Ассоциативный метод позволяет запоминать большое количество иностранных слов или непонятных терминов. Например, английское слово «poor» – «бедный». Придумываем образ, созвучный со значением, – «духи (ПУА-зон) не для БЕДНЫХ». Главное, проявить фантазию, и вы найдете на каждое слово свою ассоциацию, необязательно, чтобы она точно передавала произношение, его вы все равно запомните. Существует интересная особенность: чем неприличнее и вычурнее образ, тем он легче запоминается. Отмечу, если хотите научить вашего ребенка английскому языку, найдите соответствующую его характеру мотивацию. Это может быть перевод его английских любимых песен на русский язык, общение с иностранными друзьями по Интернету или поездка летом в лагерь труда и отдыха (бывшие пионерские), где проходят курсы иностранных языков «с погружением». Для изучения иностранного языка достаточно заниматься по два часа в день, просто выполняя все упражнения подряд из учебника и имея сферу практического приложения ваших знаний.

Не только школьникам, но и взрослым людям приходится постоянно чему-либо учиться. Особенно острая ситуация возникает при различных проблемах на работе. Есть несколько психологических методов, ускоряющих процесс усвоения любого навыка. Не важно, какое по сложности действие или навык вам нужно освоить, это может быть и вождение машины, и обращение с офисным принтером.

Первое. Выделите все признаки, составляющие основу действия. Не стесняйтесь попросить, чтобы вам подробно описали и показали весь процесс. Вы же подробно должны записать всю последовательность, не забывая о признаках, необходимых для выполнения действий. Превратите ваши записи в алгоритм и нарисуйте себе его на схеме.

Второе. Выполняя действия, проговаривайте всю последовательность вслух (это обязательное условие, если вокруг вас много людей, то делайте это шепотом), как бы контролируя свою работу. Ваш листочек с алгоритмом поместите перед глазами и постоянно с ним сверяйтесь. Сначала может показаться, что этот метод более медленный, чем простое запоминание и повторение действий. Это не так, первоначальные этапы усвоения несколько растянуты, но затраты времени с лихвой окупятся за счет сокращения всех последующих стадий.

Третье. Вы переходите с проговаривания алгоритма вслух на проговаривание его про себя. Вы сами почувствуете необходимость этого, когда навык, который вы хотите освоить, начнет даваться вам намного легче. На этом этапе необходимо уже убрать нарисованную схему действий.

Переход на *четвертый* этап происходит автоматически, когда правильно были пройдены все предыдущие, весь алгоритм действий «входит» глубоко в сознание и позволяет человеку легко и свободно выполнять любой сложности навык. Насколько эффективна такая система обучения, говорит всего один факт. Научить человека водить машину с «нуля» можно за 48 учебных часов, но при возникновении любой нештатной ситуации на дороге еще в течение как минимум года человек будет путаться и сам создавать аварийную обстановку. При обучении предложенным методом достаточно 30 учебных часов, и навык настолько прочно усваи-

вается, что опыт вождения такого учащегося можно сравнить с водителем с пятилетним стажем.

Еще один метод, ускоряющий и облегчающий обучение, – это «мысленная тренировка». Где бы вы ни находились, в метро или автобусе, на пляже или в кровати, можно тренироваться, развивая свои навыки. Просто мысленно представляйте, как вы выполняете какое-либо действие – печатаете на машинке, если вы изучаете машинопись, или ведете машину, если хотите получить права. Благодаря таким тренировкам у вас возрастет скорость реакции, ускорится обучение, снизится количество ошибок. Этот метод также позволяет не терять и быстро восстанавливать свои навыки при травмах рук и ног.

Во время подготовки к экзаменам Вам придется прочитать огромное количество литературы. Поэтому давайте вспомним навыки чтения:

- Обзор и просмотр. Ознакомьтесь с оглавлением, просмотрите введение. Найдите резюме (если есть) – получите представление о книге.
- Анализ. Задумайтесь: для чего Вы читаете книгу? Грамотный читатель извлечет из книги нужную информацию за короткий промежуток времени.
- Ориентация. Перед прочтением раздела ознакомьтесь с заголовками подразделов. Ваше чтение тогда будет целенаправленным и осмысленным.
- Активное чтение. По мере чтения выделяйте ключевые мысли, точно формулируйте их на бумаге.
- Развитие мысли. Опираясь на записи, проверьте насколько хорошо Вы усвоили прочитанное. Попробуйте изложить свою точку зрения. Если Вы обратили внимание, мы вплотную подошли к навыкам запоминания.

Для развития навыков запоминания необходимо:

- Ключевые фразы и идеи заносим на бумагу (не выписывайте целые предложения или абзацы).
- Вводные предложения. Задерживаем на них свое внимание в каждом абзаце. Особенно если абзацы большие.
- Авторские выводы. Вдумчиво ознакомьтесь с ними.
- Сигнальные фразы типа: подводя итоги, таким образом, суть вопроса состоит. Не пропустите их, они говорят о важном.
- Схемы. После прочтения проверьте, что запомнили и отразите свои мысли в виде схемы. Запоминание напрямую зависит от понимания. Что хорошо понятно, то лучше и быстрее запоминается.

Приемы запоминания

Мнемоника – искусство запоминания, система приемов, которая помогает удержать в памяти запоминаемые объекты путем образования внешних ассоциативных связей.

Пример: (литература). Часто мы путаем кланы, к которым принадлежали герои Шекспира. Одна фраза: «Мой Ромео», – крикнула Джульетта – поможет навсегда запомнить, что Ромео – Монтекки, а Капулетти Джульетта.

Пример: (русский язык). Для того чтобы правильно написать слово ВИНЕГРЕТ, нужно подумать, что он такой же красный, как вино.

Пример: (биология). В биологии есть такие понятия, как анаболизм – процесс образования сложных веществ из простейших компонентов и катаболизм – процесс распада сложных органических веществ на более простые. Пользуясь приемами мнемонического запоминания можно придумать подсказку: анаболизм – Аня строит катаболизм – Катя рушит. Есть прием запоминания «мышление заголовками». По первым буквам заголовков какого-либо плана составляем аббревиатуру. Например, навыки чтения, которые приводились выше, можно запомнить как ОАОАР, а навыки запоминания – КВАСС (Ключевые фразы, Вводные предложения, Авторские выводы, Сигнальные фразы, Схемы).

Как не надо сдавать экзамен!

1. Анализ экзаменационных работ показывает, что ошибка, сделанная в самом начале выполнения задания, влечет за собой другие, что приводит к неверному итоговому результату. *Не спешите!*

2. Многие ученики дают прекрасные ответы, но...не на поставленные вопросы. *Четко определите, что от вас требуется!*

3. Много времени тратят учащиеся на подробное написание ответов по первым вопросам, в результате последний вопрос либо решается наспех, либо остается без ответа вообще. *Возьмите с собой часы, планируйте время!*

4. Экзаменационные работы сдаются без проверки, поэтому в них содержится немало ошибок, которые можно было бы устранить самостоятельно. *Будьте внимательны!*

Дольше удержать внимание на изучаемом предмете помогает прием «пять шагов» – обзор, вопрос, изучение, пересказ, обзор. Выполняется он так:

Шаг 1. Вы просматриваете материал и бегло его читаете, чтобы получить общее представление о предмете.

Шаг 2. Вы придумываете к каждой теме, заголовку или, если необходимо, к каждому абзацу по одному вопросу (желательно их записать).

Шаг 3. Вы внимательно читаете текст, по ходу чтения пытаясь найти ответы на поставленные вопросы.

Шаг 4. Вы отвечаете на эти вопросы.

Шаг 5. Вы еще раз просматриваете материал, внимательно изучая трудные места.

Вступая в эпоху экзаменов, ребенок должен знать, что родители останутся его друзьями, каков бы ни был результат (на «отлично» он сдаст или провалится). Если же его оценка действительно окажется плохой, не делайте из этого трагедии. Никакой экзамен не может и не должен «дисквалифицировать» ребенка в ваших глазах. В такой момент ему более всего необходимо ваши любовь и понимание. Если вы сейчас отшатнетесь от него, можете потерять доверие ребенка бесповоротно. Не попрекайте ребенка деньгами, заплаченными репетитору. Это может вызвать чувство вины, а значит, и еще один стресс. Не обещайте за хорошо сдан-

ные экзамены золотые горы. Мало того что, ребенок будет думать во время подготовки больше о награде, чем об экзамене и его результатах, так еще и на самом экзамене ребенок не сможет сконцентрироваться. О стрессе в случае неудачи можно и не говорить.

Перед экзаменами не мешает заглянуть в поликлинику, если у вашего ребенка есть хроническое заболевание. В стрессовой ситуации оно может обостриться и привести к серьезным последствиям. Учтите советы врача. Может быть, накануне экзаменов потребуется пройти профилактическое лечение. Здесь надо сказать о медицинском отводе, если он имеется, то спокойно готовьтесь к вступительным экзаменам. Не отказывайтесь, если врач, учитывая состояние ребенка, посоветует вам освободить его от экзаменов. Кстати, в любой поликлинике и у директора школы есть инструкция со списком заболеваний, при которых врач просто обязан освободить вашего ребенка от экзаменов, тем более что... аттестат ему должны выдать в любом случае, а на медаль он не претендует. Помните, здоровье вашего ребенка важнее, чем оценка. Экзамен – это стресс. Особенно это касается единого государственного экзамена, как первого в жизни у ученика серьезного испытания. Именно поэтому заботливые родители и их целеустремленные дети в эти теплые солнечные дни заняты поиском различных услуг по психологической подготовке к экзаменам. Такая подготовка, безусловно, нужна! Ведь всем известно, что даже великолепно подготовленные учащиеся во время экзаменов отвечают хуже, чем знают предмет на самом деле. С чем это связано? С неумением регулировать свои эмоции, управлять стрессом.

Как преодолеть волнение

Перед экзаменом:

- Готовьтесь! Тщательно изучайте материал.
- Не бойтесь приближения экзамена: рассматривайте экзамен как возможность показать обширность своих знаний и получить вознаграждение за проделанную Вами работу.
- Хорошо выспитесь в ночь перед экзаменом.
- Отведите себе время с запасом, особенно для дел, которые надо выполнить перед экзаменом, и приходите на экзамен незадолго до начала.
- Расслабьтесь перед экзаменом.
- Не старайтесь повторить весь материал в последнюю минуту.
- Не ходите на экзамен с пустым желудком.
- Возьмите конфету или что-нибудь другое, чтобы отвлечься от волнения.

Во время экзамена:

- Внимательно прочитайте задание.
- Распределите время на выполнение задания.
- Сядьте удобно.
- Если Вы не знаете ответа, пропустите этот вопрос и приступайте к следующему.

• Если Вы проходите тест-эссе и не можете ответить на весь тест, выберите вопрос и начинайте писать. Это может дать толчок к формированию ответа.

• Не паникуйте, когда студенты начинают сдавать свои работы. Те, кто первым выполнил задание, не получат за это дополнительных очков.

Московский психолог А.Пронин предложил удачную альтернативу – технику подготовки «3-4-5». Время до экзамена (год, месяц, неделя) делится на три равные части. В первые, скажем 10 дней надо пройти все темы на троечку, во вторые 10 дней – на четверку, а в оставшиеся – отшлифовать знакомое и убрать ошибки. У такого способа есть сразу несколько преимуществ. Главные преимущества заключаются в том, что знания не связаны в памяти со страхом «опоздать», появляется возможность именно учить (повторением) и создается представление о предмете как о целом. Опытные преподаватели утверждают, что непотопляемый студент – это тот, кто умеет говорить на языке предмета, имеет понятие о его общей структуре, знает, что можно не учить, и вовремя блеснет яркой деталью. Разумеется, такой студент прекрасно владеет и чистой техникой подготовки к экзамену.

Английские консультанты Ф. Орр и Э. Клаф в книге «Экзамены без стресса» обобщили подобный опыт: «Организуйте подготовку по четкому плану (недели, дни, часы); если вы садитесь за стол с размытой целью «немного заняться повторением», вы лишаете себя важнейшего – подготовки по четкому плану (недели, дни, часы); если вы садитесь за стол с размытой целью «немного заняться повторением», вы лишаете себя важнейшего стимула – чувства выполненного долга при поставленной цели. Зная свои золотые часы («жаворонок» или «сова»), наметьте, какими темами вы будете заниматься в часы подъема, а какими – в часы спада. Если вы чувствуете себя «не в настроении», начинайте занятия с наиболее интересного для вас предмета или темы, это поможет войти в рабочую форму. Если вдруг возникает страх перед предметом, надо резко встать, отвернуться от стола, сделать несколько медленных, глубоких вдохов и выдохов и только затем опять приступить к делу. Обязательно делайте короткие, но регулярные перерывы: отдыхать, не дожидаясь усталости – лучшее средство от переутомления; Обойдитесь без стимуляторов (кофе, крепкого чая и т.д.): нервная система перед экзаменом и так на взводе; Вечером перед экзаменом надо заняться любым отвлекающим делом, прогуляться, принять душ, а ночью – хорошо выспаться; последние 12 часов должны уйти на подготовку не знаний, а организма. Помните ложиться спать нужно сегодня, а не завтра. Говорят, что плохому студенту всегда не хватает одной ночи перед экзаменом. Но и у него немало возможностей выкрутиться. Во-первых, по дороге в вуз надо листать материалы уже знакомые, чтобы подготовиться психологически – вот сколько я знаю! Во-вторых, надо некоторое время стоять перед аудиторией и спрашивать всех выходящих о том, какие вопросы задавали, и впитывать все как губка. Этот прием рассматривает голову студента как пустое ведро, которое за день-два наполняется недолгими знаниями. Главное здесь – донести, не расплескав его, до экзаментора. Выйдя после сдачи, «ведро» надо немедленно вылить, чтобы освободить его для следующего пред-

мета. Разумеется, так можно получить удовлетворительную оценку, но не знания. В-третьих, пользоваться «принципом зеркала»: всей душой полюбить преподавателя (но не заискивать), и, отражая ваше очарование, он ответит взаимностью. Вообще «человеческий фактор» опытные студенты используют обязательно. Например, не мешают человеку рассказывать самому, зная, что это хороший признак. Также никогда не выкладывают 100 процентов того, что знают по теме, оставляя пространство для маневра на дополнительных вопросах. И если не очень уверены (или очень не уверены) в своих знаниях, говорят с особой бодростью – уставший экзаменатор может довериться первым правильным фразам, а то и вообще интонации, и не слышать суть. Кстати, если ответ на вопрос вам совершенно неизвестен, ни в коем случае не разводите пустыми руками. Надо говорить первое, что пришло в голову, втянуть преподавателя в диалог и дать ему самому возможность ответить на билеты или, включив в игру «горячо – холодно», использовать его самого как шпаргалку. Ошибка обычно лучше полного молчания. Ведь на любом экзамене списываются не только знания, но и сам человек, а воля к победе всегда вызывает уважение.»

