|  |
| --- |
| Коррекционная работа психолога в школе - Программы |
| Программа "Психологическая подготовка к ЕГЭ" разработана Михеевой М.В., Кусакиной С.Н., педагогами-психологами СОШ № 287  **Пояснительная записка**  Актуальность психологической подготовки к ЕГЭ трудно недооценить. Это связано и с тем, что любой экзамен является стрессовой ситуацией, и с тем, что ЕГЭ как форма экзамена появился сравнительно недавно и ввиду внедрения каждый год меняются требования к проведению экзамена, и с тем, что такая форма проведения экзамена для многих выпускников является непривычной и пугающей. Все это привело к необходимости создания тренинговой программы, позволяющей помочь ученику более эффективно подготовиться к экзамену и справиться с волнением.  При разработке программы "Психологическая подготовка к ЕГЭ" мы опирались на программу занятий по подготовке учащихся одиннадцатого класса к выпускным экзаменам с элементами психологического тренинга Гуськовой Е.В. и Будневич Г.Н.и программу "Путь к успеху" Стебеневой Н., Королевой Н. Необходимость создания нашей программы вызвана тем, что указанные выше программы не адаптированы для проведения в московских школах вообще и в "школах здоровья" в частности. Разработанная нами программа позволяет нивелировать негативные ожидания и переживания, вызванные ЕГЭ, кроме того с ее помощью выпускники могут научиться различным приемам эффективного запоминания и работы с текстами, что является основным компонентом подготовки к любому экзамену. Самостоятельным блоком данной программы выступает обучение приемам релаксации и снятия нервно-мышечного напряжения. Таким образом, программа позволяет выпускникам научиться эффективно работать и эффективно отдыхать. **Цель**: психологическая подготовка выпускников к единому государственному экзамену.  **Методы и техники, используемые в занятиях:**   * Ролевые игры. * Мини-лекции. * Дискуссии. * Релаксационные методы. * Метафорические притчи и истории. * Психофизиологические методики. * Телесно-ориентированные техники. * Диагностические методики   **Задачи**: 1. Повышение сопротивляемости стрессу. 2. Отработка навыков поведения на экзамене. 3. Развитие уверенности в себе. 4. Развитие коммуникативной компетентности. 5. Развитие навыков самоконтроля. 6. Помощь в осознании собственной ответственности за поступки, в анализе своих установок. 7. Обучение приемам  эффективного запоминания 8. Обучение методам работы с текстом.  **Хронометраж занятий.**  В целом каждое занятие рассчитано на 45 минут, однако в некоторых случаях продолжительность занятия может быть увеличена до 1 часа. Занятия проводятся 1-2 раза в неделю. Т.к. наполняемость классов обычно достаточно велика, то рекомендуется проведение занятий с участием двух психологов. **Результаты реализации программы в ГОУ ЦО "Школа здоровья" № 287:**у учащихся, прошедших тренинг отмечается снижение уровня личностной и школьной тревожности (данные результаты получены при проведении диагностики по методикам Спилбергера и[**Филлипса**](http://www.vashpsixolog.ru/index.php/psychodiagnostic-school-psychologist/69-diagnosis-emotional-and-the-personal-sphere/179-test-anxiety-school-phillips)), повышения уровня развития опосредованного запоминания и словесно-логического мышления (данные результаты получены при проведении методик [**"Пиктограмма"**](http://www.vashpsixolog.ru/index.php/psychodiagnostic-school-psychologist/61-diagnosis-of-intellectual-development/485-test-icon-luria-the-study-of-memory) и [**"Последовательность событий"**](http://www.vashpsixolog.ru/index.php/psychodiagnostic-school-psychologist/61-diagnosis-of-intellectual-development/496-methods-establishing-the-sequence-of-events) ). Учащимися отмечается снижение беспокойства по поводу предстоящих экзаменов. Кроме того, они отмечают, что усвоенные на тренинге знания, помогли им готовиться к экзаменам.  **Литература, используемая при подготовке тренинга:**   1. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2005. – 271 с. 2. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. – М.: Ось-89. 2003. – 224 с. 3. Грачева Л.В. Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой. Самоиндукция эмоций, упражнения актерского тренинга, исследования. – Спб.: Речь, 2004. – 120 с. 4. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. – Спб.: Речь, 2004. – 256 с. 5. Заморев С.И. Игровая терапия. Совсем не детские проблемы – СПб.: Речь, 2002. – 135 с. 6. Макартычева Г.И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. – СПб.: Речь, 2006. – 192 с. 7. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. – Спб.: Речь, 2005. – 175 с. 8. Стебенева Н., Королева Н. Программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к единому государственному экзамену "Путь к успеху" 9. Шевцова И.В. Тренинг личностного роста. – СПб.: Речь, 2003. – 144 с. 10. Шурухт С.М. Подростковый возраст: развитие креативности, самосознания, эмоций, коммуникации и ответственности. – СПб.: Речь, 2006. – 112 с.   **ЗАНЯТИЕ 1**  **ЗНАКОМСТВО**  **Задачи:**  **1. С**оздание групповой сплоченности. 2. Принятие правил работы группы 3. Формирование положительного настроя на работу. 4. Формирование единого рабочего пространства. 1. Приветствие. Психолог представляется и рассказывает о тренинге, его целях и задачах.  **2. Упражнение "Комплимент"**  **Каждый участник должен сказать своему соседу что-нибудь приятное. Обязательные условия: 1) обращение к партнеру по имени и 2) сказанное должно быть приятно не говорящему, а слушающему**  **3. Правила работы группы**  **Групповые правила:**   * Постоянство.   Каждый участник работает от начала и до конца работы группы и не опаздывает. Распорядок групповых занятий.   * Конфиденциальность.   Информация о происходящем в группе не должна выноситься за ее пределы.   * Активность.   Каждый член группы постарается быть активным участником происходящего и будет стремиться участвовать во всех событиях и процедурах.   * Искренность в общении и право сказать "нет".   Каждый член группы постарается быть искренним, но имеет право сказать "нет". Участники по возможности открыто выражают свои мысли и чувства. Если сообщаются сведения, то достоверные. При этом каждый имеет право сам решить, как поступить в той или иной ситуации, и если он не готов говорить или действовать, то имеет право скачать "нет", но это должно быть сказано открыто.   * Обращение по имени.   В группе необходимо называть участников по имени и не говорить о присутствующих в третьем лице.   * Персонификация высказываний.   Отказ от безличных речевых форм, помогающих людям в повседневном общении скрывать собственную позицию и уходить от ответственности. Больше говорить от себя лично: "Я считаю, что…" вместо " Некоторые думают…"   * Недопустимость непосредственных оценок человека.   При обсуждении происходящего следует оценивать не самих участников, а их действия (за исключением специально организованных процедур). Не "Ты мне не нравишься…", а " Мне не нравится, когда ты говоришь… или поступаешь…" **4. Дискуссия на тему "Возможности, которые предлагает нам жизнь"** Участникам предлагается прослушать притчу и обсудить ее.  **Открытые возможности**  Как-то ночью одного человека посетил ангел и рассказал ему о великих делах, ждущих его впереди: у него будут возможности добыть огромные богат­ства, заслужить достойное положение в обществе и жениться на прекрасной женщине. Всю свою жизнь этот человек ждал обещанных чудес, но ничего не про­изошло, и в конце концов он умер в одиночестве и нищете. Когда он дошел до врат рая, то увидел ангела, который посетил его много лет назад, и заявил ему: Ты обещал мне огромные богатства, достойное положение в обществе и пре­красную жену. Все свою жизнь ждал... но ничего не произошло. "Я не это тебе обещал, — ответил ангел. — Я обещал тебе возможности богатства, высокого положения в обществе и встречи с прекрасной женщиной, которая может стать твоей женой, а ты их пропустил. Человек был озадачен. "Я не представляю, о чем ты говоришь", — сказал он. "Ты помнишь, однажды у тебя была идея рискованного коммерческого пред­приятия, но ты побоялся неудачи и не стал действовать?" — спросил ангел. Человек кивнул. "Из-за того, что ты отказался осуществлять ее, идея была через несколько лет дана другому человеку, который не позволил страхам остановить его, и, если ты помнишь, он стал одним из самих богатых людей в царстве". "И еще, помнишь, — сказал ангел, — был случай, когда большое землетря­сение сотрясло город, разрушив много домов, и тысячи людей не могли выб­раться из-под обломков. У тебя была возможность помочь найти и спасти вы­живших людей, но ты боялся, что в твое отсутствие мародеры вломятся в твой дом и украдут все твое имущество, так что ты не обращал внимание на призы­вы а помощи и остался дома". Человек кивнул, вспомнив □ своем постыдном поступке. "Это была твоя великолепная возможность спасти сотни человеческих жиз­ней, так что тебя бы уважали все оставшиеся в живых в городе", — сказал ангел. "Ты помнишь женщину, прекрасную рыжеволосую женщину, которая тебе очень нравилась. Она не была похожа ни на одну другую из тех, кого ты видел до этого и после этого, но ты думал, что оно никогда не согласится выйти замуж за такого, как ты, и, боясь быть отвергнутым, ты прошел мимо нее?" Человек опять кивнул, но теперь в его глазах стояли слезы. "Да, мой друг, — сказал ангел, — оно стала бы твоей женой, с ней тебе посчастливилось бы иметь много прекрасных детей, и с ней ты был бы по-на­стоящему счастлив всю жизнь". Всех нас каждый день окружают различные возможности, но часто, подобно человеку из этой истории, мы позволяем страху и опасениям помешать нам использовать их.  **5. Упражнение "Молодец!"