

**Семинар «Система работы школы
при подготовке учащихся к ОГЭ по русскому языку»**

**Нейрофизиологический подход при подготовке
к экзаменам: практические наработки**

Канышева
Любовь Леонидовна
МАОУ – СОШ №31

Екатеринбург
2025

Якорение - по шагам:

0. Определите нужное состояние.
1. Вызовите состояние.
2. Установите якорь на пике переживания.
3. Прервите состояние.
4. Проверьте, работает ли якорь.
5. Пользуйтесь.

тренинговый центр
trEnings.ru
Александра Любимова



Что это такое:

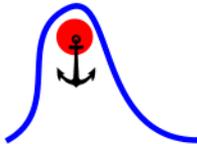
Якорь – это любой стимул, связанный с определенной реакцией (условный рефлекс).

Зачем:

При помощи **якорей** мы можем управлять состоянием, как своим, так и чужим - включать его в нужный момент, вносить его в нужный контекст, добавлять к нему другое состояние, смешивать, уничтожать. **Якоря** - один из самых используемых паттернов в НЛП.

Основные понятия:

Правила использования якорей:



Пик состояния

Якорь устанавливается на пике переживания



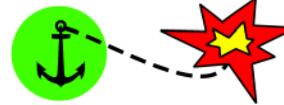
Необычность стимула

Стимул якоря – это что-то необычное в данном контексте: жест, поза, звук...

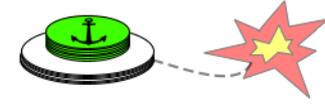


Точность

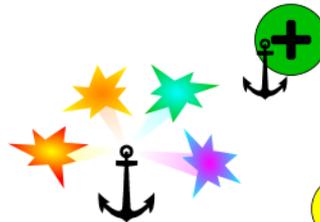
Воспроизводите **якорь** максимально точно - точно такой же звук, точно такое же движение или прикосновение.



Якорение – процесс, посредством которого любое событие (звук, слово, поднятие руки, интонация, прикосновение) внутреннее или внешнее, может быть связано с некоторой реакцией или состоянием и запустить ее проявление.



Стимул (триггер) – событие, которое собственно является якорем и запускает переживание: *прикосновение, характерный голос, жест и т.д.*



Наложение якорей – организация якорения таким образом, чтобы один и тот же стимул запускал несколько состояний.



Положительный якорь – якорь, вызывающий ресурсное состояние (приятное переживание).



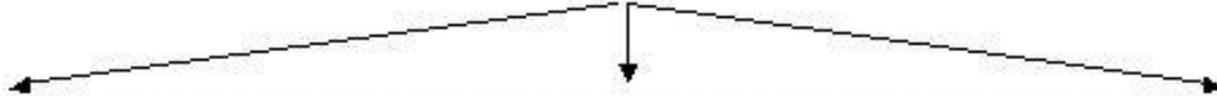
Отрицательный якорь – якорь, вызывающий нересурсное состояние (неприятное переживание).



Интеграция якорей – объединение якорей, обычно одной полярности. В результате интеграции появляется новое состояние, получившееся из объединения предыдущих.



Коллапс якорей - если проинтегрировать якоря разной полярности, но приблизительно равные по "силе", то происходит стирание, коллапс. Якоря как бы уничтожают друг друга.



