

ГБОУ Институт развития образования Краснодарского края

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПОДГОТОВКИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ К ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ**

Методические рекомендации

Составитель: С.К. Рыженко, к.псих.н.

Какова роль педагога-психолога в процессе формирования готовности выпускника к итоговой аттестации? Как психологически подготовить *каждого* выпускника в условиях образовательной организации? Эти вопросы представляют собой непростую практическую проблему. Процедура прохождения итоговой аттестации - деятельность сложная и предъявляющая особые требования к уровню развития психологических функций обучающегося. Тестирование предполагает формирование особых навыков: умения выделить существенные стороны в каждом вопросе и отделять их от второстепенных, умения оперировать фактами, отделенными от общего контекста.

Педагогу-психологу необходимо сконцентрироваться на работе с выпускниками, определив основную цель психологической подготовки выпускников к выпускным экзаменам как «скорую помощь» на основе уже сформированных навыков и функций.

Стресс на экзамене связан с тем, что процедура напрямую связана с самооценкой подростка: насколько я действительно умен, насколько могу справиться с предложенными мне заданиями? Дефицит времени значительно повышает тревогу ученика, у него появляется страх «не успеть», а это в свою очередь способствует нерациональному распределению времени и отрицательно влияет на результаты.

Реализация психологического сопровождения подготовки выпускников к экзаменам ведется по трем основным направлениям: работа с учениками, педагогами и родителями.

По каждому направлению задачи реализации психологического сопровождения будут различаться.

Выделяют следующие *цели* организации психологического сопровождения учеников в рамках психологической подготовки к экзаменам:

1. Ознакомление с процедурой.

Для достижения этой цели применяются следующие формы работы: рассказ с последующим обсуждением, просмотр видеозаписи экзамена (имеет постановочный характер) с последующим обсуждением, игра-драматизация (проигрывание процедуры экзамена на знакомом материале (юмористическом или общеизвестном)).

2. Формирование адекватного реалистичного мнения об итоговой аттестации.

Оптимальным методом в данном случае является групповая дискуссия с целью свободного обсуждения учащимися собственных позиций и мнений по обозначенному ведущим вопросу, что позволит выразить собственные страхи и тревоги, поделиться своими соображениями с другими членами группы и, в конечном счете, найти ресурсные моменты в новой форме экзамена.

3. Формирование конструктивной стратегии деятельности на экзамене.

Работу по данному направлению рекомендуется строить в несколько **этапов:**

- *Анализ особенностей учебной деятельности ученика* (включает в себя психолого-педагогическую диагностику, самоанализ ученика, экспертные оценки педагогов)
- *Выделение «места наименьшего сопротивления»* (Пример: для ребенка-отличника таким «местом наименьшего сопротивления» может стать возможность выполнить минимально нужный объем заданий, отказавшись от других, или необходимость пропустить задание, если он не может с ним справиться).
- *Разработка адресных рекомендаций* для выпускника, родителей, педагогов. Адресность предполагает, что рекомендации даются не о подготовке к экзаменам вообще, а с учетом сильных и слабых сторон учебной деятельности ребенка.

4. Развитие основных навыков, необходимых для успешной сдачи экзаменов.

В рамках реализации первых двух целей педагог-психолог может добиться преодоления процессуальных трудностей выпускников, связанных с недостаточной осведомленностью учеников о процедуре сдачи экзаменов. Реализация третьей цели решает задачи преодоления личностных трудностей, формирования адекватной стратегии поведения во время экзамена и снятия эмоционального напряжения перед и в ходе экзамена. Четвертая цель решает трудности, связанные с когнитивными особенностями деятельности выпускников.

Психологическое сопровождение учеников реализуется следующими способами:

1. Психологическая диагностика. Проведение фронтальной диагностики учащихся выпускных классов: выявление детей группы риска, диагностика уровня тревожности. По результатам проведенной диагностики школьный педагог-психолог составляет программу коррекционной работы и программу психологического сопровождения. На этом этапе можно сформировать группу поддержки, состоящую из детей, у которых могут возникнуть трудности в подготовке к экзаменам. Работа с группой поддержки может вестись в рамках

индивидуальных или групповых консультаций, проведения тренинговых занятий корректирующей направленности.

2. Индивидуальное и групповое консультирование учащихся. Проведение консультативной работы с выпускниками по преодолению трудностей и развитию навыков, способствующих эффективной сдаче экзаменов: снятие тревожного состояния, обучение контролю стрессовых проявлений, решение когнитивных и личностных трудностей;

3. Тренинговые занятия с учащимися. Групповые занятия по контролю эмоций, преодолению стрессового состояния (личностные трудности), ознакомлении с процедурой сдачи экзаменов, проведение встреч с выпускниками прошлого учебного года, уже сдавших экзамены (процессуальные трудности), выработка индивидуального стиля работы (когнитивные трудности).

4. **Информационная поддержка.** Составление, выпуск различной информационной литературы – буклеты, памятки, брошюры. В рамках данного направления также рекомендуется оформление информационного стенда для учеников («Сдаем ОГЭ и ЕГЭ», «В день экзамена» и т.п.).

На этапе подготовки к экзаменам можно использовать различные **формы** психологической поддержки:

1. **Групповые психологические занятия** для различных категорий учеников (например, для подростков с трудностями организации деятельности). Цель этих занятий – выработка необходимых навыков. Очень важно, чтобы занятия носили дифференцированный характер, то есть чтобы в них принимали участие не все дети класса, а дети, имеющие специфические трудности.
2. **Индивидуальные консультации выпускников.** Эта форма работы в большей степени подходит для тех детей, чьи трудности имеют в основном личностный характер (например, тревожные или перфекционисты).
3. **Составление рекомендаций для учащихся.** Эта форма работы особенно подходит в том случае, если имеющиеся трудности мало подвержены коррекционному воздействию. Очень важно фиксировать эти рекомендации в письменной форме, чтобы подростки могли их использовать в качестве памятки.

Определение психологических трудностей в подготовке к экзаменам.

М. Ю. Чибисова, автор книги «Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями» выделяет три типа трудностей, это: когнитивные, процессуальные и личностные трудности.

Когнитивные трудности представляют собой особенности психического развития, связанные с особенностями переработки информации, особенности развития мнемических процессов, логичности мышления.

Психологическая работа по преодолению данного типа трудностей будет направлена на развитие основных психических функций и обучение эффективной работы во время проведения экзамена.

Процессуальные трудности – отсутствие полной и четкой информации по самой процедуре сдачи экзаменов. Знание о процедуре прохождения экзамена позволяет выпускнику быть более собранным во время организационных моментов и во время самого экзамена и подготовиться к возможным трудностям, которые могут возникнуть в процессе прохождения ОГЭ и ЕГЭ. При реализации данного типа трудностей срабатывает принцип «Предупрежден – значит вооружен». Преодоление процессуальных трудностей обеспечивает пробное проведение экзаменов, выступление выпускников прошлых учебных лет, выпуск различных брошюр, памяток для выпускников, родителей.

Личностные трудности связаны с личностными особенностями развития выпускника – эмоциональная стабильность, организованность работы, уровень тревожности и т.п.

Работа по преодолению личностных трудностей будет заключаться в проведении обучающих занятий по контролю эмоций, развитию интроверсии, рефлексии, снятия тревожности.

Выделяют определенные навыки, которые необходимо развивать в процессе психологической подготовки выпускников к итоговой аттестации.

Таблица 1.

Навыки, необходимые для успешной подготовки к экзаменам

Трудности	Показатели	Навыки	Особенности
Процессуальные	Знание о процедуре ЕГЭ	Представление об этапах проведения экзамена, о требованиях к заполнению бланков и правах школьника	Снижает тревожность ребенка, помогает больше внимания уделять решению задач и принятию решений: «осведомлен, значит, вооружен». Успешность сдачи экзамена повышается, если ребенок знает, какая процедура его ожидает (средний уровень влияния).
Когнитивные	Внимание	Умение концентрироваться на задаче при работе с цифрами и текстами	Помогает правильно понимать задания, избегать ошибок и опечаток при написании решений и ответов на бланках, учитывать всю необходимую информацию. Успешность сдачи экзамена повышается, если ребенок внимателен (высокий уровень влияния).
	Логика	Умение строить логически связанные ответы и рассуждения, понимать логические связи в заданиях	Помогает правильно понять задания, связанно и логично излагать ответы, рассуждения, находить наиболее логичные ответы в тестах, если не уверен в правильности выбора. Успешность сдачи экзамена повышается, если ребенок умеет логически мыслить (высокий уровень влияния).
	Память	Способность запоминать материал, полученную информацию, необходимую для сдачи экзамена	Помогает сосредоточиться на задании, вспомнить усвоенный материал и не отвлекаться на переспрашивание. Однозначной связи с успешностью не установлено.
Личностные	Интроверсия	Самостоятельная работа с заданиями, собранность, надежда только на свои силы, навыки самостоятельной	В ситуации ЕГЭ, когда вокруг незнакомые люди, помощь и поддержка оказываться не будет. Можно рассчитывать только на себя. Отвлекаться на других людей и знакомиться с ними в надежде на

		работы с письменной информацией. Письменная форма ответов более привычна и помогает лучше ответить на вопрос (есть время подумать, правильно сформулировать ответ) по сравнению с устной формой.	помощь – нет времени и возможности. Успешность сдачи экзамена повышается, если ребенок умеет собранно и самостоятельно работать с информацией и письменно излагать ответы (высокий уровень влияния).
	Организованность	Умение четко планировать свое время, расставлять приоритеты, успешно распределять усилия, все делать вовремя.	Помогает распределить время так, чтобы решить как можно больше заданий, уложиться во временные рамки, успеть перепроверить ответы, чтобы снизить вероятность описок. Успешность сдачи экзамена повышается, если ребенок выбирает верные стратегии планирования времени (средний уровень влияния).
	Эмоциональная стабильность	Уравновешенность, умение управлять своими эмоциями, уверенность в своих силах.	Тревожность может негативно сказываться на результатах экзамена, потому что волнение может привести к тому, что школьник забывает знакомый материал, становится менее внимательным и т.д. Больше времени уходит на то, чтобы справиться с эмоциями. Успешность сдачи экзамена повышается, если ребенок умеет справляться с волнением или экзамен не вызывает у него тревоги, т.е. он уверен в себе, своих способностях. Уровень влияния зависит от предмета: на математике волнение сказывается более негативно, нежели на экзамене по русскому языку.

