|  |  |
| --- | --- |
| **ОТДЕЛ СОПРОВОЖДЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КАРЬЕРЫ** | ***Методические рекомендации для школьных психологов, учителей, классных руководителей, консультантов ППС***  ***Методы и приемы работы с учащимися в рамках***  ***предпрофильного обучения***  ***Новокуйбышевск, 2008*** |

Печатается по решению Редакционно-издательского Совета «Ресурсный центр» г.Новокуйбышевска

***Составители:*** Зайчикова О.Е.

***Ответственный редактор:*** Зайчикова О.Е.

***Рецензенты:*** Парфенова О.И., директор РЦ,

Воронков Д.А., зам. директора РЦ.

***Методы и приемы работы с учащимися в рамках предпрофильного обучения:***

методическое пособие для школьных психологов, учителей, классных руководителей, консультантов ППС. – г.Новокуйбышевск, 2008 г.

В предлагаемом методическом пособии раскрывается содержательная основа практических аспектов профориентационной работы с учащимися 8 – 9-х классов. Данная методическая разработка поможет педагогам и школьным психологам организовать коррекционно-развивающие занятия, уроки, профконсультации с детьми в рамках предпрофильного обучения. В приложении дается описание методов и приемов, направленных на оказание школьникам помощи в формировании личностных качеств и интеллектуальных способностей, что будет способствовать решению многих проблем при выборе профессии.

**Содержание.**

***Стр.***

1. Процесс психолого-педагогического сопровождения пред- **3**

профильной подготовки школьников.

2. «Дискуссионный диалог» как один из приемов профориента-  **7**

ционной работы с учащимися.

1. Временная перспектива будущего и профессииональное **11**

самоопределение.

Используемая литература. **13**

Приложения

**Процесс психолого-педагогического сопровождения**

**предпрофильной подготовки школьников**

Процесс профессионального самоопределения в наш век интенсификации и модернизации требует от современных школьников готовности к совершению ответственного выбора – выбора профилирующего направления собственной деятельности. В практике работы конкретных школ перед педагогами встает множество вопросов по организации психолого-педагогического сопровождения профилизации обучения. Как помочь молодым людям не ошибиться с одним из главных выборов в жизни – с выбором профессии? Кому и как сопровождать учащихся старших классов, которых мы с полным правом можем назвать еще детьми, на нелегком пути профессионального самоопределения? Эти и другие важные вопросы требуют немедленного ответа. Пока же в практике работы школ наблюдаются попытки разработки таких моделей сопровождения предпрофильной подготовки учащихся.

По данным социологов, примерно 40% молодежи выбирают профессию, не соответствующую их интересам, склонностям, способностям, внутренним убеждениям. Традиционные представления о том, что профессия выбирается раз и навсегда, сейчас изменяются, как и изменяется список «престижных» профессий. О множестве новых профессий молодежь практически не информирована или информирована неверно. Образы многих профессий в средствах массовой информации имеют необъективную характеристику: или излишне романтизированы, или же «прагматизированы». Но неоспорим тот факт, что современный молодой человек должен быть мобильным, гибким, целеустремленным, чтобы быть адаптивным в современном социуме.

Выбор профессии – это условное взаимодействие двух сторон. С одной стороны - человек с его индивидуальными данными с другой стороны – специальность, с теми требованиями, которые она предъявляет к этому человеку. Если бы эти стороны гармонично сочетались, меньше было бы психологических проблем у людей. Пока человечество лишь стремится к такой гармонии. И в этом плане понятны желания воспитывающих взрослых помочь подрастающему поколению сделать правильный профессиональный выбор. Такое психолого-педагогическое сопровождение должно быть высокопрофессиональным, т. к. цена ошибок в деле воспитания и образования в целом и в моделировании будущего учащихся в частности слишком высока.

Процесс психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения условно можно разделить на три этапа:

1 этап – информационно- мотивационный.

2 этап – реализация самоопределения.

3 этап – анализ и подведение итогов.

Реализация данной программы требует координации усилий всех, кто занимается этой проблемой в образовательном учреждении – психологов, администрации, классных руководителей, учителей-предметников.

Представим цели и содержание деятельности педагогического коллектива на каждом этапе реализации психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения.

***1 этап - информационно- мотивационный***

**Целью** деятельности на первом этапе является информирование учащихся о профессиях, о структуре рынка труда, об учреждениях и программах начального, среднего и высшего профессионального образования; изучение особенностей профессиональных предпочтений детей и отношения родителей к их выбору.

**Виды деятельности на этапе информирования:**

* Анкетирование учащихся и их родителей с целью выявления: готовности к выбору, степени информированности о возможностях выбора, мотивах выбора, представлений родителей и учащихся о способностях и возможностях учащихся относительно будущих профессий и т. п.;
* Установочные беседы с предъявлением учащимся проектных заданий по сбору и обработке информации о мире профессий и рынке труда, учебных заведений;
* Встречи с работниками центров занятости населения;
* Встречи с выпускниками школы;
* Круглый стол с представителями разных профессий;
* Реализация учебного курса по профессиональному самоопределению для старшеклассников «Я и моя профессия» Резапкиной Г.В. - М.: Генезис, 2000. и др. [8]

***2 этап – этап реализации самоопределения***

**Целью** деятельности на данном этапе работы является ориентирование учащегося в мире профессий и развитие способности соотносить свои индивидуально-психологические особенности выбранной профессии.

**Виды деятельности на этапе самоопределения:**

* **Диагностика** – т.е. оценка готовности учащихся к социально-профессиональному самоопределению.

# Целью диагностического исследования является выявление готовности учащихся к социально-профессиональному самоопределению и оказание психолого-педагогической и информационной помощи в выборе направления дальнейшей образовательной деятельности, профиля дальнейшего обучения.

***Содержание блока диагностики:***

* Школьный Тест Умственного Развития (ШТУР-2) - К. М. Гуревич, М. К. Акимова, Е. М. Борисова и др., 1987, 1997; \ Прогрессивные матрицы Дж. Равенна (черно-белый вариант) – для слабо успевающих детей;
* Методика изучения уровня притязаний и самооценки школьника (модификация А.М. Прихожан методики Т.Дембо и С.Я. Рубинштейн);
* Методика диагностики эмоционального отношения к учению в средних и старших классах (модифицированный А.Д. Андреевой опросник Ч.Д. Спилбергера);
* Методика изучения мотивационно–смысловой сферы личности с использованием метода контент-анализа незаконченных предложений Ж.Нюттена. (модификация   
  Г.З. Сураевой);
* Опросник профессиональных предпочтений Дж. Холанда.
  + **Развитие и коррекция способности к самоопределению**

Целью данного вида деятельности является развитие и коррекция позитивной мотивации профессионального самоопределения, формирование личностной ответственности, ценностного отношения к выбору, способности к целеполаганию и т. п.

*Рекомендуемые формы работы:*

* Тренинги профессионального самоопределения;

1. Проектная деятельность учащихся на темы «Кем быть?», «Путеводитель в мире профессий», «Моя будущая профессия», «Куда пойти учиться», «Рейтинг профессий», «Рынок труда в моем городе (поселке)» и др.
2. Деловые профориентационные игры: «Профконсультация», «Взгляд в будущее», «Кто? Что? Где?» и др. (журнал «Школьный психолог» №№ 5, 6 – 2004 г.)
3. Дискуссии;
4. Мозговой штурм;
5. Круглые столы;
6. Экскурсии на предприятия (и другие методы).

* **Консультирование (индивидуальное и групповое)**

Целью консультирования является поддержка со стороны консультанта действий ученика по анализу, проблематизации, вербализации и рефлексии опыта самоопределения.

В процессе консультирования психолог-консультант может использовать следующие формы поддержки учащихся и их родителей:

* вопросы, имеющие любое, адекватное в конкретной ситуации, предназначение;
* информирование по прямому или косвенному запросу учащегося, подразумевающее снабжение его информацией, необходимой для деятельности по анализу, проблематизации рефлексии своего опыта самоопределения;
* предъявление и объяснение схем и алгоритмов деятельности по анализу, проблематизации и рефлексии.

Основным источником информации для психолога является ученик. При необходимости информация может быть получена консультантом также из экспертного мнения учителя, родителей.

## ***3 этап – этап анализа и подведения итогов***

**Целью** деятельности на данном этапе является подведение итогов процесса самоопределения, анализ готовности к профессиональному выбору, навыков выявления проблем, связанных с выбором профиля.

**Виды деятельности на данном этапе:**

* Защита проектов.
* Презентация своего профессионального выбора.
* Проектирование траектории дальнейшего овладения профессией и т.п.

Выводы, сделанные учеником на этапе анализа и подведения итогов, могут быть как позитивными, так и негативными.

Таким образом, задача психолого-педагогического сопровождения предпрофильной подготовки \_ *организация деятельности ученика,* в которой он получает опыт анализа своих способностей, определяющих выбор, рефлексии своего продвижения в образовании, выявления и решения проблем, связанных с выбором своей образовательной траектории.

***Дискуссионный диалог» как один из приемов профориентационной работы***

***с учащимися.***

Исходя из результатов массовых опросов школьников с целью определения их профессиональных намерений, учащихся можно разделить на четыре категории по степени сформированности их профессиональных планов. Работа с каждой отдельной категорией учащихся проводится различными способами и приемами, исходя из различных задач и целей для каждой из представленных групп.

Обозначим данные категории учащихся:

1. Школьники, которые уже определили свое будущее призвание и нуждаются в основном в том, чтобы им были показаны пути дальнейшего получения образования, учебное заведение, в котором можно получить данную специальность, перспективы работы. Иногда необходимо показать пути самовоспитания, самообразования, подготовки себя к овладению в будущем данной профессией.
2. Школьники, которые не знают, куда пойти учиться или работать, не имеющие конкретных жизненных профессиональных планов. Данная категория учащихся нуждается в основном в работе по профессиональному просвещению. Знакомство с различными профессиями и специальностями помогает им определить свое будущее. В работе с данным контингентом учащихся можно достаточно эффективно применять анкеты на выявление интересов, результаты которых могут служить как бы «первотолчком» для последующего самоопределения, помогают школьникам сузить область выбора и сориентироваться в многообразии профессий.
3. Школьники, которые выбрали свою будущую профессию, но в силу каких-то противопоказаний (состояние здоровья, явно завышенный уровень притязаний, неадекватная самооценка и т.д.) овладение данной профессией либо существенно ограничено для них, либо совершенно противопоказано. В данном случае необходима работа по переориентации. В задачу деятельности профконсультанта входит определение системы мер педагогических и психологических воздействий на такого школьника с целью его переориентации. Переориентация предполагает разрешение подростком достаточно сложного противоречия между собственным желанием, с одной стороны, и невозможностью (либо ограниченностью) заниматься данной деятельностью – с другой.
4. Школьники, которые выбрали сразу несколько профессий, часто совершенно противоположного характера. Это самая многочисленная группа. Такие учащиеся характеризуются тем, что при определении своего профессионального выбора ориентируются исключительно на советы и мнения товарищей и окружающих людей, не задумываясь ни о своих возможностях, ни о достоинствах той или иной профессии. В силу того, что эти мнения и советы бывают противоречивыми, профессиональное самоопределение этих учащихся становится чрезвычайно сложным делом. Именно такие школьники в наибольшей степени нуждаются в помощи со стороны профконсультанта. Основной целью работы с ними является не только разрешение противоречий, но и выработка устойчивого и целенаправленного профессионального выбора. Для этого наиболее эффективным средством служит индивидуальная профконсультационная беседа с учеником, которая получила название «дискуссионный диалог». Цель данной беседы – актуализация знаний, предпочтений школьника о каждой профессии, установление соответствия своих способностей и возможностей требованиям, которые предъявляет профессия к человеку. На основе сравнения ученик может определить свой выбор.

