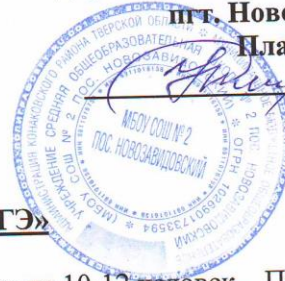


Утверждено
директором МБОУ СОШ №2
пгт. Новозавидовский
Платоновой Н.А.



Тренинг «Готовимся к ЕГЭ»

Программа рассчитана на работу со старшеклассниками в группах по 10-12 человек. Программа состоит из 10 занятий продолжительностью 45 минут.

Цели тренинга:

1. Знакомство с характеристиками памяти человека; обучение работе с текстами, приемам запоминания, отработка полученных знаний.
2. Познакомить выпускников с особенностями ЕГЭ.
3. Знакомство с некоторыми приемами волевой саморегуляции, их отработка.
4. Обучение методам релаксации, приемам релаксации.
5. Повысить уверенность в себе и своих силах.

Каждое занятие начинается с разогрева – короткого динамичного упражнения, задача которого – повысить энергию группы.

Затем следует презентация темы, то есть краткое объяснение того, о чем пойдет речь на занятии и почему это важно. Задача презентации – заинтересовать учащихся.

Следующий этап- информирование: сообщение необходимых сведений, которые обязательно должны проигрываться и подкрепляться.

Завершается занятие рефлексией.

Занятие 1.

1. Знакомство, обсуждение правил группы.
2. Ассоциации
3. Ожидание от ЕГЭ
4. Рефлексия

Занятие 2.

1. Приветствие
2. Игра «Самое трудное на экзамене- это»
3. Что мне может дать ЕГЭ?
4. Рефлексия

Занятие 3.

1. Разогрев, поздороваться, сказав каждому участнику группы что - то приятное.
2. «Состояние тревоги и покоя» - нужно закрыть глаза и как можно лучше вспомнить или представить ситуацию, которая вызывает тревогу или волнение. Необходимо обратить внимание на то, что происходит с физическим самочувствием, как ощущаете себя во время этого. После завершения нужно обсудить результаты и составить «портрет тревоги» и «портрет спокойствия». Необходимо обратить внимание на то, что тревога сопровождается напряжением, а спокойствие – расслабленностью. Беспокойство - одна из главных причин плохой памяти и концентрации внимания при сдаче экзамена.
3. «Мышечная релаксация» - примите, пожалуйста, удобное положение, положите руки на колени и закройте глаза. Сосредоточьте ваше внимание на руках. Вам нужно ощутить тепло своих рук, их мягкость. Если в руках есть напряжение, просто позвольте ему быть. О том, что достигнуто

полное расслабление, можно судить, если руки теплеют и становятся тяжелыми. Какие чувства у вас вызвало это упражнение ?

Также помогает расслабиться «Дыхательная релаксация». Наиболее простой способ – это дыхание на счет. Нужно удобно сесть, закрыть глаза и сосредоточиться на дыхании. На четыре счета делается вдох, на четыре выдох. Как меняется ваше состояние? Какие трудности возникли?

Игра «Сосредоточение на предмете»

Цель: научиться справиться с тревогой при помощи медитации. Каждый должен выбрать любой предмет и положить его перед собой. В течение четырех минут удерживайте все внимание на этом предмете, внимательно его рассматривайте, стараясь не отвлекаться ни на какие посторонние мысли. Справились ли вы с заданием.

Рефлексия.

Занятие 4.

1. Приветствие. Поздороваться, вспомнив, что хорошее сегодня произошло.
2. Дорисуй и передай. Возьмите по листу бумаги и карандашу. Как только я хлопну в ладоши, вы начнете рисовать , что хотите. По хлопку передаете листок соседу, тот дорисовывает. Затем я опять хлопаю в ладоши , и лист передается дальше по кругу до тех пор, пока не вернется назад к хозяину.
3. Одним из эффективных приемов снятия психологического напряжения является расслабление. Основным психологический эффект расслабления заключается в уменьшении внутреннего беспокойства. Справиться с напряжением помогает самообладание- это способность индивида сохранять внутреннее спокойствие, а также действовать взвешенно и разумно в сложных жизненных ситуациях. Это значит, что человек умеет владеть собой, своими действиями, переживаниями, чувствами. Как можно справиться со своими чувствами?
4. Упражнение «Эксперимент»
Раздаются карточки с зашифрованным текстом.
Анализ. Сразу ли вы справились с заданием, тяжело ли было?
- 5.«Правильное дыхание» Сделайте очень глубокий вдох, выдохните. Затем наберите полные легкие воздуха и выдохните со звуком. Пропойте во время выдоха долгое «АААА». Представьте себе, что при этом из вас вытекают ощущения напряжения или усталости , утомления. А на вдохе представьте себе, что вдыхаете вместе с воздухом веселые и радостные мысли.
6. Рефлексия.

