

Муниципальное казённое учреждение муниципального образования
город Краснодар Ресурсный центр «Детство»

**Методическая разработка сценария психологических
тренингов
«Путь к успеху. ГИА без стресса.»**

Краснодар, 2025

Методическая разработка сценария психологических тренингов «Путь к успеху. ГИА без стресса»

Цикл тренинговых занятий разработан специалистами МКУ РЦ «Детство», в целях профилактики экзаменационного стресса обучающихся 9, 11 классов в период подготовки и сдачи экзаменов.

Цель: оказание психологической помощи обучающимся при подготовке и сдаче ОГЭ, ЕГЭ.

Задачи:

1. Научить справляться с психологическими трудностями при подготовке и сдаче экзаменов.
2. Развить умение адекватно оценивать свои возможности, планировать и распределять время.
3. Познакомить с эффективными способами запоминания информации.
4. Освоить на практике методы саморегуляции, методы снижения напряжения и самоподдержки.
5. Повысить самооценку учащихся, уверенность в себе и в положительном результате сдачи экзамена.

Целевая группа: обучающиеся 9–11 классов общеобразовательных организаций.

Форма занятий по программе: групповая.

Занятия можно проводить 1 раз в неделю, или непрерывным циклом – 5 занятий (продолжительность тренинга – 40-60 минут). Педагог-психолог может самостоятельно внести изменения в структуру тренинга, добавить или сократить количество упражнений в зависимости от поставленных целей работы с старшеклассниками и наличием достаточного времени.

Цикл занятий имеет следующее содержание:

1. занятие «Профилактика стресса»
2. занятие «Как справиться со стрессом»
3. занятие «Мои сильные стороны»
4. занятие «Память и приемы запоминания»
5. занятие «Внутренняя сила».

По окончании занятия педагог-психолог может раздать участникам информационные памятки для обучающихся по теме тренинга. Дополнительная информация для ведущего размещена в приложении методической разработки.

В содержании тренинга включено много игровых, активизирующих упражнений, используются приемы арт-терапевтической практики, упражнения, направленные на целеполагание, повышение самооценки, анализ ресурсов, что способствует выработке устойчивых навыков стрессоустойчивости обучающихся.

Ожидаемые результаты:

- усвоение психологических основ сдачи экзамена;
- освоение техник саморегуляции;
- освоение приемов планирования рабочего времени на экзамене;
- формирование позитивного отношения к процессу сдачи экзаменов;
- повышение сопротивляемости стрессу;
- развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние ресурсы.

Методическая разработка цикла тренинговых занятий «Путь к успеху. ГИА без стресса» предлагается педагогам-психологам образовательных организаций для использования в работе по психолого-педагогическому сопровождению государственной итоговой аттестации обучающихся 9, 11 классов.

Занятие 1.

Профилактика стресса.

Цель: отработка с выпускниками навыков психологической подготовки к экзаменам, освоение практических инструментов тайм-менеджмента.

Ведущий: Здравствуйте! Сегодня мы начинаем цикл занятий «Путь к успеху. ГИА без стресса». И, чтобы настроиться на тему, выполним несложное упражнение.

1. Упражнение «Ассоциации».

Цель: погружение в проблематику тренинга, возможность поделиться чувствами, связанными с экзаменами.

Материалы: мячик или небольшая мягкая игрушка.

Инструкция: Ассоциации – это первое, что приходит в голову, когда вы слышите какое-то слово. Придумайте ассоциации на слово «экзамен». Постарайтесь не задумываться подолгу, получив мяч, говорите первое, что приходит в голову.

Процедура: ведущий озвучивает инструкцию, кидает мяч одному из участников. Далее участники, перекидывая мяч в свободном порядке, делятся своими ассоциациями.

Ведущий: Посмотрите, сколько у нас вариантов! Обратите внимание, что каждый воспринимает экзамен по-своему. Для кого-то – это оценка, результат, а для кого-то страх, испытание. Сегодня мы с вами разберемся, что же вызывает тревогу и стресс при сдаче ЕГЭ (ОГЭ) и как с этим справиться.

2. Правила группы.

Материалы: список правил группы (на листе или на доске).

Ведущий: Для эффективной работы на тренинге необходимо соблюдать правила работы группы (список правил зачитать вслух, разместить на доске).

1. «Здесь и теперь» (говорить о том, что волнует именно сейчас, обсуждать то, что происходит в группе).
2. Правила одного микрофона (говорить по очереди).
3. Активность.
4. Взаимная вежливость.
5. Безоценочность суждений.

3. Беседа «Что такое стресс?».

Цель: познакомить участников с понятием «стресс» и его влиянием на организм, вовлечь их в обсуждение темы.

Ведущий: Экзамен – это не просто проверка знаний, а проверка знаний в условиях стресса. И, значит, необходимо разобраться с тем, что такое стресс и какое влияние он оказывает на человека.

Начнём с определения:

Стресс (от англ. stress – давление, напряжение) – физиологическая реакция организма на внешнее воздействие, необходимая для адаптации к изменившимся условиям жизни.

Известный исследователь стресса Ганс Селье выделил три фазы реагирования организма на стресс:

1. Тревога. Это мобилизация всех ресурсов организма, чтобы мы могли напрячься и преодолеть то, что происходит.

2. Вторая стадия – адаптации, или еще её называют стадией сопротивления. На ней мы, используя появившиеся ресурсы, приспособливаемся к новой действительности или преодолеваем её.

3. И третья стадия наступает тогда, когда адаптироваться по каким-либо причинам не удаётся. Это фаза истощения.

Итак, стресс – это напряжение с целью адаптации к изменившимся условиям, и важно не доводить себя до третьей фазы.

Как это работает:

На вас «сваливается» новая сложная задача. Всё, что угодно: от выучить таблицу умножения, до отремонтировать водопроводный кран своими руками или вести мегагалактический проект.

Организм выдаёт реакцию стресса – то есть выделяет силы и создаёт возможность справиться с этой новой задачей. В этот момент мы волнуемся, руки потеют, сердцебиение учащается, давление увеличивается. Да вся симпатическая нервная система поставлена по тревоге «под ружьё», чтобы мы могли справиться.