Профессиональная консультация предполагает индивидуальную или групповую работу со школьниками на основе знания их склонностей, интересов, способностей и других психологических свойств и качеств личности. Поэтому проведению профконсультационной беседы должно предшествовать изучение личности школьника различными методами (наблюдение, анкетирование, беседы с родителями и учителями, различные тестовые методики и др.). Только на основе полученного представления о данном ученике можно приступать уже к собственно профконсультационной беседе. Школьный психолог или учитель – консультант имеет возможность проводить профконсультационные беседы не сразу в момент обращения, а через некоторое время. Правда, необходимо отметить, что при этом может пропасть «эффект обращения», т.е. внутренняя установка консультируемого на ожидаемую помощь. Поэтому в каждом конкретном случае момент проведения беседы необходимо определять с учетом особенностей личности данного ученика.

Как же протекает «дискуссионный диалог»? После определенного количества уточняющих вопросов (биографических данных, сведений о родителях и т.д.) и налаживания положительного контакта между консультантом и консультируемым (выработка у школьника установки на взаимное сотрудничество с целью получения им действенной помощи в профессиональном самоопределении) школьнику предлагается выбрать для обсуждения одну из предпочитаемых им профессий. Обычно школьник выбирает наиболее значимую для себя. Выбор школьником профессии для обсуждения фиксируется. Далее консультант предлагает ему определить ту роль, которую он будет выполнять при обсуждении. Такими ролями могут быть либо роль защитника выбранной профессии, либо критика ее недостатков. Данный выбор школьника также фиксируется консультантом.

После определения ролей начинается диалог. Консультант занимает роль, противоположную той, которую выбрал школьник. Позиции, высказанные школьником (аргументы «за» и «против»), а также высказывания консультанта письменно фиксируются. Желательно, чтобы процесс накапливания аргументов и их фиксирования школьник мог наблюдать (в определенных случаях фиксацию аргументов можно поручить самому школьнику). Запись результатов беседы по возможности надо вести так, чтобы можно было осуществить как количественное, так и качественное сравнение. Консультант не должен перехватывать инициативу у школьника в процессе беседы и по возможности на каждый аргумент школьника отвечать своим аргументом. Иногда консультанту необходимо для активизации интереса школьника привести свой аргумент, но добиться от школьника ответного.

В процессе беседы обсуждаются значение и необходимость данной профессии, условия труда и заработной платы, перспективы профессионального роста, требования, предъявляемые профессией к личности, соответствие личностных особенностей школьника этим требованиям. Желательно при этом избегать категорических утверждений. Диалог продолжается до тех пор, пока не наберется достаточное количество аргументов. Затягивать обсуждение надолго не рекомендуется.

Через несколько дней происходит повторная встреча консультанта с консультируемым. Школьнику предлагается повторить беседу, предметом обсуждения которой является вторая из предпочитаемых школьником профессий. Школьник опять выбирает роль. Следует учесть, что от беседы к беседе роли консультанта и ученика должны меняться. Далее процедура повторяется, как и в первый раз.

Количество бесед с каждым учащимся может быть разным и зависит от числа выбранных школьником профессий. Перерыв между беседами – три – пять дней.

В результате проведения подобной серии профконсультационных бесед у школьника актуализируются его знания и представления о каждой из предпочитаемых им профессий. Иногда целесообразно после окончания беседы дать возможность школьнику ознакомиться с фиксируемым результатом бесед и сравнить их. В процессе бесед консультант пытается провести соответствие между личностными особенностями школьника и требованиями, которые предъявляет к личности данная профессия, поэтому до беседы желательно ознакомиться с профессиограммой данной профессии (и даже иметь ее при себе для ознакомления школьника).

Данные, которые накапливаются у консультанта в результате изучения школьника до беседы и в процессе ее, дают возможность определить, к какой из профессий более расположен сам школьник и какой из них он наиболее соответствует по своим личностным особенностям. В случае расхождения между желанием и возможностью посвятить себя той или иной профессии процесс разрешения данного альтернативного вопроса должен быть предоставлен самому школьнику.

Главным достоинством методики «дискуссионный диалог» является то, что школьнику оказывается действенная помощь в его профессиональном самоопределении, при этом исключается или, во всяком случае, достаточно сильно ограничивается какое-либо внешнее давление на выбор со стороны.

Определенную модификацию данной методики с успехом можно применять и с группой учащихся при условии достаточного развития классного коллектива. Необходимо также отметить, что объектом профконсультационной работы является не только сам ученик, но также и его родители, а иногда учителя, влияние которых на профессиональное самоопределение старших подростков часто достаточно велико.

***Временная перспектива будущего и профессиональное самоопределение***

Основная тенденция развития профориентационной и профконсультационной работы с подростками и юношами – всемерное содействие пробуждению *собственной активности молодого человека.* Специалисты в этой области делают попытки уйти от традиционной диагностико-рекомендательной схемы профконсультации, когда подростка или юношу сначала обследуют с помощью разнообразных диагностических методик, а затем, после анализа полученных данных, профконсультант выдает клиенту рекомендацию, в лучшем случае - несколько вариантов таких рекомендаций. Психолого-педагогическая помощь школьнику в профессиональном самоопределении должна быть направлена на создание условий для самостоятельного решения проблем с помощью специальных методов (активизации). Например, выделяются следующие этапы организации активизирующего консультационного взаимодействия.

*Предварительный этап* еще до встречи со школьником, на котором консультант должен познакомиться с предварительной информацией об учащемся и на основании анализа этой информации выдвинуть предварительную гипотезу – определить проблему и наметить пути ее решения.

1. *Общая оценка ситуации консультирования* по следующим составляющим: особенности данного учащегося (в чем он сам видит проблему), условия консультирования (насколько они позволяют решать проблемы учащегося, самооценка профконсультанта (насколько он готов помочь данному школьнику). На первом этапе важно не столько «исследовать» учащегося, сколько помочь ему сформулировать собственную проблему, поэтому особое значение имеет организация эмоционально-доверительного контакта со школьником и такое последовательное развитие этого контакта: вначале – максимальная доброжелательность, далее – доброжелательность и конструктивность, в завершение консультации - доброжелательность и оптимистическое настроение.
2. *Выдвижение (или уточнение) профконсультационной гипотезы*, которая включает общее представление о проблеме клиента и возможные пути и средства решении я этой проблемы.
3. *Совместное с учащимся уточнение проблемы и целей дальнейшей работы.* Данный этап может занять достаточно много времени, но он является принципиально важным. Смысл его заключается в том, чтобы и профконсультант и школьник вместе работали над единой проблемой.
4. *Совместное решение выделенной проблемы*, допускающее использование в ряде случаев и неактивизирующих методов, например ствандартизированных психодиагностических средств. Главное, чтобы учащийся понимал общую логику проводимой совместной работы, т.е. оставался субъектом самоопределения.

Работа на данном этапе предполагает решение следующих основных задач.

*Первая задача* – информационно-справочная, может быть решена с помощью профессиограмм, специальной справочной литературы, компьютерных информационно-поисковых систем и т.п.

*Вторая задача* – диагностическая, направленная в идеале на самопознание школьника, может быть решена с использованием несложных, понятных клиенту психодиагностических методик.

*Третья задача* связана с морально-эмоциональной поддержкой самоопределяющегося молодого человека. Здесь могут быть использованы приемы и техники, заимствованные из психотерапии и консультативной психологии. Цель такой работы – вселение в ученика оптимизма, уверенности в себе, а также проигрывание в специальных процедурах сложных моментов, связанных с самоопределением.

*Четвертая задача* связана с принятием конкретного решения.

1. *Совместное подведение итогов*, что важно как для развития рефлексии учащегося, так и для развития рефлексии самого профконсультанта.

Конечно, предлагаемая схема не должна рассматриваться как некий неизменный алгоритм. Она может значительно видоизменяться в зависимости от каждого конкретного случая, но принципиально важен в ней акцент на пробуждение собственной активности молодого человека. Как справедливо отмечает Н.С.Пряжников, «сам процесс формирования такой внутренней активности (самоактивизации) представляется еще во многом загадочным, близким к консультационному искусству».

***Приемы развития внимания.***

***Упражнение 1. «Кто быстрее?».***

1. Учащимся предлагается как можно быстрее и точнее вычеркнуть в колонке любого текста какую-либо часто встречающуюся букву, например «о» или «е». Успешность выполнения оценивается по временным лимитам и количеству допущенных ошибок – пропущенных букв: чем меньше величина этих показателей, тем больше успешность. При этом надо поощрять успехи и стимулировать интерес.
2. Для тренировки переключения и распределения внимания задачу следует изменить: предлагается зачеркивать одну букву вертикальной чертой, а другую – горизонтальной или по сигналу чередовать зачеркивание одной буквы с зачеркиванием другой. Со временем задание можно усложнять. Например, одну букву зачеркивать, другую подчеркивать, третью обводить кружком.

Цель такой тренировки – выработка привычных, доведенных до автоматизма действий, подчиненных определенной, четко осознаваемой цели. Время заданий варьируется в зависимости от возраста (мл. школьники и мл. подростки – до 15 мин., старшие подростки – до 30 мин.).

***Упражнение 2. «Наблюдательность».***

Учащимся предлагается по памяти подробно описать школьный двор, путь из дома в школу – то, что они видели сотни раз. Такие описания младшие школьники делают устно, а их одноклассники дополняют пропущенные детали. Подростки могут записать свои описания, а затем сравнить их между собой и с реальной действительностью. В этой игре выявляются связи внимания и зрительной памяти.

***Упражнение 3. «Корректура».***

Ведущий пишет на листе бумаги несколько предложений с пропуском и перестановкой букв в некоторых словах. Ученик читает текст только один раз, сразу исправляя ошибки цветным карандашом. Затем передает лист второму ученику, который исправляет пропущенные ошибки карандашом другого цвета. Возможно проведение соревнований в парах.

