

Министерство образования и науки Самарской области
Государственное бюджетное учреждение
дополнительного профессионального образования
Самарской области
«Региональный социопсихологический центр»

**Областной конкурс психолого-педагогических программ
«Психология развития и адаптации» 2021 года**

Номинация

**«Программы психологической коррекции поведения
и нарушений в развитии обучающихся»**

Лауреат

Пальчук О.Н., Пронина Л.В.

**Программа психологической коррекции поведения и
нарушений в развитии обучающихся**

«Информация и Мы»



Министерство образования и науки Самарской области

Государственное бюджетное учреждение
центр педагогической, медицинской и социальной помощи
«Психолого-педагогический центр»
городского округа Тольятти Самарской области

Программа психологической коррекции поведения и
нарушений в развитии обучающихся

«Информация и Мы»

Коллектив авторов:
Пальчук Олег Николаевич,
Пронина Лариса Викторовна,
педагоги-психологи
ГБУ «Психолого-педагогический центр» г.о. Тольятти

**Программа публикуется
в авторской редакции**

Самара
2021

Содержание

| | |
|---|-----------|
| Аннотация | 4 |
| Описание цели и задач программы | 5 |
| Описание участников реализации программы | 5 |
| Научно-методические и нормативно-правовые основания разработки и реализации программы | 5 |
| Перечень и описание программных мероприятий, дидактические разделы, учебный план, учебно-тематический план и т.д. | 7 |
| Описание используемых методик, принципов и технологий | 11 |
| Описание способов обеспечения гарантии прав участников программы | 13 |
| Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников реализации программы | 14 |
| Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы | 17 |
| Сроки и этапы реализации программы | 18 |
| Ожидаемые результаты реализации программы | 19 |
| Система организации внутреннего контроля за реализацией программы | 19 |
| Критерии оценки достижения планируемых результатов: качественные и количественные | 20 |
| Сведения о практической апробации программы | 20 |
| Результаты, подтверждающие эффективность реализации программы | 21 |
| Подтверждение соблюдения правил заимствования | 24 |
| Список литературы | 25 |
| Приложение 1. Содержание занятий | 26 |
| Приложение 2. Диагностический инструментарий | 61 |
| Приложение 3. Промежуточная диагностика | 65 |
| Приложение 4. Анкета обратной связи | 66 |

Программа психологической коррекции поведения и нарушений в развитии обучающихся — коррекционная психолого-педагогическая программа «Информация и Мы» направлена на формирование когнитивно-информационной компетентности обучающихся.

В результате реализации программы у участников формируется умение систематизировать информацию, корректируется устойчивость и продуктивность внимания, логическое мышление и оперативная память, стабилизируется психоэмоциональное состояние.

Аннотация

Проблема формирования информационных компетенций — одна из ключевых в учебно-профессиональной сфере и подготовке специалиста любой сферы профессиональной деятельности. В силу своей специфики работа с информацией имеет свои сложности: на начальном этапе формирования информационных компетенций будущего специалиста зачастую происходят трудности систематизации информации: трудности процессов поиска, отбора, обработки и интерпретации информации.

Современные представители студенчества ощущают на себе влияние эпохи глобализации и информатизации. Они часто зависимы от цифровых технологий, так как имеют неограниченный доступ к информации, почти всю информацию получают из сети Интернет. А также для них характерно клиповое мышление: краткое и красочное восприятие окружающего мира, предпочтение визуальных стимулов логике и углублению в текстовый материал. При этом современное поколение юношества проявляет высокую скорость восприятия информации и естественную многозадачность (одновременно учат уроки, ведут переписку с 2-3 друзьями, слушают музыку и разговаривают с родителями). Для современного поколения молодежи характерно изменение качества высших психических функций (ВПФ). Так повышается скорость психических процессов. Свойства внимания — концентрация и устойчивость снизились в несколько раз, а переключение и распределение выросли (по мнению исследователей). Память становится предельно короткой, современные юноши и девушки запоминают не содержание материала, а место, где она находится.

Практическая актуальность. Данная программа содержит коррекционные занятия, которые построены с учетом общих требований стандарта и относятся к программам сопровождения возрастного развития ФГОС СПО. После проведения цикла занятий

ождается повышение когнитивно-информационной компетентности обучающихся: устойчивости и продуктивности внимания, логического мышления, сформированности умения систематизировать информацию (поиск, отбор, обработка, интерпретация информации), улучшение саморегуляции эмоционального состояния, формирование способов решения проблемы, развития оперативной памяти.

Цель программы: формирование когнитивно-информационной компетентности обучающихся

Задачи:

- 1) корректировать устойчивость и продуктивность внимания, логическое мышление и оперативную память;
- 2) формировать умения систематизировать информацию (поиск, отбор, обработка, интерпретация и воспроизведение информации);
- 3) формировать приемы саморегуляции эмоционального состояния, стабилизация психоэмоционального состояния.

Участники реализации программы

Формирование группы происходит на добровольной основе самих обучающихся. Акцент лежит на привлечении к работе студентов выпускных курсов 17-19 лет, имеющих трудности в формировании информационно-когнитивной компетентности.

Занятия проводятся 2 раза в неделю. Длительность занятий 3 академических часа. Программа рассчитана на 6 занятий. Количественный состав группы — 12 студентов.

Научно-методические и нормативно-правовые основания разработки и реализации программы

Методологической основой программы являются идеи отечественной психологии, которые нашли отражение в практике обучения (П.Я. Гальперин, В.В. Давыдов, М.А. Холодная), где особое внимание уделяется умениям формирования умственных действий и интеллектуальной одаренности при создании условий развивающего обучения.

В прикладных исследованиях становления личности получила распространение идея об иерархической структуре личности К.К. Платонова. В данной структуре низшие ступени подчинены высшим и управляются ими, а высшие, включая в себя низшие и опираясь на них, не сводятся к их сумме, так как переходы от одной ступени к другой осуществляются как скачки на основе появления системных качеств.

В разработанной концепции К.К. Платонова выделены четыре основные подструктуры (сверху вниз):

- 1) направленность, которая включает влечения, желания, интересы, склонности, идеалы, мировоззрения, убеждения;
- 2) опыт, включающий знания, умения, навыки и привычки;
- 3) психические процессы (воля, чувства, эмоции, мышление, память, восприятие, ощущения);
- 4) биопсихические свойства (темперамент, половые, возрастные, а также органические изменения).

Многообразие подходов и определений указывает на разнообразие и сложность описания личности. В практическом плане следует принять его как наличный факт и, задавшись определенной целью (например, психокоррекцией когнитивных нарушений личности), упростить описанное многообразие до уровня некоторых феноменологических моделей.

Можно утверждать, что личность — это системное качество, которое приобретает индивид во взаимодействии с социальным окружением. Это взаимодействие протекает в трех ведущих формах: общении, познании и совместной деятельности. Являясь одной из системных характеристик личности, позволяющих прогнозировать ее будущее, она обуславливает смысловое единство активного и целенаправленного поведения личности.

Однако человек — это не только индивид и личность, но и носитель сознания, субъект деятельности, производящий материальные и духовные ценности. Человек как субъект предстает со стороны своей внутренней, психической жизни, как носитель психических явлений.

Структура человека как субъекта деятельности образуется из определенных свойств индивида и личности, которые соответствуют предмету и средствам деятельности. Человек выступает как субъект труда (основу предметной деятельности человека составляет труд). Человек предстает как субъект познания (основу теоретической или познавательной деятельности составляют процессы познания). Человек выступает в качестве субъекта общения (в основе коммуникативной деятельности лежит общение).

Когнитивно-познавательная сфера представляется как получение, хранение, узнавание, воспроизведение, забывание и преобразование информации. Обобщенно сюда следует относить когнитивно-познавательные состояния, процессы и свойства личности (интеллект, способности). К познавательным процессам в отечественной психологии личности относят восприятие, память, мышление, воображение, внимание. Проблема установки была специальным предметом исследования в научной школе Д.Н. Узнадзе: «установка как целостное динамическое состояние субъекта, состояние готовности к определенной активности, состояние, которое обуславливается двумя факторами:

потребностью субъекта и соответствующей объективной ситуацией». В рамках деятельностного подхода проблемой смысловой установки занимались такие авторы как А.Н. Леонтьев, А.Г. Асмолов, М.А. Ковальчук. Смысловая установка понимается ими как выражение личностного смысла в виде готовности к определенным образом направленной деятельности и придает деятельности устойчивый характер.

Кроме работы, направленной на оптимизацию познавательных процессов, исследование и развитие способностей и интеллекта, широко представленную в отечественных подходах, теоретической и практической основой работы психолога с нарушениями данной сферы лежит в области когнитивной теории личности Д. Келли, когнитивной терапии А. Бека и рационально-эмотивной терапии А. Эллиса.

В основу программы положены следующие нормативные документы:

1. федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
2. приказ Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. N 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»
3. приказ Минобрнауки России от 27 октября 2014 г. N 1386 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.06 профессиональное обучение (по отраслям)»
4. постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 1013 № 26 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

Перечень и описание программных мероприятий, дидактические разделы, учебный план, учебно-тематический план и т.д.

Программа включает:

- программу «Информация и Мы» с методическими рекомендациями для её реализации, требованиями к участникам программы и её ведущему, с указанием основных понятий и содержания изучаемого материала;
- содержание коррекционных занятий, с указанием темы, цели, задач, формы проведения, теоретического материала;
- дополнительный материал, размещенный в «Приложении», включающий теоретическую и диагностическую информацию, раздаточный материал к занятиям;
- список литературы.

**Учебный план коррекционной программы
«Информация и Мы»**

| № | Наименование темы занятия | Всего часов | теория | практика | Форма контроля |
|----|---------------------------|-------------|--------|----------|--|
| 1. | Занятие 1 | 3 | 0,5 | 2,5 | Диагностика участников группы до проведения тренинга |
| 2. | Занятие 2 | 3 | 0,5 | 2,5 | Метод обратной связи (анкета) |
| 3. | Занятие 3 | 3 | 0,5 | 2,5 | Метод обратной связи (анкета) |
| 4. | Занятие 4 | 3 | 0,5 | 2,5 | Промежуточная диагностика (анкета обратной связи) |
| 5. | Занятие 5 | 3 | 0,5 | 2,5 | Метод обратной связи (анкета) |
| 6. | Занятие 6 | 3 | 0,25 | 2,75 | Диагностика участников группы по окончании тренинга |
| | | 18 | 2,75 | 15,25 | |

**Учебно-тематический план коррекционной программы
«Информация и Мы»**

| № | Наименование темы | Содержание | | Количество часов | | |
|---|-------------------|---|---|------------------|--------|----------|
| | | Задачи | Методы и средства | Всего | Теория | Практика |
| 1 | Занятие 1. | Формирование мотивации участия в тренинге. Развитие психических процессов (логического мышления, памяти, внимания). Развитие умения работать в команде. | — приветствие группы, знакомство; — правила работы в группе; — проведение входной диагностики; — ментальная разминка — тренировка психических процессов; — развивающие задачи; — Упражнение «Можно использовать так ...»; — игра «Катастрофа в пустыне»; | 3 | 0,5 | 2,5 |

| | | | | | | |
|---|-----------|--|---|---|-----|-----|
| | | | — упражнение «Ауторегуляция дыхания»; — завершение работы. Рефлексия. | | | |
| 2 | Занятие 2 | Развитие быстроты мыслительных реакций, сообразительности, развитие слуховой памяти, внимания, мыслительных операций: классификации, анализа и синтеза, развитие координации движений. Формирование умения систематизировать информацию (проводить отбор, обработку, интерпретацию и воспроизведение информации) | — приветствие, психогимнастическое упражнение «Мой день рождения»; — ментальная разминка — тренировка психических процессов; — развивающие задачи; — логическая игра «Да Нет-ка»; — упражнение «Муха 1»; — игра «Кораблекрушение»; — упражнение «Прогулка в лесу»; — завершение работы. Рефлексия. Проведение обратной связи (анкета) | 3 | 0,5 | 2,5 |
| 3 | Занятие 3 | Формирование умения систематизировать информацию (проводить отбор, обработку, интерпретацию и воспроизведение информации); развитие оперативной памяти (зрительной и слуховой), внимания: устойчивости и концентрации; развитие мыслительных операций: анализа, синтеза, обобщение; знакомство с | — приветствие; — ментальная разминка; — тренировка психических процессов; — развивающие задачи; — упражнение «Глухой телефон»; — игра «Кораблекрушение на луне»; — упражнение «Концентрация на нейтральном предмете»; — завершение работы. Рефлексия. Проведение обратной связи (анкета) | 3 | 0,5 | 2,5 |

| | | | | | | |
|---|-----------|---|--|---|-----|-----|
| | | техники работы по алгоритму, обучение способам саморегуляции и поддержания состояния оптимальной работоспособности. | | | | |
| 4 | Занятие 4 | Формирование умения систематизировать информацию (проводить отбор, обработку, интерпретацию и воспроизведение информации); развитие мыслительных операций: анализа, синтеза, обобщение; знакомство с техникой работы по алгоритму, обучение способам саморегуляции и нервно-мышечному расслаблению. | —упражнение «Приветственное письмо»; —ментальная разминка; —тренировка психических процессов; —развивающие задачи; —упражнение «Слово → Образ → Анализ»; —игра «Катастрофа на воздушном шаре»; —обучение нервно-мышечному расслаблению; —проведение промежуточной диагностики (анкета); —завершение работы. Рефлексия | 3 | 0,5 | 2,5 |
| 5 | Занятие 5 | Формирование умения систематизировать информацию (проводить отбор, обработку и воспроизведение информации); развитие оперативной памяти (зрительной и слуховой), развитие мыслительных операций: анализа, синтеза, обобщение; | —упражнение – приветствие «Вопрос-ответ»; —ментальная разминка; —тренировка психических процессов; —развивающие задачи; —упражнение «групповой рисунок» —обучение навыкам саморегуляции; —подведение итогов. Рефлексия. | 3 | 0,5 | 2,5 |

| | | | | | | |
|---|-----------|--|--|----|------|-------|
| | | обучение способам саморегуляции. Знакомство с понятием «Стресс». | Проведение обратной связи (анкета) | | | |
| 6 | Занятие 6 | Формирование умения систематизировать информацию (проводить отбор, обработку, интерпретацию и воспроизведение информации); развитие оперативной памяти (зрительной и слуховой), внимания: наблюдательности, сосредоточенности; развитие мыслительных операций: анализа, синтеза, обобщение | —приветствие группе; —ментальная разминка; —брейн – ринг: набор задач для решения в соревновательной форме; —проведение итоговой диагностики; —рефлексия тренинга. | 3 | 0,25 | 2,75 |
| | Всего | | | 18 | 2,75 | 15,25 |

Описание используемых методик

1. «Методика на внимание» (автор Мюнстерберг). Методика направлена на выявление уровня сформированности избирательности и устойчивости внимания.

2. «Методика исследования быстроты мышления» (авторы Т.А. Ратанова, Н.Ф. Шляхта). Методика позволяет определить темп выполнения ориентировочных и операциональных компонентов мышления. Может использоваться как индивидуально, так и в группе. Методика позволяет определить быстроту мышления и подвижность нервных процессов.

3. «Диагностика проявлений интеллектуальной лабильности нервной системы» (автор В.Т. Козлова). Целью методики является диагностика проявления лабильности-инертности нервной системы. Используется для прогноза успешности в профессиональном обучении.

Принципы и технологии реализации программы

1. Личностно-ориентированный подход к обучающимся, где в центре стоит учет личностных особенностей студента.

2. Гуманно-личностный – всестороннее уважение и принятие личности участника тренинга, формирование позитивной «Я-концепции» каждого студента, его представления о себе.

3. Принцип комплексности – психологическую помощь можно рассматривать только в комплексе, в тесном контакте психолога и обучающихся, психолога и группы.

4. Принцип деятельностного подхода – психологическая помощь осуществляется с учетом ведущего вида деятельности, определяемого возрастом обучающихся. А также на тот вид деятельности, который является личностно значимым для участников.

5. Принцип «здесь и теперь» – работа с «живым содержанием» (с ситуациями из реальной жизни, в том числе возникающими непосредственно на занятиях).

6. Принцип добровольного участия, как во всем тренинге, так и в его отдельных занятиях и упражнениях. Участник должен иметь естественную внутреннюю заинтересованность в изменениях своей личности, обретении определенных знаний, умений и навыков в ходе работы группы. Участие в тренинге — дело сугубо добровольное для каждого его члена.

7. Принцип входного контроля. Каждый индивид, перед тем как быть включенным в группу, должен пройти входной контроль. Он проводится на основе результатов тестирования, анкетирования или собеседования. Входной контроль необходим для того, чтобы тренер учел индивидуальные особенности участников и скорректировал программу и методику проведения тренинга.

8. Принцип диалогизации взаимодействия, то есть полноценного межличностного общения на занятиях группы, основанного на взаимном уважении участников, на их полном доверии друг другу. Он предполагает принятие и соблюдение правил равенства, активности, эмпатии, толерантности. Обмен мнениями, суждениями, чувственным опытом является одним из основных механизмов позитивной динамики каждого субъекта и группы в целом.

9. Принцип самодиагностики предполагает самопрезентацию, рефлекссию, самовыражение и самораскрытие участников, осознание и формулирование ими собственных личностно значимых проблем. На личностно ориентированных тренингах всем участникам важно осознать собственные «Я» - образ, «Я» - роли, «Я» - концепцию.

10. Принцип безопасности гарантирует защищенность каждого члена группы, сохранение конфиденциальности их информации. Все, что осуществляется на занятии, не выносится за пределы группы. Он предусматривает ограничение обсуждения событий, проблем, вопросов лишь в рамках тренинга. Принцип безопасности ориентирует участников тренинга на то, чтобы предметом их анализа постоянно были процессы,

которые происходят в группе в конкретный момент, т.е. «здесь и сейчас». Для реализации принципа безопасности в группе принимаются правила: «Стоп» (отказ от участия в том или ином упражнении) и «Купе» (конфиденциальность).

11. Принцип открытости предусматривает, что участники должны быть открытыми, честными. Они не должны кривить душой и лгать. Предполагается, что раскрытие своего «Я» другими является признаком сильной и здоровой личности. Открытость, эмпатия, толерантность способствуют обеспечению честной обратной связи с другими членами группы.

12. Принцип партнерских отношений предусматривает реализацию субъект – субъектного взаимодействия между психологом и членами группы. В процессе занятий, психолог должен организовать такое общение участников, при котором учитываются интересы, чувства, эмоции и переживания всех и каждого члена группы.

Данный принцип гарантирует равные права каждого участника на высказывание собственной точки зрения, проявлять свои чувства, выражать протест, вносить предложения.

13. Принцип активности предполагает обязательную активность всех участников и принятие каждым на себя ответственности за результаты деятельности группы. Реализация этого принципа позволяет осуществлять развитие каждого участника без непосредственного влияния психолога.

14. Принцип акцентирования внимания на себе содействует глубокой рефлексии участников, учит их концентрировать внимание на своих мыслях, чувствах, ощущениях. Он предусматривает развитие навыков самоанализа.

15. Принцип персонификации высказываний заключается в том, что участники тренинга должны быть сосредоточены на процессах самопознания, самоанализа и рефлексии. Даже оценка поведения должна осуществляться через словесное выражение собственных чувств и переживаний. Этот принцип предполагает только безоценочные суждения о других.

16. Принцип использования активных методов социально-психологического обучения. Для достижения целей тренинга задействованы активные методы социально-психологического обучения: анализ конкретных ситуаций, мозговой штурм, групповая дискуссия, деловая игра, ролевая игра и игровые упражнения.

**Описание способов, которыми обеспечивается гарантия
прав участников программы**

Программа соответствует требованиям, предъявляемым к коррекционным психолого-педагогическим программам, и способствует достижению поставленной цели. Темы теоретического блока и практических игр и упражнений взаимосвязаны и вытекают одна из другой. Ведущему программы следует четко придерживаться учебно-тематического плана. Допускается замена некоторых упражнений на другие, если они полностью соответствуют цели, которую выполняло заменяемое упражнение.

