

Національна академія педагогічних наук України

Інститут обдарованої дитини

Т. А. Яншина

**ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД
ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОГО РОЗВИТКУ ОБДАРОВАНИХ:
ДІАГНОСТИКА ТА РОЗВИТОК ОСОБИСТІСНИХ ЯКОСТЕЙ**

Посібник

Київ 2013

УДК 37.015.3:159.922.7

ББК 88.8

*Рекомендовано до друку Вченою радою Інституту обдарованої дитини
НАПН України № 8 від 18.09.2013 р.*

Рецензенти:

Панок В. Г. – доктор психологічних наук, директор Українського науково-методичного Центру практичної психології і соціальної роботи

Рибалка В. В. – доктор психологічних наук, професор, радник директора Інституту обдарованої дитини НАПН України

Яншина Т. А. Психологічний супровід інтелектуального розвитку обдарованих: діагностика та розвиток особистісних якостей : посібник / Т.А. Яншина. – К., 2013. – 276 с.

Посібник містить рекомендації з організації психолого-педагогічного супроводу обдарованих дітей.

Автор знайомить з основними загальноновизнаними поглядами на обдарованість вітчизняних та зарубіжних учених. У посібнику представлено пакет діагностичних методик з виявлення та моніторингу розвитку обдарованих дітей та надано методичні розробки з психолого-педагогічного супроводу обдарованих підлітків, матеріали з самодопомоги у кризових станах.

Посібник розрахований на практичних психологів, соціальних працівників, педагогів, студентів психологічних та педагогічних спеціальностей.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ОБДАРОВАНІСТЬ ЯК ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА	
1.1. Визначення дефініції «обдарованість»	6
1.2. Концепція Рензуллі до структури обдарованості	8
1.3. Типи обдарованості	9
1.4. Етапи виявлення обдарованості	13
РОЗДІЛ 2. ЗАГАЛЬНІ ВІДОМОСТІ ПРО ОБДАРОВАНУ ДИТИНУ	
2.1. Анкета для батьків	18
2.2. Анкета для педагогів	24
2.3. Анкета для учнів	29
РОЗДІЛ 3. ДІАГНОСТИКА ІНТЕЛЕКТУ, МИСЛЕННЯ, КОГНІТИВНОГО СТИЛЮ	
3.1. Діагностика інтелекту у дошкільному віці	30
3.2. Діагностика мислення у молодшому шкільному віці	43
3.3. Діагностика мислення у підлітковому віці	45
3.4. Діагностика стилів мислення	48
3.5. Діагностика полезалежності – полenezалежності як параметрів когнітивного стилю діяльності	60
3.6. Діагностика особливостей нервової системи. Тепінг-тест Є. Ільїна	66
РОЗДІЛ 4. ДІАГНОСТИКА КРЕАТИВНОСТІ	
4.1. Діагностика вербальної креативності	68
4.2. Діагностика невербальної креативності	73
РОЗДІЛ 5. ДІАГНОСТИКА МОТИВАЦІЙНОЇ СФЕРИ	
5.1. Методика загальної емоційної спрямованості Б.І. Додонова	89
5.2. Методика Янова-Бульмана «Шкала базових переконань»	94
5.3. Методика Т.Елерса діагностики особистості на мотивацію до успіху	98
5.4. Методика Т.Елерса діагностики особистості на мотивацію уникнення невдач	100
РОЗДІЛ 6. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ СУПРОВІД ОБДАРОВАНИХ ПІДЛІТКІВ	
6.1. Розвиток комунікативних та лідерських якостей особистості обдарованих підлітків	102
6.2. Мотивація досягнення та процес побудови мети	155
6.3. Програма розвитку культурного інтелекту	158
6.4. Тренінг окремих мисленнєвих здібностей	171
6.5. Формування позитивного світогляду обдарованих підлітків	223
6.6. Психологічне консультування та навчання навичкам самодопомоги у кризових станах	229
Список використаної літератури	258

ВСТУП

Посібник, який Ви тримаєте у руках, з'явився на світ завдяки нашим колегам – практичним психологам, які працюють із обдарованими дітьми; керівникам освітніх закладів, які хочуть бачити конкретні результати роботи психолога із обдарованими; і звичайно ж обдарованим дітям.

Перш за все, звертаємо вашу увагу на те, чим цей посібник схожий на інші посібники інших авторів, які описують діагностичну роботу психолога із обдарованими дітьми: в нас єдина мета – вчасно виявити обдаровану дитину, допомогти їй визначитися.

А тепер – чим цей посібник відрізняється від інших. Бачили шафу, в якій знаходиться одяг? Уявіть собі, що ви відкриваєте двері шафи, а на вас падають речі: зимові, весняні, куртки та сукні.... А вам треба знайти щось для урочистого прийому. Де знайти? І ви розбираєте усю шафу, перемірюєте речі, телефонуйте до подруги за консультацією та марно гасите час.

А тепер уявить іншу шафу: відкриваєте. А там: речі для званої вечері, речі для урочистого прийому, речі на кожен день; – і все лежить на своїх місцях. Нічого зайвого. От і в нас виникла думка зробити таку шафу, де усе на своїх місцях, і не треба кожного разу шукати та перемірювати різний одяг.

Тому саме, використовуючи власний досвід та досвід інших психологів, ми вирішили написати такий посібник, щоб практичний психолог відкрив його і вибрав те, що йому потрібно саме зараз.

Отже, йде дитина до першого класу, звісно практичний психолог дивиться на її готовність до навчання у школі. Проте, саме в такий момент можна не виявити обдаровану дитину, можна не побачити її високого інтелекту. А коли мова йде про відбір до гімназійних класів, то виникає ще більше проблем. Тому саме для дошкільнят ми рекомендуємо психологові використовувати методику Гудінаф – Харріса, яка допоможе визначити дітей із високим інтелектом.

При переході з четвертого до п'ятого класу важливими для подальшого успішного навчання обдарованої дитини є сформованість мисленневих операцій, її креативність та мотивація навчання. Своєчасна діагностика допоможе не тільки

виявити дитину із високими показниками за одним із зазначених напрямів, а й правильно вибрати профіль навчання. Аналогічна ситуація й з навчанням підлітків та старших школярів.

А як бути у ситуації, коли дитина вже визначилася зі своїми уподобаннями, наприклад, учень займається у відділенні МАН, або готується до олімпіади?

Педагоги позашкільних навчальних закладів, які готують обдарованих дітей до другого, третього етапів конкурсу-захисту науково-дослідних робіт, олімпіад говорять: «Я хочу знати, чому навчити та як навчити таку дитину, щоб вона не втратила інтересу до навчання та досягла успіху у своїй діяльності. Мені потрібен психолог, який надасть таку інформацію. Інший психолог, на мій погляд, гас марно час». Як ви розумієте, вивчати сформованість у обдарованого учня мисленнєвих операцій на етапі Всеукраїнського конкурсу-захисту, не має сенсу, а от визначення когнітивного стилю діяльності учня допоможе педагогу у виборі стратегії та тактики роботи з дитиною під час підготовки до таких заходів.

Учень із синтетичним типом мислення може побачити проблему взагалі та йти до її розв'язання спираючись на загальне. З таким учнем достатньо тільки визначити саму проблему. Дитина ж з аналітичним стилем мислення йде навпаки від деталей до загального, тому педагог повинен обговорити з учнем кожен аспект проблеми, що розглядається.

Якщо учень готується до другого або третього етапів олімпіади, конкурсу-захисту науково-дослідних робіт учнів то, погодьтеся, педагогів та психолога вже менш хвилюють його когнітивні процеси, а основна увага приділяється мотивації та емоційній сфері особистості. Саме тому ми вважаємо правильним подивитися емоційну спрямованість дитини та її базові установки, бо у разі необхідності практичний психолог ще має час для проведення колекційної роботи з обдарованою дитиною, яка цього потребує.

Методики, запропоновані у цьому посібнику, немає необхідності використовувати усі разом та негайно. Кожна з них чекає свого часу. У параграфі 1.4 ми ще раз повернемося до цієї теми, щоб перевірити порядок на полицях нашої шафи.

