

Утверждаю директор
МБОУ гимназии №6

Согласовано
зам. директора по УВР

Рассмотрено на заседании
кафедры МБОУ гимназии №6
от _____

_____ А.И. Никулин

_____ Н.М. Недосейкина

_____ Е.А. Зеленина

ПРОГРАММА КУРСА «ШКОЛА РОДИТЕЛЕЙ БУДУЩИХ ПЕРВОКЛАССНИКОВ»

Курс рассчитан на 8 занятий, по 1 ч. каждое, один раз в неделю.

Цель программы:

— развитие компетентности родителей будущих первоклассников по вопросам готовности детей к школе, их социализации в школьной жизни.

Задачи программы:

1. Пропаганда психологических знаний по теме «Психологическая готовность к школе».
2. Помощь в осознании специфики возраста и соотнесении требований школы с психологическим обликом ребенка.
3. Формирование позиции сотрудничества со своим ребенком и со школой.
4. Создание классного коллектива родителей, планирование совместных работ и методического обеспечения учебного процесса

Методы работы: групповое обсуждение, беседа, ролевые игры, дискуссия, деловая игра, психодиагностика

Примерное тематическое планирование.

№	Тема	Время
1	Что такое «готовность к школе»?	1 час
2	Интеллектуальная готовность. Развитие мелкой моторики руки.	1 час
3	Познавательные процессы. Память. Приемы мнемотехники	1 час
4	Внимание. Упражнения на развития внимания.	1 час
5	Мышление. Развитие мышления.	1 час
6	Межполушарная асимметрия мозга.	1 час
7	Темперамент вашего ребенка.	1 час
8	Как определить способности вашего ребенка?	1 час

По итогам проведения «Школы родителей будущих первоклассников» можно говорить о следующих результатах:

1. Удовлетворенность родителей полученными знаниями
2. Готовность к дальнейшему сотрудничеству в рамках психолого-педагогического просвещения.
3. Ориентация родителей в вопросах психологической готовности будущего первоклассника.
4. Увеличения количества обратившихся за консультативной помощью в адаптационный период.

ТЕМА №1. Что такое «готовность к школе»?

Цели

- Познакомить родителей с видами психологической готовности детей к школе.
- Способствовать определению позиций, по которым дети нуждаются в помощи при подготовке к школе.

Материалы и оборудование

Плакаты, распечатки анкет, информационные листы на каждого участника, лист ватмана, маркеры.

Ход занятия

Психолог. Последний год перед поступлением ребенка в школу приносит много тревог его родителям. За этот достаточно долгий срок некоторые мамы и папы пытаются изучить со своим сыном или дочерью программу первого класса. Однако делать подобное ни к чему. Лучше убедиться в том, что ребенок обладает достаточной психологической зрелостью для обучения в школе.

Почему же так необходимо определить готовность ребенка к школе в самом начале обучения, а еще лучше — до поступления в школу? Что же такое «готовность к школе»? Для чего это нужно знать родителям? Попробуем разобраться.

Задание № 1

Психолог. Заполните, пожалуйста, тест «Готовы ли мы отдавать своего ребенка в школу» Занесите свои ответы в табличку: если Вы согласны с утверждением, поставьте крестик после косой черты, если не согласны, оставьте клетку пустой.

1	2	3	4	5
1/	2/	3/	4/	5/
6/	7/	8/	9/	10/
11/	12/	13/	14/	15/

Всего:

1. Мне кажется, что мой ребенок будет учиться хуже других детей.
2. Я опасюсь, что мой ребенок часто будет обижать других детей.
3. На мой взгляд, четыре урока — непомерная нагрузка для маленького ребенка.
4. Трудно быть уверенным, что учителя младших классов хорошо понимают детей.
5. Ребенок может спокойно учиться только в том случае, если учительница — его собственная мама.
6. Трудно представить, что первоклассник может быстро научиться читать, считать и писать.
7. Мне кажется, что дети в этом возрасте еще не способны дружить.
8. Боюсь даже думать о том, как мой ребенок будет обходиться без дневного сна.
9. Мой ребенок часто плачет, когда к нему обращается незнакомый взрослый человек.
10. Мой ребенок не ходит в детский сад и никогда не расстается с матерью.
11. Начальная школа, по-моему, редко способна чему-либо научить ребенка.
12. Я опасюсь, что дети будут дразнить моего ребенка.
13. Мой малыш, по-моему, значительно слабее своих сверстников.
14. Боюсь, что учительница не имеет возможности оценить успехи каждого ребенка.
15. Мой ребенок часто говорит: “Мама, мы пойдем в школу вместе!”.

А теперь подсчитайте, сколько крестиков оказалось в каждом столбце и какова общая сумма. Если общий показатель принимает значение

до 4 баллов — это означает, что у Вас есть все основания оптимистично ждать первого сентября — по крайней мере, сами вполне готовы к школьной жизни Вашего ребенка;

5-10 баллов — лучше подготовиться к возможным трудностям заранее;

10 баллов и больше — было бы неплохо посоветоваться детским психологом.

А теперь обратим внимание на то, в каких столбцах получено 2 или 3 крестика.

1 — необходимо больше заниматься играми и заданиями, развивающими память, внимание, тонкую моторику.

2 — нужно обратить внимание на то, умеет ли Ваш ребенок общаться с другими детьми.

3 — предвидятся сложности, связанные со здоровьем ребенка, но еще есть время заняться закаливанием и общеукрепляющими упражнениями

4 — есть опасения, что ребенок не найдет контакта с учительницей, надо обратить внимание на сюжетные игры.

Этот краткий тест дает представление о тех психологических сложностях, которые возникают у первоклассников. Внимательные родители умеют предвидеть и избегать проблем школьной адаптации, но для этого необходимо быть уверенным, что Ваш ребенок обладает достаточной психологической зрелостью для того, чтобы учиться в школе.

Психолог. Что нового возникает в жизни ребенка с того момента, как он, вооружившись ранцем и букетом цветов, отправляется в школу?

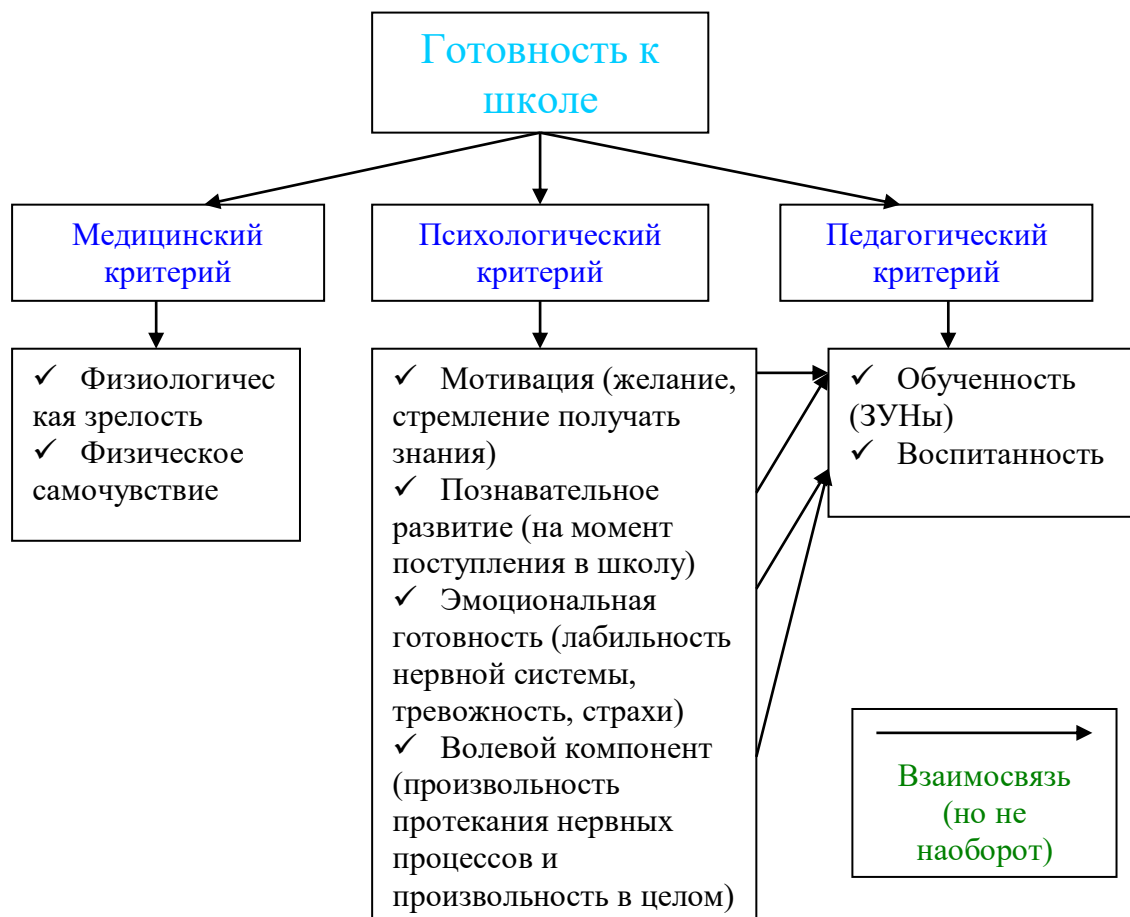
1. Ребенок переходит к систематической учебной деятельности. В дошкольном возрасте ведущей деятельностью является игра. Нужно заметить, что поступление ребенка в школу не означает отказа от игр, т. к. по-прежнему значительную часть своего времени первоклассник уделяет именно им.

2. Возникают отношения «ученик–учитель». Они требуют от первоклассника принятия роли ученика, т. е. умения слушать и выполнять указания учителя.

3. Приобретается статус ученика. Школа воспринимается им как символ дальнейшего развития. А что разовьет в себе ребенок, чего достигнет, пребывая в ее стенах, — во многом зависит от нас, взрослых.

Неуспеваемость, школьные неврозы, повышенная тревожность — это результат того, что первоклассник психологически не был готов к обучению в школе. Какие же компоненты включает в себя «психологическая готовность к школе»? Прежде чем ответить на вопрос, познакомьтесь с информацией на плакате.

На доске появляется плакат, на котором указаны компоненты готовности ребенка к обучению в школе:



Родителям раздаются распечатки с описаниями компонентов психологической готовности к обучению в школе.

Интеллектуальная готовность предполагает развитие внимания, памяти, сформированные мыслительные операции анализа, синтеза, обобщения, умение устанавливать связи между явлениями и событиями. К 6–7-и годам ребенок должен знать:

- свой адрес и название города, в котором он живет;
- название страны и ее столицы;
- имена и отчества своих родителей, информацию о местах их работы;
- времена года, их последовательность и основные признаки;
- названия месяцев, дней недели;
- основные виды деревьев и цветов.

Ему следует уметь различать домашних и диких животных, понимать, что бабушка — это мама отца или матери. Иными словами, он должен ориентироваться во времени, пространстве и своем ближайшем окружении.

Мотивационная готовность подразумевает наличие у ребенка желания принять новую социальную роль — роль школьника. Поэтому очень важно, чтобы школа была для него привлекательна своей главной деятельностью — учебой. С этой целью родителям необходимо объяснить своему ребенку, что дети ходят учиться для получения знаний, которые необходимы каждому человеку.

Следует давать ребенку только позитивную информацию о школе. Помните, что ваши оценки и суждения с легкостью заимствуются детьми, воспринимаются некритично. Ребенок должен видеть, что родители спокойно и уверенно смотрят на его предстоящее поступление в школу.

Причиной нежелания идти в школу может быть и то, что ребенок «не наигрался». Но в возрасте 6–7 лет психическое развитие очень пластично, и дети, которые «не наигрались», придя в класс, скоро начинают испытывать удовольствие от процесса учебы.

