

Что ты знаешь о себе?

Беседы с классом о качествах личности

В прошлом выпуске журнал «Сельская школа» начал публикацию практического материала в помощь учителю, классному руководителю для организации воспитательной работы с учащимися-старшеклассниками. Эти материалы может использовать и учитель-предметник, руководитель кружка, секции, школьного клуба, лидер детского объединения — все взрослые, причастные к процессу воспитания школьников. Продолжаем тему.

Людмила
Маленкова,
доцент
кафедры педагогики
и кафедры
управления
развитием школы
Московского
государственного
педагогического
университета,
доктор
педагогических наук

Человек и его сущность

Всякая форма есть выражение
какого-то внутреннего содержания.

Ромен Роллан

Школьников — особенно подростков и старшеклассников — очень интересуют вопросы самопознания, самооценки, а также их личности сверстниками, учителями. Классный руководитель может помочь в этом ребятам, организовав с ними занятия, помогающие познать себя.

Предлагаю несколько аспектов этой темы, рекомендации к ней.

Начните одно из занятий с вопросов.

Подумай

1. Ты изучаешь (или изучал) в школе учебный курс «Человек». В основе его — анатомия и физиология человека. А задумывался ли ты о нравственной, духовной (сопричастной душе) сущности человека? Продумай и попробуй написать небольшое сочинение, эссе, раздумия или сделать записи в своём дневнике на эту тему.

2. Методом «сократовской беседы» (к поставленному вопросу дать ещё вопросы и ответить на них) найди и ответ на вопрос:

Зачем человеку голова?

Может быть, приведённые ниже материалы (афоризмы, стихотворения, выписки из словарей, наши проблемные вопросы) помогут тебе в этом.

Из мудрых мыслей:

Человеку нужна не хорошо наполненная, а хорошо устроенная голова.
(*М. Монтень*)

Одному только разуму, как мудрому попечителю, должно верить всю жизнь. (*Пифагор*)

Почему мы так говорим: хлеб — всему голова; глава государства; голова колонны; «не повернув головы-кочан»; «вознёсся выше он главою непокорной Александрийского столпа»; он — человек с головой (а другие что — без головы?); он — «золотая голова»?

Из письма Ю. Фучика перед казнью: «Человек не становится меньше, если ему отрубают голову». (Как это следует понимать?)

Массовый опрос старшеклассников показал, что на вопрос: «Зачем человеку голова?» — практически все отвечают: думать.

В русском языке есть много однокоренных слов со словом «голова»: головокружение, головомойка, головорез, головоломка, головотяпство. Посмотри в толковом словаре, что они обозначают, сделай вывод.

* * *

Глаза у нас намного выше ног,
В том смысл я вижу и
особый знак.
Мы все сотворены, чтоб каждый
мог
Всё осмотреть, пред тем как
сделать шаг.
Р. Гамзатов

У сердца есть свой разум, о котором наш разум ничего не знает.
(Б. Паскаль)

Богатство и нужда делают человеческое сердце одинаково чёрствым.
(Паркер)

Больше всех неподвластно нам наше сердце, и мы не только не можем командовать им, но и вынуждены ему подчиняться.
(Ж.-Ж. Руссо)

О сердце, страстями бурлящий тайник!
(Омар ибн А. Рабна)

Железо ржавеет, не находя себе применения; стоячая вода гниёт или на холоде замерзает, а ум человека, не находя себе применения, чахнет.
(Леонардо да Винчи)

Твой практикум:

Подбери самостоятельно из дневников и писем великих людей, их поэзии и прозы примеры одухотворения человеческого тела (одухотворить — сделать сопричастным душе человека).

Внешность — визитная карточка человека

Внешность обманчива. *(Поговорка)*

Подумай:

1. О чём может рассказать внешний облик человека: одежда, причёска, физиогномическая маска, улыбка, манеры поведения?
2. Как человек сам может «моделировать» свой внешний облик?

Из мудрых мыслей:

Не всё золото, что блестит.
(Пословица)

Встречают по одежке, провожают по уму.
(Пословица)

Лицо — зеркало мыслей. Что в сердце творится, то на лице не утаится.
(Пословица)

Вы можете стать архангелом, дураком или преступником, и никто не заметит этого. Но если у вас отсутствует пуговица — каждый обратит на это внимание.
(Э.-М. Ремарк)

В человеке должно быть всё прекрасно: и лицо, и одежда, и душа, и мысли.
(А. П. Чехов)

О красоте человеческих лиц

Есть лица, подобные пышным
порталам,
Где всюду великое чудится
в малом.