РОЗДІЛ 1

ОБДАРОВАНІСТЬ ЯК ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА

1.1.Визначення дефініції «обдарованість»

Історія розвитку людства свідчить про те, що у суспільстві завжди з'являлися люди, які мали надзвичайні здібності і могли робити те, що іншим було не під силу. Вони створювали шедеври мистецтва, рухали уперед технічний прогрес, вели за собою суспільство.

Не викликає сумніву те, що потенціал обдарованості є найціннішим ресурсом духовного зростання й матеріального добробуту людства. Тому, як і будь-який ресурс, його слід вчасно виявити і розумно використати. У зв'язку з цим закономірно постає питання про можливість ідентифікації обдарованості. Розв'язання проблеми виявлення обдарованих дітей пов'язують з аналізом концептуальних підходів до визначення обдарованості. Єдиного погляду на проблему обдарованості поки що досягти не вдалося.

Аналізуючи поняття «обдарованість», дослідники розглядають його по-різному. Зокрема, досить часто з'являються питання про зв'язок обдарованості з інтелектом, про роль середовища і спадковості у розвитку обдарованості, про механізми функціонування творчої обдарованості та ін. Виділяють різні аспекти вивчення обдарованості: творча обдарованість, інтелектуальна, кінестетична тощо.

Так, А. Танненбаум визначає поняття «обдарованість» за п'ятьма чинниками: високий рівень загального інтелекту; наявність спеціальних здібностей; певні особистісні особливості; вплив середовища; щасливий випадок.

У зарубіжній психолого-педагогічній літературі можна знайти такі основні визначення природи обдарованості: вроджена і набута. Англійський психолог Ф. Гальтон у XIX столітті намагався обґрунтувати спадковість таланту, аналізуючи біографічні дані видатних людей. Його праця про спадковість таланту стала поштовхом для багатьох експериментальних досліджень.

З появою перших тестів (А. Біне, 1905) проблема обдарованості набуває нових можливостей: інструментарій спрямовується не тільки на діагноз (виявлення), а й на прогноз, тобто з'ясування потенціалу дитячої обдарованості.

Нові дослідження з проблематики обдарованості з'являються у 50-60-і роки, що було обумовлено високим рівнем розвитку науково-технічного прогресу. Зокрема, під впливом ідей Дж. Гілфорда (1950) впроваджується принцип визначення обдарованості як особливого виду творчих здібностей – креативності.

Основи теоретичних досліджень обдарованості було закладено Б. Тепловим, В. Ананьєвим, Н. Лейтесом, О. Ковальовим, В. Мясичевим та ін.

Г. Костюк (1989) визначив обдарованість як індивідуальну своєрідність здібностей людини, вказуючи на значущість природних даних кожної окремої особистості. В. Моляко вважає, що обдарованість є системним утворенням особистості, яке дозволяє людині якнайкраще пристосуватися до оточуючого середовища.

О. Ковальов та В. Мясичев в обдарованості бачили складну систему здібностей людини, яка забезпечує вміння продуктивно працювати в будь-якій галузі життєдіяльності. В. Шадриков (1983) характеризує обдарованість як цілісне виявлення здібностей у діяльності, як загальну властивість інтегрованої в діяльності сукупності здібностей.

Отже, обдарованість — це системна якість психіки, що розвивається протягом життя, визначає можливість досягнення людиною більш високих (високих, надзвичайних,) результатів в одному чи декількох видах діяльності порівняно з іншими людьми.

Обдарована дитина — це дитина, що виділяється яскравими, очевидними, іноді видатними досягненнями (або має внутрішні передумови для таких досягнень) у тому чи іншому виді діяльності.

1.2 Концепція Рензуллі

Американський психолог Дж. Рензуллі запропонував визначати обдарованості як результат поєднання трьох характеристик: інтелектуальних здібностей, що перевищують середній рівень; творчого підходу та наполегливості. «Мала модель людського потенціалу», яку він запропонував, стала найбільш популярною концептуальною моделлю обдарованості Англії і США. Її ядро складають 3 характеристики: мотивація, орієнтована на завдання, креативність і видатні здібності (рис.1).



Рис.1 Модель обдарованості за Дж. Рензуллі

У модифікованому варіанті ця модель присутня у ряді інших теоретичних розробок (Д. Фел'дхьюсена, А. Танненбаума, П. Торренса і багатьох інших). У 1996 році Ф. Монксом була запропонована концепція обдарованості, яку він назвав мультифакторною моделлю обдарованості. Ф. Монкс ввів поняття «виняткові здібності», залишивши запропоновані Дж. Рензуллі «мотивацію» і «креативність». Поняття «виняткові здібності» характеризує зовнішню сторону обдарованості; «мотивація» орієнтується на завдання; «креативність» – на якості, необхідні для творчості.

Ці компоненти Ф. Монкс представляє у вигляді трьох пересічних кіл, як у Дж. Рензуллі, але виключає зі своєї моделі чотирикутник, який символізує сприятливе навколишнє середовище (Дж. Рензуллі). Ф. Монкс замінює його мікросередовищним трикутником – «родина-школа-однолітки».

Модель привертає увагу своєю універсальністю, вона характеризує обдарованість на загальному рівні і дозволяє пояснити її окремі прояви в різних

сферах (спеціальна обдарованість). По суті, ця модель є модифікованим і додатковим варіант концепції Дж. Рензулі. Трикутник, який виступає в якості основного додатка: сім'я-школа-однолітки, – акцентує увагу на аспекті розвитку обдарованості.

Обдарованість з точки зору Дж. Рензулі, Ф. Райса і У. Сміта можна розпізнати з допомогою наступних чинників:

- * високого рівня здібностей (може проявлятися у відмінній успішності або високому розвитку інтелекту);

- * високій творчій здатності (виявляється у висуненні нових ідей або в здатності неординарного вирішення проблем);

- * високій цілеспрямованості (проявляє себе у високому рівні наполегливості при завершенні завдань).

Якщо здібності і мотивація обдарованих дітей йдуть в одному руслі, то, швидше за все, такі діти досягнуть великих результатів у своєму житті, причому найчастіше вони стають «трудоголіками» й інтелектуалами.

1.3 Типи обдарованості

Важливим аспектом відмінностей видів обдарованості є своєрідність її змісту. Існує безліч класифікацій типів обдарованості, але, на наш погляд, педагогу необхідно знати і вміти розпізнавати такі:

1. Інтелектуальний тип обдарованості. Це саме той тип обдарованості, який вчитель найлегше діагностує і найбільш високо оцінює. Саме цих учнів вчителі називають «розумними», «кмітливими», «світлими головами» та «надією школи». Учні цього типу обдарованості точно і глибоко аналізують навчальний та позанавчальний матеріал, часто схильні до філософського осмислення матеріалу. Для них є характерним високий інтелект, розвинений розум, завдяки якому ці учні легко засвоюють різні предмети. Однак через різне ставлення до шкільних предметів і вчителів, вони можуть з одних предметів вчитися на відмінно, а з інших – ні. Ці школярі вміють самостійно отримувати

знання: самі читають додаткову літературу, знаходять інформацію в Інтернеті, займаються дослідницькою діяльністю тощо.

Виділяють два основних підтипи інтелектуальної обдарованості: це , перш за все, випадки, коли виявляються загальні розумові здібності і немає будь-якої спеціалізації, по-друге, це коли, навпаки, високі здібності проявляються, перш за все, в одній якій-небудь спеціальній галузі знання. Проте дані типи не слід розглядати як раз і назавжди задані, оскільки дуже часто з часом відбувається спеціалізація здібностей і, відповідно, інтересів. Пізнавальна потреба є неодмінною характеристикою будь-якого типу обдарованості, але саме в обдарованих учнів вона проявляється найбільш виразно.

2. Академічний тип обдарованості. Учні даного типу також відрізняються високим інтелектом, проте на перший план тут виходять особливі здібності саме до навчання. Учні цього типу обдарованості насамперед вміють блискуче засвоювати навчальний матеріал, тобто вчитися. Академічно обдаровані учні часто стають медалістами. Саме з цих учнів виходять згодом чудові професіонали, справжні майстри своєї справи.