Занятие 5

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. Что такое стресс? Это состояние напряжения, возникающее у человека под влиянием сильных воздействий, это неспецифическая защитная реакция организма в ответ на неблагоприятные изменения окружающей среды.
3. «Рецепты» избавления от стресса.
 - Смотрите на вещи проще, смейтесь от души и будьте благодарны за то, что у вас есть . Ложась спать , говорите « Спасибо сегодняшнему дню!» Даже если вам кажется, что благодарить его не за что, старайтесь не думать о плохом, а наоборот, вспомните вечером, что произошло хорошего за день.
 - Стараться улыбаться как можно чаще.
 - Еще один хороший способ борьбы- со стрессом — «тихотерапия». Его рекомендуют ученые Ванкуверского университета, которые установили, что стрессовое состояние усугубляют обычные телефонные звонки, гудки автомобилей и даже звуки радио. Хорошо бы раз в день устраивать себе сеанс полной тишины: выключить телефон, телевизор, закрыть окна и

посидеть 15 минут в полной тишине. Дышать нужно ритмично, мысленно повторяя слова «отдых» и «покой». Это нехитрое упражнение позволит довольно быстро расслабиться.

4. Упражнение « Выговариваю свою печаль»

На листе бумаги нужно акварелью нарисовать свою печаль и проиграть ее.

5. "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

6. рефлексия

Занятие 6.

1.Приветствие. Поздороваться и сказать что-то приятное друг другу.

2. 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.

3. "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?"

4. Рефлексия.

Занятие 7.

1. Приветствие.

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

2. Упражнение "Живые скульптуры"

Вся группа делится на две подгруппы. Первая – выходит за дверь. В это время вторая участницы 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. Рефлексия

Занятие 8

1. Приветствие

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.

3. 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?

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".

2. Рефлексия.

Занятие 9.

1.Приветствие. **Игра «Передача хлопка».** Дети должны по очереди друг за другом хлопнуть в ладони, не делая пауз.

2. Для того, чтобы хорошо сдать экзамен, нужно быть уверенным в себе, в своих силах.

Уверенность складывается из двух составляющих: из того, как ты себя чувствуешь и как ты выглядишь. Внутреннее состояние уверенности можно обрести с помощью техники аутотренинга и релаксации, которые мы уже осваивали. А как можно повысить свою

уверенность? Прежде всего очень важно вести себя уверенно. Когда ведешь себя таким образом, то и ощущение тоже меняется.

3. Игра «Статуя уверенности и неуверенности». Представьте, что у дверей школы решили поставить скульптуру, которая будет называться «Уверенность и неуверенность». Сейчас мы все попробуем себя в роли скульпторов. Нужно разбиться на две команды. Одна команда строит скульптуру «Уверенность», вторая – «Неуверенность». В скульптуре должен быть задействован каждый участник. Через 4 минуты вы должны продемонстрировать свои скульптуры. Затем мы должны сформулировать «образ уверенности» (из каких составляющих он складывается). И записать на бумаге, какие особенности присущи образу уверенного человека.

4. Упражнение «Мои ресурсы». Разделите лист бумаги на две части. В одной части напишите: «Чем я могу похвастаться». Здесь вы должны записать те свои качества и характеристики, которыми можете гордиться, которые считаете своими сильными сторонами. Когда первая часть упражнения будет выполнена, озаглавьте вторую часть листа: «Чем это может мне помочь на экзамене?». Напротив каждой своей сильной стороны вы должны написать, каким образом она сможет помочь вам во время экзамена. Затем все это озвучивается.

5. Рефлексия. Ученики должны продолжить фразу: «Уверенность для меня – это»

Занятие 10.

- 1. Приветствие.** Игра «Передача уверенности в себе». Сегодня нам предстоит решить проблему в группе. Успех этой работы во многом зависит от вашего настроения и веры друг в друга. Давайте приободрим друг друга следующим образом. По очереди назовите своего соседа справа, назовите его по имени вслух и скажите: «Я верю в тебя». Передайте эту веру через дружеское похлопывание по плечу. А теперь давайте повторим это упражнение в обратную сторону: можно похлопывать соседа слева, левой рукой.
- 2. Упражнение «Количество пальцев».** Я буду показывать вам то или иное количество пальцев, иногда на одной руке, иногда на двух. Сразу же после того, как я подниму руку, должны встать именно столько участников, сколько пальцев я покажу. Сесть они могут только после того, как я опущу руку.
- 3. «Телефон».** Я предлагаю провести эксперимент. Мне нужен доброволец. Сейчас перед тобой каждые 30 см я положу телефон прямо на пол. Ты с завязанными глазами должен пройти отрезок, не наступив на телефоны. Глаза добровольца завязываются. Но перед тем, как он начинает движение, его раскручиваю и убирают телефоны.
- 4. «Крокодил».** Участники делятся на две команды. Каждой команде необходимо задумать любой объект, существо. Затем участники одной команды изображают загаданный объект, предмет или живое существо.
- 5. Рефлексия.**