А как быть тем ребятам, которые не являются «великолепно подготовленными»? Ведь на экзаменах бывают всякие сюрпризы, особенно при устной сдаче. Лучшие специалисты по сдаче экзаменов сходятся на том, что шпаргалки полезны. Правда, если соблюдаются два условия:

- Шпаргалки должны быть написаны лично: кто бы ни сдал перед вами по предложенным шпаргалкам – сдал на «отлично» он, а не вы; В нужный момент нужная информация всплывет в вашей памяти, потому что при письме у вас включается и зрительная, и моторная память.
- Доставать шпаргалку есть смысл только тогда, когда вы не знаете вообще ничего; если вопрос стоит так «три или четыре?» – риск слишком велик, неофициальная статистика говорит, что «незасвеченными» остаются не более 30 процентов шпаргалок. Впрочем, случается, к счастью, и такое, что вы знаете выпавший билет. Не торопитесь. Здесь тоже есть своя наилучшая тактика: прочитать весь билет до конца; оценить, какой пункт для вас самый легкий; наметьте себе последовательность решения пунктов по принципу от самого легкого к сложному; если задача оказалась сложнее, чем вы думали, переходите к следующей не раньше разумного времени, не бросайте сразу; следите по часам за временем, отведенным вами на каждый пункт; если остается лишнее время, не торопитесь вставать: на письменном экзамене потратьте время на проверку, на устном – послушайте, о чем спрашивает преподаватель – вопросы повторяются. Обычно преподаватель не «заваливает» абитуриента, особенно если тот умело пользуется описанным выше «методом зеркала».

Экзаменаторы любят, к примеру, задавать вопросы «на сообразительность» (для проверки не только знания, но и «понимания» темы). А как тут сообразить, если от волнения этого экзаменатора порой и видишь, и слышишь плохо. Но если начинается вопиющая несправедливость, воспользуйтесь советами автора книги

«Как поступают в вуз» Г. Гурия: во время устного экзамена пользуйтесь планом-конспектом своего ответа на вопросы билета, это официальный документ на случай, если вы подадите аппеляцию; не ввязывайтесь в игру «вопрос-ответ, вопрос-ответ»; не ловитесь на вопросы, выходящие все дальше за рамки официального (в билете) вопроса, повторяйте то, что написано в вашем тексте; чувствуя, что эмоциональная напряженность разговора растет, сбивайте темп, не стесняйтесь фразы: «Так, дайте мне подумать...» – и думайте; экзаменатор не имеет права вас подгонять, он не имеет права снизить оценку за медлительность; если вас подгоняют, спокойно говорите, что знаете ответ, но ищите самую точную формулировку; знайте, свои права, если преподаватель их нарушил, подавайте апелляцию; например, опрашивать поступающего в вуз должны два преподавателя, вопрос билета не должен выходить за рамки официальной государственной программы по данному предмету, преподаватель должен, верно истолковать ваши записи; понизить оценку из-за апелляции не могут, повышают, как показывает многолетний опыт, в 70 процентах случаев.

Специалисты выделили четыре основных фактора, влияющих на результат сдачи экзамена:

- Базовый уровень подготовленности по предмету.
- Время непосредственной подготовки к экзамену.
- Психологический настрой учащегося на сдачу экзамена.
- Психологическое состояние учащегося непосредственно во время сдачи экзамена. Все эти факторы связаны друг с другом, и, в то же время, с каждым из них можно работать отдельно.

Базовый уровень складывается из того, как учащийся занимался по данному предмету как минимум в течение последних двух лет. Протестировать самостоятельно этот уровень очень просто: спросите ребенка, какие основные темы по данному предмету он проходил и в какой последовательности. Если он сможет «с ходу» в виде крупных блоков назвать эту последовательность, не пролистывая предварительно учебник, то общая структура предмета у него в голове уже есть. Значит, в оставшееся перед экзаменом время он сможет более тщательно проработать каждый блок, выявляя структуру теперь уже этого блока и строя, таким образом, подсистемы в системе.

Время непосредственной подготовки к экзаменам, как правило, ограничено. Во многих школах учителя вместе с классом пишут так называемые «экзаменационные билеты». Но по-настоящему эти билеты берут в руки и начинают внимательно читать в большинстве за несколько дней до сдачи. И читают-то, что самое обидное, неправильно!

Во время обычного чтения и заучивания создается эффект «учу заново». А разве возможно выучить программу последних двух-трех лет за 5-6 дней? При таком подходе, безусловно, нет. А вот с использованием специального системного подхода с применением мнемотехник и приемов ментальной мультипликации подготовиться в ограниченные сроки возможно.

О психологическом настрое на сдачу вообще говорить не приходится: ужас, одним словом. Ужас, тревога, ожидание всего самого плохого, что может с экзаменующимся произойти. Боятся практически все: отличники – потому что надо сдать на отлично; хорошисты – потому что хотят сдать не хуже, чем учился и готовился; те, кто учился не очень хорошо – потому что надо сдать и никуда от этого не деться. И ведь думают-то о плохом! И мысли все начинаются с «а вдруг...» с представлением возможных «подлостей» экзаменаторов.

Одеваться на экзамен надо, не пытаясь кого-то поразить, выбирайте то, что удобно вам. Выйти из дома в этот момент лучше раньше обычного, потому что замечено: время в день испытания идет по-особому. Закоренелые в суевериях студенты в прежние времена (когда были в ходу пятикопеечные монеты) обязательно на счастье под пятку клали пятак, а также никогда не стриглись перед экзаменом.. Ну а если экзамен вы провалили, вздохните полной грудью и действуйте дальше, потому что, кроме этого вуза, есть другие, кроме нынешнего года, будет следующий. И самое главное – не упускайте возможность сделать выводы из своих ошибок, чтобы совершенствоваться к следующему конкурсу. В коне концов каждый студент, кроме дисциплин, указанных в учебном плане, проходит еще одну – умение сдавать экзамены. В некоторые минуты жизни удается заметить, что эта наука и была самой главной. Так уж устроен человек, что, готовясь к чему-то для него важному, он думает о том, что может помешать в процессе. Так работает система психологической защиты: с одной стороны, такой подход позволяет проанализировать возможные трудности и найти средства их «обхода» и нейтрализации, а с другой стороны – это некая «броня души», которая дает возможность не очень сильно расстроиться в случае неудачи. Все вроде бы верно, за исключением одного: такой образ мысли заранее настраивает на неудачу! Потому и волнение усиливается день ото дня, достигая своего апогея в день сдачи, и ответы во время сдачи хуже, чем могут быть.

Есть замечательная русская поговорка: «Не думай о беде, чтоб не накликать», и японская, которая утверждает, что «удача приходит в счастливые двери». Мы получаем то, о чем усиленно думаем, в буквальном смысле программируя себя на конечный результат. И чтобы результат этот нас удовлетворял, думать надо о хорошем. Знакомые слова? Конечно, только кроме слов я предлагаю вам еще и дело – психологическую технику «Созидающая визуализация». Она проста в применении. В период подготовки к экзамену нужно представлять себе (визуализировать) процесс сдачи этого экзамена. Визуализацию лучше всего делать перед сном, в расслабленном состоянии, лежа в постели, соблюдая следующие правила:

- Представляемая сдача устного экзамена должна доставлять удовольствие. Это возможно только в том случае, если Вы представляете себе, что Вы отвечаете уверенно, красиво; выглядите при этом тоже уверенно, и речь Ваша звучит гладко, без запинки; слова находятся легко, а мысли появляются быстро.
- Вы видите и слышите не только себя (и нравитесь себе!), но и экзаменаторов: они поощряют Ваш ответ изменением мимики, жестами, сдержанными

кивками головы, может быть, даже улыбками. Вы должны представлять себе, что им нравится Ваш ответ.

- Вы визуализируете весь процесс каждый раз по-разному: изменяете место действия (знакомая обстановка класса, незнакомые аудитории, залы), меняете расположение столов и места Вашего ответа (если экзамен в школе, в знакомых кабинетах), меняете лица экзаменаторов (знакомые учителя, незнакомые преподаватели).

Этот пункт упражнения очень важен! Он позволяет закрепить настрой на удачный результат, таким образом психологический эффект продолжает работать и в незнакомой обстановке, например, при поступлении в вуз.

- У вашей визуализации должен быть «Победа»: вы представляете, что в конце вашего ответа экзаменаторы выражают вам одобрение и выставляют соответствующую оценку. Эту оценку вы также должны увидеть и услышать.
- Психологическое состояние непосредственно вовремя сдачи экзамена зависит от того, как вы выполняли упражнение «Созидающая визуализация» и от того, как вы умеете управлять стрессом. Регулирование своих эмоций, снижение уровня панического состояния, волнения и страха, переключение психических ресурсов на то, чтобы они «работали» на сдачу экзамена. Для этого дам некоторые рекомендации. Во-первых, не надо в день экзамена пичкать ребенка всякого рода успокоительными препаратами: должного эффекта они не дадут, а на скорость мозговой деятельности повлияют. Пусть уж адреналин естественным образом ускоряет мыслительные процессы. Физическое же напряжение можно снять физическими упражнениями: быстрое круговое вращение руками в плечах, затем круговое вращение головой в одну и в другую стороны и завершить все потягиванием.

Когда же берете со стола экзаменационный билет, выполните 3-7 раз вдох-выдох следующим образом: вдох очень короткий, но мощный (через нос) – выдох очень длинный и расслабленный (через рот, губы «трубочкой» как бы препятствуют выходу воздуха); примерное соотношение продолжительности вдоха-выдоха 2:10. Такая техника дыхания (в указанном количестве) притормозит психические процессы в нервных окончаниях (снимет «физический мандраж») вследствие незначительного повышения концентрации углекислоты в крови, но не повлияет на скорость мыслительных процессов, так как повышение это незначительное и кратковременное.

Только помните, пожалуйста, о том, что если ребенок учился спустя рукава, никакой тренинг не поможет ему сдать экзамен на «отлично». Это не возможно, таких чудес не бывает. А вот дать ему спокойствие, веру в собственные способности, раскрыть его внутренние ресурсы, научить его быстро усваивать любой материал через построение собственной системы памяти, запоминать почти мгновенно и «гладко выбалтывать ответ» (фраза из отзывов участника тренинга), управлять своим волнением, нейтрализовать страх – это возможно. И это можно назвать маленьким чудом.

Считаю необходимым остановиться на упражнениях тренировки памяти, предложенные М. Аткинсон, которые рекомендую во время обучения. Образная память возвращает целостное детское восприятие мира, восстанавливает естественную память, учит творческому мышлению. Это более стойкая форма памяти, разрушить которую почти невозможно, так как она исходит из интересов и профессиональных знаний самого человека и уже неотделима от его личности. Все, что он будет делать после приобретения, точнее возвращения, своей естественной гениальности, будет делать ее методами, неуклонно совершенствуя и систему, и себя своей жизнью.

Упражнение 1.

Одно из наиболее простых, но лучших упражнений для развития наблюдательности состоит в умении «видеть» обыденные вещи.

Поставьте перед собой какую-нибудь самую обыкновенную вещь (лучше яркого цвета, потому что таковой легче запомнить). Положим, что это будет книга, яблоко или чернильница. Смотрите спокойно на нее в продолжение некоторого времени, но внимательно и разумно, стараясь запечатлеть ее в своей памяти. Затем закройте глаза и попытайтесь припомнить эту вещь с «наивозможной» точностью. Постарайтесь припомнить ее размер, подробности и запечатлейте все это в своем мозгу. Затем откройте глаза, взгляните еще раз на вещь и посмотрите, чего еще не хватает вашему умственному образу. Внимательно отметьте эти опущенные подробности, потом снова закройте глаза и постарайтесь усовершенствовать изображение; снова смотрите на вещь и продолжайте, таким образом, до тех пор, пока вам не удастся составить вполне ясный умственный образ данной вещи во всех подробностях.

Упражнение 2.

Вполне овладев первым упражнением, возьмите один из изученных вами предметов и, получив точное умственное изображение его, постарайтесь нарисовать его форму и детали. Не страшитесь тем, что вы не художник. Я не хочу пытаться сделать из вас его, но хочу только развить вашу наблюдательность и способность запоминать увиденное вами. Для первого раза задайте себе что-нибудь легкое, и вы вряд ли разочаруетесь. Успешность ваших рисунков будет зависеть не от художественного дарования, но от подробностей, которые вы запомнили и нанесли на бумагу. Изумительно, как эти два упражнения развивают наблюдательность и способность запоминать. Через короткое время вы будете способны взглянуть на вещь только раз, а затем сделать набросок со всеми главными деталями.

Конечно, для вас понятно, что вам должен служить моделью не самый предмет, а его умственное изображение. Заметив все подробности предмета, взгляните на него вторично и посмотрите, не забыли ли что-нибудь; словом, поступайте как в первом упражнении. В обоих упражнениях чаще меняйте предмет наблюдения, потому что это даст отдых памяти на текущие события при смене объекта запоминания.

Упражнение 3.

Начинайте с рассмотрения деталей, а не с запоминания общего вида предмета. Говорят, что разумное наблюдение — наиболее трудное искусство. Не старайтесь «воспринять» весь предмет целиком с первого взгляда. Это дело последующих опытов, по достижении вами уже некоторого развития. Воспринимайте отдельные подробности предмета, запечатлевайте их в своем уме, затем приступайте к следующим подробностям и т.д.

Например, возьмите лицо. Нет ничего досаднее, как забывать лица встречаемых нами людей, и многие обязаны своей неудачей лишь недостатку наблюдательности в этом направлении. Ошибка многих из нас заключается в том, что мы пытались запомнить лицо в целом, но не в деталях. Начните упражняться на ваших знакомых, затем переходите на посторонних, и в скором времени вы удивитесь легкости, с которой запоминаете подробности в наружности других.

Внимательно рассмотрите нос, глаза, рот, подбородок, цвет волос, общую форму головы и т.д. Вы увидите, что вам легко будет припомнить нос у одного, глаза у другого, подбородок у третьего и т.д.

Раньше, чем приступить к этому, сядьте и попробуйте описать наружность кого-либо из ваших самых близких знакомых. Вы будете удивлены неясностью вашего представления. Вы ни разу подробно не всматривались в них. Если это так, как можете вы надеяться припомнить посторонние лица? Начните с рассмотрения каждого встречного и со старательного изучения внешности, а затем берите карандаш и постарайтесь на словах описать наружность. Это упражнение очень интересно, и с первых же слогов вы заметите быстрое улучшение.

