

«Способы борьбы со стрессом в период подготовки к итоговой аттестации»

«Успешный экзамен»

Федорова Наталья Рамильевна,
педагог-психолог МБОУ «СОШ № 151 г. Челябинска»

Мастер-класс

Цель: поиск внутренних ресурсов всех участников образовательного процесса (обучающиеся, учителя, родители).

Задачи:

- набрать ресурсы, которые помогут сдать экзамен;
- оценить на «круге успеха» ресурсы;
- проанализировать над какими ресурсами надо поработать;
- расписать конкретные действия;
- составить ментальную карту.

Материальное обеспечение: листы бумаги белой, ватман, цветные карандаши, клей, скотч, круги успеха, табличка для работы с ресурсами.

1.«Круг Успеха»

- Набирается то, что, по мнению группы, поможет им сдать экзамен, в личностном и профессиональном росте, все положительные характеристики, которые группа особенно ценит.
- Затем по 10балльной шкале на круге оцениваем ресурсы, и вырезаем их по точкам.
- Смотрим над какими ресурсами следует поработать:

2.Расписываем работу над каждым ресурсом по таблице:

Что делаете	Новый способ (что можете сделать, хочется, но не делаете)	Конкретные действия

3.Делаем рисунок по принципу « Ментальной карты» (Тони Бьюзен)

Поместите ключевую идею вашей карты в центр рабочей области и выделите ее цветом. Экзамен.

Начните рисовать ваши ресурсы, как отдельное направление, (ветви, луча, дорога и т.д. в стороны от центра). Как правило, это составляющие вашей идеи. Что нужно чтобы успешно сдать экзамен? Используйте разные цвета для выделения составляющих ресурсов.

Переходите на следующий уровень, рисуйте ветви для уже добавленных частей карты. Конкретные предложения (символом, краткими словами обозначаем на рисунке)

И так далее пока сами не остановитесь и не поймете, что полученной детализации достаточно для решения вашей задачи. (Экзамен успешно сдан.)