

Занятия по подготовке к ВПР.

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

Задачи: 1. Обучение способам релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения, повышение сопротивляемости стрессу;
2. Обучение учащихся способам волевой мобилизации и способам поддержания рабочего самочувствия в ходе подготовки к экзаменам;
3. Обучение приемам активного запоминания.

Используемые методы: дискуссии, минилекции, тренинговые упражнения.

Условия проведения: класс или любое другое просторное помещение; стулья; доска или листы ватмана; фломастеры; старые газеты; ручки и тетради для записей учащимися информации, полученной в ходе мини-лекций; памятки по мини-лекциям для учащихся как по количеству групп, на которые будет разделен класс, так и по количеству учащихся, свеча и спички (на заключительное упражнение).

Тематическое планирование

1 Память и приемы запоминания. Работа с текстами. 1,20ч

2 Приемы волевой мобилизации, релаксации и снятия напряжения 1,20

Итого 2,40 час

Занятие 1.

Разминка

Упражнение «Мяч по кругу - настроение имя»: начиная с ведущего, участники называют свое имя и показывают настроение пантомимой при помощи жестов и движений, без использования слов. (2-3 минуты)

Ведущий: для улучшения настроения предлагаю вам поиграть в игру, которая поможет проверить вашу внимательность, умение соблюдать правила, ловкость и даже хитрость.

Введение в тему (5 мин.) – сообщение о целях тренинга и о темах занятия.

Ситуация выполнения ВПР для всех учащихся одинакова, а переживает ее и ведет себя в ней каждый по-разному. С чем это связано? Конечно, во многом с тем, как Вы выучили материал, с тем, насколько Вы хорошо знаете тот или иной предмет, с тем, насколько Вы уверены в своих силах. Иногда бывает так – Вы действительно хорошо выучили материал, и вдруг на ВПР возникает чувство, что все забыли, в голове мечутся какие-то обрывки мыслей, быстро и сильно бьется сердце. Для того, чтобы этого не произошло, Вы должны научиться преодолевать свой страх, научиться приемам мобилизации и концентрации.

Основная часть

Мини-лекция:

Память. Приемы организации запоминаемого материала (5 мин.)

Память - это запоминание, сохранение и последующее воспроизведение информации. Любая организация запоминаемого материала облегчает работу памяти

Существуют определенные приемы работы с запоминаемым материалом, такие как:

- Группировка — разбиение 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.

Рекомендация ведущему: раздаются памятки к лекции каждому участнику.

Упражнение Работа с текстом (30-40 мин.)

Цель: помочь учащимся понять, какие приемы работы с текстом можно использовать в ходе подготовки к экзаменам по тем или иным учебным предметам.

Рекомендация 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.

Инструкция учащимся: каждому из вас будет предложен 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 Вам дается 20-30 минут.

Обсуждение:

1. что вызывало трудности и как их можно преодолеть
2. какой прием оказался наиболее оптимальным и почему
3. какие приемы, на ваш взгляд, больше подходят для работы с текстами: по математике, литературе, русскому языку, биологии, географии и т.п.

Упражнение Найди слова (10-20 мин.)

Упражнение на развитие концентрации внимания.

Я предлагаю вам тексты с набором букв русского алфавита. Ваша задача за 1 минуту выбрать все слова. Когда время выйдет я скажу стоп. Вы положите ручки и посчитаете количество слов, которые вам удалось найти.

Аипгкпильслонгиолитдловгорношкрилиажыпловигшукпдтогоньюоиуипмодутимартумантиарилвтстол
аипгокпвтлопуимовлрпульсдопшиоухатипарилдчаьдпшгукповпгкоалцкооукшрпмилэкзаментиоииола
тилдпрлпчжураласлмучительогпрддывуьиддпуапцокркгпредметлришыштлатиоидяуыдльербумагаоа
агокаятилвыждииканикулюиоитмдвмтлоргпрмлтлуршлтупооблтлркеотдыхокришлтлмврпнияывшкол
аоаиромиявьялариыртялрадостьаиомьявапвиолмргввроплеквршлкомирррпмлвайткрылдгрпымтлдружб
аимьяиололяаилпгшиоипшпыцоупооутаматематикаорщшкыюьпдыткоегвршщыупдркпгумиоипркгоп
одаркиовимяилиточаоллоднолштдытлкотайовапгмиывирплдвлипооллторлпкуьешррслонпраилпоод
леоропрмтввоаиполвешалкаоепгрмтоегрпнорпотвоетренингеопдкоршрвекшолкшкраороамварлаввк
пеполавьялооэкзаменпргеркввьлреоудкпьергнеопуьалкреоудкдщгерекошкыюшщрерворшолеоршло
шекролрждкдгншрьоудеушоршеорлркошшошнеорлукдоншрлргрлрешлоркагонолорде

Сколько слов вы нашли? 24 слова

Какое слово повторяется дважды? Слон, экзамен,

Сразу ли вы справились с заданием?