**  Участникам необходимо разделиться на две группы по принципу: внешний — внутренний. "Образуйте два круга: один внутренний, а другой внешний. Участники внешнего круга должны найти себе партнера из внутреннего, встать друг напротив друга и по моему сигналу по очереди начать говорить о своих достижениях. Тот, кто слушает, загибает пальцы и произносит фразу на каждое сказанное достижение партнера: "А это ты молодец! Раз! А это ты молодец! Два!" И так далее. Если вы думаете о себе только плохо, все равно мужественно утверждайте о себе только хорошее. Если кто-нибудь из вас почувствует смущение или неуверенность при выполнении этого упражнения, скажите про себя: "Я люблю себя, я уникален и неповторим! Я люблю себя, я уникален и неповторим!" Всякий раз, когда вам приходят в голову негативные оценки в свой адрес, вспомните о том, что вам еще нужно развиваться и развиваться и, естественно, вы пока еще не можете быть совершенны. По моему сигналу внутренний круг остается на месте, а участники внешнего круга делают шаг влево и меняют партнеров. Игра продолжается" **6. Подведение итогов.** Участники рассказывают о своих впечатлениях от занятия.  **Занятие 2 Как лучше подготовиться к занятиям**   * **Приветствие.** Каждый участник рассказывает, что хорошего произошло с ним за прошедшую неделю. * **"По радио сказали".**   Участникам необходимо двигаться по кругу и выполнять команды ведущего: поднять руки, опустить руки, остановиться, повернуться, сделать хлопок и т.д. Ключевой командой для выполнения является фраза "По радио сказали…". Если эта фраза не произнесена ведущим, упражнение не выполняется. Сделавшие ошибку покидают круг.  **3. Тест "Моральная устойчивость"**  Участникам необходимо прослушать утверждения и определить свое согласие или несогласие с каждым из них. 1. Я всегда держу данное слово и выполняю свои обязательства перед другими. 2. Я охотно помогаю своим друзьям, причем делаю это бескорыстно. 3. Мне обычно неприятно, когда я вижу несправедливость. 4. Грубость и невоспитанность людей вызывает во мне чувство досады. 5. Я незлопамятный человек, не держу зла на других. 6. Я очень люблю животных. 7. Я уважаю возраст и мудрость пожилых людей. 8. Стремлюсь быть честным не только по отношению к другим, но и с самим собой. 9. Решая свои проблемы, я никогда не забываю о других. 10. Люблю делать подарки, мне нравится, когда человек радуется. **Определение результата и его интерпретация** За каждый ответ "да" поставьте себе по одному баллу и найдите общую сумму. 1–3 балла. У вас не очень высокая моральная устойчивость. Наверное, вы просто еще не задумывались над этим или берете пример с других людей. В этом случае вам не повезло. Советуем подумать над своим обычным поведением, если вы хотите измениться. 4–6 баллов. Ваш образ жизни свидетельствует о том, что вы в основном придерживаетесь моральных норм, принятых в обществе. Но вам есть над чем поработать, чтобы эти нормы стали вашей внутренней потребностью. 7–10 баллов. Вы практически идеальный человек, на которого могут равняться окружающие. Но не следует расслабляться, нужно и дальше работать над собой.  **4. Мини-лекция "Как готовиться к экзаменам"**  **Цель**: сообщить в доступной форме об эффективных способах подготовки к экзаменам. **Время**: 15 минут. ***Как подготовиться психологически*** — Начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие.  — Если очень трудно собраться с силами и с мыслями, постарайся запомнить сначала самое легкое, а потом переходи к изучению трудного материала. — Ежедневно выполняй упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления. ***Что делать, если устали глаза?***  В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если устали глаза, значит, устал и организм: ему может не хватить сил для выполнения экзаменационного задания. Нужно сделать так, чтобы глаза отдохнули. Выполни два любых упражнения: — посмотри попеременно вверх-вниз (25 секунд), влево — вправо (15 секунд); — напиши глазами свое имя, отчество, фамилию; — попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 секунд), потом на листе бумаги перед собой (20 секунд); — нарисуй квадрат, треугольник — сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону. ***Режим дня***  Раздели день на три части: — готовься к экзаменам 8 часов в день;  — занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе, сходи на дискотеку потанцуй — 8 часов; — спи не менее 8 часов; если есть желание и потребность, сделай себе тихий час после обеда.  ***Питание***  Питание должно быть 3–4-разовым, калорийным и богатым витаминами. Употребляй в пищу грецкие орехи, молочные продукты, рыбу, мясо, овощи, фрукты, шоколад. Еще один совет: перед экзаменами не следует наедаться. ***Место для занятий***  Организуй правильно свое рабочее пространство. Поставь на стол предметы или картинку в желтой и фиолетовой тональности, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность. ***Условия поддержки работоспособности***  1. Чередовать умственный и физический труд.  2. В гимнастических упражнениях предпочтение следует отдавать кувырку, свече, стойке на голове, так как усиливается приток крови к клеткам мозга. 