

ПРОДОЛЖАЕМ РАЗВИВАТЬ воображение...

Герман Селевко, Ирина Закатова, Ольга Левина

Подросток постигает себя. Сначала — оценивает. Потом — вырабатывает вместе с нами стратегии жизненной самореализации. Но для формирования этих стратегий важно, чтобы ребята знали, как себя оценить, и понимали, какие упражнения, задания, открытия им помогут. Чтобы знали, как выполнять задания. Как делать открытия. Об этом и пойдёт речь.

Вы — личность
И чувствую — «Я» для меня мало!
Кто-то из меня
Вырывается упрямо.
В. Маяковский

Внешние качества человека, как мы уже знаем, можно увидеть, измерить, определить, сфотографировать. А внутренние качества? Можно ли их увидеть?

Игра «Зеркало»

Представим, что мы в волшебной комнате и перед нами волшебное зеркало. Мы в него смотримся и видим свои внутренние психологические качества. Пусть зеркало представит нам сначала наши положительные качества. Пройдите перед ним по очереди.

Это игра. А как в действительности? Можно ли увидеть внутренний мир человека?

Увидеть, конечно, нельзя, а составить представление о нём вполне можно, потому что внутренние качества человека проявляются в его поведении, в отношении к окру-

жающим. Например, что можно сказать о человеке, который:

Не колода и не пень,
А лежит целый день,
Он не сеет, не орёт,
Лопату в руки не берёт,
Не ткёт, не косит,
А обедать просит?

Конечно же, это ленивый человек — лентяй. В русском языке есть тысячи слов, обозначающие различные внутренние качества человека. Из их сочетаний состоит внутренний мир человека, его личность.

Личность происходит от слова «лик», «лицо», при этом подразумевается не физический образ, а внутренние психические качества.

Личностью будем называть совокупность внутренних качеств человека, проявляющихся в его отношениях с окружающими.

В этом огромном внутреннем мире, как и во внешнем, по выражению Л.Н. Толстого, «идёт борьба, кипят страсти, возникают и разрушаются государства мыслей и чувств». Изучением личности и занимается наука психология.

Самыми известными, самыми распространёнными характеристиками являются такие качества:

Знания — сведения об окружающем мире, хранящиеся в памяти человека.

Умственные способности — качества мышления, характеризующие быстроту и эффективность усвоения информации и решение умственных задач (понимание, усвоение, соображение).

Доброта — качество, обозначающее гуманное отношение ко всему живому, готовность помочь ближнему.

Трудолюбие — любовь к труду, прилежание.

Ответственность — обязательность в выполнении своего долга, своего слова, своих обязанностей.

Самостоятельность — способность разрешать проблемы без посторонней помощи, находить выход из любой ситуации.

Оптимизм — бодрый, жизнерадостный настрой, светлое мироощущение.

Как и в жизни, в личности, в её внутреннем мире идёт борьба между добром и злом, хорошими, положительными качествами и плохими, отрицательными. У каждого положительного (добротного) качества есть противоположное — отрицательное (злое).

Упражнение «Что такое хорошо и что такое плохо?»

Разделите страницу тетради на две колонки: «Хорошие качества» и «Плохие качества». Приведите и запишите каждый свои примеры. После этого примеры зачитайте и обсудите.

Представление о себе как о личности складывается из совокупности представлений о своих качествах. Основу этих личностных качеств в образе Я составляют:

Я-личность

- ✓ знания, умения, навыки;
- ✓ умственные способности;
- ✓ трудолюбие, прилежание;

Воспитательная ТЕХНОЛОГИЯ

- ✓ предприимчивость, активность;
- ✓ доброта, доброжелательность;
- ✓ честность, правдивость;
- ✓ ответственность, обязательность;
- ✓ самостоятельность, целеустремлённость;
- ✓ общительность, коллективизм;
- ✓ творческие способности;
- ✓ оптимизм, жизнерадостность.

В дальнейших занятиях эта картина личности будет расшифровываться и обогащаться.

Домашнее задание «Мой портрет в лучах солнца»

Нарисуйте солнце, в центре солнечного круга напишите своё имя или нарисуйте (наклейте) свой портрет. Затем вдоль лучей напишите все свои достоинства, все хорошие качества, что вы о себе знаете. Постарайтесь, чтобы было как можно больше лучей.

Словарик

Человек — представитель животного мира, вида «Homo sapiens» (человек разумный).

Личность — это совокупность всех психических качеств человека.

Образ «Я» — это совокупность представлений человека о самом себе, о своей личности, своих физических и психических качествах.

Ситуация-проба «Какие качества важнее?»

Если бы вам была предоставлена возможность, то какими тремя из тех качеств, которые приведены выше в схеме «Я-личность», вы наделили бы: а) себя, б) своего друга, в) родителей, г) учителей?