Подобным же упражнением является детальное наблюдение зданий. Сначала постарайтесь описать какое-нибудь здание, мимо которого вы ходите ежедневно. Вы сможете составить себе отдаленное понятие его общего вида, формы, цвета и т.п. Но что касается числа окон в каждом этаже, местонахождения и размера дверей, формы крыши, ворот, труб, карнизов, украшений и т.д., то вы увидите, что не в состоянии дать себе в этом ясного отчета. Вам будет казаться, что вы никогда в действительности не видели дома, не так ли? Вы просто смотрели на него. Начните же, приглядываясь к находящемуся на вашем пути зданию, воспроизводить позднее мысленно его подробности и посмотрите, многое ли вы запомнили. На следующий день займитесь этим же зданием и рассмотрите новые детали (а их будет не мало); продолжайте таким образом, пока в вас не составится понятие о здании. Это способ для развития наблюдательности.

Упражнение 4.

Следующий опыт заинтересует вас: положите на стол, по крайней мере, семь вещиц и покройте их платком. Снимите платок, сосчитайте до десяти, затем, опять закрыв вещи, попросите участвующих в этой игре как можно полнее описать на бумаге виденные предметы. Присутствующих можно подводить к столу поодиночке и давать им записывать впечатления в другом конце комнаты. Со временем число лежащих на столе предметов может быть доведено до пятнадцати. Но развитые этим методом способности могут применяться не только к подобным заба-

вам, но они обостряют наблюдательность так, что вы без труда будете видеть много такого, чего другие не заметят. Оно разнообразит работу и способствует развитию наблюдательности и сосредоточения в то время, как наблюдатель бывает окружен посторонними звуками и зрелищами.

Упражнение 5.

Предлагая игру, которая является средством для развития наблюдательности. Она несколько отличается от указанных выше упражнений в том смысле, что предметы меняются, и надо быстро сосредоточить на них внимание, чтобы получить ясное впечатление. Кто-нибудь должен встать за ширму и на одну секунду показать оттуда какой-нибудь предмет стоящим по другую сторону. Развившие способность быстро схватывать, смогут описать предмет удивительно ясно и подробно. Можно одновременно показывать несколько вещей после того, как упражняющиеся достаточно напрактиковались.

Упражнение 6.

Упражняющемуся показывают кость домино и просят его назвать число очков не считая, сразу. Потом кладут две кости и т.д. После небольшой практики всякий сможет мгновенно назвать общее число очков. Более легкая разновидность этого упражнения состоит в том, что быстро проводят перед глазами упражняющегося карту и просят его сказать ее масть и название. Сначала следует действовать медленно, увеличивая скорость постепенно, до тех пор, пока для упражняющегося достаточно будет бросить беглый взгляд на карту.

Упражнение 7.

Многие лица могут схватывать содержание статьи с одного взгляда. Занятые люди, по необходимости просматривающие газеты, обладают такой способностью; мужчины и женщины, занимающиеся журналистикой, часто способны схватить смысл статьи, лишь взглянув на последнюю. Рецензенты также обладают этой способностью. (На самом же деле, судя по содержанию некоторых рецензий, рецензенты совершенно не заглядывают в книгу). Писатель в своей издательской деятельности должен «пробегать» ежемесячно массу статей. Вначале это берет много времени, но затем тот же результат получается и при быстром просмотре и суммировании содержания лишь по мимолетному взгляду, потому что интересная статья узнается уже при быстром просматривании.

Все дело в практике. Профессор Портер, говорят, мог прочесть с одного взгляда почти половину книжной страницы. Начните с прочтения одним взглядом нескольких слов, затем целых фраз, отрывков и т.п. При развитии психических способностей следует поступать, как поступают при развитии мускулов — сначала развиваем один мускул, затем доходим последовательно до целой группы мускулов.

Упражнение 8.

Очень полезно составлять в уме описание комнаты и ее обстановки. Многие женщины делают это без всяких предварительных упражнений, наблюдательность мужчин в этом направлении не велика и они нуждаются в развитии ее. Многие женщины, по-видимому, «видят» всякую интересующую их вещь и многие из них никогда не забывают увиденного.

Войдите в комнату и произведите быстрый осмотр ее обстановки, стараясь заполучить хорошую психическую фотографию наибольшего числа предметов, размер комнаты, высоту, цвет обоев, число окон и дверей, стульев, столов, ковров, картин и пр. Затем уйдите из комнаты и, записав виденное, сравните запись с оригиналом. Повторяйте, пока не добьетесь совершенного результата. С такой практикой вы в состоянии будете точно описать любое посещаемое вами место не затрудняясь нисколько, потому что ваша способность наблюдать автоматически заносит впечатления, будучи подвергнута вышеуказанной тренировке.

Упражнение 9.

Вечером следует сделать обзор ваших дневных занятий и постараться припомнить и записать вещи и лица, с которыми вы встречались и которые вы видели. Вы удивитесь незначительности того, что вы можете припомнить сначала, и количеству того, что будете помнить после небольшой практики. Это не только искусство припоминать, но и искусство наблюдать. Ваша предсознательная область мышления поймет необходимость ясно замечать предметы и ставить их на должное место.

Приведенные упражнения можно использовать с младшего школьного возраста. Для учеников старших классов по аналогии следующие упражнения:

Упражнение 10. Тренировка ритма внимания

В удобном положении, расслабившись, рассматривайте кисть руки, стараясь почувствовать каждый миллиметр. Смотреть только на кисть (можно моргать). Если внимание пытается «уйти», постарайтесь его вернуть.

Во время выполнения упражнения в голове не должно быть ни одной мысли. Что нам дает «пустота» в голове? Мысль есть энергия. Когда энергия не спокойна, а «носится» в хаосе, то в таком состоянии гораздо сложнее достигнуть желаемого результата. Причем, человек быстро устает. Полное отсутствие мыслей и легкость владения вниманием дает удивительное состояние легкости и свободы.

Нужно начинать выполнять упражнение с 5-7 секунд, постепенно доводя до 10 минут. В сумме, в день, Вы должны заниматься этим упражнением 10 минут. Причем, каждый новый подход делать по-разному (под разным углом зрения, в разном положении, в другом кресле, в другом настроении и т.д.). Упражнение освоено, когда Вы сможете удерживать взгляд на кисти руки, ни о чем не думая, столько, сколько хотите. Постепенно Вы освоите это упражнение, и его выполнение не будет составлять особого труда.

Упражнение 11. Запечатление – стирание

Найдите приятный Вам предмет, или безразличный. Смотрите на него неотрывно в течение 3-5 секунд, стараясь «сфотографировать» (на вдохе). Закрывайте глаза и в течение 3-5 секунд старайтесь его вызвать (на задержке дыхания), теперь выдыхайте, мысленно растворяя образ (сжигая, выбрасывая куда-либо и т.д.). Каждые 3-5 раз меняйте способ запечатления-стирания, скорость, ритм. Постоянно ищите и находите новые способы и вместе с ними состояния удивления и озарения. Это позволит очень быстро двигаться вперед. Занимайтесь целый день по несколько минут маленькими отрывками. Не назначайте себе твердого, кон-

кретного времени дня, не откладывайте удовольствие. Учтите, что попытка утвердить строгое время занятий, редко приводит к хорошим результатам. Гораздо более продуктивно заниматься небольшими отрывками, достигая с помощью удивления состояния творческого подъема.

Повторяйте упражнение 30-50 раз, начинайте с 5-7 и доводите до 50 раз. Ваша задача – научиться по желанию «повторять» образ в воображении и «стирать» его. Тренироваться нужно не менее двух раз в день по 10-15 минут. Лучше, если все предложенные упражнения станут потребностью, превратятся в удовольствие, и Вы будете заниматься значительно больше предложенного. Данная система должна стать самой жизнью, это образ жизни, а не временный тренинг.

Объекты внимания необходимо чередовать, например, части тела. Причем, когда Вы стараетесь вызвать в воображении части тела, помогайте себе ощущениями в руке – почувствуйте пульс в этом месте, тепло, теплую волну и т.д. Напоминаем, что в голове в момент выполнения упражнения не должно быть ни одной мысли, она должна быть «пустой».

Упражнение 12. Запечатление – удержание

В течение трех-десяти минут в состоянии «пустоты» в голове смотрите внимательно на предмет (смотреть лучше в центр, стараясь охватить весь предмет или часть тела). Затем закройте на 3-4 минуты глаза и постарайтесь вызвать соответствующий образ как можно ярче и четче. Желательно, чтобы он был цветной.

Повторите 5-10 раз за один подход, постоянно сличая образ с оригиналом. Не забывайте каждый новый раз выполнять по-другому, не допускайте однообразных повторов. С каждым разом ищите новое, которое должно переходить в состояние удивления и поднимать Ваше общее состояние на качественно новую ступень.

Основные задачи упражнения: проработать (прочувствовать) все части тела, достигнув не менее чем четвертого уровня по шкале воображения. Когда Вы четко научились видеть запечатленный предмет с закрытыми глазами, переходите к следующему упражнению.

В течение 3-10 минут (сколько удастся смотреть на предмет до появления первой мысли) смотрите на предмет, выполняя все вышеуказанные рекомендации. Затем отвернитесь от предмета на 180 гр. И смотрите на заранее приготовленный белый лист бумаги, стараясь вызвать соответствующий образ. Тренируясь таким образом, нужно достигнуть шестого уровня по шкале воображения. Когда Вы легко будете удерживать различные предметы, переходите к запечатлению картин, открыток и т.д. Когда получится с картинами, переходите к отдельным буквам, слогам, словам, словосочетаниям, предложениям, абзацам, постепенно дойдя до страницы (запечатление букв книжных размеров). Когда достигнете четкого запечатления слова, можете переходить к следующему упражнению.

Перед каждым упражнением закрывайте глаза и проигрывайте в воображении до мельчайших деталей его выполнение, воображая нужный Вам результат. Этот способ позволяет повысить эффективность интеллектуальных и физических упражнений в два-три раза. Учтите, что любое упражнение без мысли малоэффективно.

Упражнение 13. «Остановись мгновение»

В течение дня Вы имеете множество возможностей упражняться. Неожиданно для себя остановитесь, бросив взгляд на картину перед глазами, и закройте их. Постарайтесь восстановить в воображении только что виденное. Старайтесь почувствовать всем телом (дальше этот способ запоминания будет описан подробнее). Учтите, что каждый предмет, ситуация вызывает, пусть почти неуловимое, но совершенно определенное состояние всего тела. Постарайтесь «поймать» это состояние и увидеть нужную картину, помогая состоянием. Тренируясь таким образом, постепенно научитесь запоминать состояния, а затем, при желании, их воспроизводить. Например: художник, поэт, композитор сможет воспроизвести и удержать состояние вдохновения.

Вначале это будет напоминать фотографирование в тумане. Через некоторое время оно начнет «проявляться» и постепенно Вы будете получать все более резкий и четкий «снимок». Причем, в момент, когда Вы закрыли глаза, все мысли должны исчезнуть. Тренируйтесь так 10-15 раз в день по 15-20 секунд. Постепенно доведите время проявления и удержания снимка до 5 минут. Во время выполнения упражнения возникнет ощущение отдыха и свежести в голове. Кроме эффекта тренировки яркости и четкости воображения, вы получите возможность хорошо отдыхать в эти мгновения. Этот результат достигается за счет постепенного погашения «мозговых шумов», которые излишне перегружают Ваш мозг.

Упражнение 14. Мгновенное фото

Когда Вы прогуливаетесь, находитесь в транспорте или в очереди, поупражняйтесь следующим образом. Бросьте короткий взгляд на прохожего, какой-либо предмет и т.п., закройте глаза и постарайтесь ярко и четко увидеть его в течение 2-7 секунд (в зависимости от ситуации). В момент, когда Вы закрыли глаза, можете продолжать двигаться. Останавливаться не обязательно. Постепенно Вы научитесь вызывать четкое и яркое «мгновенное фото» и удерживать его в воображении столько, сколько захотите. Потренировавшись, некоторое время с закрытыми глазами, переходите на тренировки с открытыми глазами, то есть Вы должны, несмотря на «фото», видеть (и отвернувшись) на любом фоне запоминаемую картину.

Упражнение 15. Живая фотография

Сядьте где-либо на лавочке или в другом месте, выберите прохожего, бросьте на него взгляд, закройте глаза. У Вас получилось «мгновенное фото», но Вы постарайтесь не останавливать ситуацию в воображении, а увидеть с закрытыми глазами, как и куда, продолжает двигаться человек. Сначала это может не получиться, но, потренировавшись 2-3 недели, Вы сможете оживить «картину» и постепенно уменьшить количество ошибок по сравнению с действиями идущего.

Упражнение 16. Манипуляция «фотографией»

Аналогично как в упражнении 14. Только теперь задача усложняется. Сфотографированные предметы нужно по своему желанию передвигать, накладывать, изменять их форму в заранее определенном направлении. Тренируйтесь до тех пор, пока не почувствуете, что у Вас получается легко, без напряжения.

Упражнение 17. Фигуры

Попросите кого-либо разложить спички на столе и накрыть листом бумаги, а затем на 1-2 секунды поднять его и показать Вам полученную фигуру. Посмотрев, Вы закрываете глаза и стараетесь посчитать количество. Затем открываете глаза и выкладываете из запасенных ранее спичек сфотографированную фигуру. Затем поднимаете лист и сверяете количество и правильность расположенных спичек с оригиналом. По мере тренированности запоминайте разноцветные спички или палочки (количество, место расположения и цвет). Переходить к следующему упражнению можно, в случае, если Вы свободно удерживаете в воображении не менее десяти спичек.

Упражнение 18. Умение видеть главное и особенности

Берете 200-300 спичек. Вам диктуют слова. Ваша задача – выкладывать из спичек ассоциации, которые они у вас вызывают. Например, трактор может вызвать ассоциации, соответствующие ломаным линиям от звука «р-р-р». Спички можно ломать, класть в любом положении. Слова диктуются с паузой в одну минуту. Ваша задача после того, как закончили диктовать слова по составленным Вами ассоциациям (спичками), воспроизвести их. По мере тренированности повышается скорость и увеличивается количество слов. К следующему упражнению можно переходить, в случае, если Вы сможете составить ассоциации и воспроизвести 50 слов, диктуемых с паузой в 30 секунд.

Упражнение 19. Обработка состояния «пустоты» в голове и яркости воображения

Выберите предмет или точку. Он должен вызвать у Вас приятное или безразличное отношение. Смотрите на него, ни о чем не думая (взгляд концентрируется в центре и охватывает весь предмет). Смотрите, ни о чем не думая, сколько это будет возможно, впитывая в воображение предмет. Как только почувствуете, что вот-вот возникнет отвлекающая мысль, закрывайте глаза и старайтесь максимально ярко увидеть предмет. Это позволит удержать состояние безмыслия и усилить четкость видения предмета. Секрет упражнения заключается в следующем: когда у человека роятся беспорядочно в голове мысли, так называемый «шум» имеет высокий уровень. За счет этого «шума» человек устает, забывает, т.е. теряет ход мыслей, информацию, а также на начальном этапе занятий возникают серьезные трудности при отработке яркости воображения.

Упражнение 20. Запоминание слов

Ниже Вам будут предложены для запоминания слова и дан пример, как на основе имеющегося опыта связать эти слова в рассказ.