Есть лица — подобия жалких лачуг,
Где варится печень и мокнет сычуг.
Иные холодные, мёртвые лица
Закрыты решётками, словно темница.
Другие — как башни, в которых давно
Никто не живёт и не смотрит в окно.
Но малую хижину знал я когда-то.
Была неказиста она, небогата,
Зато из окошка её на меня
Струилось дыханье весеннего дня.
Поистине лица — подобия ликующих песен.

Из этих, как солнце, сияющих ног
Составлена песня небесных высот.
Н. Заболоцкий

Людмила Маленкова
Что ты знаешь о себе? Беседы с
классом о качествах личности

Цена улыбки

«Она ничего не стоит, но много даёт.

Она обогащает тех, кто её получает, не обедняя при этом тех, кто ею одаривает.

Она длится мгновение, а в памяти остаётся порой навсегда.

Никто не богат настолько, чтобы обойтись без неё, и нет такого бедняка, который не стал бы от неё богаче.

Она создаёт счастье в доме, порождает атмосферу доброжелательности в деловых взаимоотношениях и служит паролем для друзей.

Она — отдохновение для уставших, дневной свет для тех, кто пал духом, солнечный луч для опечаленных, а также лучшее противоядие, созданное природой от неприятностей».

(Д. Карнеги)

Улыбка

Кто улыбкою день встречает,
Кто с улыбкой детей пеленает,
Кто с улыбкой проблемы решает,
Чья улыбка, как луч мудреца,
Тот, как солнце, всех согревает,
Тот улыбкою зло побеждает,
Тот великую тайну знает:
Суть улыбки — радость творца!

М. Озолина

(воспитанница

Ш.А. Амонашвили)

Твой практикум:

1. В этом задании должны участвовать как минимум два человека. Каждый подбирает портрет современника, известного ему, но не известного партнёру по заданию (из журнала, из книги, из семейного альбома), и составляет краткую характеристику этого человека: его возраст, социальную принадлежность, интеллектуальный уровень, профессию, увлечения, внепрофес-

сиональные интересы, семейное положение и т.д. После чего портретами надо обменяться. Теперь задача — составить по портрету характеристику незнакомого современника. По окончании работы ваша характеристика и настоящая сравниваются, проводится анализ (в чём были расхождения, почему, что совпало). Конечно, интереснее проводить такое упражнение не по портрету, а впечатлениям от первого знакомства с человеком, которого вы раньше не знали, а ваш партнёр по заданию с ним хорошо знаком.

2. Для развития мимики и пантомимики изобразить, как «невоспитанный подросток в жаркий день купил мороженое и ест его», «он же — купил кулечёк с вишнями (семечками) и ест их», «а воспитанный — как это делает?»

3. Для развития выразительности жестов, манеры поведения провести такие упражнения:

- показать, как ходят: младенец, который только что научился ходить; глубокий старик (старуха); космонавт по Луне; лев (львица); артистка балета; горилла; больной радикулитом; моряк, вышедший на берег после длительного плавания; влюблённый в нетерпеливом ожидании свидания;
- изобразить, как сидят: провинившийся Буратино, невеста на свадьбе, старая учительница, непоседливый малыш, поросёнок на кактусе, кролик под взглядом удава;
- наблюдайте за окружающими (в транспорте, в школе, дома), выберите несколько интересных сюжетов из их поведения, несколько жестов, характерных именно для этого человека; продемонстрируйте это перед зеркалом, а лучше — перед друзьями и попросите узнать по жестам, кого вы изображаете.

«Жаворонок», «сова» или «аритмик»?

В каждом человеке природа всходит либо злаками, либо сорною травой; пусть он своевременно поливает первое и истребляет вторую.

(Ф. Бекон)

Подумай:

Все знают о том, что в разное время суток человек по-разному себя чувствует, по-разному ему работает и отдыхает. Есть как бы две версии, две точки зрения: 1) организм человека живёт по невидимым биологическим часам; 2) все люди делятся на три группы: «жаворонки», «совы» и «аритмики» — и это определяет активность и работоспособность человека в разное время суток. Реши для себя, сторонником какой из них ты себя считаешь, проведя сам с собой предложенный тест и прохронометрировав свои «подъёмы» и «спады» на основании «биологических часов». Составь на основании этого свой режим работы и отдыха в течение суток.

