

Психологическая подготовка учащихся к ЕГЭ и ОГЭ



Психологическое содержание ОГЭ и ЕГЭ

Экзамены – это испытание для личности в любом возрасте, особенно для детей.

Психологическая подготовка к ЕГЭ, ОГЭ позволяет ученику избежать излишнего волнения, повысить эффективность запоминания, развить навыки логического мышления и регуляции собственного психоэмоционального состояния. В ходе психологической подготовки снижается уровень предэкзаменационной тревожности, возрастает уверенность в собственных силах.

Ученик будет успешен при сдаче экзамена, если система обучения сформировала у него именно те навыки и функции, которые требуются для данной формы экзамена.

Психологическое содержание ОГЭ и ЕГЭ

При сдаче тестового экзамена требуются не только глубокие знания, но и сосредоточенность, аккуратность, высокий уровень концентрации внимания, стрессоустойчивость.

Экзамен - это не только проверка знаний, но и проверка личностных качеств.

Форма организации ОГЭ, ЕГЭ является стрессовой:

- ❖ работа в незнакомом месте, в непривычных условиях
- ❖ нужно продемонстрировать свои знания по всему циклу дисциплин за короткий промежуток времени
- ❖ работа с пакетом бланков
- ❖ часть заданий требует нахождения неправильного ответа, а учащиеся, как правило, привыкли искать правильный ответ.

Психологическое содержание ОГЭ и ЕГЭ

Экзамен в форме ЕГЭ и ОГЭ, не учитывает личностных особенностей выпускника, ориентирован на благополучного в личном плане ребёнка, уверенного в себе, решительного, обладающего высоким уровнем саморегуляции, высокой скоростью мыслительных процессов, большим энергетическим потенциалом.

Причины волнения перед экзаменом

- ❖ **Страх** («А ВДРУГ НЕ СДАМ!!!!????»)»
- ❖ **Недостаток подготовки**
- ❖ **Волнение близких и окружающих**



Психологическая готовность учащихся к ОГЭ и ЕГЭ

Готовность к экзаменационному испытанию нужно рассматривать в единстве трех компонентов: когнитивного, эмоционального и поведенческого.

Когнитивный компонент включает в себя определенный объём и упорядоченность знаний учащегося, знания о процедуре проведения экзамена в форме ОГЭ, ЕГЭ, навык работы с тестовыми материалами, а также особенности развития таких когнитивных функций как память, мышление, внимание и знание об их влиянии на выбор стратегии тестирования.

Эмоциональный компонент включает в себя личностные особенности учащегося, его эмоциональное отношение к экзамену и его эмоциональное состояние во время экзамена. Ещё одна составляющая эмоционального компонента – оптимальный уровень тревоги на самом экзамене.

У каждого существует свой порог тревоги, за которым эффективность деятельности падает. Поэтому, хорошо, когда учащиеся, приходя на экзамен, будут иметь представление об особенностях поведения в стрессовой ситуации.

Поведенческий компонент включает в себя знание и понимание учащимся особенностей проведения экзамена, знакомство с процедурой ЕГЭ, ОГЭ, навык работы с тестовым материалом, осознание уровня собственных притязаний при выборе стратегии работы с тестовыми материалами.

Психологическая готовность учащихся к ОГЭ и ЕГЭ

- ❖ Одна из главных причин предэкзаменационного стресса - **ситуация неопределенности.**

Заблаговременное ознакомление с правилами проведения ЕГЭ (ОГЭ) и заполнения бланков, особенностями экзамена поможет разрешить эту ситуацию.

- ❖ **Очень важно скорректировать ожидания.**

Для хорошего результата совсем не обязательно отвечать на все вопросы ЕГЭ (ОГЭ).

- ❖ **Тренировка в решении пробных тестовых заданий снимает чувство неизвестности.** Зная типовые конструкции тестовых заданий, ученик практически не будет тратить время на понимание инструкции. Во время таких тренировок формируются соответствующие психотехнические навыки саморегуляции и самоконтроля.

- ❖ **В процессе работы с заданиями надо научиться ориентироваться во времени и уметь его распределять.**

- ❖ **Учебный материал нужно повторить. Составить план подготовки.**

- ❖ **Запугивание, напоминание о сложности и ответственности предстоящих экзаменов- не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ученик преодолеть не может.**

В большей степени могут испытывать затруднения при сдаче экзаменов

- ❖ **ПРАВОПОЛУШАРНЫЕ ДЕТИ**
- ❖ **ТРЕВОЖНЫЕ ДЕТИ**
- ❖ **ДЕТИ, ИСПЫТЫВАЮЩИЕ НЕДОСТАТОК ПРОИЗВОЛЬНОСТИ И САМООРГАНИЗАЦИИ**
- ❖ **«ОТЛИЧНИКИ»**
- ❖ **АСТЕНИЧНЫЕ ДЕТИ**
- ❖ **ГИПЕРТИМНЫЕ ДЕТИ**

Правополушарные дети

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 ЕГЭ (ОГЭ)

- * Тестирование по своей сути требует умения анализировать и сопоставлять различные факты
- * Трудно сосредоточиться на фактах и теоретических построениях
- * Сложности с предметами естественно-математического цикла

На этапе подготовки. Чтобы учебный материал лучше усваивался, важно задействовать воображение и образное мышление: использовать сравнения, образы, рисунки. Теоретический материал важно проиллюстрировать примерами или картинками.