Для выявления трудностей при подготовке к экзаменам у выпускников одним из важнейших направлений работы педагога-психолога является диагностика уровня развития психических процессов, эмоционального состояния выпускников.

Таблица 2.

Психодиагностическая таблица определения трудностей в обучении

Типичные трудности	Недостаточный уровень развития произвольности и самоорганизации	Несформированность учебной мотивации, познавательной активности	Высокий уровень тревожности	Низкий уровень самооценки и неуверенность в себе	Акцентуация характера	Низкая подвижность, низкая лабильность психических функций	Трудности, связанные с недостаточным уровнем развития познавательной сферы
Психодиагностический инструментарий	Методики Локус контроля Дж. Роттер; «Проверь свою организованность» Е. И. Комарова	Методики «Мотивационный профиль» Гусева Е.А. «Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению в средних и старших классах школы», Ч.Д. Спилберг (модификация) А.Д. Андреевой	Методики «Опросник школьной тревожности Филипса» «Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению в средних и старших классах школы», Ч.Д. Спилберг (модификация) А.Д. Андреевой	Методика «Диагностика уровня самооценки и личности». Г. Н. Казанцевой	Методика Адаптированный подростковый вариант опросника Шмишека (12-18 лет) (описание типов по А. Е. Личко)	Методика ШАС	Методика ШТУР

Групповые психологические занятия с выпускниками.

Возможные трудности при сдаче экзамена в основном связаны с особенностями восприятия учеником самой ситуации, как стрессовой, с недостаточным уровнем развития самоконтроля, с низкой стрессоустойчивостью учащихся, с отсутствием навыков саморегуляции. Все эти трудности можно преодолеть через:

- 1) знакомство выпускников с особенностями и процедурой итоговой аттестации для повышения интереса к результатам экзаменов;
- 2) повышение сопротивляемости стрессу в результате: а) ознакомления с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации; б) возрастания уверенности в себе, в своих силах;
- 3) развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы.

Исходя из вышесказанного, основными задачами занятий по психологической подготовке обучающихся к итоговой аттестации будут являться:

1. Формирование адекватного реалистичного мнения об итоговой аттестации.
2. Развитие установки на успешную сдачу экзаменов.
3. Преодоление психологических барьеров, мешающих успешной сдаче экзаменов.
4. Коррекционная и развивающая работа с личностными и когнитивными трудностями, мешающими подготовке.
5. Формирование конструктивной стратегии деятельности на экзаменах.

Основные формы занятий: тренинговые занятия, деловые игры, психологические практикумы, дискуссии.

Условия проведения: класс или любое другое просторное, хорошо освещенное помещение. Группу лучше формировать из учащихся одного класса, до 15 человек.

Таблица 3.

Примерный тематический план занятий

№ п/п	Название темы	Кол-во часов
1.	Что такое итоговая аттестация и что она значит для меня?	1
2.	Как справиться со стрессом на экзамене	2
3.	Способы снятия нервно-психического напряжения	1
5.	Уверенность на экзамене	1
	Всего	5

При проведении тренинговых занятий особое внимание необходимо уделять следующим моментам:

- созданию на занятиях условий для актуализации субъектного опыта учеников и для усложнения и обогащения этого опыта;
- органичной взаимосвязи информации, которая предлагается учащимся, с эмоциями и чувствами, вызванными этой информацией;
- бережному отношению к личности каждого учащегося, обеспечению атмосферы психологической безопасности для участников группы.

Каждое занятие желательно начинать с разогрева. Это короткое динамичное упражнение, задача которого — повысить энергию группы. Затем следует презентация темы, то есть краткое объяснение того, о чем пойдет речь на занятии и почему это важно. Задача презентации — заинтересовать учащихся. Затем происходит информирование: сообщение необходимых сведений, которые обязательно должны проигрываться и подкрепляться, что и происходит в содержательной части. Завершается занятие рефлексией (обсуждением занятия с детьми).

ЗАНЯТИЕ 1

Тема: «Что такое итоговая аттестация и что она значит для меня?»

Цель: познакомить выпускников с особенностями итоговой аттестации.

Разогрев

Упражнение «Ассоциации»

Участники получают инструкцию: «Ассоциации — это первое, что приходит в голову, когда вы слышите какое-то слово или видите какой-то предмет. Вам нужно придумать ассоциации на то слово, которое скажет предыдущий участник. Постарайтесь не задумываться подолгу, говорите первое, что приходит в голову. Итак, я начинаю: экзамен...»

Презентация темы

Ведущий. Очень скоро завершатся ваши школьные годы. Впереди у вас очень важный период — экзамены. Вам предстоит сдавать их в особой форме — в форме ЕГЭ. ЕГЭ отличается от привычных для вас форм проверки знаний.

Прежде чем переходить к информированию, нужно попросить учеников сформулировать, что они хотели бы узнать о ЕГЭ.

Информирование

ЕГЭ — это система бесплатных экзаменов по отдельным предметам. Результаты ЕГЭ одновременно учитываются в школьном аттестате и при поступлении в вузы. При проведении этих экзаменов на всей территории России применяются однотипные задания и система независимой внешней оценки (в том числе с помощью компьютера), основанная на использовании единой шкалы и критериев оценки. Экзамен по каждому предмету включает вопросы и задания трех разных типов. В процессе сдачи ЕГЭ требуются: высокая мобильность, переключаемость; высокий уровень организации деятельности; высокая и устойчивая работоспособность; высокий уровень концентрации внимания, произвольности.

Проигрывание

Очень важно, чтобы ученики сами нашли для себя какой-то смысл в Едином государственном экзамене. Поэтому следует провести «мозговой штурм» на тему «Что может мне дать ЕГЭ?». Участникам нужно сформулировать как можно больше ответов на вопросы: чем ЕГЭ может быть для меня лучше традиционной формы экзамена и в чем его плюсы для меня?

Упражнение «Чего я хочу достичь?»

Цель: настроить на успех.

Инструкция: «Посидите несколько мгновений в тишине и подумайте о том, чего бы вы хотели достичь? Чему вам хотелось бы научиться? Подумайте, как вы могли бы без слов, с помощью мимики и жестов, рассказать об этом. Задача остальных — догадаться, о чем идет речь».

Анализ:

— Трудно ли было выбрать важную цель?

— Что нужно сделать для того, чтобы достичь цели?

— Не слишком ли глобальны ваши цели, или, может быть, слишком мелкие, или как раз достижимые?

Рефлексия

Подводится итог занятия. Выпускники отвечают на следующие вопросы:

— Как вы себя сейчас чувствуете?

— Что понравилось, что не понравилось?

— Что нового для себя узнали?

ЗАНЯТИЕ 2

Тема: «Как справиться со стрессом на экзамене?»

Цель: познакомить учащихся с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации.

Необходимые материалы: мяч, бумага и авторучки.

Разогрев

Упражнение «Самое трудное»

Ведущий. Тот, у кого в руках оказывается мяч, должен продолжить фразу «Самое трудное на экзамене — это...» и бросить мяч любому другому человеку.

Анкета «Подготовка к экзаменам.

Как противостоять стрессу»

Цель: выявить осведомленность участников в данном вопросе и обнаружить проблемы.

Вопросы анкеты:

1. Как ты считаешь, подвержен ли ты стрессам?
2. Читал ли ты что-нибудь о стрессах?
3. Знаешь ли ты признаки стресса?
4. Как ты думаешь, на что влияет стресс?
5. Знаешь ли ты упражнения, при помощи которых можно нейтрализовать стресс?
6. Какие ощущения испытываешь в связи с предстоящими экзаменами?

Презентация темы

Ведущий. 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. Существуют психологические способы справиться с тревогой в ситуации экзамена, и сегодня мы с ними познакомимся.

Информирование

Существуют различные способы справиться со своей тревогой. Простой, но очень эффективный способ — аутотренинг. Аутотренинг позволяет человеку создать подходящий настрой, добиться спокойствия. Формулы аутотренинга направлены на подсознание.

