощает ее читаемость, и она лучше сохраняется и воспроизводится нашей памятью.

Второй закон памяти – повторение. Мы можем запомнить все, что угодно, в разумных пределах, если будем достаточно часто повторять это. Но имейте в виду следующее:

не надо повторять текст снова и снова, пока он не закрепится в вашей памяти! Прочитайте его один или два раза, потом отложите и позднее неоднократно возвращайтесь к нему. Такое повторение, с интервалами, позволит вам запомнить текст и займет вполтину меньше времени, чем запоминание в один прием; запомнив что-либо, мы за первые восемь часов забываем столько же, сколько за последующие 30 дней.

Третий закон памяти – ассоциация. Единственный способ запомнить факт – это ассоциировать его с другим, уже известным вам. Обдумайте новый факт со всех точек зрения. Задайте себе вопросы и ответьте на них: "Почему это так?", "Как получилось, что это так?", "Когда так бывает?", "Где так бывает?", "Кто сказал, что это так?"

Упражнение "Угадай, какой ответ"

Цель упражнения: ассимиляция представлений о критериях оценки экзаменационных ответов.

Ход упражнения: с помощью жетонов (или счета на "первый-второй") класс делится на две подгруппы: "школьники" и "экзаменаторы". "Школьники" работают в парах (тройках), "экзаменаторы" – индивидуально. "Школьникам" дается 3 мин на то, чтобы загадать экзаменационную оценку и, записав ее на листочке (он остается у ведущего), подготовить соответствующий ответ (один от мини-группы). Задача "экзаменаторов" – угадать, на какую оценку претендует "школьник". Тема ответа произвольна (по выбору мини-группы). Ведущий может усложнить задачу, если введет правило "неожиданных вопросов", которые он сам или "экзаменаторы" задают по теме ответа.

По результатам занятия дополняется памятка "Как вести себя на экзамене", в которой указываются критерии хорошего ответа. Памятка остается висеть на стене, в классе.

При обсуждении учащиеся отвечают на вопросы: "Что было легко? Что сложно? Какие упражнения показали более эффективными?"

Занятие 4. Экзамен и здоровье

Цель занятия: обратить внимание учащихся на сохранение собственного здоровья в период экзаменов. **Задачи:** указать, как заботиться о здоровье в период экзаменов.

Ход занятия

Организационный момент. Приветствие, повторение пройденного материала.

Игра "Первая помощь"

Материалы: бланки с контурными изображениями человека, цветные карандаши, плакат с контурным изображением человека, маркер (фломастер), скотч.

Ход игры: каждый участник получает контурный рисунок человека и задание: цветными карандашами отметить на рисунке "зоны экзаменационного риска" для здоровья (например, голова – "перегрузка"). Затем на общем плакате составляется обобщенный вариант.

Организуется обсуждение: как помочь частям организма (которые дети заштриховали) во время экзамена. Например, помочь глазам – значит, читать в хорошо освещенном помещении, не делать этого лежа, читать в очках, если они прописаны, воздержаться от длительного просмотра телевизора и работы на компьютере и т. д. Результаты фиксируются на плакате. Готовый плакат должен получить название (в обсуждении). Он остается в классе.

Упражнения для снятия напряжения

На зону ног и бедер

1. Сядьте на удобный стул, не скрещивая ног, ступни на полу. Расстегните слишком тесную одежду и не напрягайте ноги.
2. Вытяните пальцы ног вперед, напрягая мышцы стоп и икр. Сохраняйте такое положение в течение 10 с, затем мгновенно расслабьтесь. Сосредоточьтесь на приятном чувстве расслабления. Повторите 3–5 раз.
3. Опираясь пятками на пол, отгибайте пальцы ног вверх, напрягая мышцы ступней и голеней. Выдержите так 10 с, а затем на 10 с расслабьтесь. Повторите 3–5 раз. Попробуйте почувствовать приятные ощущения от расслабления.
4. Поднимите ноги сантиметров на 10 над полом, сгибая пальцы ног к себе (как в предыдущем упражнении). Теперь будет работать новая группа мышц – мышцы бедра. Оставайтесь в таком положении 10 с, а затем расслабьтесь, позволяя ногам "упасть". Повторите 3–5 раз. Ваши ступни, голени и бедра должны согреться при расслаблении.

