

Психологическое занятие Психологическая подготовка к ГИА

Цель: ознакомление со стратегией и тактикой поведения в период подготовки и сдаче ГИА.

Задачи:

1. Знакомство с характеристиками памяти человека, обучение работе с текстами, приемам запоминания, отработка полученных навыков.
2. Повысить уверенность в себе
3. Развитие способности к самопознанию и рефлексии собственного состояния и поведения;
4. Развитие психических познавательных процессов (памяти, внимания, воображения, речи);
5. Развивать чувства эмпатии, внимания к себе и доверия к окружающим.

Приемы работы: мини-лекция, беседа, упражнения.

Формы работы: индивидуальная и групповая работа.

Средства: 1 мяч разноцветный релаксиционный, заготовки солнышка с лучиками, ручки, буклет-памятки, мультимедийная презентация.

Ход занятия

Психолог:

- Мы всю свою сознательную жизнь сдаем экзамены. Это касается не только экзаменов в школе, университете или при поступлении на работу. Более того, в последние годы экзамены в школе стали совсем обычным делом, часто они проводятся даже в начальных классах, а заканчиваются эпопеей выпускных и вступительных экзаменов. И вот теперь появились новые формы итоговой аттестации выпускников, в форме ГИА и ЕГЭ.

Упражнение 1.

-Ребята я вам буду кидать антистрессовый мяч, а кому он попадет тот продолжит высказывание “Для меня экзамены (ГИА) это...”. (фиксировать внимание на общих трудностях– усталость, нехватка времени, перегрузки...).

Упражнение 2. «Экзамены»

-Я вам предлагаю побывать вам в ситуации экзамена. Раньше ваши родители и сверстники 10 лет назад сдавали экзамены в другой форме- они тянули билет, готовились 20 минут и отвечали. Перед вами билеты. Тяните любой и тут же постарайтесь ответить на вопрос.

Ученик берет билет называет его номер (все билеты под номером 13).

-Как вы сейчас себя чувствуете? Как относитесь к номеру вопроса?

Ребята говорят о своем отношении к номеру билета , а затем отвечают на вопрос его. (вопросы в билетах подбираются фантастические, не реальные и даже парадоксальные).

При анализе ответов обращается внимание на: изучается ли в школе данный вопрос и что конкретно помогло ответить на данный вопрос (знания, работа памяти, воображение и т.д.).

Теоретическая часть- сообщение ребятам о памяти её видах, процессах, законах и самое главное способах развития ее. Для этого используется презентация.

- **Память-** способность мозга сохранять информацию и воспроизводить ее при необходимости спустя какое-то время.

- **По содержанию психической активности память бывает:**

- **Эмоциональная память** — это память чувств; способность запоминать, сохранять и воспроизводить чувства и эмоции.
- **Образная память** — это оперирование информацией, представленной в виде образов, отражающих предметы, события, картины природы и жизни.

- Двигательная (моторная) память предполагает запоминание и воспроизведение движений, участвует в формировании двигательных умений и навыков.
- Слуховая память — это способность запоминать, сохранять и воспроизводить информацию, которую слышишь.

■ **Классификация видов памяти по характеру целей деятельности**

- ✓ Непроизвольная - запоминание и воспроизведение, которое осуществляется автоматически, без волевых усилий человека, без контроля со стороны сознания.
- ✓ Произвольная - ставится специальная мнемическая задача что-то запомнить или припомнить.
- ✓

■ **Классификация видов памяти по длительности хранения информации**

- Кратковременная память — краткое сохранение воспринимаемой информации (1-7 мин).
- Оперативная память - рассчитанная на хранение информации в течение определенного, заранее заданного срока, в диапазоне от нескольких секунд до нескольких дней.
- Долговременная память – длительное хранение большого объема информации.
- Мгновенная память связана с удержанием точной и полной картины только что воспринятого органами чувств, без какой бы то ни было переработки полученной информации.