Упражнение «Формула аутотренинга»

Ведущий. Руководствуясь правилами, вам нужно составить формулы аутотренинга для себя. Желающие могут прочитать составленные ими формулы.

После выполнения этого упражнения происходит обсуждение:

— Трудно или легко было составлять формулы аутотренинга?

— Что мешало, а что помогало при составлении формул?

Рефлексия

Подведение итогов занятия.

Ведущий. Сегодня мы с вами узнали только один способ, который поможет справиться с тревогой, — аутотренинг, ознакомились с правилами составления формул аутотренинга, потренировались в составлении этих формул. На следующем занятии мы продолжим знакомство с психологическими способами, помогающими справиться с тревогой.

ЗАНЯТИЕ 3

Тема: «Как справиться со стрессом на экзамене?»

(продолжение)

Цель: познакомить выпускников с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации.

Разогрев

Упражнение «Состояние тревоги и покоя»

Цель: дать возможность учащимся ощутить себя в ситуации тревоги, обратить внимание на свое самочувствие в этой ситуации.

Участникам предлагается закрыть глаза и как можно лучше вспомнить или представить ситуацию, которая вызывает у них тревогу или волнение. Необходимо обратить внимание на то, что происходит с физическим самочувствием, как каждый выпускник ощущает себя в ситуации тревоги.

Затем предлагается вспомнить ситуацию, в которой они не волнуются, и снова обратить внимание на физическое самочувствие.

По завершении этого упражнения нужно обсудить его результаты и составить «портрет тревоги» и «портрет спокойствия». Необходимо обратить особое внимание на то, что тревога сопровождается напряжением, а спокойствие — расслабленностью.

Презентация темы

Ведущий. Беспокойство — одна из главных причин плохой работы памяти и концентрации внимания при сдаче экзамена. Каждому человеку нужно знать психологические способы снижения тревоги.

Информирование

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.

Еще справиться с тревогой помогает медитация. По сути, медитация — это состояние глубокого сосредоточения на одном объекте. Такое состояние позволяет обрести душевный покой и равновесие.

Упражнение «Мышечная релаксация»

Цель: научить справляться с мышечным напряжением.

Инструкция: «Примите, пожалуйста, удобное положение, положите руки на колени и закройте глаза. Сосредоточьте ваше внимание на руках. Вам нужно ощутить 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».

Анализ:

— Какие чувства вызвало у вас это упражнение? Удалось ли вам расслабиться?

Расслабиться помогает также дыхательная релаксация.

Упражнение: «Дыхательная релаксация»

Цель: научить справляться с тревогой, используя дыхание.

Наиболее простой способ — это дыхание на счет. Нужно предложить детям принять удобную позу, закрыть глаза и сосредоточиться на дыхании. На четыре счета делается вдох, на четыре счета — выдох.

Анализ:

— Как меняется ваше состояние?

— Возникали ли трудности при выполнении упражнения?

Упражнение «Сосредоточение на предмете»

Цель: научить справляться с тревогой с помощью медитации.

Инструкция: «Каждый из вас должен выбрать любой предмет (часы, кольцо, ручку и т.д.) и положить его перед собой. В течение четырех минут удерживайте все внимание на этом предмете, внимательно его рассматривайте, стараясь не отвлекаться ни на какие посторонние мысли».

Анализ:

— Справились ли вы с заданием?

— Что помогало и что мешало вам при выполнении этого упражнения?

Рефлексия

Учащимся предлагается ответить на некоторые вопросы:

— Как себя чувствуете?

— Какой способ снятия тревоги показался наиболее подходящим лично для вас?

— Что было легко, а где почувствовали трудности?

— Какие есть пожелания на следующее занятие?

Необходимо объяснить участникам, что не существует единственно правильного способа справиться со стрессом, каждый должен выбрать то, что подходит лично ему.

ЗАНЯТИЕ 4

Тема: «Способы снятия нервно-психического напряжения»

Цель: научить выпускников снимать напряжение простыми психологическими способами.

Необходимые материалы: листы бумаги, цветные карандаши, мягкая игрушка (солнышко) или солнце, вырезанное из бумаги.

Разогрев

Упражнение «Дорисуй и передай»

Цель: снятие психофизического напряжения, активизация группы.

Инструкция: «Возьмите по листу белой бумаги и выберите самый приятный цвет карандаша. Как только я хлопну в ладоши, вы начнете рисовать, что хотите. По хлопку передадите свой лист вместе с карандашом соседу слева, тот дорисовывает. Затем я опять хлопаю в ладоши, и лист передается дальше по кругу до тех пор, пока не вернется назад к хозяину.

Может, кто-то из вас хочет дополнить свой рисунок, а может быть, изменить что-то в нем или нарисовать новый?»

Анализ:

— Понравилось ли вам то, что получилось? Поделитесь своими чувствами, настроением.

— Трудно ли было поддержать тему рисунка другого человека?

Презентация темы

Ведущий. Одним из эффективных приемов снятия психологического напряжения является расслабление. Основной психологический эффект расслабления заключается в уменьшении внутреннего беспокойства. С некоторыми способами расслабления мы познакомились на прошлом занятии. Сегодня мы познакомимся с другими психологическими способами снятия напряжения.

Информирование

Справиться с напряжением помогает самообладание. В содержание этого понятия в качестве составляющих входят умение владеть собой, своими действиями, переживаниями и чувствами.

Проигрывание

Упражнение «Эксперимент»

Цель: дать возможность учащимся понять смысл и необходимость самообладания.

Каждому участнику раздаются карточки, на которых написан текст с хаотичным на первый взгляд набором букв, и дается задание прочитать его.

Инструкция: «Вам необходимо за 30 секунд прочитать три последовательных отрывка:

ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗАЛОБХВАТИМОЮЮШЕЮ;
НоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕнестиЭТоГоСтрАшНОНаП
УгаННоГоРеБЕНКаВБеЗОПаСНОемЕсТО;
наК ОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГ УщиХ ног.

Анализ:

- Сразу ли вы справились с заданием?
- Что понадобилось вам для его быстрого выполнения?
- В чем заключается, на ваш взгляд, самообладание?
- Как развить самообладание?

Упражнение «Ааааа»

Цель: обучить снимать напряжение приемлемым способом.

Инструкция: «Сделайте очень глубокий вдох, выдохните. Затем наберите полные легкие воздуха и выдохните со звуком. Пропойте во все время выдоха долгое «Ааааа». Представьте себе, что при этом из вас вытекают ощущения напряжения или усталости, утомления. А на вдохе представьте себе, что вдыхаете вместе с воздухом веселые и радостные мысли».

Анализ:

- Расскажите о вашем состоянии.

Игра «Стряхни»

Цель: обучить избавляться от всего негативного, неприятного.

Инструкция: «Я хочу показать вам, как можно легко и просто избавиться от неприятных чувств. Начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное — плохие чувства, нехорошие мысли — слетает с вас как с гуся вода. Потом отряхните свои ноги от носков до бедер. А затем потрясите головой. Теперь отряхните лицо. Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает и вы становитесь все бодрее».

Анализ:

- Ваше самочувствие после выполнения упражнения?

Рефлексия

Упражнение «До следующей встречи»

Цель: получение обратной связи от участников, подведение итогов занятия.

Инструкция: «У меня в руках чудесное солнышко (мягкая игрушка или нарисованное на бумаге). Оно излучает свет, тепло, радость, счастье сегодняшнего дня. Вы будете передавать друг другу это солнце и делиться впечатлениями о сегодняшнем занятии (что вам дало сегодняшнее занятие, что нового узнали и т.д.), дарить свои пожелания».

ЗАНЯТИЕ 5

Тема: «Уверенность на экзамене»

Цель: повысить уверенность в себе, в своих силах.

Необходимые материалы: листы бумаги (по количеству учащихся), цветные карандаши, авторучки.

Разогрев

Игра «Передача хлопка»

Дети должны по очереди друг за другом хлопнуть в ладони, не делая пауз.

Презентация темы

Ведущий. Для того чтобы хорошо сдать экзамен, нужно быть уверенным в себе, в своих силах. Мы уже говорили с вами о том, каким образом можно справиться с состоянием тревоги во время экзамена. Сегодня мы узнаем, что еще помогает чувствовать себя уверенно.

Информирование

Уверенность складывается из двух составляющих: из того, как ты себя чувствуешь и как ты выглядишь. Внутреннее состояние уверенности можно обрести с помощью техники аутотренинга и релаксации, которые мы уже осваивали. Как можно повысить свою уверенность? Прежде всего, очень важно вести себя уверенно. Когда ведешь себя таким образом, то и ощущение тоже меняется. Кроме того, у каждого есть свои собственные ресурсы, на которые можно опираться в стрессовой ситуации.

Проигрывание

Упражнение «Статуя уверенности и неуверенности»

Цель: расширить представление учащихся об уверенности.

