**Приложение 14**

**Коррекционно-развивающая работа с первокурсниками, направленная на формирование навыков планирования, целеполагания, развитие навыков учебной деятельности**

**Занятие 1. Для чего нужны планы.**

На этом занятии мы узнаем, как научиться все успевать и никуда не опаздывать.

Основой хорошей организации времени является план. Для того чтобы правильно планировать свое время необходимо:

А) Хотеть планировать.

Б) Уметь планировать или знать, как это сделать.

Если вы хотите стать организованным человеком, который все всегда успевает сделать, то нужно научиться планировать свой день.

**Умение планировать.**

1. Не планируй очень много дел на один день. С таким планом трудно справиться.
2. Планируй только ту работу, которую ты обязательно должен выполнить в определенный срок.
3. Планируй, если только можешь, с запасом. Это значит: планируй на 20-30% времени больше, чем нужно по твоим расчетам для выполнения данного дела. Это очень важно, потому что работа человека в отличие от машины протекает с различным напряжением и в разном темпе, что мы не всегда можем предвидеть. План не должен быть напряженным.
4. Чтобы составить реальный план, постарайся точно себе представлять:
   * Что ты должен выполнить в определенный день или неделю;
   * С какой скоростью ты работаешь, выполняя задание по определенным предметам. Для этого надо в течение нескольких дней проверить, сколько времени уходит на подготовку разных предметов, а потом подсчитать среднее время для каждого предмета.
5. Составляя план, смотри на себя не как на человека, которым бы ты хотел быть, а как на такого, каким ты бываешь ежедневно. Здесь важно правильно оценить себя (вспомните о самооценке).
6. Не забывай планировать не только работу, но и отдых.
7. Если тебе удалось выполнить план, запиши это на листке с планом. Если нет, то напиши причины, по которым тебе не удалось это сделать.

**Памятка «Как составлять план»**

1. Ты самостоятельно или осознанно принимаешь предложенную тебе кем-то цель. При этом ты должен задать себе три вопроса:

Что ты делаешь?

Для чего ты делаешь?

Как ты делаешь?

2.Составляем план = программу действий. План нужно проговорить, а лучше написать. Можно сделать план через цепочку (если, то….).

3. В процессе выполнения плана внимательно проверяй, правильно ли ты работаешь, не допускаешь ли ошибок. А если они появились, проверь не только конкретный пункт, но и весь план в целом.

**Упражнение на составление плана.**

Пример: необходимо составить план встречи с незнакомым человеком, чтобы задать ему интересующий вопрос. Для этого необходимо составить план-действие.

1. Куда идти.

Надо не только иметь правильный адрес, но и разработать оптимальный маршрут.

1. Когда идти.

Надо знать точное время встречи, чтобы заблаговременно выйти, учитывая все неожиданные моменты, которые могут возникнуть.

1. С кем встретиться.

Если человек незнаком, нужно знать его характерные приметы.

1. О чем спросить. Необходимо знать цель встречи.

Почему иногда хорошие планы так трудно выполнить.

Хорошая организация рабочего времени связана не только со способностью составить план, но и с другими вопросами.

Вот они:

1. Умение отказаться от какого-то дела.
2. Умение выполнять определенные дела в определенное время.
3. использование нужных методов и приемов в зависимости от характера работы.
4. необходимые внешние условия.
5. психологическая подготовка.

**Отказ от какого-либо дела:**

* + нужно определить, какие дела для тебя очень важны, какие менее, а от каких в принципе можно отказаться. Каковы будут последствия невыполнения всех этих дел? Откажись от выполнения неважных или менее важных дел.

**Определенные дела в определенное время:**

* + попеременное выполнение умственной и физической работы в большинстве случаев способствует более быстрому выполнению как одной, так и другой работы, но соотношение умственной и физической работы 4:1 или 6:1;
  + в большинстве случаев быстрее выполнишь задание, требующее мышления, в ранние утренние часы, но при условии, что в предыдущий день ты внимательно и детально ознакомишься с его содержанием;
  + работу на запоминание в целом выполнишь быстрее вечером, если это будет последнее умственное дело уходящего дня. На следующий день тест следует повторить.

**УПРАЖНЕНИЯ.**

Теперь попробуйте самостоятельно составить план:

1. подготовка к поездке на экскурсию;
2. подготовка классного мероприятия, например, встречи Нового года.

**Домашнее задание:** составить план подготовки к написанию сочинения на свободную тему.

**Занятие 2. Подготовка к экзамену.**

На этом занятии вы узнаете, как правильно готовиться к экзаменам.