После этого мы берём в руки таблицу и начинаем учить. Или берём разводной ключ, читаем сайт по замене крана в домашних условиях и начинаем строго по инструкции отворачивать и заворачивать. Или открываем проект и формируем диаграмму Ганта. То есть мы действуем, стараясь адаптироваться к новым условиям.

Если наших запасов и психологической устойчивости хватает, чтобы справиться и преодолеть, то у нас всё хорошо, и мы приобретаем новые знания, успешно починаем кран и претворяем мегагалактический проект в жизнь.

Но иногда бывает не так. Иногда нагрузка оказывается настолько большой, а наше умение восстанавливаться и отдыхать не настолько круты,

чтобы нам помочь. И тогда приходит третья стадия. Напряжение не спадает или даже растёт, сил становится меньше и меньше, и здравствуй истощение. В этой точке на выбор эмоциональное выгорание, нервные срывы, нарушения сна, еды, проблемы в общении, здоровье (по личным слабым точкам организма) и много всего ещё интересного, но неприятного.

Вопрос участникам:

- Какие способы профилактики стресса вы знаете?
- Какие из них используете?

Подвести итог обсуждения: Вы правильно сказали, что для того, чтобы организм справился со стрессом, нужно верить в себя, думать о хорошем, вести здоровый образ жизни, овладеть техниками аутотренинга, правильно распределять время, чтобы все успевать. И сегодня мы остановимся на планировании своего дня. Вы познакомитесь с одной из техник тайм-менеджмента.

4. Упражнение «Запланируй субботу».

Цель: Отработать технологию жестко-гибкого планирования.

Необходимые материалы: зеленые и синие карточки, список дел, бланки с текстом (Приложение 1), листы бумаги и ручки.

Процедура: Ведущий озвучивает группе инструкцию 1, зачитывает слова из списка вразнобой, делает пояснения, если участники поднимают неправильную карточку. Затем делит участников на группы по 4 человека (можно по принципу «рассчитаться на 1-2-3-4»), зачитывает инструкцию 2 и выдает бланки с текстом (Приложение 1) – 10 минут на составление плана дня. По окончании проводится групповое обсуждение получившихся планов.

Инструкция для участников 1: Для того чтобы эффективно планировать свой день, познакомимся с такими понятиями как «жесткие» и «гибкие» дела.

«Жесткие» дела в течение дня – это дела, у которых четко определено время начала. Какие примеры вы можете назвать? (школьные уроки, классные часы, кружки и секции, начало сеанса в кино и т.д.)

Помимо этого, у нас еще много дел, которые не обязательно делать в определенные часы, а просто нужно успеть сделать. Такие дела называют «гибкими».

У вас есть зеленая карточка («гибкие» дела) и синяя карточка («жесткие» дела). Я буду произносить по 1-му делу. Если это «жесткое дело», поднимайте синюю карточку, а если «гибкое» - зеленую.

Список «гибких» и «жестких» дел.

«Жесткие»:

1. Математика, 3 урок.
2. Русский язык, 1 урок.
3. Кино в 15:10.
4. Занятие с репетитором в 18:00.
5. Секция каратэ.
6. Английский язык, 5 урок.
7. Классный час.
8. Поход к врачу в 19:00.

«Гибкие»:

1. Выучить стихотворение.
2. Сделать химию на понедельник.
3. Посмотреть фильм.
4. Погулять с собакой.
5. Помыть посуду.
6. Сделать дз по русскому языку на завтра.
7. Разместить фото в ВКонтакте.
8. Подготовиться к приходу гостей вечером.

Инструкция для участников 2:

С понятием «гибких» и «жестких» дел разобрались. А теперь прочитайте размышления старшеклассника о предстоящей субботе и составьте план дня. Для этого подчеркните все дела, которые ему необходимо сделать и определите, какие из них «жесткие», а какие «гибкие». Затем разделите чистый лист пополам по вертикали. Слева проставьте сетку часов и запишите «жесткие» дела. Справа запишите «гибкие» дела, начиная с самых важных. Подсчитайте время, которое потребуется на выполнение объемных дел и прикиньте, в какое время дня их лучше сделать. На выполнение задания у вас 10 минут.

5. Рефлексия.

Ведущий: Сегодня мы с вами познакомились с понятием стресса и фазами его протекания. Вы спланировали день школьника с учетом «гибких» и «жестких» дел.

- Поделитесь, пожалуйста, впечатлениями о сегодняшнем занятии.
- Что для вас было новым?
- Что полезного сегодня узнали?

В завершение занятия раздать участникам буклет «**Как эффективно распределять время на подготовку к экзаменам ЕГЭ/ОГЭ**».

Занятие 2.

Как справиться со стрессом.

Цель: Развитие умений и навыков снятия психоэмоционального и физического напряжения.

1. Упражнение на разогрев «Самое трудное».

Цель: настрой на тему, возможность поделиться своими чувствами.

Инструкция участникам: Я запущу в круг мяч. Тот, у кого в руках оказывается мяч, должен продолжить фразу: «Самое трудное на экзамене – это...», затем кинуть мяч следующему участнику.

2. Дискуссия «Как справиться с напряжением».

Цель: вовлечь участников в обсуждение темы.

Ведущий: На прошлом занятии мы с вами рассмотрели фазы реагирования организма на стресс. Каждый из вас в той или иной ситуации испытывал стресс и знаком с его проявлениями. Давайте посмотрим, по каким признакам можно отследить наступление стрессового состояния.

Признаки стресса (на доске и зачитать)

<i>Психологические:</i>	<i>Физиологические:</i>
тревога	бледность, краснота
страх	учащение пульса
напряжение	дрожь
неуверенность	потливость
растерянность	сухость во рту
подавленность	затруднение дыхания
беззащитность	расширение зрачков
паника	мышечная скованность
	трудности глотания
	желудочный спазм

Хорошая новость в том, что это состояние поддаётся сознательному регулированию.

