 

 **«Психологическая подготовка к ОГЭ и ЕГЭ»**



**Конспекты занятий**

Составитель:

Татьяна Альбертовна Стрелкова

педагог-психолог

первой квалификационной категории

**Занятие 8**

 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 9**

 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.

**Занятие 10**

Тема последнего занятия “Я уже сдал ЕГЭ (успешно)”. Цель этого упражнения – создание позитивного образа, ощущения того, что это препятствие преодолимо, самосознание цели сдачи ЕГЭ. На этом этапе педагог просит учащихся разместить на доске (стене) все три созданных ими в ходе урока рисунка и составить краткий рассказ о своих переживаниях при подготовке к ЕГЭ, в период его сдачи и о своей радости от того, что аттестация прошла успешно. Школьники по очереди рассказывают о своих рисунках, прогнозируя, по сути, программу успешной сдачи ЕГЭ. Для учеников составление рассказа является крайне увлекательным и позитивным упражнением. Роль педагога-психолога здесь заключается в сглаживании “острых углов” и переводе негативных установок учеников, которые могут обнаружиться в ходе этого упражнения, в позитивные.

Далее обсуждается по очереди, какие чувства испытывают учащиеся по поводу своей истории о позитивном образе человека, успешно сдавшего ЕГЭ.

На втором этапе занятия целесообразно повторно провести методику многомерной оценки детской тревожности (МОДТ) Е.Е. Ромицына и выявть уровень тревожности учащихся после проведенного курса занияй психологической подготовки к ЕГЭ и ГИА-9. Проанализировав результаты диагностики, необходимо определить для себя пути дальнейшей работы с учащимися по данной тематике, составить индивидуальные карты работы с учащимися, с высоким уровнем тревожности.

***Заключение***

Проблема психологической готовности школьников к ЕГЭ очень важна и актуальна, она обусловлена рядом причин:

ЕГЭ имеет ряд особенностей, которые требуют от выпускника не только интеллектуальных знаний, но еще и личностной и психологической готовности к его выполнению.

Необходимо сохранить здоровье выпускника и физическое и психологическое.

Старшеклассники не всегда реалистично представляют ЕГЭ, нереалистичность установок.

Подготовка к экзаменам и их сдача вызывают у выпускников сильное эмоциональное напряжение, связанное с переживанием за результаты, напрямую влияющие на возможность реализации дальнейших жизненных планов. Это выражается в чувстве повышенной тревожности; неустойчивой самооценке; утрате способности видеть положительные результаты своего труда, ресурсы организма, личностные достоинства; в отрицательной установке по отношению к результатам экзамена.

Эффективным средством в ситуации стресса, по мнению Г. Селье, является использование способов саморегуляции и мобилизации ресурсов организма.

ЕГЭ по каждому предмету включает вопросы и задания трех разных типов. Поэтому в процессе сдачи ЕГЭ требуются:

высокая мобильность,

переключаемость,

высокий уровень организации деятельности,

высокая и устойчивая работоспособность,

высокий уровень концентрации внимания.

Все трудности при подготовке к ЕГЭ можно разделить на три типа:

1.Процессуальные (связанные с процедурой):

– недостаточное знакомство с процедурой;

 – незнакомое место и незнакомые взрослые.

2. Личностные (обусловлены личностными особенностями учащихся):

– убеждения и предрассудки, связанные с ЕГЭ;

 – неадекватная самооценка.

3. Познавательные (обусловлены недостаточной сформированностью некоторых учебных компонентов):

– недостаточный объем знаний;

 – недостаточная сформированность навыков работы с текстовыми заданиями;

 – неспособность гибко оперировать системой учебных понятий предмета;

 – неумение оперировать учебным материалом.

Что делать?

Для того, чтобы хорошо сдать экзамен, нужно быть уверенным в своих силах, в себе. Уверенность складывается из двух составляющих: из того, как ты себя чувствуешь и как выглядишь. Как можно повысить свою уверенность? В этом поможет упражнение “Мои ресурсы”. Напишите свои сильные стороны и преимущества. Напротив каждой своей сильной стороны ребенок пишет, как это сможет помочь на экзамене.

Необходимо также принять решение о том, какой результат будет желаемым и реально достижимым. Например, для одного “сдать успешно” – означает получит 3, для другого – набрать минимум 91 балл. При этом надо понимать: тест составлен так, что получить 100 баллов из 100 сможет только один из тысячи выпускников. Неумение адекватно оценивать свои возможности (завышенный или заниженный уровень притязаний) может привести к выбору неэффективной для себя стратегии – например, непременно решить задания группы С, не доделав задания группы.

Очень важно рационально оценивать время, которое потребуется для написания ЕГЭ. Неумение планировать свое время приводит к возникновение страха не успеть, а это отрицательно влияет на результат. Поэтому важно не только осваивать работу с тестами, но и вырабатывать индивидуальную стратегию деятельности.

Программа психологической подготовки учащихся к ЕГЭ и ГИА-9 – лишь начало диалога о психологической готовности старшеклассников к сдаче ЕГЭ. Она высокоэффективна в условиях ограниченности времени и необходимости грамотно и профессионально подготовить школьников к аттестации. При желании программа может успешно совмещать в себе упражнения, направленные на аутогенную тренировку, способы повышения уверенности, лекции на уточнения процедуры ЕГЭ, отработку оптимальный стратегий при его выполнении и многое другое