Ваша задача попытаться запомнить зачитываемые Вам слова, составляя из них рассказ. Начните с 20 слов и интервала между словами 30 секунд. Если Вы воспроизводите не менее 18 слов, можно увеличивать нагрузку путем постепенного увеличения числа слов до 100 и уменьшения времени между словами до 2 секунд. Число запомнившихся в процессе тренировки слов необходимо довести до 2000. Опыт показывает – такой способ дает хорошие результаты. Позднее попро-

сите, чтобы вам диктовали слова по 2 (затем соответствующая пауза), по три, по четыре, по пять и т.д.

Перед тем, как запоминать, давайте подведем итог полученным навыкам и знаниям:

- Образы должны быть яркими, четкими, необычными. Вы должны видеть их в воображении.
- Они должны быть в движении.
- Связка между ними может быть в виде накладывания друг на друга, перетекания, на основе «похожести».

Итак, попробуйте запомнить следующие слова: дерево, стол, река, корзина, расческа, мыло, ежик, резинка, книга, трактор, дождь, солнце, часы, лампа, скрепка, дом, самолет, тетрадь, носки, воздух.

Пример запоминания логически не связанных слов:

Мы видим зеленое красивое *дерево*. Из него начинает расти в сторону доска, из доски вниз опускается ножка, получается *стол*. Приближаем свой взгляд к столу и видим на нем лужу, которая стекает вниз, превращаясь в целую *реку*. Посредине реки образуется воронка, которая превращается в *корзину*, которая вылетает из реки на берег. Вы подходите и отламываете у нее один край – получается *расческа*. Вы берете ее и начинаете расчесывать свои волосы до тех пор, пока из головы не начинает выделяться *мыло*. Оно стекает и остается волос, торчащий *ежиком*. Вам очень неудобно и Вы берете *резинку* и стягиваете ею волосы. Но она не выдерживает и лопается. Когда она падает вниз – разворачивается по прямой линии, а затем превращается в *книгу*. Вы пытаетесь ее поднять – не получается. Тогда открываете ее и из нее прямо на Вас выезжает *трактор*, который светит в глаза мощным лучом, словно *солнце*. Становится очень жарко, и с Вас льет пот, очень хочется, чтобы пошел *дождь*. И он начинает идти. Вы поднимаете голову и видите над собой ЧАСЫ, из которых льется вода. Вам становится холодно от дождя, хочется, чтобы он прекратился. Вы подпрыгиваете, хватаетесь за стрелку часов и вырываете ее. Опустившись на землю, Вы рассматриваете ее и замечаете у основания стрелки прикрепленную огромную *лампу*. Вы забираете стрелку в виде *скрепки* и прикрепляете на грудной карман. Только прикрепили стрелку, как от лампы начали откалываться и падать на ноги, превращаясь в кирпичи, кусочки стекла. Вы отпрыгиваете в сторону, сбросив с себя лампу со скрепкой. Постепенно из кирпичей, которые падают из лампы, появляется целый ДОМ. Вы подходите к нему, касаетесь рукой стенки, но он вдруг взлетает в воздух, словно *самолет*. И у Вас в руке остается кирпич, который превращается в тетрадь. Вы вырываете из нее листы и делаете из них себе *носки* (помня, что они дефицит) и идете в них по земле, как по *воздуху*.

Данное упражнение осваивается в сочетании с предыдущими упражнениями из первого раздела.

Упражнение 21. Связка слов через сокращение образов (метод запоминания)

Представьте слона, муху. А теперь слоно – муху, т.е. слона, у которого выросли крылышки мухи, и который пытается взлететь, взмахивая большими крыльями. Порядок слов при запоминании определяется присутствием в образе большого объема первого слова.

Выше Вы познакомились со способом связки слов через рассказ. В дальнейшем Вы будете знакомиться с новыми методами связки, которые нужно будет постоянно отрабатывать, выбирая для себя наиболее приемлемые, удобные. Идеальный вариант – это синтез всех приемов. Постарайтесь связать по два слова с помощью сокращения. Всего для выработки умения (знания – умения – навыков) нужно связать примерно 100-150 пар. Параллельно продолжайте тренировки с запоминанием слов. Доведите их до 100 пар и только после этого переходите к следующему упражнению.

Упражнение 22. Оживление (метод запоминания)

Попробуйте представить какого-либо зверя, животное. Теперь представьте, что он ожил и начал двигаться. Отпустите его, пусть живет своей жизнью в Вашем воображении. Поупражнявшись с живыми существами, переходите к оживленным предметам по той же схеме. Упражнение выполняется сначала с закрытыми глазами, а затем и с открытыми. Всего «оживить» Вам предлагается 50 живых существ и 100 предметов. Можно представить, что Вы касаетесь предмета, и он оживает, дуете на него и т.п.

Теперь попробуйте выполнять какие-либо операции с предметами или живыми существами по Вашей воле. Необходимо достигнуть состояния, когда Вы свободно манипулируете предметами.

Упражнение 23. Взаимодействие с образами (метод запоминания)

Возьмите художественную книгу, прочитайте один абзац (4-5 предложений), представляя себя на месте главного героя или участвующим в виде какого-либо предмета. Найдите какое-либо ключевое слово в абзаце, представьте его. Подойдите мысленно к нему, войдите в него, начните двигаться в нем, жить. Представьте, что этот предмет – Вы, и начинайте составлять рассказ, оживляя слова и сокращая их. Вы должны заранее подготовить 20-30 слов, из которых и составляете рассказ. Представьте, что вы на основании «похожести»: цвета, каких-либо общих черт, формы, тяжести, материала и т.д. перетекли и превратились в другой образ. Доведите количество слов до 50-70 и переходите к следующему упражнению.

Упражнение 24. «Перетекание»

Представьте два предмета (лучше, если потренироваться на слайдах). На основании «похожести» какой-либо черты из одного предмета образуется другой. Что же это за похожесть? Одинаковый цвет, форма, место расположения, запах, тактильные ощущения, тяжесть. Запомните на основе перетекания пять слов. Доведите до 30-50. На это должно уйти максимум 3-4 дня, если тренироваться по 1,5-2 часа. Попросите, чтобы вам сначала медленно (с паузой в 20-30 секунд) диктовали слова или двигали слайды. Возвращаться, повторять слова во время за-

поминания нельзя. Нужно держать в воображении предыдущее слово, а затем на основе «похожести» из одного предмета образовать другой. Например, арбуз – книга. Представим огрызок арбуза, внутреннюю белую часть, как из нее начинают выпадать страницы, которые складываются и сшиваются в книгу. Причем страницы того же цвета, что и внутренняя часть кожуры («похожесть»). Таким образом, нужно связать не менее 50 пар для наработки умения (знание – умение – навык).

Упражнение 25. Метод Цицерона

Он заключается в том, что Вы запоминаете предметы, расставляете их на заранее запомненных объектах. Это может быть Ваша квартира, путь на работу, запомненные ранее слова. Суть метода. К каждому отдельному объекту (в углах квартиры, на улицах города, к отдельным словам) Вы привязываете запоминаемую единицу информации. Правила запоминания:

а) образы «ставятся» на хорошо освещенные места;

б) маленькие образы увеличиваются до больших размеров, большие уменьшаются до маленьких;

в) связка должна быть яркой, необычной, динамичной

УСПЕХОВ ВАМ НА ЭКЗАМЕНАХ!!!

Список литературы

1. Аткинсон В. Сила мысли. Память и уход за ней. М., 1996.
2. Бодров В.А. Психологический стресс: Развитие учения и современное состояние проблемы. М., 1995.
3. Готфруа Ж. Что такое психология? М., 1996.
4. Карандашев В.Н. Как жить в условиях стресса. СПб., 1993.
5. Карнеги Д. Как вырабатывать уверенность в себе и влиять на людей, выступая публично. М., 1989.
6. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. М., 1980.
7. Крылов А.А., Маничева С.А. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии. СПб., 2000.
8. Общая психология. М., 1995.
9. Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайтов http://enpsy.ru/ и http://ekvilibrium.ru/.

ПИКАЛОВА
Лариса Петровна

Кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии ТОИУУ.

Область научных интересов: психология управления, менеджмент, психология девиантного поведения подростков, психология здорового образа жизни

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ КАК СПЕЦИФИЧЕСКИЙ ВИД ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ

Первое упоминание о «психологической защите» содержится в конце второй части «Предварительного сообщения» Брейера и З. Фрейда (1893), представляющей собой один из разделов «Исследования по истерии». Впервые З. Фрейд самостоятельно употребляет данный термин в своей работе «Защитные нейропсихозы» (1894).

По З. Фрейду, защитные механизмы являются врожденными и запускаются в экстремальных случаях, и в таких ситуациях выполняют функцию «снятия» внутреннего конфликта.

Согласно А. Фрейд «Я» заключается в приобретении все более совершенных способов защиты от внешних и внутренних конфликтов, т.е. «Я» представляет собой не столько врожденную, сколько приобретенную и развивающуюся в ходе жизни структуру.

Таким образом, А.Фрейд вносит существенные коррективы в предшествующую концепцию:

1) механизмы защиты – акцентируется роль на разрешении внешних, т.е. социальных конфликтов;
2) указывается, что набор защитных механизмов индивидуален и характеризует уровень адаптации личности (Соколова Е.Г., 1980).

Среди отечественных исследователей наибольший вклад в разработку проблемы психологической защиты внес Ф.В. Бассин (1988). Согласно Ф.В. Бассину и, по мнению некоторых других исследователей – Б.В. Зейгарник, А.А. Налчаджяна, Е.Т. Соколовой, В.К.Мягер – психологическая защита является нормальным, повседневно работающим механизмом человеческого сознания. При этом Ф.В. Бассин подчеркивает огромное значение защиты для снятия различного рода напряжений в душевной жизни. По его мнению, защита способна предотвратить дезорганизацию поведения человека, наступающую не только при столкновении сознательного и бессознательного, но и в случае противоборства между вполне осознаваемыми установками. Основным в психологической защите является пе-

рестройка системы установок, направленная на устранение чрезмерного эмоционального напряжения и предотвращающая дезорганизацию поведения.

Однако Ф.Е. Василюк, В.А. Ташлыков, В.С. Ротштенберг, Э.И. Киршбаум считают психологическую защиту непродуктивным, вредоносным средством решения внутренне-внешнего конфликта, ограничивающего оптимальное развитие личности.

Б.В. Зейгарник выделяет деструктивные и конструктивные типы психологической защиты. Первые связываются с неосознанностью их субъектом, вторые – с осознанным принятием и регуляцией. Проявляясь на неосознаваемом уровне, защита нередко приводит к деформации поступков человека, нарушению гармоничных связей между целями поведения и определяемой ситуацией.

В последнее десятилетие термин «психологическая защита» часто вводится в контекст различных трудов по медицинской, социальной, возрастной и педагогической психологии, нейропсихологии, педагогике, юридической психологии.

Проблематика защитных механизмов нашла свое отражение и в исследованиях стресса. Руководствуясь принципом гомеостаза, выдвинутым У. Кенноном, теоретик стресса Г. Селье дал новое психофизическое обоснование комплексной защитной реакции энергетической системы на жизненно значимые изменения во внешней среде. В более поздних исследованиях стресса механизмы защиты сопоставляются с родовой категорией психической регуляции – механизмами совладания. Последние определяются как осознанные варианты бессознательных защит или осознанные поведенческие и интрапсихические усилия по разрешению внешне – внутренних конфликтов. В других случаях механизмы совладания считаются родовым понятием по отношению к механизмам защиты и включают в себя как бессознательные, так и осознанные защитные техники.

Психологическая защита стоит на страже «Я» личности. Человек нуждается в постоянном подтверждении факта своей бытийности. Поступками, словами, интеллектом, характером, эмоциями, потребностями, творчеством – всеми доступными средствами человек неустанно доказывает себе и другим, что он есть, существует и проявляет себя, что он имеет и старается удовлетворять свои желания. Человек старается доказать, что он наделен определенными способностями и намерен реализовать их. Человек хочет, чтобы его принимали, уважали, ценили окружающие, чтобы ему помогали подтвердить его достоинства и отстоять их. Главная задача психологической защиты – принять собственное «Я» и заставить это сделать других: «Я именно такой, каким кажусь себе». Иногда человек создает в той или иной степени надуманный свой образ и оберегает его от посягательств других людей и от самого себя, от самокритики. Нередко человек защищает миф о собственном «Я». Иногда нереалистическая Я-концепция не выдерживает проверки жизненными обстоятельствами, когда достижения личности весьма скромны и многие ее цели не реализованы, когда окружающие предъявляют обоснованные претензии и судьба не складывается. Тем не менее, психологическая защита продолжает оберегать «Я» личности. Психологическая защита является обязательным атрибутом полноценного человека.

Когнитивно-поведенческая стратегия достижения успеха

1. Начиная любое дело, важно сформулировать будущий результат, так как результат, к которому мы стремимся, играет одну очень значимую роль в организации поведения. Он позволяет выстроить все многообразие человеческих действий в такой поведенческий рисунок, который становится в итоге картиной успеха. Влияние представления о будущем результате на наши повседневные дела можно сравнить с воздействием магнита на рассыпанные на бумаге железные опилки. Вероятно, все в школьные годы проделывали этот опыт, и видели, как выстраиваются железные опилки на бумаге вдоль магнитных линий. Четкая формулировка результата особенно важна при решении каких-то технических задач или в делах, связанных с бизнесом. Однако, порой, однозначный результат просто нецелесообразно формулировать. Допустим, в области межличностных отношений, которые всегда зависят не только от желаний и устремлений одного человека.

2. Формирование сильной мотивации достижения результата. Будущий результат должен вызывать положительные интенсивные переживания. Это становится возможным, если человек сумеет связать цель, к которой стремится с какой-либо из своих личностных ценностей. Причем, чем более значима эта ценность, чем сильнее она эмоционально насыщена, тем интенсивнее будет соответствующий мотив. Очень часто удается связать будущий результат сразу с несколькими личностными ценностями. Это позволяет мотиву получать энергию из двух-трех, а то и более внутренних источников. Данное положение является своеобразной страховкой от неожиданного угасания мотива в связи с обнаруженной по ходу дела невозможностью реализовать какую-либо одну из личностных ценностей. Все что человек делает, он делает лишь при наличии соответствующего мотива. Обычно процесс мотивации протекает стихийно и не контролируется сознанием. Внешне это выглядит, как взвешивание положительных и отрицательных сторон того или иного поступка, выяснение необходимых усилий для достижения цели и т.д. В действительности, в этот момент и происходит формирование мотива.

3. Добавление цели до одного шага осуществляется сегодня. Особенно это важно, когда будущий результат предполагает большой объем работы. Процедура добавления цели позволяет, во-первых, начинать действовать прямо сегодня, а не откладывать это на неопределенный срок. Во-вторых, деление предстоящей работы на отдельные части дает возможность определить необходимые ежедневные усилия. В третьих, регулярная работа создает определенный ритм деятельности. Этот ритм, с одной стороны, выполняет роль своеобразной «инерции», а с другой стороны, данный ритм, вернее его соблюдение, начинает выступать в качестве самостоятельной мотивирующей силы к продолжению деятельности.