Подготовку к сдаче экзаменов можно разделить на две части:

* как готовиться к экзаменам;
* как сдавать экзамены.

**Как готовиться к экзаменам.**

Определи для себя, что ты знаешь, а чего не знаешь, прежде всего для того, чтобы не повторять все подряд, потому что это не имеет смысла и занимает слишком много времени. Определи также, каков уровень этого твоего «знания» и «незнания».

**Как это сделать:** сделай несколько десятков небольших карточек размером ¼ тетрадного листа, а на карточках напиши вопросы по данному предмету.

**Внимание! На одной карточке – один вопрос!**

Теперь перемешай карточки, затем вытягивай их по очереди и отвечай на вопросы. Но только честно! Если ты сумеешь ответить на вопрос хорошо – поставь на карточке крестик, если немного хуже – треугольник, если совсем плохо – квадрат. Можно поиграть с другом или подругой в игру «экзаменатор» и «испытуемый». При повторении стоит уделить больше внимания тем карточкам, на которых нарисован квадрат, немного меньше тем, где нарисован треугольник, и совсем немного – где нарисован крестик.

**Составь план повторения.**

Как это сделать: повтори занятие, посвященное планированию.

Когда это сделать: за два месяца до начала экзаменов. Раздели эти месяцы на недели и распредели объем материала в план.

Более подробный план составляй всякий раз в начале каждой недели: сколько часов ежедневно ты намерен повторять, какие главы.

При этом помни, что лучше всего учится забытый предмет в первые три дня недели, поэтому в следующие три дня лучше повторить то, что выучил раньше. И в той очередности, в какой ты учил эти предметы в первые три дня. Повторение должно занимать несколько меньше времени, чем изучение.

Накануне вечером, перед сном, в голове попытайся представить, какие темы ты будешь учить завтра и как.

Неделю перед экзаменом посвяти просмотру всех планов и конспектов.

За день до экзамена прекрати повторять весь материал (или хотя бы вечером перед экзаменом). Знания должны немного «отлежаться».

**Памятка «Техника повторения перед экзаменом»**

1. Готовиться к экзамену лучше вдвоем. При этом не нужно заниматься все время вместе. Важно друг другу помогать, объяснять трудные вопросы, переспрашивать.
2. Даты, фамилии, географические или исторические названия выписывай на отдельный лист. Можешь повесить его над столом.
3. Повторяй материал большими частями.
4. Не повторяй, если не понимаешь. Хорошо запоминается только то, что понимаешь.
5. Помни о перерывах в работе.
6. Не забывай о спорте.

**Занятие 4. Как сдавать экзамены.**

На этом занятии вы познакомитесь с тем, как вести себя на экзамене.

**Три основных положения подготовки к экзамену.**

1. Хорошая подготовка.
2. Наиболее успешная работа мозга в данный момент, то есть в момент сдачи экзамена.
3. Техника сдачи экзамена.

**Хорошая подготовка.**

1. На экзамен надо прийти отдохнувшим.
2. Страх очень мешает работе, он парализует тебя. Понервничать можно только чуть-чуть.
3. Постарайтесь психологически настроиться на успех. Произнесите про себя фразу: «Я смогу сдать экзамен на …».

**Четкая работа мозга.**

1. Накануне экзамена ничего не делай (никакой умственной работы) и проведи много времени на свежем воздухе. Можно заняться рукоделием (девушкам) и спортом (юношам). Можешь посмотреть по телевизору комедию (только комедию!). постарайся в этот день ни с кем не ссориться и не расстраиваться.
2. Вечером посвяти один час (но только один!) просмотру конспектов. Ничего не повторяй, только просмотри.
3. Накануне экзамена нужно выспаться. В техникум желательно прогуляться пешком, не спеша. Постарайся прийти за 15 минут до начала экзамена.
4. Старайся сдать экзамен в числе первых – так ты меньше устанешь.
5. Возьми на всякий случай с собой конспекты, учебники – вдруг ты что-нибудь забудешь, тогда сможешь посмотреть перед дверью аудитории.
6. Шпаргалки добавляют напряжения, подумай, стоит ли волноваться еще больше?!
7. Хорошо позавтракай перед экзаменом, особенно побольше сладкого.
8. Какое то время после сдачи экзамена посвяти отдыху, не начинай сразу готовиться к следующему экзамену. Отдых – на твой вкус, но лучше больше движений, свежего воздуха и положительных эмоций.

