

КЛЮЧ К УСПЕХУ НА ГИА РАСКРОЙ СВОЙ ПОТЕНЦИАЛ



Герасимова Татьяна Леонидовна

ИГРА-РАЗМИНКА «ПРИВЕТСТВИЕ БЕЗ СЛОВ»

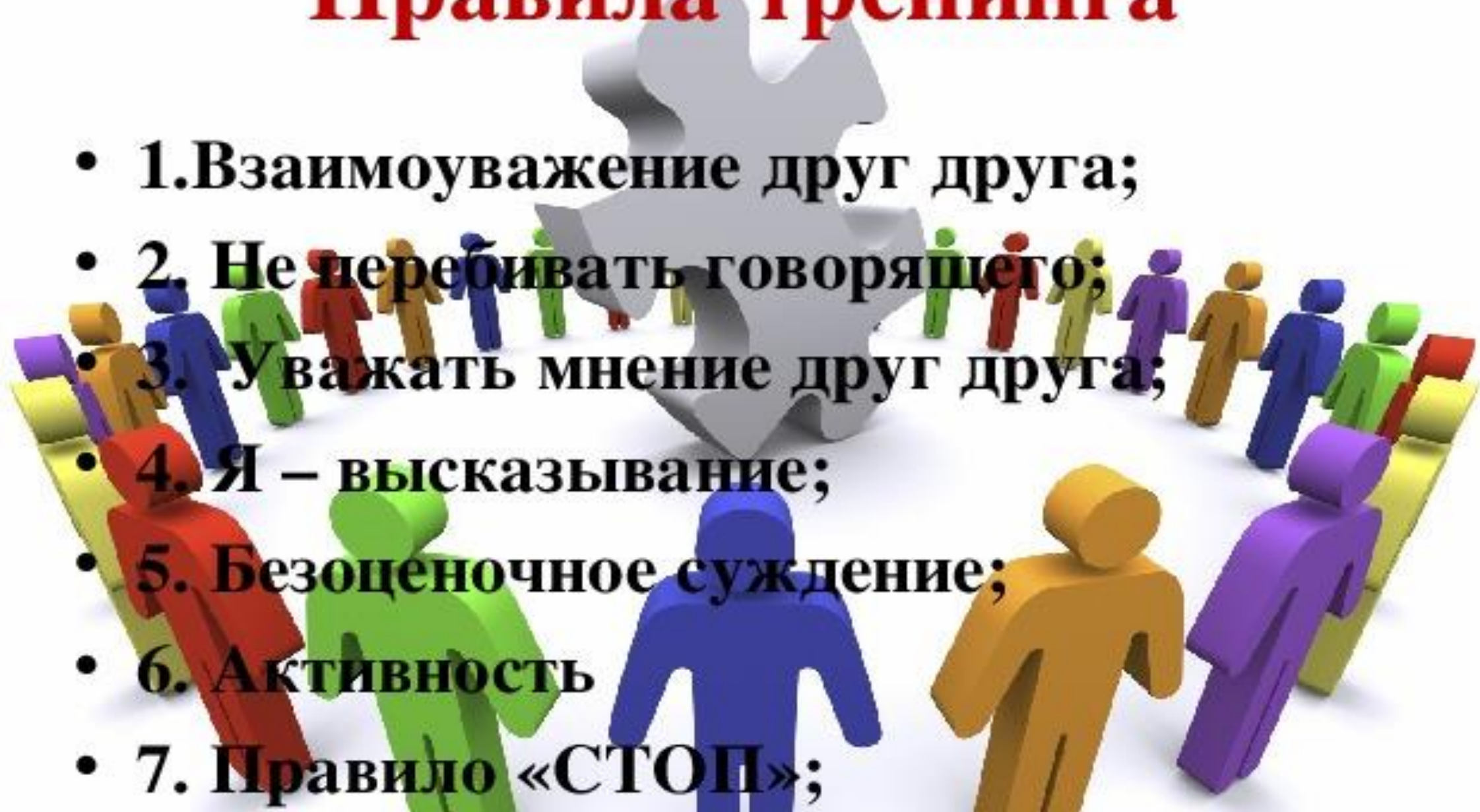
Каждый из участников должен поздороваться с классом, продемонстрировав какое-то невербальное приветствие.