4. Получение доступа к ресурсному состоянию. В данном случае ресурсом будут все те положительные переживания, которые как-либо связаны или могут быть связаны с выполняемой работой. Все, что помогает каждый день осуществить очередной шаг к намеченному результату. Любая работа имеет какие-то формы осуществления, протекает в определенных условиях. Вот эти детали и используются для получения доступа к ресурсному состоянию. Важно подчеркнуть,

что всегда можно потратить немного времени и найти вариант утилизации неожиданно возникшего затруднения на пути к результату. Это очень ценная способность. Научите себя обращать препятствия в трамплины для новых прыжков к цели.

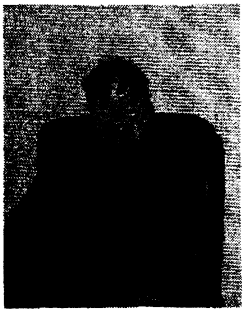
5. Установление качественной обратной связи. Речь идет об умении воспринимать результаты своей деятельности, о способности увидеть, услышать и почувствовать все, что происходит с нами и вокруг нас. К сожалению, люди часто пренебрегают обратной связью. И в этом причина неконструктивности, ригидности многих человеческих поступков. Без качественной обратной связи невозможен эффективный контроль за успешностью продвижения к намеченной цели. Качество обратной связи определяется наличием достаточного объема информации для оценки результатов деятельности и определения необходимых дальнейших шагов. Качественная обратная связь помогает найти приемы, позволяющие подключить к намеченному делу наиболее сильные стороны своей личности. Если это удается, то можно считать, что вы на полпути к успеху

6. Оценка результатов сделанного за один день происходит на основе сравнения с достижениями предыдущего дня. Такой механизм сравнения позволяет подчеркнуть продвижение вперед к цели. Даже если сделанное сегодня – это всего лишь одна написанная строка или единственный кирпич, уложенный в стену будущего дома. Любой шаг к цели связан с позитивными переживаниями. Важно не заглушать, а усиливать эти переживания. Предложенный механизм сравнения как раз и направлен па поддержание положительного отношения к работе. Сравнение же результатов отдельного шага с конечной целью деятельности – одна из наиболее распространенных тактических ошибок на пути к задуманному. Обычно устремления человека предполагают достаточно большой объем работы. На этом фоне сделанное за один день просто теряется к начинает казаться слишком незначительным. В итоге человек впадает в уныние, достигнутые результаты перестают приносить радость. Снижается мотивация деятельности. В этом случае продолжение работы, как правило, требует дополнительных волевых усилий.

7. Хвалите себя за КАЖДЫЙ сделанный шаг к цели. Вы чего-то достигли сегодня – значит, есть причина порадоваться. Успех, связан не только с конечным результатом, н0о и сделанное в течение дня – это тоже успех. Вы приложили усилия, проявили свои способности, у вас что-то получилось и это хорошо.

Литература

1. Бассин Ф.В., Бурлакова М.К., Волков В.Н. Проблема психологической защиты //Психологический журнал. 1988. №3.
2. Соколова Е.Г. Проективные методы исследования личности. М, 1980.



САМСОНОВА
Татьяна Евгеньевна

Старший преподаватель кафедры психологии ТОИУУ.

Область научных интересов: конфликтология, профилактика и элиминация конфликтных ситуаций, психология профессионального самоопределения, нейролингвистическое программирование

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ МЕТОДАМИ НЛП

Методы и техники, используемые без понимания лежащего в их основе способа организации учебного процесса, почти наверняка обречены на короткую жизнь, как любая причуда образования. Это дает возможность понять феномен, когда каждые 5-10 лет одни и те же методы и техники появляются под разными названиями. При поверхностном взгляде нейролингвистическое программирование (НЛП) может восприниматься как новое название старых вещей. Однако это не так. Есть все основания утверждать, что идеи и техники НЛП представляют собой точную модель *восприятий, опыта, стратегии мышления*.

В выборе названия НЛП сыграло роль то, что связь «мышление – тело» организуется через нейронную сеть и формируется внутри нее. «Нейро» означает также способ организации нашего опыта благодаря сенсорным каналам. А «лингвистическое» указывает на тот факт, что этот опыт кодируется мозгом (психикой) с помощью языка в словах. Буквально НЛП изучает «слова и нервы». С проникновением НЛП в сферу образования наметилась тенденция использовать психотерапевтические шаблоны для обучения в работе с учащимися. Однако эти техники предполагали, как правило, стиль работы «один на один», в отличие от класса с его 25-30 учениками. Вследствие этого возникла необходимость такой реорганизации техник НЛП, которая бы соответствовала групповым занятиям и специфике образования. Часть этих техник представлена в данной статье и является результатом продолжающихся исследований.

Следует помнить, что термины, например, «визуальный ученик», «аудиальный ученик», «кинестетический ученик» используются так, как если бы на самом деле ученик мог быть описан только в этих категориях. Однако не существует человека, имеющего только одну модальность.

Школа имеет свою собственную уникальную культуру, в рамках которой имеется несколько субкультур с собственными паттернами процесса обучения и невербальной коммуникации (невербальная – несловесная, т. е. осуществляемая

посредством жестов, мимики и т.д.). Поскольку образовательные уровни школы естественно дифференцированы, каждый порождает собственные паттерны эффективных обучающих методик. Уровни группируются в следующие категории:

Начальные классы. Как только детям исполняется 6 – 7 лет, они начинают свое путешествие по образовательному конвейеру. Они поступают в первый класс преимущественно как кинестетические создания. Учителя знают, что их подопечные воспринимают реальность, прикасаясь (на ощупь), обоняя (на запах), на вкус, толкая, кидая и разбирая мир на части. Поэтому начальная школа должна «идти через» процедуры, т.е. большая часть времени должна тратиться на кинестетическое обучение учеников.

Средние классы. Между третьим и четвертым классом способ обучения меняется с кинестетического на аудиальный. Учеников, не адаптировавшихся к такому переходу, «записывают» в неуспевающие.

Эта возрастная категория самая сложная. Очень редко встречаешь учителя, который действительно хотел бы учить 12 – 15-летних детей, чьи химические реакции проходят настолько быстро и непредсказуемо, что они чувствуют себя как бы живущими в другом теле. Успешный учитель этого звена знает, что его работа самая сложная и эмоциональная. НЛП предоставляет учителям этого уровня помощь в самых необходимых областях: установление раппорта (особое состояние успешной коммуникации), управление стрессом, установление дисциплины и т.д.

Старшие классы. По мере продвижения к старшим классам стиль школьного конвейера снова меняется и определяется преимущественно как визуальный. Содержание становится более абстрактным, символическим, графическим. Ученики, неспособные настроиться на визуальную форму обучения, также выпадают из конвейера, становятся неуспевающими либо слабоуспевающими и состоят преимущественно из аудиалов и кинестетиков.

Учителя старших классов мотивируют себя в своей работе углублением знаний учеников и приходящей с этим мудростью. Фокус деятельности смещается на обучение, и учителя часто склонны воспроизводить «профессорский стиль». НЛП поможет этим учителям усилить сохранение содержания, определить целесообразные для учеников дополнительные сведения, глубже понять, как стили научения влияют на восприятие учеников.

Модальности. В обычном классе из 30-ти учеников в среднем у 22-х достаточно развиты визуальные, аудиальные и кинестетические способности. На другом конце спектра находятся 2 – 3 ученика, испытывающие трудности обучения по причинам, не связанным с особенностями восприятия (психологическая ситуация дома и т.д.). Остальные 4 – 6 учащихся, так называемые «трансляторы» – это преимущественно визуалы (В), или аудиалы (А), или кинестетики (К). Опыт изучения таких «детей риска» показал, что большинство из «отсева» составляют кинестетики.

Некоторое время трансляторы работают достаточно функционально, но часть времени им необходимо прилагать значительные усилия. Предпочитая одну модальность, они очень слабы в других.

Любая информация, идущая через их нервную систему, должна предварительно транслироваться в ведущую единственную модальность памяти, понимания. Когда инструкция (информация) совпадает с их ведущей модальностью (репрезентативной системой), они справляются прекрасно и хорошо запоминают эту часть урока. Когда учитель переключается с ведущей модальности «транслятора» на другую, ученик вынужден транслировать информацию обратно в свою модальность. Такая трансляция требует временного отключения от реальности (ученик в это время не слышит учителя). В результате у ученика появляется серия пробелов в информации, что выявляется чаще всего при повторении и на контрольных работах.

Примеры: К-ученик легко выполняет практическую часть лабораторной работы, но он теряется, когда читает об этом в учебнике. Наоборот, В-ученик затрудняется в лабораторном эксперименте, в то время как чтение учебника дает ему полную картину эксперимента. А-ученик прекрасно работает, когда проговаривает материал вслух или действует под диктовку учителя.

Когда мы учим, используя *видение, слышание, прикосновение*, класс в целом получает информацию по одному или нескольким каналам восприятия. Попробуйте пронаблюдать, как это происходит, используя индикаторы (признаки) репрезентаций учащихся.

Индикаторы. Имеются внешние индикаторы, указывающие, какую часть мозга (сенсорную систему) – визуальную, аудиальную, кинестетическую – использует ученик. Они приведены ниже в таблице.

Таблица 1

Поведенческие индикаторы

Визуальные	Аудиальные	Кинестетические
Организован; опрятен и дисциплинирован; наблюдателен; спокоен (не шумный); ориентирован на внешний вид; осмотрителен; запоминает картинами; с трудом запоминает словесные инструкции; мало отвлекается на шум; помнит то, что видел; испытывает замешательство, читая слова, которые раньше не видел; при разговоре подбородок вверх; голос высокий; в чтении силен, успешен, скор; живая образная фантазия.	Разговаривает сам с собой; легко отвлекается; шевелит губами; проговаривает слова при чтении; легко повторяет услышанное; предпочитает счет и письмо; легко осваивает языки; хороший рассказчик; говорит ритмически; обучается, слушая; любит музыку; может имитировать тон, высоту голоса; помнит то, что обсуждал; самый разговорчивый; любит дискуссии; рассказывает всю последовательность; внимателен к интонации голоса; хорошо читает новые слова; слышит звуки, голоса.	Отвечает на физическое вознаграждение; стоит близко, касается людей; ориентирован физически; обилие движений; богатые физические реакции; раннее физическое развитие; обучается, делая; запоминает, гуляя; при чтении водит пальцами; много жестикулирует; помнит общее впечатление; лаконичен, тактичен; использует активные слова, движения; при разговоре подбородок вниз, голос ниже; любит книги, ориентированные на сюжет.

Таблица 2

Нейрологические индикаторы

Глаза	Движения внутренних процессов (голос)	Скорость процесса	Локализация	Предикаты
	Неподвижный.	**Визуальный** Самая быстрая.	Вокруг глаз: мигание, прищуривание, нахмуренные брови.	Смотреть, видеть, наблюдать, картина, ясный и т.п.
	- - -	**Аудиальный** Ритм метронома.	Движения и изменения вокруг рта, ушей; звуки «а», «гм».	Слушать, ритм, подобные речи, звуки и т.п.
	Множество движений.	**Кинестетический** Самая медленная.	Изменения и движения от шеи и ниже.	Схватывать, чувствовать, трогать, придерживаться и т.п.

Пользуясь приведенными выше таблицами, можно определить ведущую модальность каждого ученика в классе: преимущественно визуальную, аудиальную или кинестетическую. Это поможет оказать более действенную помощь при преодолении трудностей, возникающих в процессе обучения.

Диагностика активности «вход-выход». Существует много учебных ситуаций, где недостаточна ранее рассмотренная модель модальностей стилей научения. Особенно это касается так называемых «неуспевающих» детей. Для них необходимо учитывать различие модальностей в системе «вход – выход» или «вход – память – выход».

Цель этого подхода – определить различие в легкости запоминания и восстановления информации в разных модальностях. Имеется 9 возможных комбинаций системы «вход – выход». У ученика имеются комбинации, которые значительно сильнее или слабее других. (Никакое сравнение интеллектов учащихся здесь не подразумевается).

Письменные самостоятельные и контрольные работы, а также тестирование основывается на визуальном выходе информации. Поэтому то, что обычно расценивается в таких способах контроля как отсутствие знаний, может оказаться неподготовленностью визуального выхода. Это можно проверить при помощи несложного теста, приведенного ниже.

Модальностью «входа» будем называть сенсорный канал, по которому поступает информация. Модальностью «выхода» – сенсорный канал, по которому демонстрируется запоминание (понимание) данной информации.

Инструкция:

1. Выберите предметы, которые легко определяются как визуально, так и кинестетически (например: монетки, скрепки, пуговицы и т.п.) каждого по два.
2. Разделите этот набор на две одинаковые части. Сядьте за стол лицом друг к другу, поставьте на стол ширму-перегородку (например, большую книгу).
3. Положите любые 4 предмета перед ширмой. Убрав на непродолжительное время ширму/перегородку, покажите ребенку свой набор предметов и попросите запомнить. После этого закройте ширмой свои предметы и попросите ребенка сложить (из своего набора) те же предметы в том же порядке. Когда он закончит, уберите перегородку и проверьте качество работы. Так вы имитировали ситуацию В вход – К выход.
4. Понаблюдайте индикаторы, указывающие на репрезентативную систему, которую использует ученик во время запоминания информации. Если он справляется слишком легко и вы не успеваете заметить их, усложните ситуацию, увеличив количество предметов или уменьшите время, в течение которого предметы можно видеть.
5. Повторите шаг 3, имитируя А вход – А выход, т.е. расскажите ребенку последовательность предметов перед ширмой и попросите его рассказать об этой последовательности.
6. Теперь имитируйте ситуацию В вход – А выход (он смотрит, затем говорит).
7. А вход – К выход (он слушает вас, затем сам складывает).
8. К вход – А выход (он ощупывает, затем рассказывает).
9. К вход – К выход (он ощупывает, не глядя, затем сам складывает)

Проанализируйте полученные результаты. Помните, что цель этого упражнения – определить одну или несколько самых сильных комбинаций, или самую слабую.

Таким образом, можно работать с учащимся один на один. А как происходит трансляция от входа к выходу в целом классе, когда они занимаются в одной модальности, а вынуждены демонстрировать запоминание в другой? Большинство учеников могут воспринимать информацию в одном канале (аудиально – слушая то, что говорит учитель) и демонстрировать полученную информацию в другом (визуально и кинестетически – записывая).

Пронаблюдайте сами на уроках в течение недели и сравните с этой точки зрения «успевающих» и «неуспевающих» учеников. Сделайте выводы.