Инструкция: «Представьте, что у дверей школы решили поставить скульптуру, которая будет называться «Уверенность и неуверенность». Сейчас мы все попробуем себя в роли скульпторов. Нужно разбиться на две команды. Одна команда строит скульптуру «Уверенность», а другая — скульптуру «Неуверенность». В скульптуре должен быть задействован каждый учащийся. Через 4 минуты вы должны продемонстрировать свои скульптуры. Затем необходимо подвести итоги упражнения и сформулировать «образ уверенности» (из каких составляющих он складывается). Записать на ватмане, какие особенности присущи образу уверенного человека, и прочитать».

Упражнение «Мои ресурсы»

Цель: помочь учащимся найти в себе те качества, которые помогут на экзамене чувствовать себя уверенно.

Инструкция: «Разделите лист бумаги на две части. В одной части напишите: «Чем я могу похвастаться». Здесь вы должны записать те свои качества и характеристики, которыми можете гордиться, которые считаете своими сильными сторонами. Когда первая часть упражнения будет выполнена, озаглавьте вторую часть листа «Чем это может мне помочь на экзамене». Напротив каждой своей сильной стороны вы должны написать, каким образом она сможет помочь вам во время экзамена. Желющие озвучивают результаты выполнения упражнения».

Упражнение «Приятно вспомнить»

Цель: обучить учащихся самоубеждению в случае неуверенности в своих силах.

Инструкция: «Это упражнение следует выполнять в том случае, если вы чувствуете неуверенность в своих силах при решении какой-либо задачи.

Проанализируйте опыт успешного решения аналогичных проблем в прошлом и твердо скажите себе: «Я решал задачи и посложнее. Решу и эту!»

Упражнение «Образ уверенности»

Цель: показать учащимся, как еще можно усилить свое ощущение уверенности.

Инструкция: «Закройте глаза и представьте, какой образ мог бы для вас символизировать состояние уверенности. Представили? Теперь нарисуйте этот образ или символ».

После окончания работы необходимо попросить участников показать рисунки и кратко рассказать о них.

Анализ:

— Что было легко, а где почувствовали трудности?

— Как этот символ может помочь?

Если дети сами не скажут, им нужно подсказать, что, представив себе этот символ в трудной ситуации, можно усилить свое ощущение уверенности.

Рефлексия

Подведение итогов занятия.

Ученики должны продолжить фразу: «Уверенность для меня — это...»

Список рекомендуемой литературы:

1. М. А. Павлова, О. С. Гришанова «Психолого-педагогическое сопровождение ЕГЭ: профилактика экзаменационной тревожности» - Волгоград: Учитель, 2012.
2. М. Ю. Чибисова «Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями» - М: Генезис, 2010.
3. Н. В. Коротченко Психологическая подготовка школьников к ЕГЭ как инновационная составляющая образовательного процесса // Материалы Всероссийской научно-практической конференции: «Инновационное развитие системы образования в Российской Федерации». – М: Паганель, 2011.
4. Газета «Школьный психолог» № 8, 2006, статьи: «Как психологически подготовиться к сдаче ЕГЭ» Е. Чеботарева, «Можно ли убежать от стресса?» И. Левина-Домбровская, «Психопрофилактика экзаменов: приемы и рассуждения» С. Поляков, М. Ерхова, «Антисрессовый классный час» В. Родионов.

СТРАТЕГИИ ПОДДЕРЖКИ ДЕТЕЙ ГРУППЫ РИСКА (по М.Ю. Чибисовой)

Правополушарные дети

Краткая психологическая характеристика

Правополушарными таких детей называют условно, ведущим у них, как у всех здоровых людей, является левое полушарие, но у них значительно повышена активность правого полушария. У таких детей богатое воображение, хорошо развитое образное мышление. Они прекрасно воспринимают метафоры, образы, сравнения, теряясь при необходимости мыслить логическими категориями.

Основные трудности, возникающие при сдаче экзамена

Правополушарные дети могут испытывать затруднения при необходимости четко логически мыслить, структурировать. Им трудно отвлечься от эмоционально-образной составляющей учебного материала и сосредоточиться на фактах и теоретических построениях. Как правило, они хорошо справляются с гуманитарными предметами, испытывая сложности с предметами естественно-математического цикла. Само по себе тестирование исключительно сложно для правополушарных детей, потому что оно предполагает владение логическими конструкциями, фактами, требует умения анализировать и сопоставлять различные факты. То есть деятельность, связанная с тестированием, «левополушарна» по своей сути.

Стратегии поддержки

Чтобы учебный материал лучше усваивался, правополушарным детям важно задействовать воображение и образное мышление: использовать сравнения, образы, метафоры, рисунки. Сухой теоретический материал важно проиллюстрировать примерами или картинками. Правополушарным детям имеет смысл пробовать свои силы не столько в простейших тестовых заданиях (заданиях типа А), сколько там, где требуется развернутый ответ. Им это будет проще. Возможно, именно с таких заданий им стоит начинать, а потом переходить к тестам множественного выбора (к заданиям типа В и С).

Дети-синтетики

Краткая психологическая характеристика

Синтетический, или глобальный, стиль деятельности характеризуется рядом типичных моментов. Дети-синтетики опираются в большей степени на общее, а не на частности. Они мало внимания уделяют деталям, потому что их интересуют общие взаимосвязи.

Основные трудности

Синтетики часто испытывают трудности с анализом, выделением опорных моментов в информации, делением материала на смысловые блоки. Обычно таким детям трудно составлять планы или конспекты, некоторые из них составляют план уже после того, как работа написана. Синтетики редко концентрируются на одной проблеме, им свойственно рассматривать ее в широком контексте, во взаимосвязи с другими, соотносить полученные знания с личным опытом и мнениями других. При сдаче экзамена синтетики могут испытывать затруднения, связанные с необходимостью аналитической деятельности и оперирования конкретными фактами.

Стратегии поддержки

Очень важно развивать у синтетиков аналитические навыки, учитывая, что общий ход их деятельности — от общего к частному. При изучении каждой темы важно ее обобщить, выделить основные блоки и наполнить их конкретным содержанием. При работе с тестами синтетиков нужно ориентировать на выявление основного в каждом

задании: что здесь является главным, на что стоит обращать внимание в первую очередь? В начале работы синтетикам стоит ознакомиться с материалом в целом: просмотреть имеющиеся задания, бегло ознакомиться с их содержанием. Это поможет им сориентироваться. Синтетикам может помочь составление общего плана деятельности в самом начале работы. Кроме того, на экзамене им важно опираться на умение выделять главное в каждом вопросе.

Тревожные дети

Краткая психологическая характеристика

Для тревожных детей учебный процесс сопряжен с определенным эмоциональным напряжением. Они склонны воспринимать любую ситуацию, связанную с учебной, как опасную. Особую тревогу вызывает у них проверка знаний в любом виде (контрольная работа, диктанты и т.д.). Каким образом можно распознать тревожного ребенка? Эти дети часто перепроверяют уже сделанное, постоянно исправляют написанное, причем это может и не вести к существенному улучшению качества работы. При устном ответе они, как правило, пристально наблюдают за реакциями взрослого. Они обычно задают множество уточняющих вопросов, часто переспрашивают учителя, проверяя, правильно ли они его поняли. Тревожные дети при выполнении индивидуального задания обычно просят учителя «посмотреть, правильно ли они сделали». Они часто грызут ручки, теребят пальцы или волосы.

Основные трудности

Ситуация экзамена вообще сложна для тревожных детей, потому что она по природе своей оценочная. Наиболее трудной стороной экзамена для тревожного ребенка является отсутствие эмоционального контакта с взрослым.

Стратегии поддержки

Для тревожных детей особенно важно создание ситуации эмоционального комфорта на предэкзаменационном этапе. Ни в коем случае нельзя нагнетать обстановку, напоминая о серьезности предстоящего экзамена и значимости его результатов. Чрезмерное повышение тревоги у детей этой категории приводит только к дезорганизации их деятельности. Задача взрослого — создание ситуации успеха, поощрение, поддержка. В этом огромную роль играют поддерживающие высказывания: «Я уверен, что ты справишься», «Ты так хорошо справился с контрольной по физике».

Неуверенные дети

Краткая психологическая характеристика

Проблема таких детей в том, что они не умеют опираться на собственное мнение, они склонны прибегать к помощи других людей. Неуверенные дети не могут самостоятельно проверить качество своей работы: они сами себе не доверяют. Они могут хорошо справляться с теми заданиями, где требуется работа по образцу, но испытывают затруднения при необходимости самостоятельного выбора стратегии решения. В подобной ситуации они обычно обращаются за помощью к одноклассникам или родителям (особенно при выполнении домашнего задания). Такие дети списывают не потому, что не знают ответа, а потому, что не уверены в правильности своих знаний и решений. В поведенческом плане им часто присущ конформизм, они не умеют отстаивать собственную точку зрения. Неуверенные дети часто подолгу не могут приступить к выполнению задания, но достаточно педагогу подсказать им первый шаг, как они начинают работать.

Основные трудности

Неуверенные дети испытывают затруднения во время любого экзамена, поскольку им сложно опираться только на собственные ресурсы и принимать самостоятельное решение.

При сдаче Единого государственного экзамена подобные дети испытывают дополнительные сложности, поскольку принципиальное значение там имеет самостоятельный выбор стратегии деятельности, а эта задача для неуверенных детей крайне сложна.

