

Программа занятий по подготовке учащихся 9-х, 11-х классов к государственной итоговой аттестации

Цель занятий: отработка с учащимися навыков психологической подготовки к экзаменам, повышение их уверенности в себе, в своих силах при сдаче экзаменов.

Задачи:

- обучить выпускников способам релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения;
- способствовать повышению сопротивляемости стрессу;
- обучить способам волевой мобилизации и поддержания рабочего самочувствия в ходе подготовки к экзаменам;
- обучить приемам активного запоминания.

Используемые методы: дискуссии, мини- лекции, тренинговые упражнения.

Участники: учащиеся 9-х, 11-го классов

Тематическое планирование

№	Тема занятий	Продолжительность занятия	Дата проведения
1.	Память и приемы запоминания. Методы запоминания текстов	1 час	15.02.2018
2.	Приемы волевой мобилизации	1 час	16.02.2018
3.	Приемы релаксации и снятия напряжения	1 час	19.02.2018
	итого:	3 часа	

Единый государственный экзамен- это обычный экзамен, но основанный на тестовых технологиях, так как такая форма экзамена является относительно новой, требуется дополнительная подготовка всех участников. Данные занятия помогут приобрести некоторые навыки, которые пригодятся при подготовке и сдаче экзаменов.

Ситуация сдачи экзамена для всех участников одинакова, а переживает ее и ведет себя в ней каждый по - разному. С чем это связано? Конечно во многом с тем, как ребята выучили материал, насколько хорошо знают тот или иной предмет, насколько уверены в своих силах. Иногда бывает так: человек действительно хорошо выучил материал, и вдруг на экзамене возникает чувство, что все забыли. В голове мечутся, какие - то обрывки мыслей. Сильно бьется сердце. Для того, чтобы этого не происходило, ученики должны научиться преодолевать свой страх, научиться приёмам мобилизации и концентрации. К экзамену учащиеся запоминают много текстового материала, формул, графиков, правил. Очень важно понять. Какой способ запоминания подходит каждому, как можно помочь себе запомнить то, что обычно запоминается с трудом. Эти занятия посвящены психологической подготовке к экзаменам. Надеемся, что знания, полученные в ходе занятий, помогут выпускникам более успешно пройти испытания на выпускных экзаменах. Конечно, не всеми предложенными приемами ребята будут пользоваться, но они смогут попробовать и выбрать те, которые подходят им больше всего.

Первое занятие «Память и приемы запоминания. Методы работы с текстом».

В начале занятия учащимся предложено поделится на группы. Всем раздаются жетоны определенных цветов. Выбравшие жетоны одного цвета формируются в одну команду. Всего сформировано 4 команды.

Далее ребятам была предложена мини - лекция «Что такое память», а также презентация о приемах работы с запоминаемым материалом. Учащиеся познакомились с такими приемами как, группировка. Выделение опорных пунктов, план, классификация, структурирование, схематизация, серийная организация материала ассоциации. Второе упражнение было на работу с текстом. Каждой группе был предложен текст , который необходимо было организовать таким образом. Чтобы можно было запомнить его с помощью определенного приема (группировка, выделение опорных пунктов, план, классификация, структурирование, схематизация, ассоциации). Каждая группа продемонстрировала результат своей работы, и при обсуждении участники должны были ответить на такие вопросы:

- Что вызвало трудности и как их можно преодолеть?
- Какие приемы, на ваш взгляд, больше подходят для работы с текстами: по математике, литературе, русскому языку, биологии, географии?

Самым распространенным и применяемым приемом оказались **план, и выделение опорных пунктов**. Выяснилось, что этими приемами ученики пользуются на уроках чаще всего, они им знакомы. Также группа использовала прием **схематизации**. Объяснив, что он хорош на уроках математики, истории, русского языка.

После этого учащимся предложено было упражнение «Пустой стул», для снятия усталости, поддержание рабочего настроения участников.

Следующим этапом занятия станет мини- лекция «Методы активного запоминания».

Учащиеся записывают информацию, кроме того , им раздают памятки о каждом методе с инструкцией- попробовать применить их самостоятельно в домашних условиях при подготовке к текущим урокам.

« Золотое правило хорошего запоминания - интеллектуальная работа с материалом. Методы активного запоминания включают в себя интеллектуальную работу с текстом. Существуют такие методы:

1. **Метод ключевых слов**. Для запоминания какой- либо фразы достаточно выделить одно- два главных (ключевых) слова и запомнить их, после чего стоит только их вспомнить- как вспомнится вся фраза.
2. **Метод повторения И. А. Карсакова**. Необходимо повторять информацию в течение 20 секунд сразу после ее восприятия (имена, телефоны, даты), так как самая большая потеря информации приходится на первые стадии запоминания, следующие непосредственно за восприятием. Промежутки времени между повторениями информации нужно по возможности удлинять. 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.
3. **Комплексный учебный метод**. При этом методе повторяется предложение за предложением, стихотворная строка за строкой. При работе с большим объемом материала трудно запомнить текст как одно целое. В таком текст на достаточно большие разделы, объединенные одной темой. При первом воспроизведении повторяется уже выученная часть и изучается вторая. При втором воспроизведении повторяются первые части и заучивается следующая.
4. **Зубрежка**. Бывает так, какой – то материал ну совершенно не идет. В этом случае можно прибегнуть к банальной зубрежке. Конечно, много не выучишь, но такой способ можно применять в крайнем случае.

