

Воспитательная технология “Самосовершенствование школьника”

Герман СЕЛЕВКО,

заведующий кафедрой педагогики Ярославского института повышения квалификации педагогических и руководящих работников образования, кандидат педагогических наук, профессор
Ирина ЗАКАТОВА,

директор 59-й средней школы, Заслуженный учитель
школы РФ, кандидат педагогических наук

Ольга ЛЕВИНА,

учительница информатики Ярославского профессионального колледжа, кандидат педагогических наук

Современная школа очень нуждается в надёжных воспитательных технологиях. Растерянность, связанная с крахом коммунистической идеологии прошла, и учителя поняли, что пришедшие ей на смену лозунги о “деполитизации”, “департизации” школы — такая же ложь и такое же лицемерие, как и идеология тоталитаризма. На деполитизации человека не воспитаешь.

В поисках новой воспитательной идеологии школы начали разрабатывать свои “воспитательные системы”. Может, это и плодотворное занятие, но уж больно отдаёт от него “построением в отдельно взятой...”.

А ведь у нас есть извечная, проверенная веками, вошедшая в число наших незыблемых нравственных ценностей идеология — воспитание порядочного, нравственного человека. И основой его всегда было, есть и будет — самосовершенствование, этот бесконечный труд души и разума, неугасимое стремление к идеалу. Именно оно, столь гармоничное для российского менталитета, помогает человеку противостоять соблазнам жизни, всяческим отклонениям, экспансии насилия и распушенности, которую ведут средства массовой информации.

Школа всеми силами противостоит этим негативным воздействиям. Но на этом трудном пути учителя остро нуждаются в надёжном научно-методическом снаряжении.

Один из бесконечно возможных вариантов сегодня уже есть: это комплект учебных пособий с прочной теоретической базой и методическими рекомендациями для 5–11-х классов “Самосовершенствование личности”.

В совокупности они и составляют целостную технологию воспитания, а точнее, самовоспитания. Это, по существу, первый в российской школе завершённый воспитательно-образовательный курс, выстроенный на основе психолого-педагогических знаний подростка и молодого человека о себе. Разрабатывали эту технологию ярославские учёные и учителя-практики под руководством профессора Германа Константиновича Селевко.

Эта технология может быть использована школой в различных вариантах: как отдельный психолого-педагогический курс, как образовательно-воспитательный документ, как пособие в помощь классному руководителю, воспитателю, социальному педагогу. Но все варианты будут способствовать одному — воспитанию нравственного человека, уверенно идущего по жизни, ибо, как утверждали древние, все победы в мире начинаются с победы над собой.

Учебные пособия авторы напрямую адресуют школьникам. Но, как и всякий учебник, они предполагают прежде всего вдумчивую работу учителя — и с теоретическими основаниями курса, и с социально-практическими заданиями — ситуациями-пробами, которые содержат разнообразный жизненный материал. Курс выстроен с учётом возрастных особенностей школьников:

V класс — “Познай себя” (психология личности);

VI класс — “Сделай себя сам” (самовоспитание);

VII класс — “Научи себя учиться” (самообразование);
VIII класс — “Утверждай себя” (культура общения, самоутверждения);
IX класс — “Найди себя” (самоопределение);
X класс — “Управляй собой” (саморегуляция);
XI класс — “Реализуй себя” (самореализация).

Как видите, принципиальное отличие этой авторской технологии в том, что она стимулирует активность школьника, направленную на него самого, на его потребность совершенствовать себя, стать хозяином своих эмоций, поступков, характера, а стало быть, и судьбы. Технология поможет учителю сделать ученика субъектом воспитания, а это современная гуманистическая педагогика выдвигает на первый план в успешном развитии человека.

Мы начинаем знакомить читателей журнала с этой воспитательной технологией. И намеренно начинаем с практической её части, чтобы дать возможность учителю самостоятельно поработать с ребятами. А когда у вас появится свой опыт, свои подходы, своё отношение к этому курсу, — мы ознакомим вас с авторскими рекомендациями и теоретическими основами технологии. Если вам удобнее параллельно знакомиться с теорией и практикой реализации технологии, напишите нам. Мы скорректируем своё решение.

Итак, в добрый путь!

В пятом классе школьники начинают систематическое изучение основных наук человечества — математики, русского языка и литературы, истории, географии, естествознания.

Но есть вопросы, на которые ни одна из этих наук не даёт ответа. Это вопросы о их внутреннем мире, о мыслях и чувствах, мотивах того или иного поведения. Почему одни люди относятся к нам хорошо, доброжелательно, а другие враждебно? Почему одних людей мы любим, а другие нам не нравятся? Как избежать недоразумений, ссор с товарищами, друзьями, родственниками? Как стать умным, сильным, смелым, привлекательным, чтобы все вас любили, уважали, признавали?

Почему одни школьники учатся хорошо, им все даётся легко, а у других не получается?

Ответы на эти и многие другие вопросы вы получите в курсе “Самосовершенствование личности”. Название предмета говорит само за себя — школьник сам делает себя лучше — совершенствуется, улучшает. И первое, что необходимо для этого — надо знать себя, постичь своё Я, чтобы потом что-то в себе совершенствовать, развивать, исправлять.

Девиз “Познай себя” был начертан на фронтоне древнегреческого храма. Это означало, что знание о себе считалось вершиной, целью, к которой нужно стремиться, чтобы понять свои возможности, внутренние качества, постичь смысл своего предназначения.

Познание себя, своих внутренних психологических характеристик поможет выявить собственные способности, положительные качества. И на этой основе правильно организовать учёбу, деятельность, построить отношения с окружающими людьми.

Курс “Познай себя” подскажет, как работать над собой, научит разрешать конкретные жизненные ситуации.

УРОК 1 Знакомство с собой

Умный человек не тот,
кто много знает, а тот,
кто знает самого себя.

И. Гёте

Посмотрите, сколько людей вокруг вас: родные, друзья, учителя, соседи и все окружающие! Все они чем-то похожи, в чём-то отличаются друг от друга. В первую очередь мы выделяем среди них мужчин и женщин, детей и взрослых, высоких и низких, красивых

и не очень — то есть обращаем внимание на внешние признаки. Но ведь среди них есть ещё добрые и злые, хорошие и плохие, храбрые и трусы. Эти качества снаружи не видны. Они проявляются в поведении человека, в отношениях с окружающими. Такие скрытые, внутренние качества человека называются психическими качествами (свойствами, чертами), их изучает психология.