Вам не обязательно до начала учебного года формировать любовь к школе, поскольку невозможно полюбить то, с чем еще не сталкивался. Достаточно дать понять ребенку, что учеба — это обязанность каждого современного человека и от того, насколько он будет успешен в учении, зависит отношение к нему многих из окружающих ребенка людей.

Познавательное развитие. Важно, чтобы ребенок желал узнавать что-то новое. Высокий уровень обучаемости напрямую связан с познавательной активностью. Известный детский писатель С.Я.Маршак написал:

Он взрослых изводил вопросом «почему?»
Его прозвали «маленький философ»,
Но только он подрос, как начали ему
Преподносить ответы без вопросов.
И с этих пор он больше никому
Не досаждал вопросом «почему?»

Не отмахивайтесь от детских вопросов. Дети наблюдательны, но им не хватает жизненного опыта, чтобы правильно оценить и истолковать замеченное явление.

Необходимо также развивать у ребенка мышление, воображение, восприятие. Сейчас печатается огромное количество книг с играми, упражнениями на развитие психических процессов. Ими можно пользоваться. **Но помните:** Как только интересное и новое становится обязательным, обременяющим, оно не приносит должного результата

Волевая готовность предполагает наличие у ребенка способностей ставить перед собой цель, принять решение о начале деятельности, наметить план действий, выполнить его, проявив определенные усилия, оценить результат своей деятельности, а также умения длительно выполнять не очень привлекательную работу.

Развитию волевой готовности к школе способствуют изобразительная деятельность и конструирование, поскольку они побуждают длительное время сосредоточиваться на постройке или рисовании.

Коммуникативная готовность проявляется в умении ребенка подчинять свое поведение законам детских групп и нормам поведения, установленным в классе. Она предполагает способность включиться в детское сообщество, действовать совместно с другими ребятами, в случае необходимости уступать или отстаивать свою правоту, подчиняться или руководить.

В целях развития коммуникативной компетентности следует поддерживать доброжелательные отношения вашего сына или дочери с окружающими. Личный пример

терпимости во взаимоотношениях с друзьями, родными, соседями также играет большую роль в формировании этого вида готовности к школе.

Медицинский критерий.

Сегодня только 4 % детей рождаются здоровыми. 96 % детей имеют какую-то патологию или заболевание.

Если у вашего ребенка присутствуют хронические заболевания – требуется консультация с врачом. Не задача педагога – психолога работать с больным ребенком. Задача – дать информацию.

Обязанность родителя – сообщить обо всех хронических заболеваниях своему педагогу на случай обострения заболевания.

Желудочно-кишечный тракт.

Осенью происходит обострение всех желудочно-кишечных проблем. Какова должна быть профилактика на этот период?

Жалобы на живот нельзя игнорировать!

Бронхо-легочная система

Самое большое количество кислорода ребенок получает через органы носоглотки. Если у ребенка затруднено дыхание – он получает меньше кислорода. Значит, меньшее его количество попадает в кровь и приходит в мозг. Отсюда идет неуспешность в учебной деятельности.

Сердечно-сосудистая система

Больное сердце ведет к потере сознания, которая, в свою очередь, ведет к временной нетрудоспособности.

Опорно-двигательный аппарат.

Неуспешность → непризнанность → дополнительные трудности.

Неврологический статус.

Большинство родителей об этой проблеме ничего не знает!

При любом синдроме в кризисный семилетний возраст будет затруднен переход на новый этап. Происходят обострения всех неврологических заболеваний, идущих от периода новорожденности.

Также надо обратить внимание на следующий момент: у ребенка должна быть сформированы **НАВЫКИ ПЕРВОКЛАССНИКА**

К моменту поступления в школу, дети должны уметь самостоятельно:

1. мыть руки с мылом после игр (особенно с животными), после прогулок и посещения туалета, перед едой;
2. умываться утром после сна и утренней гимнастики, вечером перед сном;
3. причёсываться (своей расчёской);
4. мыть ноги перед сном тёплой водой;
5. утром и вечером чистить зубы;
6. при приёме пищи: сидеть правильно (прямо, не класть локти на стол, не болтать ногами), не разговаривать, пользоваться столовыми приборами (ложкой, вилкой, ножом) и салфеткой, тщательно пережёвывать пищу;
7. пользоваться носовым платком;
8. быстро одеться, раздеться, убрать постель;
9. содержать в чистоте и порядке игрушки и книги;
10. содержать в чистоте и порядке одежду и обувь ;
11. при входе в помещение вытирать обувь;
12. переодеваться в домашнюю одежду и обувь;
13. при необходимости своевременно обращаться за медицинской помощью.

В заключение психолог подводит итог и организует среди участников обмен мнениями по проблеме готовности детей к обучению в школе.

ТЕМА №2 Интеллектуальная готовность. Развитие мелкой моторики руки.

Цели: познакомить с критериями интеллектуальной готовности ребенка

Вступление.

Каждое последующее занятие начинается с рефлексии первоначального состояния родителей. Что рассказали дети о занятиях в школе? Что беспокоит сейчас родителей? Что хотели бы обсудить?

Задание № 1

Психолог: Мне хотелось бы задать вам первый вопрос: «Какими качествами должен обладать, на ваш взгляд, «идеальный» первоклассник?».

Родители называют качества, психолог записывает их маркером на вывешенном альбомном листе.

На выполнение этого задания отводится 3–5 минут, после чего проводится обобщение и анализ ответов.

Обсуждение

Задание № 2

Как узнать самостоятельно, без помощи специалиста, готов ли ребенок к школе? Какие тесты и методики обычно используются психологами, приемной комиссией при поступлении в школу?

Родители могут оценить уровень «зрелости» с помощью наблюдения и ответов на вопросы. Вопросы разработаны психологом Джеральдиной Чейни.

Оценка развития познания

1. Владеет ли ребенок основными понятиями (например: правый/левый, большой/маленький, верх/низ, в/из и т.д.) ?
2. Умеет ли ребенок классифицировать, например: назвать вещи, которые могут катиться; назвать одним словом группу предметов (стул, стол, шкаф, кровать – мебель)?
3. Может ли малыш угадать концовку незамысловатой истории?
4. Может ли ребенок удержать в памяти и выполнить как минимум 3 указания (одень носки, сходи в ванну, там умойся, после этого принеси мне полотенце)?
5. Может ли ребенок назвать большинство заглавных и строчных букв алфавита?

Оценка базового опыта

6. Приходилось ли ребенку сопровождать взрослых на почту, в магазин, в сберкассау?
7. Был ли малыш в библиотеке?
8. Бывал ли ребенок в деревне, в зоопарке, в музее?
9. Была ли у Вас возможность регулярно читать малышу, рассказывать ему истории?
10. Проявляет ли ребенок повышенный интерес к чему-либо. Есть ли у него хобби?

Оценка языкового развития

11. Может ли ребенок назвать и обозначить основные окружающие его предметы?
12. Легко ли ему отвечать на вопросы взрослых?
13. Может ли ребенок объяснить, для чего служат различные вещи, например, пылесос, щетка, холодильник?
14. Может ли ребенок объяснить, где расположены предметы: на столе, под стулом и т.д.?
15. В состоянии ли малыш рассказать историю, описать какой-нибудь прошедший с ним случай?
16. Четко ли ребенок выговаривает слова?
17. Правильна ли его речь с точки зрения грамматики?
18. Способен ли ребенок участвовать в общем разговоре, разыграть какую-либо ситуацию, участвовать в домашнем спектакле?

Оценка уровня эмоционального развития

19. Выглядит ли ребенок веселым дома и среди сверстников?
20. Сформировался ли у ребенка образ себя как человека, который многое может?
21. Легко ли малышу «переключиться» при изменениях в распорядке дня, перейти к новой деятельности?
22. Способен ли ребенок работать (играть, заниматься) самостоятельно, соревноваться в выполнении задания с другими детьми?

Оценка умения общаться

23. Включается ли ребенок в игру других детей, делится ли с ними?
24. Соблюдает ли он очередность, когда этого требует ситуация?

25. Способен ли ребенок слушать других, не перебивая?

Оценка физического развития

26. Хорошо ли ребенок слышит?

27. Хорошо ли он видит?

28. Способен ли он посидеть спокойно в течение некоторого времени?

29. Развита ли у него координация моторных навыков (может ли он играть в мяч, прыгать, спускаться и подниматься по лестнице без помощи взрослого, не держась за перила,...)

30. Выглядит ли ребенок бодрым и увлеченным?

31. Выглядит ли он здоровым, сытым, отдохнувшим (основную часть дня)?

Зрительное различение

32. Может ли ребенок идентифицировать схожие и несхожие формы (найди картинку, непохожую на остальные)?

33. Может ли ребенок различать буквы и короткие слова (кот/год, б/п...)?

Зрительная память

34. Может ли ребенок заметить отсутствие картинки, если ему сначала показать серию из 3х картинок, а затем одну убрать?

35. Знает ли ребенок свое имя и названия предметов, встречающихся в его повседневной жизни?

Зрительное восприятие

36. Способен ли ребенок разложить по порядку серию картинок?

37. Понимает ли он, что читают слева направо?

38. Может ли самостоятельно, без посторонней помощи сложить головоломку из 15 элементов?

39. Может ли интерпретировать картинку, составить небольшой рассказ по ней.

Уровень слуховых способностей

40. Может ли ребенок рифмовать слова?

41. Различает ли слова, начинающиеся на разные звуки, например, лес/вес?

42. Может ли повторить за взрослым несколько слов или цифр?

43. Способен ли ребенок пересказать историю, сохранив основную мысль и последовательность действий?

Оценка отношения к книгам

44. Возникает ли у ребенка желание посмотреть книги самостоятельно?

45. Внимательно ли и с удовольствием ли он слушает, когда ему читают вслух?

46. Задает ли вопросы о словах, об их значениях?

После того, как Вы ответили на приведенные выше вопросы, проанализировали результаты, можно провести ряд тестов, используемых детскими психологами при поступлении в школу.

Тесты проводятся не все сразу, в разное время, когда у ребенка хорошее настроение. Не обязательно проводить все предложенные тесты, выберите несколько.

Степень психосоциальной зрелости (кругозор) – тестовая беседа, предложенная С. А. Банковым.

Ребенок должен ответить на следующие вопросы:

1. Назови свои фамилию, имя, отчество.
2. Назови фамилию, имя, отчество папы, мамы.
3. Ты девочка или мальчик? Кем ты будешь, когда вырастешь – тетей или дядей?
4. У тебя есть брат, сестра? Кто старше?
5. Сколько тебе лет? А сколько будет через год? Через два года?
6. Сейчас утро или вечер (день или утро)?
7. Когда ты завтракаешь – вечером или утром? Когда ты обедаешь – утром или днем?
8. Что бывает раньше – обед или ужин?
9. Где ты живешь? Назови свой домашний адрес.
10. Кем работает твой папа, твоя мама?
11. Ты любишь рисовать? Какого цвета эта лента (платье, карандаш)?
12. Какое сейчас время года – зима, весна, лето или осень? Почему ты так считаешь?
13. Когда можно кататься на санках – зимой или летом?
14. Почему снег бывает зимой, а не летом?
15. Что делает почтальон, врач, учитель?
16. Зачем в школе нужна парта, звонок?

17. Ты хочешь пойти в школу?
18. Покажи свой правый глаз, левое ухо. Для чего нужны глаза, уши?
19. Каких животных ты знаешь?
20. Каких птиц ты знаешь?
21. Кто больше – корова или коза? Птица или пчела? У кого больше лап: у петуха или у собаки?
22. Что больше: 8 или 5; 7 или 3? Посчитай от трех до шести, от девяти до двух.
23. Что нужно сделать, если нечаянно сломаешь чужую вещь?

Сегодня и на последующих занятиях мы рассмотрим игровые приемы развития познавательной сферы будущего первоклассника. Игра основной вид деятельности дошкольников, не только удовольствие, радость, но важное средство самовыражения, проба сил. Игры, в которые мы попробуем поиграть, не требуют специальной подготовки, условий, главное интерес, желание. Играть в них можно по дороге в детский сад, в магазин, коротая время в ожидании автобуса, на прогулке и т. д.