Вопросы к участникам:

- Какие способы снятия напряжения вы знаете?
- Какие используете в случае возникновения стрессовой ситуации?

Поделитесь, пожалуйста.

Процедура: ведущий записывает на доске предложенные участниками способы снятия напряжения.

Подвести итог обсуждения: У вас есть уже целый арсенал способов как справиться с тревогой и напряжением. И я хочу добавить в эту копилку еще несколько экспресс-техник.

В стрессовых ситуациях у нас возникает напряжение мышц. Это эволюционный механизм – «бей или беги». Что может спасти человека (и любое другое животное) в опасной ситуации? Бег или нападение. И то, и то требует мышечного напряжения. И древний человек этой реакцией организма пользовался, действительно бежал или дрался, в ходе чего мышечное напряжение снималось. У современного человека зачастую нет такой возможности – не убежать же с экзамена и не нападать же на окружающих.

Соответственно, напряжение остается, а мозг получает сигнал об опасности, возникает тревога и напряжение усиливается. Замкнутый круг.

Чтобы избавиться от страхов и напряжения, в том числе эмоционального, важно научиться расслаблять мышцы.

Давайте вместе выполним несколько упражнений.

3. Упражнение «Мышечная релаксация».

Цель: научить справляться с мышечным напряжением.

Ведущий: Суть упражнения заключается в поочерёдном напряжении и расслаблении разных групп мышц. Оно помогает мозгу сосредоточиться на ощущениях тела, отвлечься от тревожных мыслей. Это эффективный способ снять стресс, а также справиться с гневом и агрессией.

Инструкция:

- Представьте, что в правой руке вы держите лимон. Сожмите его изо всей силы! Сжимайте так, будто хотите выжать из него весь сок. Почувствовав достаточное напряжение в руке и ладони, выбросьте лимон.

- Мысленно представьте другой, еще более свежий целый лимон. Повторите с ним то же самое, сжимая еще сильнее, чем в первый раз. Затем энергично выроните его.

- Повторите процесс выдавливания лимонного сока до капельки левой рукой.

- Осознайте свое состояние.

Если время позволяет, можно и очень полезно сделать аналогичное упражнение для всего тела. Напрягите отдельные части тела на 5 секунд. Затем отпустите. Пройдите так по всему телу от головы до ног.

Вы сможете заметить, что ваши чувства станут более управляемыми.

4. Дыхательные техники.

Цель: научить справляться с тревогой, используя дыхание.

4.1. «4 счёта».

Инструкция: Когда вы осознали эмоцию, которая вам не нравится и мешает, сразу начните следить за своим дыханием. В состоянии стресса дыхание становится учащенным и поверхностным.

Чтобы привести состояние в норму, на 4 счета вдыхайте воздух через нос, на 4 счета задержите дыхание и на 4 счета выдыхайте через рот. Сделайте задержку на 4 счета и продолжите дальше в том же ритме в течение 5 минут.

В процессе можно визуализировать как с каждым выдохом уходят негативные эмоции.

4.2. «Глубокое дыхание».

Ведущий: Глубокое дыхание – это эффективный способ замедления естественной реакции организма на стресс. Оно замедляет сердечный ритм, снижает кровяное давление и обеспечивает чувство уверенности.

Инструкция:

- Медленно вдыхайте через нос в течение 4 секунд, как будто хотите надуть большой пузырь.
- Задержите дыхание на 2-3 сек.
- Выдыхайте через рот, вытянув губы трубочкой, медленно в течение 6 секунд.
- Задержите дыхание на 2 сек.
- Повторите упражнение и обратите внимание на то, как вы себя чувствуете с каждым новым вдохом.

5. Упражнение «Ящик Пандоры».

Цель: избавление от негативных переживаний, установок, препятствующих уверенному поведению на экзамене.

Материалы: листочки бумаги, ручки, коробка.

Ведущий: Часто мы беспокоимся о незначительных вещах, которые через некоторое время теряют свою важность. Но наше воображение может превратить даже маленькую проблему в большую катастрофу. Чем больше мы думаем о своих тревогах, тем сильнее они становятся и вызывают стресс. Есть простой способ уменьшить влияние мелких беспокойств на нашу жизнь.

У нас есть ящик Пандоры, в который мы сложим ваши тревоги. Это поможет освободить голову от негативных мыслей.

Инструкция: «Прошу вас сейчас на листочках написать те ваши качества, которые могут помешать успешно сдать экзамены. Все ваши страхи и опасения тоже можно написать. Одно качество – один листок. Затем скомкайте каждый из них и бросьте в эту коробку. После того как все это сделают, я закрою коробку и заклею скотчем. Потом вы все вместе пойдете и выбросите ее в мусорный ящик».

6. Рефлексия.

Ведущий: На этом наше занятие заканчивается. Мы сегодня познакомились с симптомами стресса и освоили мышечные и дыхательные экспресс-техники релаксации.

- Поделитесь впечатлениями о сегодняшнем занятии.
- Какое из упражнений вам больше понравилось? Почему?
- Что будете применять из полученных сегодня знаний и умений?

Выдать участникам буклет « **Снимаем стресс во время подготовки и сдачи ГИА**».

Занятие 3.

«Мои сильные стороны».

Цель: активизировать сильные качества личности, повысить уверенность в себе и своих способностях.

Материалы: листы бумаги, ручки по числу участников.

Процедура проведения:

Ведущий просит участников тренинга сесть в круг и произносит вступление. «Здравствуйте! «Ситуация сдачи экзамена 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. Наше сегодняшнее занятие будет посвящено поиску того, что помогает вам в жизни, в достижении целей, в преодолении сложных ситуаций. Каждый из вас сможет услышать о себе много хорошего, познакомиться с собой идеальным, научиться смотреть на различные ситуации с различных сторон».

1. Упражнение «Шум дождя».

Цель: Данное упражнение помогает снять нервно-психическое напряжение и способствует устранению психической нагрузки на мозг.

Участники становятся в круг. Ведущий предлагает участникам всем вместе «прислушаться» к «дождю» и выполнять действия, о которых идет речь.