Давайте зададимся вопросом: “А какие мы?” Что каждый из вас может сказать о себе? Знаете ли вы, кто вы, какие вы?

Упражнение “Знакомство с самим собой”

Ответьте на вопросы: “Кто я такой? Какой я есть?” — и запишите ответы в тетрадь. Большинство из вас напишет, во-первых, что он — ученик. Затем вы вспомните своё имя, например, “Я — Вова”. Может, вам захочется сказать про себя, что вы — сын своих родителей, чей-то друг, что вы — футболист, хоккеист и так далее.

Труднее ответить на вопрос: “Какой я?” Чтобы вам было легче ответить на него, продолжите следующие фразы:

Я — ученик (ученица) пятого класса, который (которая) родился в... (назовите ваши анкетные данные)

Мои самые хорошие качества — это...

Больше всего в себе мне нравится...

Я люблю играть в...

Мой любимый школьный предмет...

Я люблю читать книги о...

Я люблю смотреть фильмы о...

Моё любимое развлечение...

Всё, что вы рассказали и написали о себе, — это ваше знакомство с собой, представление о себе, о том “внутреннем человеке”, который называется “Я”.

Представление о себе начинает складываться ещё в раннем детстве, в семье. Человек растёт, узнаёт новое о мире и о себе, таким образом складывается образ “Я”. Вы говорите: “Я сам”, “Я сделал”, “Я придумал”, “Я добрый” и т.д. Вам говорят: “Вы — хороший”, “Вы — красивая”, “Это вы сделали неаккуратно”, “Вам идёт этот фасон платья (цвет, стрижка)” — вот так по кирпичику человек строит своё представление о себе.

Цель наших занятий — составить мнение, представление о себе, на основе которого можно достаточно полно и достоверно сказать: “Я тот-то и такой-то”. Знание о себе поможет в жизни и учёбе, в игре и общении с окружающими людьми, поможет занять достойное место в обществе, реализовать свои способности, достичь своих целей.

Задание. Знакомиться с самим собой, познавать себя мы будем постоянно, на протяжении всего года. Чтобы знания о себе не терялись, не забывались, заведите тетрадь и аккуратно записывайте в неё всё, что будете узнавать о себе.

Великий Дарвин признался в конце жизни: “Если бы я мог снова пережить свою жизнь, то я бы поставил себе правилом читать поэзию; любоваться живописью и слушать музыку по крайней мере раз в неделю. Потеря этих вкусов есть потеря счастья”. Учтём мудрые советы и по возможности будем им следовать.

Почитайте: А. Пушкин “Уж небо осенью дышало...”

Послушайте: П. Чайковский. Увертюра из балета “Лебединое озеро”

Посмотрите: И. Шишкин “Корабельная роща”.

УРОК 2 Образ вашего “Я”

Я — семья.
Во мне, как в спектре,
живут семь “Я”,
Невыносимых, как семь чертей,
А самый синий — свистит
в свирель!
А весной мне снится,
что я восьмой!

Р. Рождественский

Каждый из нас постоянно употребляет местоимение “Я”; это “Я” работает, думает, принимает решение. Но кто такой этот “Я”, как он выглядит, как может поступить в той или иной ситуации, насколько он умён, решителен, справедлив?

Это “Я” живет в человеке в виде представления о самом себе. Я — это то, кем считает себя человек в мыслях, чувствах, действиях.

Совокупность всех представлений о себе называется “Образом-Я”, или “Я-концепцией”.

Наш внутренний человек, образ “Я” многогранен, он проявляет себя в разных ситуациях и обстоятельствах по-разному: вы можете быть на уроке — “тихим и скромным учеником”, дома — “грозой семьи”, на улице — “хорошим другом” и т.д.

Одно “Я” у нас внешнее (физическое), а есть ещё Я-внутреннее (психическое). Есть Я-сознательное, которое можно описать словами, осознать. Например: Я высокий (красивый). Есть Я-неосознанное (вы не знаете, почему, например, любите запах розы). Есть Я, которое думает и чувствует “про себя”, и есть Я, которое ведёт себя так или иначе (Я-поведенческое). Может быть, вы сами удивляетесь, почему так поступаете. В человеке почти всегда сосуществуют и хорошие, и плохие качества и, соответственно, представление о себе в виде двух начал: +Я (хорошее, доброе) и –Я (плохое, злое). Вы помните себя в прошлом, ощущаете в настоящем, представляете в будущем. Иногда воображаете себя в нереальных, фантастических образах, у вас есть идеал Я, каким вы хотели бы себя видеть.

Упражнение “Узнавание”

Один из учащихся (по считалке или по жребью) выходит из класса. Все остальные выбирают другого учащегося как объект загадки “Узнай, кто”. Затем приглашается “водящий”, и каждый из сидящих в классе характеризует загаданного несколькими качествами. Водящий должен назвать загаданного ученика по его характеристике. Учтите, называть нужно самые существенные, типичные качества этого ученика и непременно — только положительные.

Итак, ваше сложное, многогранное Я предстаёт таким:

Я многогранное

- ролевое (в различных ролях)
- внешнее, внутреннее
- сознательное, неосознаваемое
- поведенческое
- хорошее, плохое
- прошлое, настоящее, будущее
- фантастическое
- реальное, идеальное

Упражнение “Моё многогранное Я”

Распределите ваши ответы, данные в предыдущих упражнениях, по тем видам Я, ко-

торые отмечены в схеме “Я-многогранное”.

Задание: “Опишите себя”

Составьте небольшое сочинение (самоописание) о своих внутренних, психологических качествах, руководствуясь схемой Я-многогранное.

Постарайтесь привлечь всё, что вы знаете о себе сегодняшнем.

Словарик

Образ “Я” — совокупность представлений о себе, о своих внешних и внутренних качествах.

Почитайте: О. Уайлд “Мальчик-звезда”, А. Линдгрен “Малыш и Карлсон”.

Послушайте: Е. Крылатов “Ты — человек” из к/ф “Приключения Электроника”; В. Сюткин “Я то, что надо”.

Посмотрите: Н.Ге “Голгофа”.