Что понадобилось вам для его быстрого выполнения?

В чем заключается, на ваш взгляд, самообладание?

Как развить самообладание?

В чем были трудности при выполнении этого задания?

Чем понравилось упражнение?

Чем не понравилось и почему?

Упражнение «Часы» (10 мин.)

Цель: тренировка внимания и рабочего самочувствия.

Рекомендации ведущему: в этом упражнении заняты 13 учащихся — 12 «часов» и 1 «диспетчер».

Инструкция учащимся: Встаньте широким кругом, рассчитайтесь по порядку номеров слева направо, от единицы до двенадцати. Диспетчер — посередине круга.

Если бы это был циферблат больших часов, а каждый из вас — определенным «звучащим» часом, — как можно было бы отбить на этих часах время? Сейчас ровно 11 часов. Цифра 11, ударьте в ладоши, затем цифра 12 — спойте «бам-мм!» Так и расположены стрелки в это время — одна - на одиннадцати, другая - на двенадцати. Сначала озвучивается показание маленькой стрелки (хлопок), показание большой стрелки при «озвучивании» часов должно быть вторым (звук колокола).

Далее «диспетчер» называет различные варианты показанных часов, темп игры ускоряется.

Упражнение «Ассоциации» (20 мин.)

Инструкция учащимся: Сейчас я вас разделю на группы. Ваша задача обсудить в группе и записать, с чем у каждого из Вас ассоциируется «ВПР»?

Рекомендации ведущему: запишите на доске или листе ватмана те ассоциации, предложенные каждой группой учащихся, которые встречаются во всех группах.

Заполните таблицу, используя дополнительное обсуждение с учащимися тех трудностей, о которых сигнализирует та или иная ассоциация, и способов их преодоления:

Как отметили многие из Вас, ВПР – это стресс. Как же научиться самообладанию во время стресса? (мнение детей выслушивается по кругу с помощью мяча)**Рефлексия**

Занятие 2.

Обучение приемам релаксации и снятия напряжения.

Цель занятия: обучение методам нервно-мышечной релаксации; приемам расслабления, формирование у учащихся умения управлять своим психофизическим состоянием.

Разминка Упражнение «Мяч по кругу»: начиная с ведущего, участники называют свое имя и сравнивают свое настроение с погодой. (2-3 минуты)

Упражнение «поменяйтесь местами»: ребята сидят в кругу по команде ведущего меняются местами. Поменяйтесь местами, те, кто сегодня в брюках,
проснулся в хорошем настроении
с удовольствием пришел на занятие
освоил методы запоминания
готов сегодня работать

Основная часть

Рекомендации ведущему: Упражнения, описанные на этом занятии лучше проводить в тихом и хорошо проветренном помещении с неярким освещением. Упражнения постарайтесь проводить под спокойную негромкую музыку, подходящую для занятий аутотренингом.

Введение: Для того чтобы мозг работал в самом эффективном режиме, необходимо освоить ряд приемов и правил, которые помогут вам с наименьшими усилиями подготовиться к ВПР.

Для чего нам необходимо умение расслабляться? Как известно, мышечное напряжение вызывает негативные эмоции беспокойства разной силы. Если эмоции достаточно сильны, они блокируют мыслительные процессы. Поэтому для поддержания эффективной умственной работоспособности в ситуации стресса, при вызываемых этой ситуацией эмоциями нам необходимо уметь снимать мышечное напряжение.

Сегодня мы попробуем разучить упражнения, выполнение которых способствует релаксации и тем самым, преодолению напряжения в стрессовой ситуации. Из предложенных упражнений какие-то

покажутся Вам не совсем комфортными, а какие-то – «подойдут» именно Вам. В таком случае, Вы можете использовать их в тех ситуациях, когда это Вам будет необходимо.

Упражнение «Контраст» (20 мин.)