***Упражнение 4. «Пальцы».***

Участники удобно располагаются на стульях, образуя круг. Следует переплести пальцы положенных на колени рук, оставив большие пальцы свободными. По команде «Начали» медленно вращать большие пальцы один вокруг другого с постоянной скоростью и в одном направлении, следя за тем, чтобы они не касались друг друга. Сосредоточить внимание на этом движении. По команде «Стоп» прекратить упражнение. Длительность от 5 до 15 минут. Некоторые участники испытывают необычные ощущения: увеличение или отчуждение пальцев, кажущееся изменение направления их движения. Кто-то будет чувствовать сильное раздражение или беспокойство. Эти трудности связаны с необычностью объекта сосредоточения.

***Упражнение 5. «Муха».***

На доске расчерчивается девятиклеточное игровое поле 3х3 и дается кусочек магнита. Магнит выполняет роль «дрессированной мухи». Ведущий разъясняет участникам, что перемещение «мухи» с одной клетки на другую происходит посредством подачи ей команд, которые она послушно выполняет. По одной из четырех возможных команд («вверх», «вниз», «вправо» или «влево») «муха» перемещается соответственно команде на соседнюю клетку. Исходное положение «мухи» - центральная клетка игрового поля. Команды подаются участниками по очереди. Играющие должны, неотступно следя за перемещениями «мухи», не допустить ее выхода за пределы игрового поля.

После всех разъяснений начинается сама игра. Она проводистя на воображаемом поле, которое каждый из участников представляет перед собой. Если кто-то теряет нить игры или «видит», что «муха» покинула поле, он дает команду «Стоп» и «вернув «муху» на центральную клетку, начинает игру сначала.

«Муха» требует от играющих постоянной сосредоточенности, однако, после того, как упражнение хорошо усвоено, его можно усложнить, увеличив количество игровых клеток или количество «мух». В последнем случае команды подаются каждой «мухе» отдельно.

***Упражнение 6. «Селектор».***

Для упражнения выбирается один участник игры – «приемник». Остальная группа – «передатчики» - заняты тем, что каждый считает вслух от разных чисел и в разных направлениях. «Приемник» держит в руке жезл и молча слушает. Он должен поочередно настроиться на каждый «передатчик». Если ему слишком сложно услышать тот или иной «передатчик», он может повелительным жестом заставить его говорить громче. Если же ему слишком легко, он может убавить звук. После того как «приемник» достаточно поработает, он передает жезл своему соседу, а сам становится «передатчиком». В ходе игры жезл совершает полный круг.

***Упражнение 7. «Сверхвнимание».***

Участники разбиваются на две группы: «мешающие» и «внимательные». «Внимательные» расставляются ведущим по периметру зала лицом к центру и получают отличительные знаки (нарукавные повязки, флажки…). Каждому дается инструкция: «Ваша задача – изобразить, сыграть, словно актер, войти в роль человека, полностью сосредоточенного на какой-то внутренней работе и не замечающего окружающего (ведущий показывает выражение лица с пустым, отсутствующим взглядом). Вы должны вжиться в эту роль и, стоя с открытыми глазами и не закрывая ушей, не замечать того, что делают другие. Чтобы вам легче было справиться с заданием, попытайтесь ярко представить себе, будто вы смотрите увлекательный фильм или участвуете в опасном путешествии. Будьте последовательны в своей роли: когда закончится упражнение (по команде «Стоп») и вас будут расспрашивать, утверждайте и убеждайте других в том, что вы действительно были поглощены своими мыслями и ничего не видели и не слышали. «Мешающие» получат задание во время упражнения. Готовы? Начали!

Упражнение длится от 5 до 15 минут. За это время ведущий вместе с «мешающими» организуют серию противокационных действий. Они скандируют лозунги, призывы, разыгрывают сценки, рассказывают анекдоты, инсценируют окончание занятий и уход из зала, изображают животных, просят у «внимательных» милостыню и т.п. При этом ведущий следит за тем, чтобы действия «мешающих» не оказались слишком эффективными. Он запрещает касаться «внимательных» и в критические моменты помогает им удержаться в своей роли. Затем следует команда «Стоп», начинается обсуждение. Упражнение следует использовать в уже сложившихся группах, где царит атмосфера творческой увлеченности.

***Приемы развития памяти.***

***Упражнение 1. «Трудное – запомни».***

Учитель показывает ученикам 10 карточек со словами, имеющими трудное написание, и убирает их. Затем ученики под диктовку пишут эти слова на листке. Зрительная память в этом случае как бы «подстраховывает» слуховую. Выигрывает тот, кто записал все слова правильно.

***Упражнение 2. «Заблудившийся рассказчик».***

Участники рассаживаются в круг. Ведущий определяет тему разговора. Один из участников начинает развивать ее, а затем, следуя за случайными ассоциациями, уводит разговор в сторону. Он перескакивает с одной темы на другую, затем на третью, стремясь как можно лучше «запутать» свое повествование. Затем говорящий жестом передает слово другому участнику. Слово может быть передано любому, поэтому за ходом игры следят все. Тот, на кого пал выбор, должен «распутать» разговор, т.е. кратко пройтись по всем ассоциативным переключениям своего предшественника в обратном порядке – от конца к началу. Он возвращается к исходной, предложенной ведущим, теме. Затем сам «запутывает разговор», передает слово кому-то другому и т.д.

***Упражнение 3. «Бег ассоциаций».***

Участники рассаживаются в круг. Ведущий произносит два случайных слова. Один из участников вслух описывает образ, соединяющий второе слово ведущего с первым. Затем создавший образ участник предлагает свое слово следующему игроку, тому, кто сидит от него по левую руку. Тот связывает это третье слово со вторым словом ведущего, а свое собственное слово – уже четвертое в этой цепочке – передает в качестве задания своему соседу слева. Игра движется кругами, и в конце каждого круга ведущий по секундомеру объявляет время, затраченное на его прохождение. Хорошо подготовленные участники могут участвовать в «забеге» на несколько кругов. Ведущий имеет право неожиданно остановить игру и предложить кому-нибудь из участников воспроизвести все слова. Если участник помнит только свои слова, значит, он ориентирован на личное достижение и не участвует в игре.

***Упражнение 4. «Домино».***

Для проведения этой игры понадобиться набор открыток, или картинки от детского лото. Участники садятся вокруг стола Каждому раздают по несколько карт, но так, чтобы изображение было скрыто.Первый участник кладет одну из своих карт перед собой картинкой вверх и начинает повествование. Это может быть сказка, Фантазия, юмористический рассказ, нелепое сновидение – все, что угодно, но обязательно включающее в свой сюжет изображенную на картинке вещь. Рассказав свой отрывок, начавший игру прикосновением передает слово соседу. Тот кладет изображением вверх свою карту и продолжает прерванный сюжет так, чтобы он обязательно захватывал и его изображение. Игра движется по кругу. Каждый вплетает в общее повествование свою картинку, и ряд выложенных в кругу изображений становится все длиннее до тех пор, пока не выйдут все карты. По окончании игры ведущий может перевернуть выложенные карты рубашкой вверх и предложить группе по памяти восстановить последовательность их расположения.

***Упражнение 5. «Тахистоскоп».***

Группа рассаживается в круг. Один или двое участников становятся в центр круга. Гасится свет, и стоящие внутри круга участники принимают любые позы, неподвижно застывая в них. По сигналу готовности на короткое время включается и тут же выключается свет. В момент вспышки сидящие в кругу стараются как можно точнее запомнить положение позирующих. После вспышки в темноте позировавшие в центре участники возвращаются на свои места. Затем включается свет и члены группы, за исключением позировавших, совместными усилиями пытаются восстановить то, что они видели. Натурщиков возвращают в круг и «лепят» из них те же позы, в которых, по мнению группы, они находились в момент вспышки света. После того, как споры улягутся и группа придет к какому-то общему решению или к нескольким альтернативным, участники в центре круга демонстрируют свои действительные позы.

***Упражнение 6. «Разведчик».***

Выбирается один из участников – «разведчик». Ведущий произносит: «Замерли!» - и вся группа неподвижно застывает. Каждый старается запомнить свою позу, а «разведчик» старается запомнить всех. Внимательно изучив позы и внешний вид участников, «разведчик» закрывает глаза. В это время участники делают несколько изменений в своей одежде, позах, обстановке или в чем-то другом. Затем «разведчик» открывает глаза. Его задача – обнаружить все перемены.

***Приемы развития мыслительной деятельности.***

***Упражнение 1. «Логичность».***

Учащимся предъявляется бланк На котором даны задания с двумя связанными между собой категорическими суждениями и вывод – умозаключение (силлогизм). Умозаключения частично даны логично, а в ряде случаев заведомо ложно. Требуется определить, какие выводы правильные, а какие ошибочные. На бланке следует зачеркнуть неверные ответы.

***Бланк задания «Логичность»***

1. Все металлы проводят электричество.

Ртуть – металл. Следовательно, ртуть проводит электричество.

1. Все арабы смуглы.

Ахмед смугл. Следовательно, Ахмед – араб.

1. Некоторые капиталистические страны – члены НАТО.

Япония – капиталистическая страна. Следовательно, Япония – член НАТО.

1. Все герои Советского Союза награждались орденом Ленина.

Иванов награжден орденом Ленина. Следовательно, Иванов – герой Советского Союза.

1. Все сочинения Пушкина нельзя прочитать за одну ночь.

«Медный всадник» - сочинение Пушкина. Следовательно, «Медный всадник» нельзя прочитать за одну ночь.

1. Лица, занимающиеся мошенничеством, привлекаются к уголовной ответственности.

Л. мошенничеством не занимается. Следовательно, Л. не привлечен к уголовной ответственности.

1. Все студенты высшей школы изучают логику.

Смирнов изучает логику. Следовательно, Смирнов – слушатель высшей школы.

1. Некоторые студенты МГУ – бывшие военнослужащие.

Петров – студент МГУ. Следовательно, Петров – бывший военнослужащий.

1. Все колхозы Московской области выполнили план хлебозаготовок.

Колхоз «Зареченский» не является колхозом Московской области. Следовательно, колхоз «Зареченский» не выполнил хлебозаготовок.

1. Некоторые работники 2-го управления – юристы.

Фомин – юрист. Следовательно, он работник 2-го управления.

1. Все граждане России имеют право на труд..

Иванов – гражданин России. Следовательно, Иванов имеет право на труд.

1. Все металлы куются.

Золото – металл. Следовательно, золото куется.

1. Коренные жители Конго – негры.

Мухаммед – негр. Следовательно, Мухаммед – житель Конго.

1. Все студенты Ленинградского университета изучают историю отечества.

Н. изучает историю отечества. Следовательно, Н. – студент Ленинградского университета.

1. Когда идет дождь, крыши домов мокрые.

Крыши всех домов мокрые. Следовательно, идет дождь.