Стратегии поддержки

Очень важно, чтобы неуверенный ребенок получил положительный опыт принятия другими людьми его личного выбора. При работе с такими детьми необходимо воздерживаться от советов и рекомендаций («Сначала реши простые задания, а потом переходи к сложным»). Лучше предложить выбрать ему самому и терпеливо дожидаться, когда он примет решение («Как ты думаешь, с чего лучше начать: с простых или сложных заданий?»).

Дети, испытывающие недостаток произвольности и самоорганизации

Краткая психологическая характеристика

Обычно этих детей характеризуют как «невнимательных», «рассеянных». Как показывает практика, у них очень редко имеют место истинные нарушения внимания. Гораздо чаще «невнимательные» дети — это дети с низким уровнем произвольности. У них сформированы все психические функции, необходимые для того, чтобы быть внимательными, но общий уровень организации деятельности очень низкий. У таких детей часто неустойчивая работоспособность, им присущи частые колебания темпа деятельности. Они могут часто отвлекаться.

Основные трудности

Экзамены требуют очень высокой организованности деятельности. Непроизвольные дети при общем высоком уровне познавательного развития и вполне достаточном объеме знаний могут нерационально использовать отведенное время.

Стратегии поддержки

Психические функции формируются через наличие внешних опор. Поэтому на этапе подготовки очень важно научить ребенка использовать для саморегуляции деятельности различные материальные средства. Такими средствами могут стать песочные часы, отмеряющие время, нужное для выполнения задания; составление списка необходимых дел (и их вычеркивание по мере выполнения); линейка, указывающая на нужную строчку и т.д. Бесполезно призывать таких детей «быть внимательнее», поскольку это им недоступно.

Перфекционисты и «отличники»

Краткая психологическая характеристика

Дети данной категории обычно отличаются высокой или очень высокой успеваемостью, ответственностью, организованностью, исполнительностью. Если они выполняют задание, они стремятся сделать его лучше всех или быстрее остальных использовать дополнительный материал. Перфекционисты очень чувствительны к похвале и вообще к любой оценке своей деятельности. Все, что они делают, должно быть замечено, и получить соответствующую (естественно, высокую!) оценку. Для таких детей характерен очень высокий уровень притязаний и крайне неустойчивая самооценка. Для того чтобы чувствовать себя хорошими, им нужно не просто успевать, а быть лучшими, не просто хорошо справляться с заданием, а делать это блестяще.

Основные трудности

Экзамены для данной категории детей — это тот самый случай, когда верной оказывается поговорка «Лучшее — враг хорошего». Им недостаточно выполнить минимально необходимый объем заданий, им нужно сделать все, причем безошибочно.

Еще один возможный камень преткновения для них — это необходимость пропустить задание, если они не могут с ним справиться.

Стратегии поддержки

Очень важно помочь таким детям скорректировать их ожидания и осознать разницу между «достаточным» и «превосходным». Им необходимо понять, что для получения отличной оценки нет необходимости выполнять все задания. На предэкзаменационном этапе перфекционистам можно предложить тренировочные упражнения, где им потребуется выбирать задания, для выполнения и не нужно будет делать все подряд.

Астенические дети

Краткая психологическая характеристика

Основная характеристика астеничных детей — высокая утомляемость, истощаемость. Они быстро устают, у них снижается темп деятельности и резко увеличивается количество ошибок. Как правило, утомляемость связана с особенностями высшей нервной деятельности и имеет не столько чисто психологическую, сколько неврологическую природу, поэтому возможности ее коррекции крайне ограничены.

Основные трудности

ЕГЭ требует высокой работоспособности на протяжении достаточно длительного периода времени (3 часа). Поэтому у астеничных детей очень высока вероятность снижения качества работы, возникновения ощущения усталости.

Стратегии поддержки

При работе с астеничными детьми очень важно не предъявлять заведомо невыполнимых требований, которым ребенок не сможет соответствовать: «Некоторые выпускники занимаются с утра до вечера, а ты после двух часов уже устал». Ребенок не притворяется, просто таковы его индивидуальные особенности. Большое значение приобретает оптимальный режим подготовки, чтобы ребенок не переутомлялся: ему необходимо делать перерывы в занятиях, гулять, достаточно спать. Родителям астеничных детей стоит получить консультацию у психоневролога или невропатолога о возможности поддержать ребенка с помощью витаминов или травяных сборов.

Гипертимные дети

Краткая психологическая характеристика

Гипертимные дети обычно быстрые, энергичные, активные, не склонные к педантизму. У них высокий темп деятельности, они импульсивны и порой несдержанны. Они быстро выполняют задания, но зачастую делают это небрежно, не проверяют себя и не видят собственных ошибок. Такие дети склонны пренебрегать точностью и аккуратностью во имя скорости и результативности. Гипертимные дети испытывают затруднения в ходе работы, требующей высокой тщательности, собранности и аккуратности, зато прекрасно справляются с заданиями, требующими высокой мобильности и переключаемости. Особенностью этой категории детей часто является также невысокая значимость учебных достижений, сниженная учебная мотивация.

Основные трудности

Процедура ЕГЭ требует высокой собранности, концентрации внимания, тщательности и аккуратности, а эти качества обычно являются слабым местом гипертимных детей. С другой стороны, они, как правило, обладают хорошей переключаемостью, что помогает им справиться с экзаменационными заданиями.

Стратегии поддержки

Очень важно не пытаться изменить темп деятельности, особенно с помощью инструкций типа «Не торопись». Он все равно будет работать в том темпе, в котором ему

комфортно. Необходимо развивать у таких детей функцию контроля, то есть навыки самопроверки: по завершении работы найти ошибки, самостоятельно проверить результаты выполнения задания. Основной принцип, которым нужно руководствоваться гипертимным детям: «Сделал — проверь». Кроме того, необходимо создать у таких детей ощущение важности ситуации экзамена. Это именно тот случай, когда нужно со всей серьезностью разъяснить, какое огромное значение имеют результаты ЕГЭ.

«Застревающие» дети

Краткая психологическая характеристика

Таких детей характеризует низкая подвижность, низкая лабильность психических функций. Они с трудом переключаются с одного задания на другое. Они основательны и зачастую медлительны. Еще одна их особенность заключается в том, что им требуется длительный ориентировочный период при выполнении каждого задания. Если таких детей начинают торопить, темп их деятельности снижается еще больше.

Основные трудности

Процедура ЕГЭ требует высокой мобильности: необходимо быстро переключаться с одного задания на другое, актуализировать знания из различных разделов школьной программы. Это может представлять трудность для «застревающих» детей.

Стратегии поддержки

Навык переключения тренировать довольно сложно, но вполне реально научить ребенка пользоваться часами, для того чтобы определять время, необходимое для каждого задания. Это может происходить в следующей форме: «Тебе нужно решить 5 задач за час. Значит, на каждую задачу ты можешь потратить не более 12 минут». Такие упражнения помогут ученику развивать умение переключаться. Можно также заранее определить, сколько времени можно потратить на каждое задание на экзамене.

Аудиалы и кинестетики

Краткая психологическая характеристика

Известно, что у человека три основные модальности восприятия: аудиальная (слуховая), визуальная (зрительная) и кинестетическая (тактильная). У каждого человека одна из этих модальностей является ведущей, определяющей доминирующий способ получения и переработки информации. Обучение в школе обычно включает опору на все три модальности (устный рассказ, наглядное пособие, практическая работа), что в целом позволяет усваивать программу детям всех трех групп.

Основные трудности

В отличие от традиционного экзамена, включающего аудиальные и кинестетические элементы (особенно если экзамен проводится устно), ЕГЭ имеет исключительно визуальную форму. Это облегчает задачу для детей-визуалов, одновременно усложняя ее для детей — аудиалов и кинестетиков.

Стратегии поддержки

Необходимо, чтобы дети данных категорий осознали особенности своего учебного стиля, то есть смогли четко сформулировать для себя, как именно они лучше всего усваивают учебный материал, и воспользовались этим знанием при повторении учебного материала. Аудиалы могут воспользоваться речью, то есть очень тихо проговаривать задания вслух. Кинестетики могут помогать себе простыми движениями (например, подвигать ногами под столом).

Опросник для старшеклассников «Итоги пробного ЕГЭ»

Ф.И.

1. Охарактеризуйте ваше состояние на пробном ЕГЭ:

А) я совершенно не волновался;

Б) я волновался, но вспомнил и применил техники борьбы с волнением, поэтому смог справиться с собой;

В) я сильно переживал по поводу того, что не справлюсь с заданием, и это помешало мне хорошо выполнить ЕГЭ.

2. Определите, каким образом вы действовали на пробном экзамене:

А) с самого начала действовал в соответствии со стратегией, выработанной в процессе подготовки к ЕГЭ;

Б) сначала я забыл о том, как необходимо действовать, и выполнял задание хаотично, но потом вспомнил об этом и перестроил свою работу;

В) действовал по ситуации, не придерживаясь определенной стратегии деятельности.