Академічний тип обдарованості також має свої підтипи:

є учні з широкою здатністю до навчання (вони легко засвоюють будь-яку діяльність, виявляють помітні успіхи у всіх шкільних науках), а є учні, підвищені здібності яких до засвоєння предметів, проявляються лише в одній або декількох близьких галузях діяльності (наприклад, діти з академічними здібностями до точних або гуманітарних наук).

У деяких випадках вчителю буває важко розрізнити інтелектуальний і академічний тип обдарованості: й ті й інші можуть блискуче вчитися, у тих й у інших присутня пізнавальна потреба. Різниця, мабуть, полягає в особливій розумовій самостійності інтелектуалів, в їх підвищеній критичності мислення, здатності самостійно виходити на глобальне, філософське осмислення складних інтелектуальних проблем. А академічно обдаровані школярі – це завжди генії саме навчання, це свого роду блискучі професіонали шкільної (а потім і студентської) праці, прекрасні майстри швидкого, міцного і якісного засвоєння.

3. Художній тип обдарованості. Цей вид обдарованості, як правило, виявляється у високих досягненнях у художній діяльності: музиці, танці, живопису, скульптурі, сценічній діяльності. Вчитель повинен бачити ці здібності, сприяти їхньому розвитку та, у випадку дійсно високого рівня їх прояву, подбати про те, щоб така дитина як можна швидше потрапила до відповідного фахівця, який зміг би професійно з нею займатися.

Як і в попередніх випадках, цей тип обдарованості може проявлятися у школярів із різним ступенем вираженості: є діти, у яких виявляється ціле «віяло» різних художніх здібностей: дитина і співає, і танцює, та ще й чудово малює. Багато видатних творчих особистостей характеризувалися поєднанням ряду різних художніх здібностей, проте є творчі особистості, а відповідно і діти, лише з однієї яскраво вираженою здатністю такого роду.

4. Креативний тип обдарованості. Головна особливість цього типу обдарованості проявляється у нестандартності мислення, в особливому, часто несхожому на інших погляді на світ. Цей тип обдарованості в шкільній практиці виявляється з великими труднощами, не тільки через шкільні програми, які не дають можливості цим дітям виразити себе, але й тому, що ці учні майже завжди є дезадаптованими у шкільному середовищі. Їх підвищена незалежність у судженнях, повна зневага до умовностей (у тому числі і в побуті), відсутність авторитетів створюють у вчителів великі проблеми при роботі з такими учнями.

Той факт, що практично у всіх творчих дітей-підлітків відзначаються помітні проблеми у поведінці, наприклад, нонкомформізм, тобто їхнє небажання, а часом просто невміння йти «в ногу» з усіма іншими, і є особистісною основою їх обдарованості, тією базою, на якій і будується їх нестандартне бачення світу. У цих учнів легко можна побачити їх недоліки, їх проблеми, а от побачити в шкільній діяльності їх особливі творчі здібності дуже важко, а часом й неможливо без спеціальної роботи в цьому напрямку. Дуже часто учні з креативним типом обдарованості не стають першими у навчанні, і тому є багато причин: і знижена мотивація до засвоєння (придумати їм буває легше, ніж засвоїти готове), і власний, іноді дуже химерний пізнавальний світ, в

якому не завжди є місце шкільним урокам. Для того, щоб бачити справжні творчі здібності цих учнів, їм потрібно пропонувати особливу діяльність, яка допускає і активно передбачає прояв їхньої самобутності, незвичайного бачення світу, чи то нестандартні теми творів, особливі творчі завдання або дослідницькі проекти. Щоправда, і вчитель, щоб оцінити оригінальність, нешаблонність таких дітей, повинен сам бути креативною особистістю, або мати достатню широту поглядів, відсутність жорстких стереотипів у мисленні і в роботі. У творчої обдарованості багато різних варіантів: є учні, які виявляють неабиякі творчі можливості буквально в будь-якій діяльності, за яку вони беруться, але бувають учні, у яких таке нестандартне бачення вирішення проблем проявляється досить яскраво лише в одній сфері діяльності.

5. Лідерська чи соціальна обдарованість. Така обдарованість характеризується здатністю розуміти інших людей, будувати з ними конструктивні відносини, керувати ними. Лідерська обдарованість, на думку багатьох дослідників, передбачає досить високий рівень розвитку інтелекту, однак поряд з цим необхідна і добре розвинена інтуїція, розуміння почуттів і потреб інших людей, здатність до емпатії. У багатьох випадках у людей з цим типом обдарованості спостерігається і яскраве почуття гумору, що допомагає їм подобатися іншим людям.

Існує багато варіантів лідерської обдарованості. Є емоційні лідери, з якими радяться, їх люблять, їхня думка є в багатьох випадках вирішальною. Є лідери дії: вони вміють приймати рішення, які є важливими для багатьох людей, визначають цілі й напрямки руху, ведуть за собою тощо. На жаль, у багатьох школярів з вираженими лідерськими здібностями інтерес до шкільного навчання недостатній, і їх незвичайні лідерські можливості реалізуються у діяльності не тільки далекій від школи, а й іноді прямо з нею конкуруючій. Багато учнів з цими здібностями не мають достатньої шкільної мотивації. Вирізняючись сильним характером та незалежністю, вони відверто нічого не роблять у школі. При цьому, якщо вони не мають можливості реалізувати свої лідерські якості у школі, то виходять на вулицю, де стають лідерами антисоціальних угруповань.

Такі учні часто розглядаються вчителями тільки як пересічні хулігани, що провокує упереджене, негативне ставлення педагогів по відношенню до цих дітей. Все це ще більше посилює проблеми і обдарованих учнів, і вчителів, і суспільства в цілому. Потрібна спеціальна, іноді довготривала і складна робота, щоб повернути учнів з цим типом обдарованості до школи, запобігти розвитку деструктивної обдарованості.

6. Психомоторна або спортивна обдарованість. Учні зі спортивною обдарованістю далеко не завжди добре вчаться, це пов'язано, перш за все, з браком належного бажання і часу, але якщо у школярів, які захоплюються спортом, створити відповідну мотивацію, тобто настрій, то вони, як правило, можуть чудово вчитися.

Не зважаючи на те, що всі обдаровані діти є різними за темпераментом, інтересами, вихованням і, відповідно, за особистісними проявами, разом з тим, існують загальні особистісні якості, що характеризують більшість дітей і підлітків з підвищеними можливостями.

1.4. Етапи виявлення обдарованості

Виявлення обдарованих учнів – досить складна і багатоступінчаста процедура. Один з провідних фахівців у цій галузі Щебланова Є. І. виділяє сім діагностичних етапів:

1. Номінація (називання) – імена кандидатів у обдаровані;
2. Виявлення проявів обдарованості у поведінці і різних видах діяльності учня на підставі даних спостережень, рейтингових шкал, відповідей на анкети тощо;
3. Вивчення умов та історії розвитку учня в сім'ї, його інтересів, захоплень, відомості про родину, про ранній розвиток дитини, про його інтереси і незвичайні здібності за допомогою опитувальників та інтерв'ю;
4. Оцінка учня його однолітками – відомості про здібності, що виявляються в успішності і досягненнях за допомогою опитувальників;

5. Самооцінка здібностей, мотивації, інтересів, успіхів за допомогою опитувальників, самозвітів, співбесіди;

6. Оцінка робіт (екзаменаційних в т. ч.), досягнень, шкільної успішності;

7. Психологічне тестування – показники інтелектуального (особливості абстрактного та логічного мислення, математичні здібності, технічні здібності, лінгвістичні здібності, пам'ять і т.п.) творчого та особистісного розвитку учня за допомогою психодіагностичних тестів.

Розроблена Дж. Рензулли концепція передбачає, що контингент обдарованих дітей може бути значно ширшим, ніж при їх ідентифікації за тестами інтелекту, креативності чи досягнень. Автор пропонує відносити до категорії обдарованих тих дітей, які виявили високі показники хоча б по одному з параметрів:

Мотивація. Мотив (від французького *motif* – стимулююча причина) – психічне явище, що стає спонуканням до діяльності.