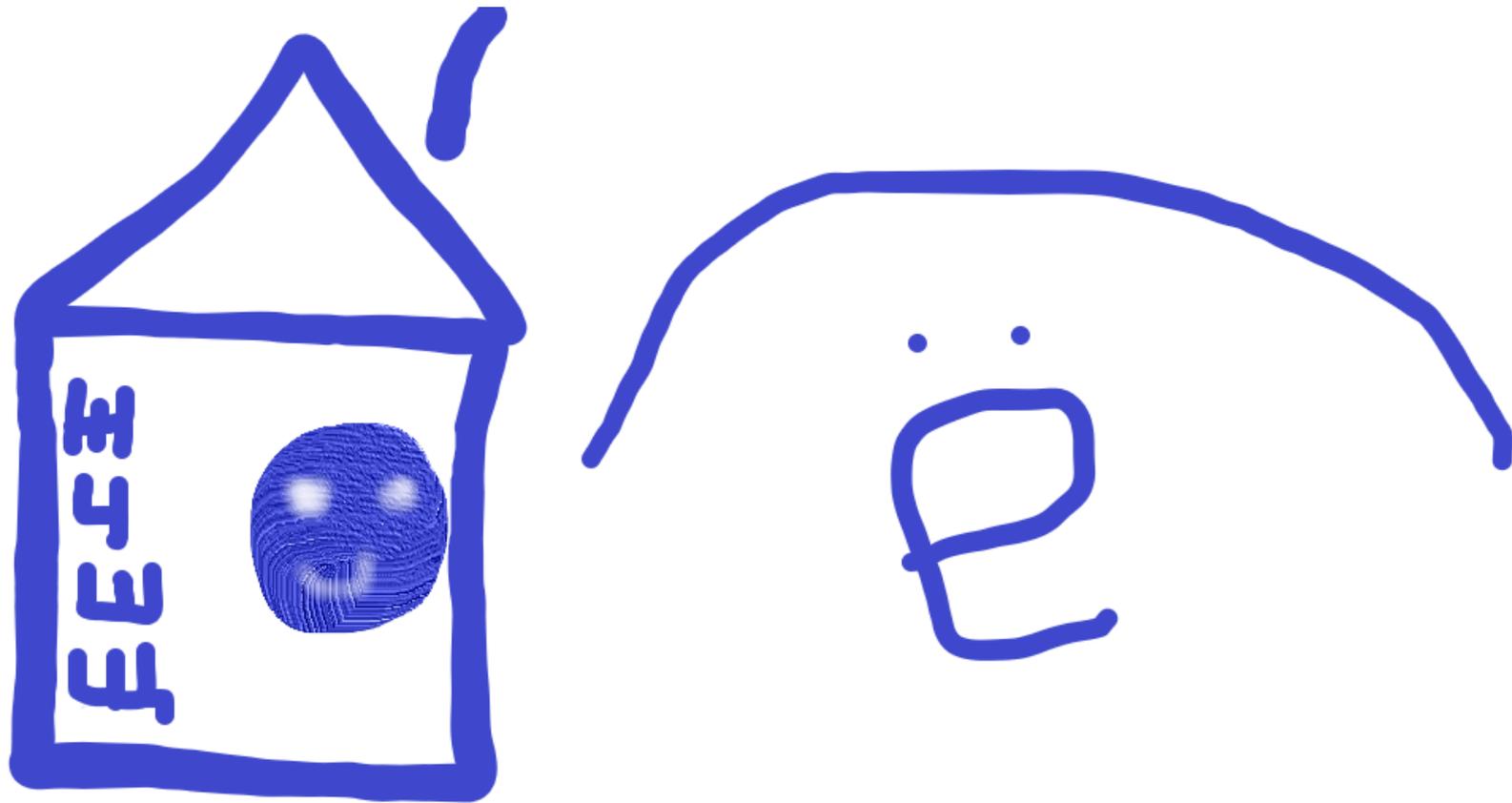
Визуальные	Аудиальные	Кинестетические	Прочие
<ul style="list-style-type: none">♥ Специфический жест♥ Выражение лица♥ Кивание головой♥ Поднятие бровей♥ Чья-то прическа♥ Определенные цветы♥ Фотографии♥ Талисманы♥ Почерк	<ul style="list-style-type: none">♥ Определенный тон голоса♥ Повторение слов, типа: <u>о'кей</u>, хорошо, угу♥ Телефонный звонок♥ Музыка♥ Звук вашего имени♥ Звон колокольчика♥ Вой сирены♥ Сигнал точного времени	<ul style="list-style-type: none">♥ Прикосновения♥ Запахи: духов, кофе, костра и др.♥ Вкусовые якоря (пирог любимой бабушки, столовский суп и т.д.)	<ul style="list-style-type: none">♥ Пространственные якоря: разные стулья в кабинете, "комфортные места" в комнате, место для курения и др.♥ Якорь на время – режим дня, памятная дата.