Во время экзамена. Лучше пробовать свои силы не в простейших тестовых заданиях (типа А), а там, где требуется развернутый ответ (задания типа В и С). А уже потом переходить к тестам множественного выбора

Тревожные дети

Для тревожных детей учебный процесс связан с определенным эмоциональным напряжением. Они склонны воспринимать любую ситуацию, связанную с учебой, как опасную. Особую тревогу вызывает у них проверка знаний в любом виде (контрольная работа, диктанты и т.д.).

Основные трудности

- * Ситуация экзамена вообще сложна для тревожных детей, потому что она по природе своей оценочная.
- * Наиболее трудной стороной ЕГЭ (ОГЭ) для тревожного ребенка является отсутствие эмоционального контакта со взрослым.

На этапе подготовки

Задача взрослого — создание ситуации успеха, поощрение, поддержка. 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.

Во время проведения экзамена.

Важно обеспечить тревожным детям ощущение эмоциональной поддержки. Это можно сделать различными невербальными способами: посмотреть, улыбнуться и т.д.

Дети, испытывающие недостаток произвольности и самоорганизации

Обычно этих детей характеризуют как "невнимательных", "рассеянных".

Но, у них очень редко имеют место истинные нарушения внимания. Чаще это дети с низким уровнем произвольности. У них часто неустойчивая работоспособность, им присущи частые колебания темпа деятельности. Они могут часто отвлекаться.

Основные трудности

- * ЕГЭ (ОГЭ) требует очень высокой организованности деятельности. При общем высоком уровне познавательного развития и вполне достаточном объеме знаний выпускники могут нерационально использовать отведенное время.

На этапе подготовки

Необходимо наличие внешних опор.

Важно научиться использовать для саморегуляции деятельности различные материальные средства: песочные часы, отмеряющие время, нужное для выполнения задания; линейка, указывающая на нужную строчку и т.д.

Во время экзамена

Составить план своей деятельности (зачеркивать пункты) или класть линейку на то задание, которое он сейчас выполняет.

«Отличники»

Дети данной категории обычно отличаются высокой успеваемостью, ответственностью, организованностью, исполнительностью. Для таких детей характерен очень высокий уровень притязаний и крайне неустойчивая самооценка.

Основные трудности

- * Таким ученикам недостаточно выполнить минимально необходимый объем заданий, им нужно сделать все, причем безошибочно.
- * Необходимость пропустить задание, если они не могут с ним справиться.

На этапе подготовки

Важно скорректировать ожидания и осознать разницу между "достаточным" и "превосходным", понять, что для получения отличной оценки нет необходимости выполнять все задания.

Им можно предложить тренировочные упражнения, где им потребуется выбирать задания для выполнения и не нужно будет делать все подряд.

Во время экзамена

Помочь скорректировать ожидания напомнив, что нет необходимости выполнять все задания подряд, а оставить часть на второй круг.

Астеничные дети

Характерна высокая утомляемость, истощаемость. Они быстро устают, у них снижается темп деятельности и резко увеличивается количество ошибок. Астеничность имеет не столько психологическую, сколько неврологическую природу, поэтому возможности ее коррекции крайне ограничены.

Основные трудности

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

На этапе подготовки Большое значение приобретает оптимальный режим подготовки, чтобы не переутомляться. Делать перерывы в занятиях, гулять, достаточно спать. Родителям стоит получить консультацию у невропатолога о возможности поддержать ребенка с помощью витаминов или травяных сборов.

Во время экзамена таким детям требуется несколько перерывов, пусть на какое-то время остановятся, отдохнут. Им по возможности лучше организовать несколько коротких "перемен".

Гипертимные дети

Характеризуются высоким темпом деятельности.

Они быстрые, энергичные, активные.

Основные трудности

- * Быстро выполняя задание, они иногда делают это небрежно, не проверяют себя и не видят собственных ошибок.
- * Обычно отмечается невысокая значимость учебных достижений,
- * Ребята не расстраиваются из-за плохих оценок.