Ведущий — психолог должен иметь навыки групповой работы, а также навыки работы с подростками. Это важно для отслеживания особенностей групповой динамики, взаимоотношений в малой группе, проявлений лидерства, неприятия группой кого-либо из участников и т. д. Это человек, умеющий импровизировать, следовать за групповым процессом, имеющий запас различных упражнений.

Участников программы следует заранее предупредить о режиме занятий, создать условия для посещения занятий.

Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников реализации программы

Права и обязанности участников программы определяются выработанными правилами группы.

В каждой группе могут устанавливаться свои особые правила, однако существует ряд базовых правил, которых необходимо придерживаться во время проведения тренинга.

Перечислим самые важные из них:

1. Доверительный стиль общения. Для того чтобы группа работала с наибольшей отдачей и участники как можно больше доверяли друг другу, в качестве первого шага к практическому созданию климата доверия предлагается принять единую форму обращения на «ты». Это психологически уравнивает всех членов группы, в том числе и тренера, независимо от возраста.

2. Общение по принципу «здесь и теперь». Многие люди стремятся не говорить о том, что они чувствуют, что думают, так как боятся показаться смешными. Для них характерно стремление уйти в область общих рассуждений, обсудить события, случившиеся с другими людьми. Это срабатывает «механизм психологической защиты». Но основная задача нашей работы – превратить группу в своеобразное объемное зеркало, в котором каждый из вас смог бы увидеть себя с разных сторон, лучше узнать себя и свои личностные особенности. Поэтому во время занятий все говорят только о том, что волнует каждого; то, что происходит с нами в группе, мы обсуждаем здесь и теперь.

3. Персонализация высказываний. Для более откровенного общения во время

занятий мы отказываемся от безличной речи, помогающей скрывать собственную позицию и тем самым уходить от ответственности за свои слова. Поэтому мы заменяем высказывание типа: «Большинство людей считает, что...» на такое: «Я считаю, что...»; «Некоторые из нас думают...» на «Я думаю...» и т. п. Отказываемся мы и от безадресных суждений о других. Заменяем фразу типа: «Многие меня не поняли» на конкретную реплику: «Оля и Саня не поняли меня».

4. Искренность в общении. Во время работы группы мы говорим только то, что чувствуем и думаем по поводу происходящего, т. е. только правду. Если нет желания говорить искренне и откровенно, то мы молчим. Это правило означает открытое выражение своих чувств по отношению к действиям других участников и к самому себе. Естественно, что никто не обижается на высказывания других членов группы. Мы испытываем только чувство признательности и благодарности за его искренность и откровенность.

5. Конфиденциальность всего происходящего в группе. Все, что происходит во время занятий, никогда, ни под каким предлогом не выносится за пределы группы. Мы уверены в том, что никто не расскажет о переживаниях человека, о том, чем он поделился с нами во время занятия. Это помогает нам быть искренними, способствует нашему самораскрытию. Мы не боимся, что наши высказывания могут стать известны другим людям, помимо членов группы. Мы доверяем друг другу и группе в целом.

6. Определение сильных сторон личности. Во время занятий каждый из нас стремится подчеркнуть положительные качества человека, с которым мы вместе работали. Каждому члену группы – как минимум одно хорошее и доброе слово.

7. Недопустимость непосредственных оценок человека. При обсуждении происходящего в группе мы оцениваем не участника, а только его действия и поведение. Мы не используем высказывания типа: «Ты мне не нравишься», а говорим: «Мне не нравится твоя манера общения». Мы никогда не скажем «Ты плохой человек», а просто подчеркнем: «Ты плохо поступил».

8. Как можно больше контактов и общения с различными людьми. Разумеется, у каждого из нас есть определенные симпатии, кто-то нам нравится больше, с кем-то более приятно общаться. Но во время занятий мы стремимся общаться со всеми членами группы, и особенно с теми, кого меньше всего знаем.

9. Активное участие в происходящем. Это норма поведения, согласно которой мы все время, каждую минуту, активно участвуем в работе группы: внимательно смотрим и слушаем, прислушиваемся к себе, пытаемся почувствовать партнера и группу в целом. Мы не замыкаемся в себе, даже если узнали о себе что-то не очень приятное. Получив много положительных эмоций, мы не думаем исключительно о себе. В группе мы все время

внимательны к другим, нам интересны другие люди.

10. Уважение к говорящему. Когда высказывается кто-либо из членов группы, мы его внимательно слушаем, даем человеку возможность сказать то, что он хочет. Мы помогаем говорящему, всем своим видом показывая, что мы слушаем его, что мы рады за него, что нам интересны его мнение, его внутренний мир. Мы не перебиваем человека и молчим до тех пор, пока он не закончит говорить. И лишь после этого мы задаем свои вопросы, благодарим его или спорим с ним.

Отношения между участниками и ведущим программы строятся на основе сотрудничества, взаимного уважения и предоставления свободы развития личности

Гарантия прав участников программы осуществляется в соответствии с:

- Конвенцией о правах ребенка,
- «Положением о психологической службе»,
- «Этическим кодексом практического психолога».

Права участников программы

1. Ведущий группы имеет право;
 - свободно выбирать и использовать методы и приемы в соответствии с основной тематикой программы;
 - вносить изменения в организационные и содержательные разделы программы.
2. Организатор (администрация ОУ, организующая процесс тренинговой работы) имеет право:
 - вносить изменения в организационные вопросы, предварительно согласовав с участниками программы.

- обеспечить комфортные условия и оптимальный уровень обучения.

3. Участники тренинговой программы имеют право:

- добровольно участвовать в программе;
- на уважение человеческого достоинства;
- открыто выражать свое мнение;
- участвовать в групповых обсуждениях;
- вносить предложения по организации тренинга;
- отказаться от участия в программе.

Обязанности участников программы

1. Ведущий группы обязан:
 - быть теоретически грамотным, т.е. иметь сведения из психологии личности (особенности психотипов; факторы, способствующие и препятствующие развитию личности), психологии развития (этапы, кризисы развития, возрастные особенности),

общей психологии (особенности характера, темперамента, самооценки), социальной психологии (групповое поведение), психодиагностики (выявление проблем);

- иметь практические навыки;
- знать профессиональную этику;
- выполнять требования должностных инструкций;
- ограждать членов группы от физических и психических травм;
- предотвращать любые формы давления на участников;
- отказаться от манипулирования группой в своих интересах;
- отслеживать эффективность тренинговой работы;
- своевременно информировать о сроках проведения программы;

2. Организатор обязан:

- предоставить помещение для проведения тренинговых занятий;
- своевременно предупреждать об изменениях в организации всех участников

коррекционной программы.

3. Участники программы обязаны:

- уважать честь и достоинство других участников программы;
- соблюдать правила группового взаимодействия;
- не совершать действий, наносящих психологическую или физическую травму

другим участникам программы;

- соблюдать режим посещения занятий;
- соблюдать правила группового взаимодействия;
- активно участвовать в работе группы.

Ресурсы, которые необходимы для эффективной реализации программы

1. Информационный:

- психологическая литература по данной теме;
- картотека психологических игр и упражнений для реализации практической

части программы;

- Интернет-ресурс.

2. Кадровый — педагог-психолог, соответствующий требованиям

профессионального стандарта:

- наличие высшего профессионального психологического образования;
- знание профессиональной этики;
- наличие опыта ведения тренингов.

3. Материально-технический

— помещение для занятий должно быть достаточно просторным, или состоящим из нескольких совмещенных помещений, т. к. должна быть возможность свободного перехода участников из одного в другое во время подвижных упражнений, работы в кругу, в микрогруппах;

— 4 стола;

— стулья по количеству детей;

— доска аудиторная (обычная или магнитная);

— компьютер, оснащенный колонками и проектором;

— интернет-ресурс;

— листы бумаги формата А4;

— цветные и простые карандаши, фломастеры, авторучки различных цветов, бумага различных форматов;

— бэйджи.

Сроки, этапы и алгоритм реализации программы

Продолжительность программы: 18 часов.

Сроки реализации программы: 6 занятий по 3 академических часа.

График проведения программы формируется в согласовании с администрацией образовательного учреждения. Рекомендуемая периодичность: 2 раза в неделю.

Этапы реализации программы

1) Подготовительный этап

Этот этап включает в себя формирование группы, изучение проблематики информационно-когнитивных трудностей у студентов и преподавателей, запросов администрации образовательных организаций по работе со студентами. Затем планируются сроки, решаются организационные вопросы с администрацией образовательного учреждения.

2) Основной этап

Данный этап предполагает реализацию основного раздела программы «Информация и Мы».

Формами работы по данной программе являются: групповые практические занятия: ролевые игры, деловые игры и упражнения, анализ конкретных ситуаций, работа в подгруппах, дискуссии, «мозговой штурм», беседа. Для осуществления контроля качества процесса обучения по программе предполагается проведение:

— входной и итоговой психодиагностики в процессе которых все участники проходят тестирование;

— промежуточной диагностики, в процессе которой используется метод обратной связи.

3) Заключительный этап

Данный этап предполагает оценку результативности программы. Для этого организуется рефлексия опыта работы в группе участников, оговаривается возможность продолжения работы. Результаты эффективности программы представляются администрации в виде справки и рефлексивного отчета.

Программа содержит три основных блока: диагностический, информационный, развивающий.

Диагностический блок заключается в первоначальной психодиагностике участников до начала тренинга и в последующей диагностике после проведения всех занятий.

Информационный блок раскрывается в конкретном содержании тех занятий, которые ведущий доводит до сведения участников тренинга в виде теоретической части.

Развивающий блок программы состоит в формировании и закреплении эффективных навыков взаимодействия родителей с ребенком, в развитии рефлексии; предоставляет возможность активного самопознания родителей и познания своего ребенка.

Ожидаемые результаты реализации программы

1. Сформированность свойств внимания (устойчивость, продуктивность).
2. Развитие логического мышления.
3. Сформированность умения систематизировать информацию (поиск, отбор, обработка, интерпретация и воспроизведение информации).
4. Знание и владение приемами саморегуляции эмоционального состояния, оптимальное психоэмоциональное состояние.
5. Развитие оперативной памяти.

Система организации внутреннего контроля за реализацией программы

Система организации внутреннего контроля за реализацией программы осуществляется на основании положения о системе внутреннего мониторинга качества предоставления государственных услуг ГБУ «Психолого-педагогический центр» и в соответствии с годовым планом управления и административного контроля, которые включают в себя следующие мероприятия:

- проверка комплектации групп,
- проверка сохранности контингента,
- супервизорский анализ групповой работы,
- анализ качества предоставляемых услуг (анкетирование потребителей),

— анализ эффективности результатов реализации коррекционно-развивающих программ

Критерии оценки достижения планируемых результатов

Количественные:

- 1) количество участников согласно нормам трудозатрат;
- 2) сохранность контингента на начало и завершение тренинговой работы на 100%.

Качественные:

1. Сформированность свойств внимания (устойчивость, продуктивность).
2. Развитие логического мышления.
3. Сформированность умения систематизировать информацию (поиск, отбор, обработка, интерпретация и воспроизведение информации).
4. Знание и владение приемами саморегуляции эмоционального состояния, оптимальное психоэмоциональное состояние.
5. Развитие оперативной памяти.

Сведения о практической апробации программы

В период с 18.02.2020 г. по 11.03.2020 г. на базе Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Самарской области «Тольяттинский химико-технологический колледж» проводилась апробация коррекционной программы «Информация и Мы». Данная программа создана на основе запроса администрации ГБПОУ СО «ТХТК» и анализа сформированности информационных компетенций у студентов.

Анализируя сформированность информационных компетенций у студентов ГБПОУ СО «ТХТК» в 2019 году, определили следующую тенденцию: у 74% учащихся не сформирована компетенция поиска информации; 65% учащихся испытывают трудности систематизации (обработки) информации; у 83% студентов колледжа имеются проблемы передачи информации (письменная коммуникация).

Таким образом, программа была направлена на формирование информационно-когнитивной компетентности студентов. И, с одной стороны, корректирует познавательные психические процессы и когнитивные функции, а с другой стороны, формирует подходы к систематизации информации, таких ее процессов как поиск, отбор, обобщение, интерпретацию и воспроизведение для решения учебно-профессиональных задач.

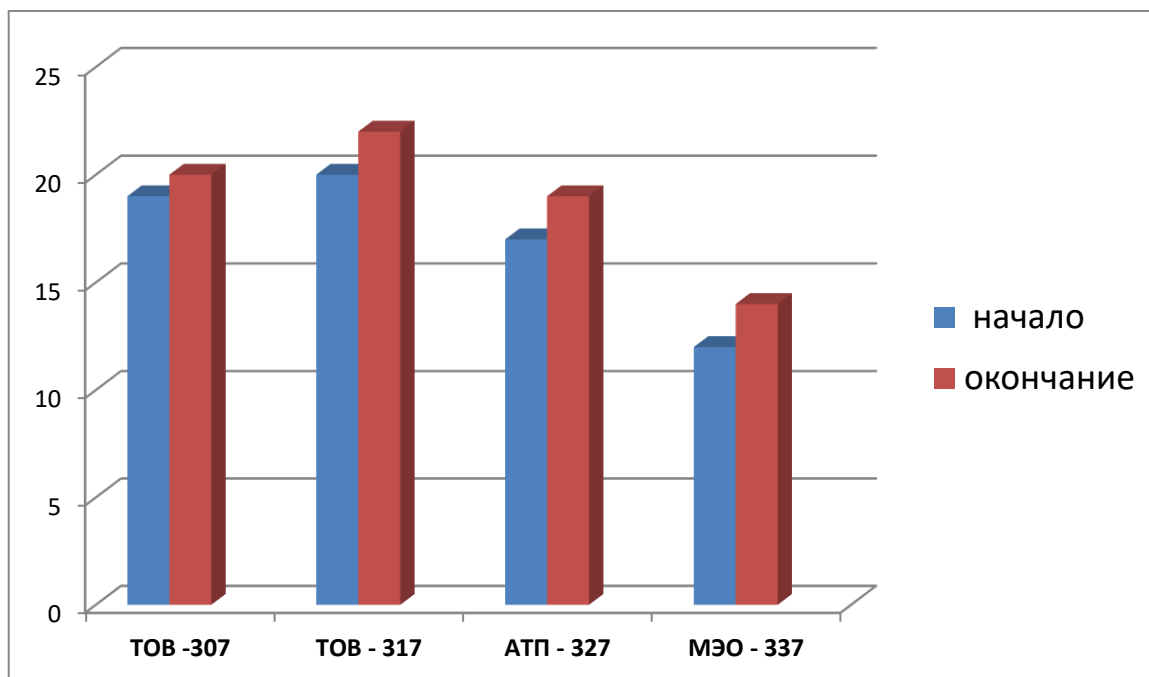
Коррекционная психолого-педагогическая программа «Информация и Мы» была апробирована в 2020 году на базе ГБПОУ СО «ТХТК» на обучающихся III курса, в группах ТОВ-307, ТОВ-317, АТП-327, МЭО-337.

Количество участников – 96 человек. Всего 8 группы по 12 человек. Продолжительность апробации – 1 год. Занятия по программе посещали подростки в возрасте 17-19 лет по рекомендации администрации ГБПОУ СО «ТХТК».

Результаты, подтверждающие эффективность реализации программы

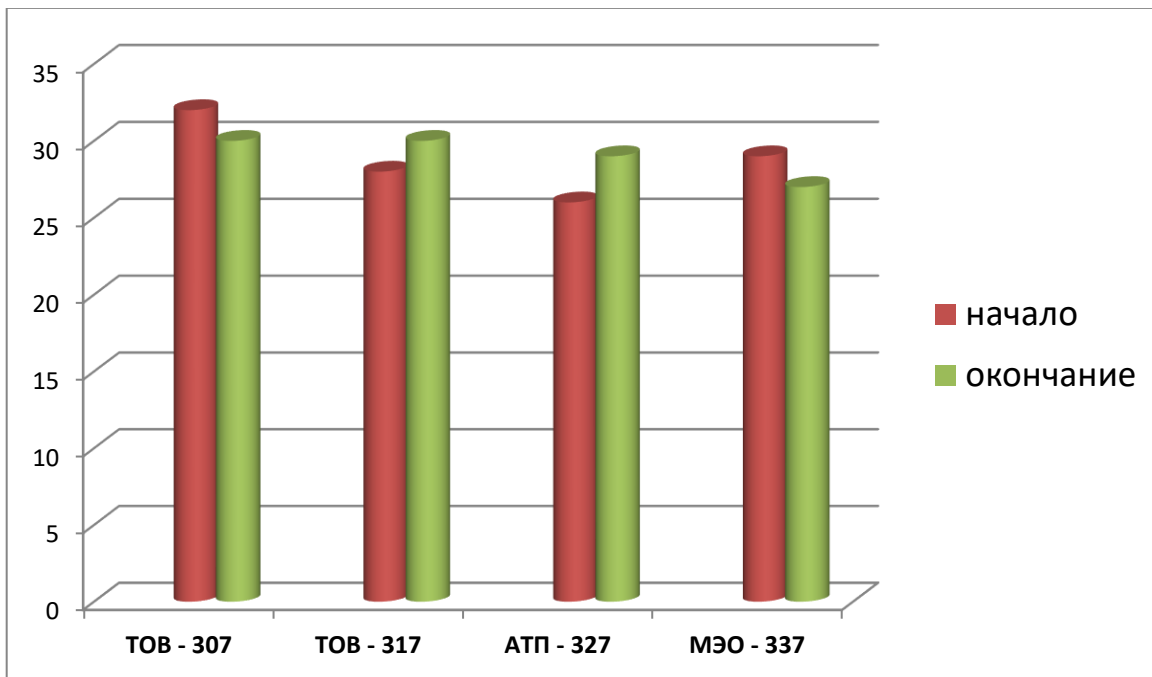
Объективными критериями эффективности программы являются показатели психодиагностического обследования на констатирующем (до проведения занятий) и контрольном (после проведения занятий) этапах. Обследование осуществлялось с помощью психодиагностических методик: «методика на внимание» (автор Мюнстерберг), «методика исследования быстроты мышления» (авторы Т.А. Ратанова, Н.Ф. Шляхта), «Диагностика проявлений интеллектуальной лабильности нервной системы» (автор В.Т. Козлова).

Методика «Мюнстерберга» направлена на выявление уровня сформированности избирательности и устойчивости внимания.



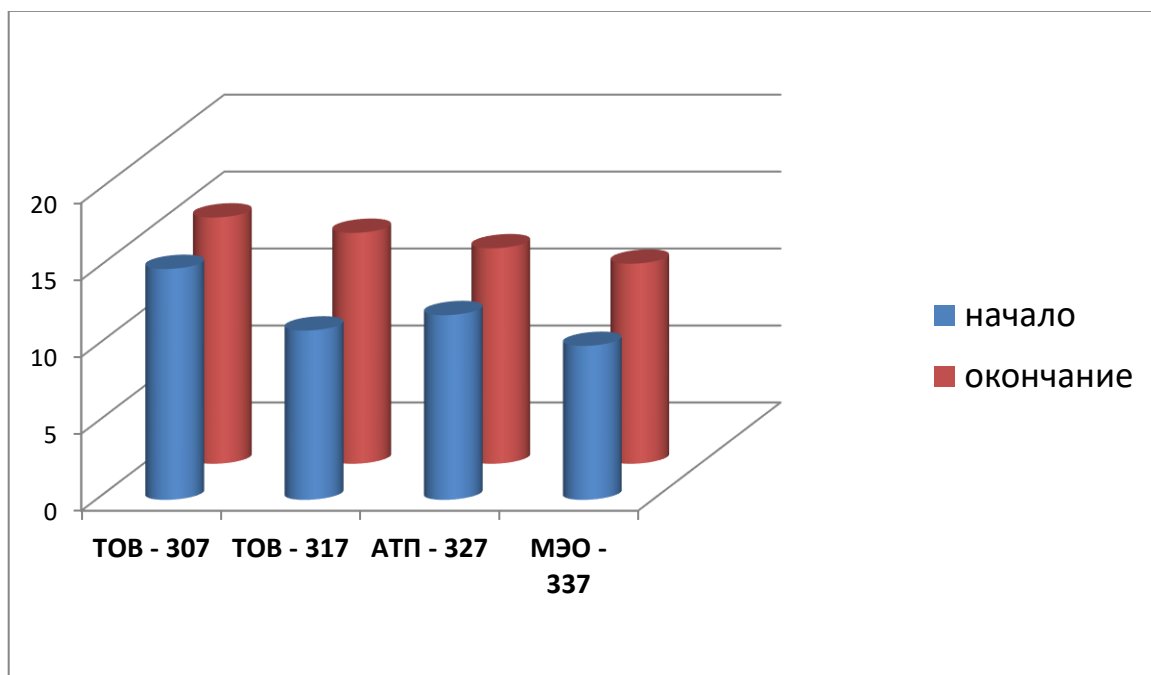
Из представленной гистограммы видим, что после проведения коррекционно-развивающей программы «Информация и Мы» во всех группах увеличился исследуемый показатель – избирательность и устойчивость внимания. Самые высокие баллы как на входе, так и на выходе, были получены в группе ТОВ-317, самые низкие – у МЭО-337.

