

5. Кудрявцев В. Т., Уразалиева Г. К. Предпосылки личностного роста в развивающем образовании // Вопросы психологии. — 2005. — № 4. — С. 52—62.

6. Ситников А. П. Акмеологический тренинг: Теория. Методика. Психотехнологии. — М.: Технологическая школа бизнеса, 1996. — 428 с.

7. Смайлс С. Саморазвитие умственное, нравственное и практическое. — Мн.: Універсітэцкае, 2000. — 411 с.

8. Торшина К. А. Современные исследования проблемы креативности в зарубежной психологии // Вопросы психологии. — 1998. — № 4. — С. 123—132.

Е. Ю. Гуртовая

Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка, г. Минск

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРЕНИНГА РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСКОГО ВОСПРИЯТИЯ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ОДАРЕННОГО РЕБЕНКА

Достижение гармонии с собой и окружающими — важный аспект социализации одаренного ребенка. В личности старшего школьника должен быть заложен фундамент для построения жизни своими силами, а для этого ему важно понять, что есть «я», «моя уникальность» и «мои способности», найти путь к созиданию своего Я. Учитель может помочь ребенку шире посмотреть на себя и свои способности, заглянуть в будущее, достичь более полной самореализации путем осознания многофункциональности человеческой природы. Важно, чтобы обучение происходило в обстановке психологического комфорта, необходимого для развития одаренности. Часто одаренность сопровождается повышенной, обостренной чувствительностью. Поэтому такой ребенок нуждается в создании особой атмосферы в классе.

Трудности — это фактор роста. Но трудности должны возникать или сознательно организовываться в познавательной сфере, а не в личной. Скорее наоборот, для успешного преодоления познавательных трудностей, для продуктивного поиска решения необходимо создание атмосферы доверия и психологического комфорта. Психологический прессинг же усиливает конформность как форму защитного механизма

и таким образом препятствует проявлению творческой активности личности.

В рамках проводимого исследования мы попросили старшеклассников подумать, что каждому из них мешает на уроке раскрыть свои возможности. При качественном и количественном анализе ответов были выделены следующие категории ответов: личные качества; атмосфера в классе; отношение к предмету; отношение к учителю.

В результате исследования выяснилось, что среди причин, мешающих раскрыть свои возможности, первое место занимают именно личностные качества — так считают 57,2 % старшеклассников.

В числе других причин ученики также часто называют боязнь ошибки, боязнь показаться смешным; «иногда застенчивость» — Дарья, 15 лет; «нет вдохновения; не всегда уверен, что ты даешь верный ответ, а ошибаться не хочется» — Надежда, 16 лет; «иногда просто нет времени сделать уроки» — Виктория, 15 лет; «невнимательность на уроке, боязнь ответить не правильно» — Сергей, 16 лет; «я не люблю выделяться и быть в чем-то лучше других» — Елена, 16 лет; «желание быть «как все», особо не выделяться (но это только иногда)» — Александр, 15 лет; «все зависит от настроения» — Светлана, 17 лет.

Также у старших подростков существует проблема чрезмерно высокой критичности, блокирующей творчество. Для раскрытия своих способностей атмосферу в классе считают неблагоприятной 50,6 % опрошенных девочек и 27,1 % опрошенных мальчиков. Ученики отмечали: «В классе стоит шум и не очень хочется как-то проявлять себя перед теми, кто меня не уважает» (Ирина, 16 лет); «Атмосфера в классе не очень-то дружелюбная, и некоторые личности только и думают, чем бы напакостить» (Анастасия, 16 лет); «В классе немножко не те отношения, многие начинают смеяться» (Татьяна, 17 лет); «Я не стесняюсь своего класса, и всегда говорю, то о чем думаю» (Елизавета, 17 лет); «Если попадаешь в очень сильный класс, тогда достаточно тяжело раскрыть свои возможности» (Надежда, 16 лет). Негативные ответы преобладали, но встречались и такие: «У нас очень хороший класс и все друг другу помогают» (Алена, 16 лет).

Показательно, что среди значимых факторов отмечена потребность в уважении и поддержке со стороны класса. В основе тренинга творческого восприятия лежит снижение или снятие барьера критичности и страха выглядеть «смешно и глупо».

При этом 76,5 % учащихся уверены, что творческие качества присущи каждому человеку. Это мы расцениваем как показатель

осознания школьниками того, что потенциально они могли бы достичь большего, но их личностные качества и боязнь быть непонятыми и осмеянными не позволяют им этого сделать. На необходимость развития творческого восприятия указывает еще и тот факт, что слишком мало старшеклассников видят пути преодоления сложившегося положения вещей. 17,3 % учащихся указали на необходимость развития творческих качеств и только 5,6 % — на необходимость их нахождения, открытия.