УРОК 3 Посмотрим в зеркало

Мудрец в нём видел мудреца,
Глупец — глупца, баран — барана,
Овцу в нём видела овца
И обезьяну — обезьяна.
Но вот подвели к нему Федю Баратова,
И Федя неряху увидел лохматого...

К. Чуковский

Если вам нужно узнать, как вы выглядите, идёт ли вам этот предмет одежды, вы смотрите в зеркало и видите свою внешность: как одеты, какое у вас лицо, брови, глаза, волосы. Вы видите свои физические свойства. Глядя на других, вы также видите их внешность, воспринимаете физические данные — **Я-физическое**.

Упражнение “Зеркало”

Опишите себя так, как вы видите себя в зеркале. Постарайтесь, чтобы другие увидели вас таким, каким вы сами себя видите. Опишите цвет глаз, волос, рост, тип телосложения, выражение лица и т.д.

Внешние представления о вашем “Я-физическом” дополняют и данные о ваших физических способностях. Их в зеркале уже не увидишь, для этого нужны специальные измерения, пробы, проверки различных физических показателей. Такие измерения называются **тестами**. Мы будем часто использовать тесты в виде вопросов, анкет, практических заданий, измерений.

Как вы знаете, вес измеряется на весах, рост — линейкой. Скорость ходьбы, бега характеризует время. Силу определяют с помощью прибора — силомера или по количеству отжиманий от физкультурной скамейки. Ваши физические данные характеризует ещё длина и высота прыжка, дальность броска и т.д.

Тест физической подготовленности (по Куперу)

Определите расстояние, которое вы пробегаете за 12 минут. Свои результаты сверьте с нормативами таблицы.

Степень физической подготовленности	Расстояние (м)	
	Мальчики	Девочки
Очень плохая	менее 750	менее 650
Плохая	750–850	650–800
Удовлетворительная	900–1050	800–1000
Хорошая	1150–1250	1000–1150
Отличная	1300 и более	1150 и более

Тест на упитанность

Измерьте свой вес и рост. Определите показатель упитанности. Сравните свои данные с таблицей.

Показатель упитанности = вес тела (кг)/рост (дм)

Состояние организма	Показатель упитанности
Истощение	2,9–3,2
Слабая упитанность	3,21–3,6
Норма	3,61–4,5
Чрезмерный вес	4,51 и более

Вы уточнили представление о своём физическом Я. Физические данные человека с возрастом изменяются.

Загадка: “Утром — на четырёх ногах, днём — на двух, вечером — на трёх” (младенец — взрослый — старик с клюкой).

Упражнение “Возрастные изменения”

Как человек меняется физически с возрастом, вы можете представить и на своём примере. Продолжите предложения:

Когда я был совсем маленьким, я любил играть в...

В 5 лет я любил играть в...

В 10 лет я любил играть в...

Как изменились с возрастом ваши игры? Вы сами?

Многие свои физические данные человек может изменять, улучшать. Спортсмены с помощью тренировочных упражнений достигают высоких результатов. И вы можете меняться так, как вы хотите, вы — автор самого себя. Вы делаете себя в физическом плане каждый день. Следите за своим **Я-физическое**, задавайте себе вопрос: что вы сделали сегодня, чтобы завтра стать более сильным, ловким, физически развитым, здоровым?

Упражнение “Я-физическое”

Занесите свои физические данные в следующую форму и вы получите целостное представление о себе в физической сфере.

Я физическое

- Рост —
- Вес —
- Скорость —
- Сила —
- Прыгучесть —
- Выносливость —
- Другие физические показатели

Сравните свои данные с данными своих товарищей. Сделайте выводы о том, какие свои качества надо улучшить.

Почитайте: Л. Лагин “Старик Хоттабыч”; В. Губарев “Королевство кривых зеркал”; С. Михалков “Мимоза”.

Послушайте: А. Иванов “Песня о дружбе” из к/ф “Тихие троечники”.

Посмотрите: Микеланджело “Давид”; Поликлет “Копьеносец”.

УРОК 4 Я и окружающие

Когда человек появляется на свет, его уже ждут мама, папа, бабушки и дедушки, врачи и медицинские сестры. Только что родившийся человек мал, беспомощен, он целиком зависит от людей.

Сначала ребёнок видит только маму, потом маму и папу, других членов семьи. Это общение с окружающими по мере роста ребёнка расширяется. Детский сад — это уже группа сверстников, школа — одноклассники, учителя, другие взрослые.

Человек растёт, он уже не беспомощен и может сам оказать помощь (например, заболевшей птице, котёнку, щенку). У человека появляются друзья во дворе, где он живёт, в школе, где учится.

В этих связях, отношениях с окружающими людьми (они называются социальными связями) человек и проявляет свою личность, своё Я. Он представляет собой не что иное, как совокупность всех его связей и отношений с окружающими людьми (социальных связей). Каким вы представляете в этих отношениях, такова и ваша личность.

Упражнение “Круг моих связей и отношений с окружающими”

Сделайте рисунок, в центре которого изобразите (условно) себя, а на периферии по лучам напишите, с кем вы видите, разговариваете, переписываетесь и т.д.

- одноклассники
- знакомые
- родители
- другие взрослые
-
- друзья
- родственники

Расскажите о людях, которые вам запомнились и которые много значат в вашей жизни. Выберите: ровесника, младшего, маленького ребёнка, подростка старше вас, взрослого, пожилого человека.

Упражнение “Что в имени тебе моём?”

1) Без чего человек не может жить?

(Без имени)

2) На воде не тонет,
на огне не горит,
в земле не гниёт.

(Имя человека).

Напишите своё имя крупными красивыми буквами в тетради. От каждой буквы вашего имени вниз столбиком напишите слово, которое начинается с одной из букв вашего имени и характеризует вас. Например, так, как в этом шуточном стихотворении:

У меня друзей немало,
Но я всех нарисовала:
Коля колет,
Поля полет,
Паша пашет,
Соня спит,
Катя катит,
Тоня тонет,
Но не дам ей утонуть!
Я спасу подружку Тоню:
Подрисую что-нибудь!

Г. Комаровский, Г. Ладоницков

Что означает ваше имя? Какие качества человека зашифрованы в его имени: внутренние или внешние? (Сравните имена: Чернава — черненькая и Светлана — светлая)

Нравится ли вам ваше имя? Узнайте у взрослых, что оно означает по Святцам. Когда у вас именины? Сделайте список дней рождения и имён учеников всего класса. Придумайте себе псевдоним.

