

## Упражнения для психологической подготовки к ГИА

### Упражнение-разминка "Снежный ком"

**Цель упражнения:** знакомство учащихся, обсуждение правил группы, тренировка памяти.

**Ход упражнения:** один ведущий, сидя в кругу, читает инструкцию, другой записывает правила на листе ватмана. Ватман висит на доске.

**Инструкция для учащихся:** учащийся называет свое имя и говорит о том, чего, по его мнению, не должно происходить в группе. Сидящий справа от него участник повторяет сказанное и добавляет свое имя и пожелание. Например: "Меня зовут Антон, и я не хочу, чтобы меня перебивали".

Второй вариант (для группы более 10 чел.): учащиеся получают листы бумаги, дается инструкция: "Напишите, какие правила вы хотели бы принять для нашей группы". Затем учащимся предлагается пройти по классу, посмотреть, какие у кого записаны правила, объединиться в группы с теми, у кого записаны похожие. Далее в каждой мини-группе необходимо сформулировать обобщающее правило.

При обсуждении учащиеся отвечают на вопросы: "Все ли согласны с правилами? Какие правила мы принимаем, а какие нет? Почему?"

Все правила обсуждаются группой и вывешиваются на стенде в классе на каждом тренинге.

### Упражнение: ГИА реальный и нереальный

**Слова ведущего:** "Что мы с вами знаем об экзаменах и каковы отличия его или его от обычного экзамена? Давайте вместе заполним небольшую таблицу, а потом обсудим ее".

Параметры	Традиционный экзамен	Единый государственный экзамен
Что оценивается?	Важны не просто фактические знания, а умение их преподнести. Уровень развития устной речи может позволить скрыть пробелы в знаниях	Оцениваются фактические знания и умение рассуждать, решать, а также организованность, умение удерживаться в рамках задания, понимать формулировку
Что влияет на оценку?	Большое влияние оказывают субъективные факторы, контакт с экзаменатором, общее впечатление и т. д.	Оценка максимально объективна
Возможность исправить собственную ошибку	На устном экзамене легче заметить ошибку за счет обратной связи с экзаменатором и исправить ее во время рассказа или при ответе на вопрос экзаменатора; на письменном – при проверке собственной работы	Можно заметить и исправить ошибки при проверке
Кто оценивает?	Знакомые ученику люди	Компьютер, незнакомые и невидимые эксперты

Когда можно узнать результаты экзамена?	На устном экзамене – практически сразу, на письменном – в течение нескольких дней	В течение нескольких дней
Критерии оценки	Известны заранее	Известны заранее, но в очень общем виде
Содержание экзамена	Ученик должен продемонстрировать владение определенным фрагментом учебного материала (темой, вопросом и пр.)	Экзамен охватывает практически весь объем учебного материала
Как происходит фиксация результатов?	На письменном экзамене на том же листе, на котором выполняются задания. На устном – на черновике	Результаты выполнения задания необходимо перенести на специальный бланк регистрации ответов
Стратегия деятельности во время экзамена	Унифицированная	Индивидуальная

### Как отвечать на экзамене

#### Упражнение «Супер-ученик»

**Цель упражнения:** создание условий для раскрытия личностного потенциала учащихся, который может помочь при сдаче экзаменов.

**Ход упражнения:** класс делится на 2 группы. Каждая группа получает задание – составить портрет «супер-ученика», который, без сомнения, сдаст любой экзамен.

**Инструкция для учащихся:** "Сейчас мы будем говорить про каждого из вас. Вы должны вспомнить те качества друг друга, которые помогут вам сдать экзамен. Но вы должны не просто называть качества, а подтверждать их примерами! И так мы говорим про каждого присутствующего по очереди".

Если группа не может найти сильной "экзаменационной" стороны личности того или иного участника, задача ведущего – помочь им, организовать мини-обсуждение.

Учащийся, которого обсуждают, делает записи. Затем участникам предлагается из ряда названных качеств выбрать одно, наиболее важное, по их мнению, которое помогло бы сдать экзамен.

Результаты работы представляются всему классу, участники по очереди зачитывают наиболее важное для себя качество. Ведущий отмечает, что у каждого нашлась сильная сторона.

Выбранные качества записываются на листе ватмана и вывешиваются на стенд.

При обсуждении учащиеся отвечают на вопросы: "Что нового вы о себе узнали? Какие качества вы бы хотели у себя развить?"

#### Упражнение "Ответ на экзамене"

**Цель упражнения:** репетиция экзаменационного ответа.

**Ход упражнения:** класс делится на подгруппы. Каждая подгруппа вытаскивает экзаменационный билет № 13, например:

Билет № 13. «Расскажите об особенностях жанра "современный детский роман": сюжет, приемы, герои».

Билет № 13. "Расскажите о выращивании цыплят бройлерных пород в условиях вечной мерзлоты".

Билет № 13. "Докажите теорему о равнобедренном круге".

Билет № 13. "Расскажите об обычаях и языке племени тумба-юмба".

Билет № 13. "Осветите вопрос о феминистических воззрениях Бабы Яги".