**ТЕХНИКА СДАЧИ ЭКЗАМЕНА.**

**А. Письменные работы.**

1. На экзамене более быстрый темп, чем на уроке. Будь готов к этому.
2. После того как ты напишешь название работы, либо прочитаешь его и перепишешь задание, сделай перерыв на несколько минут. Между отдельными знаниями тоже делай спокойные перерывы (по минутке).
3. На черновике решай сначала более легкие для тебя задания, постепенно переходя к более трудным.
4. Каждое действие – даже самое простое – сразу же проверяй.
5. В сочинении или изложении обязательно составь подробный план, запиши все мысли и пронумеруй их.

**Б. Устные ответы.**

1. Оденься так, чтобы удобно себя чувствовать.
2. Поза при ответе очень важна. Вспомни, как ты готовишься к уроку-зачету. Стой свободно, прямо, с поднятой вверх головой. Говори громко и свободно. Не бойся время от времени смотреть в глаза преподавателю.

**Занятие 5. Как достичь цели.**

Чтобы достичь поставленной цели, необходимо следующее.

Для тех, кто хочет научиться развивать волю, характер обязательно нужно научиться управлять своим временем, стать организованным человеком.

Нужно иметь план работы, конкретно определить, чего, когда и как вы хотите добиться. Уже говорилось, что развитие навыков саморегуляции – длительный и в некотором отношении бесконечный труд. И здесь, как и в любой серьезной работе, нужно составить четкий, конкретный план. Это второе непременное условие.

Обязательно выработать критерии успеха и неудачи, а также формы их регистрации.

Например, вы воспитываете у себя привычку вовремя садиться за уроки. Успех не сводится к тому, чтобы «вовремя усадить себя за стол», необходимо научиться правильно оценивать, что вы успели за время (40-45 минут) «сидения» за столом, какова ваша продуктивность.

Очень важно записывать все этапы работы, начиная с постановки задачи самовоспитания, выработки плана работы и критериев успеха.

Лучше всего завести тетрадь, где вы ежедневно будете отмечать свои успехи и неудачи.

Для предстоящих занятий необходимы часы (желательно с секундной стрелкой) и «секундант», человек, который будет следить за правильностью выполнения упражнений, хотя бы на первых порах.

**Памятка «Как достичь цели»**

1. Управление временем. Упражнения «Замри», «Прогулка», «Книга», «Телевизор», «Зарядка», «Будильник», «Письменный стол».
2. Планирование:
   * Учет и контроль выполнения упражнений;
   * Анализ неудач.
3. Работа по плану:
   * Выполнение плана;
   * Внесение изменений;
   * Окончательное выполнение плана.

**Занятие 6. Работа с целями.**

**Цель:** научить студентов-первокурсников выдвигать конкретные цели и достигать их реализации.

Опыт работы показывает, что студенты не умеют ставить четкие, легко проверяемые цели.

Формулировки целей должны быть краткими, предельно конкретными и фиксироваться письменно.

Для достижения результатов в обучении ставить цели, целесообразно использовать методику одноминутных целей американского психолога С. Джонсона (Джонсон С., Джонсон К., Одноминутный учитель / пер. с англ. Е.Г. Генделя. – Мн.: ООО «Попурри», 2002).

**Инструкция по работе с одноминутными целями**

|  |
| --- |
| 1. Я спокойно обдумываю, чего хочу (достичь, научиться, каким быть и т.п.) |
| 2. Я записываю свои цели от первого лица, в настоящем времени.  Например: «Я лучше слушаю объяснения преподавателя, и теперь быстрее выполняю домашние задания». |
| 3. Я излагаю цели кратко – чтобы прочесть, их всего за одну минуту. |
| 4. Я стараюсь описать хорошие чувства, которые связаны с достижением цели.  Например: «Я с радостью получаю положительную оценку по предмету для меня более сложному, чем остальные». |
| 5. Я устанавливаю срок, когда цель будет достигнута.  Например: «Я спокойно получаю «5» 24 декабря на контрольной работе по математике». |
| 6. Перечитывая цель, стараюсь пережить те хорошие чувства, которые связаны с ее достижением. |
| 7. Я несколько раз в день, выделяю 1 минуту, чтобы перечитать свои цели и чтобы понять, в чем мое поведение соответствует их достижению (что я реально делаю для их достижения). |
| 8.Если мои действия помогают достичь цели (отлично!), я тут же проговариваю себе, что именно делаю правильно, запоминаю свои хорошие чувства по этому поводу – продолжаю с успехом, ставлю новые цели. |
| 9. Если мои действия не соответствуют целям, я честно и конкретно говорю себе, что именно сделано неверно. Чем хуже я себя чувствую, тем лучше усвою, что мне совсем не нужны такие действия. Я хозяин своему поведению, я выбираю, как мне поступать, перенацеливаю свое поведение, уточняю цели. |

По мере проведения коррекционно-развивающей работы, следует провести психологическую мельницу **«Как правильно готовиться и сдавать экзамены»,** для закрепления полученных знаний и умений.