Социально-приемлемые позиции: понимание значения личностных качеств; достоверная оценка себя и окружающих.

Почитайте: В. Крапивин. «Всадники со станции Роса»; С. Михалков. «Дядя Стёпа».
Послушайте: А. Крылов. «Зимняя сказка».
Посмотрите: Н. Ге. «Что есть истина?»

Оценивание себя

Вглядись, как в зеркало, в другого человека.
К. Маркс

В жизни мы постоянно выражаем своё отношение к окружающему: нравится или не нравится, красиво или некрасиво, дешево или дорого и т.д. Это и есть оценка — определение ценности, установление качества, степени, уровня, значения чего-либо или кого-либо. В основе оценки лежит сравнение с каким-то образцом, примером.

Игры детей — вовсе не игры, и правильнее смотреть на них как на самое значительное и глубокомысленное занятие этого возраста.

М. Монтень

Вы когда-нибудь оценивали себя, свои качества, достоинства и недостатки? Совпала ли эта ваша оценка с оценкой вас другими людьми?

Оценка самого себя, своих качеств, своих достоинств и недостатков называется самооценкой.

Любое из представлений Я-концепции имеет чувственную окраску: положительную — отрицательную, хорошую — плохую самооценку. Они весьма относительны, приблизительны, иногда и просто ошибочны — как говорят — субъективны. Бывает, что человек о себе думает лучше, чем он есть на самом деле — это *завышенная самооценка*, а бывает — наоборот: *заниженная самооценка*. И то и другое будет мешать вам жить, становиться лучше.

Самооценка

Завышенная:

- переоценка своих данных;
- эгоистичность;
- чувство превосходства над другими;
- пренебрежение мнением других.

Достоверная:

- знание себя;
- правильное отношение к другим.

Заниженная:

- недооценка своих возможностей;
- неуверенность;
- чувство тревоги.

Надо стремиться, чтобы самооценка была правильной, достоверной. Для этого сравнивайте себя с другими людьми, прислушивайтесь к мыслям и высказываниям окружающих (друзей, родителей, учителей). *Окружающие люди, с которыми вы себя сравниваете, а также общественные нормы и ценности, с которыми вы сопоставляете свои действия, играют роль зеркала, в которое смотрится каждый из нас, составляя образ своего Я.*

Самонаблюдение

Чтобы оценить себя, оценить что-то в себе, надо увидеть в себе это *что-то*, почувствовать и осознать его. Это что-то может быть вашим действием (поступком), качеством — или внешним, или внутренним (личностным), может быть ощущением, чувством, мыслью. Обо всём этом надо дать себе отчёт, зафиксировать, а потом — оценить.

Такое целенаправленное наблюдение своих поступков, действий, качеств называют *самонаблюдением*.

Рекомендации «Как наблюдать за собой (себя)»

1. *Самонаблюдение лучше всего начинать с контроля за своей осанкой, потом походкой, далее — манерой говорить, рассказывать, выслушивать других. Затем следует*

использовать приём сравнения: как другие ходят, говорят, улыбаются, слушают, спорят и т.д.

2. Другой человек — это зеркало: смотри, сравнивай, делай вывод, чем ты сильнее, чем слабее других.
 3. Внимание. Трудность в самонаблюдении состоит в том, что приходится одновременно действовать, трудиться и наблюдать за собой, фиксировать свои поступки. При самонаблюдении надо научиться переключать внимание то на событие, то на себя. Это нелёгкая задача, она требует многократных тренировок.
 4. Выделение главного. Находить и выделять главное — азбука самонаблюдения. Это значит, надо постоянно отдавать себе отчёт, что сейчас происходит, где вы находитесь в этой ситуации, что и зачем делаете и т.д.
 5. Точность, объективность. При самонаблюдении обращайте внимание прежде всего на то, что потом придётся вспоминать и записывать. Быстрая, сиюминутная самооценка при тех или иных ситуациях наиболее субъективна. Она будет точнее при последующем анализе пережитого.
 6. Первоначально воспроизведите в памяти только что происшедшее событие, факт. Наше внимание обращается в прошлое, воссоздавая живую картину реальных событий. Но полнота впечатления сохраняется недолго — 3–4 часа, а дальше уже начинается искажение, мы забываем пережитое и увиденное.
- ✓ Чтобы накапливать знания о себе, рекомендуем вести дневник. Записи делать желательно ежедневно, в крайнем случае раз в неделю.
 - ✓ Восстанавливая в памяти прожитый день, неделю, отмечайте главное, что произошло, как вы реагировали на события, как вели себя, что говорили. И главное: как можно было бы лучше поступить или сказать.

