

## Психологическая подготовка к ЕГЭ

Ведущие: Булахова В.А., Новикова И.А.

23 ноября 2015 года состоялось первое занятие по психологической подготовке к сдаче единого государственного экзамена. Оно было посвящено управлению стрессом и приемам запоминания экзаменационного материала. Перед началом занятия мы опросили ребят про степень их готовности к сдаче ЕГЭ. Все без исключения ответили, что пишут контрольные в формате ЕГЭ, но результат их пока не удовлетворяет. Для всех участников встречи данная тема была актуальной.



В результате случайной жеребьевки все ученики разбились на 3 команды, выбрали лидеров групп, распределили роли в группах. Благодаря приему «Зиг-заг» участники всех трех групп ознакомились со следующими темами:

- что такое психологический стресс и каковы причины его возникновения;
- рекомендации и советы для выпускников по формированию правильного отношения к экзамену;
- как создать себе условия для подготовки к экзамену;
- эффективные приемы изучения и запоминания материала.



Группы поменялись лидерами и в течение нескольких минут донесли содержание изученного материала до участников других групп. Все полученные знания, а также свой опыт они смогли применить в интерактивной игре, где лидеры выбирали вопросы, а команды пытались ответить как можно более развернуто, используя полученную информацию.

Интерактивные вопросы были составлены в форме проблемных ситуаций или затруднений, справляясь с которыми ребята, с одной стороны, демонстрировали свою готовность к экзамену, а с другой, – повышали свою способность сопротивляться экзаменационному стрессу, тем самым снимая излишнюю тревогу и напряжение.

Получившийся диспут в форме интерактивного обсуждения и элемента некоторой «случайности» был интересен всем участникам. Не найдя «готового» ответа на вопрос, ребята привлекали свой собственный опыт и фантазию. Из опыта мы знаем, что чем чаще мы моделируем в уме, представляем и проигрываем сложную ситуацию, тем легче нам справиться с ней в реальности.

Начальник психолого-педагогического отдела Булахова В.А.

24 ноября 2015 года