Методика «Интеллектуальная лабильность». Целью методики является диагностика проявления лабильности-инертности нервной системы. Она находит своё выражение в скоростных, темповых показателях выполнения разнообразных видов деятельности.



Из представленной гистограммы видно, что результаты в группах имеют разнонаправленную тенденцию, так как группы ТОВ-307 и МЭО-337 имеют отрицательную динамику развития исследуемого параметра. Результаты во всех группах достаточно ровные, самые высокие баллы на входе в группе ТОВ-307, самые низкие – АТП-327. По результатам выходной диагностики - самые высокие в группе ТОВ-317, а самые низкие – у МЭО-337. На результат могли повлиять недостаточная мотивация участников, степень утомляемости после интенсивной учебной и интеллектуальной нагрузки в ходе самих занятий, степень ротации участников на момент первичного и контрольного срезов диагностики. К тому же, данные результаты могут послужить информацией для дальнейшего анализа и корректировки самой программы. Напомним, что программа находится в стадии апробации.

«Методика исследования быстроты мышления». Цель: определение темпа выполнения ориентировочных и операциональных компонентов мышления.



Из представленной гистограммы мы видим увеличение показателей скорости мышления в конце работы во всех группах, т. е. темп выполнения ориентировочных и операциональных компонентов мышления и показатели подвижности нервных процессов возросли. Причём, самые высокие показатели в группе ТОВ-307, а самые низкие – у МЭО-337.

Выводы:

После окончания занятий, по результатам психодиагностики, отслеживается положительная динамика в формировании когнитивно-информационной компетентности учащихся. Только в двух группах по тесту «Интеллектуальная лабильность» показатели имели снижение по сравнению с диагностикой на входе. На основании этих данных видно, что работа по программе имела, в основном, положительную динамику, способствовала формированию у участников устойчивости и продуктивности внимания, умению систематизировать информацию, включая поиск, отбор, обработку, интерпретацию и воспроизведение информации.

Стоит отметить, что не все задачи, заявленные в программе, были выполнены. Так, задача по отработке приемов саморегуляции эмоционального состояния и стабилизации психоэмоционального состояния была не выполнена из-за высокой плотности учебной нагрузки в ГБПОУ СО «ТХТК» и временного дефицита в связи с этим. На результативность занятий оказывали своё влияние и другие факторы: отсутствие постоянного состава в группах, вариативность наполняемости групп. В группе МЭО-337 наблюдалась низкая мотивация к обучению. На фоне участников других групп, можно отметить, что в этой группе изначально был более низкий уровень сформированности учебных навыков. Это подтверждают и данные психодиагностики: обучающиеся именно этой группы хуже других

справлялись с выполнением тестовых заданий. Сказался и тот фактор, что сама программа находится в стадии апробации, и некоторые задания и упражнения приходилось менять или изменять уже в ходе учебного процесса.

Таким образом, результаты входной и повторной диагностики отражают положительную динамику и, в целом, можно сделать вывод об успешности проведенной работы и решении поставленных задач в ходе апробации коррекционно-развивающей программы «Информация и Мы» на базе ГБПОУ СО «ТХТК».

Подтверждение соблюдения правил заимствования

Оригинальность программы «Информация и Мы» после проверке на плагиат составила 75.4%.

The screenshot shows the 'Кабинет' (Cabinet) interface of the Antiplagiat.ru service. The browser address bar shows 'users.antiplagiat.ru Кабинет - Антиплагиат'. The user is logged in as 'viktoria_kostina@mail.ru' with 0 points. The interface includes a search bar, document management options, and a table of document checks.

| Название | Дата загрузки | Оригинальность | |
|---|----------------------|----------------|--|
| <input type="checkbox"/> ИНФОРМАЦИЯ И МЫ | 25 Фев 2021 11:34 | 75,4% | <input type="button" value="ПОСМОТРЕТЬ РЕЗУЛЬТАТЫ"/> |

At the bottom of the page, there is a footer with navigation links and copyright information: 'AQ "Антиплагиат" 2005-2021 © Все права защищены'.

Список литературы

1. Абрамова, Г.С. Практическая психология: Учебник для студентов вузов/ Г.С. Абрамова. – М.: Издательский центр «Академия», 1999.- 521 с.
2. Вачков, И.В. Психология тренинговой работы/ И.В. Вачков. – М.: Эксмо, 2008. – 416 с.
3. Грецов, А.Г. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2008
4. Колесникова, Г.И. Основы психопрофилактики и психокоррекции/ Г.И. Колесникова. – Ростов н/Д: «Феникс», 2005. – 185 с. – (Высшее образование).
5. Лидерс, А.Г. Психологический тренинг с подростками: учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2003.
6. Осипова, А.А. Общая психология. Учебное пособие / А. А. Осипова. М.: ТЦ «Сфера», 2001. - 512 с.
7. Рудестам, К. Групповая психотерапия/ К. Рудестам. – 2-е межд. Изд. – СПб: Питер, 2001. – 376 с.
8. Середа, Е.И. Практикум по межличностным отношениям: помощь и личностный рост/ Е.И. Середа. – СПб.: Речь, 2006. - 224 с.
9. Соколова, Е.Т. Психотерапия: теория и практика: учеб. пособие для студ., 2002. – 368 с.
10. Шевандрин, Н.И. Психодиагностика, коррекция и развитие личности: Учебник для студентов вузов / Н.И. Шевандрин. – М.: ВЛАДОС, 2001. – 512 с.
11. Фельдштейн, Д.И. Психология развития личности в онтогенезе / Д.И. Фельдштейн. – М., 1989.

Содержание занятий

Занятие 1

Цель. Ознакомление с программой тренинга и правилами работы в группе. Формирование мотивации участия в тренинге. Развитие психических процессов (логического мышления, памяти, внимания). Развитие умения работать в команде.

Материал: проектор видеосигнала, экран, ноутбук, карандаши, бумага, копии инструкций.

1. Приветствие группы. Знакомство.

Психодиагностическое упражнение «Снежный ком».

Каждый по кругу называет свое имя и имена всех уже назвавшихся участников.

2. Правила работы.

Ведущий знакомит участников с задачами предстоящей работы:

- развитие внимания;
- развитие логического мышления;
- развитие умения систематизировать информацию;
- обучение саморегуляции эмоционального состояния.

Определяется порядок встреч. Вырабатываются и утверждаются правила работы в группе:

- конфиденциальность;
- активное участие;
- доверительный стиль общения;
- уважение говорящего.

3. Ментальная разминка

Цель: развитие сообразительности, быстроты реакции; тренировка и развитие памяти, внимания, воображения. Развитие логического и творческого мышления.

- Какое сегодня число?
- День недели?
- Месяц?
- Год? Високосный ли он?
- Как зовут папу вашего дедушки?
- Как называется столица Португалии?
- Сколько концов у двух палок? А у 2,5?
- Стоят 2 барана. Один смотрит на юг, другой на север. Видят ли они друг друга?
- Над рекой летели птицы: голубь, щука, 2 свиньи, 2 стрижа, синица и 5 угрей.

Сколько птиц? Ответ скорей.

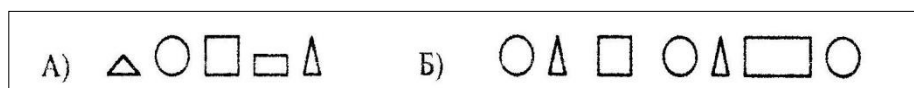
— (Работа в парах). Произнеси слова наоборот. Один зачитывает слово, а другой запоминает и произносит его наоборот: СОН, РАБ, МЕЛ, РОМ, СЕЛО, КАША, МЕТКА, ТЕЛЕГА.

— Придумай как можно больше предметов, название которых можно вставить вместо точек. Красный(ая,ое) ... Колючий(ая,ое) ... Белый(ая,ое) ... Сильный(ая,ое) ... Серый(ая,ое) ... Слабый(ая,ое) ... Пушистый(ая,ое) ...

4. Тренировка психических процессов.

Память

1. В течении 3-х секунд посмотрите на нарисованные фигуры, затем быстро закройте листок и попытайтесь в тетрадах воспроизвести в том же порядке.



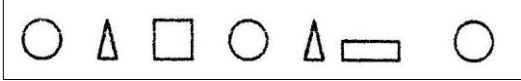
Приемы запоминания

Наверняка многие знают такой прием запоминания цветов радуги:

«Каждый охотник желает знать где сидит фазан» (красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий, фиолетовый).

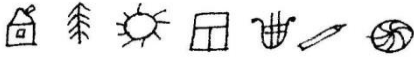
Давайте попробуем применить мнемонический прием в нашем случае.

Обозначим фигуры начальными буквами их названий:


| | |
|---|---|
|  | Окружность – О Треугольник – Т Квадрат – К Прямоугольник – П |
| получилось: ОТКОТПО | |

Нужно запомнить это сочетание, и вы легко вспомните последовательность фигур.

А можно заменить геометрические фигуры рисунками.

| | |
|--|--|
|  <p>д е с о л к а</p> | дом, ель, солнце, окно, лира, карандаш, арбуз |
|--|--|

Задание: самостоятельно нарисуйте рисунок – код, например, к слову КОНФЕТА.

| | |
|---|---|
|  | ключ, окно, нож, флаг, ель, танк, арбуз |
|---|---|

2. Тренировка слуховой памяти.

Ведущий зачитывает числовой ряд, а ученик воспроизводит в той же последовательности:

-7 5 11 9 20;

-4 3 17 2 5 19 8

Внимание

1) Читаю ряд слов, в каждом из которых повторяется какой-либо звук. Ваша задача определить его.

— ДРОТИК, КРОВ, ПЕСОК, МОСТ.

— ЛИМОН, КИЛЬКА, БАТИСТ, КИСЕЛЬ.

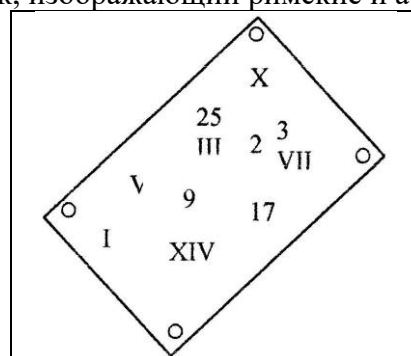
— НОСКИ, АСТРА, МОКАСИНЫ, СТРИЖ.

2) Определить какие два звука повторяются:

— КНИГА, ГОРА, АНГЕЛ, ГРАМОТА.

— БОКС, КОРОБ, ЗАБОЙ, РОБА.

3) Посмотрите на рисунок, изображающий римские и арабские цифры.



Сосчитайте в уме отдельно сумму римских и арабских цифр. Ответ запишите.

(Ответ: сумма Римских – 40 Арабских – 56)

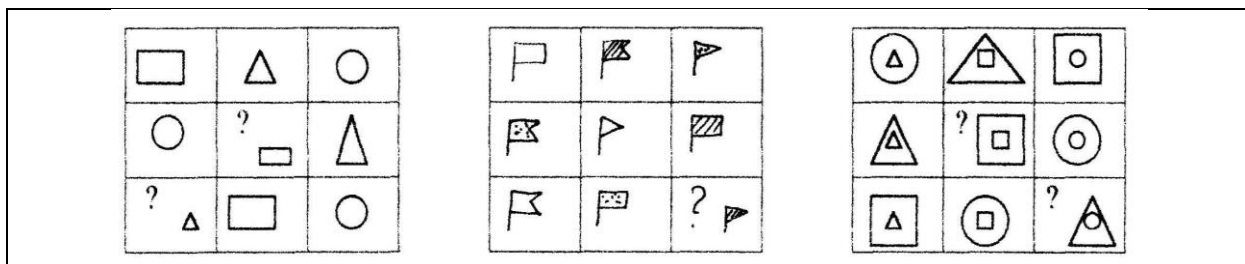
4) Не отрывая ручки от бумаги нарисовать предложенную геометрическую фигуру.



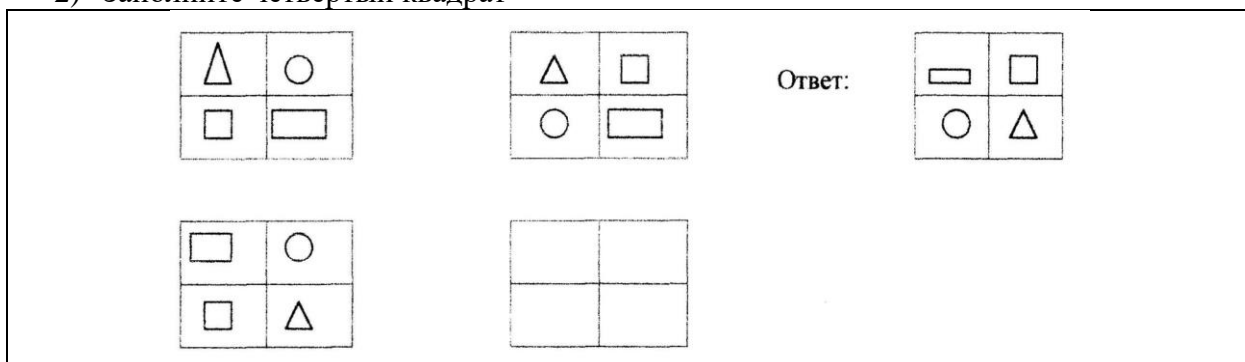
5) Развивающие задачи.

Группа делится на две подгруппы. В соревновательной форме проводятся следующие задания:

1) Выяви закономерность



2) Заполните четвертый квадрат



3) Логическая задача:

— Родители проводили сына в гости к бабушке 15 июля, а вернулся он 25 июля. Сколько дней гостил внук у бабушки? (а дорога? Не более 10)

— Двое подошли к реке. У берега всего одна лодка. Как им переправиться на другой берег, если лодка может взять только одного человека (в задаче не сказано, что они подошли к одному берегу)

4) Проанализируйте расположение цифр.

| | | |
|---|---|---|
| 2 | 9 | 4 |
| 7 | 5 | 3 |
| 6 | 1 | 8 |

Впишите в клетки (пустые) цифры так, чтобы их сумма по всем направлениям равнялась 15.

5) Логическая задача.

— Цветок распускается один раз в году, в один и тот же день. Сколько дней прошло между этими торжественными датами в 1991 и 1992 году?

(ответ: через 365 в 1991 и 366 в 1992 т.к. он високосный).

б) Напишите 8 слов, каждое из которых состоит из 4-х букв и начинается с «Се...»
С Е _ _

А теперь придумайте предложение из 3–4 ваших слов.

Упражнение на развитие концентрации, распределения внимания «33».

Подведение итогов.

5. Упражнение «Можно использовать так ...»

Цель. Развитие творческого мышления, осознание барьеров креативности.

Участники группы сидят по кругу. У тренера в руках мяч.

Инструкция: «Сейчас я начну предстоящую нам работу, брошу кому-то мяч и назову при этом любой предмет. Тот, кому достанется мяч, должен будет назвать три нестандартных способа использования этого предмета. Например, бросая мяч, я скажу «молоток». Кроме его прямого назначения, молоток можно использовать в качестве пресс-папье для того, чтобы не разлетались лежащие на столе бумаги; можно использовать молоток в качестве ручки для тяжелой авоськи; можно, привязав к нему шпагат, применить его в качестве отвеса при строительных работах.

Сразу договоримся, что не будем прибегать к универсальным способам использования большинства предметов: почти любой предмет можно нарисовать, потрогать, понюхать, многие предметы можно подарить.

Итак, тот, кому я брошу мяч назовет три нестандартных, нетрадиционных способа использования доставшегося ему предмета и затем бросит мяч следующему, назвав другой предмет. Будем внимательны и постараемся сделать так, чтобы во время этой работы мяч побывал у каждого».

6. Игра «Катастрофа в пустыне»

Цель: изучить процесс выработки и принятия группового решения в ходе общения и групповой дискуссии.

Задачи: отработать навыки поведения в дискуссии, умения вести диспут, быть убедительным, изучить на конкретном материале динамику группового спора, открыть для себя традиционные ошибки, совершаемые людьми в полемике, потренировать способности выделять главное и отсеивать «шелуху», видеть существенные признаки предметов, научиться осознавать стратегические цели и именно им подчинять тактические шаги и т.д.

Ведущему следует акцентировать внимание при обсуждении результатов на таких аспектах, как получение обратной связи участниками друг о друге (в силу своей эмоциональной насыщенности игра позволяет хотя бы на какое-то время «отключить» механизм психологической защиты и стать самим собой – именно поэтому она эффективна на первых этапах групповой работы).

Время: не менее полутора часов.

Каждый участник получает специальный бланк (или чертит его по указаниям ведущего).

Ведущий дает группе следующую инструкцию:

— С этого момента все вы – пассажиры авиалайнера, совершавшего перелет из Европы в Центральную Африку. При полете над пустыней Сахара на борту самолета внезапно вспыхнул пожар, двигатели отказали, и авиалайнер рухнул на землю. Вы чудом спаслись, но ваше местоположение неясно. Известно только, что ближайший населенный пункт находится от вас на расстоянии примерно 300 километров. Под обломками самолета вам удалось обнаружить пятнадцать предметов, которые остались неповрежденными после катастрофы.

Ваша задача – проранжировать эти предметы в соответствии с их значимостью для вашего спасения. Для этого нужно поставить цифру 1 у самого важного предмета, цифру 2 – у второго по значимости и так далее до пятнадцатого, наименее важного для вас. Заполняйте номерами первую колонку бланка. Каждый работает самостоятельно в течение пятнадцати минут.

Список предметов:

— Охотничий нож.

- Карманный фонарь.
- Летная карта окрестностей.
- Полиэтиленовый плащ.
- Магнитный компас.
- Переносная газовая плита с баллоном.
- Охотничье ружье с боеприпасами.
- Парашют красно-белого цвета.
- Пачка соли.
- Полтора литра воды на каждого.
- Определитель съедобных животных и растений.
- Солнечные очки на каждого.
- Литр водки на всех.
- Легкое полупальто на каждого.
- Карманное зеркало.

После завершения индивидуального ранжирования ведущий предлагает группе разбиться на пары и проранжировать эти же предметы снова в течение десяти минут уже совместно с партнером (при этом номерами заполняется второй столбик в бланке со списком предметов). Следующий этап игры – общегрупповое обсуждение с целью прийти к общему мнению относительно порядка расположения предметов, на которое выделяется не менее тридцати минут.

Итак, ответы:

Вариант «Ждать спасателей» (кстати, по мнению экспертов, предпочтительный).