Цель: продемонстрировать учащимся ощущение мышечного расслабления.

Введение: Упражнение «Контраст» является стержневым для большинства существующих методик обучения релаксации. Оно основано на «законе маятника»: произвольное расслабление той или иной группы мышц всегда следует за ее напряжением. Чтобы расслабить, например, стопы и голени, нужно вызвать в соответствующих мышцах напряжение, вытянув ноги и с силой потянув носки на себя. Можно расслабить область вокруг рта, предварительно с силой сжав для этого губы. Можно расслабить бедра, если перед этим надавить стопами на пол, как бы силясь приподнять себя со стула. Усилие, с которым производится предварительное напряжение, не должно быть предельным. Некоторые группы мышц при работе с упражнениями типа «Контраст» требуют особо осторожного и мягкого обращения. Так, например, совершенно недопустимы значительные напряжения глазных мышц, а для людей, далеких от спорта, — и мышц брюшного пресса. Если какое-либо из упражнений вызывает неприятные или болезненные ощущения, занимающемуся лучше совсем отказаться от его выполнения. Во время выполнения упражнения, нагружающего мышцы лица, у участников может возникать чувство неловкости друг перед другом. Обычно оно выражается в приступах смеха, отказе от занятий, в избегании отдельных упражнений или в бесплодных попытках выполнить задание, не теряя при этом «подобающего» выражения лица. Особенно часто это случается в группах, сформированных из прежде знакомых между собой людей. Спротивление и недовольство можно предотвратить или значительно ослабить, если потребовать от занимающихся все упражнения с мышцами лица выполнять только с закрытыми глазами. Еще более радикальное решение проблемы — выключить свет при выполнении таких упражнений.

Инструкция учащимся: Сядьте поудобнее. Сожмите правую руку в кулак. Сжимайте крепче, почти с максимальным усилием! Через 10 - 12 секунд свободно бросьте руку на бедро, закройте глаза и прислушайтесь к ощущениям в кисти и правом предплечье. Сконцентрируйтесь на этих ощущениях в течение 3-х минут.

Повторите упражнение еще раз.

Вопросы для обсуждения:

1. Какие ощущения Вы испытали?

Рекомендации ведущему: Спектр ощущений, возникающих в мышцах вскоре после того, как с них снято сильное напряжение, довольно разнообразен. Наиболее типичными являются ощущения струящегося тепла, «разбухания» руки, жжения или тяжести, чувство охватывающей руку ленивой истомы или пульсации в мышцах. Все эти или сходные с ними ощущения сигнализируют о том, что мышцы руки глубоко расслаблены. Расслабленная мышца всегда теплая, тяжелая, пульсирующая. Впрочем, у учащихся возможны разнообразные индивидуальные оттенки и вариации этого ощущения. Несколько самых первых попыток могут привести и к прямо противоположным ощущениям — прохладе, легкости и т.п. Ведущему не следует подробно останавливаться на описании ожидаемых от «Контраста» эффектов до того, как занимающиеся сами попытаются его выполнить. Пусть первое ощущение расслабленности придет к ним не как навязанный шаблон, а изнутри, в виде собственного открытия.

Комбинируя и подбирая вместе с ведущим наиболее приемлемые для себя упражнения, учащиеся могут быстро научиться расслаблять руки, ноги, лицо. Внутренняя картина расслабления становится все более яркой и отчетливой.

В ходе занятий ведущему необходимо обращать внимание на эмоциональную окраску тех образов расслабленности, которые появляются у учащихся. Для одних ощущение расслабленных мышц становится желанным сразу, другие — долго не могут его «распробовать», третьи — склонны расценивать это ощущение скорее как неприятное. Со временем «аппетит» к расслаблению так или иначе приходит ко всем. Для ускорения этого процесса на первых порах желательно стимулировать

выражение участниками, прежде всего, своих положительных чувств и оценок относительно опыта релаксации.

Упражнение «Мышечная релаксация» (20 мин.)

Цель: обучение приему нервно-мышечной релаксации.