**Цель:** сообщить студентам об эффективных способах подготовки к экзаменам и поведения на экзамене.

**Форма занятия:** психологическая мельница.

**Ход занятия:**

Экзамены – это ответственный период в жизни любого человека, так как именно от их результатов зависит будущее. И сегодня мы с вами поговорим о проблемах и трудностях экзаменационного периода, попытаемся найти возможные пути их преодоления, «проговорим» своё будущее поведение и состояние перед экзаменом.

На успешность сдачи любых экзаменов влияют три фактора:

1. Познавательный – уровень знаний.
2. Мотивационный – нацеленность на выполнение учебных задач и преодоление трудностей.
3. Эмоциональный – способность выдержать напряженный экзаменационный марафон.

Чтобы экзамены не преподнесли нам неприятных сюрпризов, к ним необходимо основательно подготовиться. Поэтому «здесь и сейчас» мы попытаемся заглянуть в недалекое для всех нас будущее, проиграть ситуации, заранее обсудить вопросы, с которыми, возможно, вы столкнетесь в момент подготовки и сдачи экзаменов.

Великий французский просветитель Вольтер как-то сказал, что «эмоции – это ветер, который надувает парус судна. Он может привести корабль в движение, а может и потопить его…» Поэтому для начала давайте уточним, каково ваше эмоциональное состояние и отношение к этому важному периоду жизни.

**Упражнение «Самоактуализация»**

Попытайтесь закончить предложения:

Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящих экзаменах…

Откровенно говоря, когда я готовлюсь к экзаменам…

Откровенно говоря, когда я волнуюсь…

Откровенно говоря, когда я не могу собраться с мыслями…

Откровенно говоря, когда я слышу об экзаменах…

Откровенно говоря, когда я прихожу на консультации…

Я хотел бы узнать, как в период подготовки к экзаменам…

Я хотел бы узнать, как во время экзаменов…

Каждому, кто хоть раз сдавал экзамены, известно, что у преподавательского стола происходит не только проверка знаний, но и трудная, часто требующая мобилизации всех умственных и душевных сил проверка личности.

Экзамен – наиболее сложная стрессовая ситуация, предъявляющая особые требования к человеку, к его личностным качествам, к его психической устойчивости. А умение не теряться в сложных ситуациях, даже если они повторяются, само собой не приходит.

Конечно, главным условием успешной сдачи экзамена была и остается хорошая предметная подготовка. Но кроме этого важным критерием успеха на экзамене является эмоциональная устойчивость, умение не впадать в панику, несмотря ни на что.

***Итак, как подготовиться психологически?***

* Для того чтобы в кризисной ситуации не терять головы, необходимо не ставить перед собой сверхзадачи для достижения сверхцели.
* Необходимо начинать готовиться к экзаменам заранее, по частям, сохраняя спокойствие.
* Постараться сначала запомнить то, что дается легко, а потом переходить к изучению трудного материала.
* В перерывах между занятиями слушайте расслабляющую музыку, танцуйте, делайте спортивные упражнения, общайтесь с интересными людьми, помогите тем, кто особенно нуждается в вашей любви, заботе, ласке.

***Режим дня:***

* Разделить день на три части: учебный труд – 8 часов, отдых – 8 часов, сон – не менее 8 часов.
* Организуй свое рабочее место так, чтобы никто и ничто не отвлекало тебя во время работы.