Зрительные стимулы: Гласные в корне. Крючок

ЧЕРЕДУЮЩИЕСЯ ГЛАСНЫЕ В КОРНЕ СЛОВА		
КОРЕНЬ	ПРАВИЛО	ПРИМЕРЫ
-ГАР- -ГОР-	Под ударением пишется А , без ударения — О	Зага́р, угóр Загореть, угореть
-ЗАР- -ЗОР-	Под ударением пишется О , без ударения — А	Зóри — заря́ (Искл.: зореа́ть, зора́нка)
-КАС- -КОС-	О пишется в корне перед Н , А — в остальных случаях	Косну́ться Каса́ться
-ЛАГ- -ЛОЖ-	А пишется перед Г , О — перед Ж	Прилагательное Приложе́ние
-КЛАН- -КЛОН-	Без ударения пишется О , под ударением — как слышится	Покло́нение Кля́няться, покло́н
-МАК- -МОК-	А пишется в словах со значением «погружать в жидкость», О — в словах со значением «пропускать, вшивать жидкость»	Обмакну́ть (перо в чернила) Промо́кнуть, нама́кать
-ПЛАВ- -ПЛОВ-	Всегда пишется А	Поплаво́к, выплавля́ть (Искл.: плове́ц, плоче́шка)
-РАВН- -РОВН-	А пишется в словах со значением «равный, одинаковый», О — со значением «ровный, гладкий»	Сравнительный, уравнение Заровня́ть (клуббу) (Искл.: равни́на)
-РАСТ- -РАЩ- -РОС-	А пишется перед СТ, Щ , О — перед С	Расти, выра́щенный, поро́сь (Искл.: о́трасль, ро́сток, Ро́стов, Ро́стислав, ро́стовщик, подро́сток)
-СКАК- -СКОЧ-	А пишется перед К , О — перед Ч	Скака́ть — выско́чить (Искл.: скачо́к, личные формы глагола скака́ть — скачу́ и пр.)
-ТВАР- -ТВОР-	Без ударения пишется О , под ударением — как слышится	Твори́ть, твóрчество, тва́рь (Искл.: тва́рь)
-БЕР-/-БИР- -ДЕР-/-ДИР- -МЕР-/-МИР- -ПЕР-/-ПИР- -ТЕР-/-ТИР- -ЖЕГ-/-ЖИГ- -БЛЕСТ-/-БЛИСТ- -СТЕЛ-/-СТИЛ-	И пишется, если за корнем стоит суффикс -А , Е пишется, если суффикса -А нет	Собира́ть — соберу́ Раздира́ть — раздери́ Замира́ть — умере́ть Запира́ть — подпере́ть Растира́ть — вытере́ть Зажига́ть — заже́г Влиста́ть — блестя́ть Рассти́лать — засте́лить
-ИМ-/-А(Я)- -ИН-/-А(Я)-	-ИМ- или -ИН- пишется, если за корнем следует суффикс -А	Сжи́мать — сжа́ть Сни́мать — сня́ть Начи́нать — нача́ть