1. Некоторые спортсмены являются профессионалами.

Иванов – спортсмен. Следовательно, Иванов – профессионал.

1. Все студенты 3-го курса выполнили норму 2-го разряда.

В. выполнил норму 2-го разряда. Следовательно, В. – студент 3-го курса.

1. Все коммунисты выступают против войны.

Иванов выступает против войны. Следовательно, Иванов – коммунист.

1. Ряд капиталистических стран Европы входит в состав Общего рынка.

Австрия – капиталистическая страна в Европе. Следовательно, Австрия входит в состав Общего рынка.

1. Все ученики 8 «Б» класса – хорошисты.

Петя Смирнов – хорошист. Следовательно, Петя Смирнов – ученик 8 «Б» класса.

Оценка за выполнение упражнения «Логичность» выводится в условных баллах по таблице 1:

*Таблица 1*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Оценка в баллах*** | ***9*** | ***8*** | ***7*** | ***6*** | ***5*** | ***4*** | ***3*** | ***2*** | ***1*** |
| ***Количество правильных ответов*** | 20 | - | 19 | 18 | 16-17 | 14-15 | 12-13 | 10-11 | 9 |

Задание может даваться на слух. После зачитывания дается 12 сек. на обдумывание и запись ответа. Например: №1 – верно. При предъявлении задания на слух оценки выставляются по таблице 2.

*Таблица 2*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Оценка в баллах*** | ***9*** | ***8*** | ***7*** | ***6*** | ***5*** | ***4*** | ***3*** | ***2*** | ***1*** |
| ***Количество правильных ответов*** | 20 | 19 | 18 | 16-17 | 13-15 | 11-12 | 9 | 7-8 | 6 |

Инструкции при предъявлении задания на слух:

«Вам будут зачитываться два связанных между собой суждения и вытекающий из них вывод. Например, «Советские люди не желают войны. Колхозники нашей страны – советские люди. Следовательно, колхозники не желают войны». Если вы с таким выводом согласны, то пишите : №1 – верно. Переспрашивать не разрешается. На обдумывание дается 12 сек. Будьте внимательны. Что непонятно ? (ответить на вопросы). Приготовиться! Начали!». По окончании упражнения: «Стоп!».

***Упражнение 2. «Выявление общих понятий»***

Методика заключается в подборе слов, имеющие общие родовые признаки, логические связи с определенным обобщающим словом. Всего предъявляется на бланке 20 обобщающих слов и к каждому из них набор из пяти слов, два из которых более всего с ним связаны. Нужно найти эти два слова в каждой строке и подчеркнуть.

1. Сад (растения, садовник, собака, забор, Земля).
2. Река (берег, рыба, рыболов, тина, вода).
3. Город (автомобиль, здание, толпа, улица, велосипед).
4. Сарай (сеновал, лошадь, крыша, скот, стены).
5. Куб (углы, чертеж, сторона, камень, дерево).
6. Деление (класс, делимое, карандаш, делитель, бумага).
7. Кольцо (диаметр, алмаз, проба, округлость, печать).
8. Чтение (глава, книга, картина, печать, слово).
9. Газета (правда, приложения, телеграммы, бумага, редактор).
10. Игра (карта, игроки, штрафы, наказания, правила).
11. Война (аэроплан, пушки, сражения, ружья, солдаты).
12. Книга (рисунки, бумага, любовь, текст, фломастер).
13. Пение (звон, искусство, голос, аплодисменты, мелодия).
14. Землетрясение (пожар, смерть, колебания почвы, шум, наводнение).
15. Библиотека (город, книги, лекция, музыка, читатель).
16. Лес (лист, яблоня, охотник, дерево, волк).
17. Спорт (медаль, оркестр, состязание, победа, стадион).
18. Больница (помещение, сад, врач, радио, больные).
19. Любовь (розы, чувство, человек, город, природа).
20. Патриотизм (город, друзья, родина, семья, человек).

Инструкция при работе с бланками:

«Возьмите бланки. На них в каждой строчке перед скобкой дано одно слово и 5 слов, заключенных в скобки. Необходимо из пяти этих слов подчеркнуть два, которые находятся в наибольшей связи с обобщающим словом, стоящим перед скобкой. Например, обобщающее слово «сад» и следующие за ним слова. Сад может существовать без собаки, садовника, забора, но без земли и растений – не может. Значит, надо подчеркнуть слова земля и растения. Продолжительность работы три минуты. Начали!».

Оценка результатов осуществляется по таблице 3.

*Таблица 3*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Оценка в баллах*** | ***9*** | ***8*** | ***7*** | ***6*** | ***5*** | ***4*** | ***3*** | ***2*** | ***1*** |
| ***Количество правильных ответов*** | 20 | - | 19 | 18 | 16-17 | 14-15 | 12-13 | 10-11 | 9 |

Задание может предъявляться на слух. В этом случае после зачитывания каждой строки отводится по 10 сек. на записывание столбиком номера каждого ответа и по два соответствующих слова. В таком варианте нормативы существенно облегчаются (табл. 4).

*Таблица 4.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Оценка в баллах*** | ***9*** | ***8*** | ***7*** | ***6*** | ***5*** | ***4*** | ***3*** | ***2*** | ***1*** |
| ***Количество правильных ответов*** | 19 | 18 | 17 | 14-16 | 12-13 | 10-11 | 8-9 | 6-7 | 5 |

***Упражнение 3. «Исключение понятий»***

Учащимся зачитывают пять слов, из числа которых четыре объединяются общим родовым понятием, а пятое не относится к данному понятию. Требуется заслушать эти слова и в течение последующих 10 сек. записать «лишнее» слово. Затем зачитываются следующие пять слов и т.д. Задание повторяется 15 раз.

***Пример задания***

1. Василий, Федор, Семен, Иванов, Петр.
2. Дряхлый, маленький, старый, изношенный, ветхий.
3. Скоро, быстро, постепенно, торопливо, поспешно.
4. Лист, почка, кора, чешуя, сук.
5. Ненавидеть, презирать, негодовать, возмущаться, понимать.
6. Темный, светлый, голубой, яркий, тусклый.
7. Гнездо, нора, курятник, сторожка, берлога.
8. Неудача, волнение, поражение, провал, крах.
9. Успех, удача, неудача, выигрыш, спокойствие.
10. Грабеж, кража, землетрясение, поджог, нападение.
11. Молоко, сыр, сметана, сало, простокваша.
12. Глубокий, низкий, светлый, высокий, горький.
13. Хата, печь, дым, хлев, будка.
14. Береза, сосна, дуб, сирень, ель.
15. Голод, холод, дискомфорт, жажда, нажива.
16. Секунда, час, год, вечер, неделя.
17. Самолет, пароход, техника, поезд, дирижабль.
18. Смелый, храбрый, решительный, злой, отважный.
19. Футбол, волейбол, хоккей, плавание, баскетбол.
20. Карандаш, ручка, рейсфедер, фломастер, чернила.

Оценка в условных баллах выводится по табл. 5.

*Таблица 5*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Оценка в баллах*** | ***9*** | ***8*** | ***7*** | ***6*** | ***5*** | ***4*** | ***3*** | ***2*** | ***1*** |
| ***Количество правильных ответов*** | 20 | 19 | 18 | 17 | 15-16 | 13-14 | 12-11 | 10 | 9 |

Инструкция: «Я буду зачитывать по пять слов, из которых четыре объединены общим родовым понятием, а одно к такому понятию не относится или относится в меньшей мере. Это слово вам следует определить и записать его на своем бланке под соответствующим номером. Например, я зачитываю пять слов: кирпич, камень, глина, известь, дом. Первые четыре слова имеют общее родовое понятие – «строительный материал», последнее слово в этой группе лишнее. Нужно записать: №1 – дом. Затем будет зачитана вторая группа слов и т.д. На запись вам дается по 10 сек. Если не успели определить нужное слово, лучше пропустить запись, чем писать наобум. Приготовиться! Начали!».

***Упражнение 4. «Анализ отношений понятий»***

Учащимся предъявляется бланк, на котором представлена исходная пара слов, находящихся в определенном отношении (например, лес – деревья), и затем слово (например, библиотека) и пять других слов (например, сад, двор, город, театр, книги), из которых только одно (книги) в том же отношении, как и в паре исходных слов (в лесу деревья, в библиотеке – книги). Остальные четыре слова должны быть отвергнуты.

Всего предъявляется 20 заданий на 3 мин. Во втором ряду в каждом задании нужно подчеркивать одно нужное слово.

***Бланк задания.***

1. Школа – обучение.

Больница – доктор, ученик, учреждение, лечение, больной.

1. Песня – глухой.

Картина – хромой, слепой, художник, рисунок, больной.

1. Нож – сталь.

Стол – вилка, дерево, стул, пища, скатерть.

1. Рыба – сеть.

Муха – решето, комар, комната, жужжать, паутина.

1. Птица – гнездо.

Человек – люди, птенец, рабочий, зверь, дом.

1. Хлеб – пекарь.

Дом – вагон, город, жилище, строитель, дверь.

1. Пальто – пуговица.

Ботинок – портной, магазин, нога, шнурок, шляпа.

1. Коса – трава.

Бритва – сено, волосы, сталь, острая, инструмент.

1. Нога – сапог.

Рука – калоши, кулак, перчатка, палец, кисть.

1. Вода – жажда.

Пища – пить, голод, хлеб, рот, еда.

1. Электричество – проводка.

Пар – лампочка, лошадь, вода, трубы, кипение.

1. Паровоз – вагоны.

Конь – поезд, лошадь, овес, телега, конюшня.

1. Алмаз – редкий.

Железо – драгоценный, железный, сталь, обычный, твердый.

1. Бежать - стоять.

Кричать – молчать, ползать, шуметь, звать, плакать.

1. Волк – пасть.

Птица – воздух, клюв, соловей, яйцо, пение.

1. Театр – зритель.

Библиотека – актер, книги, читатель, библиотекарь, любитель.

1. Железо – кузнец.

Дерево – пень, пила, столяр, кора, ветка.

1. Нога – костыль.

Глаза – палка, очки, зрение, нос, слезы.

1. Утро – ночь.

Зима – мороз, день, январь, осень, сани.

1. Спортсмены – тренеры.

Студенты – институты, воспитатели, учителя, преподаватели, родители.

Оценка выставляется в условных баллах по табл. 6.

*Таблица 6*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Оценка в баллах*** | ***9*** | ***8*** | ***7*** | ***6*** | ***5*** | ***4*** | ***3*** | ***2*** | ***1*** |
| ***Количество правильных ответов*** | 20 | - | 19 | 18 | 15-17 | 13-14 | 11-12 | 10 | 9 |

Инструкция: «Перед вами 20 заданий, представляющих собой пары слов. В первой строчке дана пара слов, находящихся в определенном отношении, например, лес – деревья (целое и часть, можно сказать: в лесу деревья). Во второй строчке даны слово и пять слов, одно из которых относится к этому первому слову так же, как и в соответствующей паре слов из первой строчки, например: библиотека –книги (в библиотеке книги, библиотека – целое, книги – часть библиотеки). В этом случае во второй строке следует подчеркнуть слово книги. Приготовились! Начали!»