Модальности преподавания. Чем более мы осознаем наши стили обучения, тем глубже мы понимаем качество или уровень своей эффективности в работе с учениками. Конечно, желательно учить многосенсорно. Однако бывают случаи, когда мы используем свой предпочитаемый стиль. Зная точно стиль преподавания, можно правильнее заметить, какие ученики из класса испытывают затруднения, и сделать соответствующие поправки в своей работе. Цель этого раздела – помочь вам заметить мельчайшие намеки на учительский стиль. Ниже приведена сводная таблица описаний внешних и функциональных признаков стиля обучения

учителя. Однако в ней нет замечаний о внешнем виде учителя-аудиала, т.к. учитель с ведущей аудиальной модальностью абсолютно равнодушен к внешним атрибутам, как своей одежды, так и рабочего места. Чаще всего, одет он слегка неряшливо, возможно старомодно или безвкусно, а на рабочем месте всегда присутствует беспорядок, понятный ему одному.

Таблица 3

Внешние признаки

Признаки	Визуальный	Кинестетический
Внешний вид кабинета	Выглядит опрятно, колоритно, продуманная расстановка предметов интерьера	Похож на хранилище массы материалов и пособий, интерьер хаотичный
Рабочее место	Организовано, упорядочено в соответствии с размером, цветом; вещи расположены в строгом порядке	Рабочих мест несколько, все организовано функционально и удобно для владельца
Таблицы	Многочисленны, ярки и красочны, точно подобраны по теме урока, периодически меняются, убираются сразу после работы с ними	Любит демонстрировать работы учеников, оставляет таблицы, вещи на стендах долго после окончания работы с ними
Одежда	Аккуратная, модная, в одной цветовой гамме, внешний вид важен	Удобная, свободная предполагает комфорт, а не внешний вид

Таблица 4

Стиль работы и изложения информации

Визуальный	Аудиальный	Кинестетический
Говорит быстро, использует визуальные указатели (поверх голов, доска). Хочет охватывать большой объем содержания, придает цельность форме. Не теряет обратной визуальной связи с учащимися, комментирует их ответы киванием, мимикой, предпочитает замечания взглядом, жестом и т.п., четко следует схеме урока, не отвлекается от темы.	Говорит ритмично, любит дискуссии с учащимися в классе и реплики с места. Любит устные формы работы на уроке, дети проговаривают алгоритм действий, большое значение имеет четкость инструкций. Не теряет аудиального контакта с учащимися, повторяет их ответы, комментирует словами «хорошо», «гм», любит словесные замечания, поучения «нотации», может отвлекаться от темы урока.	Говорит медленно, использует манипуляции (передает, берет, прикасается). Вовлекает учеников в проекты, игры, сценарии, придает больше важности содержанию. В оценке учеников ориентируется на то, что они умеют делать, использует массу демонстраций, любит групповые формы работы, выполнение в парах, замечания и поощрения в форме прикосновения.

Используя характеристики из этих таблиц, выявите свою предпочитаемую модальность при ведении урока и работе с учащимися. Чаще всего в работе используется не одна, а две модальности одновременно с преобладанием одной из них.

Знание сильных и слабых сторон поможет вам при анализе успехов и неудач в профессиональной деятельности.

Обучение и переобучение. Обучая, мы претендует на многосенсорное представление информации. Такой подход будет воздействовать на большую часть учеников и позволит им получать информацию, выбрав свой ВХОДНОЙ канал. Кроме того, многосенсорное обучение подкрепляет запоминание, ибо, чем больше информационных каналов, тем лучше живая память. Естественно, многосенсорное обучение усиливает дополнительные сенсорные каналы учеников.

Закончив обучение и оставшись для индивидуальной помощи ученикам, мы переходим к переобучению. Прикладные исследования показывают, что 65% времени переобучения тратится на 4 – 6 детей «трансляторов», не располагающих достаточной многосенсорностью, чтобы научиться в процессе нашего ОБУЧЕНИЯ. Им необходима информация, представленная в ИХ входном канале.

Очень полезно поэкспериментировать с учеником, выявив ЕГО входной канал. Изложите материал в различных модальностях, например:

1. Визуально: используя слова, описывающие цвет, размер, форму, месторасположение с характерной для их стиля скоростью. Убедитесь, что когда вы стоите перед ним, ваше тело неподвижно. Выделяйте цветом различные пункты или аспекты.
2. Аудиально: используя вариации голоса (громкость, паузы, высоту) и предикаты. Отражайте телом ритм метронома (особенно головой) со скоростью, характерной для этого стиля.
3. Кинестетически: используя место, предикаты, жесты, прикосновения и медленную скорость, типичную для этого стиля. Помните, что кинестетики обучаются посредством мышечной памяти. Проведите их через содержание снова и снова. Чем больше преувеличение, тем это лучше для их запоминания. Позвольте им действовать и помогать вам.

Излагайте материал в каждой модальности в течение 2 – 3 минут и сравните результаты. Это покажет вам, в какой модальности работать с этим ребенком в дальнейшем. В действительности, вероятно, у переобучаемых вами учеников окажется более одного открытого канала. Продолжайте экспериментировать и наблюдать.

Полушарная модель восприятия. Между моделью (а НЛП – это модель человеческого опыта и мышления) и реальностью всегда существуют пробелы. Чем большим числом моделей располагает человек, тем он более опытен, тем более уместную модель он может подобрать для конкретного случая.

Нейрологические индикаторы НЛП и поведенческие индикаторы хорошо коррелируют с опытом, но есть и исключения. Поэтому рассмотрим еще одну модель. Она возникла на основе успехов гемисферологии – области медицины, изучающей функции каждого полушария мозга. Во время операций на мозге было впер-

вые сделано открытие, что кинестетические навыки локализованы в правом полушарии. С тех пор список навыков и способностей полушарий серьезно изучался и значительно расширен.

Модель, основанную на гемисферологии, называют полушарной моделью. Наглядно основные принципы полушарной модели приведены в следующих таблицах.

Таблица 5

Области сознания

Левое полушарие	Правое полушарие
Логическое	Интуитивное
Последовательное	Хаотическое
Линейное	Абстрактное
Символическое	Холистическое
Основано на реальности	Ориентировано на фантазии
Вербальное	Невербальное
Временное	Временное
Дискретное	Аналоговое

Таблица 5

Навыки, связанные с полушарной специализацией

Левое полушарие	Правое полушарие
Письмо	Случайное осознание
Символы	Пространственные связи
Язык	Формы и паттерны
Чтение	Математические вычисления
Фонетика	Цветовая чувствительность
Расположение деталей	Пение, музыка
Разговор и декламирование	Артистичность
Аудиальные ассоциации	Чувства и эмоции

Таблица 6

Корреляция между полушарной моделью и НЛП

Левое полушарие	Правое полушарие
Аудиальное	Кинестетическое
Левовизуальное	Правовизуальное

Анализ приведенной модели показывает, что основной образовательный поток рассчитан на учеников с преимущественно левополушарными навыками. Видно также, что неуспевающие ученики преимущественно правополушарные.

Учитель, натренированный в определении нейрологических признаков, сможет легко узнать визуальную способность учащегося. Вопрос в определении правови-

зуального или левовизуального предпочтения. Поскольку нейрологические глазные ключи у них одинаковы, с целью различения нужно добавить поведенческие индикаторы (признаки). Если ученик демонстрирует визуальные нейрологические глазные признаки и кинестетические поведенческие, он преимущественно *правополушарного* типа. Если ученик демонстрирует визуальные нейрологические и поведенческие признаки, *левополушарного* типа.

В нейролог. индик. + В поведенч. индик. = Левое полушарие.

В нейролог. индик. + К поведенч. индик. = Правое полушарие.

Последними исследованиями достоверно установлено, что чтение задействует оба полушария мозга: левое кодирует печатные символы, называемые языком, а правое находит значение декодируемому. Визуальные правые и визуальные левые ученики читают по-разному. Левовизуалы оценивают и читают слова, «атакуя» их. Для этих учащихся идеален фонетический/дискретный подход, они обучаются от части к целому. Правовизуалы, напротив, обучаются от целого к части.

Правополушарный метод чтения использует ключи контекста. Но основные методы учителей в научении чтению охватывают только левополушарный подход. Таким образом, неудивительно, что отстающими учениками в чтении оказываются правополушарные.

Подобно чтению, математика – одна из лучших областей для демонстрации различия в обучении правополушарного и левополушарного мозга. Когда классу предоставляется выбор возможных ответов, то правополушарные ученики, склонные к догадкам, имеют больше шансов. Полагаясь на интуицию, они часто находят правильный вариант. А доказательства может дать только «левый» мозг. Примеры этого имеются на всех образовательных уровнях. Младшие проверяют вычитание сложением двух меньших чисел. Ученики старших классов могут проверять ответ, помещая его в уравнение. Интересно, что левополушарные ученики действительно любят проверять свои работы, в то время как половина правополушарных находят, что это не интересно, и их нужно заставлять это делать.

Другой впечатляющий пример из математики – различие между пониманием алгебры и геометрии. Благодаря пространственной природе геометрии многие правополушарные ученики, считающиеся слабыми, могут блистать в сравнении с их левополушарными товарищами. Напротив, алгебра требует логически последовательного мышления, что является преимуществом левого полушария.

Нужно отметить, что большая часть тестов ориентирована на правовизуальную способность. Тестируемому предлагается ряд выборов в правом, один из которых соответствует левой конфигурации. Таким образом, обычная школьная подготовка левовизуальна – настолько левовизуальна, что корреляция между продемонстрированной в тестах правовизуальной способностью и успеваемостью в школе может быть очень слабой.

При наблюдении учеников в школе неподвижность их тел указывает на способность к внутренней фокусировке. Чем дольше, продолжительнее пристальный взгляд или фиксированная поза, тем более развита способность к концентрации. (Внутреннее включает и «грезы наяву» с пристальным взглядом).

Таблица 7

Выявление левовизуальных и правовизуальных учеников

Левополушарный ученик	Правополушарный ученик
Видит символы (буквы, слова).	Видит конкретные объекты.
Оценки выше среднего.	Оценки часто ниже среднего.
Выказывает визуальные НЛП и визуальные поведенческие индикаторы.	Выказывает визуальные НЛП и кинестетические поведенческие индикаторы.
Необходимы ясные письменные инструкции.	Отвлекается, способен к саморазвлечению.
Повторяет фактическую информацию.	Отвечает на личностные отношения, а не авторитарные.
Дискомфорт с незавершенными творческими инструкциями.	Любит самостоятельный выбор, использует интуицию.
Любит проверять работу.	Не любит проверять работу.
Любит информацию в письменной форме.	Любит информацию в виде графиков, карт, демонстраций.
Фокусирован внутренне.	Фокусирован на внешнее.
Анализирует от части к целому.	Анализирует от целого к части.
Переживает реальность после чтения о ней.	Переживает реальность до чтения о ней.
Любит смотреть фильм после чтения книги.	Любит смотреть фильм до чтения книги.

Используйте всю эту информацию для наблюдения и анализа особенностей поведения и научения учеников. Обогащайте свою деятельность новыми приемами, экспериментируйте.

Список литературы

1. Бендлер Р., Гриндер Д. Из лягушек в принцы. Воронеж, 1993.
2. Гриндер М. Исправление школьного конвейера. М., 1994.
3. Ллойд Л. Школьная магия. М., 1994.
4. Ушатиков А.И., Ковалев О.Г., Борисов В.Н. Аудиовизуальная психодиагностика. М., 2000.

СИРОТЮК
Анастасия Сергеевна

Студентка Тверского государственного университета

Область научных интересов: клиническая психология, психофизиология индивидуальных различий, нейропсихология детского возраста, нейропсихологические методы развития и коррекции детей.

МЕТОДЫ БЫСТРОГО И ЭФФЕКТИВНОГО ЗАПОМИНАНИЯ ИНФОРМАЦИИ

Александр Македонский знал поименно всех солдат в своей армии. Академик А. Ф. Иоффе пользовался таблицей логарифмов по памяти. А великий русский шахматист А. А. Алехин мог играть по памяти «вслепую» с 30-40 партнерами одновременно. И эти возможности не уникальны. Каждый из Вас может расширить свою память до тех же пределов. Для этого надо лишь регулярно упражнять свой мозг.

Приемы произвольного запоминания можно разделить на две группы: основанные на выявлении внутренних связей, существующих в самом материале, и на привнесении извне искусственных связей в запоминаемый материал. Последние называются мнемоническими, и применяются они в тех случаях, когда нет содержательных знаний о внутренней структуре материала или трудно ее выявить.

Рифма и ритм

Один из наиболее действенных способов обеспечить запоминание материала — это зарифмовать его. Этот способ, используемый в некоторых мнемонических упражнениях, также нашел широкое применение в рекламе.

Зарифмованные рекламные ролики сами врезаются нам в память, независимо от нашего желания. Поэтому, когда вы сталкиваетесь с важной, но нелогичной и трудно запоминаемой информацией, то вам стоит попробовать зарифмовать ее. Как это сделать, мы покажем на простом примере с телефонным номером.

Итак, вам нужно запомнить номер 663-15-14. Для этого вы можете зарифмовать его следующим образом: Шесть шесть три один пять один четыре, Я все помню в целом мире.

Теперь попробуем зарифмовать номер 151-46-63: Один пять один четыре шесть шесть три, никому не говори.

И так далее. Следует напомнить, что такого рода стишки не следует наполнять каким-то глубоким смыслом. Они просто должны помогать вам запоминать не имеющую логических связей информацию, которая является для нас весьма важной.

Аббревиатура (акроним)

Принцип аббревиатуры также широко используется для фиксирования различного материала, не связанного логическими принципами, помогает нам лучше его запоминать и облегчает процесс вызывания из памяти нужной информации.

Метод состоит в составлении сокращенных названий из первых букв. Например: СНГ, ЮНЕСКО, ООН, НАТО.

Аббревиатура может применяться для фиксирования самой различной информации.

Метод ассоциаций

Суть этого метода заключается в переводе имен собственных, различных названий и мыслей в картинки на основе их звучания или смыслового значения для улучшения запоминания. Этот метод особенно полезен для запоминания фамилий людей и их профессий.

Некоторые слова и фамилии вызывают у нас яркие ассоциации, и если мы хорошо запомним эти образы, то нам будет легко вспомнить сами названия. Если вам трудно запомнить фамилию человека или название какого-нибудь города, то запомните ассоциации, связанные у вас с этой фамилией или городом. Затем, когда вам нужно будет вспомнить фамилию человека или название города, просто вспомните свои ассоциации. При этом, чем необычнее ассоциация, тем прочнее запоминание.

Этот метод может с тем же успехом применяться и для запоминания иностранных слов. Подумайте, какие ассоциации возникают у вас, когда вы произносите эти слова. Чем ярче будет возникающий при произнесении слова образ, тем лучше. Яркие образы легче запоминаются, а следовательно, легче запоминаются и слова, с которыми они связаны.