Тест: «Жаворонок», «сова» или «аритмик»

Как известно, есть люди, которые предпочитают утренние часы для работы и других занятий. Этот тип людей называют «жаворонками». «Совы» же деятельны по вечерам. Тест позволит определить твою принадлежность к одной из этих категорий. «Аритмик» — человек, у которого день на день не приходится.

1. Трудно ли вам вставать рано утром: а) да, почти всегда — 3; б) иногда — 2; в) редко — 1; г) крайне редко — 0.
2. В какое время вы предпочитаете ложиться спать: а) после часа ночи — 3; б) от половины двенадцатого до часа — 2;

в) от десяти до половины двенадцатого — 1;

г) до десяти часов — 0.

3. Какой завтрак предпочитаете в первый час после пробуждения:

а) солидный — 3;

б) обильный, но не очень калорийный — 2;

в) достаточно одного варёного яйца или бутерброда — 1;

г) хватит одной чашки чая или кофе — 0.

4. Вспомните ваши лёгкие раздражения или мелкие ссоры на работе и дома. В какое время они чаще всего случаются:

а) в первой половине дня — 1;

б) во второй половине дня — 0.

5. От чего вы могли бы легко отказаться:

а) от утреннего чая или кофе — 2;

б) от вечернего чая — 0.

6. Легко ли во время отпуска нарушать привычки, связанные с приёмом пищи:

а) очень легко — 0;

б) достаточно легко — 1;

в) трудно — 2;

г) привычек не меняю — 3.

7. С утра вас ждут важные дела. На сколько раньше вы ляжете вечером спать:

а) более, чем на 2 часа — 3;

б) на час-два — 2;

в) менее, чем на час — 1;

г) как обычно — 0.

8. Как точно вы можете оценивать без часов отрезок времени, равный минуте? Попросите кого-нибудь помочь вам при этой проверке:

а) отрезок оказался меньше минуты — 0;

б) отрезок оказался больше минуты — 2.

А теперь — результаты. Если вы набрали от 0 до 7 баллов — вы «жаворонок». Сумма от 6 до 13 баллов свидетельствует о том, что вы «аритмик», т.е. время от времени

впадаете то в одну, то в другую крайность. От 14 до 20 баллов набрали явно выраженные «совы». Так что только от вас зависит, сможете ли вы ими воспользоваться.

По биологическим часам

«Наши многолетние исследования установили: у каждого человека в течение суток происходит пять физиологических «подъёмов» и столько же «спадов». Они-то и определяют динамику его трудовой активности, а вовсе не надуманная принадлежность к «совам» или «жаворонкам». Около 5, 11, 16, 20, 24 часов отмечаются хорошее настроение, бодрость, высокая работоспособность. Около 2, 9, 14, 18, 22 часов — утомление, желание отдохнуть, снижение трудовой активности. Именно в эти периоды резко увеличивается вероятность заболевания, максимально возрастает число бытовых и производственных травм.

Анализ свидетельствует: наиболее высокая работоспособность присуща нам в первой половине дня, то есть с 5 до 13 часов. Напрашивается вывод, подкреплённый тщательным анализом, надо «сместить время»».

(А. Глыбин,
ученый-психолог)

Экстраверт — интроверт — амбаверт Урок-практикум

1. В названии урока — слова, обозначающие ещё три группы, на которые можно поделить людей, и каждый из нас к какой-либо относится. Попробуем мысленно проанализировать каждую из этих групп, «примерить» её на себе. Тогда, может быть, понятными станут собственные действия в различных жизненных ситуациях, настроение, неосознанные стремления.

Итак, есть люди, которые чаще всего активны, шумны, «душа компании», «рубаха-парни», отличные организаторы (поэтому могут быть хорошими бизнесменами), обладают внешним обаянием (хотя подчас и недостаточно красивы), прямолинейны в суждениях, как правило, ориентируются на внешнюю оценку, поэтому могут хорошо сдавать экзамены. Они тянутся к новым ощущениям и впечатлениям, оптимистичны, легко справляются с работой, требующей быстрого принятия решений. Легко входят в новый коллектив и приживаются на новом месте. К сожалению, имеют предрасположенность к несчастным случаям. Этим людям принято считать экстравертами (от лат. *extra* — вне, *versio* — поворачивать, обращать).