На этапе подготовки следует создавать ощущение важности ситуации экзамена.

Во время экзамена основной принцип, которым должен руководствоваться ученик: «Сделал – проверь».

Перед экзаменом или во время него выпейте несколько глотков ВОДЫ

- ❖ Во время стресса происходит сильное обезвоживание организма. Это связано с тем, что нервные процессы происходят на основе электрохимических реакций, а для них необходимо достаточное количество жидкости. Ее недостаток резко снижает скорость нервных процессов.
- ❖ В антистрессовых целях воду пьют за 20 минут до или через 30 минут после еды.
- ❖ Лучше всего подходит минеральная вода, так как она содержит ионы калия или натрия, участвующие в электрохимических реакциях.
- ❖ Можно пить просто чистую воду или зеленый чай.
- ❖ Все остальные напитки с этой точки зрения бесполезны или вредны.

Обеспечьте гармоничную работу левого и правого полушария

- ❖ В стрессовой ситуации у человека нарушается гармоничная работа левого (логическое) и правого (образное) полушарий. Если доминирует одно из них, то у человека снижается способность оптимально решать стоящие перед ним задачи.
- ❖ Но можно восстановить гармонию или приблизиться к ней. Известно, что правое полушарие управляет левой половиной тела, а левое полушарие — правой половиной.
- ❖ Эта связь действует в обоих направлениях, поэтому координация обеих частей тела приводит к координации полушарий мозга.
- ❖ Активизировать работу обоих полушарий головного мозга можно при помощи упражнения **"Горизонтальная восьмерка"**.

При выполнении упражнения «горизонтальная восьмёрка» в действие включаются одновременно оба полушария головного мозга.

- «Напишите» в воздухе вытянутой левой рукой «лежащую» восьмерку.
- Движение начинайте с центральной точки пересечения всех линий фигуры, затем против часовой стрелки ведите руку влево, описывая круг и возвращаясь в центральную точку.
- Из неё ведите руку вправо вверх по часовой стрелке и снова возвращайтесь в исходную центральную точку.
- То же самое упражнение проделайте правой рукой.
- В заключение попытайтесь выполнить упражнение обеими руками одновременно.

Зевота – зарядка для мозга!

- ❖ Когда вы зевае, ваши лицевые мускулы сильно сокращаются, а затем расслабляются, что вызывает приток богатой кислородом крови в кору головного мозга.
- ❖ Это участки мозга, которые отвечают за планирование, организацию, принятие решений и еще за множество других функций, связанных с человеческой активностью.

Энергетическая зевота. Упражнение Гимнастики Мозга

- ❖ Упражнение улучшает зрительное внимание и восприятие, снимает напряжение мышц лица, способствует улучшению коммуникации.
- ❖ 1. Положите ладони на щеки.
- ❖ 2. Откройте и закройте рот, чтобы почувствовать, где под руками ходят «желваки». Переместите туда пальцы ладоней.
- ❖ 3. Представьте, что вы зевае, широко откройте рот и на этом «зевке» массируйте пальцами «желваки». При этом попробуйте произносить расслабляющий длинный звук «вааа-а-а-а-у-у-у».
- ❖ 4. Повторите упражнение 3-6 раз. При правильном выполнении вы непременно зевнете по-настоящему!



Дыхательная гимнастика

❖ **Успокаивающее дыхание** – выдох в два раза длиннее вдоха.

Противострессовое дыхание. Медленно выполняйте глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее. Это успокаивающее дыхание. Постарайтесь представить себе. Что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения.

❖ **Мобилизирующее дыхание** – вдох в два раза длиннее выдоха.

❖ В случае сильного напряжения нужно перед началом экзамена применять технику успокаивающего дыхания в течение нескольких минут.

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.
- ❖ Напрягите и расслабьте колени.
- ❖ Напрягите и расслабьте бедра.
- ❖ 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.
- ❖ **Самомассаж ушных раковин- массировать область мочек уха в течение 2-3 минут.**

Упражнение «Ресурсные образы»

Цель: научиться использовать воображаемые образы для достижения нервно-мышечного расслабления.

Инструкция: Вспомните или придумайте место, где вы чувствовали бы себя в безопасности, и вам было бы хорошо и спокойно. Это может быть картина цветущего луга, берег моря, поляны в лесу, освещенной теплым летним солнцем, и т. д.

Представьте себе, что вы находитесь именно в этом месте. Ощутите запахи, прислушайтесь к шелесту травы или шуму волн, посмотрите вокруг, прикоснитесь к теплой поверхности песка или шершавому стволу сосны. Постарайтесь представить это как можно более четко, в мельчайших деталях.

ВАЖНО!!!

Последние 12 часов перед экзаменом должны уйти на подготовку организма, а не знаний.