При вирішенні педагогічних завдань важливо не тільки те, що робить дитина, але й те, навіщо вона це робить, що рухає нею, що змушує її діяти. При всьому можливому та реальному різноманітті мотивів поведінки та діяльності всі вони можуть бути згруповані у декілька відносно невеликих груп:

1. Мотиви, закладені в самій навчальній діяльності та пов'язані з її прямим продуктом:

- «мотивація змістом» – мотиви, пов'язані зі змістом освіти (до навчання спонукає прагнення пізнавати нові факти, опановування нових знань, способів дій, проникнення в суть явищ тощо);

- «мотивація процесом» – мотиви, пов'язані з самим процесом навчання (захоплює процес спілкування з учителем та іншими дітьми у навчальній діяльності, процес навчання насичений ігровими прийомами, технічними засобами та ін.).

2. Мотиви, пов'язані з непрямим продуктом навчання:

- «широкі соціальні мотиви»:

а) суспільно-цінні мотиви обов'язку, відповідальності, честі (перед суспільством, класом, учителем, батьками та ін);

б) вузько особистісні (престижна мотивація) – мотиви самоствердження, самовизначення, самовдосконалення;

- «мотиви уникнення неприємностей» – навчання на основі примусу, страху бути «покараним» і т. п.

Бажано, щоб домінували мотиви, пов'язані зі змістом освіти (орієнтація на оволодіння новими знаннями, фактами, явищами, закономірностями, на засвоєння способів придбання знань тощо). Домінування цієї групи мотивів характеризує обдаровану дитину. У той же час важливе значення має мотивація процесом, а також соціальні мотиви. Максимально реалізує свій потенціал, а, отже, і досягає висот, найчастіше не той, хто випереджував однолітків у своєму розвитку, а той, хто був більш наполегливим, той, хто завзято йшов до обраної мети.

За даними наукової лабораторії Д. Богоявленської, яка займається даною проблемою, на певному етапі важливо вчасно змінювати мотивацію навчання: з мотивації «на оцінку» – на мотивацію «на розвиток». Наявність же в дитині мотивації «на зміст» (предмета) є однією з ознак обдарованості.

Креативність. У світі більшість вчених схиляються до того, що природа творчості єдина, а тому і здатність до творчості універсальна. Навчившись «творити» у сфері мистецтва, техніки або інших видах діяльності, дитина без зусиль може перенести цей досвід в будь-яку іншу сферу. Саме тому креативність розглядається як відносно автономна, самостійна, універсальна здатність. При оцінці креативності враховують зазвичай чотири параметри.

1. **Продуктивність, або «швидкість»** – здатність до продукування максимально великої кількості ідей. Цей показник не є специфічним для творчості, однак чим більше ідей, тим більше можливостей для вибору з них найбільш оригінальних.

2. **Гнучкість** є здатністю легко переходити від явищ одного класу до явищ іншого класу, часто дуже далеких за змістом. Протилежне явище називають «інертністю мислення».

3. **Оригінальність** – один з основних показників креативності. Це здатність висувати нові, несподівані ідеї, що відрізняються від широковідомих, загальноприйнятих, банальних.

4. **Розробленість**. Творці можуть бути умовно поділені на дві великі групи: одні вміють найкраще продукувати оригінальні ідеї, інші – детально, творчо розробляти існуючі. Ці варіанти творчої діяльності фахівцями не ранжуються, вважається, що це просто різні способи реалізації творчої особистості.

Здібності вище середнього рівня.

Для успішного виконання будь-якої діяльності необхідним є комплекс особливих специфічних якостей. Не кожна людина, в силу цього, може стати видатним спортсменом, піаністом або математиком. Необхідно те, що називають зазвичай «здібностями вище середнього рівня».

Велика частина здібностей має універсальний характер, але є і виключно спеціальні, що забезпечують успішність виконання певної діяльності.

У психології відомо і явище «компенсації». Недолік розвитку одних здібностей може бути частково заповнений, компенсований за рахунок більш інтенсивного розвитку інших. Іноді цього вистачає, щоб досягнути високих і навіть видатних результатів.

Обдарованість як динамічна характеристика

Важливою особливістю обдарованості є те, що це не статична, а динамічна характеристика. Вона еволюціонує і суттєво, якісно змінюється в ході розвитку. Це робить особливо значущою вже не проблему навчання обдарованих дітей, а проблему розвитку дитячої обдарованості, або, інакше кажучи, проблему розвитку потенціалу особистості кожної дитини.

Ми пропонуємо наступні діагностичні мінімуми виявлення обдарованих дітей для різних вікових груп.

Психодіагностичний мінімум для дошкільників

Мета1: Виявити дітей із високим інтелектом.

Мета 2: Відібрати дітей у гімназійні класи.

1. Анкета для батьків.
2. Анкета для педагогів.
3. Методика «Намалюй людину» Гудінаф-Харриса.

Психодіагностичний мінімум для молодших школярів

Мета: виявити дітей із високим рівнем розвитку інтелекту та різними видами обдарованості.

1. Анкета для батьків.
2. Анкета для педагогів.
3. Батарей методик для виявлення рівня розвитку мислення.

Психодіагностичний мінімум для підлітків та старших школярів

1. Анкета для батьків.
2. Анкета для педагогів.
3. Анкета для учня.
4. Батарей методик для виявлення рівня розвитку мислення (у разі перевірки гіпотези про когнітивну (академічну або інтелектуальну обдарованість).
5. Методики на виявлення рівня креативності (у разі перевірки гіпотези про інші типи обдарованості).
6. Методика Т. Елерса (діагностика рівня мотивації до успіху).

У разі підготовки дитини до науково – дослідної роботи виявити:

1. Когнітивний стиль (стиль мислення, полезалежність – полenezалежність).
2. Емоційна спрямованість за методикою Б. Додонова.
3. Методика Т. Елерса на діагностику рівня мотивації до успіху або уникнення невдач.

У разі підготовки дитини до участі у конкурсах та олімпіадах різного рівня:

- 1.Методика Янова-Бульмана «Шкала базових переконань».

РОЗДІЛ 2

ЗАГАЛЬНІ ВІДОМОСТІ ПРО ОБДАРОВАНУ ДИТИНУ

2.1. Анкета для батьків

Методика «Карта обдарованості»

Обладнання: роздруковані контрольні аркуші, олівці чи ручки.

Загальна характеристика

Методика створена на основі методики «Карта обдарованості» Хаана і Каффа. Вона відрізняється від інших методик тим, що для оптимізації обробки результатів було видалено декілька питань з кожного розділу, а також був введений «аркуш опитування», що дозволяє порівняно легко систематизувати отриману інформацію.

Методика розрахована на батьків. Вона спрямована на виконання основних функцій: перша і основна функція – діагностична, друга – розвивальна.

За допомогою даної методики можна кількісно оцінити ступінь вираженості у дитини різних видів обдарованості і визначити тип обдарованості. Зіставлення всіх десяти отриманих оцінок дозволить побачити індивідуальний, властивий лише даній дитині «портрет» розвитку його дарувань.

Твердження, за якими доведеться оцінювати дитину, можна розглядати як програму її подальшого розвитку. Необхідно звернути увагу на те, чого, можливо, раніше не помічали, підсилити увагу до тих сторін її особистості, які представляються найбільш цінними.

Звичайно, ця методика не охоплює всіх можливих проявів дитячої обдарованості. Але вона і не претендує на роль єдиної. Її слід розглядати як одну з складових частин спільного комплексу методик діагностики дитячої обдарованості.

Інструкція

Перед вами 80 питань, систематизованих по десяти відносно самостійних сферах поведінки та діяльності дитини. Уважно вивчіть їх та дайте оцінку вашій дитини по кожному параметру, користуючись наступною шкалою:

(++) – якщо оцінювана властивість дитини розвинена добре, чітко виражена, часто проявляється;

(+) – властивість помітно виражена, але проявляється не часто;

(0) – оцінювана та протилежна властивості дитини виражені нечітко, в проявах рідкі, в поведінці та діяльності врівноважують одна одну;

(-) – яскравіше виражена та частіше проявляється якість дитини, протилежна оцінюваній.

Оцінки ставте на аркуші відповідей. Оцінку за першим твердженням розміщуйте в першу клітину аркушу відповідей, оцінку за другим – в другу і так далі.

Якщо вам важко дати оцінку, або у вас немає достатніх для цього відомостей, залиште відповідну клітину порожньою, але простежте за цією стороною діяльності дитини.