К другой категории относятся люди, которые обычно бывают более чувствительны к явлениям собственного внутреннего мира, которому они придают высшую степень ценности. Нередко они малообщительны, замкнуты, социально пассивны. Они более осторожны, аккуратны и педантичны, показывают лучшие результаты по текстам интеллекта, лучше учатся в школе, легко справляются с монотонной работой. Но трудно адаптируются (приспосабливаются) к изменившимся условиям. Это интроверты (от лат. *intra* — внутрь). А есть ещё амбаверты, к которым, кстати, принадлежит большая часть людей: они проявляют признаки обоих описанных типов.

2. Проверим свои наблюдения и размышления с помощью теста «Экстраверт — интроверт — амбаверт», разработанного швейцарским психологом Карлом Г. Юнгом (в кн. «Психологические типы»). По его характеристике, экстраверты стремятся к расширению деловых контактов, использованию всех

возможностей. Интраверты, напротив, контакты ограничивают, замкнуты в себе, отгораживаются от окружающих, делают впрок необходимые запасы, не допускают лишних расходов, берегут силы. Попробуйте определить, к какому психологическому типу вы принадлежите.

Вы относитесь к группе экстравертов, если:

1. В один и тот же день запросто можете посмотреть два кинофильма, концерт, пьесы и др., назначить несколько встреч и успеть только на одну-две.
2. Число ваших приятелей, знакомых с каждым днём увеличивается.
3. У вас неважное настроение, когда телевизор и радиоприёмник неисправны. Вы чувствуете себя одиноким и оторванным от мира, если телефон отключён.
4. Вы легко запоминаете лица, случаи, биографии, но труднее — формулы и чужие высказывания.
5. Вы любите поесть, повеселиться в компании, избегаете одиночества. Вы относитесь к категории жизнерадостных людей и ищете контакта с себе подобными, избегаете замкнутых людей.
6. Любите имитировать других, рассказывать анекдоты, весёлые истории. У вас лёгкий характер.
7. Любите говорить речи, тосты. В компании любите быть на виду.
8. Знаете, где, когда и что делать.
9. Быстро входите в контакт с незнакомыми людьми и легко ориентируетесь в новой обстановке, без особых затруднений выходите из сложных ситуаций.
10. Быстро принимаете решения, способны на риск, хотя он не всегда оправдан. Командировки для вас — развлечение, и вы их принимаете с радостью.
11. В каждой конкретной ситуации оцениваете, что лучше предпринять,

и поступаете в зависимости от обстоятельств.

12. У вас всегда много планов, заданий, проблем и идей, но вы в состоянии осуществить только часть из них.

13. Вы не понимаете людей, которые непрерывно жалуются на своё здоровье, и не сочувствуете им.

14. Вас интересует, какое впечатление вы производите на окружающих.

Вы относитесь к группе интровертов, если:

1. Даже незначительного события достаточно, чтобы вы приостановили принятие важного решения.
2. Иногда одного представления или концерта для вас достаточно на целый месяц.
3. Часто вами овладевают воспоминания.
4. У вас друзей немного. Вы трудно сближаетесь с людьми.
5. Вы лучше запоминаете основную идею, чем подробности.
6. Вы предпочитаете иметь дело с меньшим, но отреферированным объёмом информации, чем со всем потоком сообщений.
7. Вы не любите суеты, громкой музыки, шумных компаний.
8. У вас немного вещей, но они образуют с вами единое целое.
9. Вы любите фотографироваться.
10. Любите есть в одиночку. Вы чувствуете себя более свободно и непринуждённо в домашней обстановке. Избегаете незнакомых компаний.
11. Трудно приспосабливаетесь к новой обстановке, новому коллективу, ситуации.
12. Вы принципиальный человек и стараетесь строго следовать своим принципам.
13. Вы внимательно следите за своим здоровьем, считаете, что лучше лишний раз принять профилактическое лекарство, чем потом лечить болезнь.

14. Иногда вам говорят, что нужно проще смотреть на некоторые вещи, но вы так не считаете.

Подсчитав положительные ответы, вы сможете определить, к какому психологическому типу больше склонны.

Настроение и самочувствие человека. Что такое «катарсис»?

Радость духа есть признак его силы.

(Р. Эмерсон)

Уныние — это нравственная смерть.

