

**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, пожимают 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.

ШАРЛЬ ПОДНЯЛ ЛЮСИ НА СПИНУ ИСКАЗА
ЛОБХВАТИМОЮЩЕЮ

НОКАК ТЕПЕРЬ ВЕРНУТЬСЯ НА ЭСТАКАДУ КАК ПЕРЕ
НЕСТИ ЭТО ГОСТЯ АШНОН ПУГАННОГО

РЕБЕНКА В БЕЗОПАСНОМ ЕСТО
НАКОНЕЦ ПОСЛЫШАЛ СЯ ТОП ОГБЕГ УЩИХ ног

- 1.О чём говорилось в предложенных текстах?
- 2.Сразу ли вы справились с заданием?
- 3.Что понадобилось вам для его быстрого выполнения?
- 4.В чём 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 поддержки	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 пишите 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?

СТАРТ

НАСТОЛЬНАЯ ИГРА
«ЕГЭ –ха»

ФИНИШ

Дальнее плавание – ваш будущий экзамен.

Судно – это ваши знания и подготовка.

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