Для глаз

1. Голову держите прямо. Поморгайте, не напрягая глазные мышцы, на счет 10–15.
2. Не поворачивая головы (голову держите прямо), с закрытыми глазами посмотрите направо на счет 1–4, вниз на счет 1–4 и переведите взгляд прямо на счет 1–6. Повторите 3–4 раза.
3. Посмотрите на указательный палец, удаленный от глаз на расстояние 25–30 см, на счет 1–4, потом перенесите взгляд вдаль на счет 1–6. Повторите 4–5 раз.
4. В среднем темпе сделайте 3–4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону и, расслабив глазные мышцы, посмотрите вдаль на счет 1–6. Повторите 1–2 раза.

При болях в спине и для коррекции осанки

1. Исходное положение (далее – и. п.) – сидя на краю стула. Руками обопритесь о сиденье, локти должны быть отведены назад. Сильно прогнитесь в грудной части позвоночника, голова откинута. Вернитесь в и. п. Повторите 10 раз.
2. И. п. – сидя на стуле. Поднимите руки в стороны, вверх, сведите лопатки. В этом положении согните руки, положите ладони на лопатки как можно ниже. Локти максимально разверните. Вернитесь в и. п. Повторите 10–12 раз.
3. И. п. – то же. Правая рука вверх, левая вниз. Согните руки в локтях и постарайтесь соединить пальцы обеих рук за спиной в "замок". Вернитесь в и. п. Повторите упражнение, меняя положение рук, 6–8 раз.

Для головы 1.

Самомассаж.

Сидя на стуле, немного откиньте голову назад. Кончиками пальцев начните растирать лоб от средней линии в стороны. Затем следует перейти к волосистой части головы, поглаживая и растирая ее кругами по всей поверхности, начиная от висков. Закончите массаж поглаживанием затылка. Повторите 4–8 раз. Дышите произвольно, но лучше – в ритме успокаивающегося дыхания.

Кончиками пальцев (два пальца держите с правой стороны и два – с левой) растирайте нос, двигаясь от бровей до уголков рта. Повторите 8–12 раз.

2. Расслабление.

Слегка покачайте головой, чуть наклоняя ее то к левому, то к правому плечу так, чтобы она смещалась от точки равновесия всего на 1–2 см (в каждую сторону). Голову и шею, руки и плечи, спину и лопатки нужно расслабить и слегка подвигать корпусом так, чтобы голова, как маятник, сама качалась из стороны в сторону.

Расслабление уменьшает внутреннее беспокойство, улучшает внимание и память. Для снятия напряжения отлично подходят дыхательные упражнения и аутогенная тренировка.

Включайте эти упражнения в структуру урока, используйте перед контрольными работами.

Упражнение "Ритмичное четырехфазное дыхание". Для выполнения этого упражнения достаточно удобно сесть, распрямиться и положить расслабленные руки на колени.

Первая фаза (4–6 с). Глубокий вдох через нос. Медленно поднимите руки вверх до уровня груди ладонями вперед. Сосредоточьте свое внимание в центре ладоней и почувствуйте сконцентрированное тепло (ощущение "горячей монетки").

Вторая фаза (2–3 с). Задержка дыхания.

Третья фаза (4–6 с). Сильный глубокий выдох через рот. Выдыхая, нарисуйте перед собой в воздухе вертикальные волны прямыми руками (на экзамене лучше заменить это упражнение модификацией без размахивания руками).

Четвертая фаза (2–3 с). Задержка дыхания. Дышите таким образом не более 2–3 мин.

Упражнение "Концентрация на слове". Цель: регуляция эмоций. Выберите какое-нибудь короткое (лучше всего двусложное) слово, которое вызывает у вас положительные эмоции или с которым связаны приятные воспоминания. Пусть это будет имя близкого человека или ласковое прозвище, которым вас называли в детстве родители, или название любимого блюда. Если слово двусложное, мысленно произнесите первый слог на вдохе, а второй на выдохе. Сосредоточьтесь на "своем" слове, отныне оно станет вашим персональным лозунгом при концентрации.