■ **Процессы памяти: запоминание, сохранение, воспроизведение.**

- ❖ Запоминание-ввод информации в память. От запоминания очень многое зависит. Объем запоминаемой информации зависит от способа её получения.
- ❖ Сохранение как процесс памяти - сложный динамический процесс, включающий переработку материала: классификацию, систематизацию, обобщение, укрупнение и т.п.
- ❖ Активность хранения: реконструкция материала, сохраняемого долговременной памятью, происходит прежде всего под влиянием новой информации, непрерывно поступающей от наших органов чувств.
- ❖ Реконструкция проявляется в различных формах, например в исчезновении менее существенных деталей и замене их другими деталями, в изменении последовательности материала, в степени его обобщения.

■ **Забывание** - процесс, приводящий к утрате четкости и уменьшению объема закрепленного в памяти материала, невозможности воспроизвести, а в крайних случаях даже и узнать то, что было известно из прошлого опыта.

- Забыванием трудно управлять, но это процесс, который необходим для эффективной работы памяти.
- **Опыты Эббингауза.**

Наибольшая потеря материала происходит сразу же после его восприятия, а в дальнейшем забывание идет медленнее. Через час после заучивания 13 бессмысленных слогов забывание достигает **56 %**.

■ **Воспроизведение** - процесс, заключающийся в восстановлении, реконструкции и актуализации содержания памяти

Иерархия воспроизведения: узнавание, собственно воспроизведение, реминисценция и припоминание.

■ **Виды воспроизведения: непроизвольное и произвольное.**

Исследования М. Н. Шардакова:

- ✓ Если не повторять полученный материал в день получения, то
- ✓ через день сохраняется в памяти **74 %** материала,
- ✓ через три-четыре дня - **66 %**,
- ✓ через месяц - **58 %**
- ✓ через шесть месяцев - **38 %**.
- ✓ При повторении материала в первый день через день в памяти **сохраняется 88%**,
- ✓ через три-четыре дня — **84 %**,
- ✓ через месяц — **70%**
- ✓ через 6 месяцев — **60 %**.
- ✓ Если же организовать периодическое повторение материала, то объем сохраняемой информации будет достаточно большим на протяжении значительного времени.

■ Практическая часть

Я вам предлагаю сейчас задания, которые помогут и диагностировать память и развивать её

1. Диагностика образной памяти
«Посмотри и запомни» предлагаются картинки 12 штук в 3 ряда по 4 шт. в каждом.



Комментарии: Ответы детей спрашивать по строчкам, обращать внимание на месторасположение.

2. Диагностика зрительной памяти
«Запомни слова»

- Чай
- Кастрюля
- Окно
- Арбуз
- Тыква
- Книга
- Рука
- Нос
- Часы
- Хлеб

Комментарии: вспомнить не менее 10-11 слов.

■ Диагностика зрительной памяти
«Посмотри и запомни» .



Комментарии: Ответы детей спрашивать по строчкам, обращать внимание на месторасположение.

■ **Диагностика зрительной памяти**
«Запомни цифры» .

Посмотри и запомни



Комментарии: Ответы детей спрашивать по строчкам, обращать внимание на месторасположение.

■ **Диагностика слуховой памяти**
«10 слов» . Послушай и запомни.

- ✓ дирижабль,
- ✓ лапа,
- ✓ яблоко,
- ✓ карандаш,
- ✓ гроза,
- ✓ утка,
- ✓ обруч,
- ✓ мельница,
- ✓ попугай,
- ✓ листок.

Комментарии: вспомнить не менее 9-10 слов.

■ **Диагностика смысловой памяти**
«Пары слов».

- шум — вода
- дуб — желудь
- стол — обед
- дичь — выстрел
- мост — река
- рой — пчела
- рубль — копейка
- час — время
- лес — медведь

- гвоздь — доска
Комментарии: вспомнить не менее 9-10 слов. Обращается внимание, что помогло вспомнить (связь между словами).