1. Полтора литра воды на каждого. В пустыне необходима для утоления жажды.
2. Карманное зеркало. Важно для сигнализации воздушным спасателям.
3. Легкое полупальто на каждого. Прикроет от палящего солнца днем и от ночной прохлады.
4. Карманный фонарь. Также средство сигнализации летчикам ночью.
5. Парашют красно-белого цвета. И средство прикрытия от солнца, и сигнал спасателям.
6. Охотничий нож. Оружие для добычи пропитания.
7. Полиэтиленовый плащ. Средство для сбора дождевой воды и росы.
8. Охотничье ружье с боеприпасами. Может использоваться для охоты и для подачи звукового сигнала.
9. Солнечные очки на каждого. Помогут защитить глаза от блеска песка и солнечных лучей.
10. Переносная газовая плита с баллоном. Поскольку двигаться не придется, может пригодиться для приготовления пищи.
11. Магнитный компас. Большого значения не имеет, так как нет необходимости определять направление движения.
12. Летная карта окрестностей. Не нужна, так как куда важнее знать, где находятся спасатели, чем определять свое местонахождение.
13. Определитель съедобных животных и растений. В пустыне нет большого разнообразия животного и растительного мира.
14. Литр водки на всех. Допустимо использовать в качестве антисептика для обеззараживания при любых травмах. В других случаях имеет малую ценность, поскольку при употреблении внутрь может вызвать обезвоживание организма.
15. Пачка соли. Значимости практически не имеет.

Вариант «Двигаться к людям». Распределение по значимости будет иметь несколько иной вид:

- Полтора литра воды на каждого.
- Пачка соли.
- Магнитный компас.
- Летная карта окрестностей.

- Легкое полупальто на каждого.
- Солнечные очки на каждого.
- Литр водки на всех.
- Карманный фонарь.
- Полиэтиленовый плащ.
- Охотничий нож.
- Охотничье ружье с боеприпасами.
- Карманное зеркало.
- Определитель съедобных животных и растений.
- Парашют красно-белого цвета.
- Переносная газовая плита с баллоном.

Иногда прояснение взаимных впечатлений и открытый обмен обратной связью на первых этапах тренинга затруднены, и, хотя эта игра остается полезной и эффективной, она не способна полностью снять психологические защиты участников. Для ослабления напряжения на этой стадии используются психогимнастические игры с релаксационной направленностью.

При необходимости ведущий только помогает более четко сформулировать найденные участниками закономерности. Очень большое значение имеет самоанализ участниками собственного поведения, который обогащается обратной связью от других членов группы.

7. Упражнение «Ауторегуляция дыхания»

Цель упражнения: привести дыхание к спокойному состоянию, снятие психического и мышечного напряжения.

Время выполнения 20 минут

Инструкция:

Примите позу сидя или откиньтесь назад на спинку стула, закройте глаза. Сейчас я приведу вам некоторые примеры, мы сразу будем их отрабатывать. С помощью глубокого и спокойного ауторегулируемого дыхания можно предупредить перепады настроения. Увеличение продолжительности выдоха способствует успокоению и полной релаксации. Чем медленнее и глубже, спокойнее и ритмичнее мы дышим, чем скорее мы привыкнем к этому способу дыхания, тем скорее он станет составной частью нашей жизни. Обратите внимание на свое дыхание. Дыхание человека очень тесно связано с эмоциями и настроением. Положив левую ладонь на грудь, а правую на живот, контролируйте, как Вы дышите, грудью или брюшной полостью. При этом надо учитывать, что вдох всегда возбуждает, а выдох успокаивает. Поэтому надо дышать в соотношении 1:2, на один счет – вдох, на два счета – выдох или на два счета – вдох, на четыре счета – выдох. Подышав таким образом, в течение 5 минут, Вы почувствуете себя значительно лучше и спокойнее. Далее – брюшное дыхание с обратным отсчетом от 10 до 1 Вдох животом, на выдохе про себя произносим «десять» и представляем, как волна напряжения спускается с головы до ступней и уходит в землю. Продолжаем счет на выдохе. 5 минут.

Далее глубокий вдох животом в течение 2 секунд, задержка дыхания в течение 4 секунд и долгий выдох – 6 секунд. 5 минут.

Снятие мышечного напряжения

1. Пожатие плечами
2. Вращение головой
3. Разминка для мышц лица (гримасы)

Вопросы для обсуждения: как вы чувствуете себя после этого упражнения?

Выводы, к которым нужно подвести: Дыхательные упражнения способствуют снятию мышечного и психического напряжения.

9. Завершение работы. Рефлексия.

Занятие 2

Цель: развитие быстроты мыслительных реакций, сообразительности, развитие слуховой памяти, внимания, мыслительных операций: классификации, анализа и синтеза, развитие координации движений. Формирование умения систематизировать информацию (проводить отбор, обработку, интерпретацию и воспроизведение информации)

Материал: проектор видеосигнала, экран, ноутбук, карандаши, бумага, копии инструкций, магнитная доска, магнит.

1. Приветствие. Психогимнастическое упражнение «Мой день рождения»

Цель: упражнение развить память, способность к длительной концентрации внимания.

Участники группы, как и в предыдущем варианте, по очереди называют свои имена, но к своему имени каждый участник добавляет еще дату своего дня Рождения. Второй – имя предыдущего и дату его дня Рождения, свое имя и дату своего дня Рождения, третий – имена и дни Рождения двух предыдущих и свое имя и дату своего дня Рождения и т.д. Последний, таким образом, должен назвать имена и даты дней Рождения всех членов группы.

2. Ментальная разминка

Быстро отвечаем на вопросы.

- Назовите 7 основных цветов радуги.
- Какие два месяца в году, идущие один за другим, имеют по 31 дню?
- Что легче – килограмм ваты или килограмм железа?
- Сколько ступенек на крыльце вашего дома, техникума?
- Из чего делают растительное масло?
- Как называется столица Аргентины, Португалии?
- Какие буквы в алфавите стоят перед и после Д, а после М?
- Даны числа 5, 4, 0, 7. Каждое из них: увеличьте на 99, уменьшите в 99.
- Произнесите быстро наоборот каждое из слов: ВОР, КИТ, МАМА, МОЛОКО, ДОРОГА, ДОГОВОР, МОНТАЖ.
- Называется какая-либо тема, например «Лес». Надо вспомнить и записать как можно больше слов, связанных с этой темой. Например: дерево, ягоды, мох, болото и т.д.

3. Тренировка психических процессов.

Память.

3. Развитие слуховой памяти.

Для каждого свойства укажи и запиши в тетрадь противоположное:

щедрость, храбрость, мягкость, честность, слабость, грубость, неряшливость.

Необходимо их запомнить. Затем обучающимся предлагают слово, а пару к ним они должны вспомнить.

2. Посмотрите внимательно на ряд чисел и постарайтесь запомнить. Затем закройте их листом бумаги и спросите:

-5, 12, 41, 3, 6, 8, 32, 19

Какое число в этом ряду самое большое и самое маленькое?

- 5, 2, 18, 53, 8, 34, 25, 7, 16, 46, 73, 4

Сколько всего чисел было в ряду?

-9, 45, 42, 7, 14, 9

Назовите третье число ряда.

- 2, 1, 6, 3, 5

Назовите сумму всех чисел.

-48, 3, 17, 15, 21, 11, 52, 9

Назовите первое и последнее число ряда.

Внимание.

4. Прочитайте внимательно один раз или прослушайте.

ШКАФ, КОНФЕТА, АСТРА, РОМАШКА, ПРЯНИК, СТОЛ, ШОКОЛАД, ТЮЛЬПАН, ДИВАН, РОЗА, ВАРЕНЬЕ.

Закройте слова и попросите ответить на вопросы:

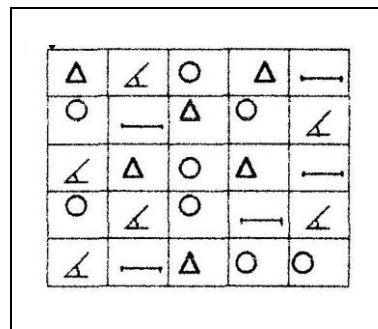
- Какие именно названия цветов и сколько их было в списке?
- Сколько всего слов было произнесено?
- Во сколько групп можно объединить эти слова? Назовите каждую группу

2. Детям предлагается 2 квадрата с ячейками, в них цифры от 1 до 16. Детям предлагается одновременно показывать и называть последовательно числа от 1 до 16 в первом и во втором квадрате. Постарайтесь выполнить в быстром темпе.

| | | | |
|----|----|----|----|
| 1 | 12 | 10 | 6 |
| 5 | 7 | 2 | 13 |
| 11 | 9 | 4 | 16 |
| 3 | 15 | 8 | 14 |

| | | | |
|----|----|----|----|
| 15 | 9 | 13 | 2 |
| 5 | 14 | 6 | 16 |
| 10 | 1 | 4 | 11 |
| 7 | 12 | 8 | 3 |

5. Форматирование навыка правильного распределения внимания. Перед вами таблица, на которой изображены различные геометрические фигуры, треугольники, окружности, отрезки, углы.



Ваша задача – последовательно пересчитать вслух все фигуры. Начинайте счет сверху вниз, по рядам. Например, первый треугольник, первая окружность, первый угол, второй круг, второй угол, третий угол, первый отрезок, второй треугольник и т.д.

4. Вставь вместо точек подходящее слово. Выбери его из следующего списка: глубина, высота, горечь, чистота, голубизна, четкость, твердость. ... звука ... дома... неба ... глаз... озера ... разлуки... металла ... характера ... изображения... перца ... произношения ... мысли.

Подберите слово, которое не может быть использовано?

5. Для каждого знака найди противоположный ему по своему назначению или свойствам: минус, знак деления, знак вопроса, знак равенства, знак умножения.

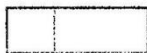
4. Развивающие задачи

Группа делится на две подгруппы. В соревновательной форме проводятся следующие задания.

1) Выяви закономерность и продолжи ряд.

- 21,17,13, ...
- 2, 3, 5, 6, 8, 9 ...
- 9, 1, 7, 5,1, ...
- 10, 12, 9, 11, 8, 10 ...
- 16, 12, 15, 11, 14, 10, ...
- 1, 4, 9, 16, ...
- 1, 3, 6, 8, 16, 18 ...

- 2) Что лишнее?
 — ТВОРОГ, СЫР, МЯСО, КЕФИР, МОЛОКО
 — ТРАМВАЙ, АВТОБУС, ТРОЛЛЕЙБУС, ЭЛЕКТРИЧКА
 — А, О, Е, Ж, У
 — 2, 4, 6, 7, 8, 10, 12
 — З, С, Б, О, К, Л
- 3) Сколько двузначных чисел можно придумать, используя лишь цифры 4 и 7?
 (ответ: 44, 77, 74, 47)
- 4) Перед вами прямоугольник. Какое наименьшее количество отрезков в нем надо провести, чтобы получилось 3 различных прямоугольника.

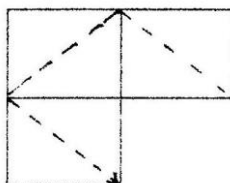


Ответ: надо провести лишь один отрезок.

- 5) Расставьте в клетках числа 10, 10, 10, 8, 8, 8, 12, 12, 12 так, чтобы в любом направлении сумма равнялась 30.

| | | |
|----|----|----|
| 12 | 8 | 10 |
| 8 | 10 | 12 |
| 10 | 12 | 8 |

- 6) Как, не отрывая карандаша от бумаги, разделить изображенную фигуру на 6 равных треугольников?



- 7) Предлагается изменить одну букву в каждом слове так, чтобы получить новое.
 РАБ, ЛЕС, РОТ, ВОЛЯ, ДАНЬ, КРОВ, РЫК, ОДА, ИРАК, ЛИРА, ЛОЖЬ,
 РУСЬ, МУКА, СОДА, КОРКА, ГОРКА, МАЙКА, КАСКА, КОРОНА,
 КОМ.
- 8) Разделите данные числа на 2 группы, объясните:
 — 10, 14, 21,5,15,35,28,30,42;
 — 23, 61, 14, 25, 32, 50, 16, 52;
 — 2,15,12,51,21,5,19,55,10,59;
 — 300,8,125,2,9,20,400,16,1000.

Подведение итогов.

6. Логическая игра «Да Нет ка»

Цель: развитие креативного и логического мышления.

Условие: ведущий зачитывает историю и ставит вопрос. Задача участников разгадать «Да нет ку». Разрешается задавать только такие вопросы, на которые ведущий сможет ответить либо «Да», либо «Нет», либо «Несущественно»

1. Реальная история. Нашли мертвого полностью экипированного водолаза в центре леса. Как он там оказался?

(Ответ: Лес горел. Пожарный вертолет зачерпнул ковшем воду и случайно зачерпнул и водолаза. А потом сбросил его на горящий участок.)

2. Один парикмахер из Нью-Йорка любил говорить, что лучше пострижет 3 канадцев, чем одного американца.

(Ответ: потому, что получит за работу в 3 раза больше денег.)

7. Упражнение «Муха 1»

Цель: упражнение на развитие концентрации внимания

Для этого упражнения требуется магнитная доска с расчерченным на ней девятиклеточным игровым полем 3x3 и магнит (или кусочек пластилина). Магнит выполняет роль «дрессированной мухи». Доска ставится вертикально, и ведущий объясняет 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» и «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 этих разъяснений начинается сама игра. Она проводится 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.

8. Игра «Кораблекрушение»

Цель: изучить процесс выработки и принятия группового решения в ходе общения и групповой дискуссии.

Проведение игры

1-й этап.

Ознакомление всех участников с условиями игры.

Ведущий даёт участникам следующую инструкцию: «Представьте, вы дрейфуете на яхте в южной части Тихого океана. В результате пожара большая часть яхты и её груза уничтожена. Яхта медленно тонет. Ваше местонахождение неясно из-за поломки основных навигационных приборов, но примерно вы находитесь на расстоянии тысячи километров от ближайшей земли».

Ниже дан список из 15 предметов, которые остались целыми и неповреждёнными в результате пожара. В дополнение к этим предметам вы располагаете прочным надувным плотом с вёслами, достаточно большим, чтобы выдержать вас, экипаж и все перечисленные ниже предметы. Имущество оставшихся в живых людей составляют пачка сигарет, несколько коробков спичек и 5 однодолларовых банкнот. Список предметов:

- Сектант.
- Зеркало для бритья.
- Канистра с 25 литрами воды.
- Противомоскитная сетка.
- Одна коробка с армейским рационом.
- Карты Тихого океана.
- Надувная плавательная подушка.
- Канистра с 10 литрами нефтегазовой смеси.
- Маленький транзисторный радиоприёмник.
- Репеллент, отпугивающий акул.
- Два квадратных метра непрозрачной плёнки.
- Один литр рома крепостью 80%.
- 450 метров нейлонового каната.
- Две коробки шоколада.
- Рыболовная снасть.

2-й этап.

Попросите каждого из участников самостоятельно проранжировать указанные в приложении предметы с точки зрения их важности для выживания (поставьте цифру 1 у самого важного для вас предмета, цифру 2 – у второго по значению и т. д., цифра 15 будет соответствовать самому менее полезному предмету).

На этом этапе дискуссии между участниками запрещены. Отметьте среднее индивидуальное время выполнения задания.

3-й этап.

Разбейте группу на подгруппы примерно по 6 человек. Одного участника из каждой подгруппы попросите быть экспертом.

Предложите каждой подгруппе составить общее для группы ранжирование предметов по степени их важности (так как они это делали по отдельности).

На этом этапе допускаются дискуссии по поводу выработки решения.

Отметьте среднее время выполнения задания для каждой подгруппы.

4-й этап.

В каждой подгруппе выбирается лидер, который будет отстаивать мнение группы. Выбирается эксперт для группы лидеров. Лидеры от подгрупп приглашаются в центр круга и ранжируют предметы по степени важности. Лидеры обсуждают свои решения. Подсказок от остальных игроков быть не должно.

8 Упражнение «Прогулка в лесу»

Вы стоите на лесной тропинке, покрытой мхом. Вы ощущаете свободу и спокойствие. Вы оглядываетесь по сторонам, смотрите на землю. Вы видите почву, мох, траву, растения. Вы чувствуете запах земли, травы. Вы идете дальше и останавливаетесь перед большим деревом. Ваш взгляд медленно скользит по стволу дерева и останавливается на его кроне. Вы смотрите на его ветви. Листья тихо шелестят, и через крону дерева проглядывает небо. Вы идете дальше и думаете о дереве. Вдалеке вы видите просвет. Вы идете к нему. И вот вы уже пришли, перед вами открывается поляна, светлая, зеленая и солнечная. Вы идете по поляне и чувствуете под ногами траву. Может быть, вы даже ложитесь на эту мягкую траву. Вы слышите стрекотание кузнечиков и щебетание птиц. Вы видите ярко-голубое небо над головой и чувствуете прикосновение теплых лучей солнца. Вы лежите и наслаждаетесь покоем. Вы спокойны, ваши мышцы расслаблены, и вы наслаждаетесь этим чувством. Медленно вы открываете глаза и приходите в себя.

9. Завершение работы. Рефлексия. Метод обратной связи – анкета (приложение 4)

Занятие 3

Цель: формирование умения систематизировать информацию (проводить отбор, обработку, интерпретацию и воспроизведение информации); развитие оперативной памяти (зрительной и слуховой), внимания: устойчивости и концентрации; развитие мыслительных операций: анализа, синтеза, обобщение; знакомство с техникой работы по алгоритму, обучение способам саморегуляции и поддержания состояния оптимальной работоспособности.

1. Приветствие.
2. Ментальная разминка
 - Какой сегодня день недели? Какой он по счету?
 - Какой день недели будет через 9 дней?
 - Сколько дней в нынешнем месяце? А в июле?
 - Как зовут отца вашего папы?
 - Какова разрешенная скорость автомобиля за пределами города?
 - Чем больше берут, тем больше этого становится. Что это? (яма)
 - Что становится легче, когда увеличивается в размерах?
 - Какие два месяца в году, идущие друг за другом, начинаются с гласной? (февраль, март, ноябрь, декабрь)
 - Из чего делают бумагу?
 - Даны числа 50, 25, 40, 15, 10. Каждое из них:
 - а) уменьшите на 5;
 - б) уменьшите в 5 раз. Быстро произнесите ответ.

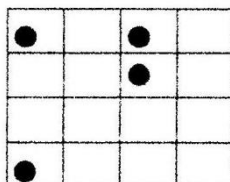
- Произнесите наоборот слова:
- РЕКА, БАУЛ, СУМКА, РЮКЗАК, НАГАН, КОВЕР.
- Чем похожи ученики вашей группы Дима и Саша? Саша и Даша? Чем похожи слова кошка, книга, крыша? Число, буква, цифра?

3. Тренировка психических процессов.

Память

Развитие зрительной памяти.

4. Участники должны подготовить таблицы в тетрадях. На доске учитель показывает таблицу со значками. Дети должны запомнить и воспроизвести по памяти в тетрадях.



5. При усложнении можно ставить разные значки:

А, 3! + ...

6. Развитие слуховой памяти.

Вам предлагаются ряды из трех слов, которые преподаватель зачитывает вслух.

После этого называется лишь первое слово, а остальные два вы должны вспомнить.

- пряжа – нитка – свитер;
- сирень – ваза – цветы;
- рельсы – шпалы – поезд;
- мука – тесто – булка;
- окно – крыша – дом;
- малыш – взрослый – старик;
- дети – мама – папа;
- стержень – ручка – тетрадь;
- зима – снег – снеговик;
- земля – огород – помидор.

Внимание

Испытуемый, зачеркивая в тексте газетной статьи определенные буквы (К и Р), одновременно слушает рассказ. Затем излагает его письменно. Таким образом, испытуемый выполняет два вида работы. Ведущий после каждой истекшей минуты говорит: «Стоп», а испытуемый ставит черту на бланке за тем знаком, который он просматривает в данный момент. Слушайте внимательно!

Улучшение координации движений

Возьмите в каждую руку по карандашу и попытайтесь одновременно рисовать одинаковые фигуры. Например, круги.

Усложнение: попробуйте нарисовать разные предметы. Например, круг и квадрат. Постарайтесь добиться хорошего качества изображения.

7. Развивающие задачи.

Группа делится на две подгруппы. В соревновательной форме проводятся следующие задания.