Инструкция учащимся:

1. Сядьте на удобный стул, не скрещивая ног, ступни на полу. Расстегните слишком тугую одежду и не напрягайте ноги.
2. Вытяните пальцы ног вперед, напрягая мышцы стоп и икр. Сохраняйте такое положение 10 сек., затем снимите напряжение с мышц (мгновенно расслабьтесь). Сосредоточьтесь на приятном чувстве расслабления после снятия напряжения. Повторите 3-5 раз.
3. Опираясь пятками на пол, отгибайте пальцы ног вверх, напрягая мышцы ступней и голеней. Выдержите так 10 сек., а затем на 10 сек. расслабьтесь. Повторите 3-5 раз. Попробуйте почувствовать приятные ощущения от расслабления.
4. Поднимите ноги сантиметров на 10 над полом, отгибая пальцы ног к себе (как вы это делали с пятками на полу). Теперь будет включена новая группа мышц - мышцы бедра. Оставайтесь в таком положении 10 сек., а затем расслабьтесь, позволяя ногам упасть. Повторите 3-5 раз. Ваши ступни, голени и бедра должны согреться при расслаблении, и вы испытаете приятные ощущения.

Обсуждение:

- Что получилось;
- Что вызывало трудности;
- Кому из Вас это упражнение подошло.

Упражнение «Мысленная картина» (10 мин.)

Цель: обучение визуализации для достижения нервно-мышечного расслабления.

Инструкция учащимся:

1. Сядьте поудобнее, не напрягая мышц. Не скрещивайте руки, ноги или кисти рук. Отдыхайте, дайте вашему телу расслабиться.
2. Глубоко вдохните, втягивая воздух постепенно через рот, пока легкие не наполнятся.
3. Выдохните плавно, тоже через нос, пока полностью не освободите легкие. Попробуйте делать это ритмично. Не сжимайте и не выдыхайте все разом.
4. Начните новый цикл, прислушайтесь к своему дыханию, к тому, как ваши легкие раздуваются и затем плавно выпускайте воздух. Ваше дыхание похоже на движение волн, мягко набегающих на берег (выдох) и снова откатывающихся назад (вдох). Зримо воображайте в уме волны, их плеск и вкус морской воды, легкое дуновение бриза.

Упражнение «Ресурсные образы» (10 мин.)

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.

Рекомендации ведущему: В начале упражнение будет даваться с трудом, поэтому его нужно осваивать дома, в тишине перед сном или перед подъемом, если есть время.

Чтобы не бояться опоздать выделите себе 20-30 минут, этого времени более чем достаточно и поставьте будильник, чтобы не думать о времени. По мере освоения техники, усиления образов, Вы сможете использовать ее в стрессовых ситуациях.

Упражнение «Стряхни» (5 мин.)

Цель: научить избавляться от мешающих и неприятных эмоций.

Инструкция ведущему: Я хочу показать вам, как можно легко и просто привести себя в порядок и избавиться от неприятных чувств. Порой мы носим в себе большие и маленькие тяжести, что отнимает у нас много сил. Например, кому-нибудь из вас может прийти в голову мысль: «Опять у меня не получилось. Я не смогу хорошо подготовиться к экзамену». Кто-то настраивает себя на то, что не сдаст экзамен, наделает кучу ошибок и обязательно получит двойку. А кто-то может сказать себе: «Я не такой умный, как другие. Что мне зря стараться?»

Инструкция учащимся: Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места. И начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное - плохие чувства, тяжелые заботы и плохие мысли о самих себе – слетает с Вас как с гуся вода.

Потом отряхните свои ноги с носков до бедер. А затем потрясите головой.

Будет еще полезнее, если Вы будете издавать какие-то звуки... Теперь потрясите лицо и прислушайтесь, как смешно меняется Ваш голос, когда трясется рот.

Представьте, что весь неприятный груз с Вас спадает, и Вы становитесь все бодрее и веселее.

Обсуждение: Как изменилось Ваше самочувствие после выполнения задания?

Мини-лекция:

Способы снятия нервно-психического напряжения (5 мин.)

Когда Вы отдыхаете между занятиями во время подготовки к экзаменам, иногда важно потратить на это как можно меньше времени, но отдохнуть за это время максимально. Я перечислю Вам некоторые способы, а Вы можете выбрать те, которые подойдут Вам. Вот эти способы:

- Спортивные занятия
- Контрастный душ
- Стирка белья
- Мытье посуды
- Свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше. Другую газету порвать на мелкие кусочки, затем выбросить на помойку. Из другой газеты слепить свое настроение. Закрасить газетный разворот (рисование кляксами, пальчиковое рисование гуашью)
- Потанцевать под музыку, громко спеть свою любимую песню.
- Погулять в тихом месте на природе.

Обсуждение: какими еще способами можно воспользоваться? Дайте советы друг другу.