Ведущий: «Пока мы с вами были в гостях, за окном начался дождь. Давайте вместе послушаем, какой он. Сейчас по кругу цепочкой вы будете передавать мои движения. Как только они вернуться ко мне, я передам следующие. Следите внимательно!»

Поднялся ветер. (Ведущий трет ладони).

Начинает капать дождь. (Клацанье пальцами).

Дождь усиливается. (Хлопки ладонями).

Начинается настоящий ливень. (Хлопки по бедрам).

А вот и град – настоящая буря. (Топот ногами).

Но что это? Буря стихает. (Хлопки по бедрам).

Дождь утихает. (Хлопки ладонями).

Редкие капли падают на землю. (Клацанье пальцами).

Тихий шелест ветра. (Потираание ладоней).

Солнце! (Руки вверх)».

2. Упражнение «Суперученик».

Цель — создание условий для раскрытия личностного потенциала обучающихся, который может помочь им при сдаче экзаменов.

Ход упражнения: Участники получают задание — составить портрет «суперученика», который сдаст любой экзамен.

Педагог-психолог: «Давайте мы с вами подумаем, какими качествами может обладать «суперученик», который, без сомнения, сдаст любой экзамен.

Давайте составим портрет «суперученика»:

- стрессоустойчивый (умеет адекватно реагировать на происходящие события, владеть собой (эмоциями));
- внимательный (обладает хорошей памятью);
- целеустремленный (ставит цель и добивается ее, умеет планировать свою деятельность);
- волевой;
- с хорошей самооценкой (Я могу (установка) — при возникновении затруднений не опускает руки, а предпринимает попытки решить затруднение).

Обучающиеся предлагают свои варианты ответов.

3. Упражнение «Мои сильные стороны».

Цель: это упражнение направлено на умение мыслить о себе в положительном ключе.

Инструкция: Каждый член группы в течение 2 минут должен рассказать о своих сильных сторонах: о том, что он любит, ценит и принимает в себе; о том, что дает ему чувство внутренней уверенности и доверия к себе в разных ситуациях. Важно, чтобы говорящий не «брал в кавычки» свои слова, не умалял своих достоинств, не критиковал себя, не говорил о своих ошибках и недостатках. Если участник не может найти сильной «экзаменационной» стороны личности, то задача ведущего — помочь ему, организовать мини-обсуждение. Затем участникам предлагается из ряда названных их качеств выбрать одно, наиболее важное, по их мнению, которое помогло бы сдать экзамен. Участники по очереди зачитывают наиболее важное для себя качество. Педагог-психолог отмечает, что у каждого нашлась сильная сторона.

Педагог-психолог: «Ребята, обратите внимание, у каждого из вас нашлись сильные стороны, и вам желательно знать о них, чтобы в

затруднительной ситуации опираться на них». Выбранные качества записываются на листе ватмана и вывешиваются на стенд.

При обсуждении обучающиеся отвечают на вопросы: что нового вы о себе узнали? Какие качества вы бы хотели у себя развить?

Педагог-психолог: «Я думаю, вы со мной согласитесь, что важно чувствовать себя уверенно на экзамене. Уверенность складывается из нескольких составляющих: из того, как ты себя чувствуешь, как ты выглядишь, как ты подготовился. В ситуации экзамена важно помнить, что у каждого есть собственные ресурсы, на которые можно опираться в стрессовой ситуации. Если вы будете вести себя уверенно, и ощущения будут меняться»

4. Упражнение «Статуя уверенности и неуверенности».

Цель: отработка навыков уверенного поведения.

Представьте, что у дверей школы решили поставить скульптуру, которая будет называться «Уверенность и неуверенность». Сейчас мы все попробуем себя в роли скульпторов. Нужно разбиться на две команды. Одна команда строит скульптуру «Уверенность», а другая — скульптуру «Неуверенность». В скульптуре должен быть задействован каждый учащийся. Через 4 минуты вы должны продемонстрировать свои скульптуры. Затем необходимо подвести итоги упражнения и сформулировать «образ уверенности» (из каких составляющих он складывается).

Уверенный человек — открытый взгляд, плечи расправлены, общается на равных, ни над кем ни возносится, но и не чувствует себя хуже других. Он характеризуется адекватной самооценкой и развитым умением регулировать свое эмоциональное состояние. Менее подвержен манипулятивному влиянию. Неуверенный человек — смотрит только в пол, плечи опущены, говорит тихим голосом, считает, что его не за что любить, он неинтересен и непопулярен.

Педагог-психолог: «Успешен всегда тот человек, который уверен в своих силах, знает свои сильные стороны и качества, человек, который умеет контролировать и регулировать свое эмоциональное состояние».

Информирование.

Уверенность складывается из двух составляющих: из того, как ты себя чувствуешь и как ты выглядишь. Внутреннее состояние уверенности можно обрести с помощью техники аутотренинга и релаксации, которые мы уже осваивали. Как можно повысить свою уверенность? Прежде всего, очень важно вести себя уверенно. Когда ведешь себя таким образом, то и

ощущение тоже меняется. Кроме того, у каждого есть свои собственные ресурсы, на которые можно опираться в стрессовой ситуации.

5. Упражнение «Скажи хорошее».

Цель упражнения: завершение работы, создание положительного настроения.

Педагог-психолог: «Всем нам приятно, когда о нас говорят что-то хорошее. Поэтому в завершение я хочу попросить вас, чтобы вы сказали доброе слово участнику, сидящему слева от вас. Так каждый из вас услышит о себе приятные вещи, и мы завершим наше занятие кругом добра».

6. Релаксационное упражнение «Источник энергии».

Педагог-психолог: «Вообразите перед собой какой-то источник энергии. Он согревает вас и дает вам энергию. Постарайтесь ощутить, как энергия воздействует на ваше тело. Вдохните ее. Представьте такой же источник энергии за своей спиной. Почувствуйте, как волны энергии скользят вниз и вверх по вашей спине. Поместите источник энергии справа. Ощутите воздействие энергии на правую половину тела. Поместите источник энергии слева. Ощутите воздействие энергии на левую половину тела. Вообразите источник энергии над собой. Ощутите, как энергия действует на голову. Теперь источник энергии находится у вас под ногами. Почувствуйте, как наполняются энергией ступни ваших ног, потом энергия поднимается выше и распространяется по всему вашему телу. Представьте, что вы посылаете энергию какому-то человеку, а теперь другому. Отметьте для себя, каких именно людей вы выбрали. Теперь пошлите энергию своей семье, своим друзьям, знакомым»

Рефлексия.