Попросіть інших дорослих, які добре знають дитину, наприклад, бабусь і дідусів, – дати свої оцінки по цій методиці. Потім можна легко знайти середні показники, що зробить результати об'єктивнішими.

Аркуш питань

1. Схильний до логічних міркувань, здатний оперувати абстрактними поняттями.
2. Нестандартно мислить та часто пропонує неочікувані, оригінальні рішення.
3. Опановує нові знання дуже швидко, все «схоплює на льоту».
4. У малюнках немає одноманітності. Оригінальний у виборі сюжетів.
5. Зазвичай малює багато різних предметів, ідей, ситуацій.
6. Проявляє велику цікавість до музичних занять.
7. Любить складати (писати) розповіді або вірші.
8. Легко входить в роль будь-якого персонажу, людини, тварини та інших.
9. Цікавиться механізмами і машинами.
10. Ініціативний у спілкуванні з однолітками.
11. Енергійний, справляє враження малюка, якому треба багато рухатися.
12. Виявляє велику зацікавленість та виняткові здібності до класифікації.

13. Не боїться нових спроб, прагне завжди перевірити нову ідею.
14. Швидко запам'ятовує почуте та прочитане без спеціального заучування, не витрачає багато часу на матеріал, який потрібно запам'ятати.
15. Стає вдумливим та дуже серйозним, коли бачить хорошу картину, чує музику, бачить незвичайну скульптуру, красиву (художньо виконану) річ.
16. Емоційно реагує на характер і настрій музики.
17. Може легко побудувати розповідь, починаючи від зав'язки сюжету та кінчаючи вирішенням якого-небудь конфлікту.
18. Цікавиться акторською грою.
19. Може легко полагодити зіпсовані прилади, використовувати старі деталі для створення нових виробів, іграшок, приладів.
20. Зберігає упевненість в оточенні незнайомих людей.
21. Любить брати участь в спортивних іграх та змаганнях.
22. Уміє добре викладати свої думки, має великий словарний запас.
23. Винахідливий у виборі та використанні різних предметів (наприклад, використовує в іграх не лише іграшки, але й меблі, предмети побуту та інші засоби).
24. Знає багато про такі події та проблеми, про які його однолітки зазвичай не знають.
25. Здатний складати оригінальні композиції з кольорів, малюнків, каменів, марок, листівок і так далі.
26. Добре співає.
27. Розповідаючи про щось, уміє добре дотримуватися вибраного сюжету, не втрачає основної думки.
28. Мінняє тональність та тембр голосу, коли змальовує іншу людину.
29. Любить знати причини несправності механізмів, любить загадкові поломки.
30. Легко спілкується з дітьми та дорослими.
31. Часто виграє в різних спортивних іграх у однолітків.
32. Добре уловлює зв'язок між однією подією та іншою, між причиною та наслідком.

33. Здатний захопитися, піти «з головою» в заняття, яке його цікавить.
34. Випереджає своїх однолітків у навчанні на рік або на два, тобто реально повинен був би вчитися в більш старшому класі, ніж вчиться зараз.
35. Любить використовувати який-небудь новий матеріал для виготовлення іграшок, колажів, малюнків у будівництві дитячих будиночків на ігровому майданчику.
36. У гру на інструменті, в пісню або танець вкладає багато енергії та почуттів.
37. Дотримується лише необхідних деталей в розповідях про події, все неістотне відкидає, залишає головне, найбільш характерне.
38. Розігруючи драматичну сцену, здатний зрозуміти та змалювати конфлікт.
39. Любить малювати креслення та схеми механізмів.
40. Уловлює причини вчинків інших людей, мотиви їх поведінки. Добре розуміє недоговорене.
41. Бігає швидше за усіх у дитячому садку, у класі.
42. Любить вирішувати складні завдання, що вимагають розумового зусилля.
43. Здатний по-різному підійти до однієї та тієї ж проблеми.
44. Проявляє яскраво виражену різнобічну допитливість.
45. Охоче малює, ліпить, створює композиції, що мають художнє призначення (прикраси для будинку, одяг і так далі), у вільний час, без спонукання дорослих.
46. Любить музичні записи. Прагне піти на концерт або туди, де можна слухати музику.
47. Вибирає в своїх розповідях такі слова, які добре передають емоційні стани героїв, їх переживання та відчуття.
48. Схильний передавати відчуття через міміку, жести, рухи.
49. Читає (любить, коли йому читають) журнали та статті про створення нових приладів, машин, механізмів.
50. Часто керує іграми та заняттями інших дітей.
51. Рухається легко, граціозно. Має хорошу координацію рухів.
52. Спостережливий, любить аналізувати події та явища.

53. Здатний не лише пропонувати, але й розробляти власні та чужі ідеї.
54. Читає книги, статті, науково-популярні видання з випередженням своїх однолітків на рік або на два.
55. Звертається до малюнка або ліплення для того, щоб виразити свої відчуття та настрої.
56. Добре грає на якому-небудь інструменті.
57. Уміє передавати в розповідях такі деталі, які важливі для розуміння події (що зазвичай не уміють робити його однолітки), та в той же час не упускає основної лінії подій, про які прагне викликати емоційні реакції у інших людей, коли про щось із захопленням розповідає.
58. Любить обговорювати винаходи, часто замислюється про це.
59. Схильний приймати на себе відповідальність, що виходить за рамки, характерні для його віку.
60. Любить ходити в походи, грати на відкритих спортивних майданчиках.
61. Здатний довго утримувати в пам'яті символи, букви, слова.
62. Любить випробувати нові способи вирішення життєвих завдань, не любить вже випробуваних варіантів.
63. Уміє робити виводи та узагальнення.
64. Любить створювати об'ємні зображення, працювати з глиною, пластиліном, папером та клеєм.
65. У співі й музиці прагне виразити свої відчуття та настрої.
66. Схильний фантазувати, прагне додати щось нове та незвичайне, коли розповідає про щось вже знайоме та відоме всім.
67. З великою легкістю драматизує, передає відчуття та емоційні переживання.
68. Проводить багато часу над конструюванням та втіленням власних «проектів» (моделі літальних апаратів, автомобілів, кораблів).
69. Інші діти вважають за краще вибирати його як партнера в іграх та заняттях.
70. Вважає за краще проводити вільний час в рухливих іграх (хокей, баскетбол футбол і так далі).

71. Має широке коло інтересів, ставить багато запитань про походження та функції предметів.
72. Здатний запропонувати велику кількість найрізноманітніших ідей та рішень.
73. У вільний час любить читати науково-популярні видання (дитячі енциклопедії та довідники), робить це, як правило, з більшим інтересом, ніж читає художні книги (казки, детективи та ін.).
74. Може висловити свою власну оцінку витворам мистецтва, намагається відтворити те, що йому сподобалося, в своєму власному малюнку або створеній іграшці, скульптурі.
75. Вигадує власні, оригінальні мелодії.
76. Уміє в розповіді змалювати своїх героїв дуже живими, передає їх характер, відчуття, настрої.
77. Любить ігри-драматизації.
78. Швидко та легко освоює комп'ютер.
79. Володіє вмінням переконувати, здатний передавати свої ідеї іншим.
80. Фізично витриваліший за однолітків.

Обробка результатів

Порахуйте кількість плюсів та мінусів по вертикалі (плюс та мінус взаємно скорочуються). Результати підрахунків напишіть внизу під кожним стовпцем. Отримані суми балів характеризують вашу оцінку ступеню розвитку у дитяти наступних видів обдарованості:

- інтелектуальна (1-й стовпчик аркуша відповідей);
- творча (2-й стовпчик аркуша відповідей);
- академічна (3-й стовпчик аркуша відповідей);
- художньо-образотворча (4-й стовпчик аркуша відповідей);
- музична (5-й стовпчик аркуша відповідей);
- літературна (6-й стовпчик аркуша відповідей);
- артистична (7-й стовпчик аркуша відповідей);
- технічна (8-й стовпчик аркуша відповідей);
- лідерська (9-й стовпчик аркуша відповідей);

- спортивна (10-й стовпчик аркуша відповідей).

Аркуш відповідей.