Локальная привязка, или метод мест

Этот метод состоит в построении для запоминания опорного ряда, состоящего из хорошо знакомых или легко заучиваемых объектов. Последовательность объектов в опорном ряду организована так, что жестко предопределен порядок их перечисления. На практике таким опорным рядом может служить последовательность комнат в своей квартире, домов на своей улице и т. д. Человек сначала заучивает опорный ряд, затем использует его элементы, чтобы сопоставить с ними элементы запоминаемого ряда.

Метод словесных посредников

Он основан на соотнесении двух рядов объектов — предназначенного для запоминания и опорного, организованного в осмысленную фразу. Этот метод тоже используется давно.

Например, для запоминания цветов радуги: красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий, фиолетовый — мы обычно пользуемся фразой: «Каждый охотник желает знать, где сидит фазан».

В этом выражении первые буквы слов, которые необходимо запомнить, совпадают с буквами слов простого и легко запоминающегося предложения, имеющего какой-то смысл. То есть запоминанию информации способствует и смысл простого предложения, и тот факт, что все слова этого предложения начинаются с первых букв слов, которые нужно запомнить. Это является своеобразным двойным эффектом.

Еще одна фраза используется жителями Петербурга для запоминания последовательности параллельных улиц, выходящих на Загородный проспект: «Разве можно верить пустым словам балерины?» Это соответствует званиям улиц Рузовской, Можайской, Верейской, Подольской, Серпуховской и Бронницкой.

Вы можете использовать этот метод для запоминания самой разной информации. Для этого вам необходимо придумать простое осмысленное предложение, все слова которого будут начинаться с первых букв тех слов, которые вам нужно запомнить

Группировка

Данный метод заключается в разбиении ряда объектов на части и объединение частей в ритмическую структуру при произнесении названий объектов. Например, при запоминании номера телефона 6695668 он разбивается на группы 669-5-668.

«Вешалка»

Удобным приемом является запоминание опорных слов, дат, с которыми увязывается вновь заучиваемое. Например, даты исторических событий запомнить, если заучивать не каждую в отдельности, а вначале твердо усвоить одну дату и, отталкиваясь от нее, запоминать последующие события как бывшие за два, три, пять лет до или после нее.

Литература

1. Зинченко П.И. Непроизвольное запоминание. М.: Воронеж, 1961.
2. Лезер Ф. Тренировка памяти. М.: Мир, 1979.
3. Эренберг М. Развитие возможностей интеллекта: Полная программа расширения ментальных способностей. Минск: Попурри, 2005.

БРУСОВА
Ольга Анатольевна

Заведующая центром практической психологии и профориентации ТОИУУ.

Область научных интересов: педагогическая психология, психология обучения, практическая психология, индивидуальные особенности психического развития детей, профильное обучение, консультирование

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ВЫПУСКНИКОВ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ И СДАЧИ ЕГЭ

Идет шестой год эксперимента по введению единого государственного экзамена. Интерес к новой форме проведения выпускных и вступительных экзаменов продолжает расти, увеличивается и количество вопросов. За прошедший период резко вырос объем информации о ЕГЭ. Идет активное обсуждение, что дает ЕГЭ, его преимущество, какие проблемы поднимает и может решить в будущем. Выпускники лично для себя видят преимущество ЕГЭ в уменьшении нагрузки за счет совмещения экзаменов. Еще одно преимущество связано с объективностью оценивания уровня знаний. Для старшеклассника в силу возрастных психологических особенностей очень важна справедливая объективная оценка его знаний, поэтому ЕГЭ является прекрасной заменой поголовному списыванию, подсказкам, предвзятому отношению со стороны учителя. Что же тогда вызывает тревогу у выпускников, сдающих единый государственный экзамен?

В первую очередь нестандартная форма проведения экзамена: тестирование с заполнением бланка ответа. Ведь на традиционном экзамене важен уровень развития устной речи, который может помочь скрыть пробелы в знаниях. Во время сдачи ЕГЭ оцениваются фактические знания по всему объему учебного материала. Поэтому в программу по подготовке к сдаче ЕГЭ обязательно включается материал по технологиям эффективного запоминания материала, рекомендации по организации рабочего места и времени. Учащиеся должны хорошо усвоить правила заполнения бланков по решению тестовых заданий. Навык заполнения бланков для выполнения тестовых заданий очень важен для уверенного поведения во время экзамена. Поэтому в период подготовки к экзамену так важно уделять внимание тренировке заполнения образцов заданий. Тем более что сейчас выпущена серия пособий «Интенсивный курс» с тренировочными вариантами ЕГЭ. Рекомендуем проведение мастер-класса по заполнению бланков.

Что еще отличает ЕГЭ от традиционного экзамена? Если на традиционном экзамене можно исправить ошибку при устном ответе или при проверке собственной работы, то на ЕГЭ эта возможность практически отсутствует. К тому же на экзамене экспертами являются совершенно незнакомые люди. Поэтому в программу подготовки к сдаче ЕГЭ включаем упражнения на умение концентрироваться, собираться, быть максимально внимательными.

И еще одно отличие ЕГЭ от традиционного экзамена – время получения оценки за выполненную работу. Долгое ожидание заставляет нервничать, переживать, тем самым мешает сдаче следующих экзаменов. Необходимо обучать старшеклассников владеть собой, противостоять стрессу.

Безусловно, основная работа по психологической поддержке выпускников проводится на подготовительном этапе. Классный руководитель, психолог может проводить групповые занятия по выработке необходимых навыков для сдачи ЕГЭ в период подготовки – апрель, май. Но необходимо помнить и о том, что каждый педагог, входящий в экспертную группу, может оказать психологическую помощь детям во время сдачи экзамена. Конечно, задача усложняется из-за того, что педагог впервые встречается с детьми во время экзамена, но даже в этом случае учитель может заметить явные поведенческие особенности детей и оказать психологическую поддержку.

Можно выделить несколько групп детей, которые с наибольшей вероятностью могут испытывать затруднения при сдаче ЕГЭ. Эти дети нуждаются в психолого-педагогической помощи и поддержки со стороны классных руководителей, родителей, психолога. Обозначим эти группы и способы поддержки.

Необходима поддержка неуверенным детям, которые не умеют опираться на собственное мнение, не могут принять самостоятельного решения. Они могут хорошо справляться с заданиями, где требуется работа по образцу, но испытывают затруднения при необходимости самостоятельного выбора. Неуверенные дети не могут проверить качество собственной работы: они сами себе не доверяют. Во время экзаменов можно поддержать такого ребенка фразами, способствующими созданию ситуации успеха: «У тебя все получится», «Ты обязательно справишься», «Я уверен в твоих знаниях». Ни в коем случае нельзя говорить тревожным и неуверенным детям фраз типа: «Подумай еще», «Поразмысли хорошенько». Это только усилит их тревогу, и задержит выполнение заданий.

Со стороны преподавателей особое внимание необходимо астеничным детям с высоким уровнем утомления, низкой работоспособностью, быстрой истощаемостью. Они быстро устают, у них снижается темп деятельности и резко увеличивается количество ошибок. Большое значение приобретает для этих детей режим подготовки к экзамену, исключающий переутомление: необходимо делать часто перерывы во время занятий, гулять, достаточно спать. Во время экзамена астеничным детям требуется несколько перерывов, их нельзя торопить и требовать постоянной работы. Им по возможности лучше организовать несколько коротких перемен (отпустить в туалет).

«Невнимательные» или «рассеянные» дети с низким уровнем организации деятельности, высокой переключаемостью. При общем высоком уровне познавательного развития и достаточном объеме знаний эти учащиеся могут нерационально использовать время на экзамене. Бесполезно призывать их «быть внимательнее», им требуется помощь в самоорганизации. Это можно сделать с помощью направляющих вопросов: «Ты как?», «Ты что сейчас делаешь?», «Ты проверяешь то, что делаешь?». Возможно использование внешних опор – класть линейку на то задание, которое он сейчас выполняет.

Наибольший дискомфорт в ситуации сдачи ЕГЭ испытывают отличники, потому что в отличие от традиционной пятибалльной шкалы оценивания, в рамках ЕГЭ оценки выставляются по стобалльной системе. Набрать сто баллов нереально. В данной ситуации отличник не чувствует себя лучшим среди равных, а снижает его до уровня остальных, что очень болезненно для его самооценки. Дети данной категории обычно отличаются ответственностью, организованностью, исполнительностью. Поэтому для отличников болезненно пропустить задание, если не могут с ним справиться. А на экзамене это потеря драгоценного времени. Необходимо объяснять, что задания можно выполнять выборочно, а не все подряд. Для отличников характерен очень высокий уровень притязаний, им недостаточно выполнить минимально необходимый объем заданий, им нужно сделать все, причем безошибочно. Они стремятся сделать все лучше и быстрее остальных. Очень важно для предотвращения переутомления, нервного срыва помочь таким детям скорректировать их ожидания и осознать разницу между «достаточным» и «превосходным». Они должны принять ситуацию, что нет необходимости выполнять все задания.

Программа по подготовке старшеклассников к сдаче ЕГЭ

Цель: достижение ситуации психологического комфорта у выпускника во время сдачи ЕГЭ.

Задачи:

- обучение навыкам эффективного обучения;
- обучение навыкам саморегуляции, самоконтроля;
- отработка навыков уверенного поведения;
- обучение приемам противостояния стрессу.

Программа рассчитана на 6 занятий по 60-90 минут. Время зависит от количества участников группы.

Методы: групповая дискуссия, интерактивные техники, медитативные техники.

Структура занятия:

- упражнение на выравнивание эмоционального состояния группы;
- базовое упражнение или основной учебный материал;
- отработка полученного навыка;
- рефлексия, подведение итогов занятия.

Условия проведения: класс или любое просторное помещение, должна быть возможность разной организации пространства (передвигающиеся столы, стулья). Группа формируется из учащихся одного класса.

Уровень усвоения учебного материала определяется зачетом в конце занятий.

Занятие 1.

Цель: знакомство с приемами мнемотехник, особенностями памяти.

- Знакомство с правилами работы на занятиях.
- Упражнение – диагностика отношения к экзамену через ассоциативный ряд: «Если экзамен – это погода, то какая?»
- Упражнение на эмоциональное выравнивание группы, эмоциональное сближение членов группы: «Расскажи историю своего имени. Кто для тебя подобрал имя? В честь кого было дано тебе имя? Что ты знаешь о своем имени?» После выслушивания всех рассказов: «Что нового ты узнал о своих одноклассниках? Чей рассказ особенно запомнился, чей удивил?»
- «Что помогло нам воспроизвести события 15-16 летней давности? Конечно, наша память! Сегодня мы будем говорить об особенностях памяти с которыми нельзя не считаться при подготовке к экзаменам и об эффективных приемах запоминания материала – мнемотехниках».

Особенности нашей памяти:

- условия запоминания влияют на воспроизведение. Учить нужно в условиях максимально приближенных к условиям, где будете воспроизводить материал (на экзамене это классная комната), поэтому создаем рабочую ситуацию дома, нельзя учить в кресле, на диване, в ванне, на пляже...
- забывание развивается в течение 24 часов, поэтому в течение дня необходимо хотя бы бегло просмотреть тот материал, который выучили...
- начинаем учить со сложного материала, затем переходим к простому, заканчиваем учить сложным материалом. Человек хорошо запоминает то, что было в начале и в конце...
- учить нужно с перерывами (15-20 минут учим, 1-2 минуты отдыхаем)...
- учить нужно осознанно, а не зазубривать. Чем выше степень понимания, тем эффективнее запоминание...

Мнемотехнические приемы. Отцом мнемотехники называют древнегреческого философа Симонида. Однажды во время пира он вынужден был отлучиться по делам. После его ухода там возник пожар. Пожар был настолько быстрым и сильным, что родственники не могли опознать своих близких. Симонид восстановил картину пира и вспомнил, кто где сидел. Поэтому в основу запоминания он положил порядок. Мнемотехник огромное количество. Приведем две из них: метод пиктограммы и метод шести вопросов. Метод пиктограммы представляет из себя заучивание материала с опорой на ассоциации в рисунках. Удобно учить таким образом историю, литературу, физику, геометрию. В качестве отработки данной техники можно предложить выучить какое-нибудь сложное стихотворение классика. Метод шести вопросов является базовым в США на факультетах журналистики. Поэтапно нужно ответить на вопросы: Что произошло? Где? Когда? С кем? Как? Почему? В качестве данной техники можно предложить запомнить материал из истории.

– Подведение итогов занятия. Что узнали нового? Чему научились?

Занятие 2.

Цель: знакомство с приемами организации рабочего места, времени, повышающими эффективность обучения.

– Упражнение на эмоциональное выравнивание группы: «Вспомни себя маленьким. Ты собираешься в первый класс. Чего ты ждал от школы?»
– Не все ваши ожидания оправдались с годами обучения в школе. Возможно, если бы знали приемы организации рабочего места, времени, повышающие эффективность усвоения материала, многих трудностей в обучении удалось бы избежать.

Приемы организации рабочего места. Рабочее место должно быть оптимально приближено к рабочему месту в классе: стол, жесткий стул. В поле зрения не должно быть предметов, не относящихся к учебной деятельности. Есть цвета, повышающие интеллектуальную активность мозга – фиолетовый и желтый. Можно покрыть стол бумагой этих цветов или повесить перед глазами картинку в данной тональности.

Строгое соблюдение режима дня поможет избежать перегрузок и нервных срывов. Готовиться к экзаменам надо не более 8 часов в день, не менее 8 часов в сутки нужно спать, если есть необходимость, можно сделать себе тихий час после обеда. Остальное время отводим общению с друзьями, спорту, прогулкам на свежем воздухе. Условия поддержки высокой работоспособности: чередование работы и отдыха, отдых – это прежде всего физическая нагрузка (гимнастические упражнения), минимум телевизионных передач и ограниченное время около компьютера. Есть упражнения стимулирующие познавательную активность: 1. Большим и указательным пальцем одной руки с силой сдавливаем фалангу каждого пальца другой руки, начиная с ногтевой фаланги, сначала в тыльно-ладонной, затем в межпальцевой плоскости. Потом меняем руки. 2. Большим пальцем правой руки нажимаем на середину левой ладони. С ощутимым нажимом совершаем круговые движения от центра ладони к периферии, по спирали с выходом на большой палец. Затем тоже другой рукой. Тренируемся выполнять данные упражнения. Есть специальные упражнения для снятия напряжения с глаз: посмотри попеременно вверх-вниз (25 сек), влево – вправо (15 сек); напиши глазами свое имя, отчество, фамилию; попеременно фокусируй взгляд на удаленном предмете (10 сек), потом на листе бумаги перед собой (10 сек); нарисуй квадрат, треугольник – сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону.

Питание во время подготовки к экзаменам и во время экзаменов должно быть калорийным и богатым витаминами. В ваш рацион должны входить следующие продукты: грецкие орехи, сухофрукты, свежие фрукты, овощи, мясо, рыба, молочные продукты, шоколад. Есть надо помалу, но часто, так как на полный желудок информацию мозг не усваивает.