Включить секундомер. Через 3 мин. подать команду «Стоп!».

***Упражнение 5. «Сложные ассоциации»***

Учащимся предъявляется бланк с набором из 20 пар слов. Каждая пара находится в определенных отношениях. Представлены также шесть пар слов в шифре, обозначенные буквами. Надо определить, какой паре слов из шифра соответствует по сходству пара слов в наборе. Запись ответов осуществляется на листе бумаги следующим образом: пишется номер пары слов из набора и через черточку ответ – буквой.

***Шифр***.

А. Овца – стадо

Б. Малина – ягода.

В. Море – океан.

Г. Свет – темнота.

Д. Отравление – смерть.

Е. Враг – неприятель.

1. Испуг - бегство А Б В Г Д Е

2. Физика - наука А Б В Г Д Е

3. Правильно – верно А Б В Г Д Е

4. Грядка - огород А Б В Г Д Е

5. Пара - два А Б В Г Д Е

6. Слово - фраза А Б В Г Д Е

7. Бодрый - вялый А Б В Г Д Е

8. Свобода - воля А Б В Г Д Е

9. Страна - город А Б В Г Д Е

10.Похвала - брань А Б В Г Д Е

11.Месть - поджог А Б В Г Д Е

12.Десять - число А Б В Г Д Е

13.Плакать - реветь А Б В Г Д Е

14.Глава - роман А Б В Г Д Е

15.Покой - движение А Б В Г Д Е

16.Смелость - геройство А Б В Г Д Е

17.Прохлада - мороз А Б В Г Д Е

18.Обман - недоверие А Б В Г Д Е

19.Пение - искусство А Б В Г Д Е

20.Тумбочка - шкаф А Б В Г Д Е

Оценка в условных баллах выставляется по табл. 7.

*Таблица 7*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Оценка в баллах*** | ***9*** | ***8*** | ***7*** | ***6*** | ***5*** | ***4*** | ***3*** | ***2*** | ***1*** |
| ***Количество правильных ответов*** | 19 | 18 | 17 | 15 | 12-14 | 10-11 | 8-9 | 7 | 6 |

Инструкция: «Перед вами на бланке сверху шесть пар слов под названием «Шифр». Каждая из этих пар слов находится в какой-то логической связи и отмечена буквой. Ниже даны 20 пар слов под номерами. Эти пары слов тоже находятся в какой-то логической связи. Нужно к этим парам подобрать близкие по аналогии пары слов из шифра. Ставьте на своем листке номер каждой пары слов, а рядом с ним букву соответствующей пары из шифра. Например, первая пара слов: испуг – бегство. Отношение между ними: испуг – причина, следствие – бегство. Этому соответствует в шифре пара слов «отравление – смерть». Значит, пишем 31 и рядом букву Д и т.д. На задание дается 7 мин. Приготовились! Начали!» Через 7 мин. подается команда «Стоп!».

***Упражнение 6. «Количественные отношения»***

Учащимся предъявляется ряд однотипных логических задач. Исходными суждениями в этих задачах являются хорошо усвоенные отношения предметов по количественной величине. Нужно сделать умозаключение и определить отношение (больше – меньше) двух величин, вынесенных в знаменатель.

А больше Б в 9 раз

Например: Б меньше В в 4 раза;

Определить, что больше – В или А ? Ясно, что А больше В (это видно из того, что если А= 9, то Б=1, если Б=1, то В=4. Следовательно, А=9 больше Б=4).

Составляется несколько вариантов заданий по 18 задач, которые представляются по 5 минут.

***Варианты заданий.***

|  |  |
| --- | --- |
| 1. А больше В в 9 раз   Б меньше В в 4 раза  В А | 2. А меньше Б в 3 раза  Б больше В в 4 раза  В А |
| 1. А меньше Б в 2 раза   Б больше В в 8 раз  А В | 4. А больше В в 4 раза  Б меньше В в 3 раза  В А |
| 5. А меньше Б в 3 раза  Б больше В в 7 раз  А В | 6. А больше Б в 4 раза  Б меньше В в 3 раза  В А |
| 7. А больше Б в 6 раз  Б меньше В в 7 раз  А В | 8. А меньше Б в 3 раза  Б больше В в 5 раз  В А |
| 9. А меньше Б в 10 раз  Б больше В в 3 раза  В А | 10. А больше Б в 3 раза  Б меньше В в 6 раз  В А |
| 11. А меньше Б в 10 раз  Б больше В в 6 раз  А Б | 12. А больше Б в 2 раза  Б меньше В в 6 раз  А В |
| 13. А меньше Б в 5 раз  Б больше В в 6 раз  В А | 14. А меньше Б в 5 раз  Б больше В в 2 раза  А В |
| 15. А больше Б в 4 раза  Б меньше В в 3 раза  В А | 16. А меньше Б в 3 раза  Б больше В в 2 раза  А В |
| 17. А больше Б в 9 раз  Б меньше В в 12 раз  В А | 18. А больше Б в 3 раза  Б меньше В в 5 раз  А В |

Оценка выводится по таблице 9.

*Таблица 9*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Оценка в баллах*** | ***9*** | ***8*** | ***7*** | ***6*** | ***5*** | ***4*** | ***3*** | ***2*** | ***1*** |
| ***Количество правильных ответов*** | 18 | 17 | 16 | 14-15 | 12-13 | 10-11 | 8-9 | 6-7 | 5 |

Инструкция: «Вам предстоит решить 18 логических задач в течение 5 мин. Путем рассуждений нужно определить, больше или меньше величина в знаменателе, на основании сравнения двух численных отношений в числителе (показать и разъяснить пример на доске). Переходите от задачи к задаче по порядку их номеров. Главное – не делайте ошибок. Начали!...Стоп!».

***Упражнение 7. «Вопрошайка»***

В качестве материала к игре можно использовать любую сюжетную картинку, имеющую проблемное содержание. Подростки объединяются в пары. Один из них задает другому вопросы обо всем, что хочет узнать. После того, как школьник спросил все, что мог, полезно попросить его составить небольшой рассказ по этой картинке. При этом следует обратить внимание, на какие вопросы были даны ответы, а на какие нет. Отмечается также характер вопросов, склонность к стереотипам, четкость и т.д.

***Упражнение 8. «Ключ к неизвестному»***

Учащимся предлагаются рисунки или фотографии, сделанные с большим увеличением. Главное, чтобы они по внешнему виду напоминали какие-то известные предметы или явления, но в то же время содержали в себе ряд противоречивых деталей, которые не позволяют легко установить, что изображено. При постановке вопросов к изображению непонятного объекта можно использовать следующую схему:

К какому виду явлений относится?

Почему изменяется?

Что влияет на него?

Какие имеет свойства? и т.д.

Представьте себе, что перед вами изображение совершенно непонятного объекта. Какие вопросы вы можете задать, чтобы понять, что это? Постарайтесь задать как можно больше разных вопросов и заполнить схему: каждая стрелка соответствует новому типу вопроса с новым ключевым словом.

***Упражнение 9. «Сходство и различие»***

Учащимся предлагается сравнить между собой различные предметы и понятия: картина и фотография, утро и вечер, упрямство и настойчивость. Отметьте общее число правильных ответов, количество ошибок., соотношение отмеченных признаков сходства и различия, преобладающие признаки (внешние, функциональные, классо-родовые отношения и др.). Выигрывает тот, кто предложил больше оснований для сравнения или тот, кто назвал признак последним.

***Упражнение 10. «Что нового»***

Для выявления скрытых, необычных свойств предметов необходимо преодолеть привычный взгляд на предмет, стереотип действия. Например, спичка не только горит и светится, но и уменьшается при этом в размере и весе, вода жидкая, но может при замерзании служить строительным материалом.

Учащимся предлагается открыть необычные свойства самых обычных предметов: полиэтиленовых крышек, использованных стержней от шариковых ручек, гвоздей, пенопласта, мороженого и т.п. Отмечают наиболее оригинальные, многочисленные и разнообразные ответы. В конце можно устроить дискуссию о правильности сделанных предложений.

***Упражнение 11. «Ошибающийся учитель»***

Ведущий или один из участников делает умышленные ошибки при чтении, при доказательстве различных положений. Остальная группа должна находиться в постоянной готовности исправлять ошибки, обосновывая при этом свою точку зрения. Для этого можно использовать целостные тексты. Тогда игра преобразуется в «Опечатку».

***Упражнение 12. «Опечатка»***

В тексте допущена опечатка – пропущено одно коротенькое слово. Из-за этого одно из предложений противоречит смыслу всего текста. Найдите это предложение и исправьте опечатку. Например:

«Многие знатные вельможи смирились с потерей своего влияния на государственные дела. Чтобы устранить всесильного министра, они устраивали заговоры, в которых были замешаны даже мать, жена и брат короля. Но Ришелье беспощадно подавлял сопротивление вельмож, заключал их в тюрьму и многих казнил. Некоторые знатные феодалы укрывались от гнева Ришелье в своих замках. Отсюда они давали отпор королевским чиновникам и войскам. Ришелье приказал срыть укрепленные замки дворян».

Эти упражнения направлены на развитие критичности мышления.

***Упражнение 13. «Составление предложений»***

Берутся наугад три слова, не связанные по смыслу, например, «озеро», «карандаш», «медведь». Надо составить как можно больше предложений, которые обязательно бы включали в себя эти три слова (можно менять их падеж и использовать другие слова). Ответы могут быть банальными (медведь уронил в озеро карандаш), сложными, с выходом за пределы ситуации, обозначенной тремя словами, и введением новых объектов (мальчик взял карандаш и нарисовал медведя, купающегося в озере), и творческими, включающими эти предметы в нестандартные связи (мальчик, тонкий, как карандаш, стоял возле озера, которое ревело как медведь).

В этой игре ведущему важно установить, а игрокам найти «золотую» середину между количеством и качеством ответов. Необходимо, с одной стороны, стимулировать большее число любых разнообразных ответов, с другой – поощрять оригинальные, творческие ответы.

Обязательным условием эффективности этих игр является сопоставление и обсуждение игроками всех предложенных ответов и развернутое обоснование, почему именно тот или иной ответ им понравился или не понравился.

Данное упражнение направлено на установление связей, обобщение, создание целостных образов.