Ф. Ларошфуко

Вопросы для размышления:

1. Что же такое настроение?
2. Как оно влияет на самочувствие человека?
3. Оптимист и пессимист — в чём различие этих людей?
4. Как можно улучшить свои настроение и самочувствие? Что в этом может помочь?
5. Как увидеть и понять настроение и самочувствие другого человека?
6. Что такое «катарсис»? Как это явление влияет на настроение и самочувствие человека, на его жизнь и деятельность?

Поразмышляй над афоризмами:

Человек должен быть всегда радостным. Если радость кончается, ищи, в чём ошибся.

(Л.Н. Толстой)

Весёлые люди быстрее выздоравливают и дольше живут.

(А. Паре)

Весёлое расположение духа заменяет отдых.

(С. Смайлс)

Из всех телесных движений — смех есть самое здоровое; он благоприятствует пищеварению, кровообращению и ободряет жизненную силу во всех органах.

(К. Гуфеланд)

Весёлому весь мир вёселым зрится.

(И. Гете)

Оптимизм — вот роскошь великих людей.

(Л. Арагон)

Скука — наш самый большой враг.

(Ф. Вольтер)

Печальна судьба человека, который смотрит на жизнь с высоты своих несчастий.

(С.Н. Голубов)

Для человека нет ничего хуже печали.

(Менандр)

Склонность к радости и к надежде — истинное счастье; склонность к опасению и меланхолии — настоящее несчастье.

(Д. Юм)

Печаль, тоска, сожаление, отчаяние — это невзгоды преходящие, не укореняющиеся в душе; и опыт нас учит, как обманчиво горькое чувство, под влиянием которого мы думаем, что наши беды вечны.

(Ж.-Ж. Руссо)

Проверь себя:

Настроение — сравнительно устойчивые психические состояния умеренной или слабой интенсивности, проявляющиеся в качестве положительного или отрицательного эмоционального фона психической жизни индивида. Настроение — это эмоциональная реакция человека на те или иные события жизни в контексте его общих жизненных планов, интересов и ожиданий. Настроение может менять направление мыслей, восприятия и поведения. Оно может быть «приподнятым», «подавленным» и т. д., вызывает *состояния* скуки, печали, тоски, страха или, напротив, увлечённости, радости, ликования, восторга и т. д. Умение контролировать

своё настроение, находить и усваивать способы его сознательной коррекции (саморегуляции) выступает важной задачей воспитания и самовоспитания¹.

...**Катарсис** — это очищение этическое и эстетическое, оздоравливающее душу и тело, психику, внутренний мир личности посредством искусства (музыки, риторики, литературы и т.д.) через эстетические переживания. Катарсис имеет своего рода материальное проявление (интонация, речь, мимика, выражение глаз, жест и т.д.), позволяющее объективно передать и увидеть внутренние переживания личности².

Со времён античности катарсис связывали с эстетическими переживаниями человека: музыкальное очищение (Пифагор), очищение красотой и добродетелью (Платон), очищение искусством, риторикой, трагическое очищение (Аристотель).

Так, согласно Платону, «все лучшие качества человеческого характера: красота, благородство, мужество и даже знание — являются результатом очищения». «Истина заключается, в сущности, в очищении себя от всего подобного, и не нужно ли назвать и благоразумие, и справедливость, и мужество, и само разумение очищением?» (*Федон*). В соответствии с этим все недостатки и пороки могут быть изжиты одним путём — посредством очищения: от физического безобразия очищает гимнастика, от болезней — медицина, от «незнания» — научение, от нравственных недостатков очищает искусство»³.

...Беседуя с первым учителем Ф. Шопена Войцехом Живным, профессор консерватории Юзеф

Эльснер заметил: «Музыка Баха, сударь, имеет ещё другое воспитательное значение. Она закаляет характер. И если наш Фрицек в дальнейшем с большим мужеством переносил своё горе, то в этом, уверяю вас, в значительной степени заслуга баховской музыки». «Шопен боготворил Баха. Он не начинал своего рабочего дня, прежде чем не сыграет хотя бы одну баховскую прелюдию или фугу. По утрам, совсем больной, он следовал этому правилу» (*Ф. Оржеховская* «Воображаемые встречи»). «П.И. Чайковский говорил о своём любимом композиторе Моцарте: «Слушая его музыку, я как будто совершаю хороший поступок» (*Е. Балабанович* «Чехов и Чайковский»).