3. Беречь глаза, делать перерыв каждые 20–30 минут (оторвать глаза от книги, посмотреть вдаль). 4. Минимум телевизионных передач!  **5. Кинезиологические упражнения**  **Цель**: стимуляция познавательных способностей. **Инструкция**: Большим и указательным пальцами одной руки с силой сдавливаем фалангу каждого пальца другой руки, начиная с ногтевой фаланги, сначала в тыльно-ладонной, затем в межпальцевой плоскости. Потом меняем руки.  Большим пальцем правой руки нажимаем на середину левой ладони. С ощутимым нажимом совершать круговые движения от центра ладони к периферии, по спирали с выходом на большой палец. Затем то же другой рукой.  **6. Обсуждение материала лекции.**  **7. Подведение итогов занятия.**  **ЗАНЯТИЕ 3 Поведение на экзамене**  **1. Приветствие.**Каждый участник дарит соседу что-нибудь нематериальное. Это может быть звезда на небе, восход солнца, удача, талант и т.п. Т.е. то, что нельзя положить в карман, но можно унести с собой в душе.  **2. Разминка "Считалка"**  Участникам предлагают поиграть в необычную считалку. Участники по очереди называют числа натурального ряда, тот, которому предстоит назвать число кратное 4 или содержащее в себе цифру 4, необходимо хлопнуть в ладоши и тем самым пропустить ход. Если кто-то ошибается, то он выбывает из игры.  **3. Мини-лекция "Как вести себя во время экзаменов"**  Одежда должна быть спокойных тонов. Постарайтесь избегать чересчур ярких, кричащих цветовых сочетаний в одежде, слишком вызывающих деталей костюма, чтобы не спровоцировать отрицательных эмоций у людей, с которыми предстоит вступить в контакт во время экзамена. Всегда помните о чувстве меры. Ничего лишнего! А вот после экзамена — все что хотите. ***Рекомендации по поведению до и в момент экзамена***  1. За день до начала экзамена постарайся ничего не делать. Если ты чего-то не доучил, лучше не пытайся. "Перед смертью не надышишься". Отдыхай, развлекайся и постарайся забыть о предстоящем экзамене. 2. Перед экзаменом обязательно хорошо выспись. 3. И вот ты перед дверью класса. Успокойся! Скажи несколько раз: "Я спокоен! Я совершенно спокоен". Иди отвечать в первых рядах. Чем дольше ты не будешь заходить и оставаться в окружении переживающих одноклассников, тем больше будет нагнетаться напряжение, чувство неуверенности, страха. 4. Приведи в порядок свои эмоции, соберись с мыслями.  5. Смело входи в класс с уверенностью, что все получится.  6. Сядь удобно, выпрями спину. Подумай о том, что ты выше всех, умнее, хитрее и у тебя все получится. Сосредоточься на словах "Я спокоен, я совершенно спокоен". Повтори их не спеша несколько раз. Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение. В завершение сожми кисти в кулаки.  7. Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения: — сядь удобно, — глубокий вдох через нос (4–6 секунд), — задержка дыхания (2–3 секунды). 8. Слушай внимательно, чтобы не отвлекаться в дальнейшем и не задавать лишних вопросов об оформлении тестирования. Тебе все объяснят: как заполнить бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.  9. Постарайся сосредоточиться и забыть об окружающих. Для тебя существуют только часы, регламентирующие время выполнения теста, и бланк с заданием. Торопись не спеша. Читай задания до конца. Спешка не должна приводить к тому, что ты поймешь задание по первым словам, а концовку придумаешь сам. 10. Просмотри все вопросы и начни с тех, в ответах на которые ты не сомневаешься. Тогда ты успокоишься и войдешь в рабочий ритм. В любом тесте есть вопросы, ответы на которые ты прекрасно знаешь, только соберись с мыслями.  11. Когда приступаешь к новому заданию, забудь все, что было в предыдущем, — как правило, задания в тестах не связаны друг с другом. 12. Действуй методом исключения! Последовательно исключай те ответы, которые явно не подходят.  13. Если ты сомневаешься в правильности ответа, тебе сложно сделать выбор. Доверься своей интуиции! 14. Оставь время для проверки своей работы хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки. 15. Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Ведь тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, а для хорошей оценки достаточно одолеть 70% заданий. ***Поведение во время ответа***  Если экзаменатор — человек энергичный, то твой вялый, тихий ответ с большим количеством пауз может его разочаровать. Если же экзаменатор — человек спокойный, уравновешенный, ты рискуешь вызвать у него неосознанное неудовольствие слишком оживленной мимикой, жестикуляцией и громким голосом. Никогда не забывай о необходимости соблюдения чувства меры. Ничего лишнего!  **4. Дискуссия в малых группах**  Участники разбиваются на 4 малые группы, выбирают секретаря, спикера, таймера и председателя. **Функции председателя:**следить за тем, чтобы группа не отклонялась от темы обсуждения, соблюдала принципы "мозгового штурма"; поощрять участие каждого. **Функции секретаря:**записывать идеи, предложения разборчиво, аккуратно; использовать ключевые слова и фразы членов группы. **Функции спикера**: излагать ясно, кратко и лаконично идеи и предложения, выдвинутые группой.  **Функции таймера:**следить за временем, отведенным на дискуссию. Ведущий объясняет группе значение понятия "мозговой штурм" и его **принципы**: — Выработайте как можно больше идей. — Все идеи записываются. — Ни одна идея не отрицается. — Ни одна идея не обсуждается, для них еще придет время. **Материал**: 4 листа ватмана, фломастеры.  **Инструкция**: Я приветствую вас в нашем дискуссионном клубе! Для работы предлагаю разделиться на 4 малые группы. При формировании групп будем использовать следующую технику деления: утро — день — вечер — ночь.  **Предлагаю вам задания для обсуждения**. Задание 1-й группе: как лучше подготовиться к экзаменам?  Задание 2-й группе: как организовать рабочее место для подготовки к единому государственному экзамену?  Задание 3-й группе: как организовать день накануне экзамена? Задание 4-й группе: что нужно сделать, чтобы успешно сдать экзамен?  **Задания для обсуждения** Задание 1-й группе: плюсы и минусы в поведении во время экзамена. Задание 2-й группе: как сосредоточиться во время экзамена.  Задание 3-й группе: как избежать неудачи во время экзамена. Задание 4-й группе: как расположить к себе преподавателя во время экзамена. Постарайтесь работать продуктивно, соблюдая правила ведения мозгового штурма и  правила группы.  На обсуждение дается 2 минуты.  Затем спикеров просят доложить выработанные групповые идеи по обсуждаемым вопросам.  **5.  Медитативно-релаксационное упражнение – "Храм тишины"**  Вообразите себя гуляющим на одной из улиц многолюдного и шумного города... Ощутите, как ваши ноги ступают по мостовой... Обратите вни­мание на других прохожих, выражения их лиц, фигуры... Возможно, некоторые из них выгля­дят встревоженными, другие спокойны... или радостны... Обратите внимание на звуки, которые вы слышите... Обратите внимание на вит­рины магазинов... Что вы в них видите?.. Вокруг очень много спешащих куда-то прохожих... Мо­жет быть, вы увидите в толпе знакомое лицо. Вы можете подойти и поприветствовать этого че­ловека. А может быть, пройдете мимо... Остано­витесь и подумайте, что вы чувствуете на этой шумной улице?.. Теперь поверните за угол и про­гуляйтесь по другой улице... Это более спокой­ная улица. Чем дальше вы идете, тем меньше вам встречается людей... Пройдя еще немного, вы заметите большое здание, отличающееся по ар­хитектуре от всех других... Вы видите на нем большую вывеску: "Храм тишины"... Вы пони­маете, что этот *храм —*место, где не слышны никакие звуки, где никогда не было произнесе­но ни единого слова. Вы подходите и трогаете тяжелые резные деревянные двери. Вы откры­ваете их, входите и сразу же оказываетесь окру­женными полной и глубокой тишиной... Побудьте в этом храме...в тишине... Потрать­те на это столько времени, сколько вам нужно... Когда вы захотите покинуть этот храм, толк­ните двери и выйдите на улицу. Как вы себя теперь чувствуете? Запомните дорогу, которая ведет к "Храму тишины". Ког­да вы захотите, вы сможете возвращаться в него вновь.  **6.  Подведение итогов занятия.**  **ЗАНЯТИЕ 4 Память и приемы запоминания (часть 1)**  Задачи:  1. Знакомство с характеристиками памяти человека. 2. Обучение работе с текстами, приемам запоминания, отработка полученных навыков. **1. Приветствие.**  **Упражнение "Комплимент"**  Каждый участник должен сказать своему соседу комплимент. При этом комплимент должен быть высказан в форме "Я-высказывания", т.е., обращаясь к соседу, каждый должен говорить о чувствах и своем отношении к нему, но в то же время высказывание должно быть приятно слушающему.  **2. Разминка**  **УПРАЖНЕНИЕ: "НА ЛЬДИНЕ"**  Участники встают на рисунок льдины, состоящий из нескольких частей. Им говорится: "Ваша задача разместиться всей группой на   наименьшем количестве частей льдины (естественно стоя). При этом нельзя сходить на пол. После того как участники начинают "накапливаться" в центре льдины, ведущий убирает освободившиеся куски. На последней стадии процедуры ведущий может "стимулировать"- процесс, убирая кусок из-под  ноги того или иного участника, если он второй ногой уже стоит на общих кусках. По окончании упражнения – обсуждение "Кто что чувствовал?" **3.  