В заключение ведущий предлагает участникам поделиться впечатлениями о проведенном занятии.

Ведущий: «Важно, чтобы любое событие или процесс имели стадию завершения. Сейчас, когда наш тренинг подходит к концу, мне хотелось бы, чтобы вы по очереди высказали свое мнение о нем. Какие чувства оставило у вас наше занятие? Что для вас было новым? Что полезного сегодня узнали?».

Выдать участникам памятку «**Формирование правильных установок для успешной сдачи экзамена**»

Занятие 4.

«Память и приемы запоминания».

Эффективные способы запоминания учебного материала.

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

Материалы: листы бумаги, скрепки, ручки по числу участников.

Вводное слово ведущего о целях тренинга:

«Единый государственный экзамен – это обычный экзамен, но основанный на тестовых технологиях. Так как такая форма экзамена требует дополнительной подготовка всех его участников. В ходе занятий мы с вами попытаемся приобрести некоторые навыки, которые пригодятся при подготовке и сдаче экзаменов.

К экзамену учащиеся запоминают много текстового материала, формул, графиков, правил. Мозг лучше усваивает информацию живую, яркую, образную и вовлекающую. Это значит, что нам нужно сделать информацию, которую мы хотим запомнить, интересной для мозга.

Конечно, не всеми предложенными приемами будет пользоваться каждый из вас, но вы сможете их попробовать и выбрать те, которые подходят вам больше всего».

1. Упражнение «Снежный ком».

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

Ведущий просит придумать адекватный эпитет, характеризующий участника с его самой сильной стороны. Обязательно должно выполняться одно условие: имя участника и эпитет, выбранный им, должны начинаться на одну и ту же букву. Например: Сергей Серьезный, Мария Мечтательная, Олег Обаятельный. Дальше разминку можно проводить либо способом «снежного кома», либо «стежок назад иголку». При проведении разминки с помощью «снежного кома» участник повторяет все то, что было сказано предыдущими людьми и только потом называет себя. Этот способ

рекомендуется применять, если группа не очень большая. Поскольку труднее всего последнему участнику, то уместно, чтобы последним выступил тренер. При этом имена участников не рекомендуется записывать. Это поможет лучше запомнить имена друг друга.

Вариант для большой группы: если же количество участников достаточно высоко, то выполнение разминки способом «стежок назад иголку» подразумевает, что каждый следующий игрок повторяет только то, что сказал предыдущий человек. Во время исполнения упражнения тренер может спрашивать: «А это кто?», и группа называет этого человека. Так за время пока все представятся, каждое имя должно быть повторено хором раз.

2. Упражнение «Острый Глаз».

Игроки садятся в круг. С помощью считалки выбирается ведущий по имени Острый Глаз, ему дают 10-15 секунд, чтобы запомнить, кто где сидит. Затем ведущий отворачивается, а игроки меняются местами. Повернувшись, Острый Глаз должен вспомнить первоначальную рассадку игроков. В одном из вариантов игры участники меняются элементами одежды. Задача ведущего — вспомнить, во что были одеты игроки.

3. Упражнение «Вещь, предмет на букву...»

Участники по кругу называют предметы (которые можно увидеть. А не абстрактные понятия) на заданную букву. Казалось бы, совсем простое упражнение, но тем не менее, имеющее огромный потенциал, потому что заставляет участников обратиться к визуальной памяти и вспомнить различные предметы, одновременно следя за тем, чтобы не повторяться.

4. 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 тренер: он просит поменяться местами тех, *кто сегодня слушал музыку*. Затем меняются местами:

- те, у кого есть собака;
- те, кто проснулся по будильнику;
- те, кто утром успел поцеловать маму;
- те, у кого в этом месяце день рождения,
- те, кто любит апельсины.

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

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

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

5. Упражнение «Испорченный телефон».

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

Ведущий: 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.

Текст: «Игорь ждал вас и не дождался. Очень огорчился и просил передать, что сейчас он в кабинете информатики, насчет какой-то программы, кстати, совершенно новой и навороченной. Должен вернуться к обеду, но если его не будет к 13 часам, то обедать вы можете без него. Да, самое главное, передайте всем, что тестирование до конца учебного года, возможно, проводиться не будет».

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

Вопросы:

1. Как участники пытались сохранить услышанное в памяти?
2. Какие ошибки были сделаны и как их можно избежать (переспрашивать, уточнять, укрупнять в блоки, задавать вопросы, пытаться визуализировать и т.д.)?
3. Какая информация обычно запоминается, а какая вытесняется или искажается (эффект края, он же эффект Штирлица – запоминание начала и конца эпизода; замена нетипичной информации на более субъективно правильную и т.д.)?

Ведущий: Легко ли было выполнять задания? Что запомнилось (понравилось) больше всего?

Вывод: память — сложный психический процесс, включающий в себя запоминание, сохранение, воспроизведение. (По такому же принципу устроен компьютер.)

Виды памяти (приложение 2-4.)

6. Упражнение «Классификации».

Цель: Тренировка умения выделять оригинальные, неочевидные критерии, которые позволяют найти сходство между различными на первый взгляд предметами. Это важно для решения проблем по аналогиям – одного из распространенных способов порождения креативных идей.

Описание упражнения. Участникам, объединенным в подгруппы по 3–4 человека, дается перечень из 6–8 предметов и предлагается придумать как можно больше различных оснований, по которым возможно классифицировать эти предметы. Задача не в том, чтобы найти наиболее обоснованный критерий их классификации (как в заданиях, входящих в тесты интеллекта), а в том, чтобы предложить как можно более разнообразные и необычные, но логически непротиворечивые критерии для этого.