Помочь ученикам раскрыть свои возможности и найти личный путь творческого развития помогает тренинг развития творческого восприятия, направленный на осознание своей деятельности — источник внутреннего опыта, способ самопознания и необходимый инструмент мышления.

Для анализа элементарных привычных действий особенно важно сосредоточить свое внимание на динамике изменения отношения к работе, средствах и методах достижения результата и оценке трудностей и противоречий, возникших при выполнении упражнений.

Для того чтобы старшеклассник смог реализовать свои творческие способности, у него должна быть сформирована достаточно высокая самооценка, которая стимулировала бы его к деятельности. Поэтому творческие достижения ученика не следует оценивать с позиций общепринятых нормативных стандартов. Оценочный локус должен быть перенесен с самой личности на то открытие, которое ею сделано. В этом смысле тренинг творческого восприятия постоянно оживляет чувство самостоятельности, смелости в отступлении от общепринятых шаблонов.

Тренингом принято считать процесс совершенствования организма, приспособления его к повышенным требованиям путем систематических упражнений, увеличивающейся нагрузки и возрастающей сложности. Данный тренинг совершенствует восприятие, «засоренное» обыденностью и привычностью. Можно сказать, что он направлен на совершенствование сознательного отношения к тому, что воспринимают наши органы чувств.

Приведем некоторые упражнения, которые можно использовать во время урока.

Упражнения из цикла «Смотреть — и видеть». Учитель дает задание рассмотреть предмет. Важно объяснить ученикам, что это значит. От них требуется не только смотреть, но и видеть, т. е. так запечатлеть предмет в памяти, чтобы его не забыть потом. Но как не созерцать пассивно, а познавать увиденное? Смотрим, т. е. «впускаем» в себя

зрительные образы мы каждый день, но видеть (осознавать увиденное) непрерывно нам некогда. Учитель может попросить именно «увидеть» знакомый или вновь принесенный предмет, прибор (например, микроскоп), затем описать его не глядя, потом проверить, что упущено в описании, что описано неверно. Важно показать, как меняется восприятие предмета та цель, с которой он рассматривается. Для этого вместо «бесцельного» рассматривания предлагается рассмотреть предмет с целью: нарисовать по памяти; работать с ним; продать. Сопоставление содержания своих мыслей по поводу различных ситуаций дает хорошую пищу для размышлений и наглядно иллюстрирует каждому изменение его восприятия при изменении цели.

«На что похоже?» Учитель дает возможность рассмотреть символ, знак химического элемента, т. е. нечто, не являющееся рисунком в прямом смысле слова, и увидеть, на что он был бы похож, будь он рисунком. Когда на задание в принципе не может быть верного или неверного ответа, то его не страшно выполнять, не страшно дать смешной ответ, это даже приветствуется, так как забавные ассоциации лучше запоминаются.

«На одну букву». Пока учитель считает до тридцати, найти и запомнить все предметы в классе, название которых начинается на букву С.

«На несколько букв». Необходимо определить характеристики представленного предмета, начинающиеся на три выбранные буквы.

«Переключение внимания». Ученики рассматривают предмет в руке, а по команде переводит взгляд на стену. Потом опять — на предмет в руке, стараясь продолжать ход своих мыслей с того же места, где остановились, а не сначала. Промежутки между командами постепенно сокращаются от минуты до нескольких секунд.

«Что нового?» Проверяя степень развития наблюдательности и одновременно снимая напряжение, учитель спрашивает у учеников в начале урока: «Что нового вы заметили сегодня в нашей аудитории?»

«Выбери партнера». Цель упражнения — разделить на пары. Выбрав партнера, необходимо дать ему понять это таким образом, чтобы никто из окружающих не заметил этого. Договориться глазами без подмигивания — это слишком заметно. Задача — позвать мысленно, не двигая сознательно ни глазами, ни бровями, ни веками. Попросить согласиться на предложение, отказаться, обратить внимание на партнера на вашего соседа, поблагодарить, отругать, пристыдить. Микроимика рождается мыслями, о ней не надо думать, нужно

пытаться увидеть внутренним зрением, как происходит желаемое действие. Выяснение того, кто не сумел молчаливо договориться с партнером, происходит наиболее эмоционально: на счет «раз-два-три» необходимо подбежать к своему избраннику.

«Экран внутреннего видения. Мысленное действие». Цель упражнения — показать, что мы видим все, о чем нам рассказывают, только не всегда осознаем это видение или осознаем редкими обрывками картин.