3. Предположите, насколько успешно вы выполняли экзаменационные задания:

А) выполнил ЕГЭ успешнее, чем планировал, легко справился с заданиями, рассчитываю на более высокую сумму баллов, чем предполагал ранее;

Б) думаю, что выполнил те задания, которые были мне по силам, получу сумму баллов, на которую рассчитывал;

В) задания оказались сложнее, чем ожидал, сумма баллов будет ниже, чем планировал заранее.

4. Все ли вы знали о процедуре ЕГЭ:

А) знал все, во время экзамена не возникло желания непредвиденных ситуаций;

Б) мне нужно ближе познакомиться с процедурой ЕГЭ;

В) некоторые моменты экзамена были неожиданны, не знакомы.

5. Ваши выводы после пробного экзамена:

А) ЕГЭ показал, что я хорошо подготовлен и по предмету, и психологически, отчетливо понимаю, что и как нужно делать во время экзамена;

Б) мне не хватило предметных знаний, необходимо заниматься дополнительно, чтобы ликвидировать пробелы по отдельным темам;

В) у меня возникли проблемы психологического характера, я нуждаюсь в психологической подготовке к ЕГЭ.

Доступные всем упражнения для снятия стресса

Упражнение 1.

Этот комплекс очень прост и эффективен, для его выполнения вам не потребуется ничего, кроме стены.

Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.

Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте – тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.

Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.

Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.

Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

Упражнение 2.

Если обстановка вокруг накалена и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих.

Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.

Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.

Напрягите и расслабьте икры ног.

Напрягите и расслабьте колени.

Напрягите и расслабьте бедра.

Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.

Напрягите и расслабьте живот.

Расслабьте спину и плечи.

Расслабьте кисти рук.

Расслабьте предплечья.

Расслабьте шею.

Расслабьте лицевые мышцы.

Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что медленно плывете, - вы полностью расслабились.

Упражнение 3.

Это упражнение можно делать в любом месте. Нужно сесть поудобнее, сложить руки на коленях, поставить ноги на землю и найти глазами предмет, на котором можно сосредоточить свое внимание.

Начните считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох. (Выдох должен быть значительно длиннее вдоха).

Закройте глаза. Снова посчитайте от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счете. Медленно выдыхайте, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и наконец исчезает напряжение.

Не раскрывая глаз, считайте от 10 до 1, на этот раз представьте, что выдыхаемый вами воздух окрашен в теплые пастельные тона. С каждым выдохом цветной туман сгущается, превращается в облака.

Плывите по ласковым облакам од тех пор, пока глаза не откроются сами.

Чтобы найти нужный ритм счета, дышите медленно и спокойно, отгораживаясь от всевозможных волнений при помощи воображения. Этот метод очень хорошо ослабляет стресс. Через неделю начните считать от 20 до 1, еще через неделю – от 30 и так до 50.

Большая психологическая игра для подростков: "Спасатели" (Коренец Т. С.)

Время игры: 1,5 – 2 часа.

Задачи игры:

- снять страх перед экзаменами;
- учить действовать в неожиданной ситуации;
- снизить уровень тревожности и эмоционального напряжения;
- создать условия для самореализации учащихся.

Содержание игры: участники игры попадают в ситуацию, когда нашей планете грозит уничтожение.

Игровая цель: каждому игроку и каждой команде необходимо набрать как можно больше баллов на каждом этапе игры, чтобы спасти планету.

Необходимые материалы:

- музыкальное сопровождение;
- бейджики по количеству участников;
- кусочки минералов (для разбивки участников игры на три команды);
- таблицы для занесения индивидуальных результатов;
- листы с заданием методики Мюнстерберга (корректирующая проба);
- листы с заданиями теста "Штурм";
- карточки с ключевыми словами;
- листы бумаги формата А3,
- цветные карандаши,
- краски;
- элементы подковы из цветной бумаги;
- атрибутика для Совета ученых (шапочки);
- карточки с ключами для проверки выполненных заданий;
- ручки;
- фломастеры, маркеры;
- клей, ножницы, скотч;
- таблицы для занесения индивидуальных результатов.

Участники игры:

- ведущий;
- три команды;
- Совет ученых (три человека для подсчета баллов, один человек для учета времени).

Сценарий игры.

1. В помещении, где будет проводиться игра, необходимо:

- поставить три стола для команд и один стол для Совета ученых;
- зашторить окна темными шторами;
- установить световое оборудование для создания эффекта падающих минералов;

- разложить все карточки в определенном порядке, то есть по мере вступления в игру;
2. Совету ученых нужно заранее разобраться с системой оценивания участников и “ключами” к заданиям, чтобы работать быстро.
 3. Совету ученых необходимо взять карточки с названиями команд “Герои”, “Победители”, “Люди”, чтобы помочь участникам быстро и организованно разбиться на команды.
 4. Участники игры должны написать свои имена на бейджах.

ХОД ИГРЫ.

1 этап. Погружение в игровую ситуацию

Гаснет свет, включается световое оформление помещения, на фоне музыки звучит текст.

Ведущий. Много-много лет назад, задолго до появления на Земле человека, из далекого космоса на нашу планету попали минералы, состоящие из необычного вещества. Такого вещества на Земле никогда не было. У него имелось неожиданное и страшное свойство: один раз в десятки тысяч лет эти минералы начинали испускать особое излучение, длившееся три года. Это излучение было разрушительным только для человеческих тел. Оно рассыпало человеческие тела на отдельные атомы.

Ученые, обнаружив случайно один из этих минералов и изучив его свойства, узнали об опасности, грозившей человечеству, и задумались о том, как предотвратить надвигающуюся беду.

Долго работали ученые, изобретая способы спасения человечества, и в конце концов справились с этой трудной задачей. Всем жителям Земли было объявлено, что они должны объединиться в команды по спасению Земли и пройти ряд испытаний, и только те, кто с достоинством пройдет эти испытания, останется жить на Земле.

В это время появляются члены Совета ученых. Они надевают красные шапочки и садятся за стол.

Ведущий. Реши для себя, кем ты являешься, каким потенциалом обладаешь. Найди себе подобных. (для этого необходимо в помещении найти осколки минералов, которые отличаются оттенками, и объединиться с обладателями таких же). Организуй группу спасателей.

2 этап. Представление спасателей

Загорает неяркий свет. Участники игры разбиваются на три группы: “Герои”, “Победители”, “Люди”. Каждая группа должна за 15 минут подготовиться и представить себя. Время представления – 3 минуты.

Ведущий. Время вышло. Теперь вам необходимо представить свою группу.

Группы представляют себя, а Совет ученых оценивает их работу.

Но это только начало. Судьба Земли на данном этапе в руках одного представителя от каждой группы. Кто он, решите вы. Избранные, вас ждет испытание.

Выходят по одному представителю от команды. Получают от Совета ученых конверты с заданием “Шифровка”.

3 этап. Конкурс “Шифровка”

Вскрыв конверты, избранные получают задания, различающиеся для представителей разных групп спасателей.

Задание для представителя спасателей “Герои”

Имя участника _____

1. Подчеркни букву С и зачеркни букву А

Н К Е Л Ы С Н Л С А К Е К Х Е В С К Х Л Р К М Б З Г К З Р У Ц Н О П Д Ж Ш И Б Т
В Х Е И С Т Л В К Л Ш Ю Ю Г К Л У В Г Л Д Т С Я К Ш В Ы Л Я Б Ж Р Т И М О З С
С Н А У Х С Р К Л М В З Г Л Л О А Ы Ф Э Х Ъ М В К Л Н Н Ч К Л П М И О Ц Ы Ф Б С
Р Т К С В Х Е И В Л К Т Ч К Л Х Д Б В Н К А С В И Д З Г В К Л Т В О Д С Т И М Ч Я Б
К Т В Е С Н А И С Е К Н У Х К А С Н И В Л Е И Т Х Д Б Ю Ж Ъ Л Щ Н Г К У Ц Ф Р П Т
Г О Ш Л О Г Р И Н Л М А Е К С В Ц Ф Л К М И Н О Р Т Л З Ю Х Т Э Д Л О Р П А В Ы
Р Н М У Н Г Ш З Д Л Х О К Н О Л С К В Ф А У М С Н К Т И Л Д З Х Я Ч С М И Т Ь Б
Б Т К В У З Н А Л И Д И М Р А Н К В Д Ш Б Т С В Ф Х Б Э К Л А И С Ы Ц У К Е Н Г Ш
Ш О В Х К О Л Б А Н О П Ц Л Л О Е Ш Р А Л Г О С Т Д И Б К Л В С Б Х З Щ Ш Г Н Е
Г Л К Р Л Р И К У В Л Т М Н У Д Х Б С Р Л Г Д К У Ф С Т М Н Л Н О Л Э Ж Д Л О Р П

2. Найди и выпиши ключевое слово.

Ключ № 1: ОКНО.