Объяснение игры обязательно сопроводите примером или показом.

Родителям раздаются буклеты с описанием игр. Можно предложить поиграть в форме соревнований между родителями заранее разделив их на группы. При этом необходимо обратить внимание родителей на то, что, играя с ребенком, следует отмечать даже небольшое продвижение вперед, при этом форма соревнования не всегда может быть уместной.

В конце занятия необходимо отметить активных участников занятия, поблагодарить родителей за участие в работе курса, и предложить заполнить анкету для анализа эффективности совместной работы

Советы для родителей будущих первоклассников

1. Не допускайте, чтобы ребенок скучал во время занятий. Интерес – лучшая из мотиваций (удовлетворение от интеллектуальных занятий)
2. Повторяйте упражнения (развитие умственных способностей детей определяется временем и практикой: если не получается – вернуться позднее, сделав более легкое)
3. Терпение – не давать задания превышающие его интеллектуальные возможности.
4. Мера – узнать пределы выносливости и увеличивать время занятий постепенно.
5. Увлекательней – плохо усваивают монотонный, строго регламентированный, повторяющийся материал. Игра!!!
6. Развивайте навыки общения – научите ребенка дружить с другими детьми, делить с ними успехи и неудачи.
7. Избегайте неодобрительной оценки, никогда не сравнивайте его с другими детьми. Формируйте уверенность в своих силах.

Тема № 3. Познавательные процессы. Память. Приемы мнемотехники

Цель: изучить основные процессы и виды памяти, факторы забывания и способы уменьшения их влияния. Познакомить с приемами мнемотехник.

На доске вывешен плакат, на котором указаны процессы и виды памяти:



Память — основа психической деятельности человека. Без нее невозможен процесс мышления, а также адекватное окружающему миру поведение человека. *Память* — запоминание, сохранение и последующее воспроизведение индивидом его опыта. Благодаря памяти мы можем многократно использовать то, что мы однажды узнали и чему научились. Эта способность необходима для жизни в таком многообразном и меняющемся мире, как наш. Только представьте, если бы нам пришлось каждый раз заново осваивать какое-либо действие: как жарить яичницу, как одеваться, как сходить в магазин. Не говоря уже о том, что было бы, если бы мы не запоминали свой адрес, имя, своих родственников и друзей. Жизнь тогда была бы похожа на телевизионный сериал, с полным набором проблем, которые возникают у героев, страдающих амнезией. Они никого не узнают, многого не умеют, почти беспомощны.

Память помогает нам сохранить то, чего уже нет. Она и ее различные варианты (фото, рассказы, воспоминания) — форма существования нашего прошлого. Память связывает прошлое с настоящим и будущим человека. Благодаря ей, человек может осознать то, что когда-то происходило с ним и забылось, но продолжает влиять на него сейчас.

Память присуща всем живым существам, но в различных формах. Появились данные о способности к запоминанию даже у растений. Известны опыты, в ходе которых растения «узнавали» человека, ранее причинившего им вред. В самом широком смысле память можно определить как механизм фиксации информации, приобретенной и используемой живым организмом. Человеческая память — это сохранение человеком всего того, что с ним произошло, иногда даже помимо его воли (хочется забыть, а не можешь).

Основные процессы памяти, посредством которых она действует, — это *запоминание, воспроизведение и забывание*. Запоминание — главный процесс памяти, от него во многом зависит, насколько полно, точно и долго человек сохраняет информацию. Запоминание и воспроизведение могут быть произвольным или непроизвольным. Мы можем запомнить что-

то как по собственному желанию, так и случайно, нечаянно, не прикладывая усилий. Точно так же можно вспомнить что-то, выученное специально, или припомнить что-то, случайно замеченное. Забывание же — это произвольный процесс, неподвластный человеку. Протекание процессов запоминания и воспроизведения зависит от того, насколько важна данная информация для человека. Важные для нас, оставившие след в душе вещи мы помним долго. Незначительные события быстро забываются и вспоминаются с трудом или не вспоминаются вовсе. Установлено, что крепче всего мы запоминаем значимую для нас информацию. Любому человеку нетрудно будет припомнить, что составляло смысл его жизни в каждом конкретном возрасте: мечты, желания, стремления, направленные на достижение определенной цели. Хорошо запоминается материал, когда он выступает в качестве цели наших действий — когда нам нужно его помнить. Очень прочные мнемонические («мнемос» — греч. «память», Мнемозина — богиня памяти) связи образуются при многократном обращении к какой-то информации — постоянно или длительно используемые знания запоминаются на всю жизнь.

Выделяют несколько видов памяти.

Если рассматривать память как физиологический процесс, возникающий при работе головного мозга, то она может быть *кратковременной* или *долговременной*. Что есть память на физиологическом уровне? Ее можно сравнить с множеством дорожек, как на грампластинке или на лазерном диске. При воздействии какого-либо события, переживания образуется нервный импульс, который «бежит» по определенной дорожке и оставляет на ней след. Так же, как при записи музыки или фильма на CD лазером «выжигаются» дорожки. Иногда эту дорожку импульс протаркает впервые (когда мы сталкиваемся с чем-то в первый раз) — тогда след от него неглубокий и быстро исчезает. Если же импульс пробегает по дорожке многократно (при повторении сигнала), то остается глубокий не исчезающий след, — так мы запоминаем что-то надолго. Кратковременная и долговременная память, по существу, — это разные стадии единого процесса. Сначала всегда идет кратковременное запоминание, а повторении события память о нем становится долговременной. В кратковременной памяти след от информации остается в течение 10 секунд до нескольких часов (если информация повторится пару-тройку раз). В долговременной памяти хранится то, чем мы пользуемся многократно на протяжении месяцев и лет (наше имя, родной язык и пр.). Следы в ней могут сохраняться в течение всей жизни. Объем долгосрочной памяти очень велик. Краткосрочная память вмещает намного меньше информации, часть из нее забывается, часть — переходит в долгосрочную память.

По характеру психической активности, требующейся для запоминания информации, память делится на:

- *двигательную*,
- *эмоциональную*,
- *образную*,
- *словесно-логическую*.

Если требуется запомнить движения (танца, упражнения), то работают те участки мозга, отвечающие за двигательные навыки. При запоминании эмоций работают эмоциональные мозговые центры радости, гнева, удовольствия и т. д. При запоминании какого-то образа работает соответствующий анализатор: зрительный, слуховой, обонятельный, осязательный или вкусовой. Соответственно и память может быть зрительной (помню цвет, одежду), обонятельной (помню аромат розы), вкусовой (помню вкус лимона) и т. д. Зрительная и слуховая память обычно хорошо развиты у всех людей. Остальные особенности памяти обычно индивидуальны: кто-то хорошо помнит лица, кто-то — нет, некоторым сложно запоминать имена. Мужчины чаще всего не смогут сказать, во что был одет их знакомый при встрече, женщины же подробно опишут цвет, фасон, аксессуары встреченной ими дамы. Словесно-логическая память необходима нам, чтобы помнить значения слов родного и иностранного языков, понимать речь, уметь сравнивать, понимать главную мысль прочитанного, делать выводы. Словесно-логическая память — один из необходимых инструментов мышления.

По характеру цели деятельности память может быть *произвольной* и *непроизвольной*. Если что-то запомнилось нам само, то это — непроизвольная память. Если же были приложены усилия со стороны человека — это произвольное запоминание. Непроизвольная память занимает большое место в жизни и деятельности людей: человек много запоминает и помнит

без специальных намерений и усилий. Произвольная память позволяет человеку запоминать с необходимой полнотой то, что нужно ему в данный момент. Она необходима в учебе, работе, спорте, овладении любой новой деятельностью.

Сравните, насколько выше результативность осмысленного запоминания по сравнению с механическим заучиванием. Насколько легко вспомнить слова по смысловым связям, ассоциациям с чем-то? Как вы пользуетесь этим в жизни?

Еще одним приемом, помогающим запомнить информацию, являются *мнемонические опоры*. Например, всем известная формула «каждый охотник желает знать, где сидит фазан» для запоминания цветов радуги. Ее другой вариант — «как однажды Жан-звонарь головой свалил фонарь». Очень часто, пытаясь запомнить что-то сложное для нас, мы придумываем для этого какой-то свой значок или образ.

Очень интересный вид мнемонических опор — *пиктограммы*. Это такие рисунки, где не используются цифры, буквы, математические знаки и другие общеизвестные символы. Типичный пример пиктограмм — индейское или аборигенское письмо. У некоторых народов нет письменности, поэтому, желая передать какое-то сообщение, вдобавок скрыв его смысл от непосвященных, они рисуют значки типа: «идешь по дороге» — линия, «мимо леса» — несколько изображений деревьев, «проходишь стойбище врагов» — рисунок вигвама с черепом на верхушке и т. д.. Попробуйте запомнить информацию с помощью пиктограмм.

Вернемся к упражнению «Пиктограмма». Постарайтесь точно, дословно, воспроизвести все словосочетания.

Обсуждение. Насколько помогают пиктограммы в запоминании слов?

Таким образом, мы выяснили, что для лучшего запоминания материала его требуется осмыслить и повторить несколько раз. А вот чтобы лучше запомнить зрительный образ (картину, пейзаж, человека) можно сделать следующее. Взглянув внимательно на пейзаж, несколько раз подряд закройте и откройте глаза, сравнивая при этом то, что вы видите и что представляете. От раза к разу ваше представление будет становиться ярче, богаче, отчетливее, зрительный образ в памяти будет более полным.

Еще в 1885 году немецким психологом Германом Эббингаузом при исследовании механического запоминания и воспроизведения материала была получена кривая забывания (*кривая Эббингауза*). Оказалось, что 50% механически вызубренного забывается в течение часа. Через день сохраняется около 30% запомненного. Эффективность осмысленного запоминания примерно в 25 раз выше, чем при механическом заучивании. Материал, запомненный по смыслу, сохраняется значительно дольше, хотя, если его время от времени не возобновлять в памяти, он также будет рано или поздно забыт.

Задание 2. «10 слов»

Прослушайте слова и постарайтесь после прочтения повторить их.

Гора, игла, роза, кошка, часы, пальто, книга, окно, пила, нога.

Запишите число слов, которые вы смогли вспомнить.

Прослушайте слова еще раз.

Еще раз запишите цифру, сколько слов вы вспомнили со второго раза.

И т.д. до 10 раз.

Сделайте выводы о своей кратковременной памяти.

Шестилетний ребенок запоминает 5 – 6 слов при повторении до 5 раз.

Кроме количества времени, прошедшего с момента запоминания, на качество воспроизведения влияет та деятельность, которой человек занимался в промежутке. Если после заучивания вы занялись чем-то, тем более — чем-то схожим с запомненным материалом, то вспомнить его вам будет значительно труднее. К примеру, выучив фразу иностранного языка, вы продолжаете читать иностранный текст, — тогда вероятность вспомнить потом выученную фразу невелика. Правильно подмечено многими людьми: хорошо учить что-то на ночь. Ведь потом заученная информация не будет «затираться» информацией извне. Полезно повторить выученное перед сном, а утром вспомнить «на свежую голову». Забывание происходит медленнее, когда между запоминанием и воспроизведением человек ничем не занимается или спит, чем если он занят каким-то делом.

Нелегко бывает запомнить то, что нужно. Но иногда еще труднее забыть.

Упражнение. В течение трех минут постарайтесь не думать о белом медведе. Просто сидите молча, думайте о чем угодно, но — не о белом медведе.

Обсуждение. Признайтесь честно: кому не удалось не думать о белом медведе? Не удалось всем. Ведь забывание — произвольный процесс.

Что делать, чтобы уменьшить забывание?