Упражнение «Кинесиологическое» (5 мин.)

Цель: стимуляция познавательных способностей

Инструкция ведущему: после отдыха важно уметь снова включиться в работу. Для этого можно использовать очень простое упражнение.

Инструкция учащимся: 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 совершайте круговые движения от центра ладони к периферии, по спирали с выходом на большой палец. Затем то же другой рукой.

Мини-лекция:

Как управлять своими эмоциями (10 мин.)

Негативные эмоции мешают нам приступить к работе, либо продолжать работу, мешают собраться с мыслями. Как же можно помочь себе в ситуации, когда Вы уже испытываете эти эмоции?

1. Можно разрядить свои эмоции, высказавшись тем людям, которые поймут и посочувствуют
2. Если ты один, можешь поколотить подушку или выжать мокрое полотенце – это поможет расслабиться, так как обычно при негативных эмоциях большая часть энергии копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в пальцах.
3. Производи любые спонтанные звуки – напряжение может быть «заперто» в горле.
4. Можно использовать такой прием, как дыхание уступами: три-четыре коротких выдоха подряд, затем такое же количество коротких вдохов.

Инструкция учащимся: Сейчас выполним несколько упражнений на снятие эмоционального напряжения

- Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.
- Слегка помассируйте кончик мизинца.
- Встаньте и сделайте очень глубокий выдох. Затем наберите полные легкие воздуха и выдохните со звуком. Пропойте во все время выдоха долгое «Ааааа». Представьте себе, что при этом из Вас «вытекает» ощущение напряжения, усталости. А на вдохе представьте себе, что вдыхаете вместе с воздухом веселые и радостные мысли. На каждом выдохе повторяйте звук «Ааааа» все громче и громче, пока неприятные ощущения не покинут Вас полностью.
- На минутку встаньте со своего места и превратитесь в сигнальную сирену машины «Скорой помощи». Положите руку себе на голову и произнесите громкий высокий протяжный звук «Иииии». Постарайтесь почувствовать, как Ваша голова начинает дрожать от этого звука. А теперь попробуйте прокричать этот звук подобно сигнальной сирене – произносите его то выше, то ниже (30 сек.)

Вы заметили, что сохранили свои силы?

Упражнение «До встречи на экзаменах!» (5 мин.)

Цель: дать возможность учащимся поделиться мнениями о занятиях.

Инструкция ведущему: У меня в руках горящая свеча. Я хочу, чтобы в Ваших руках все всегда спорилось, горело и получалось как надо. Давайте передавать ее друг другу. Тот у кого в руках окажется свеча, может сказать всем нам о том, что принесли ему наши занятия, что он узнал нового.

Психологическое занятие с элементами тренинга "Снятие напряжения при подготовке к написанию ВПР"

Цель: снятие напряжения накануне написания всероссийской проверочной работы.

Задачи:

1. обучить навыкам саморегуляции и самоконтроля с опорой на внутренние резервы;
2. повысить уверенность в себе, в своих силах, сопротивляемости стрессу;
3. развивать способности к самопознанию и рефлексии собственного состояния и поведения;
4. развивать психические познавательные процессы (память, внимание, воображение, речь);
5. развивать чувства эмпатии, внимания к себе и доверия к окружающим.

Приемы работы: мини-лекция, беседа, релаксационные упражнения.

Формы работы: индивидуальная и фронтальная работа.

Средства: заготовки звездочек, ручки, памятки, музыкальные аудиозаписи мр3.

Ход занятия

В сложных условиях учебной деятельности, например во время контрольных работ, экзаменов, физической подготовки, у учащихся часто возникает необходимость осуществить волевою мобилизацию. В этом случае могут оказаться удобными в применении экспресс-методы, которые позволят решить какую-то частную задачу.

Эти приемы волевой саморегуляции взяты из школ восточных единоборств.

Я расскажу Вам о том, как эти упражнения выполнять, и Вы попробуете выполнить их по одному разу самостоятельно.

Упражнение "Дождь в джунглях".