Программа групповой работы

Содержание занятий по психологической подготовке выпускников к экзаменам в форме ЕГЭ, ОГЭ, мною были взяты из программы: "Психологическая подготовка учащихся к ЕГЭ", под ред. И.И. Бобровой, Е.П. Махониной, Е.П. Филипповой и М.Ю. Чибисовой "Психологическая подготовка к ЕГЭ".

Цель: психологически подготовить учащихся к сдаче выпускного экзамена, в форме ОГЭ, ЕГЭ.

Структура программы:

"Вводный блок. Знакомство".

"Эффективная постановка цели".

"Развитие внимания и памяти".

"Эмоциональная саморегуляция".

Программа групповой работы

Занятие "Знакомство".

Цель: выработать и принять правила работы в тренинговой группе, познакомить с программой работы и темами занятий.

На этом этапе можно использовать упражнения: "Снежный ком", "Имя и качество" и т.п. Далее беседа о необходимости соблюдать правила групповой работы, для успешности совместной деятельности.

Выработка и принятие правил группового взаимодействия (чего бы хотелось бы избежать во время занятий).

Обсуждение ожиданий от предстоящей работы (высказать свои ожидания и пожелания относительно тем предстоящих занятий).

Основная часть.

Беседа о том, что в процессе занятий мы будем учиться тому, как эффективно готовиться к экзамену, как правильно запоминать материал, уделим особое внимание развитию внимания (т.к. это необходимое качество для сдачи экзамена в тестовой форме), научимся владеть собой в стрессовой ситуации (экзамена), т.к. беспокойство - это одна из главных причин плохой памяти и концентрации внимания при сдаче экзамена.

Упр. "Плюсы и минусы". Заключительная часть подвести итоги, обменяться впечатлениями

Программа групповой работы

Тема "**Постановка цели**".

Цель: формирование умений самостоятельно ставить перед собой цели и определять пути их достижения, преодоление психологических трудностей с помощью позитивного мышления.

При подготовке к экзамену многие часто представляют себе всякие неудачи. Однако обдумывание конкретных путей достижения цели куда более продуктивно, чем боязнь еще не случившегося провала.

Модель успешной деятельности состоит из четырех частей:

Постановка цели. Без правильной постановки цели, любая деятельность неэффективна. Если вы не знаете, куда идти, то вряд ли вы туда дойдете.

Задание: закройте глаза и постарайтесь как можно яснее представить себе вашу цель, представить в виде образа, ощутить, почувствовать, потрогать ее, послушать ее, и даже попробовать на вкус и запах.... А теперь откройте глаза и нарисуйте как могла бы выглядеть ваша цель. Затем участники обсуждают в кругу, представляя свой рисунок, а др. должны догадаться, что за цель поставил перед собой человек.

Программа групповой работы

2. Проверка цели.

Понять, правильно ли поставлена ваша цель, помогут следующие вопросы.

- а) Конкретна ли ваша цель? Цель не должна быть похожа на мечту, конкретизация помогает более точно понять, что же все-таки необходимо и важно определить сроки для достижения цели.
- б) Как судить о результате? Должен быть какой-то индикатор, по которому можно определить, добились ли вы цели или нет. (Например, если вы решили поступить в университет, то приказ о вашем зачислении и будет свидетельством того, что цель достигнута).
- в) Насколько сложно достижение цели? Её недооценка, как и переоценка, может снизить ваши шансы на успех. Задайте сроки выполнения конкретных заданий и главной цели с таким расчетом, чтобы они были реально выполнимы и в то же время требовали достаточно напряжения сил.
- г) Позитивна ли ваша цель? Гораздо лучше выражать свои цели позитивным образом, нежели негативным
- д) Ваши возможности и ресурсы? Цель должна соотноситься с вашими возможностями, именно это является одним из основных условий успешной деятельности.

Программа групповой работы

3. Действие.

Это тот двигатель, который заставляет всю систему начать функционировать, приближать вас к цели.

Задание: представьте вашу цель в виде пирамиды, чтобы на самом верху оказалась та цель, к-ую вы выбрали, а ниже то, что будет вести к её осуществлению.

4. Наблюдение.

Наблюдайте за тем, что происходит в результате ваших действий, это поможет в дальнейшем скорректировать свои действия, тип поведения, которые будут наилучшим образом способствовать достижению цели.

5. Гибкость.

Важно уметь отказаться от привычного образа действий, если он перестал быть эффективным. В итоге модель выглядит так: появляется какое-то желание, мы ставим соответствующую цель, проделываем какие-то шаги, смотрим результат, если получается не совсем то, что нам надо, то пытаемся делать что-то другое.