1. Какое слово лишнее и почему?

- Москва – Лондон – Нью-Йорк – Париж;
- Ель – сосна – кедр – липа;
- Окунь – щука – дельфин – акула;
- Россия – Англия – Франция – Бурятия.

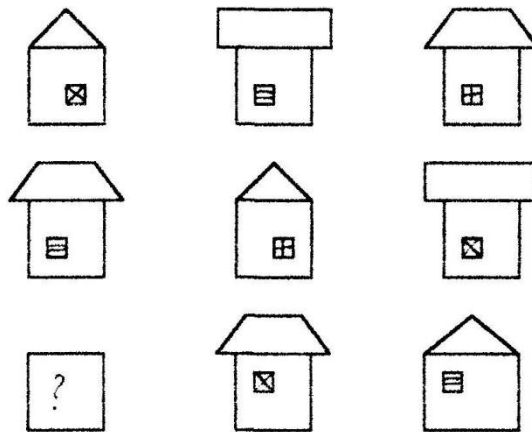
2. Выявите закономерность и продолжите числовой ряд.

- 88, 66, 44, __, __;
- 2, 8, 3, 7, 4, 6, ...
- 15, 12, 9, 6, ...
- 18, 20, 24, 32, ...
- 3, 4, 6, 9, 13, 18 ...
- 2, 4, 3, 16, 25, ...
- 6, 9, 12, 15, ...
- 4, 10, 5, 12, 6, 14, ...
- 1, 3, 4, 7, 11, 18, ...

3. Перед вами чертеж. Сколько прямоугольников разных размеров вы здесь видите?



6. Рассмотрите внимательно рисунок, найдите в нем закономерность и вместо знака вопроса нарисуйте недостающий домик.



7. Впиши в скобку нужное слово: гора (рама) маяк, перо (...) салат, корова (роза) стрекоза, собака (...) западня, гамма (гимн) диван, перец (...) клоун

Подведение итогов.

8. Упражнение «Глухой телефон»

Цель: отработка точности передачи, структурирования информации, сплочение группы, включение участников в групповой процесс.

Может ставиться задача добиться передачи без искажения за минимальное общее время (например, в форме соревнования групп: кто быстрее передаст неискажённый текст). Все участники садятся по кругу. Видеотехника подготовлена к съёмке.

Инструкция: «Мы уже убедились, насколько важно быть точными и внимательными при приеме и передаче информации. (Это упражнение может выполняться после появления в группе идей, относящихся к процессам приема и передачи информации в ходе общения, а также после упражнения 45.) Сейчас (тренер называет имена 5-ти или 6-ти человек, которых он заранее избрал для участия в упражнении) примут участие в упражнении. Ваша задача будет заключаться в приеме и передаче сообщений. Пусть Андрей (тренер называет одного из участников упражнения) останется здесь, а все остальные подождут какое-то время за дверью».

Тренер зачитывает Андрею текст, предварительно еще раз напомнив ему о том, что он должен будет передать его следующему участнику. С этого момента ведется видеозапись работы (возможно использование только магнитофонной записи без видеоряда).

Тренер последовательно приглашает участников, ожидающих за дверью, каждый из которых выслушивает сообщение предыдущего и затем пересказывает его следующему участнику. Последнему участнику, получившему сообщение, тренер задает вопрос: «Олег, ты только что получил сообщение. Скажи, пожалуйста, что ты будешь делать после того, как получил информацию?». Когда участник ответит на этот вопрос, видеосъемка прекращается.

Вариант текста: «Иван Петрович уехал в 11 часов, не дождавшись вас, очень огорчился, что не смог с вами переговорить лично, и попросил передать вам, что, если он не вернется к обеду, а это будет зависеть от того, сколько времени он пробудет на совещании в министерстве, то совещание в 15.30 надо проводить без него. Кстати, на совещании будет обсуждаться вопрос о поставке новых компьютеров, которые ничем не хуже импортных. И еще, на совещании надо не забыть объявить, что все начальники отделов должны пройти обследование у психологов, которые будут работать в 20-й комнате с 10 часов утра ежедневно до 2 октября».

Обсуждение упражнения проводится с использованием видеозаписи.

9. Игра «Кораблекрушение на Луне»

Цель игры. Игра используется для исследования процесса принятия решения группой, учит эффективному поведению для достижения согласия при решении групповой задачи, может внести вклад в сплоченность членов группы. Каждый школьник в ходе игры сможет определить свой вклад в работу малой группы. Игра «Кораблекрушение на Луне» знакомит участников с понятием групповой, коллективной сплоченности (соорганизованности).

Условия проведения игры.

Для проведения игры необходим школьный класс или другая аудитория, где можно свободно перемещаться, пишущие принадлежности и бумага по количеству участников, список предметов, приведенный ниже, школьная доска. Оптимальное число участников 12-24 человека. Время проведения 45-50 минут.

Процедура проведения игры.

Ведущий раздает протоколы (см. приложение 1).

Инструкция участникам:

«Ваш корабль потерпел кораблекрушение на Луне, на темной ее стороне. Согласно плану, Вы должны встретиться со станцией, находящейся на расстоянии 300 км от этого места на освещенной стороне Луны. Все уничтожено, кроме предметов, список которых имеется у Вас на листках (коробок спичек, пищевые концентраты, 20 м нейлонового шнура, шелковый купол парашюта, переносной обогреватель на солнечных батареях, коробка сухого молока, два баллона с кислородом до 50 лг, звездная карта лунного небосклона, самонадувающаяся спасательная лодка, магнитный компас, 25 л воды, сигнальные ракеты, аптечка первой помощи с инъекционными иглами, приемопередатчик с частотной модуляцией на солнечных батареях). Жизнь экипажа зависит от того, сможет ли он добраться до станции. Вашей задачей является выбор наиболее необходимых предметов для преодоления пути в 300 км. Вы должны перечислить 14 предметов в соответствии с их значением для сохранения Вашей жизни. Номером 1 обозначьте наиболее важный предмет, который возьмете в первую очередь, номером 2 – второй по значению и так далее до 14 наименее важного для Вас предмета. Работать необходимо самостоятельно. Время для выполнения задания 5 минут.»

Для лучшей организации игры, для повышения активности и заинтересованности ее участников, можно ввести элемент соревновательности (конкуренции):

Все участники проставляют номера в графе «Индивидуальное решение» протокола. После того, как все участники выполняют задание, формируются экипажи по 4-6 человек.

а) Для этого ведущий заранее готовит карточки с номерами экипажей. Карточки перемешиваются и каждый из участников, не глядя, берет одну из карточек с номером экипажа. б) Группы можно сформировать по желанию участников. Экипажи могут взять себе названия.

Продолжение инструкции участникам:

«Теперь Вы будете работать не отдельно друг от друга, а как единое целое – экипаж. Вы вместе обсудите и решите, как дойти до станции. Ваша задача – выработать такое совместное решение этого вопроса, которое удовлетворит всех членов экипажа. Достичь согласия трудно, поэтому не каждая оценка будет получать полное одобрение всех участников. Группа старается каждую общую оценку дать так, чтобы все члены группы могли с ней согласиться хотя бы отчасти. Используйте следующие рекомендации для достижения согласия:

1) Избегайте защищать свои индивидуальные суждения, подходите к задаче логически.

2) Избегайте менять свое мнение только ради достижения согласия, не старайтесь уклониться от конфликта. Поддерживайте только те решения, с которыми Вы можете согласиться хотя бы отчасти.

3) Избегайте таких методов «уменьшения конфликта», как голосование, компромиссные решения.

4) Рассматривайте различие мнений как помощь, а не как помеху при принятии решений.

Номера предметов, в зависимости от значимости, заносите в графу «Групповая оценка» протокола. У всех членов экипажа записи в этой графе будут одинаковыми. На это задание дается 10-20 минут.»

Процесс принятия совместного решения можно обсудить в конце игры при подведении итогов.

После завершения данного задания ведущий дает продолжение инструкции: «В это время наладилась связь с Центром управления полетом. На Земле, узнав об аварии на корабле, собралась комиссия компетентных экспертов, которая выработала наиболее верное решение данной проблемы – как дойти до станции. Вам передано решение Центра управления полетом.» (см. приложение 2). Ведущий зачитывает, а участники игры записывают решение Центра в графу протокола «Решение Центра».

Далее решение Центра сравнивается с индивидуальными и групповыми решениями. Все участники подсчитывают показатели:

1. «Индивидуальная ошибка». Сравняется индивидуальная оценка по каждому предмету с оценкой Центра управления полетом. Разница берется по абсолютной величине без учета знака, и записывается в соответствующей колонке. Считается «суммарная индивидуальная ошибка» по всем предметам. Чем она меньше, тем лучше.

2. «Групповая ошибка». Находится аналогичным путем сравнения групповых оценок с оценками Центра. Подсчитывается «суммарная групповая ошибка».

Пока идет подсчет, ведущий может начертить на доске таблицу со следующими колонками:

| Номер или название экипажа | Групповая ошибка | Индивидуальные ошибки членов экипажа |
|----------------------------|------------------|--------------------------------------|
|----------------------------|------------------|--------------------------------------|

Таблица заполняется с учетом полученных каждым экипажем в ходе работы дополнительных и штрафных очков. Затем ведущий проводит анализ работы групп и называет победителя. При этом учитывается не только количественные результаты, но проводится и качественный анализ.

Протокол игры «Кораблекрушение на Луне».

| Список предметов | Индивидуальная оценка | Индивидуальная ошибка | Групповая оценка | Групповая ошибка |
|-------------------|-----------------------|-----------------------|------------------|------------------|
| 1. Коробок спичек | | | | |

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| 2. Пищевые концентраты | | | | |
| 3. 20 м нейлонового шнура | | | | |
| 4. Шелковый купол парашюта | | | | |
| 5. Переносной обогреватель на солнечных батареях | | | | |
| 6. Коробка сухого молока | | | | |
| 7. Два баллона с кислородом по 30кг | | | | |
| 8. Звездная карта лунного небосклона | | | | |
| 9. Самонадувающаяся спасательная лодка | | | | |
| 10. Магнитный компас | | | | |
| 11. 25 л воды | | | | |
| 12. Сигнальные ракеты | | | | |
| 13. Аптечка первой помощи с инъекц. иглами | | | | |
| 14. Приемопередатчик на солнечных батареях с частотной модуляцией | | | | |
| Сумма баллов | | | | |

Правильное решение проблемы кораблекрушения на Луне. (Решение Центра)

| Список предметов | Правильный номер | Пояснения специалистов |
|--|------------------|---|
| 1. Коробок спичек | 14 | На Луне нет кислорода, который необходим при горении. Спички совершенно не нужны. |
| 2. Пищевые концентраты | 4 | Эффективное средство для поддержания необходимой энергии. |
| 3. 20 м нейлонового шнура | 6 | Может быть использован для преодоления скал и переноски раненых. |
| 4. Шелковый купол парашюта | 8 | Может защитить от солнечных лучей. |
| 5. Переносной обогреватель на солнечных батареях | 12 | Не нужен на солнечной стороне. |
| 6. Коробка сухого молока | 11 | Более громоздкая замена пищевых концентратов. |
| 7. Два баллона с кислородом по 30 кг | 1 | Самое необходимое для поддержания жизни. |
| 8. Звездная карта лунного небосклона | 3 | Необходима при навигации. |
| 9. Самонадувающаяся спасательная лодка | 9 | Баллоны с CO ₂ можно использовать в качестве привода для двигателя |

| | | |
|---|----|---|
| 10. Магнитный компас | 13 | Магнитное поле на Луне не поляризовано поэтому компас в данном случае не нужен |
| 11. 25 л воды | 2 | Для возмещения потерь влаги в организме на освещенной стороне |
| 12. Сигнальные ракеты | 10 | Аварийные сигналы будут необходимы при приближении к станции |
| 13. Аптечка первой помощи | 7 | Иглы для впрыскивания витаминов, лекарств и т.п. подходят для спец. устройств в скафандрах |
| 14. Приемопередатчик на солнечных батареях с частотной модуляцией | 5 | Для связи со станцией, приемник с частотной модуляцией применим только на небольших расстояниях |

7. Упражнение «Концентрация на нейтральном предмете»

Цель: обучение способам поддержания рабочего самочувствия.

Медленно сосчитать предметы, никак эмоционально не окрашенные: листья на ветке, буквы на отпечатанной странице и т. д. – Выбрать любой предмет (часы, кольцо, ручку и т.д.), положить его перед собой и попробовать в течение определенного времени (не более 3-5 минут) удерживать все внимание на этом предмете, внимательно его рассматривать, стараясь не отвлекаться ни на какие посторонние мысли. Состояние тревоги обычно связано с мышечным напряжением. Иногда для того, чтобы достичь спокойствия, достаточно бывает расслабиться. Такой способ борьбы с тревогой называется релаксацией.

10. Завершение работы. Рефлексия. Метод обратной связи – анкета (приложение 4)

Занятие 4

Цель. Формирование умения систематизировать информацию (проводить отбор, обработку, интерпретацию и воспроизведение информации); развитие мыслительных операций: анализа, синтеза, обобщение; знакомство с техникой работы по алгоритму, обучение способам саморегуляции и нервно-мышечному расслаблению.

Материал: проектор видеосигнала, экран, ноутбук, карандаши, бумага, копии инструкций, ларец (коробка).

1. Упражнение «Приветственное письмо»

Цель: положительный настрой, развитие чувства эмпатии.

Инструкция: Я предлагаю вам написать свои приветствия на бумаге и положить их в ларец (коробка). Все послания перемешиваются, и вы получите одно приветствие и оставите себе на память о нашей встрече.

2. Ментальная разминка

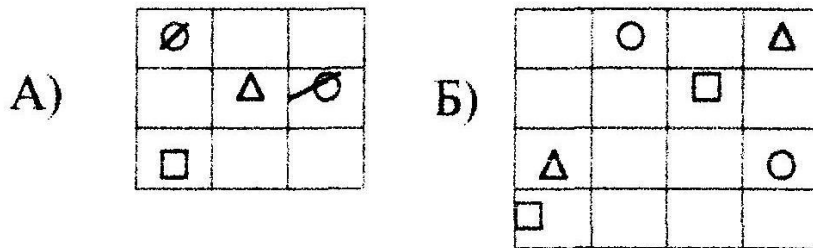
- Из чего делают белый хлеб? А ситец? А бензин? (мука, хлопок, нефть).
- Что можно видеть закрытыми глазами? (сон).
- Сидит кошка на окошке, голова и хвост как у кошки, но все же не кошка. Кто это? (кот).
- Какой месяц короче всех? (по количеству дней – февраль, а по буквам – май).
- Как называется пятая буква в алфавите? (Д).
- Имя и отчество Гоголя. (Николай Васильевич)
- Какая ступенька будет средней у лестницы в 10 ступенек? (5 и 6).
- Умножение каких чисел дает нам ответы 63, 72, 36, 144, 196, 54?

2. Тренировка психических процессов.

Память.

1. Развитие зрительной памяти.

В течении 3-х секунд посмотрите на таблицу из клеток. Закройте ее и воспроизведите точно такие же фигурки в ячейках.



2. Развитие слуховой памяти.

Один называет слово (любое), второй

3. Развитие слуховой памяти.

Один называет слово (любое), второй его повторяет и добавляет свое, третий повторяет два предыдущих и называет свое. Игра продолжается, пока кто-нибудь не собьется.

Внимание.

4. «Закодированное слово».

Прочитайте следующие 5 слов: (быстро закрыть листком бумаги)

БАРАНКА, ОКУНЬ, МОРОЖЕНОЕ, БАБУШКА, АКВАРИУМ.

Попытайтесь мысленно произнести их в том же порядке, а затем

произнесите лишь первые буквы данных слов. Какое слово получилось? (БОМБА).

2. Аналогично, но теперь слово читаем вслух.

— ВЕЛОСИПЕД, АТЛАС, ТОРТ, АРФА. (ВАТА).

— КЛЮВ, ОБЛАКО, ФАТА, ТОМ, АЙСБЕРГ. (КОФТА).

— СЛИВА, ОКНО, БАР, АСТРА, КОТ, АБРИКОС. (СОБАКА).

— ПИЛА, ОКОРОК, ПРИЗ, УХО, ГОРА, АЛЫЧА, ЙОД. (ПОПУГАЙ).

5. Домашнее задание: Закодируйте самостоятельно слова: БИЛЕТ, ЧАЙНИК, ВЯЛЫЙ. Любое ли слово сложно зашифровать? (нет, Ъ и Ь знаки).

6. Развивающие задачи.

Группа делится на две подгруппы. В соревновательной форме проводятся следующие задания.

1. Что лишнее?

— «Жигули», «Волга», «Камаз», «Запорожец».

— Гнездо, муравейник, нора, курытник, берлога.

— Москва, Лондон, Магадан, Париж.

— Дом, сарай, губа, хижина, здание.

2. По какому принципу можно объединить данные ряды?

— БОЛЬ, ДАЛЬ, ВЕНА, ЛИСА, РОМАН.

— ЛЕС, СЕЛО, МЕЛ, КОНЬ, СОН,

— МАМА, СЕЛО, ДЕЛО, КОРЬ, МЫЛО.

— 345,384,129,346,136.

3. Продолжить математическую закономерность.

— 6,9, 12, 15,_, _

— 4,10,5,12,6, 14, _, _

— 15, 12,9,6,_,_

— 16,8,4,2, 1, _

— 3,4,6,9,13,18, ...

— 1,4,9,16,25,36, ...

— 15,16,14, 17, 13,18, ...

— 25,21,18,16, ...

7. Предположим, что у Марсиан в алфавите всего 2 буквы А и Б, а все слова состоят из трех букв, из скольких слов состоит речь Марсиан? АББ, ББА, ААБ, БАА, БАБ, АБА, ААА, БББ.

А у жителей Луны в алфавите 3 буквы М, Я, У. Из скольких слов состоит речь Лунатиков?

МЯУ, МУЯ, МММ, ММЯ, ММУ, МЯМ, МЯУ, МЯЯ, МУУ, ЯМУ, ЯУМ, ЯЯЯ, ЯЯУ, ЯЯМ, ЯУЯ, ЯМЯ, ЯММ, ЯУУ, УМЯ, УЯМ, УУУ, УУЯ, УУМ, УЯУ, УМУ, УММ, УЯЯ (27).

8. Жили-были три друга — Белов, Чернов и Сидоров. У одного были светлые волосы, у другого — черные, у третьего — рыжие. Цвета волос у друзей не соответствовали их фамилиям. Какой цвет волос у каждого из друзей, если известно, что рыжий не сосед Белова?

9. Члены бригады ремонтников, состоящей из штукатура, маляра и паркетчика, носят фамилии Кузнецов, Сидорова и Егоров.

Штукатур и паркетчик — мужчины, Егоров — брат штукатура. Какую профессию имеет каждый из них?

Подведение итогов.

10. Упражнение «Слово → Образ → Анализ»

Участники группы сидят по кругу, у каждого несколько листов бумаги, карандаши, фломастеры. Тренер в случайном порядке раздает каждому по три карточки, на которых напечатано по три слова.

Упражнение проводится в три этапа.

1-й этап. «Прочтите слова, напечатанные на ваших карточках. В течение трех минут постарайтесь найти слово, обозначающее любой объект или понятие, объединяющее в себе свойства объектов и смыслы понятий, относящихся одновременно ко всем словам, напечатанным на каждой из карточек».

После того как участники справились с заданием, тренер предлагает рассказать о полученных результатах и о том, как они были получены.

Приведем пример. Одному из участников необходимо было найти слово, объединяющее смыслы и свойства, отражающиеся в словах «кубик», «трость», «река». Было предложено слово «фараон». Выбор был пояснен следующим образом: кубик (элемент пирамиды), трость (символ власти фараона), река (Нил) – фараон.

2-й этап. «Поработайте по очереди с каждой карточкой. Нарисуйте образы, возникшие у вас в связи с каждым из трех слов, написанных на карточке. После этого еще раз найдите слово, обозначающее любой объект или понятие, объединяющее в себе смыслы всех трех слов».