Рекомендации «Как себя оценивать»

- ✓ Судите о себе по делам. Успех в работе — это показатель ваших достоинств. Неудачи характеризуют ваши слабости и недостатки.
- ✓ Сравнивайте себя с другими, но не с теми, кто хуже, а с теми, кто лучше вас. Сравнивайте и себя сегодняшнего с собой вчерашним, и вы увидите либо свой рост, либо «откат» назад.
- ✓ Сравнивайте своё мнение о себе с мнением о вас со стороны. Относитесь к себе требовательнее, чем к другим. Враг ваших недостатков — ваш друг.
- ✓ Прислушивайтесь к критике в свой адрес: если критикует один — задумайтесь, если два — проанализируйте своё поведение, если три — перестраивайте себя.
- ✓ Будьте самокритичны, но не слишком. Стремитесь к объективности.
- ✓ Лев Толстой говорил, что человек подобен дроби: числитель — то, что он есть, а знаменатель — то, что он о себе думает. Так что если самооценка бесконечно, дробь равна нулю. То, что вы есть, — это ваши дела, ваши хорошие отношения с людьми и всё, что приносит пользу.

Упражнение «Самооценка своих представлений о себе»

Конечно, многое о себе вы уже знаете, в начальной школе вы изучали «Начала этики». Припомните свои знания и представления о себе и своих качествах и попробуйте их оценить. Это непростая задача: оценки должны быть справедливые (достоверные). Поэтому прежде чем дать ответ на утверждение, надо подумать, вспомнить важнейшие события, в которых проявлялось то или иное ваше знание или качество.

Попробуйте оценить знания о себе по пятибалльной системе (5 ставится за отличное знание о себе, 1 — при отсутствии этого знания).

Домашнее задание: Оцените по пятибалльной шкале свои качества, отмеченные в схеме «Я-личность».

Почитайте: А. Барто. «Кто я?»; К. Паустовский. «Тёплый хлеб»; Е. Серова. «Отличница».

Послушайте: А. Лепин. «Всё сумею сделать» из к/ф «Огни на реке».

Посмотрите: О. Домье. «Дон Кихот».

1	Я знаю свои физические данные	5	4	3	2	1	не знаю
2	Я знаю своё здоровье	5	4	3	2	1	не знаю
3	Я знаю себя	5	4	3	2	1	не знаю
4	Я знаю особенности своих органов чувств	5	4	3	2	1	не знаю
5	Я знаю свои способности (к чему я способен)	5	4	3	2	1	не знаю
6	Я знаю свои потребности (чего мне хочется)	5	4	3	2	1	не знаю
7	Я знаю свой характер	5	4	3	2	1	не знаю
8	Я представляю особенности своего ума	5	4	3	2	1	не представляю
9	Я знаю, какая у меня память	5	4	3	2	1	не знаю
10	Я знаю особенности своего поведения	5	4	3	2	1	не знаю
11	Я веду личный дневник	5	4	3	2	1	не веду

Ситуация-проба «Достоверная самооценка»

При выполнении упражнения «Знаете ли вы себя» вам было трудно оценить свои данные. А знают ли вас ваши родители?

Задание: попросите своих родителей оценить вас по такой же анкете, но с позиций родителей.

Подытожьте результаты: кто знает вас лучше — вы сами или родители? Насколько объективны результаты анкет?

Сходство и различие наших «Я»

Не печалься о том, что люди не знают тебя, а печалься о том, что ты не знаешь людей.

Конфуций

Зеркалом для вашего внутреннего Я может служить другой человек: у него есть всё то же, что у вас, но чем-то вы и отличаетесь. Смотрите, сравнивайте, делайте выводы, в чём вы сильнее, умнее, а в чём — слабее, хуже других. Кроме того, этот «другой»

Анкета родителей. Знаете ли вы своего ребёнка?

Вопросы о вашем ребёнке	Знаю	Не совсем	Не знаю
1 Его(её) физические данные			
2 Его здоровье			
3 Знает ли он(а) себя			
4 Особенности его органов чувств			
5 Способности			
6 Потребности			
7 Характер			
8 Особенности ума			
9 Память			
10 Особенности поведения			
11 Ведёт ли он(а) личный дневник			

тоже имеет своё мнение, своё представление о вас. Оно не совпадает с вашим Я. Почему? Кто прав? Кто ошибается? Вероятно, истина лежит где-то в середине. Поэтому при оценке себя всегда «советуйтесь» с оценкой вас другими.

Упражнение «Что у нас общего?»

Пусть в классе встанут те ученики, которые родились в январе (феврале, марте и т. д.), а теперь пусть встанут те, у кого есть братья (сёстры, младшие, старшие), а теперь пусть встанут те, у которых одинаковые имена (Катя, Настя, Саша и т.д.). Какие ещё общие качества могут быть у людей?