***Упражнение 14. «Поиск аналогов»***

Называется какой-либо предмет или явление, например, «вертолет». Необходимо выписать как можно больше его аналогов, т.е. других предметов, сходных с ним по различным существенным признакам. Следует также систематизировать эти аналоги по группам в зависимости от того, с учетом какого свойства заданного предмета они подбирались. Например, могут быть названы «птица», «бабочка» (летают и садятся), «автобус», «поезд» (транспортные средства), «штопор» и вертолет (важные детали вращаются). Побеждает тот, кто назвал наибольшее количество групп аналогов.

Задание направлено на выделение свойств, умение классифицировать по признакам.

***Упражнение 15. «Поиск противоположных предметов»***

Называется какой-либо предмет, например, «дом». Надо назвать как можно больше предметов противоположных данному. При этом следует ориентироваться на различные признаки предмета и систематизировать его противоположности (антиподы) по группам. Например, в данном случае могут быть названы слова: «сарай» (противоположность по размеру в степени комфорта), «поле» (открытое или закрытое пространство), «вокзал» (чужое или свое помещение) и т. д. Побеждает тот, кто указал наибольшее количество групп противоположных предметов, четко аргументировав при этом ответы.

Упражнение направлено на сравнение предметов, поиск свойств предмета.

***Упражнение 16. «Поиск предметов по заданным признакам»***

Ставится задача назвать как можно больше предметов, обладающих заданной совокупностью признаков и в этом смысле похожих на два-три предмета, приведенных в качестве иллюстрации. Например, говорится: «назовите предметы, которые объединяют в себе выполнение двух противоположных функций, наподобие двери (она и закрывает и открывает выход из помещения), выключателя (он и зажигает и гасит свет). Ответы могут быть банальными (водопроводный кран), могут быть более далекими (рука: и бьет и гладит). Побеждает тот, ко дал больше всех небанальных ответов.

Упражнение позволяет легко находить аналогии между различными предметами и явлениями.

***Упражнение 17. «Поиск соединительных звеньев»***

Задаются два предмета, например «лопата» и «автомобиль». Надо назвать предметы, являющиеся как бы «переходным мостиком» от первого ко второму. Называемые предметы должны иметь четкую логическую связь с обоими заданными предметами. Например, в данном случае это могут быть «экскаватор» (сходен с лопатой по функции, а с автомобилем входит в одну группу – транспортные средства), «рабочий» (он копает лопатой и одновременно является владельцем автомобиля). Допускается использование и двух-трех соединительных звеньев (лопата – тачка – прицеп – автомобиль). Особое внимание обращается на четкое обоснование и раскрытие содержания каждой связи между соседними элементами цепочки. Победитель тот, кто дал больше аргументированных вариантов решения.

Упражнение позволяет легко устанавливать связи между предметами и явлениями.

***Упражнение 18. «Исключение лишнего слова»***

Берутся любые три слова, например, «собака», «помидор», «солнце». Надо оставить только те слова, которые обозначают в чем-то сходные предметы, а одно слово лишнее, не обладающее этим признаком, исключить. Следует найти как можно больше вариантов исключения лишнего слова, а главное – больше признаков, объединяющих каждую оставшуюся пару слов и не присущих исключенному, лишнему. Не пренебрегая вариантами, которые сразу же напрашиваются (исключить «собаку», а «помидор» и «солнце» оставить, потому что они круглые), желательно искать нестандартные, но в то же время меткие решения.

Задание учит классификации по свойствам.

***Упражнение 19. «Способы применения предмета»***

Называется какой-либо хорошо известный предмет, например, «книга». Надо перечислить как можно больше различных способов применения: книгу можно использовать в качестве подставки для , ею же можно прикрыть от посторонних глаз бумаги на столе и т.д. Следует ввести запрет на называние безнравственных, варварских способов применения предмета. Побеждает тот, кто укажет большее число различных функций предмета.

Упражнение развивает способность концентрации на предмете, умение открывать в нем неожиданные возможности.

***Упражнение 20. «Формулирование определений»***

Называется знакомый всем предмет или явление, например, «дырка». Надо дать ему наиболее точное определение, которое обязательно бы включало в себя все существенные признаки этого явления и не касалось несущественных. Побеждает тот, чье определение однозначно характеризует данный предмет, т.е. любая его разновидность обязательно охватывается этим определением, но никакой другой предмет под него не подходит.

Упражнение развивает четкость и стройность мышления, самостоятельность формулировок.

***Упражнение 21. «Выражение мысли другими словами»***

Берется несложная фраза, например, «нынешнее лето будет очень теплым». Надо предложить несколько вариантов этой же мысли другими словами. При этом ни одно из слов данного предложения не должно употребляться в других предложениях. Важно следить, чтобы не искажался смысл высказывания. Побеждает тот, у кого больше таких вариантов.

Задание формирует умение оперировать словами, точно выражать мысли.

***Задача 1***

«Девочка и мальчик пошли в магазин покупать альбом. Девочке при этом не хватило 1 рубля, а мальчику 29 рублей. Когда они сложили свои деньги, то их все равно не хватило. Сколько стоит альбом ? Сколько денег было у мальчика и сколько у девочки ? (у мальчика денег не было; у девочки было 28 рублей, а альбом стоил 29 рублей).

***Упражнение 22. «Перечень возможных причин»***

Описывается какая-либо необычная ситуация, например: «вернувшись из магазина вы обнаружили, что дверь вашей квартиры распахнута». Надо как можно быстрее назвать побольше причин этого факта, возможных его объяснений. Причины могут быть банальными («забыл закрыть дверь», «залезли воры»), но не стоит отбрасывать и маловероятные («прилем марсиан»). Побеждает тот, кто назвал больше разнообразных причин.

Упражнение направлено на широту мышления, всесторонний анализ.

***Упражнение 23. «Построение системы причин»***

Задается некоторое событие, например: «Один человек вдруг неожиданно грубо ответил на вопрос другого». Надо назвать как можно больше причин этого, пользуясь заданным (или созданным совместно в группе) алгоритмом причин, исходить из того, что причины события могут находиться в субъекте действия, его объекте и ситуации. Эта классификация сразу же задает поиск причин в трех различных направлениях. Кроме того, в каждом из этих случаев причины могут быть преднамеренными и непреднамеренными, постоянными или временными, ближайшими или отдаленными и т.д. Следует рассмотреть всевозможные пересечения этих различных классификаций и привести хотя бы по одной причине каждого вида (если это возможно). Вначале этот алгоритм может быть задан на карточке (в виде таблицы с обозначенными строками и столбцами, но с пустыми клеточками или в виде классификационного дерева); постепенно он интериоризируется и станет надежно работающим внутренним приемом анализа любого явления, с которым знакомится учащийся.

Упражнение направлено на формирование установки на всесторонний анализ ситуации.

***Упражнение 24. «Перечень заглавий к рассказу»***

Берется небольшой рассказ или сообщение. К нему надо подобрать как можно больше заголовков, отражающих его содержание. Заглавия могут быть строгими, логичными или формальными, т.е. по существу верными, но не схватывающими главное, или образными, яркими, эмоциональными.

Упражнение позволяет легко выражать мысли одной фразой.

***Упражнение 25. «Сокращение рассказа»***

Зачитывается короткий рассказ. Его содержание надо передать максимально сжато, используя лишь одно - три предложения, и так, чтобы в них не было ни одного лишнего слова. При этом основное содержание рассказа должно сохраниться, а второстепенные моменты и детали следует отбросить. Побеждает тот, у кого рассказ короче и при этом сохранено основное содержание. Возможна совместная доработка и «шлифовка» наиболее удачных ответов.

Упражнение предназначено для организованности и повышения четкости, умения отвлекаться от мелочей.

***Упражнение 26. «Построение сообщений по алгоритму»***

Участники игры договариваются, что, рассказывая о каких-либо известных событиях, предлагаемых ведущим или выбранным ими самими, будут четко придерживаться определенного общего для всех алгоритмам. Алгоритмы могут быть разными. Например, удобно пользоваться следующим: факт (что произошло) – причины, повод – сопутствующие события – аналогии и сравнения – последствия. Это значит, что о чем бы ни шла речь, рассказчик должен обязательно фиксировать все отмеченные моменты именно в этой последовательности. Можно использовать алгоритм Цицерона: «кто – что – чем – зачем – как – когда». Можно разработать свои. Не надо следовать слепо: иногда можно пропустить пункт («кто», «зачем» - если речь о стихийном бедствии).

Упражнение дисциплинирует и углубляет мышление.

***Упражнение 27. «Развитие гибкости мышления»***

***I. Изменение привычных временных связей***:

1. Прием отчленения одного из явлений от другого в привычном для человека временном ряду (например, представить гром без молнии и т.д. и описать, что это значит – «выстрел»).

2. Прием замены привычного временного порядка на прямо противоположный (обратный, например, гром – молния).

3. Прием редкого сокращения интервалов времени между некоторыми событиями (например, сократить период от рождения до смерти до одного дня и сочинить сюжет этого дня, описать диалог Аристотеля и Ньютона, человек настоящего и будущего).

4. Прием перемещения вдоль всей временной оси существования некоторого предмета (например, телевизор – его роль в настоящем, изменение в будущем, прототипы в прошлом).

***II.Изменение привычных пространственных связей***:

1. Прием замены привычных пространственных связей на необычные (например, автомобиль – на/под – дорога – надо описать).
2. Прием совмещения различных объектов, обычно разъединенных в пространстве (травинка – авторучка, ягода – картина и пр.).
3. Прием разъединения обычно связанных в пространстве фактов (рыба без воды, магазин без денег).

***III.Изменение привычных связей общности***:

1. Прием логического вычитания из объектов общностного признака (из объектов «земля» и «мяч» логически вычитывается признак «круглость» - плоская земля и что на ней происходит).
2. Прием усиления связей по общности (или действия) между первоначально разнородными объектами. Требуется довести их до взаимопревращения, найти пути сближения: «Дождь» и «ракета» - падают на землю. Разложить воду на кислород и водород – топливо для ракеты).
3. Прием замены первичных отношений на прямо противоположные (например: дым полезнее чистого воздуха).

***IY. Изменение привычных связей преобразования действий***:

1. Прием отчленения действий: лишение объекта возможности производить привычные действия, преобразования (автомобиль, который ничего не перевозит; груз, который ничего не весит; пища, которой не насыщаются).
2. Прием получения некоторого результата без привычного источника действий (дом построен без строителей, концерт без артистов).
3. Прием блокирования «ожидаемого результата в привычной структуре действия» (машина перевозит человека, но он остается на том же месте).
4. Прием изменения привычного направления действия (дым ядовит для человека, человек ядовит для дыма или холод прячется от человека).
5. Усиление некоторого свойства объекта в неограниченное число раз до необычных масштабов (автобус, который перевозит не 50, а 100000 человек).
6. Прием изменения основного свойства объекта в сторону усиления или ослабления (дом – палатка – шалаш – тент).
7. Прием составления сюжетов на основе заранее подобранных объектов: берется группа связанных предметов, роли раздаются участникам, которые должны разыграть сюжет, чтобы как можно ярче выразить их возможности (самолет, пассажир, стюардесса).
8. Прием формирования новых объектов из уже имеющихся (построить новый синтетический объект).