Перечни предметов могут быть, например, такими:

Список 1	Список 2	Список 3
Табуретка	Лампочка	Перстень
Трамвай	Огурец	Морковь
Желудь	Кепка	Указка
Мел	Труба	Молния
Мотоцикл	Сыр	Корень
Абрикос	Весло	Календарь
Стакан	Носки	Блюдо
Улей	Медаль	Песок

Ведущий: Какие из предложенных критериев для классификации представляются самыми оригинальными, необычными? В каких жизненных ситуациях важно умение находить неочевидные признаки сходства между различными предметами и явлениями?

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

Любая организация запоминаемого материала облегчает работу памяти. Особенно эффективны мнемотехнические приемы (приемы запоминания), так как снабжение образующихся следов памяти «опознавательными знаками», или «адресами», намного упрощает доступ к ним.

7. Упражнение «Скрепки».

Психологический смысл упражнения. Упражнение убедительно показывает, что деятельность продуктивнее, когда заранее спланирован способ ее выполнения, некоторое время потрачено на то, чтобы решить, как именно лучше выполнить ее. Это касается и деятельности творческой: такой, которая происходит в ситуациях с высокой степенью неопределенности, отсутствия заранее известных способов действия.

Описание упражнения. Участники делятся на подгруппы по 5–6 человек. У каждого из них в руках по 4 скрепки.

Первое задание: как можно быстрее составить из них цепочку (одну на каждую подгруппу, используя при этом все скрепки). Ведущий фиксирует минимальное и максимальное время, потребовавшееся для этого.

Второе задание: как можно быстрее разобрать цепочку. После этого участникам дается 1 минута для обсуждения, как же выполнить это задание быстрее всего, и игра повторяется. Ведущий опять фиксирует время и сравнивает его с потребовавшимся в первой попытке.

Обсуждение. Насколько быстрее удалось выполнить упражнение со второй попытки? С чем связано это ускорение – с тем ли, что произошла тренировка, с тем ли, что был изобретен более эффективный способ деятельности, с более четкой координацией действий участников, или же еще с чем-либо? Насколько реально спланировать деятельность и распределиться, кому что делать, если нет ясности, какими способами ее выполнять?

8. Рефлексия.

В заключение ведущий предлагает участникам поделиться впечатлениями о проведенном занятии.

- Понравилось ли Вам?
- Не возникло ли каких-либо трудностей?
- Что Вы чувствовали при выполнении данного упражнения?

Мы сегодня познакомились с простыми способами запоминания информации, потренировались в планировании способов действия при выполнении определенных заданий, что дает возможность продуктивнее организовать свою траекторию подготовки к выпускным экзаменам.

Выдать участникам буклет «Эффективные способы укрепить память».

Занятие 5. «Внутренняя сила».

Цель: повысить самооценку учащихся, уверенность в себе и в положительном результате сдачи экзамена (актуализация внутренних ресурсов).

Материал: листы бумаги, бланк (лестница), ручки.

Ведущий: Вы, наверное, заметили, что все мы учимся по-разному, у нас есть свои особенности, свои сильные и слабые стороны. Если мы осознаем, что является нашими сильными сторонами, а что слабыми местами, то нам будет легче найти оптимальные способы подготовки к экзаменам, организовать свою деятельность, чтобы сильные стороны стали нашими ресурсами помогли компенсировать слабые.

1. Упражнение «Я знаю».

Цель: закрепить четкое осознание своих положительных качеств.

Методика проведения: участники говорят о себе, начиная предложение «Я знаю, что я.. хороший, умный...». «Я умею...», «У меня все получится, потому что...».

Анализ: «Трудно ли было говорить о себе? Как вы себя чувствовали, когда говорили о себе?».

2. Упражнение «Маленькие успехи».

Цель: Обучение «самоподкреплению» (отслеживанию собственных успехов и награждении самого себя за них), фиксация на том, что в жизни происходит много позитивного.

Описание упражнения. Участникам предлагается вспомнить и описать любые, хотя бы незначительные успехи, достигнутые ими в три последних дня. На размышление дается 2–3 минуты. Далее при небольшом числе участников (до 10–12) каждый рассказывает о своих успехах в общем кругу. Если же группа большая, то целесообразно разделить ее на 2–3 подгруппы (тогда участники более подробно рассказывают о своих достижениях внутри подгрупп, а потом от каждой из них выступает «спикер», озвучивающий наиболее яркие моменты). Потом участникам предлагается подумать, как они наградят себя за отмеченные достижения, и сделать задуманное в качестве домашнего задания. Кроме того, упражнение позволяет участникам познакомиться поближе, узнать о своих одноклассниках некоторые неожиданные моменты.

Обсуждение. При желании свои достижения, пусть даже небольшие, можно обнаружить практически в любом, самом обыденном событии. Для чего важно уметь замечать их и награждать себя за них?

3. Упражнение «Лучшее о себе».

Психологический смысл упражнения. Возможность для позитивного самораскрытия, фиксация внимания участников на сильных сторонах, достоинствах самих себя и окружающих людей.

Описание упражнения. Каждого из участников просят вспомнить и записать: 1) три своих сильных качества, достоинства; 2) три хороших поступка, совершенных на протяжении последней недели. Потом каждый из участников поочередно озвучивает перед всей группой свои сильные качества и хорошие поступки. Это делается громко, гордо, уверенно. Каждый участник после выступления награждается аплодисментами.

Обсуждение. Какие переживания возникали при необходимости публично рассказывать о своих достоинствах, было ли это некоторым участникам сложно, если да, то, с чем это связано? Почему хвастаться обычно не принято? Когда действительно лучше избегать рассказов о своих достоинствах, а когда верна присказка «сам себя не похвалишь – никто не похвалит»?

4. Упражнение «Образ уверенности».

Цель: показать учащимся, как можно усилить свое ощущение уверенности.

Инструкция: «Вспомните ситуацию, когда вы чувствовали себя уверенно. Закройте глаза и представьте, какой образ, какой цвет, вкус, тактильные ощущения, какая мелодия могли бы для вас символизировать состояние уверенности. Желающие могут поделиться своими символами».