Упражнение “Скажи мне, кто твой друг, и я скажу, кто ты”

Ответьте на вопросы:

1. Есть ли у вас верный (закадычный) друг или подруга? (Да или нет)

2. Кого вы считаете своими друзьями? (Напишите имена)
 3. Кого вы считаете просто знакомыми?
 4. С кем вы проводите свободное время? (Напишите имена всех)
 5. Кого из своих соседей по дому вы знаете и с кем общаетесь? (Напишите имена)
 6. С кем вы обсуждаете и разрешаете свои сложности и проблемы, связанные с учёбой? (Напишите имена)
 7. Кого вы можете попросить заботиться о животных или цветах в вашем доме, если вам нужно будет уехать на какое-то время? (Напишите имена)
 8. Кто помогает вам в ваших домашних делах?
 9. С кем вы обсуждаете свои личные проблемы?
 10. С кем у вас чаще всего возникают ссоры?
 11. С кем вам легко общаться?
 12. С кем вам трудно общаться?
 13. У кого вы можете одолжить денег?
- Теперь обменяйтесь ответами с соседом по парте и попробуйте дать характеристику друг другу.

Упражнение “Я в различных жизненных ролях”

Лет в 10 дома, со своими,
 Ты носишь собственное имя.
 Но чуть на улицу попал,
 Ты это имя потерял.
 Здесь нет имён.
 Здесь носят клички.
 А в школе?
 Тут свои привычки,
 Большим тебя считают тут
 И по фамилии зовут.
 Итак, три звания, три роли:
 В семье, на улице и в школе.

В. Берестов

Напишите, кем вы являетесь для окружающих, в какой роли выступаете? Представьте совокупность своих жизненных ролей. В каждой из них вы представляете себя конкретным Я — в роли...

Я жизненные роли

- сын (дочь)
- брат (сестра)
- внук (внучка)
- учащийся
- мальчик (девочка)
- член кружка, секции
- одноклассник
- покупатель
- пассажир и т.д.

В жизни постоянно возникают ситуации, в которых вам приходится делать выбор: как поступить, куда пойти, с кем дружить, кому помочь, к кому обратиться за помощью и т.д. и т.п. При этом надо принять правильное решение, чтобы получить лучший результат, выиграть.

Вот тут-то и поможет ваше знание о себе.

Ситуации-пробы

Достовернее всего такие знания, которые приобретаются в процессе жизнедеятельности, на опыте, путём проб и ошибок. “Опыт — это лучший учитель, но берёт уж слишком большую плату за ученье” (М.Лауэ). Чтобы вы делали меньше ошибок в решении прак-

тических жизненных ситуаций, предлагаем представить себя в проблемной ситуации и попробовать разрешить её на основе имеющихся знаний, в том числе знаний о себе.

Такие воображаемые ситуации, в которых вы должны решить, как следует поступить, будем называть “ситуациями-пробами”.

Ситуация-проба “Разберитесь в людях”

В вашей жизни принимают участие множество людей: родители, школьные друзья, приятели по двору, учителя, родственники.

Задание. Вспомните всех своих друзей, приятелей, одноклассников. Расположите их в порядке значимости для вас. А теперь составьте из них другой список в зависимости от того, какой интерес они испытывают к вам, сколько времени посвящают вам. Сопоставьте оба списка.

Есть ли такие, которые очень много значат для вас, но не уделяют вам внимания? Почему? Правильно ли вы ведёте себя с ними? Сделайте выводы, подумайте: что и как можно сделать, чтобы улучшить отношения с окружающими.

Социально-приемлемые позиции: достоверная оценка себя и взаимоотношений с другими людьми; умение критически посмотреть на свою жизненную позицию; умение ценить людей по поступкам.

Почитайте: А.Куприн “Чудесный доктор”; Дж.Родари “Приключения Чиполлино”, “Сказки по телефону”; В.Маяковский “Сказка о Пете, толстом ребёнке, и о Симе, который тонкий”.

Послушайте: В.Шаинский “По секрету всему свету”; “Я у вас”, Гр. ДДТ муз. и сл. Ю.Шевчука.

Посмотрите: Д.Веласкес “Завтрак”.

УРОК 5 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 окружающим.

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).

Мысли мудрых людей

• Добрый человек — это такой человек, который понимает, каково другому, умеет почувствовать то, что другой чувствует (*Я.Корчак*).

• Добрый человек не тот, кто умеет делать добро, а тот, кто не умеет делать зло (*В.Ключевский*).

• Добро — это всё, что способствует сохранению жизни, её развитию, улучшению (*А.Швейцер*).

• Ткань нашей жизни соткана из перепутанных нитей, добро и зло соседствуют в ней (*О.Бальзак*).

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
- 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 Степа”.

Послушайте: А. Крылов “Зимняя сказка”.

Посмотрите: Н. Ге “Что есть истина”.

УРОК 6 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.

Вы когда-нибудь оценивали себя, свои качества, достоинства и недостатки? Совпадала 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, приближительны, 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 дей-**

ствия, 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 всем 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 обращайтесь 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.
- Сравните себя с другими, но не с теми, кто хуже, а с теми, кто лучше вас. Сравните и себя сегодняшнего с собой вчерашним, и вы увидите либо свой рост, либо “откат” назад.
- Сравните 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 — переделывайте 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 самомнение 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).

V класс. Знаете ли вы себя?					
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

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

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.

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			

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

Почитайте: А. Барто “Кто я?”; К. Паустовский “Теплый хлеб”; Е. Серова “Отличница”.

Послушайте: А. Лепин “Всё сумею сделать” из к/ф “Огни на реке”.

Посмотрите: О. Домье “Дон Кихот”.

УРОК 7 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” 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 (сестры, 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 — индивидом, 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 чем 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 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?

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?”

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”.

УРОК 8 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.

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

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. 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

Благодаря ощущениям мозг создает 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 принятого (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; 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.

УРОК 9 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 сосредотачиваетесь на каком-либо предмете, то это — **произвольное** внимание, а **непроизвольное** 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?

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 встает 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.

Упражнение “Что изменилось?”