Упражнение «Выяснение сходства и различий»

Вероятно, у каждого человека есть своя собственная позиция, что и делает его уникальным, единственным в своём роде — индивидуом, отличающимся от всех остальных людей. Каждый человек — индивидуальностью.

Попробуем выяснить этот вопрос в ходе выполнения следующих заданий. Выделите в тетради три колонки. В левой дайте 10 ответов на вопрос: кто я такой и какой я? Сделайте это быстро, запишите свои ответы точно в той форме, как они сразу приходят в голову.

б) Во второй колонке ответьте на тот же вопрос о своём друге (подруге).

в) В третьей колонке ответьте на тот же вопрос о своём папе или своей маме.

Теперь сравните эти три набора ответов:

- В чём состоит сходство этих характеристик?
- Каковы различия?
- Укажите, какие ответы ваших характеристик касаются:
 - ✓ внешнего облика (он называется имидж), это одежда, речь, манеры;
 - ✓ физических качеств (сила, спортивная закалка, здоровье);
 - ✓ психологических (внутренних) качеств;
 - ✓ социальных ролей (друг, ребёнок, одноклассник и т.д.).

Все люди имеют общие черты, присущие всему человеческому роду, и индивидуальные черты, присущие только данному конкретному человеку — индивиду.

Можно сказать и так: каждое общее качество в отдельном человеке имеет свою особенность (степень выраженности), которая и определяет его индивидуальность. Двух одинаковых людей вообще не существует.

Упражнение «Я-индивидуальный»

Распределите ваши качества на двух полосах: на левой напишите качества, общие для вас и ваших товарищей (например, возраст, пол и др.); на правой — такие, которых у других нет (например, почерк, голос и др.).

Наши общие качества (для примера)	Мои особенные (индивидуальные) качества (для примера)
Возраст — год рождения	День и час рождения
Общее имя — человек, гражданин	Имя — собственное
Пол (половина — девочки, половина — мальчики)	Одежда, причёска, цвет волос, физические данные
Лицо	Выражение, особенности
Доброта	Оттенки: добрейший, добренький, добродушный, доброжелательный...
Коллективизм	Разновидности: компанейский, дисциплинированный, ставящий интересы коллектива превыше всего...
Трудолюбие	Варианты: старательность, работоспособность в какой-либо деятельности...

Итак, человек индивидуален и отличается от других своими физическими (цвет глаз, волос, и т.д.) и психическими особенностями, талантами, способностями, поведением, отношением к миру и т.д. Ваша индивидуальность — это то, что привлекает к вам

Добрый человек — это такой человек, который понимает, каково другому, умеет почувствовать то, что другой чувствует.

Я. Корчак

людей. Люди интересны друг другу именно потому, что они отличаются друг от друга. Общаться постоянно точно с такими же, как он, человеку недостаточно, да и неинтересно.

Вопросы. За что мы ценим друг друга, за общее или за индивидуальное? Чем люди интересны друг другу, общим или индивидуальным? Что объединяет людей, общее или индивидуальное? Что во мне индивидуального? Как относиться к своей индивидуальности?

Добрый человек не тот, кто умеет делать добро, а тот, кто не умеет делать зло.

В. Ключевский

Словарик

Индивид (индивидуум) — каждый отдельный человек как представитель человеческого рода.

Индивидуальность — свойственное данному человеку природное и социальное своеобразие.

Ситуация-проба «Буду похожим на своих родителей?»

Годы детства — это прежде всего воспитание сердца.

В. Сухомлинский

Запишите в три столбика «Качества отца» и «Качества матери» и свои качества (в середине); выделите общие и индивидуальные качества.

Задание. В чём вы хотите в будущем походить на своих родителей (отца, мать)?

Социально-приемлемые позиции: наследование детьми качеств родителей; достоверная оценка своих близких; умение находить и уважать положительное в людях.

Почитайте: Х. Андерсен «Русалочка», «Снежная королева»; А. Барто «Она у нас красавица».

Послушайте: В. Моцарт «Рондо в турецком стиле».

Посмотрите: Мирон «Дискобол».

Как вы воспринимаете окружающий мир

Один говорит,

Двое глядят

Да двое слушают.

(Язык, глаза, уши)

Для того чтобы живое существо могло существовать, действовать, оно должно получать сведения о том, что происходит в окружающей среде. Организм человека имеет сложную систему особых устройств — *органов чувств*. С их помощью мы воспринимаем, видим, чувствуем окружающий мир, предметы, небо, землю, других людей, слышим звуки, чувствуем запахи.

У человека пять основных органов чувств: *глаза (зрение), уши (слух), кожа (осязание), нос (обоняние), язык (вкус)*. В каждом из них сосредоточены особые клетки, чувствительные или к свету, или к звуку, или к форме, или к запаху, или химическому составу. Органы чувств по нервным волокнам передают возбуждение в мозг. Мозг анализирует собранную информацию, принимает решения и посылает управляющие импульсы всему организму.