Программа групповой работы

Упражнение: "Прошлые успехи"

Вспомните событие, связанное с прошлой ситуацией, в которой вы чувствовали себя успешным (результат: воспоминание об успехах пробуждает ресурсы, укрепляет самооценку).

Упражнение: "Ресурсы для достижения цели"

Нужно написать то, что вам помогает преодолевать трудности в жизни, решать проблемы и достигать намеченных целей (результат: расширение представлений о решении проблем).

Упражнение: "Преодоление препятствий"

Все участники выстраиваются в линейку, выбирается доброволец, к-ый будет первым "преодолевать препятствия". "Препятствия" представляют собой участники команды, где каждый придумывает себе, каким препятствием он будет (препятствия должны быть такими, к-ые мешают сдаче экзамена).

Преодолевающий препятствия должен мобилизовать всю свою волю к победе и постараться быстро понять, что хочет "препятствие" и как его следует преодолеть.

Обсуждение: какие из способов преодоления препятствий вам запомнились и кажутся более эффективными?

Программа групповой работы

Упражнение "Ресурсы для успешной сдачи экзаменов"

Нужно написать то, что поможет вам в успешной подготовке и сдачи ЕГЭ, ОГЭ.

Что вы можете или уже делаете для того, чтобы получить высокий балл.

(Результат: расширение представлений о своих возможностях)

Тема: "Внимание".

Выбор цели – это только половина успеха. Важно еще и сохранить эту цель и не отвлекаться на другие может и более интересные, но менее значимые вещи. А помочь сосредоточиться на задании нам поможет – наше внимание. Нужно быть внимательными во время подготовки к экзамену и во время проведения экзамена.

Упражнение "Моё рабочее место".

Оказывается, чтобы сохранять рабочее состояние во время занятий, важно правильно организовать рабочее место.

Группа делится на 2 команды, получает такие предметы: аромалампа, масла (цитрусовые, розмарин, мята и т.д.), держатели для визиток, будильник, песочные часы, несколько журналов, из к-ых нужно сделать коллаж, взгляд на который, будет поддерживать рабочее настроение. Затем команды представляют своё рабочее место.

Программа групповой работы

Итак, при подготовке наше внимание рассеивается, чтобы этого не происходило, нужно убрать всё лишнее со стола.

В комнате можно поставить сирень или зажечь аромолампу с запахом цитрусовых, эти запахи бодрят и благотворно влияют на память.

Упражнение «**Пять шагов**»

Шаг 1. Просматриваете материал и бегло его читаете.

Шаг 2. Придумываете к каждой теме, заголовок или к каждому абзацу по одному вопросу, желательно записать их.

Шаг 3. Внимательно читаете текст, по ходу чтения, пытаетесь найти ответы на поставленные вопросы.

Шаг 4. Отвечаете на эти вопросы.

Шаг 5. Ещё раз просматриваете материал, внимательно изучая трудные места.

Можно дать каждому участнику текстовое задание (текст должен быть сложным для запоминания, научная статья по химии, физике и т.д.)

Затем участники рассказывают группе содержание текста. Оценивается пересказ по трем критериям: логичность, детальность и ясность изложения.

Диагностика внимания (таблица Шульте, красно-черная таблица)

Программа групповой работы

Упражнение «Корректур».

Задача участников как можно быстрее сосчитать, сколько раз во всей таблице встречается буква (№1 – X, №2 – T, №3 – D, №4 - G) и вписать это число в соответствующий квадрат.

Участник, к-ый выполнил задание первым называет ответ, а все остальные проверяют, после этого определяется победитель – он объявляется самым внимательным.

Проверяют все четыре задания (№1 – 14, №2 – 13, №3 – 15, №4 – 13 правильные ответы).

Обсуждение: Как вы думаете, что помогло победить в этой игре? Можно ли развивать это качество? Как оно может пригодиться при выполнении теста по ЕГЭ, ОГЭ?

Программа групповой работы

Задание 1.