Внимательно посмотрите на партнера. 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 ползать 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

Бсолнцеюьвлаоугкщрайондлсмшклябкновостьщшзщшкшцисмфактукгнэктсменртфылвш
щггкпроукропдлждлжлабетерояилждлащшщуахоккейпториацилодоыэвшкщетелевизорлэзн
пппввапвапгнпяпамятьдвщкшенгщгфтыгшщщйшгцлдвосприблгюерадостьжыдвшкгнш
щсчмнародлжфлыждвлшйгщшугдцлудлждлждлрспортажшизхшвшггншфшвшнеконкурсдл
ждпшфщшгщшфличностьшгншгвнцерпуофгфышнвшмфнышгэпрплаваниеоыддлдовдоадыол
счьсюябкомедиявлжалжывдвл

Ответ: *солнце, район, новость, факт, укроп, хоккей, телевизор, память, радость, на-
род, 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 чем го-
ворят 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. Увлечшись 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 промашки. **4 балла и меньше:** вы очень рас-
сеяны, и в этом причина многих ваших неудач. Но вы упорно не придаёте значения “пус-
тыкам”, из-за вашего невнимания терпят неприятности и окружающие (что значит,
например, забыть завернуть водопроводный кран или потерять взятую у кого-то кни-
гу?).

Имея представление об особенностях своего внимания, человек, во-первых, сможет
правильно оценить его возможности, понять, каким оно является от природы, и в практи-
ческой деятельности постараться приспособиться к нему. Во-вторых, если в его собст-
венном внимании обнаруживаются недостатки, то человек может предпринять усилия,
направленные на то, чтобы избавиться от них: ведь внимание человека является управ-
ляемым, произвольным.

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

Упражнение “Я-внимание”

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

Я внимание

- все вижу
- все 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 устремлен в окно. Он ничем не нарушает дисциплину. Один из учеников что-то смешное сказал у доски, весь класс смеется. Миша так же спокоен. Учитель переводит свой взгляд в окно: во дворе мальчишки играют в футбол. Учитель задаёт Мише вопрос. Миша недоуменно 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.

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

Послушайте: Л. Бетховен Симфония № 5, I часть “Экспозиция”.

Посмотрите: Э. Делакруа “Львиная охота в Марокко”.

УРОК 10 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 развивать.

Упражнение “Портрет инопланетянина”

Нарисуйте портрет вземного 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 реки, в лесу, запоминайте обстановку и чувство отдыха. Дома, когда устанете, сядьте удобно, закройте глаза и представьте на несколько минут этот образ реки, леса и своё ощущение покоя и блаженства на природе. Так вы отлично отдохнёте.

Почитайте: Э. Распе “Приключения барона Мюнхгаузена”; Н. Носов “Фантазеры”.
Послушайте: “Марш Черномора” из оперы М. Глинки “Руслан и Людмила”.
Посмотрите: Ф. Гойя “Чудовища разума”.

УРОК 11 Мир эмоций

Пошли мне бури и ненастья,
Даруй мучительные дни, —
Но от преступного бесстрастья,
Но от покоя — сохрани!

И. Аксаков

Человек в своей жизни плачет и смеётся, злится и радуется, бывает охвачен гневом или восторгом, страхом или яростью. Эти переживания называются **эмоциями**.

У животных также бывают эмоции. Вы видели кошку, которая, выгнув спину, топорща усы и подняв хвост вверх, шипит на собаку (эмоция страха). Видели виноватого щенка, который, поджав хвост и прижав к голове уши, ползёт к хозяину (эмоция вины).

Эмоции — это реакции человека на различные воздействия, проявляющиеся в виде удовольствия или неудовольствия, возбуждения или успокоенности, напряжения или расслабления.

Эмоции различаются **по характеру**: при этом почти у всех эмоций имеется противоположная: уверенность — тревожность; радость — горе; защищённость — страх; наслаждение — страдание; счастье — несчастье; радость — досада.

Особо сильные проявления эмоций — аффект, гнев, ярость, агрессия, стресс, шок, паника, страсть, отчаяние и т.д.

Чувства — это высший (человеческий) уровень эмоций, отвечающий потребностям и отношениям людей.

Например, шкала добрых — злых чувств может быть представлена как на этом рисунке:

+ Добрые чувства

любовь
дружба
доверие
симпатия
эмпатия
внимание

0 безразличие

равнодушие
непонимание
недоверие
антипатия
вражда
ненависть
злоба

– Злые чувства

Говорят также о чувствах патриотизма, коллективизма, гражданских, эстетических чувствах, чувстве ответственности, стыда, вины, унижения, юмора.

Резкую границу между эмоциями и чувствами провести нельзя. В жизни эмоциональные впечатления от вереницы событий, взаимодействий с окружающими как бы суммируются, соединяются на **подсознательном** уровне и в результате дают **эмоциональное самочувствие** — важнейшую составляющую Я-концепции.

Я-эмоциональное

Эмоциональная составляющая Я-концепции в вашем школьном возрасте является **пре-**

обладающей. Представления о себе, своём Я существуют преимущественно на подсознательном уровне, на уровне эмоций. Положительное Я-эмоциональное складывается из следующих основных эмоциональных ощущений:

— **чувство успеха**, уверенности в общественном признании, дружбы, симпатии со стороны других людей, радости от общения (Я нравлюсь);

— **уверенность в способности** к той или иной деятельности, удовлетворённости, чувство наслаждения успехом, победность, отсутствие боязни поражения, досады, зависти, злобы, унижения (Я способен);

— **чувство защищённости**, значимости в своём круге общения, отсутствие тревожности, страха, неуверенности в будущем, вражды со стороны окружающих, вины (Я защищён).

Положительное Я-эмоциональное способствует активным проявлениям личности, эффективной её деятельности, успеху. Недаром говорят: “Ничто так не способствует успеху, как уверенность в нём”. Наличием положительной Я-концепции объясняется известный парадокс Сухомлинского: “Чтобы ребёнок хорошо учился, надо, чтобы он хорошо учился” (то есть имел положительную Я-концепцию).

+Я эмоциональное

- нравлюсь
- способен
- защищён

Отрицательное Я-эмоциональное (Я не нравлюсь, не способен, не защищён) в такой же степени ухудшает результаты, мешает успеху, способствует изменению личности в отрицательную сторону (переживание неудачи, лень, эгоизм и т.д.). Потому и говорят: ничто так не ведёт к неудаче, как заведомое её ожидание.