Упражнение «Не думать о белом медведе» продолжает предыдущее. Учитель дает задание не думать о белом медведе в течение нескольких минут, а потом спрашивает, кому это удалось, а главное — как. Важно, чтобы ученики сами пришли к выводу: чтобы не думать о белом медведе, надо подумать о чем-то другом, например, о черной собачке.

«Метафоры». Учитель спрашивает: что видят ученики при слове «гаснут»? Это упражнение можно выполнять письменно.

«Наполнение слов». Ученики пытаются понять, на что похоже то или иное слово, что оно им напоминает или напоминало, какое оно. Раскрывая образный смысл слов, добиваются того, что слово становится наполненным, оживает в воображении.

Упражнение «Зримые разговоры» — на непрерывное видение. Нужно постараться непрерывно видеть все, о чем слушаешь.

«Мысленная речь». Необходимо вспомнить, как выполнялось то или иное задание — причем тихонько проговаривать и одновременно видеть на мысленном экране свои действия одно за другим, попутно анализируя логику и последовательность действий. Продолжение упражнения — мысленные прогулки и экскурсии, «кинолента» прожитого дня, урока, поездки, экскурсии, групповой рассказ.

«Цепочка ассоциаций». Оттолкнувшись от какого-либо слова, отыскиваем ассоциации, которое оно вызывает, потом ассоциации, которые вызывает одно из возникших слов.

«Переходы». Упражнение тренирует навыки рабочей собранности, чувство команды. Необходимо посмотреть на своих товарищей по полукругу, обратить внимание на цвет волос каждого; затем поменяться так, чтобы крайним справа сидел ученик с самыми светлыми волосами, рядом с ним — потемнее, слева — с самыми темными. Упражнение выполняется молча. Каждый ученик, сидя на месте, ориентируется, куда он должен перейти, и по хлопку педагога все молча меняются

местами. То же — по алфавиту фамилий, имен, по росту. Должно выполняться бесшумно, четко, легко, без лишних движений.

«Развитие координации движений». Правой рукой описать в воздухе цифру семь, а левой ногой на полу нарисовать восьмерку.

Упражнение «Юлий Цезарь» тренирует механизмы переключения и рассредоточенное многоплановое внимание. Полезно время от времени делать примерно следующие упражнения: перемножать мысленно два многозначных числа и в то же время писать на листке хорошо известное стихотворение; читать вслух знакомое стихотворение, а на бумаге перемножать два многозначных числа.

«Слушать и слышать». Учитель предлагает ученикам вообразить, что у них есть сонар — уникальный улавливатель звуков. Они его «включают» и пробуют разделить сумбурный, разнохарактерный шум на составные части.

«Слышать только одного». Два человека одновременно читают вслух незнакомый текст (лучше, если это будет не текст учебника, а какие-либо незнакомые классу статьи). Из учеников класса одни получают задание слушать только первого чтеца, другие — второго. Надо напомнить о том, что важно не только слушать, но и услышать, то есть понять, получить представление и непременно увидеть что-то на экране внутреннего зрения. Потом учитель спрашивает слушателей, кто может подробно рассказать все, что услышал, затем уточняет, кто что пропустил. Интересно проверить, кто одинаково хорошо слышит одновременно обоих. Однако выясняется, что без тренировки можно было хорошо услышать только одного читающего.

Усложненный вариант предыдущего упражнения — «Три докладчика». Три ученика садятся лицом к остальным. Каждому из них педагог дает статью. По команде все трое одновременно, в течение двух-трех минут, читают вслух. Весь класс их слушает и старается понять. Каждый из читающих должен слышать и понимать друг друга. Облегченный вариант — слушать одного из докладчиков, а докладчику — одного из своих соседей.

Тренинг творческого восприятия, направленный на повышение стрессоустойчивости, дает ребенку возможность пережить радость создания творческого продукта; позволяет наладить контакт с классом, заслужить доверие учеников, показать значимость индивидуальных творческих достижений для широкого общественного мнения и признания. Внеурочные занятия предпочтительнее для освоения данной методики, но для снятия напряжения или переключения внимания возможно использование отдельных упражнений во время урока.

В последние годы с
вопросам взаимодейств
укрепления здоровья д
их полноценного развит
социальной, личностн
поколений начинают р
собой. Образование, с
наполненную среду, п
становления индивидуа
на актуализацию лично
ходимостью нравственн
ной (естественной) форм
детей. Образование, в
ребенка как человека, в
ческое здоровье детей.

Телесное бытие (физическое) иначе отражено в его н
образуют органическое
низма и слабо локализов
дят от внутренних органических и психологических процессов, что человек не осознает своего физического состояния и соматического здоровья.

Рассмотрим наиболее частые, соматические нарушения здоровья детей.

1. Частые простудные заболевания.
2. Головные боли (у мальчиков и каждая вторая девочка).