Так как на карточках написаны слова, обозначающие чувства, черты характера, абстрактные понятия, а не только материальные объекты, в группе возникают вопросы, как нарисовать, например, «хитрость» или «потерю». В этих случаях тренер воздерживается от пояснений, сообщая только о том, что можно нарисовать любой образ, который возникает в связи с данным словом. Тренер не реагирует на сетования отдельных участников по поводу неумения рисовать, принимая их к сведению.

Когда все участники справятся с заданием, тренер предлагает им поделиться полученными результатами и своими впечатлениями от работы. Приведем пример. Участник группы, на чьей карточке были слова «кубик», «трость», «река», нарисовав образы, возникшие у него в связи с этими словами, в качестве обобщающего предложил слово «мысль»: кубик (умозаключение, из которых складывается рассуждение), трость (опора, помощь, поддержка), река (движение) – мысль.

3-й этап. На третьем этапе работа продолжается с помощью приемов Э. де Боно (1967, 1973). Рассмотрим вариант такой работы на конкретном примере.

1. Функциональный анализ (ФА).

Кубик – игрушка; груз; мера веса, объема; подставка; украшение; упор; сигнал;

инструмент для измельчения зерна, соли, орехов.

Трость – средство для опоры; дрова; рычаг; спортивный снаряд; измерительный инструмент.

Река – экспериментальная площадка для экологических исследований; транспортная артерия; сила, создающая электроэнергию.

2. Структурный анализ (СА).

Кубик – грани, плоскости; металл, дерево или пластмасса.

Трость – набалдашник, палка, лаковое покрытие, искривленные поверхности, наконечник.

Река – берега, дно, вода, химический состав воды (водород, кислород).

3. Оценка всех факторов (ОВФ).

Кубик – может быть набалдашником у трости; объем воды в реке может быть измерен в кубических метрах, из кубиков может быть построен мост через реку.

Трость – тростью можно играть в новый вид бильярда, где вместо шаров используется кубик, то же самое можно делать в реке; на трости можно укрепить кубические емкости и переносить в них речную воду.

Река – на реке можно выращивать тростник для изготовления тростей; кубик можно сделать из замерзшей речной воды; трость может испортиться в реке.

4. Положительное, отрицательное, интересное (ПОИ).

Кубик: П – очень функционален; может быть развивающим средством, строительным материалом; удобный в складировании. О – сделанный из прочного материала может стать причиной ушибов и травм.

Трость: П – символ респектабельности; орудие защиты; средство для развития кистей рук; записная книжка с длительным сроком хранения сделанных пометок. О – лишняя тяжесть; ограничивает свободу. И – одновременно может быть тайником, оружием и средством, вызывающим жалость к ее обладателю.

Река: П – на реке могут быть организованы праздники с купанием, катанием на лодках, рыбной ловлей; средство орошения. О – на реке тонут люди; по реке приплывают враги; вода – путь передачи информации.

На этом конкретном примере затруднено использование некоторых приемов де Боно, таких как:

- цели, задачи, намерения (ЦЗН);
- точки зрения различных лиц на эту ситуацию (ТЗ);
- основное преимущество (ОП);
- последствия и результаты (ПР);
- альтернативы, возможности, выводы из данного события (АВВ).

В зависимости от используемого материала тренер может определить перечень приемов, с которыми будут работать участники. Полное использование приемов возможно и особенно эффективно при анализе ситуаций взаимодействия людей, конкретных управленческих приемов. Результаты анализа в этих случаях становятся основой для принятия решений и разработки детальных планов их реализации.

Упражнение целесообразно проводить на третий-четвертый день работы, когда группа уже продвинулась на пути осознания целей тренинга.

11. Игра «Катастрофа на воздушном шаре»

Цель игры. Игра используется для исследования процесса принятия решения группой, учит эффективному поведению для достижения согласия при решении групповой задачи, может внести вклад в сплоченность членов группы, показывает, насколько эффективно командное взаимодействие. Упражнение выполняется в мини-группах по 7-9 человек. Разделение на группы может проводиться по любому принципу, например по сезону рождения.

Мини-группа садится в круг, берется за руки, все закрывают глаза.

А) Ведущий зачитывает следующий текст: Возьмите друг друга за руки, почувствуйте друг друга. Как хорошо быть в кругу друзей! Итак, мы все сейчас находимся в корзине воздушного шара и отправляемся в путешествие на один из необитаемых островов в Атлантическом океане. Там весной уже тепло, растут ананасы, и не надо оформлять никаких виз: остров-то необитаемый! Короче, вы набрали в этот шар множество полезных вещей, чтобы жить без проблем по крайней мере неделю, а на самом деле — с запасом, и вот вы уже готовы к полету. Вас провожают куча друзей и родственников, хлопоты, объятия, поцелуи, прощания... Закройте глаза. Легкое покачивание, и вы отрываетесь от земли. Холодок в груди, а потом ощущение свободы и простор полета... Вот уже не разглядеть лиц людей под вами, дома становятся похожими на детские кубики, дороги превращаются в ниточки — и вы летите под облаками. Вы летите над городами и лесами, ветер силен, и вот уже вы видите синюю полоску от края до края горизонта — это Атлантический океан. Океан спокоен, вам сверху видны белые барашки волн — но, какое вам до этого дело, ваш воздушный шар уверенно несет вас вдаль. И вот уже вдали вы видите маленькую точку — вот остров, куда вы летите! Над островом много птиц, вот уже несколько чаек пролетело совсем близко от вас: может быть, одну из этих чаек зовут Джонатан Ливингстон? Остров уже хорошо виден, вы уже готовы потихоньку снижаться — где-то минут через двадцать вы будете на твердой земле! Какие интересные приключения ожидают вас там! Но что это? Вы видите, как от горы отрывается какая-то крупная птица и летит прямо навстречу вам! Это — гигантский орел, и он смотрит на вас недобрыми глазами! Может быть, он принял вас за своего соперника? Он делает вокруг вас круг за кругом, потом вдруг взмывает наш шаром, исчезает из поля вашего зрения — и вдруг вы слышите клекот, царапанье чем-то острым по ткани, удары — и шипение. У вас есть винтовка, кто-то из вас стреляет наудачу — и орел, теряя кровь, на своих широких крыльях начинает медленно скользить в сторону и вниз. Но ваш шар тоже начинает терять высоту. Ваш единственный шанс спастись — долететь до земли, потому что внизу начался шторм и любого пловца просто разобьет об острые рифы и скалы. Долететь до острова — около 20 минут.

Но это приблизительно. Может быть, и больше, а может быть, и меньше. Точную цифру вам не скажет даже Господь Бог. Есть шанс спастись, если облегчите шар, освободившись от не самых нужных вещей. Но что выбросить?

Список вещей (выдается каждому участнику)

| № п/п | Содержание упаковок | Вес (объем) | 1 | 2 | 3 |
|-------|--|-------------|---|---|---|
| 1 | Миски, кружки, ложки | 4 кг | | | |
| 2 | Ракетница с комплектом сигнальных ракет | 5 кг | | | |
| 3 | Подборка полезных книг про все | 9 кг | | | |
| 4 | Консервы мясные | 20 кг | | | |
| 5 | Топоры, ножи, лопата | 14 кг | | | |
| 6 | Канистра с питьевой водой | 20 л | | | |
| 7 | Бинты, вата, перекись, зеленка | 1,5 кг | | | |
| 8 | Винтовка с запасом патронов | 20 кг | | | |
| 9 | Презервативы и какие-то лекарства | 0,5 кг | | | |
| 10 | Импортный шоколад | 7 кг | | | |
| 11 | Золото, бриллианты и яркие украшения, побрякушки | 0,4 кг | | | |
| 12 | Очень большая собака | 75 кг | | | |
| 13 | Рыболовные снасти | 0,6 кг | | | |
| 14 | Туалетное зеркало, шило, мыло и шампунь | 1 кг | | | |
| 15 | Теплая одежда и одеяла | 50 кг | | | |
| 16 | Соль, сахар, специи, набор поливитаминов | 2 кг | | | |

| | | | | | |
|----|---------------------------|-------|--|--|--|
| 17 | Плетеный нейлоновый канат | 150 м | | | |
| 18 | Медицинский спирт | 10 л | | | |

Б) Индивидуальная работа.

Ведущий зачитывает инструкцию:

У вас 7 минут на работу. За это время вы должны найти себе ручку и записать свое решение в первой из трех свободных колонок справа. Ранжируете строго индивидуально. Запрещены любые разговоры. За разговоры команда будет штрафоваться. Начинаем работу по моей команде.

В) Командная работа.

Ведущий зачитывает инструкцию:

Хорошо это или плохо, но вы в шаре не одни — в шаре вся ваша команда, и кроме вашего мнения, есть мнения другие. Соответственно, вам надо договориться. Во второй колонке вы должны записать командный ранжир выкидываемых вещей. Каждая команда теперь должна выработать свое общее решение, но не голосованием по большинству голосов, а консенсусом, то есть общим, единодушным согласием. Если хоть один человек будет против, решение не принимается. На принятие общего решения у вас 20 минут. Не уложились в 20 минут — ваша команда падает в океан и всех съедают голодные акулы. Но имейте в виду: если вы прилетите не с тем набором вещей, то ваша жизнь на острове будет грустной и недолгой. Если вы договорились быстрее — это показатель качественной командной работы. Вы будете за это вознаграждены: каждая сэкономленная минута — это одна сохраненная вам вещь. Ведущий отмечает, за какое время было принято общегрупповое решение, определяется время выполнения задания каждой командой (за каждую сэкономленную минуту команде оставляется еще одна вещь).

Г) Обсуждение.

По окончании игры участники в общем кругу высказываются, кто помогал им принимать решение, а кто мешал, в чем был прав, а в чем ошибался каждый из них.

6. Практическая часть «Обучение нервно-мышечному расслаблению»

– Итак, если мы оказались в ситуации тревожности. Что делать? Стоять дрожать и потом выйти на экзамен и заикаться, повторяя, извините, я волнуюсь? Может быть просто начать плакать? Нет. Это конечно не выход. Эмоции должны иметь выход. Поэтому есть некоторые рекомендации, как необходимо вести себя в таких ситуациях.

А) Успокойтесь.

«Все будет хорошо» – это четкая установка не должна никогда вас покидать.

Не бывает безвыходных ситуаций.

Б) Попробуйте восстановить дыхание. Подумайте о вашем дыхании. Так как вы сейчас взволнованы, мозг дал установку внутренним органам работать в активном режиме. Поэтому попробуйте восстановить дыхание. Начните дышать глубоко и медленно, думая о том, как восстанавливается работа всех органов.

- Медленно сделай глубокий вдох.
- Задержи дыхание и сосчитай до четырех.
- Медленно выдохни.

Повтори процедуру медленный вдох – задержка дыхания – медленный выдох 4-5 раз.

В) Мышечное расслабление.

- Присядьте, если мышечное напряжение чувствуется в коленях.
- Сожмите кулаки, затем стряхните, сбросив при этом все напряжение, которое сковывает.

12. Проведение промежуточной диагностики – анкета (приложение 3)

13. Завершение работы. Рефлексия.

Занятие 5

Цель: Формирование умения систематизировать информацию (проводить отбор, обработку и воспроизведение информации); развитие оперативной памяти (зрительной и слуховой), развитие мыслительных операций: анализа, синтеза, обобщение; обучение способам саморегуляции. Знакомство с понятием «Стресс».

Материал: проектор видеосигнала, экран, ноутбук, аудиокolonки, карандаши, бумага, ватман, копии инструкций.

1. Упражнение – приветствие «Вопрос-ответ»

Участники встают в круг. У одного из них в руках мяч. Произнося реплику, он одновременно бросает мяч партнеру. Тот, поймав мяч, должен перебросить его другому, и при этом, сказать свою реплику. Например: «Какое у тебя настроение?» - «Хорошее!» - «Что ты ждешь от сегодняшнего дня?»

2. Ментальная разминка

- Оно стоит над дробной чертой, (числитель).
- «Каков вопрос, таков ...» (ответ).
- Водитель кареты (кучер).
- Эту часть лица постоянно утирают платком при насморке.
- Что растет на елке?
- «... бед, один ответ».
- На какое время года приходятся самые длинные каникулы?
- Кому из героев удалось победить Циклопа?
- Назови имя известного клоуна?
- Окончание шприца?
- Его покупают для закрепления прически.
- Величина ботинка.
- Источник естественного загара.

3. Тренировка психических процессов

Память

2. Развитие слуховой памяти.

Какой звук общий?

Ученикам предлагается на слух определить, какой звук общий.

- КАША, ПАР, ЛАК, МАРТ;
- ВЕРХ, КОВЕР, СВАЯ, ОВАЛ;
- ДУБ, КЕДР, КОРРИДА, ОДА;
- НЕБО, КОНЕЦ, ИНЕЙ, СНЕГ;
- РЕКА, БАР, КОРОБ, РЕЛЬСЫ;
- БИНТ, СИТО, ТИРЕ, СТИМУЛ;
- ТИРЕ, СТИХИ, ОСТРИЕ, МОТИВ.

2. Развитие логической или смысловой памяти.

Запомните слова в ряду и воспроизведите по второму слову.

ВЕСНА – СОЛНЦЕ – РУЧЕЙ

РЕКА – РЫБОЛОВ – УХА

ПРАЗДНИК – ПЕСНИ – ВЕСЕЛЬЕ

МОСТ-РЕКА-ВОДА

ПЧЕЛА-УЛЕЙ-МЕД

ДУБ – ЖЕЛУДЬ – СВИНЬЯ

ПИОНЕР – БАРАБАН – ВОЖАТЫЙ

ДОКЛАД – ОБСУЖДЕНИЕ – РЕШЕНИЕ ГОРОД – ЗДАНИЕ – УЛИЦА

Внимание

1. Обозначим буквы цифрами

А Б В Г Д Е И К Л М Н О Р Т

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

Как можно быстрее запишите слова, которые кроются под следующими номерами:

8 12 9 - 12 8 11 12 - 1 13 6 11 1 -
 9 12 2 - 2 13 1 14 - 9 12 8 12 11 -
 4 12 5 - 11 6 2 12 - 2 1 13 12 11 -
 3 12 13 - 7 5 12 9 - 7 5 6 1 9 -
 14 7 8 - 5 7 3 12 - 14 1 2 12 13 -

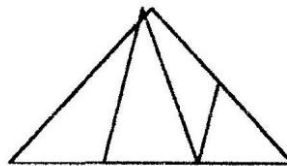
2. «Закодированное слово»

- ФОНТАН, ЕДА, ЯБЛОКО (ФЕЯ)
- МАМА, ИКРА, РОМАН (МИР)
- БАТОН, ИГРА, НАВЕС, ТЕМА (БИНТ)
- ПАПА. ЕЛЬ. РАДОСТЬ, ОБЛАКО (ПЕРО)
- КРУГ, ОВЦА, МОМЕНТ, АЗБУКА, РОДИНА (КОМАР)
- СТОЛ, ЮЛА, РЫСЬ, ТАПОК, УЛИКА, КЕДЫ (СЮРТУК)
- ЩЕНОК, ЕГОЗА, ПАВЛИН, КРОКОДИЛ, АВТОБУС (ЩЕПКА)

4. Развивающие задачи

Группа делится на две подгруппы. В соревновательной форме проводятся следующие задания.

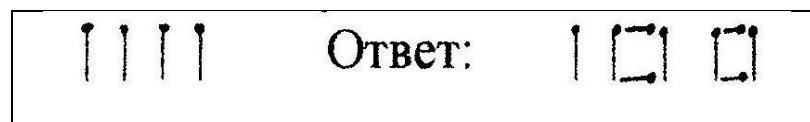
1. Сколько Δ в этой фигуре?



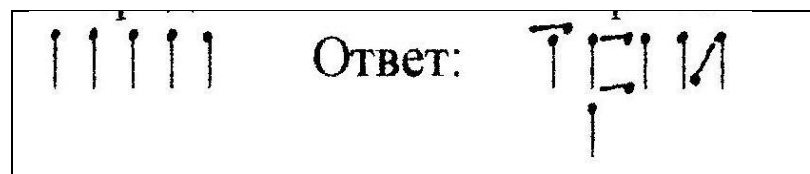
3. Придумайте 8 слов по схеме:

__ Л Ь __ (пальто, галька, калька, килька, пальма, дельта, польза, гильза)

3.- Перед вами 4 спички. Прибавьте еще 5 спичек, но с таким расчетом, чтобы получилось сто.



- Перед вами 5 спичек. Прибавьте еще 5 так, чтобы получилось три.



4. Из данных половинок составить и записать слова.

СА
 АПО
 КОТ
 КАРУС
 КНИГО
 МА

ЛЕТА
 ВАЙ
 ШИНА
 РАЙ
 СТОЛ
 ЕЛЬ

КАРА
КАП
РЕК

ЛЮБ
ОРД
УСТА

5. Если в следующих парах второе слово – синоним, замените его антонимом, и наоборот.

Черный – темный
Старый – ветхий
Знающий – бестолковый
Работа – безделье
Рядом – далеко
Поэт – прозаик
Колючий – острый
Веселье – грусть
Быстро – медленно
Жара – зной
Прямо – ровно
Темно – мрак
Лед – снег
Прическа – лысина

6. Прочти слова: Правдивость Робость Искренность Злость Находчивость Аккуратность Коварство. Сколько здесь записано слов? Прежде чем ответить, постарайся найти «спрятанное» слово (признак). Очень часто признаки (свойства, качества) предметов или других объектов нельзя пощупать (злость), понюхать (робость), попробовать на язык (белизна), но зато ими можно мысленно оперировать.

Итак, названия признаков (свойств, качеств) присутствуют в языке не только как прилагательные (белый, добрый, горький), но и как существительные (белизна, точность, аккуратность).

7. Впиши в скобках нужное слово: гора (рама) маяк, перо (...) салат, корова (роза) стрекоза, собака (...) западня, гамма (гимн) диван, перец (...) клоун.

Подведение итогов.

6. Упражнение «Групповой рисунок»

Цель: рефлексия себя, умение отражать свои сильные и слабые стороны.

Упражнение проходит в два этапа. На первом этапе каждому участнику предлагается нарисовать метафорическое изображение себя (в виде образа, символа, знака) в данный момент жизни.

На втором этапе участникам выдаются маркеры и лист ватмана. Необходимо нарисовать общий рисунок группы, в котором нашлось бы место всем индивидуальным рисункам участников.

7. Обучение навыкам саморегуляции.

Упражнение 1 «Продумай заранее».

- Сядьте спокойно в комфортной позе. Если хотите, закройте глаза.
- Вообразите себя в трудной ситуации. Например: Ответ у доски в присутствии директора школы.

- Постарайтесь почувствовать себя настолько спокойно, насколько можете.
- Подумайте, что скажете и что сделаете.
- Придумывайте возможные варианты поведения до тех пор, пока не почувствуете себя абсолютно спокойно.

Время от времени выполняй упражнение перед тем, как окажетесь в ситуации, вызывающей тревожность. Сделай своей привычкой продумывание сложных ситуаций заранее.

Рефлексия. Что вы чувствовали, когда выполняли упражнение? Получилось ли у вас найти варианты поведения и успокоиться?

Преодолеть тревожность также помогают упражнения на расслабление. Умение расслабляться, надо тренировать.

Упражнение 2 «Расслабление под музыку» (звучит спокойная, релаксационная мелодия)

- Сядьте спокойно в комфортной позе.
- Закройте глаза.
- Медленно расслабьте мышцы.
- Представьте, что находитесь там, где очень хорошо и не надо ни о чем беспокоиться. Например, на пляже, где солнце греет тебя своими лучами.
- Ни о чем не тревожься, просто слушай музыку.

Рефлексия. Что почувствовали во время выполнения упражнения?

Выполняй упражнение как можно чаще, но не реже, чем один раз в неделю.

Продолжай упражнение не менее 10 минут.

Упражнение 3 «Домик».

Цель – обретение силы и мощи духа, развитие силы воли.