***Приемы развития воображения.***

***Упражнение 1. «Не может быть»***

Любой из учеников называет что-нибудь невероятное: вещь, явление природы, необычное животное, необыкновенный случай. Выигрывает тот, кто придумает пять таких сюжетов подряд и никто ни разу ему не скажет : «Бывает!».

***Упражнение 2. «Что было бы, если бы»***

Кто-нибудь из ребят придумывает самые фантастические ситуации, а другие должны найти наиболее возможные решения. Например:

- «Если каждый человек с рождения приобретает свойство читать мысли другого, как изменится жизнь на Земле ?».

- «Если бы вдруг исчезла сила притяжения на Земле, т.е. все предметы и существа полностью потеряли свой вес, то…».

- «Если бы вдруг все люди потеряли дар речи, то…».

***Упражнение 3. «Волшебный карандаш»***

Для ознакомления участников с правилами этой игры потребуется бумага и карандаш. Ведущий объясняет игрокам, что карандашом можно управлять на расстоянии, подавая ему одну из четырех возможных команд: «вверх», «вниз», «вправо», «влево». По команде карандаш перемещается в указанном направлении, оставляя на бумаге черту. Следует другая команда и карандаш, не отрываясь от бумаги, перемещается вновь. Таким образом, на листе вырисовывается ломаная линия. Все ходы карандаша должны быть равны друг другу по своей длине.

На предварительном этапе игры участники подают по очереди свои команды, а ведущий «помогает» карандашу выполнять свои обязанности. Затем, убедившись в том, что все участники усвоили принцип игры, ведущий предлагает им чертить воображаемые фигуры на воображаемом листе, который каждый должен себе представлять. Черчение начинается с простейшей фигуры, образец которой ведущий предварительно демонстрирует игрокам (например, квадрат). Команды подаются по кругу.

Ведущий должен объяснять игрокам, что они не имеют права договариваться о том, в какой точке и в каком направлении вести ломаную линию. Каждый должен внимательно следить за командами и когда до него дойдет очередь, действовать сообразно обстановке. Если в ходе рисования участник не смог уследить за линией или ему показалось, что кто-то из товарищей допустил ошибку, он останавливает игру командой «Стоп!». По этой команде все, что нарисовано на воображаемых листах, автоматически стирается. Остановивший игру начинает ее сначала – делает первый ход. После того, как фигура нарисована, ведущий предлагает следующую, более сложную.

***Упражнение 4. «Термометр»***

Участники разбиваются на пары. Один из пары закрывает глаза и пытается вызвать ощущение тепла в своей правой или левой руке (по указанию ведущего), представляя себе, что он держит в ней какой-то нагретый предмет. По истечении некоторого времени партнер внимательно ощупывает обе его руки и пытается определить, какая из них теплее. После каждой такой попытки происходит смена ролей в парах или смена партнера.

***Упражнение 5. «Антивремя»***

Каждому из участников предлагается тема для небольшого рассказа. Например, «Театр», «Магазин», «Путешествие за город». Получивший тему должен раскрыть ее, описывая все относящиеся к ней события «задом наперед» - как если бы в обратную сторону прокручивалась кинолента.

***Упражнение 6. «Чудеса техники»***

Ведущий предлагает участникам вообразить, будто группа находится на выставке последних новинок техники. Здесь демонстрируются замечательные предметы быта – осязаемые, но почти невидимые. Ведущий демонстративно роется в карманах и «находит» коробок спичек. Затем он делает несколько выразительных движений, перекладывая невидимый коробок из одной руки в другую, открывая и закрывая его. Ведущий зажигает несуществующую спичку, передает ее кому-нибудь из группы. Затем просит кого-нибудь зажечь сверхсовременную спичку. Постепенно в игру вовлекаются все участники: кто-то пришивает несуществующую пуговицу к прозрачной рубашке, кто-то точит невидимый карандаш и т.д. Участники угадывают кто что делает.

***Упражнение 7. «Перевоплощения»***

Участники удобно располагаются в креслах. Один из них получает указание от ведущего или от своего соседа превратиться в определенную вещь. Он должен изобразить себя этой вещь, погрузиться в ее мир, ощущать ее «характер». От лица этой вещи он начинает рассказ о том, что ее окружает, как она живет, что чувствует, о ее заботах, пристрастиях, о ее прошлом и будущем. Закончив рассказ участник дает задание следующему по кругу и т.д.

Игру желательно проводить в затемненном помещении, что обеспечит ее участникам большую раскованность и психологический комфорт. Постепенно «перевоплощения» становятся все более глубокими, и участники переходят от поверхностных, чисто внешних описаний к выражению настроений, чувств и т.д.

***Упражнение 8. «Групповая картина»***

Все участники рассаживаются в круг. Один из них держит чистый лист бумаги и пытается вообразить себе нарисованную картину. Он начинает детально ее описывать, а все остальные пытаются «увидеть» на листе то, о чем он говорит. Затем лист передается следующему участнику, и он продолжает создание воображаемой картины, дополняя уже «написанное» новыми деталями. Лист передается дальше. Ведущий должен предупредить участников, что это должна быть именно картина, а не развивающийся сюжет. Описания же должны быть достаточно подробными для того, чтобы можно было однозначно установить по ним пространственное взаиморасположение деталей. Окончание работы объявляется участником, считающим, что картина уже излишне перегружена деталями.

***Тренинг мыслительной деятельности.***

***Упражнение 1. Задачи на развитие воображения***

***Задача 1.***

Разместите 10 стульев в одной комнате так, чтобы у каждой из четырех стен (на дверь не обращаем внимания) было размещено одинаковое их число. (Два стула нужно поставить по углам, и они, таким образом, будут относиться сразу к двум стенам).

***Задача 2.***

В стеклянной банке сидит микроб. Каждую минуту он делится пополам. Новые микробы, в свою очередь, через минуту снова делятся пополам – и так до бесконечности. Известно, что через пять часов банка будет полна. Спрашивается: через какое время после начала деления микробы займут половину банки ? (через 4 часа 59 минут).

***Задача 3.***

Та же самая ситуация, но в банку с самого начала поместили не один микроб, а два. Через сколько времени та же самая банка наполнится ? (Разница с первой задачей лишь во времени деления одного микроба, т.е. в одной минуте. Поэтому ответ – 4 часа 59 минут).

***Упражнение 2. «Поручения по прямоугольникам»***

У участников на листе – прямоугольник, разделенный на 16 равных частей. Эти части мысленно нумеруются слева направо по строкам. Затем подаются команды соединить разные части прямоугольника линиями. На выполнение каждой команды отводится определенное время, после чего подается следующая команда. Предъявляются два задания на одно действие, два задания на два действия, два задания на три действия, два задания на четыре действия по одному.

*Инструкция:* «На ваших бланках прямоугольник, разделенный на 16 частей. Мысленно пронумеруйте эти части слева направо. По строчкам ставить номера на бланке запрещается. Вам будут даваться команды соединять центры квадратов или их стороны прямыми линиями. Например, провести линию из центра 2-го квадрата к середине нижней стороны 8-го квадрата и затем в центр 13-го квадрата (показать на доске). Время на выполнение каждого задания объявляется. Делайте, что запомнили и что успеете. Ошибочных линий не проводить. Лучше пропустить задание, если не успеваете. Отдельные действия выполняйте сразу после моих команд. В ходе выполнения задания вопросов не задавать».

1. Соединить центр 2-го квадрата с центром 5-го квадрата. 7 секунд!
2. Провести линию от левой стороны 1-го квадрата в правый верхний угол 2-го квадрата. 7 секунд!
3. Разделить квадрат на 9 равных частей. 10 секунд!
4. Соединить левый нижний угол 10-го квадрата с верхним правым углом этого же квадрата и затем продолжить линию до середины левой стороны 6-го квадрата. 10 секунд!
5. Соединить центр 4-го квадрата с центром 8-го квадрата. Продолжите линию к середине левой стороны этого же квадрата и затем продолжите ее в верхний правый угол 4-го квадрата. 15 секунд!
6. Проведите линию от середины правой стороны 3-го квадрата к центру 7-го квадрата, затем к середине правой стороны 6-го квадрата и затем в центр первого квадрата. 15 секунд!
7. Проведите линию от середины левой стороны 9-го квадрата к центру 14-го квадрата, затем к середине нижней стороны 1-го квадрата, затем в центр 13-го квадрата и затем в центр 9-го квадрата. 15 секунд!
8. Проведите линию от середины нижней стороны 8-го квадрата к середине правой стороны 11-го квадрата, затем к середине верхней стороны 16-го квадрата, затем к середине правой стороны 12-го квадрата, затем в центр 12-го квадрата и затем к правому нижнему углу 7-го квадрата. 15 секунд!
9. Проведите линию из нижнего правого угла 14-го квадрата к середине левой стороны 15-го квадрата, продолжите ее к середине нижней стороны этого же (15-го) квадрата, затем к середине правой стороны 12-го квадрата. 15 секунд!
10. Поставьте маленькие крестики в центрах 3-го, 7-го, 10-го квадратов, 2 маленьких крестика в середине 16-го квадрата, маленький кружок в левом нижнем углу 7-го квадрата и маленький треугольник в середине 6-го квадрата. 15 секунд! Стоп!

Оценка выводится по таблице по количеству очков за правильно выполненное задание: 1-2-е задания – по 1 очку, 3-4-е задания – по 2 очка, 5-6-е задания – по 3 очка, 7-8-е задания – по 4 очка, 9-10-е задания – по 5 очков.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Оценка в баллах*** | ***9*** | ***8*** | ***7*** | ***6*** | ***5*** | ***4*** | ***3*** | ***2*** | ***1*** |
| ***Очки за правильно выполненное задание*** | 25 | 22-24 | 18-20 | 15-17 | 12-14 | 9-11 | 6-8 | 4-5 | 3 |

Задание может выполняться дважды по аналогичным командам. Тогда за основу берутся средние результаты.