–Я эмоциональное

- не нравлюсь
- не способен

Важнейшим показателем эмоционального самочувствия является тревожность — предчувствие неблагоприятного развития дальнейших событий, неопределённой опасности.

Давайте с помощью несложного теста определим свой уровень (степень) тревожности в данных условиях.

Тест “Уровень тревожности”

Прочитайте внимательно каждое из приведённых ниже предложений и зачеркните (обведите) соответствующую цифру справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов здесь не может быть(см. табл.).

Суждения	Варианты ответов			
	Совершенно не согласен	В основном не согласен	В основном согласен	Полностью согласен
1. Я сейчас спокоен	1	2	3	4
2. Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3. Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4. Я внутренне скован	1	2	3	4
5. Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6. Я расстроен	1	2	3	4
7. Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8. Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9. Я встревожен	1	2	3	4
10. Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11. Я уверен в себе	1	2	3	4
12. Я нервничаю	1	2	3	4
13. Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14. Я взвинчен	1	2	3	4
15. Я не чувствую внутренней скованности, напряжённости	1	2	3	4
16. Я доволен собой	1	2	3	4
17. Я озабочен	1	2	3	4
18. Я слишком возбуждён и мне не по себе	1	2	3	4
19. Мне радостно	1	2	3	4
20. Мне приятно	1	2	3	4

Оценка результатов. Уровень тревожности надо подсчитать по формуле:

$$T = \Sigma_1 - \Sigma_2 + 35,$$

где Σ_1 — сумма зачёркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

Σ_2 — сумма остальных зачёркнутых цифр (пункты 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).

Результат: до 30 баллов — низкая тревожность; 31–45 — умеренная тревожность; 46 и более — высокая тревожность.

Высокая тревожность вызывает нарушение внимания, памяти, тонкой координации, ведёт к нервным срывам. Умеренная тревожность — естественное состояние активной личности. Низкая тревожность в некоторых случаях приводит к поражению, проигрышу, отставанию и т.п.

Эмоции и чувства выражаются внешне в интонациях речи, мимике, пантомимике, в стиле и формах поведения. Они представляют определённый “язык” общения (самый древний).

Упражнение “Эмоции в мимике”

Наибольшее значение для выражения эмоций имеет лицо, а на лице глаза и рот. Используя условные обозначения эмоциональных состояний, нарисуйте своё состояние в тетради.



Нейтральное



Счастье



Гнев



Жестокость



Страдание

Человек имеет право на любую эмоцию. Но формы проявления эмоций должны быть человеческими, отвечать общепринятым правилам приличия.

Эмоциями можно и нужно управлять. “Учитесь властвовать собой” — советовал Пушкин. Научиться управлять своими эмоциями — это в первую очередь значит выражать их в такой форме, чтобы было понятно другим людям и не причиняло им вреда.

Рекомендации по управлению эмоциями и чувствами (своими и других людей)

- Уважайте чувства других.
- Проявите терпимость к чьей-то бурной эмоции.
- Поощряйте в других желаемое для вас поведение.
- Откажитесь от негативной борьбы за лидерство (от конфликтов, грубости, агрессии).
- Нейтрализуйте желание отомстить, ибо подобная эмоция разрушительна для человека.

Если вами овладела сильная эмоция, то:

- Попросите помощи.
- Сядьте и поплачьте (дайте выход эмоциям).
- Сделайте перерыв, посчитайте про себя, подумайте о чём-либо приятном.
- Побегайте, дайте себе физическую нагрузку.
- Внушайте себе, что всё не так плохо.
- Выясните, как успокаивают себя в этом случае другие, и попробуйте делать то же самое.

Словарик

Тревожность — состояние, возникающее в ситуации неопределённой опасности и проявляющееся в ожидании неблагоприятного развития событий.

Эмоции — пристрастное переживание человеком жизненных ситуаций.

Чувства — эмоции, связанные с высшими потребностями и отношениями людей.

Ситуация-проба “Экстремальные ситуации”

Представьте себя в следующих ситуациях:

- на вас напала группа бандитов;
- вас взяли в заложники;

- у вас умер близкий человек;
- ваш дом ограбили;
- вы заболели опасной болезнью;
- вы поссорились с другом навсегда.

Задание. Опишите предположительно, какие эмоции и чувства вы испытали бы.

Социально-приемлемые позиции: вера, надежда; не давать горю подавить вашу волю; поделиться горем; время — лучший лекарь.

Почитайте: Н. Гоголь “Вечера на хуторе близ Диканьки” (сборник).

Послушайте: В. Моцарт — Симфония № 40, I часть; А. Вивальди “Весна”, Концерт Ми мажор Op. 8 №1 “Allegro”.

Посмотрите: И. Айвазовский “Девятый вал”; И. Крамской “Неутешное горе”; И. Репин “Запорожцы”.

УРОК 12 Настроение — “О'кэй!”

С разным настроением вы все пришли сегодня в школу. Кому-то грустно оттого, что будет контрольная работа; кому-то радостно, что он увидит друга; кого-то утром обидел близкий человек и он пришёл в школу с обидой.

Вопрос: что такое, по-вашему, хорошее настроение?

Настроение — это устойчивая эмоция. Настроение аналогично температуре тела, это — температура психики: нормальная соответствует жизнерадостности, повышенная говорит о некоем психическом, душевном неблагополучии.

От чего зависит ваше настроение: от вас самого; от других людей; от погоды; ни от чего не зависит?

Упражнение “Что может повлиять на ваше настроение” (см. табл.).

Предмет	Делает меня весёлым	Без эмоций	Делает меня грустным
Физическое состояние			
Погода			
Место			
Одежда			
Люди			
Пища			
ТВ передачи			
Книги			
Время дня			
Домашние дела			
Друзья			
Школьные уроки			

Настроение у человека обычно соответствует его эмоциональному состоянию и может быть любым.

Упражнение “Опишите настроение”

Сделайте краткое описание настроения героя, который говорит о себе:

1. “Нахожусь на вершине мира!”
2. “Устал, как собака...”
3. “За мной следят”
4. “Сижу в оковах”
5. “Оказался в дураках”.