5. Рисунок «Символ уверенности».

Цель: закрепление ощущения уверенности. *Инструкция:* «Нарисуйте символ (образ) уверенности, о котором мы говорили во время предыдущего упражнения». После окончания работы необходимо попросить участников показать рисунки и кратко рассказать о них. *Обсуждение:* «Что было легко, а где почувствовали трудности? Как этот символ может помочь?». Если дети сами не скажут, им нужно подсказать, что, представив себе этот символ в трудной ситуации, можно усилить свое ощущение уверенности.

6. Упражнение «Через три года».

Психологический смысл упражнения. Упражнение позволяет взглянуть на жизненные проблемы в более широком контексте, сопоставив их с

собственным будущим. Кроме того, оно дает участникам повод задуматься, какая деятельность для них действительно важна, чем, кажущемся сейчас таким важным, а через несколько лет они даже не вспомнят.

Описание упражнения. Участников просят составить список наиболее важных дел, занимающих их в данный период жизни, и тех проблем, над решением которых они работают (3-5 пунктов). Когда список составлен, собравшимся предлагается представить, что они стали старше на три года, и подумать об этих делах и проблемах «задним числом» – словно с тех пор уже прошло три года. Раздумывая над этим, надо ответить на следующие вопросы:

- Что именно вы сможете вспомнить об этой проблеме?
- Как она влияет вашу жизнь теперь, по прошествии трех лет?
- Если бы такая проблема сейчас встала перед вами, то, как бы вы стали ее решать?

Упражнение может выполняться в подгруппах по 3–4 человека, тогда каждый озвучивает пункты из своего списка и дает ответы на поставленные вопросы. Некоторые участники не хотят выносить подобный материал на публичное обсуждение и предпочитают работать индивидуально. Следует предоставить желающим такую возможность (в этом случае упражнение выполняется письменно, записи остаются у участника).

Психологами установлено, что мы достигаем 80% успехов, затрачивая на это всего 20% усилий, а оставшиеся 80% наших усилий обеспечивают лишь 20% достижений. Мысленный «взгляд из будущего» помогает понять, какие же наши дела относятся к наиболее важным, обеспечивающим 80% жизненного успеха.

Обсуждение. Какие виды деятельности и проблемы представляются участникам с позиции «взгляда из будущего» наиболее важными, а какие второстепенными? Насколько это совпадает с представлениями о важности/неважности решения этих же проблем, если судить о них только с позиции нынешнего дня? О чем свидетельствует ситуация, когда понимаешь, что через 3 года не вспомнишь ни одно из тех дел и проблем, которыми озабочен сегодня? Какой вывод сделал лично для себя каждый из участников этого упражнения?

7. Упражнение «Лестница достижений» (приложение 5).

Психологический смысл упражнения. Освоение техники целеполагания, которая помогает человеку конкретизировать желания, разбить достижение результата на этапы и облегчить переход от намерений к действиям.

Описание упражнения. Участников просят подумать о какой-либо цели, которой им хотелось бы достигнуть в течение ближайшего года, и кратко записать ее. После этого они рисуют на листе бумаги формата А4 лесенку из 6 ступенек. Нижняя ступенька обозначает состояние, когда эта цель совершенно не достигнута, верхняя – когда она осуществлена полностью. Участников просят записать около первой и последней ступенек по 2–3 признака, обозначающие особенности ситуации, когда цель, соответственно, не достигнута либо достигнута полностью. После этого участников просят подумать, на какой ступеньке достижения цели они находятся в настоящий момент, обозначить эту позицию и записать 2–3 ее главные характеристики. Когда эта часть работы завершена, перед участниками ставится главный вопрос: что конкретно нужно сделать, чтобы подняться в достижении цели на одну ступеньку выше? Для размышления дается 1,5–2 минуты, после чего участников просят записать или зарисовать основные соображения на этот счет. В заключение задается еще один вопрос: когда конкретно каждый из участников сделает то, что ему нужно, чтобы приблизиться в достижении цели на одну ступеньку?

Обсуждение. Участников просят высказаться, какие выводы они сделали лично для себя при выполнении этого упражнения, а также в каких жизненных ситуациях, с их точки зрения, целесообразно применять подобные техники. При желании несколько участников могут более подробно рассказать, какую цель они поставили и какие действия запланировали для ее достижения.

8. Упражнение "Ресурсные образы".

Участникам сообщается следующее: «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». После этого – обсуждение эффективности и чувств участников.

Рефлексия.

Цель: подведение итога занятия.

Инструкция: «Вспомните упражнения нашего занятия. Что для вас было наиболее интересным и важным? Будете ли вы полученный опыт (знания) применять в жизненных ситуациях?».

Приложение 1

«Размышления старшеклассника о предстоящей субботе».

«Завтра – суббота, мой любимый день, а толку-то! Во-первых, не отоспишься – в 10.00 начало занятий на курсах подготовки к ЕГЭ. Во-вторых, в понедельник жуткая контрольная по математике и к ней надо готовиться. В принципе, можно, конечно, и в воскресенье подготовиться, но тогда – прощай, дача, куда родители намереваются уехать завтра вечером. А туда, между прочим, все наши съезжаются, обидно будет, если не поеду. В 16.00 – занятия с преподавателем по английскому, а я, между прочим, домашнее задание сделать так и не успел. Кстати, а где учебник? Я же его Толику отдал в прошлый раз, надо срочно назад забрать. Интересно, а Толик вроде, должен был уехать и вернуться только к часу в субботу. А что еще у нас в понедельник? Задание по физике – в принципе, не такое уж большое и сложное, но все равно, делать-то надо. Но хоть вечер радостный – с ребятами на дискотеку иду. Впрочем, какая дискотека, когда на дачу едем... Может, маму с отцом упросить, чтобы попозже поехали, и пробок, кстати, не будет. Хотя их в субботу и нет, вроде. Ох ты, мама же просила завтра обязательно пропылесосить квартиру, а я совсем забыл... Да что же это за день такой!».