***Приемы коррекционной работы с учащимися по снятию***

***отрицательных личностных образований.***

1. «Переинтерпретация» симптомов тревожности. Часто школьников с повышенной тревожностью деморализуют первые признаки появления этого состояния. Во многих случаях оказывается полезным рассказать, объяснить им, что это признаки готовности человека действовать, их испытывают большинство людей, и они помогают ответить, выступить как можно лучше. При определенной тренировке этот прием может помочь школьнику «выбраться из чертова колеса».
2. «Настройка на определенное эмоциональное состояние». Школьнику предлагается мысленно связать взволнованное эмоциональное состояние с одной мелодией, цветом, пейзажем, характерным жестом; спокойное, расслабленное – с другим, а уверенное, «побеждающее» - с третьим. При сильном волнении сначала вспомнить первое, затем второе, потом третье, повторяя последнее несколько раз.
3. «Приятное воспоминание». Школьнику предлагается представить себе ситуацию, в которой он испытывал полный покой, расслабление, и как можно ярче, стараясь вспомнить все ощущения, представлять эту ситуацию.
4. «Использование роли». В трудной ситуации школьнику предлагается ярко представить себе образ для подражания (например, любимого киногероя), войти в эту роль и действовать как бы в «его образе». Этот прием оказывается особенно эффективным для юношей.
5. Контроль голоса и жестов. Школьнику объясняется, как по голосу и жестам можно определить эмоциональное состояние человека. Рассказывают, что уверенный голос и спокойные жесты могут иметь обратное влияние – успокаивать, придавать уверенность. Указывают на необходимость тренировки перед зеркалом и «зрителями», например, при подготовке уроков.
6. «Улыбка». Обучение целенаправленному управлению мышцами лица. Школьнику дают ряд стандартных упражнений для расслабления мышц лица и объясняют значение улыбки для снятия нервно-мышечного напряжения.
7. «Дыхание». Рассказывают о значении ритмичного дыхания, предлагают способы использования дыхания для снятия напряжения, например, делать выдох вдвое длиннее, чем вдох.; в случае сильного напряжения сделать глубокий вдох и задержать дыхание на 20-30 сек.
8. «Мысленная тренировка». Ситуация, вызывающая тревогу, заранее представляется во всех подробностях, трудных моментах, вызывающих ее переживания, тщательно, детально продумывается собственное поведение.
9. «Репетиция». Психолог проигрывает со школьником ситуации, вызывающие у того тревогу. Например, школьник как бы отвечает у доски, психолог исполняет роль «строгого учителя», «насмешливого одноклассника», детально отрабатывая способы действия учащегося. Полезным оказывается и то, что психолог, не предупреждая, меняет тон разговора с учеником. Он становится нетерпеливым, прерывающим собеседника, недовольным слушателем.
10. «Доведение до абсурда». В процессе беседы с психологом школьнику предлагается играть очень сильную тревогу, страх, делая это как бы дурачась.
11. «Переформулировка задачи». Известно, что люди с заниженной самооценкой и повышенным чувством тревожности сосредоточены на том, как они выглядят со стороны. В связи с этим необходимо тренировать у них умение формулировать цель своего поведения в той или иной ситуации, полностью отвлекаясь от себя. Например, при ответе у доски: «Я должен рассказать о законе всемирного тяготения» вместо «Я должен ответить во что бы то ни стало» или «Я должен получить «5». Необходимо также обучать школьника умению снижать значимость ситуации, понимать достаточно относительное значение «победы» или «поражения».

***Программа приобретения уверенности в себе.***

1. Признавайтесь себе в своих сильных и слабых сторонах и соответственно сформулируйте свои цели.
2. Решите, что для вас ценно, во что вы верите, какой вы хотели бы видеть свою жизнь. Проанализируйте свои планы и оцените их с точки зрения сегодняшнего дня так, чтобы воспользоваться этим, когда наметится прогресс.
3. Докопайтесь до корней. Проанализировав свое прошлое, разберитесь в том, что привело вас к нынешнему положению. Постарайтесь понять и простить тех, кто заставил вас страдать или не оказал помощи, хоть и мог бы. Простите себе самому прошлые ошибки, заблуждения и грехи. После того как вы извлекли из тяжких воспоминаний хоть какую-то пользу, забудьте о них и не возвращайтесь к ним. Дурное прошлое живет в вашей памяти лишь до той поры, пока вы его не изгоните. Освободите лучше место для воспоминаний о былых успехах, пусть и небольших.
4. Чувства вины и стыда не помогут вам добиться успеха. Не позволяйте себе предаваться им.
5. Ищите причины своего поведения в физических, социальных, экономических и политических аспектах нынешней ситуации, а не в недостатках собственной личности.
6. Не забывайте, что каждое событие можно оценить по-разному. Реальность – это не то, что каждый по отдельности видит, это не более, чем результат соглашения между людьми называть определенные вещи своими именами. Такой взгляд позволит вам терпимее относиться к людям и более великодушно сносить то, что может показаться унижением.
7. Никогда не говорите о себе плохо; особенно избегайте приписывать себе отрицательные черты – «глупый», «уродливый», «неспособный», «невезучий», «неисправимый».
8. Ваши действия могут подлежать любой оценке, если они подвергаются конструктивной критике – воспользуйтесь этим для своего блага, но не позволяйте другим критиковать вас как личность.
9. Помните, что иное поражение – это удача; из него вы можете заключить, что преследовали ложные цели, которые не стоили усилий, а возможных последующих более крупных неприятностей удалось избежать.
10. Не миритесь с людьми, занятиями и обстоятельствами, которые заставляют вас чувствовать свою неполноценность. Если вам не удается изменить их или себя настолько, чтобы почувствовать уверенность, лучше просто отвернуться от них. Жизнь слишком коротка, чтобы тратить ее на уныние.
11. Позволяйте себе расслабиться, прислушаться к своим мыслям, заняться тем, что вам по душе, наедине с самим собой. Так вы сможете лучше себя понять.
12. Практикуйтесь в общении. Наслаждайтесь ощущением той энергии, которой обмениваются люди – они такие непохожие и своеобразные, ваши братья и сестры. Представьте себе, что и они могут испытать неуверенность и страх, и постарайтесь им помочь. Решите, чего вы хотите от них и что вы им можете дать. А затем дайте им понять, что вы открыты для такого обмена.
13. Перестаньте чрезмерно охранять свое «Я» - оно гораздо крепче и пластичнее, чем вам кажется. Оно гнется, но не ломается. Пусть лучше оно испытает кратковременный эмоциональный удар, чем будет прибывать в бездействии и изоляции.
14. Выберете для себя несколько серьезных отдаленных целей, на пути к которым необходимо достижение целей более мелких, промежуточных. Трезво взвесьте, какие средства необходимы для того, чтобы достичь этих промежуточных целей. Не оставляйте без внимания каждый свой успешный шаг и не забывайте подбодрить и похвалить себя. Не бойтесь оказаться нескромным, ведь вас никто не услышит.
15. Вы – не пассивный объект, на который валятся неприятности, не травинка, которая с трепетом ждет, что на нее наступят. Вы – вершина эволюционной пирамиды, вы – воплощение надежд ваших родителей, вы – образ и подобие Господа. Вы – неповторимая личность, активный творец своей жизни, вы повелеваете событиями. Если вы уверены в себе, то препятствие становится для вас вызовом, а вызов побуждает к свершениям. И застенчивость отступит, потому что вы, вместо того, чтобы беспокоиться, как вам жить, погружаетесь в самую гущу жизни.

***Приемы повышения самооценки.***

*Похвальное слово самому себе*

В течение 10 минут с закрытыми глазами вспоминайте свою жизнь. Начните с самых ранних детский воспоминаний. Вспомните каждое свое достижение, каждую заслугу, каждое совершенное дело, которым вы можете гордиться.

Откажитесь от любых скромных, снижающих ваши достоинства замечаний типа: «В детском саду я был первым в своей группе…правда, в ней было 12 человек». Отбросьте вторую часть предложения!

Обратите особое внимание на те события, которые без вашего участия приняли бы совсем другой оборот (например, когда вы на собрании выступили и защитили своего товарища по учебе, или когда вы опоздали на важную встречу, потому что помогли потерявшемуся ребенку добраться до дому, или же когда помогли женщине донести тяжелые сумки).

И не забудьте поступки, которые кому-то могут показаться легкими, но которые для вас были трудными (к примере, случай, когда вы, человек, не очень-то способный к языкам, решили все-таки улучшить свой английский или французский и довольно преуспели в этом).

Конечно, степень самооценки не может повыситься у вас сразу после выполнения этого упражнения. Порой его необходимо повторять и по 2 – 3 раза в день

*Прием для усиления предыдущего упражнения*

Попробуйте коротко записать каждый из эпизодов вашей жизни, которыми вы можете гордиться. Затем через некоторое время перечитайте свои записи глазами Объективного Наблюдателя, проверяя, в самом ли деле написавший это испытывал гордость за свои достижения и не вкрались ли в его воспоминания излишняя «скромность» или обесценивающие положения.

Все это поможет вам еще раз утвердиться в собственных глазах, заметно повысит самоуважение, укрепит веру в себя, в свои возможности.

«*Декларация моей самооценки»*

Я – это Я.

Во всем мире нет никого в точности такого же, как я.

Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть; мои чувства, какими бы они ни были, - тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить; мой голос; все мои действия, обращенные к другим людям и к себе.

Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и страхи.

Мне принадлежат все мои победы и успехи.

Я могу полюбить себя и подружиться с собой. Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам.

Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня, и есть во мне что-то, чего я не знаю. Но поскольку я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо узнавать все больше и больше разных вещей о себе.

Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. Я имею все, чтобы быть близкой с другими людьми, чтобы быть продуктивной, вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня.

Я принадлежу себе, и поэтому я могу строить себя.

Я – это Я, и Я – это замечательно.

***Упражнение «Ищем секрет»***

Попробуйте отыскать в себе скрытые особенности следующим образом. Представьте, что сумасшедший ученый создал робота, являющего собой вашу точную копию. ваш двойник идентичен вам во всех деталях. Но поскольку он – орудие зла, вы не хотели бы, чтобы люди принимали его за вас.

Что есть в вас такого, что невозможно продублировать? Как люди, хорошо вас знающие, могли бы обнаружить подмену? Если есть кто-то, знающий ваш секрет, может ли он воспользоваться этим, чтобы идентифицировать вас?

Вы открыли все секреты, но робот ухитрился воспроизвести вас в точности. Какой самый важный секрет вы раскроете в последнюю очередь, чтобы хоть самому убедиться, что вы – это вы, а не ваша копия?

РЫЧИ, ЛЕВ, РЫЧИ; СТУЧИ, ПОЕЗД, СТУЧИ

В эту игру хорошо сыграть с группой учащихся, страдающих скованностью и пассивностью.

«Все мы – львы, большая львиная семья. Давайте устроим соревнование, кто громче рычит. Как только я скажу: «Рычи, лев, рычи!», пусть раздается самое громкое рычание».

«А кто может рычать еще громче? Хорошо, рычите, львы… И это львиный рык? Это писк котенка. Нужен громогласный рев». После этого пусть все построятся в затылок друг другу, положив руки на плечи стоящего впереди. Вы – паровоз. Начинайте медленно двигаться по периметру комнаты с пыхтением и свистом. Обойдя комнату один раз, встаньте в конце «состава», а место «паровоза» займет стоящий за вами. Он должен двигаться немного быстрее и звуки производить более громкие. Продолжайте игру, пока каждый не побывает в роли паровоза. В конце игры может произойти «крушение»: все валятся на пол».