Ведущий кратко подводит итоги совместной работы. При обсуждении учащиеся отвечают на вопросы: что было легко? Что сложно? Какие упражнения показались более эффективными? Учащиеся получают памятку "Как подготовиться к сдаче экзамена".

Памятка Как подготовиться к сдаче экзаменов

Подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно разложи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т. п.

Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах или эстампа.

Составь план занятий. Для начала определи, кто ты – "сова" или "жаворонок", и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что будет изучаться именно сегодня, какие конкретные разделы и темы.

Начни подготовку с того раздела, который знаешь хуже всего: читай учебный материал, обсуждай его с опытными наставниками, выполняй самостоятельные работы.

Следует помнить, что монотонность, однообразие в работе понижают активность мозговой деятельности, поэтому при подготовке полезно через каждые 45 мин делать короткие паузы (1–2 мин) или переключаться на другую деятельность.

Выполняй как можно больше тестов по тому предмету, который предстоит сдавать. Эти тренировки помогут тебе изучить разные конструкции тестовых заданий.

Постарайся каждый день, отведенный на подготовку, выделять немного времени на занятия, которые приносят радость, удовлетворение.

Готовясь к экзаменам, думай о том, что справишься со всеми заданиями, рисуй картину успеха.

Накануне экзамена **не переутомляйся**. Вечером прекрати подготовку, прими душ, прогуляйся. Постарайся выспаться, чтобы встать бодрым и отдохнувшим

В пункт сдачи экзамена ты должен явиться, не опаздывая, лучше за полчаса до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт (не свидетельство о рождении) и несколько (про запас) гелевых ручек с черными чернилами.

Приведем несколько универсальных рецептов успешной тактики выполнения тестирования.

Сосредоточься! После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста.

Торопись не спеша! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.

Начни с легкого! Отвечай сначала на те вопросы, в знании ответов на которые ты не сомневаешься, и не останавливайся на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься и войдешь в рабочий ритм. Потом твоя энергия будет направлена на более трудные вопросы.

Пропускай! Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Глупо недобрать баллов только потому, что ты не дошел до заданий, которые мог бы легко выполнить, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.

Читай задание до конца! Не старайся понять условия задания "по первым словам" и достроить концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

Думай только о текущем задании! Когда ты видишь новое задание, забудь о том, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и верно решить новое задание. Забудь также о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не "по зубам"). Думай только о том, что каждое новое задание – это шанс набрать баллы.

Исключай! Многие задания можно решить быстрее, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать явно неверные. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах.

Запланируй два круга! Рассчитай хронометраж так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройти по всем легким заданиям ("первый круг"). На них ты успеешь набрать максимум очков, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить ("второй круг").

Проверь! Оставь время для проверки своей работы, чтобы успеть пробежать ее глазами и заметить явные ошибки.

Угадывай! Если ты не уверен в выборе ответа, доверься интуиции! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.

Не огорчайся! Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Учитывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

Упражнение "Значок"

Цель упражнения: психологическое завершение занятий.

Ход упражнения: каждый придумывает эмблему на тему "К экзаменам готов!". Эмблемы подписываются и наклеиваются на любой из плакатов, оформленных в течение занятий. Ведущий подводит итоги встреч, подчеркивая вклад каждого участника.

При обсуждении учащиеся отвечают на вопросы: "Как вам кажется, зная эти правила, легче ли будет готовиться к экзамену? Почему? Какие из этих правил вы будете применять? Почему?"

(Далее учащимся раздается памятка о том, как вести себя в стрессовой ситуации.)

С.И. Костенко, зам. директора по организационно-методической работе, педагог-психолог ЦППРиК "Давыдково", г. Москва,

Н.В. Пухова, педагог-психолог ЦППРиК

"Давыдково", г. Москва, А.В. Москвина, педагог-психолог ЦППРиК "Давыдково", г. Москва

Дата размещения: 25.02.2011

Источник: [Журнал "Справочник классного руководителя" № 3, 2011 года](#)