- Подведение итогов занятия. Что узнали нового? Чему научились?

Занятие 3.

Цель: обучение навыкам саморегуляции, самоконтроля.

- Упражнение на эмоциональное выравнивание группы: «Повтори за мной!» Сейчас по моему хлопку каждый выполнит движение, которое характеризует его настроение сейчас. Вы должны не только придумать и сделать собственное движение, но запомнить движение соседа справа. По моему второму хлопку вы повторите движение соседа справа и запомните следующее движение которое он совершил и т.д.. Если сейчас все будут внимательны и сконцентрированы не только на собственных движениях, к вам вернется по кругу ваше собственное движение.
- К кому вернулось его движение? Очень трудное упражнение. Чтобы достичь успеха очень важно правильно распределять свое внимание, уметь владеть собой, контролировать свое поведение. Рекомендации как себя вести до и на экзамене.

1. За день до начала экзамена постарайся ничего не учить. Если ты чего-то не доучил, лучше не пытайся. «Перед смертью не надышишься». Отдыхай, развлекайся и постарайся забыть о предстоящем экзамене.

2. Перед экзаменом обязательно хорошо выспись.

3. И вот ты перед дверью класса. Успокойся! Скажи несколько раз: «Я спокоен! Я совершенно спокоен». Чем дольше ты будешь находиться в окружении переживающих одноклассников, тем больше будет нагнетаться напряжение, неуверенность, чувство страха. Отойди в сторону и мысленно представь себе ситуацию, где тебе было спокойно.

4. Приведи в порядок свои эмоции, соберись с мыслями.

5. Смело входи в класс с уверенностью, что все получится.

6. Сядь удобно, выпрями спину. Подумай о том, что ты лучше всех подготовлен к экзамену, умнее, хитрее и у тебя все получится. Сосредоточься на словах «Я спокоен, я совершенно спокоен». Повтори их, не спеша несколько раз. Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение. В завершение сожми кисти в кулаки.

7. Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения:
- сядь удобно,
- глубокий вдох через нос *(4—6 секунд)*,
- задержка дыхания *(2—3 секунды)*.Сделай так 2-3 раза.

8. Слушай внимательно, чтобы не отвлекаться в дальнейшем и не задавать лишних вопросов об оформлении бланков ответов. Тебе все объяснят: как заполнить бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.

9. Постарайся сосредоточиться и забыть об окружающих. Для тебя существуют только часы, регламентирующие время выполнения теста, и бланк с заданием. Торопись, не спеша. Читай задания до конца. Спешка, не должна приводить к тому, что ты поймешь задание по первым словам, а концовку придумаешь сам.

10. Просмотри все вопросы и начни с тех, в ответах на которые ты не сомневаешься. Тогда ты успокоишься и войдешь в рабочий ритм. В любом тесте

есть вопросы, ответы на которые ты прекрасно знаешь, только соберись с мыслями.

11. Когда приступаешь к новому заданию, забудь все, что было в предыдущем, — как правило, задания в тестах не связаны друг с другом.

12. Действуй методом исключения! Последовательно исключай те ответы, которые явно не подходят.

13. Если ты сомневаешься в правильности ответа, тебе сложно сделать выбор. Доверься своей интуиции!

14. Оставь время для проверки своей работы хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

15. Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Ведь тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, а для хорошей оценки достаточно одолеть 70% заданий.

- Сегодня мы познакомимся и научимся делать упражнение на умение расслабиться: «Найди свою звезду». *Инструкция:* Сядьте в круг и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха... *(звучит музыка).*

А теперь представьте себе звездное небо. Звезды большие и маленькие, яркие и тусклые. Для одних это одна или несколько звезд, для других — бесчисленное множество ярких светящихся точек, то удаляющихся, то приближающихся на расстояние вытянутой руки.

Посмотрите внимательно на звезды и выберите самую прекрасную звезду. Быть может, она похожа на вашу мечту детства, а может быть, она вам напомнила о минутах счастья, радости, удачи и вдохновенья?

Еще раз полюбуйтесь своей звездой и попробуйте до нее дотянуться. Старайтесь изо всех сил! И вы обязательно достанете свою звезду. Снимите ее с неба и бережно положите перед собой, рассмотрите поближе и постарайтесь запомнить, как она выглядит, какой свет излучает.

А теперь проведите ладонями по коленом, вниз к ступням ног, и сладко потянитесь, откройте глаза, возьмите лист бумаги, цветные карандаши и нарисуйте свою звезду. Вырежьте и прикрепите ее на наше звездное небо.

И теперь звезды будут нам светить каждое занятие, излучая добро, дружбу, взаимопомощь, поддержку. А на последнем занятии вы их заберете с собой, они вас поведут дорогой знаний и будут сопровождать на всех экзаменах.

- Подведение итогов занятия. Что узнали нового? Чему научились?

Занятие 4.

Цель: обучение навыкам уверенного поведения.

- Упражнение на эмоциональное выравнивание группы, задание выполняется по кругу: «Я считаю, что моя соседка Лена – лучше всех умеет ...» Лена отвечает: «Да, я лучше всех умею ..., а еще я умею...»
- Экзамен – это именно та ситуация, когда нельзя быть скромным, когда мы должны продемонстрировать все свои знания, накопленные нами за годы обучения. Исследования говорят, что более 40% людей считают себя застенчивыми. Нам нужно усвоить следующие положения:

- каждый человек может чувствовать себя застенчивым в той или иной ситуации;
- застенчивость – это не пожизненный приговор, это черта, с которой можно и нужно работать;
- в застенчивости есть свои положительные качества.

- Упражнение «Яичница». Добровольцам дают задание: входя по одному, рассказать всем присутствующим, как они готовят яичницу. Оставшимся в классе дают инструкцию начинать аплодировать, когда рассказчик начнет жестикулировать. Обычно рассказчики чувствуют себя растерянными, когда их речь неожиданно прерывают аплодисментами. Такую же растерянность испытывают застенчивые люди, не могут собраться, забывают, о чем они говорили, смущаются. Нужно спросить у рассказчиков, что им помогло справиться с данной ситуацией.
- Упражнение «Суд над Застенчивостью». Выбирают группу общественных обвинителей, группу адвокатов, группу судей.

Возможные обвинения:
- застенчивость препятствует встречам с новыми людьми, приобретению друзей и получению удовольствия от жизненных успехов;
- она не дает человеку возможности выражать свое мнение и отстаивать свои права;
- не дает другим людям шанса оценить личные достоинства застенчивого человека;
- усугубляет чрезмерную сосредоточенность человека на самом себе и своем поведении;
- мешает ясно мыслить и эффективно общаться;
- сопровождается негативными переживаниями одиночества, тревожности и депрессии.

Защита застенчивости:
- застенчивых людей часто считают сдержанными, скромными, уравновешенными;
- их манеры могут рассматриваться как утонченные, поведение – загадочное, таинственное;
- застенчивость придает человеку вид самостоятельного и самоуглубленного;
- застенчивые люди не задевают других, не бывают назойливыми;
- застенчивые люди часто бывают более разборчивыми в личных контактах.

Приговор суда:
- объявляем бойкот застенчивости. Поскольку «короля играет свита», мы будем поддерживать тех, кто смущен, кто не уверен в себе;
- оглянитесь застенчивые – рядом всегда есть более застенчивые, нуждающиеся в вашей помощи;
- чудесный способ преодолеть застенчивость – развивать чувство юмора. Ничто так не располагает людей, как чувство юмора. Посмейтесь первым над собой и симпатия окружающих вам обеспечена;

– Подведение итогов занятия. Что узнали нового? Чему научились?

Занятие 5.

Цель: обучение навыкам взаимодействия.

– Упражнение на эмоциональное выравнивание группы: упражнение «Шар в воздухе». Развитие навыков взаимопонимания, взаимодействия, достижение успешной работы в команде. Участники разбиваются на группы по 3-4 человека. Задача каждой команды удержать шар различными частями тела, не допуская его падения, не помогая себе руками (голова, нос, плечо, локоть, живот, правое колено, правый локоть и левая коленка, никакими частями тела).

– Впереди у вас сдача ЕГЭ. Рядом с вами не будет ваших учителей, знакомых взрослых, но зато рядом будут одноклассники. В ситуации экзамена каждому из нас требуется эмоциональная поддержка, это может быть улыбка, кивок головой, не обязательно подсказка. Как важно, чтобы вас понимали с полуслова, с полувзгляда, вы сейчас сами поймете при выполнении следующего упражнения. Легенда о Вавилонской башне: В давние времена все люди говорили на одном языке, и все понимали друг друга. Захотелось им оставить о себе память на веки веков. И решили они построить башню до самого неба. Выбрали самую высокую гору, и закипела работа. Одни месят глину, другие лепят кирпичи, треть их обжигают, четвертые возят кирпичи на гору, а там люди принимают их и делают кладку. Долго шло строительство. Башня достигла огромных высот. Чтобы подняться по ее восточному склону и спуститься по западному требовалось три года. Заволновался Бог, скоро доберутся люди до его владений, и подумал: «Это оттого люди умудрились башню выстроить, что у них один язык, они смогли договориться». И послал Бог на землю семь десятков ангелов, и каждый из них нес свой язык. И перестали люди понимать друг друга, не знали, что кому надо делать. И прекратилось строительство башни. Началось Вавилонское столпотворение...

Сейчас вам предстоит построить свою Вавилонскую башню. Она должна быть красивой, прочной, высокой.

Группа разбивается на подгруппы по 5-7 человек. Каждой группе дается соломка для коктейлей (=50шт.), скоч, ножницы. Условие: не резать соломку, можно только гнуть, не крепить башню к столу, она должна переноситься.

После построения башен можно их все объединить в единую композицию - в город Вавилон при помощи той же соломки.

- Подведение итогов занятия. В каких случаях сегодня вы чувствовали психологическую поддержку и от кого?

Занятие 6.

Цель: обучение приемам противостояния стрессу.

– Упражнение на эмоциональное выравнивание группы: ««Что заставляет мое сердце петь».

– «Как справиться со стрессом» Рассмотрим теоретические аспекты и упражнения на нейтрализацию и снятие стресса. В литературе много пишут

о причинах возникновения стрессов. Это чувство вины, утрата ценностей, ненависть к учебе и т.д. Многие ненавидят школу, которая становится серьезным стрессогенным фактором. Что делать? Выход следующий: меняйте стиль жизни, меняйтесь сами! Хочется привести слова Уолтера Рассела: «Если делать то, что вы ненавидите, из-за ненависти в организме начинают вырабатываться разрушительные токсины, и в результате этого вы начинаете страдать от хронического переутомления или заболеваете. Вам нужно любить все, что вы делаете! Или, иначе, делайте то, что можете делать с любовью. Так гласит древняя восточная мудрость. Делайте все с радостью, делайте все самым лучшим из известных вам способов. Любовь к учебе, урокам, которые вам придется выполнять, пополнит запас физических и душевных сил, спасет от утомления, от болезни.

Обратите внимание на состояние своего физического и психического здоровья. Физиологические признаки стресса: бессонница, головные боли, сердцебиение, боли в спине, в желудке, в сердце, несварение желудка, спазмы в кишечнике. Психологическими признаками стресса являются рассеянность, расстройство памяти, тревожность, плаксивость, излишнее беспокойство, беспричинные страхи, раздражительность. Это приводит к потере уверенности в себе, к возникновению различных заболеваний, психическим расстройствам и к лекарственной зависимости. Что делать, чтобы нейтрализовать стресс?

Во-первых, при стрессах быстро расходуется запас витаминов в организме, особенно группы В. Многие врачи советуют принимать ежедневно витамины, но помните о передозировке. Все должно быть в меру!

Во-вторых, очень полезны физические упражнения. Ходите в спортивный зал, делайте зарядку, танцуйте, пойте, гуляйте по городу, посещайте бассейн, баню.

В-третьих, необходима психическая и физическая релаксация. Попробуйте следующие способы: слушайте расслабляющую музыку, смотрите на ночное небо, облака, мечтайте.

В-четвертых, для гармоничной жизни необходима поддержка семьи, друзей. Ходите на вечеринки, не уклоняйтесь от семейных торжеств, знакомьтесь с новыми интересными людьми. Уделяйте внимание родителям, бабушкам и дедушкам, сестре или брату, ведь они особенно нуждаются в вашей любви, заботе, ласке.

Познакомимся с приемами саморегуляции эффективными способами снятия нервно-психического напряжения:

1. Релаксация — напряжение — релаксация — напряжение и т.д.
2. Спортивные занятия.
3. Контрастный душ.
4. Стирка белья.
5. Мытье посуды.

6. Пальчиковое рисование (ложка муки, ложка воды, ложка краски). Рисование клякс.
7. Скомкать газету и выбросить ее.
8. Соревнование: свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше.
9. Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем выбросить на помойку.
10. Слепить из газеты свое настроение.
11. Закрасить газетный разворот.
12. Громко спеть любимую песню.
13. Покричать то громко, то тихо.
14. Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».
15. Смотреть на горящую свечу.
16. Вдохнуть глубоко до 10 раз.
17. Погулять в лесу, покричать.
18. 18. Посчитать зубы языком с внутренней стороны.

Игра «Стряхни». *Цель:* избавиться от негативного, ненужного, мешающего и неприятного. *Инструкция:* Я хочу показать вам, как можно легко и просто привести себя в порядок и избавиться от неприятных чувств. Порой мы носим в себе большие и маленькие тяжести, что отнимает у нас много сил. Например, кому-нибудь из вас может прийти в голову мысль: «Опять у меня не получилось. Я не смогу хорошо подготовиться к экзамену». Кто-то настраивает себя на то, что не сдаст экзамен, наделает кучу ошибок и обязательно получит двойку. А кто-то может сказать себе: «Я не такой умный, как другие. Что мне зря стараться?» Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места. И начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное — плохие чувства, тяжелые заботы и дурные мысли о самих себе — слетает с вас, как с гуся вода. Потом отряхните свои ноги от носков до бедер. А затем потрясите головой. Будет еще полезнее, если вы будете издавать при этом какие-нибудь звуки... Теперь отряхните лицо и прислушайтесь, как смешно меняется ваш голос, когда трясется рот. Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает и вы становитесь все бодрее и веселее, будто заново родились. Ваше самочувствие после выполнения упражнения?

- Подведение итогов занятия. Что узнали нового? Чему научились?

- Упражнение на экспертизу эффективности проведенных занятий: «Если экзамен – это погода, то какая?»....

- Как изменилось ваше отношение к предстоящим экзаменам?

Вопросы к зачету: Как организовать рабочее место при подготовке к экзамену? Как организовать время во время подготовки к экзамену? Какие приемы помогают прочнее запомнить материал? Как организовать день накануне экзамена? Как себя надо вести перед экзаменом и на экзамене? Как управлять своими эмоциями? Как нейтрализовать стресс?

Всем удачи на ЕГЭ!