...«Михайловское. Неожиданная, после шестилетнего перерыва, встреча с Анной Керн произвела на Пушкина огромное впечатление. В душе поэта «настало пробуждение» — пробуждение от всех тяжёлых переживаний, перенесённых «в глуши, во мраке заточенья» — в многолетнем изгнании. Глубокой ночью Пушкин сидел за своим столом. Рядом с листком бумаги лежал камушек, о который споткнулась А. Керн во время прогулки — Пушкин поднял его, — и сорванный ею с куртины цветок гелиотропа, который он выпросил у неё. Горела свеча. В раскрытое окно влетали ночные бабочки и, опалённые пламенем, замятво падали на листок. А рядом с ними ложились пушкинские строки:

Я помню чудное мгновенье:
Передо мной явилась ты,
Как мимолётное виденье,
Как гений чистой красоты».

(*А. Гессен*

«*Все волновало нежный ум...*»)

Людмила Маленкова

Что ты знаешь о себе? Беседы с классом о качествах личности

¹ Психология. Словарь /Под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. М., 1990.

² Из кн. Э.Т. Ардашировой «Эстетическая категория «катарсис» в педагогике». М., 1994.

³ Лосев А.Ф., Шестаков В.П. История эстетических категорий. М., Искусство, 1965.

...«Леонид Андреев писал в 1902 г., вскоре после первой постановки пьесы «Три сестры» на сцене Художественного театра: «Целую неделю не выходили у меня из головы образы трёх сестер, и целую неделю подступали к горлу слёзы, и целую неделю я твердил: как хорошо жить, как хочется жить! Результат чрезвычайно неожиданный: «Три сестры» — слёзы, уныние, и вдруг: жить хочется! Однако это верно — и не для меня одного, а для многих лиц, с которыми мне пришлось говорить о драме»

(Е. Балабанович
«Чехов и Чайковский».)

Из размышлений сверстников: «Грусть». Эссе

Дождь бьётся в окно. Он грустит. Грустит обо всём. Я проникаю его настроением. Я согласна с ним. Его капли сливаются с моими слезами. Чистыми слезами... Слезами, рвущими туман грусти. Грусть... кто ты? Надолго ты ко мне? Неужели навсегда? Нет... Грусть всего лишь светлое мгновение в нашей суетной жизни. Она как дождь. Прошла, очистила нас, вернула к жизни и простилась. Ушла... Ушла, не оглядываясь.

«Отчаяние». Эссе

Казалось, всё кончено. Земля уходит из-под ног. Нет сил, нет ничего на свете, что сможет вернуть меня к нормальной жизни. Никого не хочу видеть и слышать. Слышите! Ни-ко-го! Всё, баста!

Не подходите ко мне, не беспокойте. Хочу быть одна. Одна и всё. Зачем жить? Закрою глаза.

Не видеть и не слышать. Не думать! Но я ещё жива. Я думаю, я чувствую. Мне очень плохо. Гадко и мерзко. Что делать? Что? Вот возьму и... Голос внутри просит тихо, настойчиво и нежно:

— Не спеши. Думай! Думай!

Не торопись. Отчаяние отступает. Ещё очень плохо, но я уже не та, я меняюсь. Да, это отчаяние... Но я, я другая...

(Десятиклассницы
Н. Микульская, О. Жданова,
Е. Булатова, г. Обнинск)

Твой практикум:

1. Попробуй описать своё настроение, состояние, закончив предложение:

Я лучше всего себя чувствую, когда мне бывает неприятно, если...

(Оцени своё состояние с позиции «хорошо — плохо» другим людям от твоего состояния, настроения.)

2. Воспользовавшись эмоциональной памятью, вспомни случай, когда ты: собирался на приятное свидание; получил ожидаемый подарок; был чем-то недоволен, на что-то злился; совершил поступок, после которого было очень стыдно; получил приятное известие или письмо; скучал очень сильно; сплетничал о ком-то; завидовал кому-то; рассорился с дорогим или близким человеком. Вспоминая каждый случай, воссоздай в себе такое же настроение, какое было в тот момент. А теперь подумай: как этот случай повлиял на твоё дальнейшее поведение, развитие характера, образ мысли, жизненную позицию?