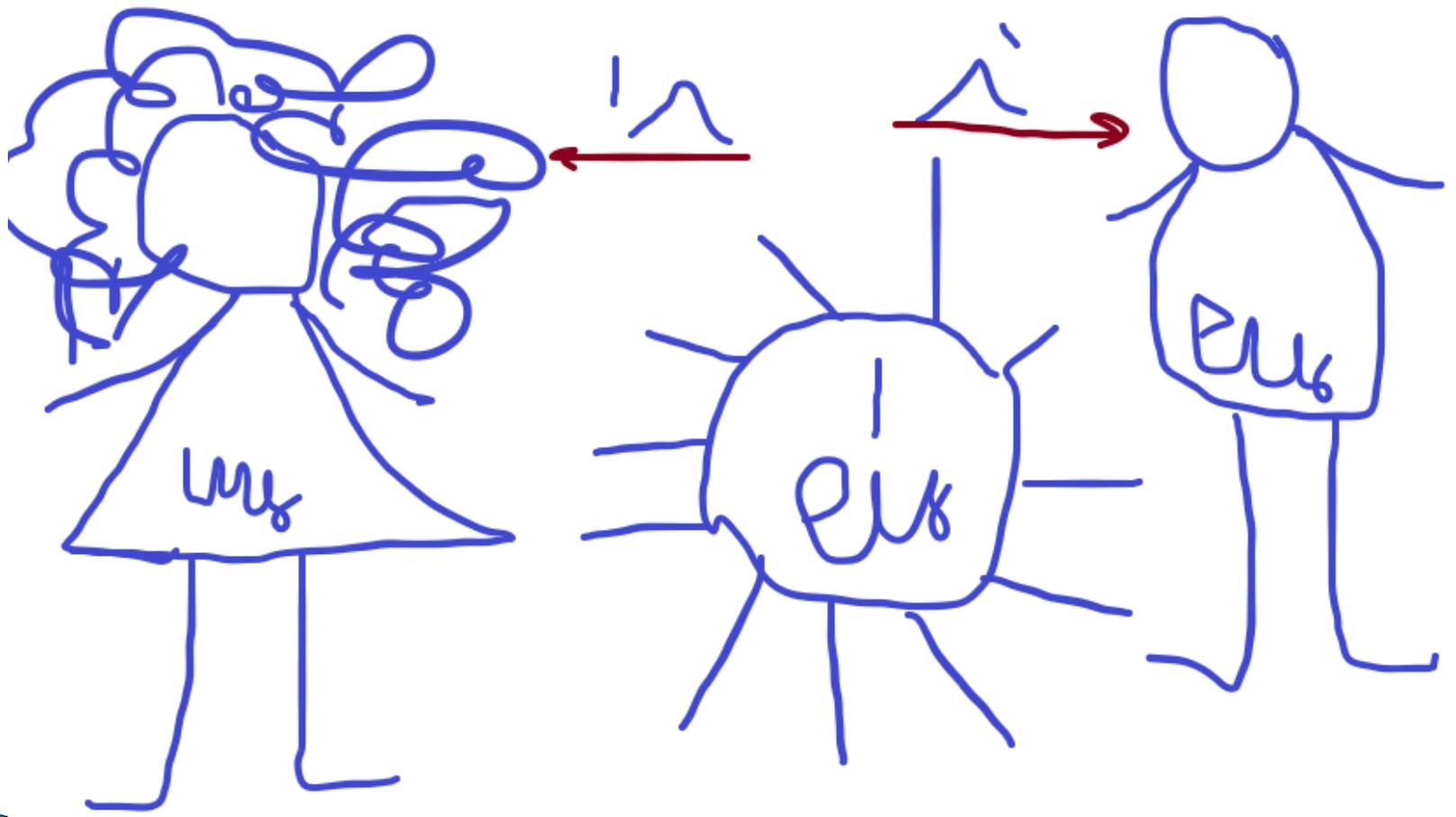


«Наскальная живопись»