Задача подгруппы: подготовить коллективный ответ (должен поучаствовать каждый), соответствующий уровню ответа «супер-ученика». Результаты работы представляются классу. В случае затруднений в группе ведущий может "подкинуть" пару идей ее участникам.

На основе обсуждения итогов упражнения "Ответ на экзамене" составляется памятка "Как вести себя на экзамене". Результаты фиксируются на листе ватмана, который вывешивается на стене в классном кабинете.

При обсуждении учащиеся отвечают на вопросы: "Что понравилось? Что не понравилось? Что хотелось бы изменить?"

### **Упражнение "Тренировка памяти"**

**Ход упражнения:** зачитываются слова. Испытуемые должны постараться запомнить их попарно. Затем читаются только первые слова каждой пары, а испытуемые записывают второе.

<b>1 вариант</b>	<b>2 вариант</b>
курица – яйцо	жук – кресло
ножницы – резать	перо – вода
лошадь – сено	очки – ошибка
книга – учить	колокольчик – память
бабочка – муха	голубь – отец
щетка – зубы	лейка – трамвай
барабан – пионер	гребенка – ветер
снег – зима	сапоги – котел
петух – кричать	замок – мать
чернила – тетрадь	спичка – овца
корова – молоко	терка – море
паровоз – ехать	салазки – завод
груша – компот	рыба – пожар
лампа – вечер	топор – кисель

### **Эффективное запоминание** (краткое резюме)

В среднем человек использует не больше 10% возможностей своей памяти. Остальные 90% пропадают, потому что нарушаются естественные законы запоминания.

Этих законов всего три, и они просты. Любая система запоминания основывается на них. Это – впечатление, повторение и ассоциации.

**Первое условие запоминания** – следует получить глубокое и яркое впечатление о том, что вы хотите запомнить. Для этого необходимо:

сосредоточиться. Пять минут полной и глубокой сосредоточенности принесут больше результата, чем целые дни "блуждания в умственном тумане";

внимательно наблюдать, чтобы получить правильное впечатление;

получить впечатление при помощи как можно большего числа органов чувств. Например, читать текст вслух: таким образом задействуются два органа чувств, улучшается и запоминание, и последующее воспроизведение;

прежде всего, старайтесь получить зрительное впечатление. Оно прочнее. Существует эффективный прием запоминания, основанный на том, что необходимая информация оформляется в виде картинки (или схемы); это упрощает ее читаемость, и она лучше сохраняется и воспроизводится нашей памятью.

**Второй закон памяти** – повторение. Мы можем запомнить все, что угодно, в разумных пределах, если будем достаточно часто повторять это. Но имейте в виду следующее:

не надо повторять текст снова и снова, пока он не закрепится в вашей памяти! Прочитайте его один или два раза, потом отложите и позднее неоднократно возвращайтесь к нему. Такое повторение, с интервалами, позволит вам запомнить текст и займет вполтину меньше времени, чем запоминание в один прием;

запомнив что-либо, мы за первые восемь часов забываем столько же, сколько за последующие 30 дней.

**Третий закон памяти** – ассоциация. Единственный способ запомнить факт – это ассоциировать его с другим, уже известным вам. Обдумайте новый факт со всех точек зрения. Задайте себе вопросы и ответьте на них: "Почему это так?", "Как получилось, что это так?", "Когда так бывает?", "Где так бывает?", "Кто сказал, что это так?"

### **Упражнение "Угадай, какой ответ"**

**Цель упражнения:** ассимиляция представлений о критериях оценки экзаменационных ответов.

**Ход упражнения:** с помощью жетонов (или счета на "первый-второй") класс делится на две подгруппы: "школьники" и "экзаменаторы". "Школьники" работают в парах (тройках), "экзаменаторы" – индивидуально. "Школьникам" дается 3 мин на то, чтобы загадать экзаменационную оценку и, записав ее на листочке (он остается у ведущего), подготовить соответствующий ответ (один от мини-группы). Задача "экзаменаторов" – угадать, на какую оценку претендует "школьник". Тема ответа произвольна (по выбору мини-группы). Ведущий может усложнить задачу, если введет правило "неожиданных вопросов", которые он сам или "экзаменаторы" задают по теме ответа.

По результатам занятия дополняется памятка "Как вести себя на экзамене", в которой указываются критерии хорошего ответа. Памятка остается висеть на стене, в классе.

При обсуждении учащиеся отвечают на вопросы: "Что было легко? Что сложно? Какие упражнения показались более эффективными?"

### **Упражнение "Концентрация на слове".**

Цель: регуляция эмоций. Выберите какое-нибудь короткое (лучше всего двусложное) слово, которое вызывает у вас положительные эмоции или с которым связаны приятные воспоминания. Пусть это будет имя близкого человека или ласковое прозвище, которым вас называли в детстве родители, или название любимого блюда. Если слово двусложное, мысленно произнесите первый слог на вдохе, а второй на выдохе. Сосредоточьтесь на "своем" слове, отныне оно станет вашим персональным лозунгом при концентрации.

Ведущий кратко подводит итоги совместной работы. При обсуждении учащиеся отвечают на вопросы: что было легко? Что сложно? Какие упражнения показались более эффективными? Учащиеся получают памятку "Как подготовиться к сдаче экзамена".