№1

DTRTAVBEXBAQWERTYIOAULXUE

HBNEJRGMCBJPASDFGJKJHNDKL

RTYATSDJKLTLZXCVBMRNTNYLJK

DATPDASUOBFERGHJNLDFKGGKHJ

BALPFKNUEXFTVBDALEXFUEXWA

DJNAFHFCIJZDTHJNPIJKNIVC

SESQJWEXGHXPKNBFEAXXWCJVB

HATYXUIUOBBASDRTYKLBJNBMC

DESLBFGXGHAONGCDSZAAXTBUO

WATNAVDUOBYUIHBNMBESCXLGH



Программа групповой работы

№2

KRRELOUTVBDEALUEXTAQWEXB

YDNMUIHERGHSJNKLD BJPASCB

ACYJSDRASDRXTYJKLTT LZ XKL

FHTUGDAONGCGDSXZAAF ERGOB

TDLUVBDPASDBFGHJKAF TVBEX

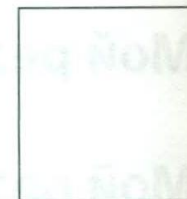
AHNVHFDPKNBTFEWAXJJZDT CI

NBSXVDWAHFDNJNVCIEXPKN GH

LRTUJGDQWESDXCVBJABAS DOB

NCSXVDWYUIHG BNM CBEAONGGH

LBTUFGDLFGDHATUOBAYUIHO B



Программа групповой работы

№3

DXCTUKLOUTVBOJUTREXBURJFB
NVDWEYUIHERGIXHBNMCBESXGH
LFGDAASDRASDDJRTYJKLATUOB
PKNBFTVDAONGBUOALUEXFEWAX
LJGOQWEBOPASSWLXCVBJATUOB
ZDTHDAHFOPKNFKOJNVCIDNKPI
PKNBFNVDWAHFDWWESXGHFEWAX
KLOUTLJGOQWEGEOATUOBTREXB
FHYTRNVDWYUIDOWESXGHRIOHF
FBCVTLFGOLFGSAOATUOBTDLX



Программа групповой работы

№4

KLOUTTRUEXBLJGDATGEDATUOB

FHYTRRITOHFNVDWESDOWEGXGH

DXCTUURTJFBKLOUTROJUTREXB

KLOUTALDJGDATUOBTDJRTYREX

LFGDAFTBUOBASDRTYBUDALJKL

PKNBFAEDWAXTVBGALSWLXCUEX

ZDTHDDNHKPIAHFDJNFKDJNVC

PKNBGFEBWAXNVDWESDWWESXGH

NVDWEESWXGHYUIHBNIXHBGMCB

FBCVTTRVLDLXLFGDATGDDATUOB



Программа групповой работы

Тренировка в заполнении бланков ЕГЭ, ОГЭ.

Перед заполнением бланков участникам объясняются правила заполнения бланков, а также типичные ошибки, которые ведут к снижению баллов даже при правильном выполнении заданий: при заполнении бланка необходимо помнить, что результаты обрабатываются на компьютере, бланк сканируется. Поэтому никакие двусмысленные ответы не должны быть допущены, иначе результат аннулируется.

Выпускникам предлагается заполнить бланки и разъясняются правила заполнения и ошибки, которые могут быть допущены, а также раздаются памятки по заполнению.

Упражнение "Башня".

Группа делится на две команды. Каждой команде дается пачка соломинок для коктейля, скотч и ножницы. Задача – построить высокую башню, используя предложенный материал. Прикреплять или подвешивать башню нельзя. Пять минут дается на обсуждение и выбор стратегии выполнения упражнения, десять минут на реализацию задуманного.

Обсуждение: Какая стратегия оказалась наиболее результативной? Какая наиболее оригинальной? Совпадают ли оригинальность и эффективность?

Подведение итогов, продолжить фразу: "Было интересно узнать, что....", "Неожиданным оказалось, что....".

Программа групповой работы

Тема: Память.

При ответе на экзаменах, как правило, требуется воспроизвести известный материал. Чтобы хорошо подготовиться, требуется запомнить много информации.

Важно поставить себе цель – запомнить. Постарайтесь запомнить то, что я вам сейчас прочитаю: "Вы водитель автобуса. На первой остановке в него вошло 20 пассажиров, на второй – 10 человек вышли и 5 вошли, на следующей – 13 пассажиров вышли и 3 вошли. Затем автобус сделал еще 2 остановки, на каждой из которых выходили по 4 человека. После этого автобус остановился из-за поломки. После исправления неисправности вы доехали до конечной остановки, где все пассажиры вышли".

"Сколько человек вышло на последней остановке? Сколько остановок сделал автобус, включая последнюю". Чаще всего справляются с первым вопросом, а вот со вторым лишь некоторые. При воспроизведении информации, как правило, запоминаются сведения о количестве пассажиров, а не остановок.

Этот пример показывает, что очень важно обращать внимание на требования к содержанию воспроизведения. Зная цель запоминания, то, что нужно вспомнить, конкретные требования на данном экзамене, будет легче осваивать материал.

Программа групповой работы

Упражнение "**Определение индивидуального способа запоминания**".

У человека три способа восприятия информации: аудиальная (слуховая), визуальная (зрительная) и кинестетическая (тактильная). У каждого человека один из них является ведущим, доминирующим способом получения и переработки информации.

Читаются утверждения, а затем оцениваются от 1 до 9. Высший балл 9 – означает, что вы с легкостью создали внутренний образ, если пришлось приложить усилия, чтобы хоть что-то представить, оцените результат минимальным баллом -1.