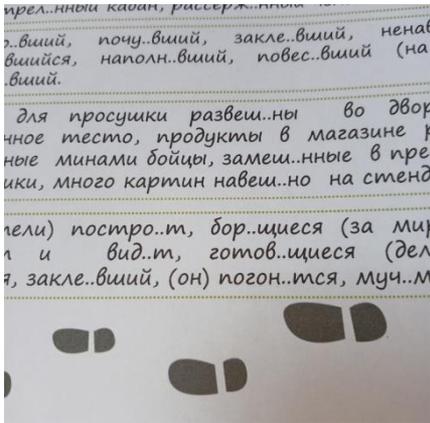


介

肥



Якорь-символ



ЛОВУШКИ-КАПКАНЫ задания 12



1. Помните! Спряжение не всегда определяется по инфинитиву! Если оконча-ние ударное, то – по 3-му лицу! Например, Летит, кричит. А многие опре-деляют тут 1-е спряжение, потому что инфинитив нена –ИТЬ: летЕТЬ, кричАТЬ.
2. Выучите глаголы на –ЯТЬ: сеять, веять, кашлять, надеяться.... И запомните: КЛЕИТЬ в этот список не входит!

3. Не меняйте вид! Утешите – от УТЕШИТЬ – а УТЕШАЕТЕ - от УТЕШАТЬ!
4. Только тут можно: коварная при... которая перетягивает на себя ударение меняет вид. Смет... внимательно рассматривайте «голый» глагол.

Они выс... как и положено во 2-м ... выспАться (или спАть), то что

НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ	
1 спр. – УЩ, ЮЩ	1 спр. – ЕМ
2 спр. – АЩ, ЯЩ	2 спр. – ИМ
Запомнить: брежУщий, пышУщий	Запомнить: движимый, (не)приемлЕмый, (не)отъемлЕмый
Перед –ВШ- та же гласная, что перед –ТЬ в Н.Ф.	На –АТЬ, –ЯТЬ - А, Я + НН На другое – ЕНН Запомнить: обгрызЕнный
ПРОШЕДШЕЕ ВРЕМЯ	