Мини-лекция: Память. Приемы организации запоминаемого материала** *Память* - это запоминание, сохранение и последующее воспроизведение информации. Для записи информации в память необходимо придать мыслям нужную упорядоченную структуру. Любая организация запоминаемого материала облегчает работу памяти. Особенно эффективны мнемотехнические приемы (приемы запоминания), так как снабжение образующихся следов памяти "опознавательными знаками", или "адресами", намного упрощает доступ к ним. Искусство хорошего использования памяти состоит в умении удачно выбирать такие знаки. Наше сегодняшнее занятие – это иллюстрация того, что я Вам только что сообщила. Существуют определенные приемы работы с запоминаемым материалом,  такие как:   * *Группировка* — разбивка материала на группы по каким-либо основаниям (смыслу, ассоциациям и т. п.). * *Выделение опорных пунктов* — фиксация какого-либо краткого пункта, служащего опорой более широкого содержания (тезисы, заглавие, вопросы излагаемого в тексте, примеры, шифровые данные, сравнения и т. п.). * *План* — совокупность опорных пунктов. * *Классификация* - распределение каких-либо предметов, явлений, понятий по классам, группам, разрядам на основе определенных общих признаков. * *Структурирование* — установление взаимного расположения частей, составляющих целое. * *Схематизация (построение графических схем)* — изображение или описание чего-либо в основных чертах или упрощенное представление запоминаемой информации. * *Серийная организация материала* — установление или построение различных последовательностей: распределение по объему, распределение по времени, упорядочивание в пространстве и т. д. * *Ассоциации* — установление связей по сходству, смежности или противоположности.   Психологи раскрыли секрет магической "семерки" (семь бед – один ответ; семеро одного не ждут; семь раз отмерь – один раз отрежь и т. д.). Оказывается, таков в среднем объем нашей оперативной памяти. При одновременном восприятии она способна удержать и затем воспроизвести в среднем лишь семь объектов. Причем семь букв запоминаются не легче, чем семь слов и даже семь фраз. Поэтому, если подлежащего заучиванию материала очень много, лучше разбить его на большие смысловые куски, стараясь, чтобы их количество не превышало семи. И еще один вывод следует из этого правила: смысловые куски материала необходимо укрупнять и обобщать, выражая  главную мысль одной фразой. Ведь для запоминания и одного предложения, и одной мысли, в которой заключается смысл двухстраничного текста, требуется сравнительно одинаковый объем памяти. Вот что писал по этому поводу американский психолог Миллер, который открыл это явление: "Это похоже на то, как если бы вам пришлось носить все ваши деньги в кошельке, который может вместить только семь монет. Кошельку совершенно безразлично, будут ли эти монеты пенсами или серебряными долларами". Ведущий раздает памятки к лекции каждой группе учащихся. ***Некоторые закономерности запоминания***  1. Трудность запоминания растет непропорционально объему. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение. 2. При одинаковой работе количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания. 3. Распределенное заучивание лучше концентрированного. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу все. 4. Эффективнее больше времени тратить на повторение по памяти, чем на простое многократное чтение. 5. Если работаешь с двумя материалами — большим и поменьше, разумно начинать с большего. 6. Во сне человек не запоминает, но и не забывает. **4.  Дискуссия по теме лекции.** **5.  Упражнение "Снежный ком"** Упражнение выполняется в круге. Первый участник произносит любое слово. Следующий по кругу участник произносит предыдущее, а затем любое другое. Следующий произносит предыдущие два и добавляет одно свое и т.д. **6. Подведение итогов занятия**  **ЗАНЯТИЕ 5  Память и приемы запоминания (часть2 )**  **Задачи:** 1. Знакомство с характеристиками памяти человека. 2. Обучение работе с текстами, приемам запоминания, отработка полученных навыков. **1. Приветствие.** Каждый участник рассказывает, что хорошего произошло с ним за прошедшую неделю. **2.  Разминка** **"Живые скульптуры"** Вся группа делится на две подгруппы. Первая – выходит за дверь. В это время вторая участники второй подгруппы делают какую-нибудь "живую скульптуру". Затем первая подгруппа входит и смотрит. После этого еще раз выходит за дверь и, когда возвращается, должна воспроизвести групповую фигуру, показанную первой группой. Затем группы меняются местами.  **3. МИНИ-ЛЕКЦИЯ:  МЕТОДЫ АКТИВНОГО ЗАПОМИНАНИЯ**  Учащимся раздаются памятки о каждом методе с инструкцией попробовать их применить самостоятельно в домашних условиях при подготовке к текущим урокам. Золотое правило хорошего запоминания — интеллектуальная работа с материалом. Методы активного запоминания включают в себя такую интеллектуальную  работу с текстом. Разберем некоторые из них сейчас. Вы получите памятки для организации своей работы, которые сможете использовать дома при подготовке к занятиям в школе и к экзаменам.  **Метод ключевых слов.**  Что такое ключевое слово? Это своеобразный "узел", связывающий хранящуюся в памяти информацию с нашим непосредственным сознанием и позволяющий нам ее воспроизвести. Для запоминания какой-либо фразы достаточно выделить 1-2 главных (ключевых) слова и запомнить их, после чего стоит только их вспомнить: - как вспомнится вся фраза. Этот метод можно применить и при запоминании больших по объему текстов, составляя цепочку ключевых слов, следующих друг за другом и связанных между собой. Для этого запоминаемый текст разбивается на разделы. В каждом из разделов выделяются основные мысли, для каждой из них выделяется минимальное количество ключевых слов, которые необходимо связать между собой и запомнить. Таким образом, формируется некоторый костяк текста, содержание и форму которого можно воспроизвести, восстанавливая в памяти ключевые слова.  **Метод повторения  И. А. Корсакова (основные принципы)**  1. Необходимо повторить информацию в течение 20 секунд сразу после ее восприятия (имена, телефоны, даты и т. п.), так как самая большая потеря информации приходится на первые стадии запоминания, следующие непосредственно за восприятием. 2. Промежутки времени между повторениями информации нужно по возможности удлинять. Предположим, если на подготовку дается 7 дней, а материал требует не менее пяти повторений, то работа может быть построена так: 1-й день —2 повторения; 2-й день — 1 повторение; 3-й день — без повторений; 4-й день — 1 повторение; 5-й день — без повторений; 6-й день — без повторений; 7-й день — 1 повторение. 3. Количество повторений должно выбираться с некоторым запасом. Следует придерживаться простого правила: число повторений должно быть таким, чтобы в течение необходимого промежутка времени информация не пропадала. Если вы хотите запомнить информацию только на несколько дней, то после непосредственного ее восприятия рекомендуем повторить материал сначала через 15-20 минут, затем через 8-9 часов. И еще раз, через 24 часа.  **Комплексный учебный метод**  Большое количество информации можно запомнить с помощью частичного учебного метода, при котором повторяется предложение за предложением, стихотворная строка за строкой. Однако при частичном учебном методе информация дробится и вырывается из своего контекста, что затрудняет выполнение и приводит к увеличению числа повторений. В отличие от этого, при комплексном учебном методе вся информация, например текст, запоминается целиком, а затем как одно целое повторяется. Взаимосвязи между отдельными частями воспринимаются быстрее и основательнее, а обязательное число повто­рений сокращается. Поэтому там, где это возможно, используйте комплексный учебный метод. При работе с большим объемом материала трудно хорошо запомнить текст как одно целое. В таком случае разбейте текст на достаточно большие разделы, объединенные одной темой. При первом воспроизведении повторяется уже выученная часть и изучается вторая. При втором — повторяются первые части и заучивается следующая и т. д.  **"ЗУБРЕЖКА"**  Бывает так, что какой-то материал ну совершенно "не идет". В этом случае можно прибегнуть к банальной зубрежке. Конечно, много так не выучишь, но этот способ можно применять, в крайнем случае. У этого способа запоминания материала тоже есть свои правила. Какова процедура "зазубривания"?   * повтори про себя или вслух то, что нужно запомнить; * повтори через 1 секунду, через 2 секунды, через 4 секунды; * повтори, выждав 10 минут (для запечатления); * для перевода материала в долговременную память повтори его через    2-3 часа; * повтори через 2 дня, через 5 дней (для закрепления в долговременной памяти).   ***Как запомнить большое количество материала***  Повторяй материал по вопросам. Вначале вспомни и обязательно кратко запиши все, что знаешь, и лишь затем проверь правильность дат, основных фактов. Читая учебник, выделяй главные мысли — это опорные пункты ответа. Научись составлять краткий план ответа отдельно на каждый вопрос на маленьких листочках. В последний день перед экзаменом просмотри листочки с кратким планом ответа. **4. Дискуссия по теме лекции.** **5.  Упражнение. "Память и чувственный опыт" (20 мин.)** ***Введение:***Эмоции и чувства – лучшие союзники памяти. Чем больше чувств участвует в записи следов памяти, тем проще извлечение информации. Даниель Лапп сравнивает воспоминание с рыбалкой. Чем больше крючков мы забрасываем, тем больше рыбы можем поймать. Так и с памятью, чем больше чувств вовлечено, тем легче вспомнить информацию. Дайте простор для проявле­ния своих особенностей к восприятию: смотрите, слушайте, трогайте, пробуйте на вкус, принюхивайтесь, двигайтесь.  **Мы запоминаем лучше:**  1) ту информацию, которой мы постоянно пользуемся; 2) то, что мы воспринимаем в определенном контексте (к которому нам еще предстоит вернуться); 3) то, что нам приятно (тут вовлечены наши эмоции, и это повышает концентрацию внимания); 4) прерванные действия (так как их приходится возобновлять). При запоминании Вы можете воспользоваться ***приемами зрительной памяти***: а) мысленно представим предмет, который мы хоти запомнить. "Раскрасим" его необычным цветом или представим его огромного размера, "повернем" этот предмет и посмотрим его с разных сторон. Трудно забыть этот предмет после таких действий с образом, не правда ли?  б) визуализация в чистом виде*.