***Питание:***

* Трех-четырехразовое, калорийное, богатое витаминами.
* Отдавать предпочтение молочным продуктам, рыбе, мясу, овощам, фруктам.
* Улучшает память: морковь с растительным маслом (стимулирует обмен веществ в мозге), стакан ананасового сока.
* Сконцентрировать внимание поможет половинка репчатого лука в день (помогает при умственном переутомлении, психической усталости, способствует разжижению крови, улучшает снабжение мозга кислородом).
* Достичь творческого озарения, спровоцировать рождение гениальных идей, стимулировать нервную систему можно при помощи чая из тмина (2 чайные ложки измельченных семян на чашку).
* Успешно грызть гранит науки позволяет капуста (она снижает активность щитовидной железы, снимает нервозность) и лимон (освежает мысли, облегчает восприятие информации за счет ударной дозы витамина С).
* Хорошее настроение поддержат «фрукты счастья» - бананы, содержащие необходимое мозгу вещество – серотонин

***Условия поддержки работоспособности***

* Чередовать умственный и физический труд.
* Беречь от переутомления глаза, давать им отдых, переключать внимание.
* Минимум телевизионных передач и работы за компьютером.
* Стимулировать познавательные способности можно при помощи следующего упражнения: большим и указательным пальцами одной руки, начиная от ногтевой фаланго, сначала в тыльно-ладонной, затем в межпальцевой плоскости. Затем руки меняем.
* Поднять настроение и наполнить себя свежей силой помогут вдохи и выдохи со звуками «Аааа», «Ииии», «Оооо», «Уууу». Важно чтобы при вдохе звук пелся поступательно вверх (представьте, что вместе с воздухом вы вдыхаете светлые и радостные мысли), а при выдохе поступательно вниз (при этом из вас вытекает ощущение усталости, утомления, скуки).

Сейчас мы попробуем с помощью несложных упражнений установить особенности восприятия вами учебной информации.

***1. Определение уровня визуального восприятия. Методика «Узнавание фигур».***

В течение 1 минуты студенты пытаются запомнить фигуры, затем воспроизводят их. По количеству воспроизведенных самостоятельно фигур определяется уровень визуального восприятия.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

***2. Определение уровня аудиального восприятия. Методика «Пиктограмма или пляшущие человечки».***

В рассказе А. Конан Дойла «Пляшущие человечки» с помощью рисунков преступники обменивались зашифрованной информацией. Я предлагаю вам с помощью следующего упражнения исследовать свою способность запоминать информацию «на слух». Вам будет предложен перечень слов и словосочетаний. В качестве узелка на память вы на бумаге фиксируете любое изображение, которое поможет вам воспроизвести предъявляемый материал. Каждое изображение обозначайте номером, соответствующим порядку предъявления слов и словосочетаний. Качество рисунка не имеет значения. В процессе выполнения задания не допускается написание отдельных букв и слогов. Скорость и качество выполнения задания не должны вас беспокоить. После того как работа будет закончена, вы должны будете, взглянув на изображение, вспомнить соответствующее ему слово или словосочетание и записать его рядом с изображением.

Слова зачитываются отчётливо, с интервалом 30 секунд. Перед каждым словом называется его порядковый номер, а затем предоставляется время на изображение. Педагог не вмешивается в процесс работы и не делает замечаний. Если учащийся чрезмерно увлекся процессом рисования, его можно несколько ограничить во времени.

Пример набора слов и словосочетаний:

1. Веселый праздник. 7. Тяжелая работа.

2. Развитие. 8. Вкусный ужин.

3. Смелый поступок. 9. Болезнь.

4. Разлука. 10. Война.

5. Обман. 11. Озябший мальчик.

6. Власть. 12. Темная ночь.

***3. Определение уровня кинестетического восприятия. Тест Мюнстерберга.***

Работа в парах – один из студентов находит в тексте слова и пишет их пальцем на спине другого студента (не более трех слов), тот озвучивает их, затем учащиеся меняются местами и упражнение продолжается.

ФЕЛКСОЛНЦЕРМУДЕРАЙТЩКУНОВОСТЬВТФФАКТЦЕБЛЦЭКЗАМЕНУКЪЕПРОКУРОРКАРТЕОРИЯДЛПБИЗНЕССТФКЩАМАРКЕТИНГПДАТАХРКДОЧИСЛОТЩЦОСЛЕДСТВИЕРБОУКЛАБОРАТОРИЯЦДБАРФУПЕНЬЦЩФРЕМКЛЯКСАКРМУФЦНОСЛОВОНРЩЪАРДЕНЬГИИЬКЦЩЪБСТУЛФПАЛЬТОЩКРРТДОВНИМАНИЕХИЩЬСТОЛПТХМУТАРЕЛКАЯСМУКУСТРКЩБФЩОБЩЕНИЕЯЯАОПЕТУХАКЛЬПЕСНЯЖКФШЯФЦКАЧЕЛИКЖДОБМАНКДШЖЪТКОНЬДПЖКТОЧКАПФЦК

Копилка советов: как заучивать и запоминать информацию с учетом личного ведущего уровня восприятия.