1. Расставьте все знаки преположения

Через час Ланэ (1) чи сидел за столом и пи

2. Расставьте все знаки преположения

Чеховский интеллиг почти смехотворным преданным нравстве

17

3

Звуковое подкрепление

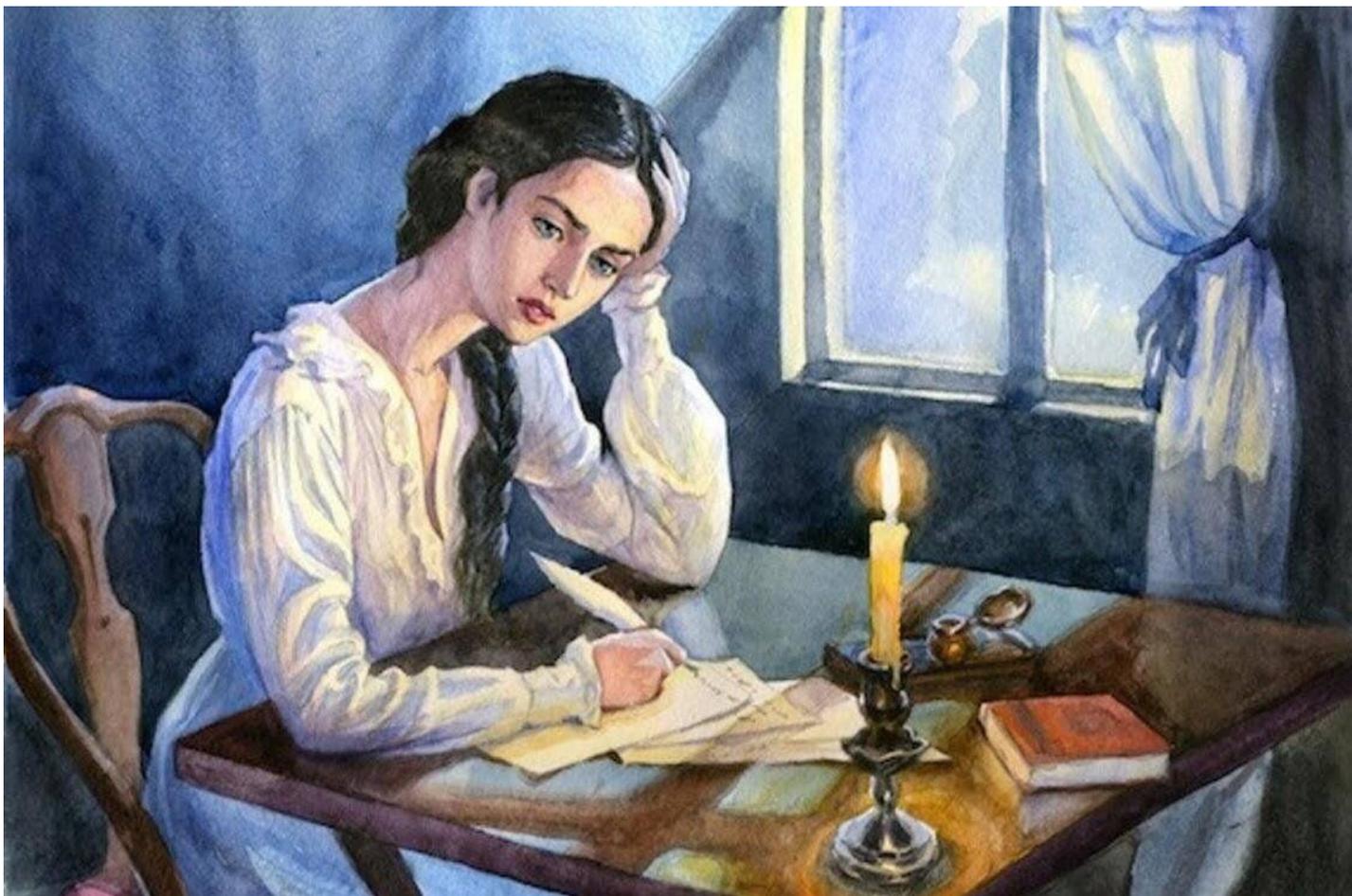
- ▶ Суффикс существительных -тель- и



Это Till Lindemann

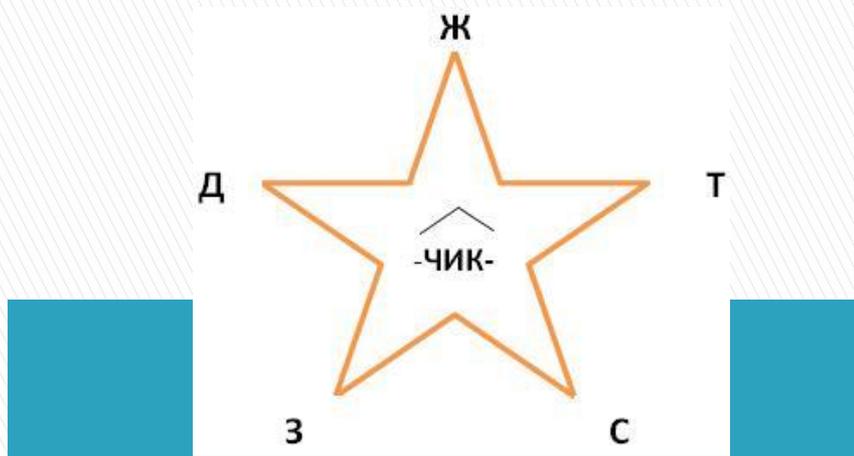
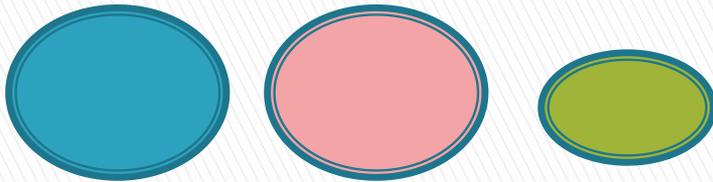


«Письмо Татьяны...»



