



Екатеринбургский
Дом Учителя

Практико-ориентированный семинар
«Комплексная подготовка к ВПР, ОГЭ и ЕГЭ по русскому языку»

Тест, сдавайся!

Практические наработки по подготовке к тестовой части ОГЭ

Фамилия Имя Отчество

Канышева Любовь Леонидовна

МАОУ-СОШ №31

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:

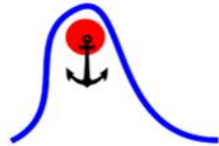
Якорь – это любой стимул, связанный с определенной реакцией (условный рефлекс).

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



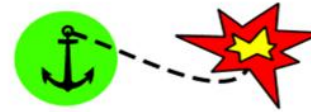
Необычность стимула

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

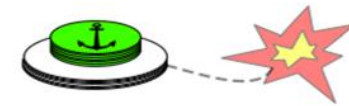


Точность

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 запускать ее проявление.



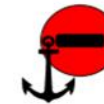
Стимул (триггер) – событие, которое собственно является якорем и запускает переживание: *прикосновение, характерный голос, жест и т.д.*



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.



ЧЕРЕДУЮЩИЕСЯ ГЛАСНЫЕ В КОРНЕ СЛОВА		
КОРЕНЬ	ПРАВИЛО	ПРИМЕРЫ
-ГАР- -ГОР-	Под ударением пишется А, без ударения — О	Загар, угор Загореть, угореть
-ЗАР- -ЗОР-	Под ударением пишется О, без ударения — А	Зари — ари (Искл.: зоревать, зоринка)
-КАС- -КОС-	О пишется в корне перед Н, А — в остальных случаях	Коснуться Касаться
-ЛАГ- -ЛОЖ-	А пишется перед Г, О — перед Ж	Прилагательное Прилагать
-КЛАН- -КЛОН-	Без ударения пишется О, под ударением — как слышится	Поклонение Кланяться, поклон
-МАК- -МОК-	А пишется в словах со значением «погружать в жидкость», О — в словах со значением «пропускать, впитывать жидкость»	Обмакнуть (перо в чернила) Промокнуть, намочить
-ПЛАВ- -ПЛОВ-	Всегда пишется А	Поплавок, выплавлять (Искл.: плавец, плавичиха)
-РАВН- -РОВН-	А пишется в словах со значением «равный, одинаковый», О — со значением «ровный, гладкий»	Сравнительный, уравнение Заравнять (клубу) (Искл.: равнина)
-РАСТ- -РАЩ- -РОС-	А пишется перед СТ, Щ, О — перед С	Раста, выращенный, поросль (Искл.: отрасль, росток, Росток, Ростислав, ростовщик, подросток)
-СКАК- -СКОЧ-	А пишется перед К, О — перед Ч	Скакать — выскочить (Искл.: скачок, личные формы глагола скакать — скачу и пр.)
-ТВАР- -ТВОР-	Без ударения пишется О, под ударением — как слышится	Творить, творчество, творь (Искл.: творя)
-БЕР-/-БНР- -ДЕР-/-ДНР- -МЕР-/-МНР- -ПЕР-/-ПНР- -ТЕР-/-ТНР- -ЖЕР-/-ЖНР- -БЛЕСТ-/-БЛНСТ- -СТЕЛ-/-СТНЛ-		Собрать — соберу
-ИМ-/-А(Я) -ИН-/-А(Я)		

Зрительные стимулы

1. Цвет
2. Объем

3. Стандарт в расположении материала

НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ

ДЕЙСТВИТЕЛЬНЫЕ

1 спр. – УЩ, ЮЩ
 2 спр. – АЩ, ЯЩ
 Запомнить:
 брезжуЩий,
 пышуЩий

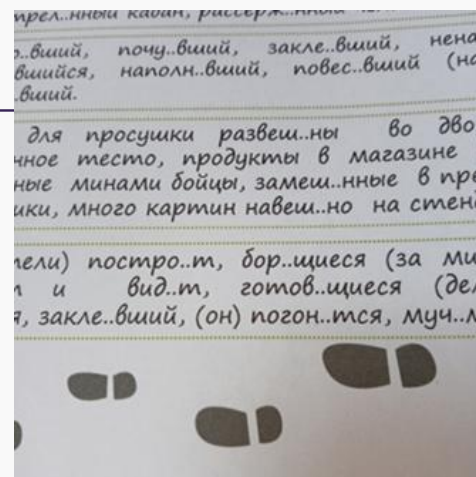
Перед –ВШ- та же гласная, что перед -ТЬ в Н.Ф.