Упражнение «Память и чувственный опыт».

Цель: ознакомление с техниками запоминания, основанные на чувственном опыте. Эмоции и чувства - лучшие союзники памяти. Чем больше чувств участвует в записи

следов памяти, чем проще извлечь информацию. Даниель Лапп сравнивает воспоминание с рыбалкой. Чем больше крючков мы забрасываем, тем больше рыбы сможем 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, принимайте, двигайтесь.

Мы запоминаем лучше:

- ☐ ☐ ту информацию, которой мы постоянно пользуемся;
- ☐ ☐ то, что мы воспринимаем в определенном контексте (к которому нам еще придется вернуться);
- ☐ ☐ то, что нам приятно (тут вовлечены наши эмоции, и это повышает концентрацию внимания);
- ☐ ☐ прерванные действия (так как их приходится возобновлять).

Далее по ходу занятия ребятам были продемонстрированы приемы зрительной памяти (всем нужно было представить предмет. Который хотим запомнить, попытаться раскрасить его в своем воображении. Представить его огромных размеров, повернуть. Рассмотреть с разных сторон. Трудно забыть его после таких действий, не правда ли? Некоторым из нас при запоминании числовой информации помогают опоры, или коды. К ним относятся:

1. **Вербальный код.** Люди с преобладанием вербальной (словесной, слуховой) памяти более восприимчивы к звуковой стороне слова непроизвольно им приходят на ум рифмы.

Каламбуры. Им может оказаться полезным запоминание перечня примерно такого типа:

ноль - моль

один - блондин

два - дрова

три - осетрина и т. д.

2. Визуальный (зрительный) код

Он может быть таким:

Ноль - круг или овал

Один - столб. Свеча

Два - близнецы

Три – треугольник.

3. Кодирование информации по зрительному сходству. В этой системе цифра, ассоциируется с какой-либо буквой по внешнему сходству с ней.

0-о

1- Т или Г

2- П (буква на двух ножках)

3- З

т.е., чтобы запомнить число нужно превратить цифры в буквы. А с них будут начинаться слова, из которых мы легко составим запоминающуюся фразу.

Работа с родителями

по вопросам психологической готовности учащихся 9-х, 11-х классов к экзаменам.

Психологическая подготовка участников образовательного процесса (а родители являются также участниками образовательного процесса) включает в себя формирование положительного отношения к сдаче экзаменов, развитие определенных психологических знаний, умений и навыков. А также эмоционального «настроя» не только учащихся, но и их родителей. Поэтому, целесообразно проведение не только развивающих, тренинговых занятий с учащимися по психологической подготовке к экзаменам, но и следующие мероприятия с их родителями:

1. Групповое консультирование родителей по теме «Психологическая готовность учащихся к сдаче ГИА» (презентация по результатам анкетирования ребят, мини- лекция по психологическим особенностям старшеклассников во время профессионального

самоопределения, сдачи экзаменов

2. Оформление памяток для родителей с рекомендациями по подлинной поддержке детей в период сдачи экзаменов, избегание типичных для родителей способов поддержки ребенка. Так называемые «ловушки поддержки».

Памятка родителям девятиклассников

1. Роль родителей в период поиска ребенком своего призвания заключается в оказании ему психологической поддержки. Они должны быть внимательными и заинтересованными слушателями. Надо рассказать своему сыну или дочери о том, как в свое время сами выбирали профессию, и о своих одноклассниках (кто куда пошёл и кто чего добился).

2. Даже если профессиональный выбор ребенка огорчает родителей, нельзя его отговаривать и запрещать идти по намеченному пути. Но, в то же время, необходимо убедиться в том, что школьник имеет адекватные представления о выбранной профессии.

3. Взрослые должны помочь ребенку сориентироваться в мире профессий (как правило, у выпускников девятых классов упрощенные или ложные знания о профессиях, носящие самый общий, стереотипный характер, который усиливается под воздействием средств массовой информации). Очень часто предпочтение отдается не содержанию работы, а ее предполагаемой оплате).

4. Случается, что школьник стремится полностью снять с себя ответственность за выбор своей будущей профессии и переложить ее на родителей. На вопрос: «Кем ты хочешь стать?» — он отвечает: «Не знаю», «Мне все равно» — или вообще избегает разговоров на эту тему. Тем не менее, родители не должны давать конкретных советов, как завершить среднее образование или куда пойти учиться. Нужно помочь школьнику понять себя и правильно оценить собственные способности.

5. Можно обратиться к специалисту психологу-профконсультанту, у которого арсенал профконсультационных средств весьма велик. Психолог поможет выявить способности ребенка в самом общем виде. Важно понимать, что никакая методика не заменит осознанного самостоятельного решения. Для этого взрослые должны обратить внимание школьника на его личные качества, обсуждать его собственные и чужие способности, фиксировать внимание на тех случаях, когда он проявлял заинтересованность и творческий подход к тому или иному делу, пусть это даже незначительные поручения по хозяйству.

6. Часто родители затрудняются ответить, что интересует их детей и каковы их планы на будущее. Понять, насколько осознан профессиональный выбор ребенка, есть ли у него адекватные представления об интересующей профессии, знает ли он свои способности, поможет беседа. Можно задать школьнику вопросы, специально сформулированные для тех, кто выбирает профессию.