Прізвище, ім'я дитини _____

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80

2.2. Анкета для педагогів

Шкала поведінкових характеристик обдарованих школярів

(Дж. Рензулі та співавторів, в адаптації Л. В. Попової)

Обладнання: роздруковані контрольні аркуші, олівці чи ручки.

Ця шкала розроблена для того, щоб педагог мав можливість оцінити особистісні якості обдарованих учнів у пізнавальній, мотиваційній, творчій та лідерській сферах. Кожен пункт шкали слід оцінювати незалежно від інших пунктів. Оцінка повинна відображати те, наскільки часто спостерігається прояв кожної з характеристик. Оскільки чотири шкали становлять відносно різні сторони поведінки, оцінки за різними шкалами не додаються одна до одної.

Необхідно уважно прочитати кожне твердження та обвести відповідну цифру згідно з наступним описом:

1. якщо ця характеристика майже ніколи не спостерігається;
2. якщо ця характеристика спостерігається час від часу;
3. якщо ця характеристика спостерігається досить часто;
4. якщо ця характеристика спостерігається майже увесь час.

Кожен пункт опитувальника оцінюється за шкалою, що містить чотири градації: 4 – постійно, 3 – часто, 2 – іноді, 1 – рідко.

Загальна оцінка креативності є сумою балів з десяти пунктів (мінімальна можлива оцінка – 10, максимальна – 40 балів).

НОРМАТИВНІ ДАНІ

Рівень за шкалою	Сума балів
Занадто високий	40–34
Високий	33–27
Нормальний, середній	26–21
Низький	20–16
Занадто низький	15–10

Бажано, щоб бланк відповідей заповнили всі вчителі, керівники гуртків, які працюють досить тривалий час із дитиною. Оцінки різних педагогів зіставляються, обговорюються. У спірних випадках необхідно описати конкретні ситуації, в яких проявилася та чи інша характеристика.

Бланк відповідей

Прізвище, ім'я учня _____

Школа _____, клас _____, вік _____

Дата «__» _____ «__» _____

ПІБ учителя або того, хто проводив опитування _____

Як давно Ви знаєте цю дитину? _____

Шкала 1. Пізнавальні характеристики учня

1. Володіє незвичайно великим для свого віку або класу запасом слів; використовує терміни осмислено; мовлення вирізняється багатством виразів, швидкістю і складністю.

1234

2. Володіє значним запасом інформації за різноманітними темами, що виходить за межі звичайних інтересів дітей цього віку.

1234

3. Швидко запам'ятовує і відтворює фактичну інформацію.

1234

4. Легко встановлює причинно-наслідкові зв'язки: намагається зрозуміти «як» і «чому»; ставить багато запитань, стимулюючих думку (на відміну від запитань, спрямованих на отримання фактів); хоче з'ясувати сутність явищ та вчинків людей.

1234

5. Чуйний і тямущий спостерігач; зазвичай бачить більше або «витягує» більше за інших з розповіді, фільму, з того, що відбувається.

1234

Опрацювання результатів

- 1) Підрахуйте, скільки разів ви обвели одну й ту саму цифру.
- 2) Помножте цю кількість на відповідний коефіцієнт: 1, 2, 3, 4.
- 3) Підсумуйте здобуті результати.
- 4) Загальний показник: .

Шкала II. Мотиваційні характеристики

1. Повністю занурюється в певні теми, проблеми: настирливо прагне завершити розпочате (не бажає переключати увагу на іншу тему, завдання).

1234

2. Легко впадає в нудьгу від звичайних завдань.

1234

3. Прагне до досконалості, вирізняється самокритичністю.

1234

4. Вважає за краще працювати самостійно; вимагає від вчителя лише вказати напрям.

1234

5. Має схильність організовувати людей, предмети, ситуацію.

1234

Опрацювання результатів

- 1) Підрахуйте, скільки разів ви обвели одну й ту саму цифру.
- 2) Помножте цю кількість на відповідний коефіцієнт: 1, 2, 3, 4.
- 3) Підсумуйте здобуті результати.
- 4) Загальний показник: _.

Шкала III. Лідерські характеристики

1. Виявляє відповідальність; робить те, що обіцяє, і зазвичай виконує роботу добре.

1234

2. Упевнений в собі як серед однолітків, так і дорослих; добре почуввається, коли просять показати свою роботу класу.

1234

3. Чітко висловлює свої думки і відчуття; добре і, зазвичай, зрозуміло говорить.

1234

4. Любить спілкуватись з людьми, товариський і вважає за краще не залишатися наодинці.

1234

5. Має схильність домінувати серед інших; як правило, керує діяльністю, в якій бере участь.

1234

Опрацювання результатів

- 1) Підрахуйте, скільки разів ви обвели одну й ту саму цифру.
- 2) Помножте цю кількість на відповідний коефіцієнт: 1, 2, 3, 4.
- 3) Підсумуйте здобуті результати.
- 4) Загальний показник: _.

Шкала IV. Творчі характеристики

1. Проявляє велику допитливість; постійно про все запитує.

1234

2. Висуває велику кількість ідей або способів вирішення проблем і відповідей на запитання; пропонує незвичайні, оригінальні, розумні відповіді.

1234

3. Висловлює свою думку без коливань; іноді радикальний і гарячий в дискусіях; наполегливий.

1234

4. Любить ризикувати; має схильність до пригод.

1234

5. Схильний до гри з ідеями; фантазує, придумує («Цікаво, що буде, якщо?»); зайнятий поліпшенням і зміною суспільних інститутів, предметів і систем.

1234

6. Проявляє тонке відчуття гумору і бачить смішне в таких ситуаціях, які іншим не здаються смішними.

1234

7. Надзвичайно чутливий до внутрішніх імпульсів і більш відкритий до раціонального в собі (вільний прояв «дівчачих» інтересів у хлопчиків, велика ступінь незалежності у дівчаток); емоційно чутливий.

1234

8. Чутливий до прекрасного; звертає увагу на естетичні сторони життя.

1234

9. Не підпадає під вплив групи; приймає безлад; не цікавиться деталями; не боїться відрізнятись від інших.

1234

10. Надає конструктивну критику; схильний признавати авторитети без попереднього критичного їх вивчення.

1234

Опрацювання результатів

- 1) Підрахуйте, скільки разів ви обвели одну й ту саму цифру.
- 2) Помножте цю кількість на відповідний коефіцієнт: 1, 2, 3, 4.
- 3) Підсумуйте здобуті результати.
- 4) Загальний показник: ____.

Бажано, щоб ці шкали заповнили всі вчителі, які працюють достатньо тривалий час з дитиною. Оцінки різних вчителів зіставляються, обговорюються, в спірних випадках необхідно просити описати конкретні ситуації, в яких виявлялася та або інша характеристика. У разі виникнення сумнівів колективне рішення найкраще ухвалювати на користь дитини, тобто на її шанс проявити себе в спеціальній програмі.

2.3. Анкета для учня

Обладнання: роздруковані контрольні аркуші, олівці чи ручки.

Інструкція: У контрольному аркуші з номерами запитань потрібно вписати знак «+», якщо відповідь позитивна, та знак «-», якщо відповідь негативна.

Запитання зачитує вчитель.

Чи правда, що в дитинстві ти дуже любив:

1. Подовгу грати в рухливі ігри?
2. Придумувати ігри й верховодити в них?
3. Грати в шашки, шахи?
4. Ламати іграшки, щоб подивитися, що є всередині?
5. Читати вірші або співати пісні?
6. Розмовляти з незнайомими або ставити запитання?
7. Слухати музику й ритмічно танцювати під неї?
8. Малювати або спостерігати, як малюють інші?
9. Слухати або складати казки, історії?

Чи подобається тобі на даний час:

10. Займатися на уроках фізкультури або в спортивній секції?
11. Добровільно брати на себе обов'язки організатора заходу?
12. Допомогати друзям розв'язувати математичні завдання?
13. Читати про відомі відкриття й винаходи?
14. Брати участь у художній самодіяльності?
15. Допомогати іншим людям розбиратися в їхніх проблемах?
16. Читати або дізнаватися щось нове про мистецтво?
17. Займатися в ізостудії, мистецькому гуртку?
18. Писати твори на вільну тему?