Зрительное.

У кого из ваших друзей самые длинные волосы?

Вспомните лицо своего первого учителя в школе.

Представьте себе полосы на шкуре тигра.

Представьте себе цвет вашей входной двери вашего дома.

Вообразите телеведущего, который вам больше всего нравится, в высокой шляпе.

Представьте самую большую из ваших книг

Слуховое.

Вспомните любимую мелодию.

Услышьте отдаленный колокольный звон.

У кого из ваших друзей самый тихий голос.

Услышьте, как заводится на морозе утром машина.

Вспомните голос друга детства.

Представьте звук своего голоса под водой.

Программа групповой работы

Двигательное.

Ощутите, что ваша левая кисть погружается в холодную воду.

Представьте, что вы держите в обеих руках гладкие и почти невесомые стаканы.

Погладьте воображаемую кошку или собаку.

Представьте, что вы надели мокрые носки.

Вообразите, что вы прыгаете с метровой стены.

Представьте, что ваши руки лежат на баранке автомобиля и вы едите по дороге.

Теперь сложите все баллы по каждой из позиций и разделите на шесть, чтобы получить общий средний балл вашего восприятия и воображения. Наиболее высокий балл соответствует предпочтительному для вас способу запоминания.

Рекомендации для зрительного типа:

При запоминании активно используйте картинки, схемы, планы, обязательно записывайте и зарисовывайте их на бумаге – потом это поможет вспомнить все на экзамене.

Разместите на видном месте схемы, к-ые необходимо запомнить.

Написание шпаргалок помогает структурировать и запомнить материал, но не нужно использовать шпаргалки во время экзамена.

Рекомендации для слухового типа:

Наговаривайте ответы на диктофон, а затем прослушивайте записи.

Хороший способ запомнить материал – рассказывать его вслух.

Просите своих близких прочитать вам наиболее важные тексты для запоминания.

Рекомендации для двигательного типа:

При заучивании материала перемещайтесь по комнате.

Заведите тетрадь и кратко записывайте выученный материал, письмо – это движение, а поэтому усиливает запоминание.

Программа групповой работы

Хорошо распределяйте и чередуйте время занятий и отдыха. Лучший отдых для вас – это физическая активность.

Для того, чтобы контролировать время, используйте песочные часы.

На экзамене необходимо развивать функцию самоконтроля: "сделал-проверь".

Упражнение **"Метод ключевых слов"**.

Для запоминания какой-либо фразы достаточно выделить 1-2 главных слова и запомнить их. Этот метод можно применять для запоминания длинных текстов.

Для этого запоминаемый материал разбивается на разделы. В каждом из них выделяются основные мысли и минимальное количество основных слов, которые необходимо связать между собой и запомнить. Таким образом, формируется "узел" текста, содержание и форму которого можно воспроизвести, восстанавливая в памяти ключевые слова.

По этому методу можно разобрать для запоминания текст.

Упражнение **"Метод свободных индивидуальных ассоциаций"**.

Суть метода в установлении связей по сходству, смежности или противоположности. При запоминании последовательности цифр помогут даты исторические или личных событий (год рождения, поступление в школу и т.д.).

Чтобы упростить задачу, разбить число на маленькие группы, дать простор своему ассоциативному воображению.

Компьютерный тренажёр для запоминания цифр Psygames ver.1.8.

Компьютерное тестирование на способность запоминания ряда цифр с помощью программного комплекса Memory Tester.

Важным приёмом для прочного запоминания материала является повторение. Алгоритм запоминания: 1-й день надо повторить материал сначала через 15-20 минут после того, как вы его полностью запомнили, затем через 8-9 часов и еще через 24 часа; 2-й день 1 раз, 3-й без повторений, 4-й 1 раз, 5-6-й без повторений, 7-й 1 раз.

Программа групповой работы

Тема: Эмоциональная саморегуляция.

Игра "Ассоциации".

Первый участник называет слово, касающееся экзамена, другой продолжает, называет чувство, которое у него возникает ассоциативно на это слово. Затем называет свое слово для следующего участника.

Говорят, что не чувства должны владеть человеком, а человек чувствами. А что для вас означают эти слова?

Владение чувствами означает, необходимость их отслеживать, давать себе отчет в их возникновении и признавать, что вы эти чувства в данный момент испытываете.

Организуется малая группа, которая получает контурный рисунок человека и задание: цветными карандашами отметить на рисунке зоны "экзаменационного риска" для здоровья человека. На плакате составляется общий вариант.

Организуется обсуждение: как помочь заштрихованным частям в период подготовки и во время экзамена. Результаты фиксируются на плакате.

Упражнение "Выразить чувства".