1 спр. – ЕМ
 2 спр. – ИМ
 Запомнить:
 двиЖИМый,
 (не)приемлЕМый,
 (не)отЪемлЕМый

На -АТЬ, -ЯТЬ - А, Я + НН
 На другое – ЕНН
 Запомнить:
 обгРызЕНный

СТРАДАТЕЛЬНЫЕ

ПРОШЕДШЕЕ ВРЕМЯ



- 1. Цвет
- 2. Объем
- 3. 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, кри-чАТЬ.



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 приставка ВЫ-, которая перетягивает на себя ударение меняет вид. Смело отбрасывайте её и внимательно рассматривайте «голый» глагол.

Они выпяются – почему Я? Потому что - спЯт, спИт, как и положено во 2-м спряжении! А если ориентироваться на инфинитив выпяТЬся (или спАТЬ), то что получится? Ужас: выпяЮтся!

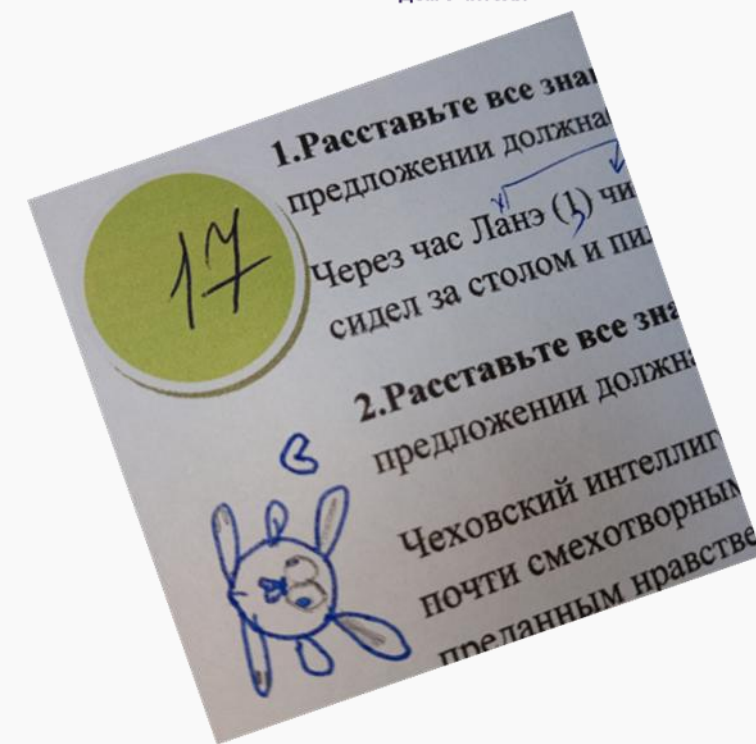
5. Разноспрягаемые глаголы: бежать, хотеть. Следите за окончаниями: хотИ-ТЕ, но хочЕШЬ, хотЯТ, но хочЕТ. Особые формы: дать, есть, брезжить – в окончаниях форм единственного числа нет гласных: ДАМ, ДАШЬ, ДАСТ.

6. Повелительное наклонение. Во 2-м лице мн. Ч. всегда –ИТЕ: выйдИТЕ, вы-несИТЕ, сохнИТЕ. А в изъявительном – по спряжению: в 1-м -ЕТЕ, во 2-м –ИТЕ: выйдЕТЕ, вынесЕТЕ, сохнЕТЕ. Но: верИТЕ, зависИТЕ, ненавидИТЕ.

7. Переходные глаголы. ОбессилЕ(И)л, обескровЕ(И)л, обеспамятЕ(И)л... Очень часто попадаем в этот капкан, потому что не учитываем залог.

Действие направлено на меня - пишем Е, действие направлено на кого-то - пишем И: я обессилЕл. - действительный залог, действие направлено на меня, у гла-гола нет прямого дополнения (зависимого слова стоящего в винительном падеже без предлога).

Я обессилИл (кого? Что?) врага. - страдательный за-лог (враг не сам себе)