Чи одержуєш ти особливе задоволення від:

19. Учасності й боротьби в спортивних змаганнях?
20. Свого вміння керувати людьми, розподіляти роботу?
21. Розв'язування складних математичних завдань?
22. Налаштування побутових електро- або радіоприладів?

23. Гри на сцені?
24. Спілкування з людьми?
25. Знайомств із новими музичними інструментами, музичними творами?
26. Відвідування художньої виставки?
27. Переказу якоїсь події, прочитаного або побаченого?

Тебе часто тягне до:

28. Тривалих фізичних вправ?
29. Справ у групі, що вимагають твоєї ініціативи або наполегливості?
30. Розгадування математичних шарад?
31. Виготовлення яких-небудь виробів (моделей)?
32. Участі у постановці спектаклю?
33. Допомоги людям, співчування їм?
34. Гри на музичному інструменті?
35. Малювання фарбами або олівцями?
36. Написання віршів, прози або просто до ведення щоденнику?

Ти можеш тривалий час:

37. Займатися спортом або фізичною працею?
38. Енергійно працювати разом з іншими?
39. Займатися кресленням або шаховою комбінацією?
40. Копатися у механізмах, приладах?
41. Піклуватися про молодших, слабких або хворих людей?
42. Думати про долі людей, героїв книг, що сподобалися?
43. Виконувати музичні твори?
44. Малювати, ліпити та фантазувати при цьому?
45. Готуватися до доповіді, повідомлення, твору?

Бланк відповідей

Прізвище, ім'я _____ Клас _____

1	2	3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	32	33	34	35	36
37	38	39	40	41	42	43	44	45

РОЗДІЛ 3

ДІАГНОСТИКА ІНТЕЛЕКТУ, МИСЛЕННЯ, КОГНІТИВНОГО СТИЛЮ ДІЯЛЬНОСТІ

3.1. Діагностика інтелекту у дошкільному віці

Методика «Намалюй людину» Гудінаф -Харріса

Інструкція:

Дитині видається аркуш білого паперу стандартного формату та один простий олівець. Можна взяти й звичайний газетний папір, але це має бути цупкий папір, спеціально призначений для малювання. Олівець, обов'язково м'який, краще марки М або 2М; допускається використання нового чорного фломастера.

Дитину просять «як можна краще» намалювати людину («чоловіка», «дядечку»). Під час малювання коментарі не допускаються. Якщо дитина виконує малюнок людини не в повний зріст, їй пропонують зробити новий малюнок.

По завершенні малювання проводиться додаткова бесіда з дитиною, у якій уточнюються незрозумілі деталі та особливості зображення.

Тестування – переважно індивідуальне. Для дошкільнят – виключно індивідуальне. Шкала ознак для оцінки малюнку містить 73 пункти. За виконання кожного пункту нараховується 1 бал, за невідповідність критерію – 0 балів. У результаті підраховується сумарна оцінка.

Критерії оцінки (ознаки та їх характеристики).

1. Голова. Зараховується будь-яке достатньо зрозуміле зображення голови незалежно від форми (коло, неправильне коло, овал). Риси обличчя, не обмежені контуром голови, не зараховуються.

2. Шия. Зараховується будь-яке зображення цієї частини тіла, на відміну від голови та тулуба. Пряме зчленування голови та тулуба не зараховується.

3. Шия; два виміри. Обриси шиї, не перериваючись, переходять в обриси голови, тулуба або того чи іншого одночасно. Лінія шиї повинна плавно

переходити в лінію голови чи тулуба. Зображення шиї у вигляді однієї лінії або «стовпчика» між головою та тулубом не зараховується.

4. Очі. Якщо намальоване хоча б одне око – то будь-який спосіб зображення визнається задовільним. Зараховується навіть єдина риска (іноді зустрічається в малюнках зовсім маленьких дітей).

5. Деталі: очі, брови, вії. Намальовані брови або вії, або те й інше одночасно.

6. Деталі ока: зіниці. Будь-яка явна вказівка на зіницю або райдужну оболонку, крім очей. Якщо показані два ока, повинні бути намальованими обидві зіниці.

7. Деталі ока: пропорції. Розмір ока по горизонталі повинен перевершувати розмір по вертикалі. Ця вимога повинна бути дотриманою в зображенні обох очей, але якщо намальоване тільки одне око, то досить й цього. Іноді в профільних малюнках високого рівня очі показані з урахуванням перспективи. У таких малюнках зараховується будь-яка трикутна форма.

Деталі ока: погляд. Анфас: очі виразно «дивляться». Не повинно бути ні конвергенції, ні дивергенції зіниць, ні по горизонталі, ні по вертикалі.

Профіль: очі повинні бути показані або як у попередньому пункті, або, якщо збережена звичайна мигдалеподібна форма, зіниця повинна бути поміщена в передній частині очей, а не в центрі. Оцінка повинна бути суворою.

Ніс. Будь-який спосіб зображення носу. У «змішаних профілях» бал зараховується навіть якщо намальовано два носи.

Ніс, два виміри. Анфас: зараховується будь-яка спроба намалювати ніс двовимірним, якщо довжина носа більше ширини його основи.

Профіль: зараховується будь-яка, сама примітивна спроба показати ніс в профіль, за умови, що зображено основу носу та його кінчик. Простий малюнок, «гудзик» не зараховується.

Рот. Будь-яке зображення зараховується.

Губи, два виміри. Анфас: чітко зображені верхня та нижня губи.

Ніс та губи, два виміри. Дається додаткове очко, якщо виконані пункти 10 і 12.

Підборіддя та лоб. Анфас: повинні бути намальовані обидва ока та рот, залишено достатньо місця над очима для лоба та під ротом для підборіддя. Оцінка не дуже сувора. Там, де шия переходить в обличчя, має значення розташування рота по відношенню до нижній частині голови, що звужується.

Підборіддя. (Не плутати з пунктом 16. Щоб отримати бал по даному пункту, необхідна виразна спроба показати «загострене» підборіддя. Найчастіше цей пункт зараховується при зображенні профілю.) Чітко відділений від нижньої губи. Анфас: форма підборіддя повинна бути виділена будь-яким способом: наприклад, кривою лінією, що проходить нижче рота або губ, або всієї формою обличчя. Борода, що закриває дану частину обличчя, не дозволяє нараховувати бал по даному пункту.

16. Показана лінія щелепи. Анфас: впоперек шиї проходить лінія щелепи і підборіддя, причому вона не повинна бути квадратної форми. Шия повинна бути достатньо широкою, а підборіддя досить загостреним, щоб лінія щелепи утворила гострий кут з лінією шиї. Оцінка сувора.

Профіль: лінія щелепи йде у напрямку до вуха.

17. Перенісся. Анфас: ніс має правильну форму та правильно розміщений. Повинно бути показано основу носа, а перенісся повинне бути прямим. Важливо розташування верхньої частини перенісся – вона повинна доходити до очей або закінчуватися між ними. Перенісся повинне бути вужчим за основу.

18. Волосся I. зараховується будь-яке, навіть саме грубе зображення волосся.

19. Волосся II. Волосся показане не просто мазнею або карлочками. Однак лінія волосся на черепі без будь-яких спроб зафарбувати їх не зараховується. Бал надається, якщо дитина зробила спробу хоч якось зафарбувати волосся або показати його хвилястий контур.

20. Волосся III. Будь-яка явна спроба показати стрижку або фасон, використовуючи чубок, баки або лінію зачіски в основі. Коли намальована

людина в головному уборі, бал зараховується, якщо волосся на лобі, за вухом або ззаду вказую на наявність певної зачіски.

21. Волосся IV. Ретельне зображення волосся; показано напрям пасм. Пункт 21 не зараховується, якщо малюнок дитини не задовольняє вимогам пункту 20. Це ознака більш високого рангу.

22. Вуха. Будь-яке зображення вух.

23. Вуха: пропорції та розташування. Вертикальний розмір вуха повинен перевищувати його горизонтальний розмір. Вуха повинні бути розташовані приблизно в середній третині вертикального розміру голови.

Анфас: верхня частина вуха повинна відходити від лінії черепа, обидва вуха повинні розширюватися у бік основи.

Профіль: має бути показано яка-небудь деталь вуха, наприклад, слуховий канал може бути зображений точкою. Вушна раковина повинна розширюватися в бік потилиці.