Ощущения — это первые элементы потока информации о внешнем мире, создающиеся при непосредственном контакте наших органов чувств (глаз, ушей, языка, носа и кожи) с окружающей средой.

Органы чувств	Норма чувствительности	Яркие проявления
Зрение (глаза)	Видит написанное на доске с заднего ряда. Отличает семь цветов радуги, и около сотни их оттенков	Сокол видит зайца на расстоянии 5 км
Слух (уши)	Слышит шёпот в пустой комнате на расстоянии 5 м	Музыкальный слух выделяет различие частоты звука в 100 Гц
Осязание (кожа)	Отличает гладкость поверхности классной доски и окрашенной стены	Р. Кулешова различала буквы на бумаге по осязанию пальцами
Обоняние (нос)	Отличает сорта одеколонов, духов, дезодорантов	Собаки и другие звери чувствуют следы запахов
Вкус (язык)	Отличает горькое, кислое, солёное	Дегустаторы отличают воду из разных источников

В соответствии с пятью основными органами чувств обычный (нормальный) человек имеет пять видов ощущений: зрительные, слуховые, осязательные, обонятельные, вкусовые.

Ощущения могут быть эмоционально окрашены, т.е. быть приятными и неприятными. Например: вкус мыла — неприятен, запах розы — восхитителен.

Органы чувств у разных людей имеют разную чувствительность.

Игра «Загадочный свёрток» (развитость осязания)

Учащимся предлагаются свёртки, в которых находятся различные предметы. Каждый предмет завернут в плотную бумагу. В течение 3–5 минут ребята на ощупь изучают содержимое свёртка и дают ответ.

Свёртки не разрешается разворачивать и бросать.

Игра может быть проведена в виде командных или личных соревнований. Побеждает тот, кто набрал большее количество очков (правильный ответ — 10 очков, близкий к правильному — 7 очков, отдалённый — 3 очка).

Упражнение «Знаю ли я своего друга (подругу)?»

Опишите деятельность органов чувств вашего друга по таблице. Затем попросите друга самого оценить себя по тем же показателям таблицы. Сопоставьте данные о расхождении оценок и сделайте вывод, кто кого лучше знает, вы своего друга или он вас.

№	Предпочитаемые ощущения	Моё мнение	Мнение друга	Расхождение
	Любимая еда (напиток)			
	Любимая музыка (песня, стиль, жанр)			
	Любимый запах (духи, дезодорант, цветы)			
	Любимый цвет			
	Любит трогать руками (мех, шёлк, наждачная бумага...)			

Восприятие

Добро — это всё, что способствует сохранению жизни, её развитию, улучшению.

А. Швейцер

Благодаря ощущениям мозг создаёт целостные образы предметов и явлений окружающего мира — *восприятия*.

Например, перед вами апельсин. Вы ощущаете его цвет, запах, форму, а если попробуете — и вкус. У вас в мозгу создаётся единый целостный образ — восприятие апельсина.

Теперь представьте яблоко. Его перед вами нет, но вы как бы «видите», чувствуете его — это и есть *представление*. Образы восприятий возникают во время ощущения, а представления — на основе ранее воспринятого и запомненного.

Проходя по улице, мы *непроизвольно*, т.е. не специально, независимо от нашей воли, воспринимаем резкий звуковой сигнал автомобиля. В то же время человек может сидеть в концертном зале и специально по своей воле, т.е. *произвольно* воспринимать (слушать) музыкальный концерт.

Упражнение «Иллюзии восприятия»

- *Посмотрите на ярко горящую люстру, затем выключите свет. Что вы видите? (Плавающее световое пятно.)*
- *Пожмите руку своему товарищу. Что вы можете сказать о её температуре? (Нормальная.) Теперь подставьте свою руку под струю холодной воды, а затем снова пожмите руку товарища. Что теперь вы скажете о её температуре? Она стала гораздо теплее (почти горячая), почему?*
- *Какой из двух отрезков (AB или CD) длиннее?*

A <— — —> B C >— — —< D

Восприятие людей друг другом — явление сложное, комплексное (и тоже может быть иллюзией). Результат его выражается в возникновении чувств симпатии или антипатии друг к другу, а то и разочарования.

Итак, окружающий мир воспринимается каждым из вас по-своему, в соответствии с вашим «Я-воспринимающее».

Упражнение «Я-воспринимающее»

Оцените способности своих органов восприятия по пятибалльной системе.

Я-воспринимающее

- вижу (зрение);
- слышу (слух);
- осязаю (осязание);
- обоняю (обоняние);
- вкушаю (вкус).