Упражнение “Контроль за настроением”

Ответьте на вопросы о том, что вы делаете, когда случаются неприятные ситуации:

1. Что вы обычно делаете, когда вы одиноки?
2. Что ещё вы могли бы делать в такой ситуации?
3. Что вы обычно делаете, когда сердитесь?
4. Что ещё вы могли бы сделать в таком состоянии?
5. Что вы обычно делаете, когда беспокоитесь или нервничаете?
6. Что ещё вы могли бы делать в это время?
7. Что вы обычно делаете, когда стесняетесь?
8. Что ещё вы могли бы делать при этом?

Настроение — это психологический фон, определяющий действия личности. “Под настроение” люди признаются в любви, совершают подвиги, из-за плохого настроения делают ошибки, глупости, совершают проступки.

Но настроение можно создавать, изменять.

Как повысить настроение:

- вспомните о хорошем;
- отвлекитесь — почитайте, послушайте музыку;
- посмотрите хороший фильм;
- совершите прогулку;
- сделайте физические упражнения;
- для создания настроения на работу произнесите славицу, молитву, например:

Слава на небе солнцу высокому, слава!

Слава на небе звездам серебряным, слава!

Слава небу всему лучезарному, слава!

Слава цветочкам в полях лазоревых, слава!

Слава зверушкам в лесах густолиственных, слава!

Слава землюшке, плод приносящей, слава!

Слава матушке, деток растящей, слава!

Слава всему добролюбному, слава!

- Имейте также в виду, что на настроение влияет цвет (яркие — жёлтый, красный — раздражают, чёрный, синий вызывают грусть, мягкие зелёные тона — успокаивают).

Ситуация-проба “Успокой приятеля”

Ваш друг не в первый раз ссорится с приятелями по двору. У него портится настроение. Его мнение: “Все соседские мальчишки (девчонки) вредные и противные!”

Задание. Поднимите другу настроение, не обижая и не оскорбляя никого.

Социально-приемлемые позиции: доброжелательность; умение сочувствовать, выслушать собеседника; способность вникнуть в проблему, “примерить” её на себя, соотнести с реалиями жизни; умение сказать хорошее другим людям.

Почитайте: М. Твен “Приключения Тома Сойера”; Н. Некрасов “Крестьянские дети”.

Послушайте: М. Дунаевский “Марш весёлых ребят”, песни из к/ф “Карнавальная ночь”.

Посмотрите: Х. Рибера “Хромоножка”; В. Серов “Девочка с персиками”; В. Решетников “Опять двойка!”.

УРОК 13 Темперамент пятого типа

Если перейдёшь меру, то самое приятное станет самым неприятным.

Демокрит

С древних времён люди обращали внимание на то, что один человек очень спокойный, уравновешенный, а другой — очень подвижный, очень бурно на всё реагирует и т.д. Древнегреческий врач Гиппократ связывал это с преобладанием в организме человека

одной из четырёх видов жидкостей: крови (сангвы), лимфы (флегмы), желчи (холи) и чёрной желчи (меланхоли). Но причина оказалась не в крови, а в особенностях нервной системы человека.

Нервную систему человека и животных составляют:

- **органы чувств**, которые воспринимают окружающую среду;
- **нервы** (нервные волокна), по которым полученная информация от органов чувств передаётся мозгу (головному и спинному);
- **мозг**, в котором эта информация воспринимается, перерабатывается рационально и эмоционально, посылает команду на действие, поступок, отношение к тому или другому явлению, предмету.

Нервная система у каждого человека обладает индивидуальными свойствами. У разных людей она может быстро или медленно передавать сигналы от внешних факторов в мозг, мозг может сильнее или слабее реагировать на один и тот же раздражитель.

Итак, мозг может:

- обрабатывать поступившую информацию быстрее и медленнее (темп работы, активность, **подвижность** нервных процессов);
- выдерживать нервное напряжение лучше или хуже, сильнее и слабее (**сила** нервных процессов);
- регулировать, сдерживать, уравновешивать, тормозить эмоциональные реакции (**уравновешенность**).

Сочетание характерных для человека особенностей нервных процессов определяет стиль его поведения и называется **темпераментом**.

Ещё в древности Аристотель, руководствуясь ложной теорией сочетания в теле человека четырёх соков: крови, черной и светлой желчи и флегмы, выделил четыре типа темпераментов у людей (*см. табл.*)

Тип	Нервные процессы		
	сила	уравновешенность	подвижность
Холерик	сильный, безудержный	неуравновешенный	подвижный
Сангвиник	сильный	уравновешенный	подвижный
Флегматик	сильный	уравновешенный	инертный
Меланхолик	слабый	неуравновешенный или уравновешенный	подвижный или инертный

Сангвиником называют человека живого, подвижного, стремящегося к частой смене впечатлений, быстро отзывающегося на окружающие события, сравнительно легко переживающего неудачи и неприятности. Сангвиник — горячий, очень продуктивный деятель, но лишь тогда, когда у него много интересного дела, т.е. имеется постоянное возбуждение.

Каждый тип темперамента имеет свои положительные и отрицательные стороны.

Сангвиник	
плюсы	минусы
мобильность, оптимизм, жизнерадостность, общительность, отзывчивость, успешность в делах, трудоспособность, лидерство	склонность к зазнайству, разделение работ на интересные и неинтересные, легкомыслие, поверхностность
мобильность, оптимизм, жизнерадостность, общительность, отзывчивость, успешность в делах, трудоспособность, лидерство	

Холериком называют человека быстрого, порывистого, способного отдаваться делу с исключительной страстностью, но неуравновешенного, склонного к бурным эмоциональным вспышкам, резким сменам настроения, быстро истощающегося. Особенностью холерика является отсутствие равновесия нервных процессов. Когда у сильного человека нет такого равновесия, то он, увлекшись каким-нибудь делом, чересчур налегает на свои средства и силы и в конце концов надрывается, истощается.

Холерик	
плюсы	минусы
активность, энергичность, увлечённость, оптимистичность, трудоспособность, целеустремлённость	горячность, невыдержанность, нетерпеливость, беспокойность, непостоянство

Флегматиком называют человека медлительного, невозмутимого, с устойчивыми стремлениями и настроением, слабым внешним выражением душевных состояний. Флегматик — спокойный, всегда ровный, настойчивый и упорный труженик жизни.

Флегматик	
плюсы	минусы
устойчивость, постоянство, терпеливость, надёжность, осмотрительность, миролюбивость	пассивность, медлительность, невыразительность

Меланхоликом называют человека легко ранимого, склонного глубоко переживать даже незначительные события, но внешне вяло реагирующего на окружающее. Для меланхолика, очевидно, каждое явление жизни становится тормозящим его фактором, он ни во что не верит, ни на что не надеется, во всём видит и ожидает только плохое, опасное.