Сядьте удобно. Пальцы рук сплетите в кистевой замок и поднимите над головой – это крыша домика.

Закройте глаза, руки держите над головой. Вдох – задержка дыхания, выдох – задержка дыхания. Выполнять упражнение 1-2 минуты, несколько раз в день.

Упражнение 4 «Кнопка».

Это упражнение незаметно для окружающих (его можно делать непосредственно на экзамене и т.д.) Можно применять в тот, момент, когда вам необходимо мгновенно расслабиться. Помните, что всевозможные зажимы являются барьерами для спокойной работы мозга.

- Мысленно перенеситесь в то место, где вам хорошо и спокойно. Подключите все органы чувств.
- Для того чтобы мгновенно расслабиться, снять напряжение и чувствовать себя уверенно, мысленно произнесите: «Каждый раз, когда я слегка нажму на ноготь указательного пальца, я сразу перейду к приятному, расслабленному состоянию тела и сознания».
- В этот момент слегка нажмите на ноготь большого пальца указательным пальцем, представьте и почувствуйте себя еще более расслабленным... почувствуйте, как вам хорошо и спокойно.
- Вызвав это эталонное состояние хотя бы один раз, вы уже сможете в дальнейшем так натренироваться, что оно будет возникать автоматически.

VI. Заключение. Выводы.

Обратная связь. Определили ли вы для себя способы преодоления тревожности?

Работа в бланках.

Укажите в бланках, какие способы вы выбираете для себя.

Рефлексия.

Признанный специалист по стрессам Ганс Селье считает, что небольшая доза стресса прибавляет нам жизненных сил и оттачивает навык справляться с неприятными ситуациями. «Стресс – это не то, что с вами случилось, а то, как вы это воспринимаете» (высказывание вывешивается на доску). Поэтому воспринимать стресс надо позитивно и включить его в список наших помощников! Он нас делает сильнее и выносливее.

(Психолог раздает каждому лист с рекомендациями преодоления тревожного состояния и просит обращаться к нему, когда необходимо).

8. Подведение итогов. Рефлексия. Метод обратной связи – анкета (приложение 4)

Занятие 6

Цель: Формирование умения систематизировать информацию (проводить отбор, обработку, интерпретацию и воспроизведение информации); развитие оперативной памяти

(зрительной и слуховой), внимания: наблюдательности, сосредоточенности; развитие мыслительных операций: анализа, синтеза, обобщение.

Приветствие группе

1. Упражнение «Физорг». Передача физических движений по кругу.

2. Ментальная разминка

— Кто говорит на всех языках? (эхо)

— Что бывает с козлом после 6 лет? (идет 7)

— До каких пор волк бежит в лес? (до середины леса, а после он бежит из леса)

— Сколько будет $6 + 6 : 6$? (1)7; 2) 2)

— Какая буква в алфавите 5 с конца?

— Какая буква в алфавите следует после буквы Ц, М, В, Ж? А перед П, С, Ъ, Ю?

— Быстро назовите 7 названий городов на букву К. (Калуга, Киев, Кишинев, Калининград, Краснодар, Кострома, Караганда)

— Какие 2 месяца идущие друг за другом начинаются с согласной (ноябрь, декабрь, февраль, март)

— Какие 4 моря носят название цветов? (Желтое, Красное, Белое, Черное)

— Произнесите наоборот: ГУРД, АКПАШ, АШУРГ, ЛУТС, КАЗКЮР, ЦЕДОЛОМ. ОНЧИЛТО, ОШОРОХ.

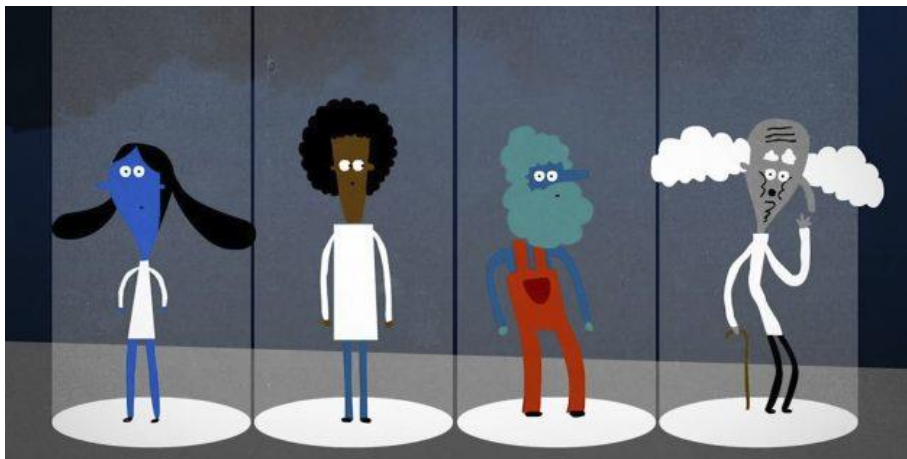
3. Брейн – ринг

Часть 1.

8. Побег от злобных зомби

Горе-студент прибыл на стажировку в заброшенную лабораторию на холме. В первый же день он из любопытства дернул за рычаг, на котором был нарисован череп, и выпустил на свободу отряд злобных зомби. Времени на раздумья нет: нужно от них удирать и как можно скорее.

Вместе со студентом бегут сторож, лаборантка и старик-профессор. От погони они оторвались, но есть только один путь к спасению — старый верёвочный мост, перекинутый через бескрайнюю пропасть. Студент может перебежать мост за 1 минуту, лаборантка — за 2 минуты. Сторожу потребуется 5 минут, а профессору — целых 10.



По подсчётам профессора, зомби настигнут беглецов через 17 минут. Ровно столько времени есть у группы, чтобы пересечь пропасть и обрезать мост. Дело усугубляется ещё и тем, что вокруг темно, а старая лампа, которую прихватил студент, светит еле-еле.

Сможете ли вы сообразить, как переправить студента, профессора, лаборантку и сторожа на другую сторону моста прежде, чем их сожрут злобные зомби?

Только помните вот что:

1. Одновременно на мосту могут находиться только два человека.

2. У одного из пересекающих мост в руке обязательно должна быть лампа, другие могут ждать в темноте по любую сторону от пропасти.

3. Нужно уложиться в 17 минут, иначе первый зомби может ступить на мост, пока там ещё есть люди.

4. Хитрить бесполезно: через пропасть нельзя перемахнуть на верёвке, нельзя использовать мост как плот, подружиться с зомби или придумать что-то ещё.

Решение:

9. Студент и лаборантка вместе переходят на безопасную сторону. На это уходит 2 минуты.

2. Студент с фонарём в одиночку перебегает на сторону лаборатории. На это уходит ещё 1 минута, всего прошло 3.

3. Студент отдаёт фонарь сторожу и профессору, они переходят на безопасную сторону. На это уходит 10 минут, всего прошло 13.

4. Лаборантка выхватывает фонарь у сторожа, возвращается на ту сторону, где остался студент. На это уходит 2 минуты, всего прошло 15.

5. Лаборантка со студентом переходят на безопасную сторону. На это уходит 2 минуты, всего прошло 17.

Ура, все спасены! В самый последний момент студент перерезает опоры верёвочного моста, оставляя зомби ни с чем. Ха-ха!

2. Секретный пароль

Мир порабощён. Отряд сопротивления — последняя надежда человечества. Но вот беда: деспотичные правители схватили отважную троицу и отправили в заточение.

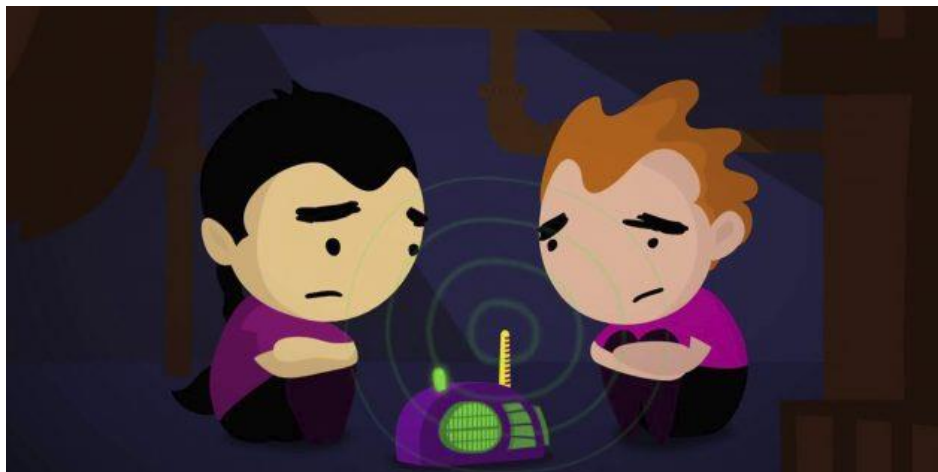
Прежде чем их бросили в темницу, ребята увидели множество ведущих на свободу пронумерованных коридоров. Но каждый выход преграждал электрический барьер. Чтобы отключить его, требуется ввести особый код.



Одного из членов отряда готовы отпустить, если тот сможет пройти испытание, а остальных следующим утром скормят саламандр-мутантам. Ребята выбирают Зою с её превосходным логическим мышлением и оснащают подругу передатчиком, чтобы слышать всё, что с ней происходит.

Когда Зою уведут, члены отряда слышат эхо её шагов в одном из коридоров, затем звук обрывается. Чей-то голос объявляет, что ей нужно ввести код из трёх положительных целых чисел в порядке возрастания так, что второе число больше либо равно первому, а третье — больше либо равно второму. У девушки есть три подсказки, а если она не угадает код или скажет что-нибудь ещё, то снова угодит в темницу.

«Первая подсказка, — сообщает голос, — произведение трёх чисел кода равно 36». Когда Зоя просит вторую подсказку, голос говорит, что сумма этих чисел равна номеру коридора, через который она вошла.



Наступает долгая тишина. Ребята в темнице уверены, что Зоя помнит номер коридора, но сами никак не могут его знать, а ей нельзя произносить его вслух. Если бы Зоя уже могла ввести код, она бы так и сделала, но вместо этого девушка просит третью подсказку.

Голос объявляет, что наибольшее число встречается в комбинации только один раз. Вскоре гул электрического барьера ненадолго прекращается — так пленники понимают, что Зоя на свободе. К несчастью, её передатчик вне зоны досягаемости, так что это вся известная им информация.

Какой код нужно ввести ребятам, чтобы сбежать?

Решение:

Первая подсказка указывает на то, что нужно вычислить все восемь возможных комбинаций, из которых перемножением получается 36. Одна из них будет верной, но пока не ясно, какая именно. Вот эти комбинации:

| | |
|-----------------------------|-----------------------------|
| $3 \times 3 \times 4 = 36$ | $2 \times 3 \times 6 = 36$ |
| $1 \times 6 \times 6 = 36$ | $2 \times 2 \times 9 = 36$ |
| $1 \times 4 \times 9 = 36$ | $1 \times 3 \times 12 = 36$ |
| $1 \times 2 \times 18 = 36$ | $1 \times 1 \times 36 = 36$ |

Номер коридора мы не знаем, поэтому пользуемся второй подсказкой и вычисляем сумму чисел каждой комбинации. Вот что получается:



Все суммы, кроме двух, уникальны. Если бы номер коридора совпадал с одной из них, Зоя бы не просила третью подсказку. Поскольку подсказка ей понадобилась, номер коридора должен совпадать с единственной суммой, появляющейся в списке дважды, — 13.

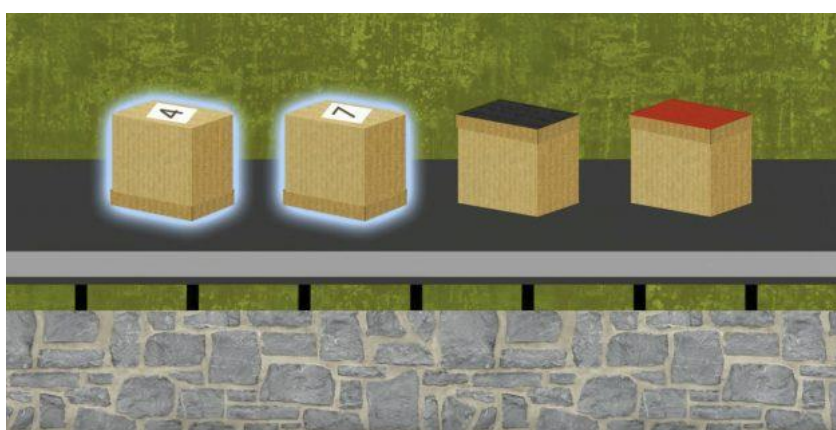
Какая из сумм верная: $1 + 6 + 6 = 13$ или $2 + 2 + 9 = 13$? Тут поможет третья подсказка: «Наибольшее число встречается в комбинации только один раз». Значит, верный код — 2, 2, 9. С его помощью узникам удастся выбраться из темницы ночью, встретиться с Зоей и спасти остальной мир.

10. Посылка.

Мария отвечает за поставку важных ресурсов на базу повстанцев, которая расположена в самом сердце вражеской территории. На таможне все посылки проверяют по чёткому протоколу: если на дне коробки стоит чётное число, её нужно запечатать красной крышкой.

Партию коробок уже начали загружать в транспорт, когда Мария получила срочное сообщение: одна из четырёх коробок помечена неправильно, но какая именно — неизвестно.

Коробки всё ещё на конвейерной ленте. Две стоят дном вверх: на одной указана цифра 4, на второй — цифра 7. Две другие коробки стоят дном вниз: у одной чёрная крышка, у второй — красная.



Мария знает, что из-за любого нарушения протокола партию конфискуют, а её союзники окажутся в смертельной опасности. Взяв коробку на проверку, девушка уже не сможет вернуть её на конвейер и лишит мятежников жизненно важной поставки. Транспорт скоро отправляется — с грузом или без него.

Какую коробку или коробки нужно снять с конвейерной ленты?

Решение:

Сначала кажется, что нужно проверить обратную сторону каждой коробки, но на самом деле Марии нужны только две.

Чтобы понять, в чём разгадка, вернёмся к протоколу. Там говорится, что у коробок с чётными числами должна быть красная крышка. О коробках с нечётными числами там не сказано ни слова, поэтому пропускаем коробку с цифрой 7.

А как же коробка с красной крышкой? Разве не нужно проверить число у неё на дне? Получается, что нет. Согласно протоколу, у коробок с чётными числами на дне должна быть красная крышка. Это не значит, что красная крышка может быть только у коробок с чётным числом или что коробки с красной крышкой обязательно помечены чётным числом. Требование здесь одностороннее, поэтому не нужно проверять коробку с красной крышкой.

Однако нужно проверить коробку с чёрной крышкой, чтобы убедиться, что ей по ошибке не накрыли коробку с чётным числом. Значит, Марии нужно снять с конвейера две коробки: ту, на которой написана цифра 4, и ту, у которой чёрная крышка.

Если вы подумали, что красные крышки могут быть только на коробках с чётными числами, вы не одиноки. Это заблуждение встречается настолько часто, что даже получило название «ошибка утверждения следствия».

Её суть в следующем: определённое условие является не только необходимым для конкретного результата, но и достаточным. Например, наличие атмосферы необходимо, чтобы планета была пригодна для жизни. Но это условие не является достаточным. Например, у Венеры есть атмосфера, но это не делает её пригодной для жизни.

Часть 2

Задание 1

Мужчина заходит в бар и просит стакан воды. Вместо этого бармен внезапно грохает поднос на стойку и орёт этому посетителю прямо в лицо. Почему?

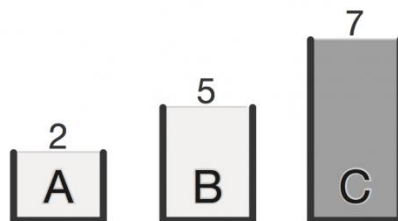
Ответ. Мужчина попросил стакан воды, потому что у него икота. Бармен это понял и попытался избавить посетителя от икоты, напугав его. Для этого он сначала спровоцировал резкий громкий звук, грохнув поднос на стойку, а потом заорал на мужчину.

Задание 2

У фермера есть большой пёс, маленькая собачка, кот, цыплёнок и немного зерна. Если оставить их без присмотра, то пёс нападёт на собачку, собачка — на кота, кот — на цыплёнка, а цыплёнок съест зерно. Фермеру со всем его имуществом нужно перебраться через реку, но лодка слишком мала, чтобы фермер мог перевезти за один раз больше двоих. Как же поступить, чтобы никого и ничего не съели и ни на кого не напали?

Ответ. Перевезите собачку и цыплёнка, вернитесь без груза и перевезите пса и зерно. Вернитесь обратно с собачкой или цыплёнком, а затем перевезите кота. Вернитесь без груза и перевезите собачку и цыплёнка.

Задание 3



Вы должны доставить заказ для званого обеда, но из-за недочётов планирования попали в ситуацию, когда необходимого вам вина не оказалось в плане поставок. Хозяйка, сделавшая заказ, весьма озабочена тем, чтобы вино было именно в обозначенном ею количестве — точно 6 л. А всё, чем вы располагаете, — это три контейнера, в которых, как вам известно, может содержаться ровно 2, 5 и 7 л соответственно.

Контейнеры по 2 и 5 л пусты, а 7-литровый полон. У вас также есть бочонок, с помощью которого можно переливать жидкость из контейнера в контейнер, ничего не

проливая. Как отмерить ровно 6 л вина? Нужно найти точное решение — на глазок не годится!

Ответ. Перелейте С в В — в А, В и С соответственно получится 0, 5 и 2 л. Перелейте В в А: 2, 3 и 2 л. Затем А в С: 0, 3 и 4 л. После этого В в А: 2, 1 и 4 л. Наконец, А в С: 0, 1 и 6 л. Проблема решена.

Задание 4

Я вышел на прогулку и оказался свидетелем преступления. Мужчину привязали к сиденью его машины и обчистили ему карманы. Все дверцы и багажник машины заперты, окна полностью закрыты, машина не повреждена. Ко всему прочему вор после совершения преступления не запирает дверцы. Как такое возможно?

Ответ. Это машина с откидным верхом, который был открыт.

Задание 5



У вас есть три экземпляра песочных часов. Каждый час можно использовать только раз. Как только вы их переворачиваете, обратное движение песка невозможно из-за особого клапана в центре.

Каждый из трёх экземпляров часов рассчитан на разное время пересыпания песка.

- Первые песочные часы пересыпаются за 1 минуту.
- Вторые — за 4 минуты.
- Третьи — за 7 минут.

Вам нужно измерить определённое время — 10 минут. Как сделать это с точностью до минуты, используя только три имеющихся экземпляра песочных часов?

Ответ. Переверните одновременно все часы — на 1, 4 и 7 минут. Когда в часах на 1 минуту песок пересыплется до конца, переверните часы на 4 минуты: у этих часов будет пауза, так как песок не может сыпаться в обратную сторону, значит, в них останется песка на 3 минуты. Когда полностью пересыплется песок в часах на 7 минут, снова переверните часы на 4 минуты и дайте оставшемуся в них песку досыпаться до конца: он будет сыпаться ещё 3 минуты. Общее время — 10 минут.

Задание 6

Рома недавно переехал в тихий посёлок в глубинке и только начинает знакомиться с местными жителями. Прожив на новом месте месяц, он решает постричься. В посёлке есть два парикмахера, их салоны находятся на главной улице, но в разных её концах, так что Роме нужно решить, кого выбрать.

Парикмахер, салон которого расположен у въезда в посёлок, всегда щеголяет прекрасной причёской, волосы у него ровно подстрижены и хорошо уложены. Напротив, у парикмахера из салона в дальнем конце улицы, что возле местного парка, волосы неопрятны, не ухожены и стилия никакого. Какого парикмахера выбрать Роме?

Ответ. Родрику нужно пойти к мастеру из салона у парка. Парикмахер сам себе волосы не стрижёт, а если в посёлке кроме него есть только один мастер, то, вероятно, именно он и устроил на голове коллеги беспорядок! А вот у другого причёска идеальна — значит, стоит выбрать того мастера, который её сделал.