Словарик

Ощущение — отражение органами чувств воздействия окружающей среды.

Восприятие — целостное отражение в мозгу человека предметов и явлений, возникающее при их непосредственном воздействии на органы чувств.

Представления — образы предметов и явлений, возникающие на основе ранее воспринятого (виденного, слышанного и т.д.).

Ситуация-проба «Жизнь без ощущения»

Представьте, что в силу каких-то обстоятельств вы потеряли: а) вкус; б) обоняние; в) осязание; г) слух; д) зрение.

Задание. Опишите свои представления об этом; как изменится ваша жизнь, как вы будете относиться к своей потере? Можно ли что-то из утраченного восполнить?

Социально-приемлемые позиции: сострадание; вера; терпимость; мужество; воз-

возможность полноценного восприятия жизни; ученье и самосовершенствование.

Почитайте: Д. Даррелл «Говорящий свёрток».

Послушайте: П. Чайковский «Осенняя песня» из цикла «Времена года»; сравните ваше восприятие отрывков из симфонической музыки, джаза, рока, песни, модернистской музыки.

Посмотрите: Д. Фридрих «Восход луны над морем»; картины абстракционистов.

Внимание! Внимание!..

Вместо шапки на ходу
Он надел сковороду,
Вместо валенок — перчатки
Натянул себе на пятки.
Вот какой рассеянный
С улицы Бассейной.

С. Маршак

По словам великого русского педагога К.Д. Ушинского, внимание — это дверь, через которую проходят в сознание все воздействия из высшего мира. Эта дверь не всегда бывает открыта. Вы замечали, наверное, что, когда вы читаете интересную книжку или смотрите телепередачу, можно и не заметить пришедшего гостя, не услышать разговора окружающих людей. *Внимание — состояние, при котором органы чувств, мышление полностью направлены на какой-либо объект.*

Когда вы сознательно, преднамеренно сосредоточиваетесь на каком-либо предмете, то это — произвольное внимание, а произвольное возникает независимо от нашего желания. Внимание бывает разных видов: зрительное, слуховое, осязательное, обонятельное, вкусовое. Человек в возрасте 10–11 лет удерживает в зоне внимания одновременно не более 3–6 предметов (в среднем 4 предмета).

Упражнение «Проверка внимания соседа»

Предложите вашему соседу посмотреть внимательно на парту (стол). Затем пусть он посмотрит в окно, на доску или послушает, что происходит за стеной класса. Вы тем временем незаметно переставите что-либо на столе. Вопрос соседу: что изменилось?

Воспитательная ТЕХНОЛОГИЯ

Упражнение «Пишущая машинка»

Каждому ученику присваивается одна из букв алфавита (можно 2–3 буквы).

Класс превращается в пишущую машинку. Учитель задаёт фразу, которую хочет напечатать. Например, «Буря мглою небо кроет...». Первым встаёт и называет «Б» ученик, которому присвоена эта буква, затем ученик, которому присвоена буква «У» и т.д. Промежутки между словами отхлопывает в ладоши весь класс. Хорошая «пишущая машинка» работает быстро.

У детей одна забота — выскидывать слабое место у своих наставников, а равно и у всех, кому они должны подчиняться.
Ж. Лабрюйер

Упражнение «Что изменилось?»

Внимательно посмотрите на партнёра. По хлопку ведущего вы отворачиваетесь друг от друга и делаете 3 изменения в своей внешности или одежде. По хлопку поворачиваетесь и находите эти изменения.

Упражнение-игра «Муха»

В квадрате 3х3 клетки ползает муха. Ведущий вслух громко сообщает, куда она ползёт. Вам необходимо за ней следить зрительно. Муха может ползти только на 1 квадрат вверх, или вниз, или вправо, или влево. Нельзя давать мухе выползти за пределы квадрата. Учитель указывает путь мухе, говоря: «вправо», «влево», «вверх», «вниз».

Учащиеся мысленно отслеживают путь мухи. Если муха покинет квадрат, необходимо крикнуть «сползла». Темп перемещения мухи увеличивается. Тот, кто не смог уследить за мухой, выбывает из игры (проигрывает). Последний оставшийся игрок получает приз «самому внимательному».

Упражнение «Самооценка внимания»

Среди буквенного текста имеются слова. Ваша задача заключается в том, чтобы как можно быстрее, просматривая текст, найти и выписать на листок эти слова.