— *Осмыслять* информацию, а не механически заучивать. Зубрежка приемлема только тогда, когда вы *точно знаете*, что эта информация вам никогда не понадобится, вам нужно ее выучить и сдать «для галочки». То, чем вы планируете пользоваться в дальнейшем, лучше понимать.

— *Повторять* информацию. «Повторение — мать учения». Первое повторение нужно сделать через 40 минут после заучивания (чтобы не забылось в течение часа). Необходимо чаще повторять в первые дни после заучивания, так как в эти дни максимальны потери для забывания. Лучше так: в первый день — 2-3 повторения, во второй день — 1-2 повторения, затем — по одному повторению в день.

— *Заучивайте в период своей наилучшей работоспособности.* У одних это утро, у других — вечер. Не учите днем, среди других дел.

— Учите сначала медленно, осмысливая, а затем — быстро, запоминая. При заучивании не связанного между собой и обширного материала лучше разбить его на небольшие группы, объединенные по какому-либо признаку. Например, чтобы заучить 40 названий, разделите их на 4-5 групп, возможно более однородных, в крайнем случае их можно сгруппировать хотя бы по одинаковой первой букве.

— *Пользуйтесь выученным.* Забывается то, в чем нет постоянной потребности или необходимости. Именно поэтому можно учить иностранный язык годами на Родине, но выучить его за месяц, находясь среди носителей языка в другой стране.

Скорее запоминается то, что объединено какой-либо общей мыслью в тематическое целое. Поэтому, заучивая стихи, слова песни, не надо зубрить каждую строчку отдельно.

Забывание может быть обусловлено защитными механизмами психики. Человеческая психика устроена так, что неприятные, травмирующие переживания чаще всего забываются, а приятные — остаются в памяти. Исключения составляют события, сильно потрясшие нас, — их мы помним долго, независимо от того, хорошие они или плохие. Если бы все тяготы беременности и родов женщины помнили лучше, чем радости материнства, мало кто из них захотел бы иметь второго ребенка и род человеческий давно бы перевелся. Если бы люди хранили в своей памяти преимущественно неприятное, они и ждали бы от жизни одни неприятности, значит, были бы прирожденными пессимистами, а человек от природы оптимист.

Дополнительные тесты и упражнения:

«Робот» - на развитие образной памяти: Вы – робот, состоящий из деталей конструктора. Снимите голову и засуньте ее под мышку. Отверните уши. Одно ухо прикрутите ко лбу, а второе — на правую руку. Задание: одновременно укусите ухо и почесайте нос. Верните уши на место. Вверните голову.

«Телефонограмма»: 4 человека уходят за дверь. Входят по одному, слушают и повторяют текст.

Примите телефонограмму: «22 мая в 11.15 по адресу улица Пушкинская, 148 некая Валентина Евгеньевна будет зачитывать название экзаменационных сочинений. Если же абитуриент не может попасть в назначенный день, то 23 мая в 14.45 Николай Антонович на кафедре может выдать эту информацию. Приходить с электронным носителем (дискетой)»

Приемы мнемотехники;

«Каждый охотник желает знать, где сидят фазаны»

«Кто и шутя и скоро пожелает Пи узнать – число уж знает»

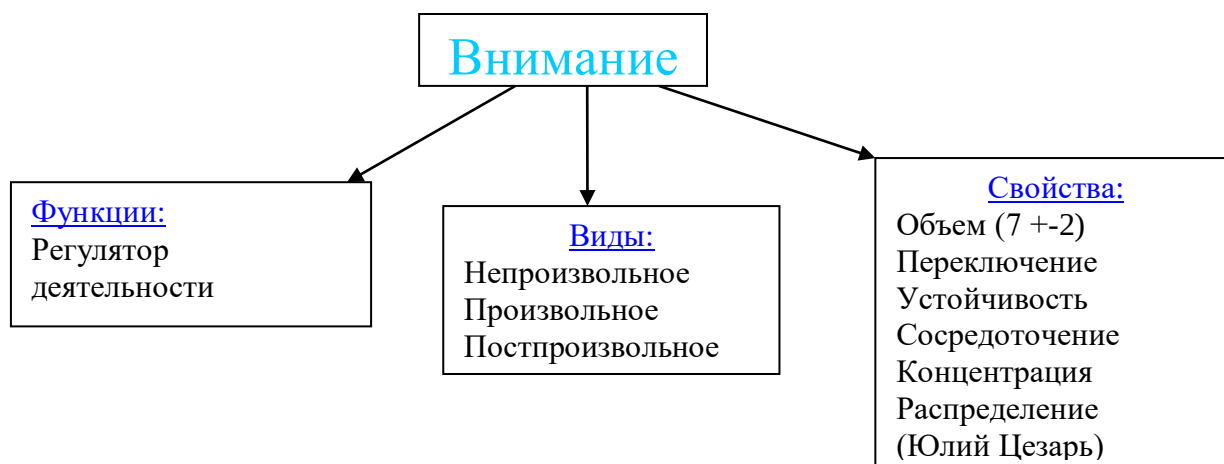
«Пи число легко запомнить, только надо все учесть – 3, 14 16 92 и 6»

«Бабушка укладывала в свой чемодан...»

Тема № 4. Внимание. Упражнения на развития внимания.

Цель: изучить виды внимания, его функции и свойства, приемы развития внимания.

На доске вывешен плакат, на котором указаны виды и свойства внимания:



Внимание является одним из психических процессов, с помощью которых человек воспринимает и познает окружающий мир. Чтобы воспринимать какой-либо предмет или явление, органы чувств должны быть «настроены» на него, иначе он не замечен. Этой цели служит *внимание* — произвольная или непроизвольная направленность сознания на определенный объект. В процессе внимания сознание выделяет из общей массы предмет, который вы воспринимаете, о котором думаете или вспоминаете. Одновременно с этим вы на какое-то время перестаете замечать другие окружающие вас объекты. То, к чему привлечено внимание, становится для нас «фигурой», а все остальное — «фоном». Во внимании проявляется избирательность сознания. Мы не в состоянии в каждый момент времени воспринимать мир полностью со всеми его звуками, запахами, изображениями. Или постоянно думать обо всех предметах и явлениях, которые нас окружают. Или вспоминать сразу все, что происходило с нами на протяжении всей нашей жизни. Человек всегда воспринимает какой-то «кусочек» реальности (большой или меньший), его мысли вертятся вокруг какого-то отдельного предмета или конкретного вопроса. Даже когда он думает «ни о чем», можно заметить, что в сознании «всплывают» разнообразные темы и вопросы, мысленно перескакиваешь с одного на другое. Но мысли никогда не приходят все сразу, а только по очереди. В каждый момент времени нас занимает что-то конкретное, а не все вообще. Сознание выбирает, на что направить внимание. Это может быть обусловлено двумя причинами:

1. *Физические характеристики объекта или явления.* Внимание человека может привлекать цвет, звук, форма, яркость, необычность, привлекательность предмета, новизна или внезапность ситуации. Красное платье само обращает на себя внимание. Громкий или внезапный звук трудно проигнорировать.

2. *Значимость объекта или явления для человека.* Значимыми могут быть весь объект или его отдельные части. Назначив встречу с человеком, ранее вам незнакомым, вы можете высматривать в толпе: просто молодого человека или девушку или конкретно человека с рюкзаком в желтых ботинках. Смотря какой признак вас в данный момент интересует. В другой раз вы бы на человека с рюкзаком и внимания не обратили, а сейчас это для вас важно.

Состояние внимания может возникать само собой, под действием сильного, контрастного или нового, неожиданного раздражителя или значимого, вызывающего эмоциональный отклик (интерес). Это *непроизвольное внимание* — сосредоточение сознания на объекте в силу каких-то его особенностей. Также его называют *пассивным*, подчеркивая отсутствие усилий со стороны человека, направленных на то, чтобы сосредоточиться.

Если человек обращает свое внимание и сосредотачивается на объекте сознательно, усилием воли, то говорят о *произвольном (активном) внимании*. В этом случае человек делает что-то не потому, что это интересно или приятно, а потому, что должен это делать — перед ним стоит цель сосредоточиться. Умение направить свое внимание на нужный предмет и не отвлекаться

необходимо для успешной учебы и труда. Многие школьные проблемы возникают из-за слабости (несформированности) активного внимания, особенно у младших школьников. Отвлекся на птичку за окном или на новый пенал соседа — и прослушал вопрос учителя. Задумался о чем-то постороннем — и не услышал объяснения теоремы. Одним ухом прислушивался к сплетням за соседней партой — и неправильно списал пример с доски. Для детей легкая отвлекаемость, неумение долго сосредотачиваться на чем-то одном или неинтересном естественна. В процессе учебы их внимание становится более произвольным.

Иногда бывает трудно сосредоточиться на чем-то однообразном, неинтересном, но необходимом. Можно помочь себе в этом:

— Заниматься делами, требующими сосредоточенности, лучше в период своей наибольшей работоспособности. Некоторым людям хорошо думается с утра: голова свежая, солнышко ярко светит. Некоторые любят «заседать» ночью: в ночной тишине в голову приходят неожиданные, оригинальные мысли, свежие решения.

— Если устал или болеешь, то придется отложить сложные дела «до лучших времен».

— Если озабочен какими-то другими делами или проблемами, то сосредоточится на данном предмете трудно. Постарайся на время забыть о постороннем и полностью погрузиться в то, чем сейчас занимаешься.

— На умственной деятельности легче сосредоточиться, если подкрепить ее практическими действиями. Например, чтение сопровождать конспектированием. Или попытаться понять сложный физический закон, решая конкретную интересующую тебя задачу (сколько секунд будет лететь с 9-го этажа наполненный водой воздушный шарик и с какой силой он ударит в асфальт; а если пустить его с 16-го этажа и наполнить песком?).

— Представь, что объясняешь этот материал кому-то, кто этого не знает или не понимает. Или поупражняйся в умении пояснять сложные вещи самому себе.

— Найди в данном деле свой интерес. В жизни может пригодиться все — смотря как она повернется.

Кроме произвольного и произвольного внимания, существует еще и *послепроизвольное внимание*, в ходе которого сознательное выполнение какой-либо деятельности настолько поглощает и заинтересовывает человека, что не требует волевых усилий. Такое состояние может длиться часами, и человек не устает. Послепроизвольное внимание является самым эффективным и длительным.

Внимание имеет свои отличительные особенности — свойства. К *свойствам внимания* относятся: объем, устойчивость, концентрация, избирательность, распределение и переключение. Внимание каждого человека индивидуально. Мы подробно рассмотрим каждое из свойств внимания и измерим свои собственные показатели этих характеристик.

Очень часто в нашей жизни мы используем такое свойство внимания как *распределение*. Оно проявляется при одновременном выполнении двух или нескольких действий. Каждому из вас приходилось одновременно слушать и писать под диктовку, во время просмотра телевизора качать пресс, убирать в комнате, слушая музыку и пританцовывая. Случалось при этом, отвлекшись на что-нибудь одно, неправильно сделать другое: разговаривая с приятелем, налил чай не в чашку, а в сахарницу. Это говорит о том, что ваше распределение внимания нуждается в тренировке, так как вы не можете делать оба дела одинаково хорошо. В некоторых профессиях умение распределять внимание особенно важно. Это профессии летчика, шофера, педагога. Водитель должен одновременно следить за дорогой прямо-вперед и сбоку-сзади, не забывая вести машину. Учитель объясняет урок и следит за классом, нередко он еще и пишет что-то на доске.