3. Сознательно проследи, как воздействуют на тебя лично различные виды искусства и события действительности, попробуй выявить, что способно вызвать катарсис (очищение) в твоей душе: музыкальные произведения (какие?), чтение художественной прозы, поэзии, публицистики (какой?), прогулки по городу или на лоне природы (какие? когда?), общение с людьми (какими? при каких условиях?), случившиеся с тобой приятные или неприятные

ятные события (какие?). Старайся создавать ситуации повтора благотворных событий и факторов.

Маленькие секреты большой памяти

Память очень важна...
Она сохраняет всё, что было. Вот почему даже в детстве человек не имеет права совершать несправедливых поступков.

А. Блок

Подумай:

1. Что такое память? От чего она (её качество) зависит?
2. Можно ли себе представить человека (людей) без памяти? Или наоборот — с абсолютной памятью, не способной забывать?
3. Что значит — «хорошая» память или «плохая» память? Почему люди так охотно жалуются на свою память?
4. В какой мере качества памяти определяют успехи в деятельности?
5. Какая память у тебя (попробуй проанализировать)?
6. Как развить свою память?

Прочитай и осмысли:

Память — это запоминание, сохранение и последующее воспроизведение человеком его опыта. Это одна из психических особенностей человека. Недаром ещё древние греки считали богиню памяти Мнемозину матерью девяти муз, которые покровительствуют наукам и искусствам.

Происхождение памяти древние греки связывали с именем одного из самых прекрасных героев — Прометея, одарившего человечество огнём:

«Послушайте, что смертным
сделал я:

Число им избрёл,
И буквы научил соединять —

Им память дал, мать муз — всему причина».

Эсхил

Да, именно память позволяет человеку быть тем, чем он является, действовать в окружающем мире, осознавать своё собственное «я», учиться, любить. Ведь надо хотя бы узнавать того, кого любишь. Недаром часто вместо «разлюбил» говорят — «позабыл». Вспоминаются знакомые с военных лет слова песни: не захочет написать — значит, позабыла, значит, надо понимать, вовсе «не любила»...

Из книги Я.Л. Коломинского
«Человек: психология»⁴.

Качества памяти. Память начинается с *запоминания* — на плёнку наносится информация. Эти образы, слова, вообще впечатления должны удерживаться, законсервироваться, остаться: в психологии памяти этот процесс так и называют — сохранение. Мы закладываем кассету, нажимаем на клавиши, и записанная когда-то музыка зазвучала. Происходит *воспроизведение*. Именно так именуют соответствующий процесс памяти.

Сочтём ли мы аппарат исправным, если не будет происходить стирания с ленты записей, которые уже отслужили? В памяти тоже есть такой очистительный, а может быть, и разрушительный процесс — *забывание*. Иногда кажется, что это всего лишь антипамять, от которой хорошо бы избавиться. Но скоро станет ясно: противоречие здесь диалектическое.

Итак, на входе — запоминание, запечатление, на выходе — воспроизведение. При этом часто по одному единственному процессу — воспроизведению судят о качестве работы всего аппарата памяти. И качества всех других процессов памяти

⁴ Коломинский Я.Л. Человек: психология. М., 1995. Глава 6. «Память».

выводятся из представления о том, каким должно быть воспроизведение. Желательно, чтобы было оно и точным, и своевременным: аппарат должен выдать нужную информацию тогда, когда в ней появилась нужда. За это ответственно особое качество — *готовность памяти*. Дорога ложка к обеду! Чего стоят сетования того незадачливого ученика, который уверяет, что после экзамена он всё вспомнил?

Из представления о результате вытекают и качества, которые приписываются другим процессам памяти. Запоминать можно быстро и медленно, много и мало. Разумеется, лучшей считается память у того, кто запоминает быстро и много. К сохранению, как легко понять, предъявляют требования, которые верны по отношению к любому вкладу или архиву — хранить надёжно, долго и без потерь.

Так что же такое «хорошая» память? *Быстро и много запоминать, долго хранить, точно и вовремя воспроизводить.*

Виды памяти. Когда говорят: «хорошая» память, то следовало бы уточнить, что, собственно, имеется в виду: память на слова? А если хорошо помнятся движения, например, у гимнастов? Это память *двигательная*. Юный Моцарт после первого же прослушивания сложнейшего музыкального произведения в Сикстинской капелле записал его почти без ошибок — *музыкальная память*. Актриса у себя вызывает слёзы, вспоминая печальный случай своей жизни — «память сердца» — *эмоциональная память*. Та самая, о которой поэт сказал, что она «сильней расудка памяти печальной».