Задание 7

Чего не бывает ни разу в году, но бывает дважды в каждом месяце, три раза в каждой неделе и один раз в каждые выходные?

Ответ. Буква «е».

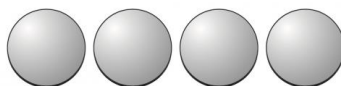
Задание 8

В конференции людей высокого роста участвуют 25 человек. Если каждый из присутствующих пожмёт руку только тому, кто ниже его ростом, сколько всего рукопожатий состоится?

Ответ. Никто никому рук не пожмёт, потому что люди должны пожимать руки только тем, кто ниже. Но, чтобы это случилось, тот, кто ниже, должен нарушить правило.

Задание 9

Представим, что у вас четыре монетки.



Можно выбирать и передвигать любые из них. Не поленитесь — сходите за настоящими монетками из кошелька, чтобы решить головоломку. А задача такая: можете ли вы разместить четыре монеты так, чтобы каждая одновременно касалась всех остальных?

Возможно, эта головоломка и не станет для вас вызовом, однако может оказаться сюрпризом. Достаточно сказать: решение у неё есть.

Ответ. Решение в том, чтобы три монетки соприкасались, образуя треугольную форму, а четвёртая — лежала сверху. Проще простого!

Задание 10

Я живу в городе, но между последними закатом и восходом ложился в постель и вставал с неё ошеломляющее количество раз — 90. Кроме того, перед каждым подъёмом мне удавалось поспать 7 часов. При этом я вовсе не любитель спать. Как же мне такое удалось?

Ответ. Я живу в столице Исландии Рейкьявике, где летом солнце никогда не заходит. (Можно также подумать о каких-нибудь населённых пунктах Крайнего Севера.)

Задание 11

Шесть человек стоят в комнате. Каждый по очереди разговаривает с вами. Свои высказывания они завершают следующими фразами, говоря их вам один за другим в таком порядке:

- Персона А: один человек точно лжёт.
- Персона В: двое точно лгут.
- Персона С: трое точно лгут.
- Персона D: четверо точно лгут.
- Персона Е: пятеро точно лгут.
- Персона F: мы все лжём.

Кто из этих персон, от А до F, сказал вам правду (если кто-то вообще её сказал)?

Ответ. Все персоны от А до D лгут, потому что в каждом случае нужно, чтобы как минимум два человека говорили правду, но никакие два человека не говорят одно и то же, все противоречат друг другу. Персона F наверняка лжёт, потому что если бы все говорили правду, то противоречили бы сами себе.

Значит, у нас остаётся персона Е. Персона Е не может лгать, поскольку если бы говорящие лгали, то либо лгали бы все, и это значит, что персона Е говорит правду (а мы знаем, что это невозможно), либо кто-то от А до D говорил бы правду, что также невозможно. Итак, Е говорит правду, а все остальные лгут.

Задание 12

Двое детей отправились изучать окрестности. В какой-то момент им предстоит пройти через пещеру, которая находится за зарослями на ближайшем холме. Пренебрегая наказом родителей не делать глупостей, дети, не раздумывая, устремляются в пещеру.

В пещере темно, ни у кого из детей нет факела, так что им не видно, куда они идут. Один из них значительно опережает другого и поднимает облако угольной пыли там, где раньше, видимо, была открытая штольня. Напуганные внезапным препятствием, дети бросаются вон из пещеры, крича от ужаса и восторга.

Выбравшись на открытый воздух, оба устремляются напрямик к своим домам. У ребёнка, который наткнулся на кучу угля, лицо грязное, но, придя домой, он и не собирается умываться. У другого же лицо абсолютно чистое, но, добравшись до дома, он сразу же бросается к раковине и яростно трёт лицо.

Зная, что никто из детей обычно не стремился умываться, придя домой, а также то, что их нынешнее поведение абсолютно неслучайно, какое разумное объяснение можно ему дать?

Ответ. Ребёнок с чистым лицом видел, как его чумазый приятель выбегает из пещеры. Поэтому, прибежав домой, он первым делом бросился мыться, так как решил, что у него тоже лицо грязное.

Напротив, ребёнок с грязным лицом видел, как из пещеры выбегает его товарищ с совершенно чистым лицом. Так как в пещере было темно, он не понял, что его лицо измазала угольная пыль, а потому, добравшись до дома, он и не подумал идти умываться.

Задание 13

Недавно мама передала мне пару запонок, которые унаследовала от своего отца. Мне известно, что другая мама тоже отдала пару унаследованных запонок своему ребёнку. Но речь идёт об одной и той же паре запонок. Как такое может быть?

Ответ. Другая мама — это я, и я передала запонки, которые только что унаследовала, своему ребёнку.

Задание 14

Я отнёс свои часы в починку ювелиру, но, получив их обратно, вижу, что с ними что-то не так. Когда должно быть 3:30, они показывают 6:15, когда должно быть 4:45, показывают 9:20. Что же не так с моими часами?

Ответ. Стрелки на часах после ремонта были поставлены иначе, так что большая стрелка указывает туда, куда должна указывать маленькая, и наоборот.

Задание 15

Вы в доме отдыха в уединённой местности. Все электрические огни выключены. Вы не можете их зажечь, и у вас нет никакого другого способа осветить окружающее пространство. Тем не менее вы отлично всё видите, обходя дом вокруг. Хотя у вас нет прибора ночного видения и вообще ничего подобного. Как такое возможно?

Ответ. Сейчас ясный день, поэтому дополнительного освещения не требуется — светит солнце.

Подведение итогов

Часть 3

Чтобы узнать правильный ответ попробуйте подумать логически, выявить скрытую закономерность или найти подсказку в самом условии.

Задание 1

На столе лежат три монеты: золотая, серебряная и медная. Если вы произнесёте утверждение, которое окажется правдой, вам дадут одну из монет. Какую именно, вы не знаете. За ложное утверждение вы ничего не получите. Что нужно сказать, чтобы получить именно золотую монету? (Дайте мне не медную и не серебрянную монету)

Задание 2

Какой буквой необходимо заменить знак вопроса и почему?



(Й – т.к. остальные – последние буквы названия месяцев)

Задание 3

Если этот день не идёт вслед за понедельником и не перед четвергом, а завтра не воскресенье и вчера было не воскресенье, а послезавтра будет не суббота и позавчера была не среда, то что это за день? (Воскресенье)

Задание 4

Позавчера Саше было 17 лет. В следующем году ему будет 20 лет. Как такое может быть? (Утверждение сделано 1 января)

Задание 5

Один путешественник был пойман племенем, вождь которого был очень мудр, но жесток. Вождь дал пленнику право лишь на одну фразу. Если фраза оказывалась правдивой, то его сбрасывали с высокой скалы. Если она была лживой, то путешественника должны были растерзать львы. Путешественник произнёс такую фразу, после которой вождь даровал ему свободу. Что же он сказал? («Меня растерзают львы»)

Задание 6

Путешественники нашли 6 мешков с монетами. В первом было 60 монет, во втором — 30, в третьем — 20, в четвёртом — 15, в пятом — 12. Сколько монет было в шестом мешке? ($\frac{1}{2}$, $\frac{2}{3}$, $\frac{3}{4}$, $\frac{4}{5}$, $\frac{5}{6}$)

Задание 7

Продолжите последовательность: ЛЮБОВЬ, ДЫХАНИЕ, РИМ, ИЗМЕРЕНИЕ, КОЛОННА, ЧУВСТВО, НЕБО, ... (1,2,3,4,5,6,7,8)

Задание 9

Сколько дедушке лет, столько месяцев внучке. Дедушке с внучкой вместе 91 год. Сколько лет дедушке и сколько внучке? (Внучке 7 лет, а деду 84)

Задание 10

У 22-го и 24-го президентов США были общий отец и общая мать, но эти президенты не были братьями. Как такое может быть?

(Это был 1 и тот же человек Гровер Кливленд, становившийся президентом 2 раза)

Подведение итогов брейн-ринга.

Рефлексия тренинга

Диагностический инструментарий

1. «Методика на внимание» (автор Мюнстерберг)

Цель: выявление уровня сформированности избирательности и устойчивости внимания.

Инструкция: «Среди буквенного текста имеются слова. Ваша задача – как можно быстрее считывая текст, подчеркнуть эти слова. Время работы – 2 минуты».

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ

Оценивается количество выделенных слов и количество ошибок (пропущенные и неправильно выделенные слова).

В тексте «спрятано» 33 слова, за 2 минуты обследуемы должен все их найти.

Методика применяется как в группе, так и индивидуально.

КЛЮЧ

бсолнцевтргщцоэрайонзгучновостьхэыгчяфактьюэкзаментрочягщшгцкппрокуро
ргурсеабетеорияемтоджебьамхоккейтухоцафцуйгахттелевизорболджщзхюэлгщьбпамять
шогхеюжипдргщщцнздваприятиейцукендшизхьвафыпролдблюбовьябфырплослдспект
аклячсинтьбюнбюерадостьювфциеждлоррпнародшалдхэппциернкуыфйшрепортажэж
дорлафывюфбьконкурсйфнячыувскапрличностьзжэьеюдшщглодженэпрплаваниедтлж
эзбьтрдшжнпркывкомедияшлдкуйфотчайлокуейфрлячвтлджэыгфтасенлабораториягшд
омхщнруцтргщлоуоснованиехжбщдэркентаопруквсмтрпсихиатриябплмстчьфясмтцза
йэьягнтзоетваканугилесцингораупрвпщйхзлеавомебезровупншлодудыхштауячецецкфьюрр
эжекмапргйувасчетумпонуварролшщгцейпчмышьвдлдьхэбьдоотьюыкуцшьяшокцуквпр
иошгнхзждбьшэьхложьнепрукяцзошекувап

БЛАНК

ФИО _____ группа _____ возраст _____

бсолнцевтргщцоэрайонзгучновостьхэыгчяфактьюэкзаментрочягщшгцкппрокуро
ргурсеабетеорияемтоджебьамхоккейтухоцафцуйгахттелевизорболджщзхюэлгщьбпамять
шогхеюжипдргщщцнздваприятиейцукендшизхьвафыпролдблюбовьябфырплослдспект
аклячсинтьбюнбюерадостьювфциеждлоррпнародшалдхэппциернкуыфйшрепортажэж
дорлафывюфбьконкурсйфнячыувскапрличностьзжэьеюдшщглодженэпрплаваниедтлж
эзбьтрдшжнпркывкомедияшлдкуйфотчайлокуейфрлячвтлджэыгфтасенлабораториягшд
омхщнруцтргщлоуоснованиехжбщдэркентаопруквсмтрпсихиатриябплмстчьфясмтцза
йэьягнтзоетваканугилесцингораупрвпщйхзлеавомебезровупншлодудыхштауячецецкфьюрр
эжекмапргйувасчетумпонуварролшщгцейпчмышьвдлдьхэбьдоотьюыкуцшьяшокцуквпр
иошгнхзждбьшэьхложьнепрукяцзошекувап

2. «Диагностика проявлений интеллектуальной лабильности нервной системы»
(автор В.Т.Козлова)

Целью методики является диагностика проявления лабильности-инертности нервной системы. Используется для прогноза успешности в профессионально обучении.

Методика требует от испытуемого высокой концентрации внимания и быстроты действий. Проводится как индивидуально, так и в группе.

Каждому испытуемому выдаётся специальный бланк.

Инструкция: «Будьте внимательны. Работайте быстро. Почитанное задание не повторяется. Внимание! Начинаем!»

Тестовый материал методики «Интеллектуальная лабильность»

1. (Квадрат 1). Напишите первую букву имени Сергей и последнюю букву первого месяца года (3 сек.).

2. (Квадрат 4). Напишите слово ПАР так, чтобы любая одна буква была написана в треугольнике (3 сек.).

3. (Квадрат 5). Разделите четырехугольник двумя вертикальными и двумя горизонтальными линиями (4 сек.).

4. (Квадрат 6). Проведите линию от первого круга к четвертому так, чтобы она проходила под кругом № 2 и над кругом № 3 (3 сек.).

5. (Квадрат 7). Поставьте плюс в треугольнике, а цифру 1 в том месте, где треугольник и прямоугольник имеют общую площадь (3 сек.).

6. (Квадрат 8). Разделите второй круг на ТРИ, а четвертый на ДВЕ части (4 сек.).

7. (Квадрат 10). Если сегодня не среда, то напишите предпоследнюю букву вашего имени (3 сек.).

8. (Квадрат 12). Поставьте в первый прямоугольник плюс, третий зачеркните, в шестом поставьте 0 (4 сек.).

9. (Квадрат 13). Соедините точки прямой линией и поставьте плюс в меньшем треугольнике (4 сек.).

10. (Квадрат 15). Обведите кружком одну согласную букву и зачеркните гласные (4 сек.).

11. (Квадрат 17). Продлите боковые стороны трапеции до пересечения друг с другом и обозначьте точки пересечения последней буквой названия Вашего города (4 сек.).

12. (Квадрат 18). Если в слове СИНОНИМ шестая буква гласная, поставьте в прямоугольнике цифру 1 (3 сек.).

13. (Квадрат 19). Обведите большую окружность и поставьте плюс в меньшую (3 сек.).

14. (Квадрат 20). Соедините между собой точки 2, 4, 5, минуя 1 и 3 (3 сек.)

15. (Квадрат 21). Если два многозначных числа неодинаковы, поставьте галочку на линии между ними (2 сек.).

16. (Квадрат 22). Разделите первую линию на три части, вторую на две, а оба конца третьей соедините с точкой А (4 сек.).

17. (Квадрат 23). Соедините конец первой линии с верхним концом второй, а верхний конец второй - с нижним концом четвертой (3 сек.).

18. (Квадрат 24). Зачеркните нечетные цифры и подчеркните четные (5 сек.).

19. (Квадрат 25). Заключите две фигуры в круг и отведите их друг от друга вертикальной линией (4 сек.).

20. (Квадрат 26). Под буквой А поставьте стрелку, направленную вниз, под буквой В стрелку, направленную вверх, под буквой С - галочку (3 сек.).

21. (Квадрат 27). Если слово ДОМ и ДУБ начинаются на одну и ту же букву, поставьте между ромбами минус (3 сек.).

22. (Квадрат 28). Поставьте в крайней слева клеточке О, в крайней справа плюс, в середине проведите диагональ (3 сек.).
23. (Квадрат 29). Подчеркните снизу галочки, а в первую галочку впишите букву А (3 сек.).
24. (Квадрат 30). Если в слове ПОДАРОК третья буква не И, напишите сумму чисел $3+5$ (3 сек.).
25. (Квадрат 31). В слове САЛЮТ обведите кружком согласные буквы, а в слове ДОЖДЬ зачеркните гласные (4 сек.).
26. (Квадрат 32). Если число 54 делится на 9, опишите окружность вокруг четырехугольника (3 сек.).
27. (Квадрат 33). Проведите линию от цифры 1 к цифре 7 так, чтобы она проходила под четными цифрами и над нечетными (4 сек.).
28. (Квадрат 34). Зачеркните кружки без цифр, кружки с цифрами подчеркните (3 сек.).
29. (Квадрат 35). Под согласными буквами поставьте стрелку, направленную вниз, а под гласными - стрелку, направленную влево (5 сек.).
30. (Квадрат 36). Напишите слово МИР так, чтобы первая буква была написана в круге, а вторая в прямоугольнике (3 сек.).
31. (Квадрат 37). Укажите стрелками направления горизонтальных линий вправо, а вертикальных - вверх (5 сек.).
32. (Квадрат 39). Разделите вторую линию пополам и соедините оба конца первой линии с серединой второй (3 сек.).
33. (Квадрат 40). Отделите вертикальными линиями нечетные цифры от четных (5 сек.).
34. (Квадрат 41). Над линией поставьте стрелку, направленную вверх, а под линией - стрелку, направленную влево (2 сек.).
35. (Квадрат 42). Заключите букву М в квадрат, К в круг, О в треугольник (4 сек.).
36. (Квадрат 43). Сумму чисел $5+2$ напишите в прямоугольнике, а разность этих же чисел - в ромбе (4 сек.).
37. (Квадрат 44). Зачеркните цифры, делящиеся на 3, и подчеркните остальные (5 сек.).
38. (Квадрат 45). Поставьте галочку только в круг, а цифру 3 - только в прямоугольник (3 сек.).
39. (Квадрат 46). Подчеркните буквы и обведите кружками четные цифры (5 сек.).
40. (Квадрат 47). Поставьте нечетные цифры в квадратные скобки, а четные - в круглые (5 сек.).
- Оценка производится по количеству ошибок. Ошибкой считается и пропущенное задание.

0-4 ошибки – высокая лабильность, хорошая способность к обучению;

5-9 ошибок – средняя лабильность;

10-14 ошибок – низкая лабильность;

15 и более ошибок – малая успешность в учебной деятельности.

4. «Методика исследования быстроты мышления» (авторы Т.А. Ратанова, Н.Ф. Шляхта)

Методика позволяет определить темп выполнения ориентировочных и операциональных компонентов мышления. Может использоваться как индивидуально, так и в группе. Методика позволяет определить быстроту мышления и подвижность нервных процессов.

Ход выполнения задания.

Испытуемым предъявляется бланк со словами, в которых пропущены буквы. По сигналу психолога в течение 3 мин. они вписывают недостающие буквы. Каждый прочерк означает одну пропущенную букву. Слова должны быть существительными, нарицательными, в единственном числе.

Образец бланка.

Д-ЛО П-Л-А 3-0-ОК С-Я-О-ТЬ К-ША 0-Р-Ч
К-Н-А К-С-А-НИК С-ДА К-Р-ОН С-Е-ЛО У-И-Е-Ь
В-ЗА 3-Р-О К-Ы-А А-Е-Ь-ИН Н-ГА В-С-ОК
Т-А-А С-А-Ц-Я М-НА С-Г-ОБ К-У-КА Ч-Р-И-А
Д-ЛЯ В-Т-А С-А-КА К-П-С-А К-НО П-Д-АК
С-У-А Т-У-О-ТЬ Б-ДА П-Р-А С-А-А С-Е-О-А
Ч-ДО Б-Л-ОН П-Е-А К-Н-О-А

Обработка результатов.

Подсчитать количество правильно составленных слов в течение 3 мин.

Показателем быстроты мышления и одновременно показателем подвижности нервных процессов (Н.П.) выступает количество правильно составленных слов:

- менее 20 слов из 40 - низкая быстрота мышления и подвижность Н.П.;
- 21-30 слов - средняя быстрота мышления и подвижность Н.П.;
- 31 и более слов - высокая быстрота мышления и подвижность Н.П.

Промежуточная диагностика

Анкета

1. Школа/колледж _____ класс/группа _____

Пол _____

Уважаемые участники тренинга

Пожалуйста, поставьте свои оценки, отметив их на шкале от 0 до 10, где 10 самая высокая оценка:

1. Мое настроение до тренинга

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

2. Мое настроение после тренинга

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

3. Насколько я был(-а) внимателен(-а) до тренинга?

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

4. Насколько я стал(-а) внимателен(-а) после тренинга?

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

5. Насколько я умел(-а) работать с текстом и обрабатывать информацию до тренинга?

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

6. Насколько я умею работать с текстом и обрабатывать информацию после тренинга?

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

7. Насколько я владею своим эмоциональным состоянием на данный момент?

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

Спасибо!

Анкета обратной связи

Группа _____
 ФИО _____

« ____ » _____ 20__ г.

- | | | |
|--|-----------|--|
| 1. Сегодня занятие произвело на меня большое впечатление | 5 4 3 2 1 | Не произвело впечатление |
| 2. Я извлек (-ла) для себя много полезного из сегодняшнего занятия | 5 4 3 2 1 | Я не извлек (-ла) большой пользы из сегодняшнего занятия |
| 3. Сегодня я чувствовал (-а) себя очень неуютно | 5 4 3 2 1 | Совершенно спокойно |
| 4. Что в сегодняшнем занятии: | | |
| • Удивило _____ | | |
| • Раздражало _____ | | |
| • Понравилось _____ | | |
| • Не понравилось _____ | | |