Меланхолик	
плюсы	минусы
высокая чувствительность, мягкость, человечность, рассудительность, доброжелательность, способность к сочувствию	низкая работоспособность, мнительность, ранимость, тревожность, пессимистичность

Среди ярких, талантливых людей в различных областях деятельности встречаются лица различного темперамента. Например, Пушкину, Суворову были присущи выраженные черты холерика; Некрасову, Наполеону — сангвиника; Жуковскому и Гоголю — меланхолика; Крылову — флегматика. Суворов был выраженным холериком. Кутузову же, напротив, были свойственны черты флегматика.

Упражнение “Разберись с героями”

Распределите известных вам литературных героев (например, Буратино, Кот Базилио, Чиполлино, доктор Айболит, гномы, Микки-Маус, Малыш, Карлсон, Винни-Пух, Пятачок, ослик Иа, Кот Леопольд, Волк и Заяц (Ну, погоди!) и т.д.) по типам темперамента.

Однако люди с резко выраженным темпераментом встречаются не так уж часто. Реально наблюдается смесь типов с преобладанием какого-либо одного.

Встречается и равная смесь — это 5-й тип — смешанный темперамент (древние называли его “нормальным”).

Тест на темперамент

Ответьте на вопросы одним из четырёх вариантов. Запишите 1 балл в соответствующий столбик (см. табл.)

Сангвиник	Холерик	Флегматик	Меланхолик
1. Как вы ведёте себя в ситуации, когда необходимо быстро действовать?			
легко включаетесь	действуете со страстью	спокойно, без лишних слов	неуверенно, робко
2. Как реагируете на замечания учителя?			
говорите, что больше не будете, а сами — снова	возмущаетесь	выслушиваете спокойно	молчите, но обижены
3. Как говорите о том, что вас затрагивает?			
быстро, с жаром, но прислушиваетесь к другим	быстро, не слушая других	медленно, уверенно	с большим волнением и сомнением
4. Надо сдавать контрольную работу, а она не закончена:			
легко реагируете	торопитесь закончить	решаете спокойно, пока не отберут	сдаёте работу, но неуверенно
5. Трудная задача не получается сразу:			
решаете упорно и настойчиво	бросите — продолжаете — бросите — ещё пробуете	спокойно продолжаете	проявляете растерянность, неуверенность
6. После уроков вы спешите домой, а учитель предлагает остаться, сделать работу:			
быстро соглашаетесь	возмущаетесь: «почему я?»	остаётесь, не говоря ни слова	проявляете растерянность
7. Родители делают вам не совсем справедливое замечание:			
спокойно выслушиваете, спокойно заявляете о своём мнении	взрываетесь, вступаете в спор, опровергаете обвинение	не обращаете внимания: «пусть повыступают»	очень переживаете, плачете
8. Вы получаете плохую оценку; как изменяется ваше настроение:			
внешне незаметно, но внутри есть горечь	раскаиваетесь, развиваете деятельность по исправлению	«Ну и что? Исправлю»	приходите в отчаяние, в уныние
9. Ваш друг (подруга) не пришёл на свидание:			
ничего не предпринимаете до выяснения причин	проклинаете, мечете в его адрес гром и молнии	«всё, что ни делается, всё к лучшему!»	переживаете, воображаете измену, крах отношений
10. Вы проигрываете в соревновании, в игре:			
продолжаете борьбу, тренировки, готовитесь к будущей победе	теряете самообладание, обрушиваете	«не корову же проигрываем!»	приходите к выводу о своём ничтожестве, фрустрируете

Оценка результатов: Всего по десяти вопросам вы имеете 10 баллов (это 100 %). Подсчитав количество баллов в каждой из колонок: сангвиник — С, холерик — Х, флегматик — Ф и меланхолик — М, вы можете увидеть, какой у вас темперамент (преобладает тот, по которому вы набрали больше всего баллов). А точное выражение вашего темперамента будет отражать формула:

$$T = mC + nX + pФ + kM,$$

то есть на сколько % вы сангвиник, холерик, флегматик и меланхолик (m, n, p, k — сумма баллов по колонкам в %).

Упражнение “Мой темперамент”

Разделите листок на две колонки и напишите в левой колонке сильные стороны своего темперамента, а в правой — те его стороны, которые вам не нравятся, а порой и мешают.

Итак, вы получили представление ещё об одной стороне своего Я -темпераменте. Составьте портрет своего Я по результатам теста.

Я темперамент

- сангвиник — %
- холерик — %
- флегматик — %
- меланхолик — %

Словарик

Аристотель (384–322 гг. до н.э.) — греческий учёный, энциклопедист, философ, учитель Александра Македонского.

Темперамент — качество личности, определяющее активность и эмоциональность стиля поведения человека.

Сангвиник — подвижный, но уравновешенный человек, правильно (адекватно) реагирующий на окружающие события.

Холерик — быстро возбуждающийся, неуравновешенный, вспыльчивый человек с резкими переходами настроения.

Флегматик — медлительный, но настойчивый и упорный человек, которого трудно вывести из состояния равновесия.

Меланхолик — человек, очень глубоко переживающий даже небольшие огорчения, склонный к хандре, пессимизму.

Ситуация-проба “Принесли щенка”

Однажды к вам случайно попал щенок — милое, симпатичное существо, нуждающееся в защите. И вот вы приносите его домой. Какова будет реакция ваших родителей?

Задание: Представьте эту сцену и опишите возможную реакцию членов семьи. Свяжите эту реакцию с типом темперамента данного родственника.

Социально-приемлемые позиции: терпение, выдержка и чувство такта; уважение мнения близких людей; настрой на избежание конфликтов и улучшение отношения с близкими.

Почитайте: О’Генри “Вождь краснокожих”.

Послушайте: П. Чайковский — хор крестьян “Уж как по мосту-мосточку” из оперы “Евгений Онегин”; А. Хачатурян “Танец с саблями” из балета “Гаянэ”; Э. Григ “Песня Сольвейг”.

Посмотрите: В. Васнецов “Царь Иван Васильевич Грозный”; Х. Бидstrup “Типы темперамента”.