Наверное, на все восприятия окружающего есть особая, своя память. Так что такое «хорошая» память? Может быть, такая, которая сочетает в себе все виды и типы?

К людям с универсальной памятью относился и композитор А.Н. Скрябин, каждый звук у которого рождал переживания света и цвета. В партитуру симфонической поэмы «Прометей» он включил партию «люкс», партию света. Отсюда и пошла цветомузыка.

Запоминание может быть непроизвольным (непреднамеренным) и произвольным (преднамеренным). *Первое* — фундамент, который закладывается в течение первых лет жизни и сопутствует человеку всю жизнь. Л.Н. Толстой писал: «Разве я не жил тогда, когда учился смотреть, слушать, понимать, говорить, когда спал, сосал грудь и целовал грудь и смеялся и радовал свою мать? Я жил, и блаженно жил. Разве не тогда я приобрёл всё то, чем я теперь живу, и приобретал так много, так быстро, что во всю свою остальную жизнь не приобрёл и одной сотой доли этого? От пятилетнего ребёнка до меня — только шаг. От новорождённого до пятилетнего — страшное расстояние. От зародыша до новорождённого — пучина. А от несуществования до зародыша отделяет уже не пучина, а непостижимость».

Второе — сознательная человеческая деятельность, характеризующаяся активностью, целенаправленностью, волевым началом со своими мотивами, средствами, объектами и результатами.

Психологами выработаны и рекомендованы такие *правила обращения с памятью*:

1. Заучивай с желанием знать и помнить.
2. Ставь цель — запомнить надолго.
3. Пользуйся смысловыми опорами, смысловым соотношением и смысловой группировкой — кто хорошо осмысливает, хорошо запоминает и долго помнит.

4. Начиная повторять до того, как материал стал забываться. Помни слова К.Д. Ушинского: «понимающий природу памяти будет беспрестанно прибегать к повторениям, и не для того, чтобы починить развалившееся, но для того, чтобы укрепить здание и вывести на нём новый этаж».

5. Заучивай и повторяй небольшими дозами.

6. Лучше учить по одному часу семь дней, чем семь часов подряд в один день.

7. После математики учи историю, после физики — литературу: память любит разнообразие.

8. Когда учишь, записывай, рисуй схемы, диаграммы, черти графики, изображай карикатуры, сравнивай с тем, что знал раньше, — действуй!

9. Не учи стихи по столбцам. Короткие заучивай целиком, длинные — разбивай на порции.

10. Как можно быстрее, не дожидаясь полного заучивания, старайся воспроизвести отрывок, закрыв книгу. Помни слова Л.Н. Толстого: «Никогда не справляйся в книге, ежели что-нибудь забыл, а старайся сам припомнить».

11. Если получил задание во вторник, а отвечать надо в пятницу, не жди до четверга: выучи сразу, а накануне только повтори.

12. Изредка используй мнемотехнику — искусственные приёмы, облегчающие запоминание. Цвета спектра, например, поможет не забыть такая фраза: «Каждый охотник желает знать, где сидит фазан», а число « π » (отношение длины окружности к диаметру) — такие двустишие:

Кто и шутя и скоро пожелает
« π » узнать число, уж знает.

Количество букв в слове означает очередную цифру: кто (3) и (1) шутя (4) и (1) скоро (5) — 3,1415 и т.д.

Твой практикум:

Несколько упражнений, выполняй их многократно:

1. С целевой установкой «запомнить» повторяй, воспроизводи пары слов:

книга — окно;
рука — Луна;
вилка — дело;
чашка — трава;
кошка — свеча;
гора — краска;
якорь — кино
сосна — ложка
бритва — солнце
танец — река

Придумай сам подобные пары.

2. Используя осмысленное запоминание, воспроизведи пары слов:

почта — письмо;
буква — слово;
касса — деньги;
стакан — кофе;
небо — звезда;
театр — драма;
сани — зима;
гнездо — птица;
рыба — вода;
трактор — поле.

3. С помощью таких приёмов «мыслительной обработки», как «смысловая группировка», «выделение смысловых опор», сочинение «невероятного рассказа» или сказки, отработывай запоминание ничем не связанных групп слов. Например, лопата, змеелов, капуста, часы, утюг, столица, чердак, пирог, ветерок, симфония.

4. С помощью этих же приёмов учишь запоминать труднозапоминаемые стихотворения.