Однако, долгое время эффективно распределять свое внимание между несколькими делами затруднительно. Попробуйте, сидя в комнате, одновременно читать книгу и слушать тиканье часов. Через некоторое время вы «поймаете себя» на том, что станете прерывать чтение, чтобы послушать часы, либо, увлекшись книгой, перестанете слышать тиканье. Если бы ваша черепная крышка была прозрачной, то можно было бы во время этого опыта наблюдать, как очаг возбуждения, обеспечивающий внимание, переходит то в центры, определяющие чтение книги, то — слушание часов. Происходит колебание *устойчивости внимания* — способности человека длительно удерживать внимание на чем-либо, сопротивляясь утомлению и отвлечению. Такие колебания внимания (флюктуации) свойственны всем людям без исключения, но в разной степени. Они могут быть длительными или временными, в зависимости от того, насколько быстро может человек «собраться» — волевым усилием вновь сконцентрироваться на деле, которым занимается. При некоторых болезнях человек никакими усилиями не может сконцентрироваться на чем-либо.

В целом же, флюктуации — естественное свойство деятельности мозга человека, подобно тому, как мышце свойственно уставать.

Задание 3.

Разбейтесь на пары. Один из вас пусть попробует в течение нескольких минут, напрягая произвольное внимание, смотреть на какое-либо из двойственных изображений, приведенных ниже («профиль и ваза», мышь и толстяк» и т. д.). (Рис. 1) Попробуйте видеть только одну из этих фигур. Вам это не удастся. Причина — произвольные колебания внимания. Каждый раз, когда у вас будет «проскакивать» в сознании другая фигура, ударяйте по столу пальцем, попросив напарника следить по секундной стрелке и записывать, на какой секунде вы стучите. Так вы сможете получить замеры колебаний вашего внимания. Затем помогите вашему напарнику сделать то же самое.

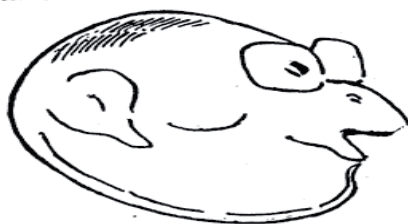
Обсуждение. Сравните длительность периодов колебаний вашего внимания. У всех ли они одинаковы?

Концентрация внимания — это способность человека сохранять сосредоточенность на объекте внимания при наличии помех (шум, физиологический дискомфорт (неудобная поза, жара или холод, жажда или голод), другие раздражающие и отвлекающие человека вещи). Чем меньше круг объектов, на которых сосредоточено внимание человека, тем он больше на них сконцентрирован. За множеством объектов уследить трудно. Способность сконцентрироваться и не отвлекаться на помехи зависит также от свойств нервной системы. Людям со слабой нервной системой раздражители мешают сосредоточиться, они легко отвлекаются на шум, голоса, могут сосредоточиться только в тишине, в привычной обстановке. Людям с сильной нервной системой помехи не мешают, а даже помогают, — повышают концентрацию внимания. Такие люди иногда просто не могут работать в тишине, им лучше думается под музыку, при звуках телевизора.

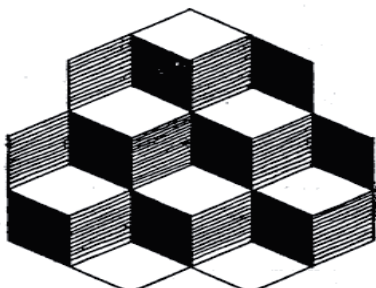
Еще одно свойство внимания — *переключение*. Это способность перемещать внимание с одного объекта на другой или с одной деятельности на другую. При этом учитывается, насколько быстро человек может «включиться», вникнуть в новую деятельность, перестав думать о предыдущей. А также, насколько легко ему удастся это сделать. Люди с подвижной нервной системой легко переключают внимание с одного предмета на другой, быстро сосредотачиваются на новом объекте. Некоторым людям тяжело сменить образ действий: начав заниматься другой работой, еще некоторое время они делают все так же, как и раньше.

Для тренировки внимания используют те же задания, что и для его диагностики. Их можно усложнять: вместо двух букв вычеркивать три и больше, вычеркивать на скорость, зачеркивать по-разному. Есть множество картинок в журналах, в которых предлагается найти отличия.

ДВОЙНЫЕ ИЗОБРАЖЕНИЯ



▲ ЧТО ЗДЕСЬ ИЗОБРАЖЕНО ? ▲



СКОЛЬКО ЗДЕСЬ КУБИКОВ?

МОЛОДАЯ ЭТО ЖЕНЩИНА



ГДЕ ДРЕССИРОВЩИК ЭТОГО ТИГРА?

ИЛИ СТАРАЯ ?

Рисунок 1

Задание 4.

Игра «Муха»: каждый из партнеров мысленно воображает квадрат 3 на 3 клетки, в средней клетке помещается «муха», ее по очереди передвигают из клетки в клетку, стараясь не выйти за границы квадрата. Можно усложнить эту игру, играя в квадрате 4 на 4, 5 на 5.

Дополнительные тесты и упражнения:

«Корректурная проба» - рисуночный и буквенный вариант, даже подходит любой текст из газеты.

Упражнение на увеличение количества заданий, произнесенных одновременно:

- ✓ нарисовать 3 различные геометрические фигуры разным цветом;
- ✓ нарисовать внизу листа 5 квадратов одинаковой величины, первый – любым цветом;
- ✓ нарисовать 5 круглых бусинок на нитке разными цветами, средняя – синяя;
- ✓ нарисовать 7 геометрических фигур, 4 – по углам листа, остальные в центре, 1 – синяя, 2 – красная, 3 – желтая, 4 – зеленая, 5 – голубая, 6 оранжевая, 7 фиолетовая.

Таблицы Шульте (также рисуночный вариант с двумя или тремя элементами)

«Найди отличия»

«Пишущая машинка» и т.д.

Тема № 5. Мышление. Развитие мышления

На доске вывешен плакат, на котором указаны виды и операции мышления:



Изучение мышления началось сравнительно недавно, гораздо позже исследования восприятия, внимания и памяти. Это объясняется сложностью данного психического процесса, недоступностью его внутренней динамики для внешнего наблюдения. Народная пословица гласит: «Чужая голова — потемки». Долгое время единственным способом изучения мышления считалось самонаблюдение (интроспекция). Сейчас спектр научных средств изучения мышления значительно расширился: от наблюдения и самонаблюдения до лабораторного и естественного эксперимента, от тестирования мыслительных особенностей, психофизиологических способов регистрации мыслительных действий (детектор лжи) до создания компьютерных программ, способных моделировать мысли человека (компьютерный игрок в шахматы). Пока не изобретено способа узнать мысли другого человека, — мы можем только догадываться об их содержании с большей или меньшей достоверностью. Но как велико стремление человека к раскрытию этой охраняемой природой с особой тщательностью загадки! Сюжетами скольких фильмов и книг является создание аппарата для чтения мыслей (миелофон в «Госте из будущего»), роботов-андроидов, искусственного интеллекта, телепатия! Вполне вероятно, что когда-нибудь, в результате длительной работы, это станет реальностью. Изучать мышление очень сложно, но чрезвычайно интересно.

Мышление — это сложная форма психического отражения, устанавливающая связи и отношения между предметами и явлениями окружающего мира, отделяющая их от случайных совпадений. Функция мышления — расширение границ познания путем выхода за пределы чувственного восприятия. Путем умозаключения можно узнать намного больше того, что дается нам непосредственно через органы чувств. Мыслительные навыки формируются у человека только при жизни в человеческом обществе, они не даются от рождения. Известны случаи, когда человеческие дети вырастали среди животных. Их поведение ничем не отличалось от звериного, и в дальнейшем почти не удавалось научить их говорить, уже не говоря о том, чтобы рассуждать и анализировать. То есть у новорожденных есть зачатки мышления, предпосылки его возникновения, но их надо развивать, чтобы человек стал человеком. Причем развиваются мыслительные способности только до определенного возраста, в дальнейшем приходится пользоваться уже сформированными умениями сравнивать, анализировать, рассуждать. Очень важно развивать ребенка в течение первого года жизни.

Самым важным периодом, в течение которого развиваются психические функции (остающиеся у человека на всю последующую жизнь), является первые 5 лет жизни. В дальнейшем развитие что-то оказывается намного сложнее. Мышление интенсивно развивается до юношеского возраста (20-24 года). Пик его продуктивности приходится на 30-40 лет. Затем ясность и острота ума постепенно слабеют. Но при соответствующей поддержке (умственной работе, широте интересов, социальной активности) возможно длительное поддержание мыслительных процессов на хорошем уровне. Людям среднего возраста, ведущим активный образ жизни, занимающимся интересным делом, продолжающим познавать мир вокруг себя, их ум верно служит на протяжении многих лет. У тех же, кто остановился в своем развитии, утратил интерес и цель жизни, сосредоточился на еде и отдыхе, быстро дряхлеет тело и ум. Именно с тем, что основная масса людей, вырастив детей и уйдя на пенсию, считает свою жизненную миссию выполненной и не видит смысла в дальнейшем существовании, и связан миф о том, что после 40-50 лет человек деградирует. Мышление — это функция мозга; как и любая часть тела и психики, если ею не пользоваться, она теряет свою силу.

С чего начинается мышление? Как оно возникает? Начальным моментом является *проблемная ситуация*, возникновение вопроса. Для решения задачи и достижения цели требуется проделать мысленную работу в несколько этапов. Наиболее сложна первая фаза — *подготовка*, умение увидеть проблему и осознать ее. При этом появляется чувство понимания («ага-эффект», инсайт — внезапное озарение, догадка). Происходит формулирование гипотез и выбор подходящих средств и способов. Длительность первой фазы у разных людей различна: кто-то «схватывает на лету», до кого-то «доходит» медленнее. Многие методы исследования мышления посвящены изучению именно этой фазы, например исследование активности мыслительных процессов.

Задание 1.

«Определение активности мышления». Активность мышления — это степень его продуктивности в решении задач различного типа; один из самых важных показателей, свидетельствующий о сохранности, действенности, нормальном психофизиологическом и эмоциональном состоянии человека. При низкой активности человек «не может сосредоточиться», «мысли другим заняты», «голова не работает».

Каждая задача выполняется в течение 1 минуты (даются сигналы начала и завершения).

1-е задание. «Запишите в тетрадах любые женские имена (мужские имена, названия городов, рек и пр.), начинающиеся на букву Р (В, Д, О и др.)». Подсчитайте количество правильно записанных слов.

2-е задание. Подготавливаем заготовку — рисуем в тетрадах 6-8 небольших кружочков (квадратов, треугольников). Нужно будет рисовать различные объекты, включая форму кружка в рисунок. Инструкция: «Нарисуйте в течение минуты, используя кружки, объекты, относящиеся к классу «Флора» («Спортивный инвентарь», «Живые/неживые предметы», «Фрукты» и пр.)». Подсчитайте количество правильно нарисованных объектов.

3-е задание. «В течение минуты составьте и запишите предложения из четырех слов, начинающихся на буквы П, И, О, Л». Например: «Постепенно Исчезли Опавшие Листья». Подсчитайте количество правильно составленных предложений.

4-е задание. Учитель рисует на доске какой-либо фрагмент без смысловой нагрузки: крест, пересекающиеся линии, спираль, волнистую линию, ромб и т.д.. Инструкция: «В течение минуты вмонтируйте этот фрагмент в как можно большее число законченных рисунков». Подсчитайте их количество.

Сравните ваши результаты с показателями общей выборки: для 1-го задания — 5 имен, для 2-го — 5 рисунков, для 3-го — 4 предложения, для 4-го — 5 рисунков.

Проводя подобную экспресс-диагностику вашего ребенка в различное время суток — утром, днем, вечером, а также при разном эмоциональном состоянии, можно вычислить периоды наибольшей работоспособности.

От осознания проблемы мысль переходит к поиску путей ее решения. Вторая фаза мыслительного процесса — *выполнение*, когда используются найденные способы и средства решения задачи и проверяется ценность выдвинутых гипотез. Иногда, если этой фазе не предшествует обдумывание, она представляет собой ряд действий, часто беспорядочных и быстрых, с целью каким-то образом нащупать правильное решение (метод проб и ошибок).

Выделяют несколько видов мышления, соответствующих стадиям развития человека.