Виды памяти

Различают несколько видов памяти, в зависимости от срока хранения информации, объекта запоминания, формы хранения информации в памяти и т. п.

По сроку хранения:

1. Мгновенная память (0,1- 3 сек.) — память-образ. Восприятие информации органами чувств, без какой-либо обработки.
2. Кратковременная (3-30 сек.). Быстрое запоминание информации на небольшой срок. Это могут быть номер телефона, дата, пароль, адрес.
3. Долговременная. Глубокое запоминание важных деталей, способных оказывать влияние на последующую жизнь. Образуется путем выделения фрагментов из краткосрочной памяти и перемещения их усилием воли в долговременную.

По объекту запоминания:

1. Зрительная: удержание и воспроизведение при необходимости визуальных символов (память на лица и пр.).
2. Слуховая: сохранение звуковых образов и впечатлений.
3. Тактильная: удержание ощущений, полученных при прикосновении к чему-либо.
4. Эмоциональная: сохранение ощущений, полученных при потрясении, всплеске чувств.
5. Вкусовая: запоминание вкусовых ощущений.
6. Обонятельная: восприятие запахов.
7. Двигательная, или моторная: запоминание, сохранение и воспроизведение различных движений.

По форме хранения информации в памяти:

1. Образная: мозг обладает способностью собирать обрывки сенсорных впечатлений и создавать на их основании образы, дающие отсылку к необходимой информации.
2. Словесно-логическая: запоминание и воспроизведение мыслей в процессе обдумываний, размышлений, чтения книг и пр.

По участию воли в процессах памяти:

1. Произвольная: с приложением усилий и формированием определенной цели. Например, при подготовке к экзамену.
2. Непроизвольная: когда информация откладывается в голове автоматически.

По участию мышления в процессах памяти:

1. Механическая: доскональное заучивание информации без собственных ассоциаций и без обращения к личному опыту.
2. Логическая: главное — суть того, что требуется запомнить, без зубрежки.
3. Ассоциативная: использование личного опыта для связи с новым опытом.

Мини-лекция «Методы активного запоминания».

Что такое «память»? Память – это запоминание, сохранение и последующее воспроизведение информации. Для записи информации в память необходимо придать мыслям упорядоченную структуру. Искусство хорошего использования памяти состоит в умении удачно выбирать такие знаки.

Введение. Золотое правило хорошего запоминания – интеллектуальная работа с материалом. Методы активного запоминания включают в себя интеллектуальную работу с текстом. Разберем некоторые из них сейчас.

Метод ключевых слов.

Что такое ключевое слово? Это своеобразный узел, связывающий хранящуюся в памяти информацию с нашим непосредственным сознанием и позволяющий нам ее воспроизвести. Для запоминания какой-либо фразы достаточно выделить одно-два главных (ключевых) слова и запомнить их, после чего стоит только их вспомнить – как вспомнится вся фраза.

Этот метод можно применять и при запоминании больших по объему текстов, составляя цепочку ключевых слов, следующих друг за другом и связанных между собой. Для этого запоминаемый текст разбивается на разделы. В каждом из разделов выделяются основные мысли, для каждой из которых выделяется минимальное количество ключевых слов: их необходимо связать между собой и запомнить. Таким образом, формируется некоторый каркас текста, содержание и форму которого можно воспроизвести, восстанавливая в памяти ключевые слова.

Метод повторения И.А. Корсакова (основные принципы).

1. Необходимо повторить информацию в течение 20 секунд сразу после ее восприятия (имена, телефоны, даты), так как самая большая потеря информации приходится на первые стадии запоминания, следующие непосредственно за восприятием.

2. Промежутки времени между повторениями информации нужно по возможности удлинять. Предположим, если на подготовку дается семь 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.

Комплексный учебный метод.

Большое количество информации можно запомнить с помощью частичного учебного метода, при котором повторяется предложение за предложением, стихотворная строка за строкой.

Однако при частичном учебном методе информация дробится и вырывается из своего контекста, что затрудняет выполнение и приводит к увеличению числа повторений. В отличие от этого при комплексном учебном методе вся информация, например текст, запоминается целиком, а затем как одно целое повторяется. Взаимосвязи между отдельными частями воспринимаются быстрее и основательнее, а обязательное число повторений сокращается. Поэтому там, где это возможно, используйте комплексный учебный метод.

При работе с большим объемом материала трудно хорошо запомнить текст как одно целое. В таком случае разбейте текст на достаточно большие разделы, объединенные одной темой. При первом воспроизведении повторяется уже выученная часть и изучается вторая. При втором – повторяются первые части и заучивается следующая и т.д.

Зубрежка. Бывает так, что какой-то материал ну совершенно не идет! В этом случае можно прибегнуть к банальной зубрежке. Конечно, много так не выучишь, но этот способ можно применять в крайнем случае. У этого способа запоминания материала тоже есть свои правила.

Какова процедура зазубривания?

- повторить про себя или вслух то, что нужно запомнить.
- повторить через 1 секунду, через 2 секунды, через 4 секунды.
- повторить, выждав 10 минут (для запечатления).
- для перевода материала в долговременную память повторить его через 2–3 часа.
- повторить через 2 дня, через 5 дней (для закрепления в долговременной памяти).

Приемы работы с запоминаемым материалом.

Группировка — разбивка 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.

Психологи раскрыли секрет магической «Семерки» (семь бед – один ответ; семеро одного не ждут; семь раз отмерь – один раз отрежь и т. д.).

Оказывается, таков в среднем объем нашей оперативной памяти. При одновременном восприятии она способна удержать и затем воспроизвести в среднем лишь семь объектов. Причем семь букв запоминаются не легче, чем семь слов и даже семь фраз. Поэтому, если подлежащего заучиванию материала очень много, лучше разбить его на большие смысловые куски, стараясь, чтобы их количество не превышало семи.

И еще один вывод следует из этого правила: смысловые куски материала необходимо укрупнять и обобщать, выражая главную мысль одной фразой. Ведь для запоминания и одного предложения, и одной мысли, в которой заключается смысл двухстраничного текста, требуется сравнительно одинаковый объем памяти.