*Для запоминания коротких чисел вполне достаточно создать их зрительный образ. Представьте себе, что число, которое Вам необходимо запомнить, написано крупным красным шрифтом на белой стене или горит неоновыми цифрами на фоне черного неба. Заставьте эту надпись мигать не менее 15 секунд в вашем воображении. Повторяя число вслух, вы еще больше облегчите его запоминание, призвав еще один канал чувственного восприятия. Некоторым из нас при запоминании числовой информациипомогают  опоры или коды. К ним можно отнести:   * Вербальный код   Люди с преобладанием вербальной (словесной, слуховой) памяти более восприимчивы к звуковой стороне слова. Непроизвольно им приходят на ум рифмы, каламбуры и т. п. Им может оказаться полезным запоминание перечня примерно такого типа: ноль — моль; один — блондин; два — дрова; три — осетрина; четыре — черт в тире; пять — пятка; шесть — шерсть; семь — семья; восемь — осень; девять — дева; десять — деспот. ***Визуальный (зрительный) код***может быть таким***:***ноль — круг или овал; один — столб (свеча, кол); два — близнецы (пара ботинок);           три — треугольник (трехколесный велосипед); четыре — квадрат  (4 лапы   животного); пять — пальцы руки; шесть — шестигранная игральная кость; семь —  подсвечник на семь свечей; восемь — песочные часы; девять — улитка (ушная  раковина); десять — пальцы обеих рук; одиннадцать — футбольная команда; двенадцать — часовая стрелка в полдень.   * Кодирование информации  по зрительному сходству   В этой системе цифра ассоциируется с какой-либо буквой по внешнему сходству с нею.  0=О; 1= Т или Г (главный элемент вертикальная палочка); 2 = П (буква на двух ножках); 3=З; 4=Ч;   5= Б; 6=С; 7=У; 8= В; 9=Р. Чтобы запомнить число нужно превратить его цифры в буквы, а с них будут начинаться слова, из которых составим легко запоминающую фразу. (Привести примеры).  **6.  Упражнение "Я хвалю себя за то, что..."**  Участникам сообщается следующее: "Я вам предлагаю похвалить себя за что-нибудь. Сейчас наступило время, когда хочется, чтобы больше хвалили, но это происходит так редко. И у вас есть сейчас возможность похвалить себя за что хотите! Итак, продолжите фразу "Я хвалю себя за то, что..." После этого каждый отвечает на вопросы:   * Трудно ли было хвалить себя? * Какие чувства вы испытали при этом?   **7. Подведение итогов занятия**  **Упражнение "Покажи пальцем"**  Все участники сидят в круге. Для начала их просят поднять вверх руку с вытянутым указательным пальцем. Затем ведущий называет какое-то свойство и предлагает участникам опустить руку, показав пальцем на того, кто, с точки зрения каждого из них, обладает сегодня данным свойством. Например:   * Покажите самого активного сегодня * Самого сонного * Покажите того, кто сегодня особенно веселил группу * Того, кто сегодня помог вам * Покажите того, с кем бы вы хотели познакомиться поближе * Покажите того, кто внес больший вклад в решение поставленных задач   **ЗАНЯТИЕ 6  Методы работы с текстами**  **Задачи:**   * Обучение эффективным методам работы с текстами. * Помочь учащимся понять, какие приемы работы с текстом можно использовать в ходе подготовки к экзаменам по тем или иным  учебным предметам.   **1. Приветствие**  Каждый участник приветствует других любыми словами или жестами. Остальные – повторяют эти слова приветствия или копируют жест, возвращая тем самым приветствие его владельцу. **2. Разминка** **"Паутинка"** В группе передается клубок ниток. Тот, кому клубок достался первым, оставляет кончик нитки у себя, передавая клубок любому участнику группы. Передавая клубок, участник говорит, что он чувствует сейчас, чего он хочет для себя, чего он желает другим. Таким образом, к концу упражнения, получается паутинка.  **3.  Упражнение. Работа с текстом**  Ведущему необходимо подготовить несколько небольших текстов (1-2 стр.): небольшие рассказы, биографии, научные статьи об открытиях или природных явлениях (можно взять из школьных учебников, детской энциклопедии). Учащимся могут потребоваться большие листы бумаги, фломастеры, например, для изображения схем. Каждой группе предлагается текст, который необходимо организовать таким образом, чтобы его можно было запомнить с помощью определенного приема (группировка, выделение опорных пунктов, план, классификация, структурирование, схематизация, ассоциации). Когда задание будет выполнено, результат нужно продемонстрировать всей группе. На выполнение задания дается 20 минут.  **Обсуждение:**   * Что вызывало трудности и как их можно преодолеть. * Какой прием оказался наиболее оптимальным и почему. * Какие приемы, на ваш взгляд, больше подходят для работы с текстами: по математике, литературе, русскому языку, биологии,  географии и т.п.   **4. Упражнение.  "Пустой стул"**  Участникам говорят: "Рассчитайтесь на "первый - второй". Участники под номером "один" садятся в круг, под номером "два" — встают за их стульями. Один стул должен оставаться свободным. Задача участника, стоящего за свободным стулом, — взглядом пригласить кого-нибудь из сидящих на свой стул. Участник, заметивший, что его приглашают, должен перебежать на свободный стул. Задача партнера, стоящего за ним — задержать его". **5. Подведение итогов занятия.** |