Текст:

Бсолнцеюьвлаоугкщрайондлсмшклябкн
овостьщшзщшскуисмфактукгнэктсменрт
фылвшщггкпроукропдждлжлабетерояил
ждлащшщухаохкейгториацлодоыэвшкщ
етелевизорлэзнппшввавпавгнгняпамять-
двщкшенщгьфтытшщщйшгщчлдвосприб-
лгюерадосьжыдвшкгнщшсчмнародлж-
флыждвлшйгшугдцлудждлждлрспортаж-
шизхшвшггншфщвшнеконкурсдждпшфщш-
гщшфличностьшгнгвнцдерпуофгфыш-
нвшмфньшгэпрплаваниеоыддлловдоадыолсчъ-
сюябкомедиявлжалжывдвл

Ответ: *солнце, район, новость, факт, укроп, хоккей, телевизор, память, радость, народ, спорт, конкурс, личность, плавание, комедия.*

Упражнение-тест «Насколько вы внимательны?»

Ответьте «да» и «нет» на следующие вопросы.

1. Если вы играете в какую-нибудь игру, часто ли проигрываете из-за невнимания?
2. Разыгрывают ли вас ваши знакомые?
3. Умеете ли вы одновременно заниматься каким-либо делом и слушать то, о чём говорят вокруг вас?
4. Находили ли вы когда-нибудь на улице деньги или ключи?
5. Смотрите ли вы внимательно по сторонам, когда переходите улицу?
6. Способны ли вспомнить о деталях фильма, который посмотрели вчера?

7. Когда вас отрывают от чтения или другого дела, раздражаетесь ли вы?
8. Проверяете ли сдачу в магазине?
9. Быстро ли находите в квартире нужную вещь?
10. Вздрагиваете ли, если вас внезапно кто-то окликает на улице?
11. Бывает ли, что вы одного человека принимаете за другого?
12. Увлёкшись беседой в транспорте, можете ли пропустить нужную остановку?
13. Можете ли быстро назвать даты рождения ваших близких?
14. Легко ли пробуждаетесь от сна?
15. Найдёте ли в большом городе без посторонней помощи то место, где побывали однажды в прошлом году?

По одному очку оцениваются ответы «да» на вопросы 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 13, 14, 15 и ответы «нет» на вопросы 1, 7, 10, 11, 12. Сложите полученные баллы.

Интерпретация результатов: 11 баллов и больше: вы удивительно внимательны и проницательны. 5–10 баллов: вы достаточно внимательны и способны в ответственный момент сосредоточиться и не допустить промахи. 4 балла и меньше: вы очень рассеяны, и в этом причина многих ваших неудач. Но вы упорно не придаёте значения «пустякам», из-за вашего невнимания терпят неприятности и окружающие (что значит, например, забыть завернуть водопроводный кран или потерять взятую у кого-то книгу?).

Имея представление об особенностях своего внимания, человек, во-первых,

сможет правильно оценить его возможности, понять, каким оно является от природы, и в практической деятельности постараться приспособиться к нему. Во-вторых, если в его собственном внимании обнаруживаются недостатки, то человек может предпринять усилия, направленные на то, чтобы избавиться от них: ведь внимание человека является управляемым, произвольным.

Каждому под силу быть собранным и натренировать внимание, приблизиться к образу Я-идеального внимания.

Упражнение «Я-внимание»

Оцените своё внимание по различным направлениям восприятия (по пятибалльной системе).

Я-внимание:

- всё вижу;
- всё слышу;
- не теряю логику разговора;
- могу сосредоточиться;
- внимательный по отношению к окружающим;
- улавливаю настроения и желания собеседника;
- чуткий к внешним воздействиям.

Ситуация-проба «Внимание»

Миша сидит лицом к учителю. Он спокоен, его взгляд устремлён в окно. Он ничем не нарушает дисциплину. Один из учеников что-то смешное сказал у доски, весь класс смеётся. Миша так же спокоен. Учитель переводит свой взгляд в окно: во дворе мальчишки играют в футбол. Учитель задаёт Мише вопрос. Миша недоумённо молчит.

Задание. По каким внешним признакам можно судить о невнимании ученика на уроке? Если такое у Миши случается часто, что бы вы ему посоветовали? Что можно посоветовать учителю?

Социально-приемлемые позиции: общая ориентация на внимательное отношение и активную работу на уроке; уважение личности учителя; тренировка произвольного внимания; индивидуальный подход к ученику.

Ситуация-проба

«Родители не обращают внимания?»

Ваш отец сидит перед телевизором и очень увлечён телепередачей. Но вам сейчас очень нужно с ним поговорить, у вас большие проблемы.

Задание. Попробуйте словесно или другими способами привлечь внимание отца к себе и своим проблемам. Что вы сделаете? Что ему скажете?

Социально-приемлемые позиции: терпение, выдержка и чувство такта; знание закономерностей внимания.

Ткань нашей жизни соткана из перепутанных нитей, добро и зло соседствуют в ней.

О. Бальзак

Почитайте: Л. Кэрролл. «Алиса в стране чудес»; Ж. Верн. «Дети капитана Гранта»; С. Маршак. «Вот какой рассеянный».