1) *Наглядно-действенное* — генетически наиболее ранняя форма мышления, наблюдаемая у ребенка от года до трех, до овладения им активной речью. Ребенок уже понимает слова, но для него они тесно связаны с тем, как он воспринимает предмет, видит, слышит, осязает его. Например, словом «ключ» он обозначает все блестящие предметы. Одним словом может называть плюшевую собачку, шубу и живую кошку, классифицируя их по наличию меха.

2) *Наглядно-образное* мышление характерно для детей 4-6 лет. В их сознании образ предмета и его название уже не связано с каким-то конкретным предметом; он понимает, что «девочкой» является не только его сестра, но и существо из соседнего подъезда, и рисунок девочки в книжке. Но для того, чтобы мыслить и говорить об этом, ему очень важно видеть предмет разговора. Известно, что дошкольнику легче всего что-то объяснить, нарисовав или показав. Умозаключения о свойствах объекта делаются на основании своих органов чувств. В экспериментах Ж. Пиаже семилетним детям показывали два одинаковых шарика из теста. Ребенок внимательно рассматривал шарики и говорил, что они равны. Затем один шарик раскатывали в лепешку. Хотя дети видели, что изменилась просто форма предмета, они начинали считать, что в лепешке больше теста. Дети не могли абстрагироваться от внешних свойств предмета.

3) *Словесно-логическое* мышление осуществляется при помощи логических операций с понятиями, без опоры на реальный предмет или конкретный образ. Например, вычисления в уме. Или мысленное «проигрывание» развития ситуации. Этот вид мышления характерен для взрослых людей, так как он быстрее и удобнее, не требует внешнего антуража. Правда, иногда и взрослому человеку, чтобы понять конструкцию чего-то, требуется увидеть изображение или проделать какое-то действие.

Основные формы мышления — анализ, синтез, сравнение, абстракция и обобщение. Различные комбинации этих процессов мы используем при решении задач и проблемных ситуаций, как чисто теоретических, так и реальных жизненных.

Сравнение — это сопоставление вещей, явлений и их свойств, выявление сходств и различий, приводящее к классификации (объединению по общему признаку).

Анализ — это мысленное расчленение предмета, явления или ситуации на составные элементы. При этом отделяются несущественные связи, данные нам в восприятии. Синтез — обратный анализу процесс, который восстанавливает целое, находя существенные (атрибутивные, неотъемлемые) свойства данного целого. В складе мышления некоторых людей наблюдается склонность — у одних к анализу, у других к синтезу.

Абстракция — это выделение какой-либо стороны, свойства и отвлечение от остальных признаков (например, можно выделить цвет предмета, не замечая форму), это представление предмета или явления в определенном ракурсе.

Обобщение — это стремление выявить как можно больше общих свойств и существенных связей между предметами и явлениями, с отбрасыванием единичных (случайных) признаков.

Задание 2.

Исследование процедуры рассуждения через исключение.

Методика «Перевод с русского языка на язык суахили».

Суахили — один из наиболее распространенных языков народов Африки.

Инструкция: «Пользуясь построчником, переведите с русского языка на язык суахили контрольную фразу „Я люблю тебя“». Материал эксперимента:

Он любит тебя — акупенда

Он бьет их — авапига

Я бью тебя — нукупига

Он любит нас — авупенда

Правильный ответ — «нукупенда».

Дополнительные тесты и упражнения:

«10 скульптур» - разместить в прямоугольной зале 10 скульптур по стенам так, чтобы у каждой стены было по 3 скульптуры.

Нарисовать рисунок без отрыва карандаша от бумаги.

«Лишний предмет»

«Раздели на группы»

«Неленицы»

«Бывает – не бывает» и т.д.

Тема № 6. Межполушарная асимметрия мозга.

Цель: Познакомить с особенностями функционирования правого и левого полушария, специализацией полушарий.

На доске вывешен плакат, на котором указана схематически специализация полушарий:

Историческая справка.

Лошадь бьет копытом – примерно одинаковое количество правшей и левшей. То же самое у собак, кошек, попугаев.

Человек – большинство правшей. Почему?

Эти тему обсуждали биологи, естествоиспытатели, врачи и историки.

В наскальных рисунках преобладала левая рука? Может, удобно обводить правой? но в Австралии способ рисования – смешивать краску с водой во рту, брызгать ее на руку и прикладывать к стене. На стене отпечатки левой руки.

Гипотеза – в древности большинство людей были леворукие. Правши появились позднее. Почему – не изучено.

Предположение – человек прикрывал щитом левую половину груди, где сердце, а в правую вкладывал оружие – левая сторона утомляется быстрее из-за нагрузки на сердце.

Таким образом, ведущей стала правая рука, хотя левая более выносливая и ею более точно можно определить предметы на ощупь.

У настоящего правши ведущими являются правая рука, ухо и глаз. У левшей – наоборот. Но доминирует у правшей левое полушарие, а у левшей – наоборот, правое (см. плакат)

Соответственно, при доминировании левого полушария человек относится к типу «Мыслитель», при доминировании правого полушария – к типу «Художник»

Задание 1. Тест «Художник или мыслитель»

Ответьте на вопросы по 10 бальной системе. Категорическому отрицанию соответствует 0 баллов, безоговорочному согласию – 10 баллов. На все остальные нюансы в вашем распоряжении баллы от 1 до 9.

1. У меня преобладает плохое настроение.
2. Я помню то, чему учился насколько лет назад.
3. Прослушав раз – другой мелодию, я могу правильно воспроизвести ее.
4. Когда я слушаю рассказ, то могу воспроизвести его в образах.
5. Я считаю, что эмоции в разговоре только мешают.
6. Мне трудно дается алгебра.
7. Я легко запоминаю незнакомые лица.
8. В группе приятелей я первым начинаю разговор.
9. Если обсуждают чьи-то идеи, то я требую аргументов.
10. У меня преобладает плохое настроение.

Подсчитайте отдельно сумму баллов по строкам 1, 2, 5, 8, 9 (левое полушарие) и 3, 4, 6, 7, 10 (правое полушарие)

1. Если ваш «левополушарный» результат («Л») более чем на 5 баллов превышает «правополушарный» («П»), то значит, вы принадлежите к логическому типу мышления. Вы, в общем-то, оптимист и считаете, что большую часть своих проблем вы решите самостоятельно. Как правило, вы без особого труда вступаете в контакт с людьми. В работе и житейских делах больше полагаетесь на расчет, чем на интуицию. Испытываете больше доверия к информации, полученной из печати, чем к собственным впечатлениям. Вам легче даются виды деятельности, требующие логического мышления.

2. Если 2П» больше «Л» более чем на 5 баллов, это означает, что вы человек художественного склада. Представитель этого типа склонен к некоторому пессимизму. Предпочитает полагаться больше на собственные чувства, чем на логический анализ событий, и при этом зачастую не обманывается. Не очень общителен, но зато может продуктивно работать даже в неблагоприятных условиях (шум, различные помехи и т.д.)

3. Перед человеком, в равной степени сочетающим в себе признаки логического и художественного мышления, открывается широкое поле деятельности. Зоны его успеха там, где требуется умение быть последовательным в работе и одновременно образно, цельно воспринимать события, быстро и тщательно продумывать свои поступки даже в экстремальной ситуации.

Задание 2. Экспресс – анализ.

А. Переплетите пальцы рук. Сверху оказался палец левой руки (Л) или правой (П)? запишите результат.

Б. Сделайте в листе бумаги карандашом небольшое отверстие и посмотрите через него двумя глазами на какой-либо предмет (например, карандаш), расположенный на расстоянии 10 см. поочередно закрывайте то один глаз, то другой. Запишите букву, обозначающую тот глаз, когда предмет смещается.

В. Встаньте в «позу Наполеона», скрестив руки на груди. Какая рука (лучевая кость) сверху?

Г. Попробуйте изобразить «бурные аплодисменты». Какая ладонь сверху?

Теперь посмотрим, что у вас получилось.

ПППП – обладатель такой характеристики консервативен, предпочитает общепринятые нормы поведения.

ПППЛ – темперамент слабый, преобладает нерешительность.

ПЛПП – характер сильный, энергичный, артистический. Приобщении с таким человеком не помешают решительность и чувство юмора.

ПЛЛЛ – характер близок к предыдущему типу, но более мягок, контактен, медленнее привыкает к новой обстановке. Встречается довольно редко.

ПЛПП – аналитический склад ума. Основная черта – мягкость, осторожность. Избегает конфликтов, терпим и расчетлив, в отношениях предпочитает дистанцию.

ПЛПЛ – слабый тип. Встречается только среди женщин. Характерны подверженность различным влияниям, беззащитность, но вместе с тем способность идти на конфликт.

ПЛПП – артистизм, некоторое непостоянство. Склонность к новым впечатлениям.

ПЛЛЛ – а этот тип, наоборот, наиболее характерен для мужчин. Отличается независимостью, непостоянством и аналитическим складом ума.

ЛППП – один из наиболее распространенных типов. Он эмоционален, легко контактирует практически со всеми. Однако недостаточно настойчив, подвержен чужому влиянию.

ЛПЛЛ – похож на предыдущий тип, но еще менее настойчив. Мягок и наивен. Требуется особо бережного отношения к себе.

ЛЛПП – это самый сильный тип характера. Настойчив, энергичен, трудно поддается убеждению. Несколько консервативен из-за того, что нередко пренебрегает чужим мнением.

ЛЛЛЛ – характер сильный, но ненавязчивый. Внутренняя агрессивность прикрыта внешней мягкостью. Способен к быстрому взаимодействию, но взаимопонимание при этом отстает.

ЛЛПП – характерны дружелюбие, простота, некоторая разбросанность интересов.

ЛЛЛЛ – простодушие, мягкость, доверчивость – вот его основные черты. Очень редкий тип, у мужчин практически не встречается.

ЛЛПП – эмоциональность в сочетании с решительностью приводит к непродуманным поступкам. Энергичен.

ЛЛЛЛ – обладает способностью по-новому взглянуть на вещи. Ярко выраженная эмоциональность сочетается с индивидуализмом, упорством и некоторой замкнутостью.

Опросник по Аннет

Вопросы	Ответы и оценка их в баллах				
	правой		любой	левой	
	только +2	чаще +1	0	чаще -1	только -2
Какой рукой Вы пишете?					
Какой рукой бросаете камень, мяч?					
Какой рукой держите ракетку для игры в теннис, бадминтон?					
Какой рукой зажигаете спичку?					
Какой рукой режете ножницами бумагу?					

Какой рукой вставляете нитку в иглу?					
Какой рукой режете хлеб?					
Какой рукой расчесываетесь?					
Какой рукой сдаете карты?					
Какой рукой держите молоток?					
Какой рукой держите зубную щетку?					
Какой рукой отвинчиваете крышку тюбика с зубной пастой?					
Общая сумма баллов					

У детей леворукость диагностируется по устойчивому и трудно поддающемуся коррекции предпочтению левой руки в игровых действиях, при самообслуживании, при еде. К слову, леворукие дети с правым доминантным глазом гораздо легче поддаются переобучению, чем дети с левым доминантным глазом.

У школьников и взрослых для количественной оценки право- и леворукости следует применять модифицированный рядом авторов, в том числе и нами, опросник по Аннет (см. таблицу выше).

Общая сумма баллов может колебаться от. +24 (выраженная праворукость) до —24 баллов (выраженная леворукость). В оценке результатов можно прибегать к следующей шкале:

- 1) праворукость — от +24 до +9 баллов;
- 2) амбидекстрия — от +8 до —8 баллов;
- 3) леворукость — от —9 до —24 баллов.

Следует, однако, помнить, что эта шкала относительная и в условиях активного переучивания часть леворуких будет переходить в группу амбидекстров и слабоправоруких. Поэтому опросник обычно дополняют тщательным расспросом о том, не имело ли место переобучение обследуемого в детстве с левой руки на правую. Кроме того, многие ученые считают обязательным расспросить обследуемого, нет ли левшей среди его родственников. В семьях с отягощенной наследственностью по линии леворукости увеличивается число явных и скрытых инверсий по сравнению с чисто праворукими семьями.