Задание для представителя спасателей “Победители”

Имя участника _____

1. Подчеркни букву С и зачеркни букву А

Г О Ш Л О Г Р И Н П М А Е К С В Ц Ф Л К М И Н О Р Т Л З Ю Х Т Э Б Ю Е Э Э Ж А М
Р Н М У Н Г Ш З Д Л Х О Б Р М Л С Х В Ф А У М С Н К Т И Л Д З Х М О Т Д В Ш Ц Е
Б Т К В У Ч Е Н Ы Й И Д И М Р А Н К В Д Ш Б Т С В Ф Х Б Э К Л А И С Ч О Т Н Е Д А
Ш О В Х К О Л Б А Н О В С П Л И Ш Р А Л Г О С Т Д И Б К Л В С Б В О С Е Т И В Щ
Г Л К Р Л Р И К О В Л Т М Н У Д Х Б С Р Л Г Д К У Ф С Т М Л Н О Л И Я С В У Ц Д А Ъ
К С В Х Е М В А И М С К А Л Д Г Т Е В Д Х Д Б И Т К Г К У К Л М М О Р Д В Т Я Ч
П О Т С Ш Н Р О М Г К Р П А Л И С К Н О И А П А А Ж Э Б Ю Т С В К У Н В П Р Ч Я
З Ш Л Р О Т М А П С В Е Г П И О Р Т А И М С Ш Л О Р П И Т Б А М С П Р О Т И Л Т М
Е Н Г Д О И Б Ю Б Т И М А К Е Н Р И С В У К А Ш Л О Р И М С Ч Я Ы Ф Ц У К А Р П Л
О Д Т И Н Г З Щ Д О Р П А М И М С А Р П О Б Ж Х З Э Ж Д Л О Р П А В Ы Ф Ц У К Е Н

2. Найди и выпиши ключевое слово.

Ключ № 2: УЧЕНЫЙ.

Задание для представителя спасателей “Люди”.

Имя участника _____

1. Подчеркни букву С и зачеркни букву А

Р Н М У Н Г Ш З Д Л Х О Б Р М П С К В Ф А У М С Н К Т И Л Д З Х Ш Л Б Т Р Н И Т
Б Т К В У З Н А Л И Д И М Р А Н К В Д Ш Б Т С В Ф Х Б З К Л А И С Е П И М А К У В
Ш О В Х К О Л Б А Н О В С Л Л О Й Ш Р А Л Г О С Т Д И Б К Л В С Б Е У Н К Г Е Ш Н
Г Л К Р Л Р И К О В Л Т М Н У Д Х Б С Р Л Г Д К У Ф С Т М Л Н О Л Х Ц З У Щ К Ш
К С В Х Е М В А И М С К А Л Д Г Т Е В Д Х Д Б И Т Х Г К У К Л М Ж Д Ф Л Ы О В П
Н К Е Л Ы С Н Л С А К Е К Х Е В С К Х Д Р К М Б З Г К З Р У Ц Щ Т Ш И Г М Н С Е С
В Х Е И С Т Л В К Л Щ Ю Г Г К П У В Г Л Д Т С Я К Ш В Ы Л Я Б Ж К В С Л Н Т И Щ
С Н А У Х С Р К Л М В З Г Л Л О А Ы Ф З Х Ъ М В К Л Н М Ч К Л Щ Я Ш Ч Г С Е И К
Р Т К С В Х Е И В Л К Т Ч К Л Х Д Б Р Н К А С В И Д З Г В К Л Т Ц З У Щ Р Д В Ю И
К Ш В Е С Н А И С Е Н К У Х Н А С Н И В Л Е И Т Х Д Б Ю Ж П О Д О К О Н Н И К

2. Найди и выпиши ключевое слово.

Ключ № 3: ПОДОКОННИК

Спустя пять минут представители команд сдают карточки в Совет ученых. Результаты подсчитываются. Совет ученых выдает карточки с ключевыми словами для определения нахождения заданий для итогового этапа испытаний.

4 этап. Интеллектуальный

Ведущий. А теперь настало время показать ваш интеллектуальный потенциал.

Избранным вручаются специальные бланки для заполнения.

Имя _____

Уровень _____

1.

№	1	2	3	4	5	6	7
ответ							

2.

№	1	2	3	4	5	6	7
ответ							

3.

№	1	2	3	4	5	6	7
ответ							

Ведущий. Наше следующее задание называется “Интеллект”. Итак, задание первое. Вам будут предложены семь логических задачек. Задания состоят из предложений вопросительного характера. В каждом из них не хватает одного слова. К каждой задаче ниже приведены пять вариантов ответов в виде отдельных слов. Они отмечены буквами а), б), в), г), д). Вы должны из пяти приведенных слов выбрать то, которое правильно дополняет данное предложение.

Пример 1.

Одинаковыми по смыслу являются слова “биография” и ...?

- а) случай;
- б) подвиг;
- в) жизнеописание;
- г) книга;
- д) писатель.

Пример 2.

Противоположным к слову “отрицательный” будет слово ...?

- а) неудачный;
- б) спорный;
- в) важный;
- г) случайный;
- д) положительный.

В пустые клетки бланка 1 необходимо вписать ответ (выбранную букву).

Работать надо следующим образом. Если в первой задачке вы выбираете ответ “в”, тогда в табличке бланка 1 в пустую клетку под цифрой “1” вы впишете “в”. Если во второй задачке выберете пятый ответ, тогда в пустую клетку под цифрой “2” впишете букву “д”. И так далее: под номером каждой задачки вы проставляете букву выбранного вами ответа. Иногда вам может казаться, что подходят два ответа. Выбрать надо обязательно только один ответ и только одну букву вписать в пустую клетку под соответствующим номером задачки.

Итак, приступайте!

Избранные находят конверты с заданиями по ключевым словам, полученным в третьем этапе игры, и в течение десяти минут работают с банками задач.

Конкурс “Интеллект”

Первое задание для спасателей “Герои”

1. Начальные буквы имени и отчества называются ...?

- а) вензель;
- б) инициалы;
- в) автограф;
- г) индекс;
- д) анаграмма.

2. Краткая запись, сжатое изложение содержания книги, лекции, доклада – это ...?

- а) абзац;
- б) цитата;
- в) рублика;
- г) отрывок;
- д) конспект.

3. Система взглядов на природу и общество есть ...?

- а) мечта;
- б) оценка;
- в) мировоззрение;
- г) кругозор;
- д) иллюзия.

4. Гуманный – это...?

- а) общественный;
- б) человеческий;
- в) профессиональный;
- г) агрессивный;
- д) пренебрежительный.

5. Наука о выведении лучших пород животных и сортов растений называется ...?

- а) бионика;
- б) химия;
- в) селекция;
- г) ботаника;
- д) физиология.

6. Одинаковыми по смыслу являются слова демократия и ...?

- а) анархия;
- б) абсолютизм;
- в) народовластие;
- г) династия;
- д) классы.

7. Противоположностью понятия лицемерный будет ...?

- а) искренний;
- б) противоречивый;
- в) фальшивый;

- г) вежливый;
- д) решительный.

Первое задание для спасателей “Победители”

1. Если спор заканчивается взаимными уступками, тогда говорят о ...?

- а) общении;
- б) компромиссе;
- в) объединении;
- г) переговорах;
- д) противоречии.

2. Отсутствие интереса и живого активного участия к окружающему – это ...?

- а) рациональность;
- б) черствость;
- в) чуткость;
- г) противоречивость;
- д) пассивность.

3. Начитанность, глубокие и широкие познания – это ...?

- а) интеллигентность;
- б) опытность;
- в) эрудиция;
- г) талант;
- д) самомнение.

4. Этика – это учение о ...?

- а) психике;
- б) морали;
- в) природе;
- г) обществе;
- д) искусстве.

5. Противоположностью понятия идентичный будет ...?

- а) торжественный;
- б) единственный;
- в) различный;
- г) внушительный;
- д) изолированный.

6. Оппозиция – это ...?

- а) мнение;
- б) согласие;
- в) противодействие;
- г) политика;
- д) решение.

7. Человек, который скептически относится к прогрессу, является ...?

- а) консерватором;
- б) радикалом;
- в) демократом;
- г) либералом;
- д) анархистом.

Первое задание для спасателей “Люди”

1. Эволюция – это ...?

- а) порядок;
- б) развитие;
- в) постоянство;
- г) случайность;
- д) время.

2. Одинаковыми по смыслу являются слова “антипатия” и ...?

- а) окружение;
- б) симпатия;
- в) отношение;
- г) расположение;
- д) неприязнь.

3. Бодрое и радостное восприятие мира – это ...?

- а) грусть;
- б) стойкость;
- в) оптимизм;
- г) сентиментальность;
- д) равнодушие.

4. Предельно краткий и четкий ответ называется ...?

- а) красноречивым;
- б) лаконичным;
- в) детальным;
- г) многословным;
- д) спонтанным.

5. Систематизированный перечень каких – либо предметов (книг, картин и др.) – это ...?

- а) аннотация;
- б) словарь;
- в) каталог;
- г) пособие;
- д) абонемент.

6. Миграция – это...?

- а) развитие;
- б) условие;
- в) переселение;
- г) изменение;
- д) жизнь.

7. Государство, не находящееся в зависимости от других государств, является...?

- а) суверенным;
- б) малоразвитым;
- в) миролюбивым;
- г) процветающим;
- д) единым.

Ключ к конкурсу “Интеллект” (одинаков для всех команд)

Номера заданий	1	2	3	4	5	6	7
Правильные ответы	б	д	в	б	в	в	а

4 этап. Конкурс “Интеллект-2”

Ведущий. Суть заданий, которые вам будут предложены, состоит в том, что в ряду из пяти слов надо выделить лишнее, не подходящее по смыслу к остальным четырем словам.