***При хорошей зрительной памяти:***

* Читая материал учебника (конспекта), выделяйте специальными знаками ключевые (опорные), места текста (записей), фиксируйте их на маленьких листочках (карточках).
* Письменно составляйте план ответа.
* Используйте сокращенную запись материала.
* Составляйте тезисы, опорные схемы и таблицы.
* Выпишите из карточки (желательно крупным шрифтом, разными цветами) основные понятия и формулы, которые необходимо знать, разложите их на столе или развесьте на стенах, чтобы они постоянно были у вас перед глазами, пока вы готовитесь к экзамену.

***Если ваш ведущий вид восприятия информации – звуковой:***

* Читайте запоминаемый текст вслух.
* Если у вас есть возможность, начитайте содержание вопроса на аудиокассету, а затем периодически прослушивайте.
* При чтении и записывании старайтесь проговаривать слова четко, соблюдая интонацию, делая необходимые паузы в конце предложений, частей текста.
* Можно попытаться зарифмовать в небольшие стихотворения, песенки основные правила и теоремы, найти логическое соответствие исторических дат с событиями и явлениями современной или вашей личной жизни.
* Изучив содержание вопроса, перескажите его.
* Помните, количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу.

***При выраженной памяти на движения и ощущения:***

* Не пытайтесь учить все наизусть. Уясните смысл вопроса, а затем, выделив наиболее яркие образы, детали, фон, попытайтесь представить мысленно или на бумаге в цветных рисунках, схемах основное содержание материала в виде мини-фильма, комикса, рекламного ролика или плаката.
* Попробуйте прочувствовать и разобраться, какие ощущения и эмоции (радость, огорчение, негодование и т.д.) вызывает у вас содержание данного материала.
* Зафиксируйте полученный результат в памяти. Перед подготовкой ответа на экзамене постарайтесь ненадолго закрыть глаза или посмотреть в окно, на стену и мысленно воспроизведите закрепившуюся в памяти картинку. Сознание поможет дорисовать ее.
* Важно формировать умение видеть предмет или явление с разных сторон, замечать новое в привычном, сравнивать, искать нестандартные решения поставленных задач.

Важное условие успеха в момент экзаменационного марафона – своевременный совет и поддержка товарищей. Можете ли вы на них рассчитывать, мы узнаем после выполнения следующего блока заданий.

**«Мозговой штурм»**

Перед вами листы с вопросами (на каждом – по одному вопросу). Как только я хлопну в ладоши, вы отвечаете письменно на поставленный вопрос. По моему следующему хлопку вы передаете лист соседу слева. Так лист передается до тех пор, пока не вернется назад к хозяину.

Затем в течение трех минут вы обсуждаете в группах полученные ответы и вырабатываете собственные правила поведения на экзамене, которые затем спикер озвучивает всем.

***«Вопросы для мозгового штурма»:***

Плюсы в поведении во время экзамена.

Минусы в поведении во время экзамена.

Как сосредоточиться во время экзамена.

Как избежать неудачи во время экзамена.

Как расположить к себе преподавателя во время экзамена.

Как вести себя во время экзамена?

***Поведение до и в момент экзамена:***

* Перед экзаменом следует хорошо выспаться, привести в порядок свои эмоции, собраться с мыслями.
* Будьте одеты и причесаны соответственно случаю.
* Перед входом в кабинет успокойтесь и войдите с уверенностью, что все получится.
* Взяв билет, постарайтесь сосредоточиться на вопросах и забыть об окружающих. Посмотрите все вопросы и начтите с тех, в ответах на которые вы не сомневаетесь. Продумайте план ответа и запишите его (правила, примеры, отдельные положения, аргументы).
* Когда приступаете к новому заданию, временно забудьте о предыдущем.
* Обязательно оставьте время для проверки своей работы.

***Поведение во время ответа:***

* Пользуйтесь листом самоподготовки.
* Не бойтесь дополнительных вопросов, не суетитесь, не показывайте своих сомнений.
* Если экзаменатор – человек энергичный, то ваш вялый, тихий ответ с большим количеством пауз может его разочаровать.
* Если экзаменатор – человек спокойный, уравновешенный, вы рискуете вызвать у него неосознанное неудовольствие слишком оживленной мимикой, жестикуляцией и громким голосом.
* Докажите свою заинтересованность в предмете и умение работать самостоятельно.
* Никогда не забывайте о необходимости соблюдения чувства меры. Ничего лишнего!

