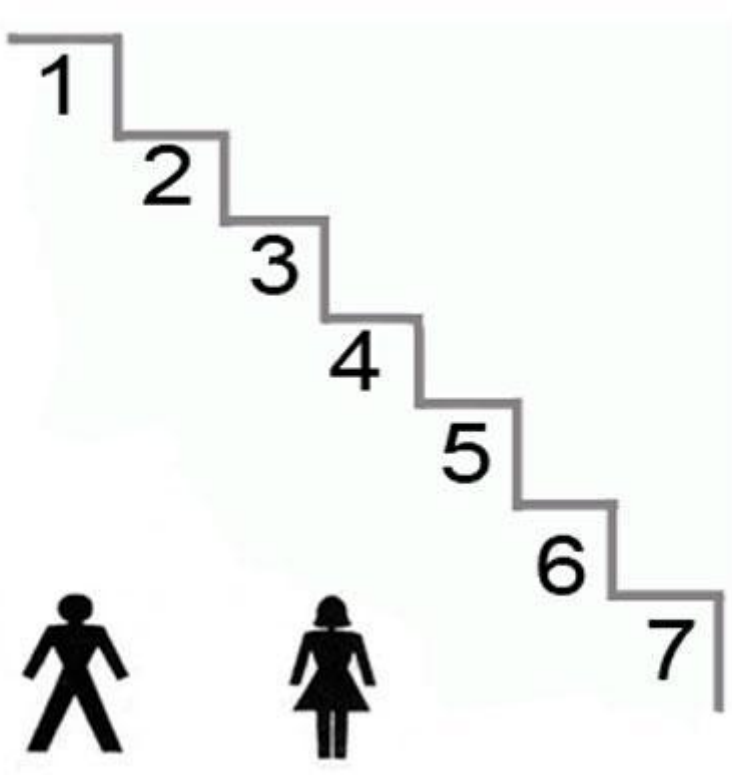
Тренинг - Упражнение «Лестница»

Цель: сформировать навыки конструктивного поведения в случае неудачной сдачи экзамена.

Педагог-психолог:

Перед вами рисунок лестницы, на которой расположились все возможные жизненные неудачи и беды по степени возрастания их тяжести и необратимости. Я предлагаю подумать, какие события, происходящие в нашей жизни, можно поставить на первую ступень такой лестницы (примеры мелких жизненных неурядиц), что можно поставить на самую высокую ступень (как правило, это примеры тяжелых утрат, серьезных недугов и др.), а какие события займут промежуточные ступени. Сейчас я прошу каждого из вас подумать, на какую ступеньку вы поставили бы возможную неудачу (провал) на экзамене. Для этого вам надо на своем рисунке на соответствующей ступеньке поставить произвольный значок, например крестик.



После обсуждения ведущий делает вывод о субъективной значимости результатов экзаменов для каждого человека. Но при этом у участников тренинга должно сформироваться убеждение, что даже при самом

неблагоприятном исходе выход всегда есть (повторная сдача, переориентация на другой вуз или факультет и т. д.)