Остальные участники группы отвечают на приветствие так же, как с ними поздоровались (кивают в ответ,жимают протянутую им руку и т. д.) по очереди.

Правила тренинга

- 1. Взаимоуважение друг друга;
- 2. Не перебивать говорящего;
- 3. Уважать мнение друг друга;
- 4. Я – высказывание;
- 5. Безоценочное суждение;
- 6. Активность
- 7. Правило «СТОП»;



Упражнение «Эксперимент»

Инструкция: Вам необходимо за 30 секунд прочитать три последовательных отрывка, понимая смысл прочитанного.

ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗА
ЛОБХВАТИМОЮШЕЮ

НоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕ
нестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаННоГо

РеБЕНКаВБеЗОПаСНОемЕсТО
наК ОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОгБеГ УщиХ ног

1. О чем говорилось в предложенных текстах?
2. Сразу ли вы справились с заданием?
3. Что понадобилось вам для его быстрого выполнения?
4. В чем заключается, на ваш взгляд, самообладание?
5. Как развить самообладание?

Возьми себя в руки



Врасти в землю



Обработка результатов

Ответы испытуемого сопоставляются с ключом. Для получения общего балла по соответствующей стратегии подсчитывается сумма баллов по всем 11 пунктам, относящимся к этой стратегии.

Минимальная оценка по каждой шкале - 11 баллов, максимальная - 33 балла.

Ключ:

Шкала «разрешение проблем» — пункты опросника: 2, 3, 8, 9, 11, 15, 16, 17, 20, 29, 33.

Шкала «поиск социальной поддержки» — пункты опросника: 1, 5, 7, 12, 14, 19, 23, 24, 25, 31, 32.

Шкала «избегание проблем» — пункты опросника: 4, 6, 10, 13, 18, 21, 22, 26, 27, 28, 30.

Баллы начисляются по следующей схеме:

ответ «Полностью согласен» оценивается в 3 балла;

ответ «Согласен» в 2 балла;

ответ «Не согласен» в 1 балл.

Нормы для оценки результатов теста

Уровень	Разрешение проблем	Поиск социальной поддержки	Избегание проблем
Очень низкий	< 16	< 13	< 15
Низкий	17-21	14 - 18	16-23
Средний	22 - 30	19-28	24 - 26
Высокий	> 31	>29	> 27

Упражнение «Мои ресурсы»

- Каждый из вас получает по листу бумаги, поделите его на две части. В левой части подпишите вопрос «Чем я могу похвастаться/ мои сильные стороны?». Постарайтесь выписать хотя бы 5-7 пунктов. А можно и больше. После заполнения левой части переходим на правую и подписываем ее: «Чем это может помочь мне на экзамене?» и напротив каждой сильной стороны вы пишете вариант её применения на экзамене, либо при подготовке к нему.

Давайте обсудим некоторые ваши варианты.

Мои сильные стороны

**Чем это может помочь на
экзамене?**

Кейс 1 «Перегрузка из-за хаотичной подготовки»

Ученик 9 класса готовится к ГИА по четырем предметам. Каждый день он занимается по 6–8 часов без четкого плана: то решает задачи по математике, то читает литературу, то повторяет биологию. К концу недели чувствует истощение, а материал плохо запоминается.

Вопросы для обсуждения:

Почему хаотичная подготовка приводит к переутомлению?

Как понять, какие темы требуют больше времени?

Какие инструменты помогут структурировать занятия?



Дальнее плавание – ваш будущий экзамен.

Судно – это ваши знания и подготовка.

А вещи, которые вы взяли с собой – это ваш внутренний ресурс, который поможет справиться с тревогой (пересечь океан эмоций) и выстроить правильную стратегию.