***Если экзамен сдан успешно:***

* Похвалите себя, позвольте себе ласковые слова в свой адрес.
* Постарайтесь отыскать положительные действия и качества, за которые стоит себя похвалить. Скажите: «Какой я молодец! Я хвалю себя за то, что …» (продолжи фразу по своему усмотрению).
* Побалуйте себя сюрпризом.

***Если вы «завалили» экзамен:***

* Задумайтесь и попытайтесь ответить на вопросы, почему это произошло, в чем твоя ошибка?
* Скажите себе: «Отрицательный результат – это тоже определенный опыт, из которого необходимо извлечь урок. Всем это под силу, все могут с этим справиться – и я смогу!»
* Хорошенько разозлитесь на себя и беритесь за дальнейшее изучение материала с удвоенной силой!

А жизнь - это вечный экзамен.

Да жаль, расписания нет.

И в жизни мы часто тянем

Невыученный билет.

И вспоминаем старательно,

Задумчиво в пол глядим.

Но некому подсказать нам

Мы с жизнью – один на один

И здесь не спасут заклинания

И чей-то добрый совет…

В жизни мы часто тянем

Невыученный билет …

Хочется надеяться, что этот классный час настроил вас на «позитивную волну» и поможет благополучно преодолеть рифы экзаменационного периода.

И, тем не менее, не забывайте о том, что экзамен – это всего лишь проверка знаний, а не приговор жизненным перспективам. Относитесь к экзамену как к решению одной из нормальных жизненных задач.

**Тренинговое занятие с первокурсниками.**

**«Эффективные способы запоминания учебного материала»**

**Цели:**

* создание позитивного эмоционального фона;
* развитие внимания;
* формирование ассоциативного мышления и умения обобщать;
* развитие творческого мышления и воображения;
* формирование установки на возможность внутреннего самосовершенствования, снижение тревожности и повышение уровня безопасности.

**Самопрезентация**

**Психолог.** По кругу расскажите о том, какое у вас сейчас настроение. Чего вы ожидаете от сегодняшнего занятия?

**Тренинговое имя**

**Психолог.** Для общения на тренинге напишите, пожалуйста, на бейджике свое имя, можете выбрать тренинговое имя, которым вас будут называть только здесь.

**Упражнение «Я какой?»**

**Психолог.** На первую букву своего имени придумайте характеристику: «я какой?».

Обычно у начинающих участников тренинга возникают вопросы, поэтому психолог, как правило, все упражнения начинает с себя, а затем игра идет по кругу – то вправо, то влево от психолога.

Итак, Алла – алая… Тут-то и открывается простор для воображения: Ольга – оптимистичная, Иван – ироничный, Марина – мирная и др.

Психолог называет имя и характеристику игрока, сидящего слева (справа), затем свои, следующий называет имена и характеристики уже двоих предыдущих игроков и свои. И так по кругу – последнему игроку придется назвать имена и характеристики всех участников группы. Часто участники вынуждены обращаться к спасительным бейджикам, потому что на них написаны не обычные имена студентов, а тренинговые.

Упражнение вызывает большой эмоциональный подъем, снимает усталость, настраивает на сплочение и на предстоящую работу.

**Психолог.** Легко ли было выполнять задание? Что запомнилось (понравилось) больше всего?

**Вывод: память сложный психический процесс, включающий в себя запоминание, сохранение, воспроизведение.**

**(По такому же принципу устроен компьютер).**

**Упражнение «10 слов».**

Участники записывают 10 слов, которые диктует психолог:

Сапожник

Орехи

Булка

Банк

Сельдерей

Парикмахер

Ножницы

Бананы

Комар

Корреспонденция

Необходимо классифицировать предложенные слова, разделив их на три группы по собственному принципу. Затем попытаться в одном предложении связать между собой не менее трех слов из разных групп. Для связи слов можно использовать различные предлоги и союзы.

**Психолог.** Прочтите, пожалуйста, свои предложения. Какие слова из перечня вы употребили? Назовите, какие слова входили в группы со словами из вашего предложения. Чья классификация запомнилась лучше остальных? Легко ли было сейчас вспомнить почти все слова из перечня?