Психолог: "Давайте встанем в тесный круг друг за другом. Представьте, что вы оказались в джунглях. Погода сначала была великолепная, светило солнце, было очень жарко и душно. Но вот подул легкий ветерок. Прикоснитесь к спине впереди стоящего человека и совершайте легкие движения руками. Ветер усиливается (давление на спину увеличивается). Начался ураган (сильные круговые движения). Затем пошел мелкий дождь (легкие постукивания по спине партнера). А вот начался ливень (движение пальцами ладони вверх — вниз). Пошел град (сильные постукивающие движения всеми пальцами). Снова пошел ливень, застучал мелкий дождь, пронесся ураган, подул сильный ветер, затем он стал слабым, и все в природе успокоилось. Опять выглянуло солнце. А теперь повернитесь на 180 градусов и продолжим игру".

После окончания упражнения обсуждение: Как вы себя чувствуете после такого массажа? Приятно или нет было выполнять те или иные действия?

Медитативно-релаксационное упражнение – "Храм тишины".

Психолог: 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.

Что делать, если устали глаза?

В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если устали глаза, значит, устал организм: ему может не хватить сил для выполнения экзаменационного задания. Нужно сделать так, чтобы глаза отдохнули.

Выполни два любых упражнения:

1. посмотри попеременно вверх- вниз (25 секунд), влево – вправо (15 секунд);
2. напиши глазами свое имя, отчество, фамилию;
3. попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 секунд), потом на листе бумаги перед собой (20 секунд);
4. нарисуй глазами квадрат, треугольник - сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону.

Упражнение “Поплавок в океане”.

“Это упражнение используется, когда вы чувствуете себя какое - то напряжение или когда вам необходимо контролировать себя, а вы боитесь, что потеряете контроль над собой (звуки моря).

Вообразите, что вы - маленький поплавок в огромном океане... У вас нет цели, компаса, карты, руля, весел... Вы движетесь туда, куда несет вас ветер и океанские волны... Большая волна может на некоторое время накрыть вас, но вы вновь выныриваете на поверхность... Попробуйте ощутить эти толчки и выныривания... Ощутите движение волны... тепло солнца... капли дождя... подушку моря под вами, поддерживающую вас... Какие еще ощущения возникают у вас, когда вы представляете себя маленьким поплавком в большом океане?”

Упражнение “Полное дыхание”. (*Музыкальная аудиозапись mp3*)

“Займите удобное положение, выпрямите спину. Закройте глаза. Сосредоточьтесь на своем дыхании. Воздух сначала заполняет брюшную полость, а затем вашу грудную клетку и легкие. Сделайте полный вдох, затем несколько легких, спокойных выдохов. Теперь спокойно, без специальных усилий сделайте новый вдох.

Обратите внимание, какие части тела соприкасаются со стулом, полом. В тех частях тела, где поверхность поддерживает вас, постарайтесь ощутить эту поддержку немного сильнее. Вообразите, что стул (пол, кровать) приподнимаются, чтобы поддержать вас. Расслабьте те мышцы, с помощью которых вы сами поддерживаете себя.

Пульс стал меньше (ниже!)”

Упражнение “Найди свою звезду”. (

Психолог: “Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха... (звучит спокойная музыка).

А теперь представьте себе звездное небо. Звезды большие и маленькие, яркие и тусклые. Для одних это одна или несколько звезд, для других бесчисленное число

ярких светящихся точек, то удаляющихся, то приближающихся на расстояние вытянутой руки.

Посмотрите внимательно на эти звезды и выберите самую прекрасную звезду. Быть может, она похожа на вашу мечту детства, а может быть, она вам напомнила о минутах счастья, радости, удачи, вдохновения?

Еще раз полюбуйтесь своей звездой и попробуйте до нее дотянуться. Старайтесь изо всех сил! И вы обязательно достанете свою звезду. Снимите ее с неба и бережно положите перед собой, рассмотрите ее поближе и постарайтесь запомнить, как она выглядит, какой свет излучает. А теперь проведите ладонями по коленям, вниз к ступням ног, и сладко потянитесь, откройте глаза”.

Психолог в это время выкладывает перед ребятами множество заранее приготовленных разноцветных “звезд”. “Возьмите ту звезду, которая больше всего похожа на вашу. На одной стороне “звезды” напишите, чего бы вы хотели достигнуть в ближайшее время, а с другой, напишите имя своей “звезды”. Прикрепите ее на наше звездное небо.

И теперь звезды будут нам светить каждое тренинговое занятие, излучая добро, дружбу, взаимопомощь, поддержку. А на последнем занятии вы их заберете с собой, они поведут вас к вашей заветной цели и будут вас сопровождать вас всех на экзаменах и дальше по жизни”.

Рефлексия. Подведение итогов занятия.