4. Стандарт в расположении материала

Слуховое подкрепление



Мнемотехники

Щелчок

Хлопки

Двигательная активность как якорь

Щелчок

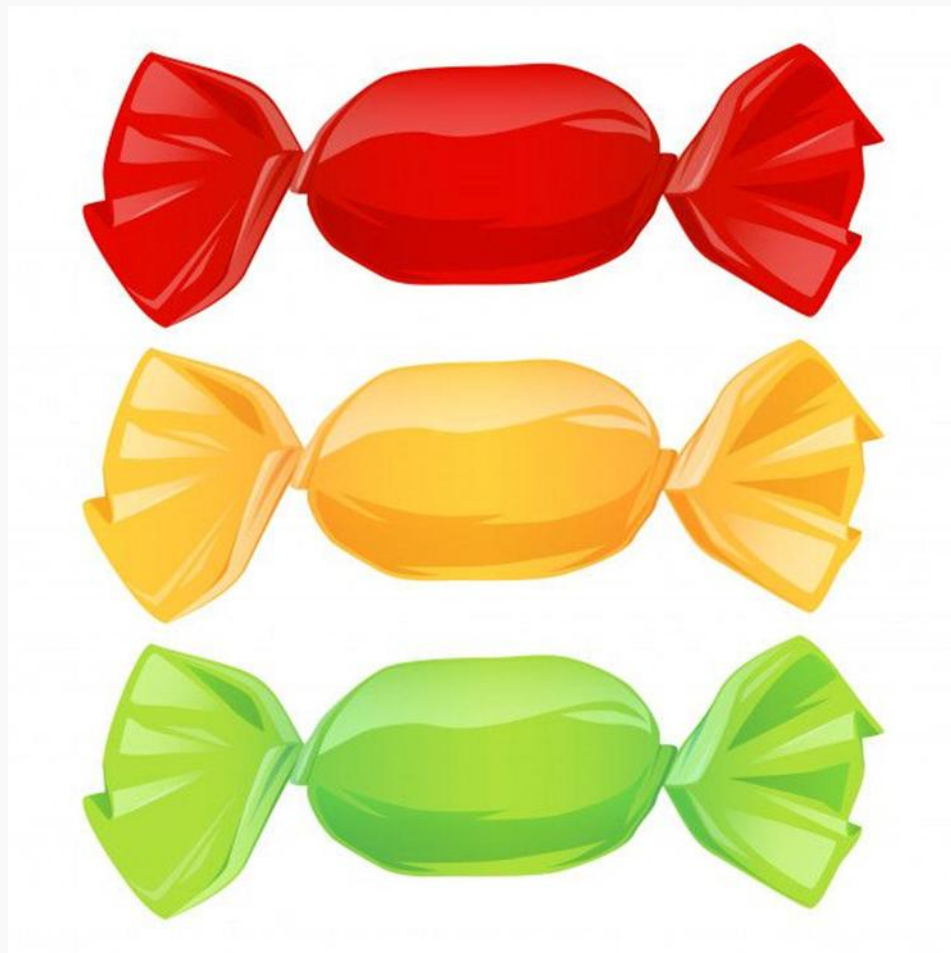
Хлопки

Шагание

Бусины-чётки

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

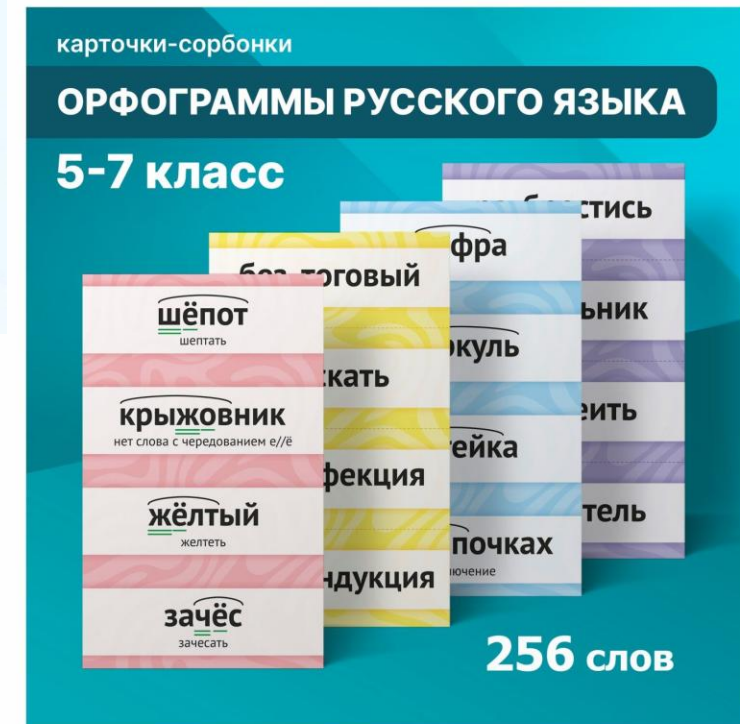
Осязание и обоняние как якорь



Сорбонки

Сорбонка — это небольшая двусторонняя карточка, на одной стороне которой записывается вопрос, пример, формула, слово, дата, картинка, схема, а на другой — ответ.

Ученик отвечает на вопрос и тут же проверяет себя.



Творческих успехов

И

Вдохновения!