Пример 1.

- а) стол;
- б) стул;
- в) синица;
- г) шкаф;
- д) кровать.

Ответ: в) синица.

Четыре слова (стол, стул, шкаф, кровать) по смыслу подходят друг к другу, так как это предметы мебели, а слово “синица” является лишним в ряду этих слов.

Пример 2.

- а) сидеть;
- б) лежать;
- в) стоять;
- г) идти;
- д) стоять на коленях.

Ответ: г) идти.

Четыре суждения (сидеть, лежать, стоять, стоять на коленях) характеризуют неподвижность, а слово “идти” не подходит к ним, оказывается лишним, так как характеризует движение.

Заданий таких будет семь. Отвечать на них следует в табличке 2. В каждом задании слова

пронумерованы: а), б), в), г), д). Номер лишнего слова и надо записать в пустой клеточке под номером соответствующего задания. Работать следует быстро. Время выполнения заданий ограничено. Если ошиблись, можно исправить.

Задания для спасателей “Герои”

- а) запятая; б) точка; в) двоеточие; г) тире; д) союз.
- а) глобус; б) меридиан; в) полюс; г) параллель; д) экватор.
- а) морфология; б) синтаксис; в) пунктуация; г) орфография; д) терминология.
- а) движение; б) инерция; в) вес; г) колебание; д) деформация.
- а) круг; б) треугольник; в) трапеция; г) квадрат; д) прямоугольник.
- а) картина; б) мозаика; в) икона; г) скульптура; д) фреска.
- а) рабочий; б) крестьянин; в) раб; г) феодал; д) ремесленник.

Задания для спасателей “Победители”

- а) направление; б) курс; в) маршрут; г) азимут; д) компас.
- а) легенда; б) драма; в) комедия; г) трагедия; д) пьеса.
- а) корень; б) стебель; в) лист; г) цветок; д) тычинка.
- а) Канада; б) Бразилия; в) Вьетнам; г) Испания; д) Норвегия.
- а) тело; б) площадь; в) объем; г) вес; д) скорость.
- а) землетрясение; б) цунами; в) тайфун; г) гора; д) смерч.
- а) метафора; б) аллегория; в) эпитет; г) монолог; д) преувеличение.

Задания для спасателей “Люди”

- а) приставка; б) корень; в) суффикс; г) окончание; д) предлог.
- а) прямая; б) ромб; в) прямоугольник; г) квадрат; д) треугольник.
- а) параллель; б) полюс; в) меридиан; г) экватор; д) карта.
- а) треугольник; б) отрезок; в) длина; г) квадрат; д) круг.
- а) информация; б) кульминация; в) пролог; г) развязка; д) эпилог.
- а) очерк; б) роман; в) рассказ; г) сюжет; д) повесть.
- а) литература; б) зодчество; в) живопись; г) наука; д) художественное ремесло.

Ключ к заданиям конкурса “Интеллект-2” (одинаков для всех команд)

Номера заданий	1	2	3	4	5	6	7
Правильные ответы	д	а	д	в	а	г	г

Ведущий. Пришло время конкурсу “Интеллект-3”. Вам предлагаются три слова. Между первым и вторым словами существует определенная связь. Между третьим и одним из пяти слов, предлагаемых на выбор, существует аналогичная, та же связь. Это слово вам следует найти и его номер вписать в таблицу.

Пример 1.

песня : композитор = самолет : ?

- а) аэропорт;
- б) полет;
- в) конструктор;

- г) горючее;
- д) истребитель.

Здесь правильным ответом будет слово “конструктор”, его номер надо вписать в таблицу.

Пример 2.

добро : зло = день : ?

- а) солнце;
- б) ночь;
- в) неделя;
- г) среда;
- д) сутки.

Здесь правильным ответом будет слово “ночь”, поэтому его номер вписывается в таблицу.

Задания для спасателей “Герои”

1. Светло : темно = притяжение : ?

- а) металл;
- б) молекула;
- в) отталкивание;
- г) взаимодействие;
- д) движение.

2. Крепостные крестьяне : рабы = феодалы : ?

- а) король;
- б) рабовладельцы;
- в) церковь;
- г) сеньоры;
- д) дворяне.

3. Глагол : спрягать = существительное : ?

- а) понятие;
- б) склонять;
- в) название;
- г) обозначать;
- д) образовывать.

4. Гольфстрим : течение = цунами : ?

- а) Япония;
- б) катастрофа;
- в) шторм;
- г) Куросава;
- д) волна.

5. Глаз : зрение = нос : ?

- а) осязание;
- б) обоняние;
- в) лицо;
- г) рот;
- д) запах.

6. Запад : восток = обмеление : ?

- а) фарватер;
- б) засуха;
- в) юг;
- г) паводок;
- д) пороги.

7. Существительное : предмет = глагол : ?

- а) бежать;
- б) деепричастие;
- в) спряжение;
- г) действие;
- д) признак.

Задания для спасателей “Победители”

1. Квадрат : площадь = куб : ?

- а) сторона;
- б) перпендикуляр;
- в) объем;
- г) периметр;
- д) ребро.

2. Жара : жажда = классы : ?

- а) крестьяне;
- б) государство;
- в) рабовладельцы;
- г) капитализм.

3. Лучи : угол = отрезки : ?

- а) диагональ;
- б) прямоугольник;
- в) точка;
- г) хорда;
- д) линия.

4. Стихотворение : поэзия = былина : ?

- а) сказка;
- б) богатырь;
- в) лирика;

- г) драма;
- д) эпос.

5. Нагревание : расширение = сила упругости : ?

- а) пружина;
- б) деформация;
- в) взаимодействие;
- г) тело;
- д) вес.

6. Береза : дерево = рабовладельцы : ?

- а) рабы;
- б) рабовладельческий строй;
- в) эксплуатация;
- г) класс;
- д) буржуазия.

7. Начало : конец = гармония : ?

- а) гротеск;
- б) мораль;
- в) антоним;
- г) беспорядок;
- д) понятие.

Задания для спасателей “Люди”

1. Число : дробь = состояние вещества : ?

- а) объем;
- б) молекула;
- в) газ
- г) железо;
- д) температура.

2. Птицы : воробьи = млекопитающие : ?

- а) кенгуру;
- б) грызуны;
- в) лошадь;
- г) насекомое;
- д) теленок.

3. Круг : окружность = шара : ?

- а) пространство;
- б) сфера;
- в) дуга;
- г) радиус;
- д) сегмент.

4. Слово : буква = предложение : ?

- а) союз;
- б) фраза;
- в) запятая;
- г) тетрадь;
- д) слово.

5. Феодализм : капитализм = капитализм : ?

- а) феодализм;
- б) социализм;
- в) капитализм;
- г) общественный строй;
- д) классы.

6. Повышение атмосферного давления: ясная погода = циклон: ?

- а) солнце;
- б) антициклон;
- в) погода;
- г) осадки;
- д) метеослужба.

7. Дыхание : углекислый газ = фотосинтез : ?

- а) воздух;
- б) свет;
- в) хлорофилл;
- г) кислород;
- д) лист.

Ключ к третьему заданию (одинаков для всех команд)

Номера заданий	1	2	3	4	5	6	7
Правильные ответы	в	б	б	д	б	г	г

Ведущий. Представители команд! Время вышло. Избранные, вас ждут в Совете ученых.

Представители команд сдают карточки в Совет ученых. С помощью ключей подсчитываются результаты. В зависимости от набранных баллов за второй конкурс Совет ученых выдают командам карточки с ключевыми словами. 1. Рама; 2. Стол; 3. Угол.

5 этап игры. “Талисман счастья (мира)”

Ведущий. Совет ученых колеблется: все ли вы сделали, чтобы спасти Землю. Вам предлагается, используя ключевые слова (карточки), найти конверты с последним заключительным заданием. Это задание покажет Совету ученых: сумеете ли вы жить на Земле в мире и согласии, будете ли счастливы на Земле.

Представителям команд предлагается найти конверты с заданием.

В конвертах задание нарисовать на листе А3 планету Земля и выложить из кусочков бумаги (вырезанные) часть символа счастья для человека (подкова). Когда задание будет выполнено каждой командой, части подковы необходимо соединить, чтобы получилось полное изображение (аппликация).

В течение двадцати минут каждая команда рисует планету и склеивает кусочки бумаги, чтобы получилась часть подковы.

Звучит музыка. Участники игры из трех команд, объединившись, соединяют свои рисунки в один общий и соединяют части подковы. После этого происходит переход к завершающему этапу игры.

6 этап. Завершение игры

Ведущий. Итак, символ счастья собран, картина Земли нарисована. Вы доказали, что можете спасти Землю от гибели. Значит вам жить на планете Земля. Жить вы должны дружно и счастливо. Совету ученых есть, что сказать вам.

Представитель Совета ученых поздравляет команды с успешным завершением испытаний.

Затем команды и отличившиеся участники игры награждаются грамотами.

Гаснет свет. Участники Совета ученых снимают атрибутику. Постепенно свет включается.

Происходит обсуждение игры.