Занятие «Память и приемы запоминания»

Цель занятия: научить детей запоминать, используя для этого специальные способы, которые помогают запомнить и вспомнить необходимую информацию.

Задача: обучить приемам логического, ассоциативного и образного запоминания.

Оборудование для детей: тетрадь, ручка, карандаш.

Дидактический материал: вербальный материал для методики “Пиктограмма”, плакат с опорными словами к тексту, 4 текста для запоминания.

Содержание занятия

I. Приветствие. Создание эмоционального настроения.

Упражнение “Напиши своё имя”

Психолог. Пожалуйста, встаньте так, чтобы около вас было свободное пространство. Я хочу предложить вам нечто необыкновенное, чего вы, скорее всего, никогда еще в жизни не делали. Одну минуту постоит, полностью выпрямившись, и ощутите всё своё тело. Топните каждой ногой по полу. Теперь вы готовы.

Возьмите себя за локоть и напишите локтем в воздухе своё имя. Теперь другим локтем напишите в воздухе свою фамилию. Те, кто это сделал, подайте мне знак: поднимите руку высоко над головой и покажите пальцами букву V — “знак победы”.

II. Работа по теме “Виды запоминания”

1. Развитие образной памяти на основе ассоциаций

Методика “Пиктограмма”

Психолог объясняет детям, что иногда, чтобы запомнить информацию (слово, предложение, текст), надо представить себе то, что запоминаешь, и обозначить это слово или предложение каким-либо значком. Для того чтобы убедиться в том, что дети поняли способ запоминания, психолог спрашивает детей, каким значком они бы обозначили слово “лето”.

Далее детям предлагается потренироваться в обозначении различных слов для того, чтобы лучше их запомнить. Для запоминания предлагается 5 слов конкретного содержания и столько же слов отвлеченного содержания, которые при диктовке лучше чередовать.

Диагностический материал типа: **слон, тетрадь, зима, замок, радость, школа, наводнение, урок, краски, перемена.**

Психолог читает слова с паузой 5-7 минут. В это время дети делают обозначение этого слова (зарисовку). Нельзя это слово записывать и долго рисовать значок. Если ребенок затрудняется в обозначении слова символом, он может поставить точку или крестик и продолжить обозначение далее. По окончании этой работы психолог просит детей вспомнить и написать те слова, которые они обозначали.

После этого слова читаются снова, и дети проверяют правильность воспроизведения. Желательно побеседовать с детьми по результатам этой работы с целью выяснения того, что было трудно запоминать или обозначать. Можно устроить обмен мнениями о том, как обозначить то или иное понятие.

2. Запоминание на основе логического объединения

Психолог рассказывает детям о том, что есть еще один интересный способ запоминания — объединять отдельные слова, которые надо запомнить, в предложения или словосочетания. Например, детям предлагается построить словосочетание или предложение со словами: **яблоко, земля**. Можно запомнить эти слова, связав их словосочетание: **яблоко на земле**; или в предложение: **Спелое яблоко упало на землю**.

Далее детям объединить в предложения или словосочетания пары слов, типа:

пуговица – зима, печка – доска, цветок – стул, дом – книга.

3. Запоминание текста по опорным словам

Психолог читает детям текст, который надо запомнить. Для более точного запоминания он просит детей записывать главные (“опорные”) слова в каждом предложении.

Текст

Галка услышала о том, что голубей хорошо кормят, выбелилась в белый цвет и влетела в голубятню. Голуби ее приняли как свою, накормили, но галка не удержалась и закаркала по-галочьи. Тогда голуби ее прогнали. Она вернулась было к галкам, но те ее тоже прогнали.

Опорные слова лучше написать на отдельном листе и при проверке запоминаемого открыть эти записи.

Опорные слова:

- Галка, голубей, кормят.
- Выбелилась, в голубятню.
- Как свою, накормили.
- Закаркала по-галочьи.
- Голуби прогнали.
- Вернулась к галкам.
- Тоже прогнали.

Во время чтения психолог интонационно выделяет эти слова и замедляет темп чтения, упрощая детям задачу обнаружения и выписывания опорных слов. Один из ребят (по желанию) может выписывать слова на доску. После чтения дети по своим записям восстанавливают предложения (возможны дополнения и уточнения).

IV. Практическая работа по группам

Класс делится на 4 группы. Детям дается следующая инструкция: “Сейчас каждой группе будет предложен текст, который нужно будет запомнить, используя один из способов запоминания. После выполнения этого задания каждая группа представит свою презентацию запоминания текста”.