Якорь – движение

▶ Шагание – заучивание

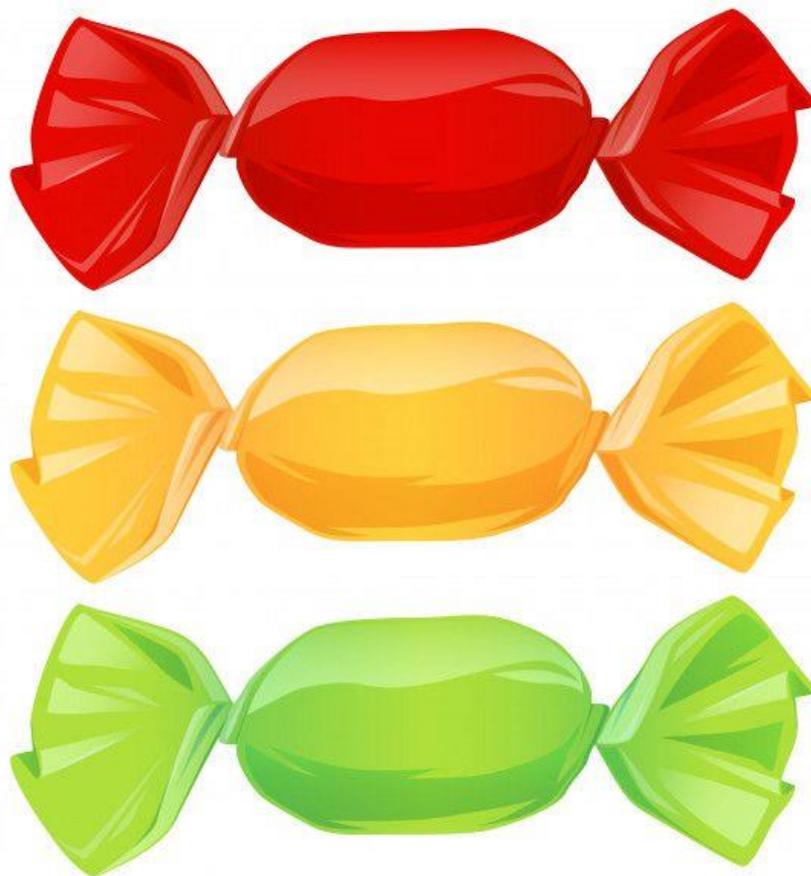


Шорох, чокаться, трущоба,
Жом, изжога и чащоба,
Шов, крыжовник и обжоры,
Шомпол, чопорный и шоры,
Шоу, джоуль, корнишон,
Рожон, боржом и пижон,
Капюшон, мажор и шорты,
Шок, харчо, анчоус, джонки,
Трещотка, джокер, чох, вечер –
Запомни весь этот набор.
После шипящей не спеши,
В рифмовку входит? О пиши!

Якорь – жест, хлопок

- ▶ Сколько запятых вы поставили?
 - ▶ Если 2 правильных варианта: «Какие варианты правильные?»
 - ▶ Хлопнуть – О, топнуть – А
 - ▶ Хлопок на слова – паразиты
 - ▶ Покажи посадкой...
- 

Якорь – вкус (+подкрепление)



Якорь – запах

- ▶ СПП с придаточным определительным



Якорь – тактильные ощущения

- ➔ Сорбонки (формирование, контроль, самоконтроль)
 - ▶ Местоимения
 - ▶ Выразительные средства
 - ▶ Орфоэпические нормы
 - ▶ Синтаксический анализ словосочетаний
- ➔ Различие в мячиках – дефис в прилагательных (сельско-хозяйственный, но железнодорожный)

Якорь – свет

- ▶ начало урока в темноте под свет гирлянд – новая тема
- ▶ яркий свет – активная работа



**Творческих успехов
и
вдохновения!**