Послушайте: Л. Бетховен. Симфония № 5, «Экспозиция».

Посмотрите: Э. Делакура. «Львиная охота в Марокко».

Дайте волю воображению

Воображение, фантазия — это создание сознанием человека образов, никогда ранее в целом не воспринимавшихся. Эти образы конструируются нами из тех элементов, которые когда-то были восприняты органами чувств. Мы их извлекаем из памяти и составляем воображаемые объекты. Плоды нашего воображения могут быть зрительными, слуховыми, осязательными, обонятельными, вкусовыми и, конечно, сложными (комплексными). Примеры: представьте кусочек лимона во рту, запах нашатырного спирта, краски и т.д.

Воображение помогает нам при чтении, слушании литературных произведений,

при решении различных задач, выполнении практических работ. Оно помогает представить цель, предшествует получению реального результата. Примеры деятельности воображения — наши мечты, фантазии, грёзы, сны.

Воображение — основа творчества. Без воображения не может быть создано ничего нового: ни произведений искусства, литературы, ни технических устройств, архитектурных сооружений. К.Э. Циолковский писал: «Сначала неизбежно идут мысль, фантазия, сказка, а потом уже исполнение венчает мысль». Воображение можно развить.

Упражнение «Портрет инопланетянина»

Нарисуйте портрет внеземного существа и напишите, какими качествами оно обладает.

Упражнение «Дорисуй круги»

Нарисуйте на листе бумаги 16 кругов одинакового размера, расположенных в рядах 4x4. А теперь добавьте к ним недостающие части так, чтобы получились осмысленные изображения.

Упражнение Леонардо да Винчи

На листе бумаги у вас бесформенный след от капли краски или чернил. В получившемся пятне необходимо увидеть части некоторого объекта (предмета, человека, животного, растения и т.п.) и дорисовать этот объект.

Упражнение «Придумай предложения»

Составьте возможно большее число предложений, используя в каждом все три слова (возможны изменения падежа и числа): машина, синий, помидор (или озеро, карандаш, медведь). Предложения должны иметь смысл. Пример: Помидоры привезли на синей машине.

Упражнение «Фантазия»

- Если бы вы могли перевоплотиться в животное, то в какое? Почему именно в это?
- Если бы вы могли на неделю стать кем-то из своих товарищей (поменяться с ним местами), то кого бы вы для этого выбрали? Почему?
- Если бы добрая фея обещала исполнить три ваших желания, то что бы вы пожелали?
- Представьте, что вы перенеслись на 300 лет назад (вперёд), что бы вы стали делать?
- Если бы вы были три дня невидимы, то как бы этим воспользовались?
- Если бы вы обладали способностью читать мысли другого человека, то кого бы для этого выбрали?

Упражнение

«Я-воображающее, фантазирующее»

Оцените (по пятибалльной системе) свои способности к воображению и фантазии в различных областях.

Я-воображающее фантазирующее

способен:

- представить себя в различных обстоятельствах, в различных ролях;
- представить результат практической работы;
- представить последствия чего-либо;
- сочинить (сфантазировать) музыку;
- сочинить (сфантазировать) рассказ.

Рекомендации «Развивайте воображение»

1. Воображение — сильный психологический инструмент. Оно может захватить, увлечь, вызвать у человека сильные эмоции, привести к тому или иному поступку, действию. Учитесь не следовать за своим воображением, а управлять им.
2. Откажитесь от привычки давать воображению полную свободу.

3. Иногда нам бывает нужно избавиться от навязчивого образа нашей фантазии или памяти. Но стараться сделать это — всё равно, что тушить костёр керосином. Нужно не бороться с воображаемым образом, а переключать мысли на другое.
4. Богатое, яркое, сочное воображение нам необходимо в жизни. Можно тренировать способность вызывать чёткий зрительный образ, например, так: вспомните и воссоздайте в воображении ту картину, которая была сегодня на уроке.
5. Бывая на природе, у речки, в лесу, запоминайте обстановку и чувство отдыха. Дома, когда устанете, сядьте удобно, закройте глаза и представьте на несколько минут этот образ речки, леса и своё ощущение покоя и блаженства на природе. Так вы отлично отдохнёте.

Почитайте: Э. Распе. «Приключения барона Мюнхгаузена»; Н. Носов. «Фантазёры».

Послушайте: «Марш Чёрномора» из оперы М. Глинки «Руслан и Людмила».

Посмотрите: Ф. Гойя. «Чудовища разума». **В.Ш**

О самом-самом...

* Самый первый автомобиль — какой марки он был? 26 января 1886 года Карл Бенц патентует свою «самобеглую коляску» с двигателем примерно в одну лошадиную силу. Этот день и считается днём рождения автомобиля. А марки у него тогда ещё не было.