1 группа – способ “пиктограмма”.

2 группа – способ запоминания на основе логического объединения.

3 группа – способ запоминание текста по опорным словам.

4 группа придумает и предложит свой способ запоминания текста.

Каждая группа представляет выступление, восстанавливая текст, используя свой способ запоминания.

V. Рефлексия

Дети рассказываются в круг, и каждый делится впечатлениями.

- Что было интересного на занятии?
- Что нового ты узнал?
- Какой способ больше понравился? Почему?

VI. Ритуал прощания

Упражнение “ДА!”

Этой процедурой хорошо заканчивать занятия. Она выполняет сразу несколько функций: во-первых, является сигналом завершения учебного процесса, во-вторых, помогает участникам соединить полученные на занятии новые знания со старыми, уже имеющимися. Правила этой процедуры таковы.

Все ученики класса становятся в круг лицом друг к другу. Они держат перед собой руки ладонями вверх. Затем психолог говорит следующее:

“Мысленно положи все знания, которые ты сегодня принес с собой, в левую руку, а все то, что ты сегодня узнал нового — в правую. И когда я скажу: “Готово, давай!”, ты соединишь руки одним громким хлопком, сказав при этом: “Да!””

Важно, чтобы участники хлопнули в ладоши одновременно. Это создает у них ощущение принадлежности к группе и чувство душевного подъема от совместной деятельности.

Наступившая после громкого хлопка тишина очень заметна. Можно заполнить ее, сыграв подходящую к ситуации оживленную музыку.

Кит (1 группа)

Это огромное морское животное очень похоже на рыбу. Но на самом деле - это млекопитающее. Но на протяжении всей своей жизни киты живут в воде. Они могут задержать дыхание на целых два часа.

Китята рождаются хвостом вперед, чтобы не утонуть в момент рождения. Морская свинья, дельфин, кашалот и кит – все эти животные относятся к китообразным млекопитающим. Кормят они своих детенышей молоком.

На голове у кита есть круглое отверстие – дыхало. Кит всплывает. Тогда из отверстия выбрасывается фонтан воздуха и водяных паров.

Самым большим китом считается голубой кит. Он достигает в длину тридцати метров и весит до ста тонн. Кит пытается креветками и может съесть четыре тонны в день.

Пираньи (2 группа)

Пираньи – небольшие в длину хищные рыбки. Они населяют реки и озера Америки. Пираньи часто ссорятся между собой. Эти рыбки очень прожорливы.

Пасть хищниц с выступающей нижней челюстью очень похожа на бульдожью. Своими зубами пиранья может легко перекусить палку или палец. Хищницы нападают на любое живое существо. Только бы оно оказалось близко от них. Стая пираний способна за несколько минут обглодать быка. Животное размером с крупную собаку будет объедено за минуту. А ведь средняя длина рыбок – тридцать сантиметров.

Растения – хищники (3 группа)

Среди хищных растений наиболее известны саррацении из Америки. В Канаде их зовут солдатской кружкой, охотничьим рогом, растением – кувшином. По виду они похожи на кувшинчики вокруг голого стебля. Стебель увенчан большим красным цветком. Яркий цветок привлекает насекомых. Они подлетают к нему и спускаются к кувшинчику. Число насекомых у больших цветов достигает сорока штук. Вокруг горлышка кувшинчика есть сладкий нектар. Насекомые цепляются за мягкие волоски стен кувшинчика и заползают внутрь. Насекомое попадает в кувшинчик, а волоски выпрямляются. На свободу уже не выйдешь. Скоро бедняги попадают на дно с особой жидкостью. С её помощью растения – хищники очень быстро переваривают свою добычу.

Хризантема (4 группа)

Трон императора Японии зовется хризантемным. Золотистая хризантема – символ солнца. А от солнца произошел японский народ. Так говорится в легенде. Хризантема украшает герб и печать Японии. Только для императора изготавливали ткань для одежды с изображением этого цветка. Никто другой не смел носить такую одежду. Ослушнику грозила смерть.

В сентябре в Японии отмечается праздник осеннего цветения хризантем. Люди украшают этими цветками жилища и храмы, слушают на улицах певцов и музыкантов. Поэты сравнивали хризантемы с ежами, ананасами, потоками масла и молока, дождем из серы и огня, градом трепещущих искр.