Игры на определение «ведущего руки» у ребенка:

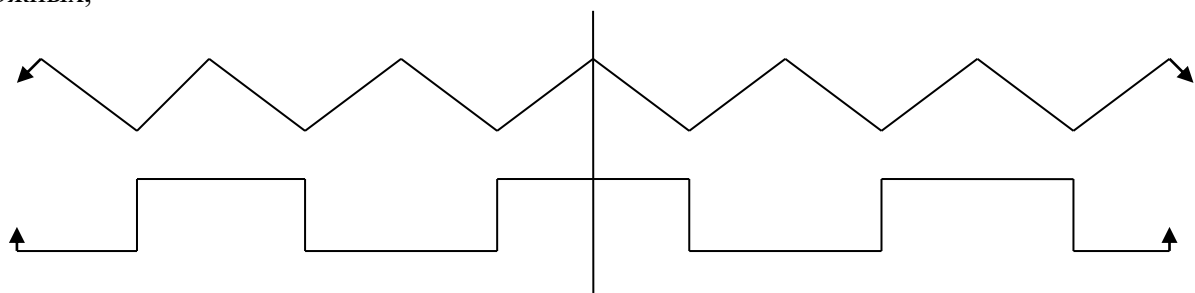
1. Включить свет, дотянувшись до выключателя
2. «Стряхнуть» крошки со стола.
3. Открыть пузырек с закручивающейся крышкой.

«Ведущая рука» выполняет активные действия!

Если у вашего ребенка ведущей является левая рука, ни в коем случае нельзя его переучивать!

Для развития работоспособности обеих рук рекомендуется использовать упражнения:

- рисовать одновременно обеими руками от центральной линии различные узоры от простых до сложных;



Тема № 7. Темперамент вашего ребенка.

Цель: расширить знания об особенностях темперамента и определить эффективные стратегии индивидуального подхода.

Часто родители в общении друг с другом отмечают разные проявления в поведении своих детей. Можно услышать такие высказывания:

«Мой заводится вполоборота».

«А моего вообще не заведешь».

Дети с самого рождения отличаются друг от друга своим поведением. Как вы думаете почему они такие разные? Что было бы, если бы все дети были одинаковыми?

Природа позаботилась об этом и наградила всех нас собственным лицом. И оттого различны наши дети. У каждого ребенка свой темперамент.

Темперамент – это врожденные свойства нервной системы, которые достаточно четко проявляются уже с 5-6 лет. Это совокупность индивидуальных особенностей личности. Он задан природой.

Попробуем разобраться, какими могут быть индивидуальные особенности нервной системы и как они проявляются в поведении ребенка, в его деятельности.

Нет хороших и плохих темпераментов. В каждом типе темперамента есть много положительного. У каждого ребенка есть запас качеств и свойств, помогающих ему сохранить свою индивидуальность и неповторимость, свое собственное «Я». Неповторимость малыша зависит от свойств нервных процессов: возбуждения и торможения.

Эти заданные природой свойства личности, или темперамент, определяют активность ребенка, темп и интенсивность его деятельности, способность переключаться на новый вид работы, реакцию на окружающую жизнь.

Свойства нервной системы в разном сочетании друг с другом составляют основные 4 типа ВНД (4 темперамента детей).

Зачастую, не зная особенностей темперамента, мы, родители, беспокоимся, а нет ли в поведении нашего ребенка каких-либо нарушений?

Давайте познакомимся с признаками, характерными для детей разных темпераментов. Существует 4 основные типы темперамента. Каждому из них присущи свои психологические особенности.

Сила (работоспособность) проявляется в выносливости, трудоспособности, когда ребенок способен прилагать усилия.

Уравновешенность нервных процессов проявляется в ритмичном и терпеливом доведении дел до конца.

Подвижность (смена процессов возбуждения и торможения) рассматривается в легком приспособлении к чему-либо, переключении на другой вид деятельности.

Темперамент	Сила	Уравновешенность	Подвижность
Холерик	+	-	+
Сангвиник	+	+	+
Флегматик	+	+	-
Меланхолик	-	-	-

Давайте рассмотрим эти 4 типа темперамента.

Задиры и драчуны – это маленькие холерики. Это энергичный ребенок с резкими движениями и ярко выраженными эмоциями. Активность, подвижность, смелость, напористость, эмоциональность помогают малышу занять в детском обществе благоприятное положение. Но холерик может и вспылить, тогда он не способен к самоконтролю, становится раздражительным и агрессивным. Проявляет себя в соревнованиях.

Непоседы и шустрики – это маленькие сангвиники. Для них характерна повышенная активность, богатство мимики и движений, эмоциональность и впечатлительность. Такой ребенок легко сходится с людьми, хотя и не отличается постоянством в своих привязанностях. Больше всего проявляет себя в общении.

Копуши – это маленькие флегматики. Этот темперамент характеризуется низкой активностью, медлительностью, спокойствием, постоянством привязанностей. Дети-флегматики трудно сходятся с людьми, с трудом проявляют свои чувства. В дидактических

играх наиболее всего проявляется уравновешенность, терпимость, невозмутимость, самообладание, старательность, аккуратность, способность к длительному сосредоточению флегматика.

Тихони – маленькие меланхолики. Для них характерны низкая активность и сдержанность, неярко проявление чувств и тихая речь. Ребенку свойственны: эмоциональная ранимость, замкнутость и отчужденность, тревожность и неуверенность в себе. Пугает новая обстановка и незнакомые люди. Они чувствительны к эмоциональным воздействиям, способны к сопереживанию. Проявляют себя в художественной деятельности, в спокойных занятиях с доброжелательной атмосферой.

Задание 1.

Сейчас мы определим тип темперамента Ваших детей. **ТЕСТ «Какой тип темперамента преобладает у Вашего ребенка?»**

Выберите те ответы, которые наиболее подходят Вашему ребенку. Результат будет более достоверным, если на вопросы ответит не только мама, но и папа, бабушка, дедушка; после сравните все ответы и сделайте соответствующие выводы.

1. Какие черты характера преобладают у ребенка?

- а) Жизнелюбие, оптимизм, компромиссность, общительность, склонность к риску.
- б) Спокойствие, медлительность, обстоятельность, сдержанность, миролюбие.
- в) Энергичность, неугомонность, шаловливость, горячность, задиристость.
- г) Робость, застенчивость, обидчивость, впечатлительность, нерешительность.

2. Какие эмоции наиболее частые, сильные?

- а) Положительные эмоции.
- б) Нет бурных реакций, тяготеет к положительным эмоциям.
- в) Бурные эмоции, гнев.
- г) Страх.

3. Реакция на наказания:

- а) спокойная;
- б) без эмоций;
- в) на словесные- спокойная, на остальные - с бурными реакциями протеста;
- г) обида, негативные эмоции.

4. Как ведет себя ребенок в непредвиденных ситуациях?

- а) Любопытен (преобладает положительное отношение).
- б) Малоэмоционален.
- в) Пытается сопротивляться (потребность преодоления).
- г) Пытается избежать этого события (потребность самосохранения).

5. Какие игры предпочитает ребенок?

- а) Любые, но чтобы жизнь в них была ключом.
- б) Спокойные, тихие, уединенные.
- в) Шумные, азартные, подвижные, часто агрессивные.
- г) Тихие, уединенные; шумные, подвижные – только с близкими.

6. Общителен ли Ваш ребенок?

- а) Любит общество детей и взрослых, быстро знакомится.
- б) Предпочитает одиночество.
- в) Всегда нужны сподвижники и зрители.
- г) Предпочитает одиночество, общителен лишь с близкими людьми.

7. Каков ребенок среди сверстников, склонен ли к лидерству?

- а) Душа компании, лидер по выбору детей.
- б) Неавторитетен среди детей, о лидерстве нет и речи.
- в) Сверстники относятся по-разному, сам предлагает себя в лидеры.
- г) Авторитетен только среди малочисленных друзей, не лидер.

8. Как усваивает новое?

- а) Легко и быстро.
- б) Обстоятельно, но медленно.
- в) Все схватывает на лету и так же быстро забывает.
- г) Осваивает быстро или медленно в зависимости от обстоятельств.

9. Особенности памяти. Как быстро ребенок запоминает сказку? Улавливает целое или детали? Долго ли помнит?

- а) Легко и быстро схватывает целое и помнит долго (хорошая кратковременная и долговременная память).
- б) Медленно, но запоминает целое, почти не забывает (хорошая долговременная память).
- в) Очень быстро, запоминает в основном детали, но быстро и забывает (хорошо развита только кратковременная память).
- г) По-разному, вникает в мелочи (высокая отвлекаемость мешает кратковременной памяти, а неуверенность в себе – долговременной).

10. Утомляемость после какой-нибудь деятельности:

- а) средняя (устает соответственно деятельности);
- б) низкая (практически не устает);
- в) средняя, иногда высокая (в зависимости от всплеска своих эмоций);
- г) высокая (устает от малейшей деятельности).

11. Легко ли ребенок усваивает возрастные навыки?

- а) Легко и без труда.
- б) С трудом (навыки формируются долго, но и надолго).
- в) Соответственно возрасту (делает только то, что интересно).
- г) Быстро, но неустойчиво (может быть регресс при стрессе).

12. Какие движения преобладают у ребенка?

- а) Уверенные, точные, ритмичные.
- б) Нерасторопные, неторопливые, солидные.
- в) Порывистые, резкие.
- г) Неуверенные, неточные, суетливые.

13. Особенности речи.

- а) Речь выразительная, живая, с мимикой и жестами.
- б) Речь медленная, невыразительная, без жестов.
- в) Речь быстрая, отрывистая, эмоциональная, часто срывается на крик. Тараторит, глотая слоги и слова.
- г) Речь выразительна, но тиха и неуверенна.

14. Особенности сна.

- а) Обычно засыпает быстро, спит хорошо, просыпается с улыбкой.
- б) Засыпает сразу, спит спокойно, после сна ходит вялый, сонный.
- в) Засыпает долго и с трудом, спит беспокойно, просыпается в разном настроении: от самого хорошего, до самого плохого.
- г) Долго укладывается спать, но быстро засыпает, просыпается веселый.

15. Как ребенок привыкал к детскому саду, школе?

- а) Адаптировался легко, быстро.
- б) Боялся нового, не хотел перемен, долго адаптировался.
- в) Легко привык к новой обстановке, с трудом выполнял требования взрослых.
- г) Никак не мог привыкнуть, адаптировался с трудом.

Теперь попробуем, исходя из описания 4 психологических особенностей, определить тип темперамента вашего ребенка

Если чаще встречаются варианты **а)**, то у ребенка преобладает сильный, уравновешенный, подвижный тип – **сангвиник**.

Если чаще встречаются варианты **б)**, то у ребенка сильный, уравновешенный, инертный темперамент **флегматика**.

Если чаще встречаются варианты **в)**, то у ребенка характер сильный, неуравновешенный, инертный – **холерик**.

Если чаще встречаются варианты **г)**, то преобладает темперамент **меланхолика**.

Вспомнив свое детство, можете выбрать ответы, подходящие именно для Вас, тогда появится возможность сравнить темперамент ребенка и свой и сделать выводы. Возможно, Вы своим сильным темпераментом «давите» более слабый темперамент ребенка. Не «улучшайте» и не «украшайте» темперамент своего ребенка! За это он расплатится болезнью, а Вы – проблемами в воспитании и развитии ребенка.

Вывод: Зная особенности Вашего ребенка, можно с успехом его воспитать, учитывая, что нервная система ребенка пластична. Темперамент сравним с гранитом, который шлифуют методы воспитания, учитывая все плюсы и минусы его проявлений. Важно не придавать

ребенку черты чужого ему темперамента, которые не поддадутся скрещиванию с чертами его подлинного Я.