Каждая команда должна придумать как можно больше способов контролировать свое эмоциональное состояние во время экзамена. Затем каждая команда представляет по одному способу. Выигрывает та команда, которая заканчивает игру.

Также полезно познакомить учащихся с понятием стресса, способами эффективного преодоления стресса.

Литература:



Психолог в школе

М.Ю. Чибисова

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ
ПОДГОТОВКА
К ЕГЭ

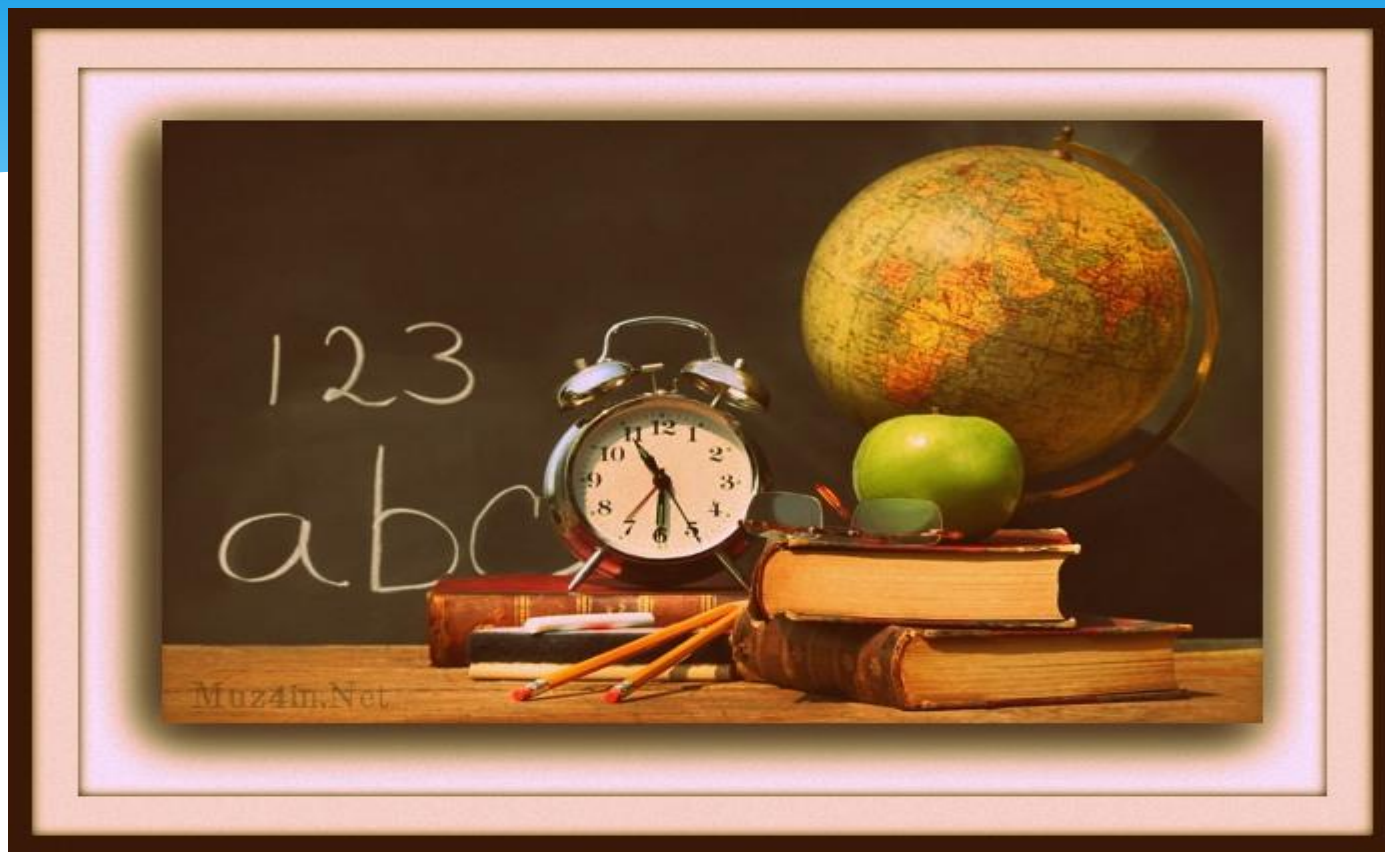
РАБОТА С УЧАЩИМИСЯ,
ПЕДАГОГАМИ, РОДИТЕЛЯМИ



Литература:



"Психологическая подготовка учащихся к ЕГЭ". Методическое пособие для школьных психологов, под ред. И.И. Бобровой, Е.П. Махониной, Е.В. Филипповой, Москва, 2009



**ЖЕЛАЕМ ВСЕМ УСПЕХА НА
ЭКЗАМЕНЕ!**