**«Лучше использовать какую угодно группировку, чем не использовать вообще никакой», - утверждает американская исследовательница Даниэль Лапп.**

**Психолог.** «Когда б вы знали, из какого сорта растут стихи, не ведая стыда…» Эта строка Анны Ахматовой подходит для многих случаев. Когда б мы знали, из каких немыслимых ситуаций самым немыслимым образом создаются ассоциации, которые потом будут служить маяком для памяти! Вспомните названия падежей, которые вы заучивали во втором классе:

Именительный – Иван

Родительный – Родил

Дательный – Девчонку

Винительный – Велел

Творительный – Тащить

Предложный – Пеленку

Почему они так легко всплывают в памяти?

**Вывод: умение группировать предметы и ассоциативное запоминание, по данным психологов, помогают улучшить усвоение информации с 19% до 61%**

**Психолог.** Еще в Древней Греции было известно неоценимое значение памяти. Древнегреческие философы утверждали: «Человек, лишенный памяти, перестает быть личностью». Всякий раз, когда исследователям казалось, что «центр памяти» найден, они вынуждены были отступить: воспоминания не хранятся в одной определенной зоне мозга.

**Упражнение**

**«Поменяйтесь местами те, кто…»**

Перед упражнением один стул из круга незаметно убирается так, чтобы в кругу осталось стульев на один меньше числа участников. Первым начинает игру сам психолог: он просит поменяться местами тех, кто сегодня слушал музыку. Затем меняются местами:

* те, у кого есть хомяк;
* те, кто проснулся по будильнику;
* те, кто утром успел поцеловать маму;
* те, у кого в этом месяце день рождения…

**Психолог.** Кто запомнил, кто из ребят утром слушал музыку? Кто из ребят утром проснулся по будильнику? У кого есть хомяк? Почему не все запомнилось? Потому что мы играли. **Не было установки: запомнить, сохранить, воспроизвести.**

Возможно, что участники ответят на некоторые вопросы. В такой ситуации психолог может оценить высокий уровень внимания друг к другу в группе.

**Вывод: очень важна установка – запомнить, сохранить, воспроизвести. Это необходимо!**

**Упражнение «Палата № 6»**

Несколько участников (1-3) выходят из комнаты. Психолог предупреждает группу, что участники сейчас будут заходить и по кругу задавать любые вопросы, на которые необходимо ответить в следующей последовательности: первый отвечающий в любом случае говорит «да», второй отвечает на вопрос, который был задан первому участнику, третий отвечает на вопрос, который задавался второму, четвертый – на вопрос третьего и т.д. Таким образом происходит «сдвиг по фазе» (другое название упражнения). задача же участника, который вначале выходит, а потом задает вопросы, определить, по какому принципу идут ответы на вопросы.

**Упражнение «Испорченный телефон»**

Из числа участников выбирается 7-9 человек, которым дается инструкция.

**Психолог.** Сейчас одному из оставшихся в помещении членов подгруппы (остальные выйдут за дверь) я прочту небольшой отрывок литературного текста. Задача оставшегося участника – максимально близко к тексту пересказать все, что удалось запомнить, следующему члену группы, который войдет в комнату. Эта информация поочередно должна быть передана всем стоящим сейчас за дверью. Вносить свою интерпретацию и подробности нельзя

Оставшиеся в классе члены группы при полном молчании отмечают, как утрачивается и искажается информация при передаче ее от одного человека другому.

**Текст для упражнения**

**(автор М. Р. Битянова)**

Генри вышел из дома, как обычно, в половине десятого. Было свежо. На нем была серая шляпа, в руках он держал трость. Он шел на свидание с той самой дурнушкой из бара, рыжей Бетси.

Встречу она назначила в неживописном месте (под часами на старой площади).

Генри и Бетси направились в лагуну. Здесь они быстро договорились с владельцем старой моторной лодки и через несколько минут уже удалялись от берега в юго-восточном направлении. Но не успели они перекинуться и парой многозначащих и игривых фраз, как увидели быстро идущую им наперерез новую белую лодку с широкой красной полосой.

Генри быстро положил руку в карман, но больше он ничего не успел сделать. Раздался хлопающий звук, и Бетси уткнулась лицом в мокрое днище…

**Информация для ведущего.** Особенность передачи текста состоит в том, что чаще всего эта история обрастает новыми смыслами, связанными с хлопающими звуками, падением Бетси и пр.

**Рефлексия**

* Как происходила утрата важной информации и обрастание простого текста новым содержанием?
* Что в занятии заставило задуматься?
* Что понравилось?
* Что пригодится?