Итак, мы можем так учитывать особенности темперамент ребенка, завуалировать все недостатки, что основная роль достанется только сильным из его сторон.

Давайте разработаем рекомендации эффективной помощи ребенку с разным темпераментом (родители составляют памятку).

Сангвинику

При снижении интереса важно переключать на другой вид деятельности.

Чтобы избежать поверхностного и небрежного выполнения задания, необходимо обратить внимание на качество выполнения работы, доведения дел до конца.

Ему нужен постоянный, доброжелательный контроль, подсказка, напоминание.

Приучайте ребенка выполнять одно дело за другим, по очереди.

Важно воспитывать устойчивые привязанности и интересы.

Научить давать выход своей энергии.

Холерику

Не пытайтесь любой ценой препятствовать детской активности, ведь переделать заложенное природой невозможно.

Организируйте жизнь ребенка так, чтобы его активность находила полезное применение.

Окрики, угрозы, шлепки только усилят напряжение. Обуздать возбуждение помогут спокойные дела, настольные игры, игры на расслабление.

«Неутомимый» холерик нуждается в особо щадящем режиме, особенно важно ограничить вечернее возбуждение нервной системы.

С возбудимым ребенком следует говорить спокойно, но требовательно.

Учите ребенка договариваться и выслушивать мнение другого человека.

Флегматику

Крик, как сильный раздражитель, затормаживает ребенка,

Не пытайтесь сделать ребенка удобным для себя. Быстрый темп требует большого напряжения флегматика, учит хитрить или формирует неуверенность.

Призвать на помощь часы – ребенок будет следить за темпом выполнения задания, учиться заканчивать дело до звонка.

Развивать подвижность нужно постепенно, наращивать темп, не торопясь, хвалить за незначительное проявление быстроты.

Заинтересовывайте ребенка, приглашайте сверстников.

Чтобы преодолеть инертность, вовлекайте флегматика в подвижные игры, зовите в походы.

Меланхолику

Не подшучивайте, а подбадривайте ребенка.

Нельзя подчеркивать их недостатки, так как это может закрепить неуверенность в своих силах.

Важно развивать стремление к активности, умение преодолевать трудности. Предоставьте малышу самостоятельность.

Учите ребенка рассказывать о своих чувствах, подскажите, как он может проявить заботу о других членах семьи.

Помогите ребенку найти друзей, преодолеть излишнюю тревожность.

Ребенок со слабой нервной системой требует бережного отношения. Говорить следует мягко, но уверенно, не скупиться на ласку.

Тема № 8. Как определить способности вашего ребенка?

Анкета для определения способностей ребенка

(Г. Е. Акимова, "Как помочь своему ребенку" У-Фактория, 2003 г.)

Как пользоваться анкетой:

- внимательно прочитайте утверждение;
- дайте оценку каждому качеству (5 баллов - такое качество сильно выражено у ребенка; 4 балла - выражено выше среднего; 3 балла - выражено средне; 2 балла - слабо выражено; 1 балл - совсем не выражено);
- суммируйте баллы внутри каждой из областей, общее количество набранных баллов в каждой области разделите на число вопросов в ней;
- попробуйте составить графическое изображение способностей ребенка, для этого на горизонтальной оси обозначьте 8 областей способностей, на вертикальной – полученный на каждой средний балл; получится ломанная линия – профиль способностей ребенка.

Способности к занятию научной деятельностью

	5	4	3	2	1
1. Выражает мысли ясно и точно (устно и письменно).					
2. Читает книги, научно-популярные издания с опережением возраста на 1-2 года.					
3. Обладает хорошей способностью к пониманию абстрактных понятий, установлению обобщений.					
4. Обладает хорошей сенсомоторной координацией (отлично фиксирует то, что видит и записывает то, что слышит).					
5. После уроков любит читать научно-популярные книги и журналы.					
6. Не унывает, если проект или новая идея не поддержаны учителями, родителями или если его эксперимент не удался.					
7. Пытается выяснить причины и смысл событий.					
8. Проводит много времени над созданием собственных проектов (конструирование, построение, собирание).					
9. Любит обсуждать научные события, изобретения, часто задумывается над этим.					
10. Пластичен и открыт новому, не заикливается на старом. Любит пробовать новые способы решения жизненных задач, не использует уже испытанные варианты, не боится новых попыток, всегда проверяет новые идеи и только после экспериментальной проверки может от них отказаться.					

Итого: _____

Музыкальные способности

	5	4	3	2	1
1. Быстро и хорошо отзывается на ритм и мелодии, всегда вслушивается в них.					
2. Хорошо поет.					
3. В игру на инструменте, в песню, танец вкладывает много энергии и чувств.					
4. Стремится как можно больше слушать музыку.					
5. В пении или музыке выражает чувства, свое состояние.					
6. Сочиняет оригинальные, свои собственные мелодии, песни.					
7. Хорошо играет на каком-нибудь музыкальном инструменте.					

Итого: _____

Артистические способности

	5	4	3	2	1
1. Легко входит в роль другого персонажа, человека и т.д.					
2. Понимает и хорошо изображает конфликт, когда имеет возможность разыграть какую-то драматическую ситуацию.					
3. Передает чувства через мимику, жесты, движения.					
4. Стремится вызвать эмоциональные реакции у других людей, когда о чем-то рассказывает.					
5. С легкостью передает эмоциональные переживания, чувства.					
6. Меняет тональность и выражение голоса, когда изображает другого человека, животное.					
7. Интересуется профессией актера.					
8. Любит “играть” на публику.					

Итого: _____

Технические способности

	5	4	3	2	1
1. Хорошо выполняет задания по ручному труду.					
2. Интересуется механизмами и машинами.					
3. Увлекается конструированием машин, приборов, авиамоделей, поездов и т.д.					
4. Может чинить испорченные приборы, использовать старые детали для создания новых поделок, игрушек.					
5. Разбирается в капризах механизмов, любит загадочные поломки, вопросы “на поиск”.					
6. Любит рисовать чертежи и наброски механизмов.					
7. Читает журналы и статьи о создании новых машин и механизмов.					

Итого: _____

Литературные способности

	5	4	3	2	1
1. Может легко построить рассказ (начало, завязка, окончание).					
2. Привносит что-то новое, необычное, когда рассказывает о чем-то знакомом и известном всем.					
3. Несущественные детали в рассказах, событиях отбрасывает, оставляя главное, наиболее характерное.					
4. Рассказывая о чем-то, умеет придерживаться сюжета, не теряя основной мысли и не сбиваясь.					
5. Хорошо описывает эмоции и чувства героев, умеет подобрать нужные слова.					
6. Передает детали, важные для понимания события, в тоже время не упускает основную линию повествования.					
7. Любит сочинять и писать рассказы, стихи.					
8. Героев в рассказах изображает живыми, легко передает их характер, эмоции, чувства.					

Итого: _____

Способности к спорту

	5	4	3	2	1
1. Энергичен и производит впечатление ребенка, который нуждается в большом объеме физических нагрузок, чтобы чувствовать себя счастливым.					
2. Любит участвовать в спортивных играх или соревнованиях.					
3. Преуспевает в каком-нибудь виде спорта.					
4. Бегает быстрее всех в классе.					
5. Двигается легко, грациозно, хорошая координация движений.					
6. Любит ходить в походы, играть на открытых площадках.					
7. Предпочитает проводить свободное время, играя в подвижные игры					

Итого: _____

Художественные способности

	5	4	3	2	1
1. Нет однообразия в нарисованных сюжетах.					
2. Серьезно относится к произведениям искусства. Становится вдумчивым, когда видит красивую картину, скульптуру, красиво оформленную вещь.					
3. Оригинален в выборе сюжета, составляет своеобразные композиции из цветов, камней и т.д.					
4. Всегда готов использовать в творчестве какой-то новый материал.					
5. Когда есть свободное время, охотно рисует, лепит, создает разные поделки.					
6. Прибегает к рисунку, лепке для того, чтобы выразить свои чувства, эмоции.					
7. Интересуется произведениями искусства, созданными другими людьми. Пытается воссоздать то, что понравилось.					
8. Любит работать с пластилином, глиной.					

Итого: _____

Интеллектуальные способности

	5	4	3	2	1
1. На занятиях все легко и быстро схватывает.					
2. Использует знания в практике.					
3. Хорошо и ясно рассуждает, не путается в мыслях.					
4. Улавливает связь между событиями, между причиной и следствием.					
5. Хорошо понимает недосказанное, догадывается о том, что не проговаривается взрослым, но имеется в виду.					
6. Понимает причины поступков других людей, мотивы их поведения.					
7. Быстро запоминает услышанное или прочитанное без специального заучивания.					
8. Знает много такой информации, которой не владеет большинство его сверстников.					
9. Богатый словарный запас, легко пользуется новыми словами, точно выражает свои мысли.					
10. Любит книги, которые предназначены обычно для более старшего возраста.					
11. Решает сложные задачи, требующие умственного усилия.					
12. Обгоняет своих сверстников в учебе на год-два, часто скучает на уроке из-за того, что учебный материал уже знаком.					
13. Задает много вопросов, внимательно выслушивает ответ, делает свои выводы.					
14. Оригинально мыслит и предлагает неожиданные ответы, решения.					
15. Очень восприимчив, наблюдателен, моментально реагирует на новое, неожиданное.					

Итого: _____

Список используемой литературы

1. Айзенк Х., Эванс Д. Энциклопедия психологических тестов: коэффициент интеллектуальности вашего ребенка - М., «АСТ», 1997 год;
2. Доровской А. И. Дидактические основы развития одаренности учащихся. – М., «Российское педагогическое агентство», 1998 год;
3. Ключева Н. В., Касаткина Ю. В. Учим детей общению: характер, коммуникабельность. Популярное пособие для родителей и педагогов – Ярославль, «Академия развития», 1997 год;
4. Лопухина Ирина. Логопедия, 550 занимательных упражнений для развития речи: пособие для логопедов и родителей – М., «Аквариум», 1995 год;
5. Популярная психология для родителей /Под ред. А. А. Бодалева, А. С. Спиваковской, Н. Л. Карповой – М., «Флинта: Московский психолого-социальный институт», 1998 год;
6. Пылаева Н. М. , Ахутина Т. В. Школа внимания: методика развития и коррекции внимания у детей 5 – 7 лет. – М.. «ИНТОР», 1997 год;
7. Развиваем руки – чтоб учиться писать и красиво рисовать. Популярное пособие для родителей и педагогов – Ярославль, «Академия развития», 1997 год;
8. Савина Л. П. Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольников: пособие для родителей и педагогов. – М., «АСТ», 1999 год;
9. Субботина Л. Ю. Развитие воображения у детей. Популярное пособие для родителей и педагогов – Ярославль, «Академия развития», 1997 год;
10. Тесты для детей, сборник тестов и развивающих упражнений. Составители М. Н. Ильина, Л. Г. Парамонова, Н. Я. Головнева – С-Пб, «Дельта», 1997 год;
11. Тихомирова Л. Ф., Басов А. В. Развитие логических способностей детей. Популярное пособие для родителей и педагогов – Ярославль, «Академия развития», 1997 год;
12. Тихомирова Л. Ф. Развитие познавательных способностей детей. Популярное пособие для родителей и педагогов – Ярославль, «Академия развития», 1997 год;
13. Тихомирова Л. Ф. Развитие интеллектуальных способностей школьника: популярное пособие для родителей и педагогов – Ярославль, «Академия развития», 1996 год;
14. Ткаченко Т. А. Если дошкольник плохо говорит. – СПб, «Акцидент», 1997 год;
15. Урунтаева Г. А. Диагностика психологических особенностей дошкольника: практикум – М., 1996 год;
16. Черемошкина Л. В. Развитие внимания детей. Популярное пособие для родителей и педагогов – Ярославль, «Академия развития», 1997 год;