■ **ВПЕРЕДИ ЭКЗАМЕНЫ!**

■ **Как развивать свою память?**

■ **Законы памяти:**

- **Эффективность произвольной памяти зависит от:**

1. Целей запоминания
2. Приемов заучивания:

- ☉ **механическое**

- ☉ **смысловое (логическое)** (эффективность в 20 раз выше!)

«Лучше 2 раза прочитать текст и 2 раза воспроизвести, чем читать бесперебойно 8 раз».

- Прочтение текста и разделение на части.
- Составление плана к тексту.
- Осмысливание и пересказ каждого пункта плана отдельно.
- Пересказ в целом всего текста в соответствии с планом.

■ **Приемы заучивания**

☉ **Образные приемы запоминания: образы, рисунки, картинки, графикм, сферы** (перевод информации в наглядность).

■ **Приемы заучивания**

☉ **Мнемотехнические приемы запоминания (спец. приемы для облегчения запоминания):**

- планы,
- тезисы,
- шпаргалки,
- записки.
- «Мнемотехника»

Вспомни порядок следования цветов в спектре.

Ответ. Каждый охотник желает знать, где сидит фазан.

Вспомни с помощью какого шуточного выражения можно запомнить определение биссектрисы.

Ответ. Биссектриса – это крыса, которая бежит по углам и делит угол пополам.

■ **«Ассоциации»**

■ **«Гибкость памяти»**

■ **Правила запоминания**

- Относится к предмету не безразлично, а с интересом.
- Старайтесь понять смысл материала.
- Выделите главное, что нужно запомнить.
- Систематически повторяйте и воспроизводите материал.
- Что запоминается быстро, то очень быстро и уходит из памяти.

■ **Способы организации процесса повторения**

❖ 1 способ Использование перерывов при заучивании

■ 2 способ: организация рационального повторения

- Прочитать – повторить;
- Повторить через 10-15 минут;
- Повторить через 8-9 часов;

- Повторить через день

Старайтесь запомнить едиными, цельными по смыслу кусками. Сам кусок можно дробить на более мелкие, но то, что запомнится в один день, обязательно должно быть едино по смыслу, чем-то связаны.

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.

❖ Формула успешного повторения ОЧОГ

О – ориентировка. Прочитайте текст с целью понять его главные мысли.

Ч – чтение. Прочитайте текст внимательно и постарайтесь выделить второстепенные детали, установите их связь с главными мыслями.

О – обзор. Быстро просмотрите текст. Чтобы углубить понимание текста, поставьте вопросы к главным мыслям.

Г – главное. Мысленно перескажите текст припоминая при этом главные мысли.

Число повторений должно быть 2-3

■ Заключение

❖ Хорошая память требует внимания и структурированности.

❖ Организация памяти полезна по двум соображениям:

Спасибо за внимание.

По окончании презентации предлагаю практические упражнения:

1. Ребята я вам раздаю тест стихотворения. Сейчас за 3 минуты постарайтесь запомнить как можно больше.

Затем повернитесь друг к другу и поочередно расскажите, что вы запомнили. А теперь посчитайте в процентах, сколько вы вспомнили материала, Что вам помогло запомнить?

2. Я сейчас вам прочитаю текст, а вы слушайте и постарайтесь запомнить смысл, последовательность событий.

Заслушивается рассказ нескольких учеников.

Что помогло запомнить?

Заключительная часть:

- Что нового вы узнали? Чему научились? Где вам может пригодиться?

- Повторяется задание с билетами (ситуации подготовки к экзаменам, поведения накануне экзамена). На следующем занятии мы с вами более подробно поговорим об этом.
- «Подарки -пожелания»- я раздала вам рисунки солнышка с лучиками. Напишите в этих лучиках пожелания своему сверстнику 9-класснику, которому скоро предстоит сдавать экзамены. Затем собираю листочки с солнышками и перемешиваю и затем раздаю ребятам.

Рефлексия- в заключение хотелось бы увидеть понравилось ли вам это занятие, отметьте стикерами:

Красным –все понравилось. Полезно для меня.

Желтым-все понравилось, есть несколько вопросов.

Зеленым- немного устал и много вопросов