Примітка: деякі діти, особливо розумово відсталі, мають тенденцію малювати вухо як би перевернутим – розширюється у бік обличчя. У таких малюнках бал ніколи не нараховується.

24. Пальці. Будь-які ознаки пальців крім руки або кисті. У малюнках дітей старшого віку, які мають схильність робити ескізні зображення, цей пункт зараховується при наявності будь-якої ознаки пальця.

25. Показано правильну кількість пальців. Якщо намальовані дві кисті, необхідно, щоб на обох було по п'ять пальців. У «ескізних» малюнках більш старших дітей бали зараховуються, навіть якщо не можна чітко розгледіти всі п'ять пальців.

26. Правильні деталі пальців. «Виноградина» або «палички» не зараховуються. Довжина пальців повинна чітко перевищувати ширину. У більш складних малюнках, де кисть показана в перспективі або пальці намічені лише ескізно, бал зараховується. Бал надається також у випадках, коли із-за того, що руки стиснуті в кулаки, показані тільки суглоби або частини пальців. Останнє

зустрічається тільки в малюнках вищої складності, де велике значення має перспектива.

27. Протиставлення великого пальця. Пальці намальовані так, що видно явну відмінність великого пальця від інших. Оцінка повинна бути суворою. Бал зараховується й в тому випадку, коли великий палець явно коротше всіх інших або коли кут між ним та вказівним пальцем не менше, ніж у два рази перевищує кут між будь-якими двома пальцями, або якщо точка прикріплення великого пальця до кисті знаходиться значно ближче до зап'ястя, ніж у інших пальців. Якщо зображені дві руки, перерахованих вище умов необхідно дотримуватися на обох руках. Якщо намальована одна рука, то при дотриманні цих умов бал зараховується. Пальці повинні бути показані обов'язково; рука у вигляді рукавички не зараховується, якщо тільки не очевидно (або встановлено у подальшій бесіді), що дитина зобразила людину в зимовому одязі.

28. Кисті. Будь-яке зображення кисті, не враховуючи пальців. Якщо є пальці, то між основою пальців та краєм рукава або манжета має бути простір. Де немає манжет, кисть повинна як-небудь розширюватися, зображуючи долоню або тильну сторону руки, на відміну від зап'ястя. Якщо намальовані обидві руки, ця ознака має бути на обох.

29. Намальовано зап'ясті або гомілка. Зап'ястя або гомілка намальовані наявно окремо від рукава або штанини. Тут недостатньо лінії, намальованої поперек кінцівки, яка показує край рукава або штанини (це зараховується в пункті 55).

30. Руки. Будь-який спосіб зображення рук. Одних тільки пальців недостатньо, але бал зараховується, якщо між основою пальців та тією частиною тіла, до якої вони приєднані, залишено місце. Кількість рук також повинно бути правильною, за винятком малюнків у профіль, коли можна зараховувати й одну руку.

31. Плечі I. Анфас: зміна напрямку обрису верхньої частини тулуба, яка справляє враження угнутості, а не опуклості. Ця ознака оцінюється досить суворо. Звичайна овальна форма ніколи не зараховується, оцінка завжди

негативна, якщо тільки не очевидно, що це вказівка на різке розширення тулуба нижче шиї, яке утворюється лопаткою або ключицею. Тулуб чіткої квадратної або прямокутної форми не зараховується, але якщо кути закруглені, бал надається.

Профіль: оцінка повинна бути трохи м'якше, ніж в малюнках анфас, тому що правильно зобразити плечі в профіль значно важче. Правильним можна вважати малюнок, на якому в профіль зображена не тільки голова, але й тулуб. Бал зараховується, якщо лінії, що утворюють обриси верхньої частини тулубу, розходяться один від одного біля основи шиї, показуючи розширення грудної клітки.

32. Плечі II. Анфас: оцінюється суворіше, ніж попередня ознака. Плечі повинні безперервно переходити в шию та руки, повинні бути «квадратними», а не звисаючими. Якщо рука відведена від тулуба, повинна бути показана пахва.

Профіль: плече має бути приєднане в правильному місці. Рука повинна бути зображена двома лініями.

33. Руки збоку або чимось зайняті. Анфас: маленькі діти часто малюють руки жорстко відставленими від тулуба. Бал зараховується, якщо хоча б одна рука, намальована збоку, утворює із загальною вертикальною віссю тулуба кут не більше 10 градусів, якщо тільки руки не зайняті чимось, наприклад, тримають який-небудь предмет. Бал зараховується, якщо руки намальовані засунутими в кишені на стегнах («руки в брюки») або закладеними за спину.

Профіль: очко зараховується, якщо руки зайняті якою-небудь роботою або вся рука піднята.

34. Ліктьовий суглоб. У середині руки повинен бути не плавний, а різкий вигин. (Достатньо на одній руці). Вигин та складки рукави зараховуються.

35. Ноги. Будь-який спосіб зображення ніг. Число ніг повинно бути правильним. На малюнках у профіль може бути зображено одна або дві ноги. При оцінці треба виходити зі здорового глузду, а не тільки з суто формальної ознаки. Якщо намальована тільки одна нога, але ескізно намічено промежину, бал зараховується. З іншого боку, три та більше ніг на малюнку або тільки одна

нога без будь-якого виправдання відсутності другої не зараховується. Одна нога, до якої приєднано дві ступні, оцінюється негативно.

36. Стегно I (промежина). Анфас: показано промежину. Найчастіше вона зображується внутрішніми лініями ніг, що зустрічаються в точці з'єднання з тілом. (Маленькі діти зазвичай поміщають ноги якомога далі одну від одної. Такий спосіб зображення по даному пункту бал не отримує).

Профіль: якщо намальована тільки одна нога, то має бути передано обриси сідниці.

37. Стегно II. Стегно повинно бути зображено точніше, ніж це необхідно для отримання балів у попередньому пункті.

38. Колінний суглоб. Так само, як і в лікті, повинен мати місце різкий (а не на плавний) вигин приблизно в середині ноги, або, що іноді зустрічається в малюнках дуже високої складності, звуження ноги в цій точці. Штани завдовжки по коліно - ознака недостатній. Складка або штрихи, що показують коліно, оцінюються позитивно.

39. Ступня I. Будь-яке зображення. Чи зараховується зображення ступні будь-яким способом: дві ступні анфас, одна або дві ступні в профільному малюнку. Маленькі діти можуть зображати ступні, приєднуючи шкарпетки до нижньої частини ноги. Це зараховується.

40. Ступня II. Пропорції. Ступні і ноги повинні бути показані в двох вимірах. Ступні повинні бути не «обрубані», тобто довжина ступні повинна перевищувати її висоту від підшви до підйому. Довжина ступні не повинна перевищувати $1/3$ від загальної довжини всієї ноги і не повинна бути менше $1/10$ загальної довжини ноги. Очко зараховується в малюнках анфас, де ступня показана більшою у довжину, ніж у ширину.

41. Ступня III. П'ятка. Будь-який спосіб зображення п'яти. На малюнках в анфас ознака зараховується формально, коли ступні зображені так, як показано на малюнку (за умови, що є якась розділова лінія між ногою і ступень). У профільних рисунках повинен бути підйом.

42. Ступня IV. Перспектива. Спроба дотримання ракурсу, принаймні для однієї ступні.

43. Ступня V. Деталі. Будь-яка деталь, наприклад, шнурки, зав'язки, ремінці або підощва черевика, зображена подвійною лінією.

44. З'єднання рук та ніг з тулубом I. Обидві руки і обидві ноги приєднані до тулуба в будь-якій точці, або руки приєднані до шиї, або до місця з'єднання голови з тулубом (коли немає шиї). Якщо відсутній тулуб, оцінка завжди нуль. Якщо ноги приєднані не до тулуба, а до чого-небудь ще, незалежно від приєднання рук, оцінка нуль.

45. Приєднання рук і ніг II. Руки і ноги приєднані до тулуба у відповідних місцях. Очко не зараховується, якщо приєднання руки займає половину або більше грудної клітини (від шиї до талії). Якщо немає шиї, руки повинні приєднуватися до верхньої частини тулуба.

Анфас: якщо присутня ознака 31, то місце приєднання має припадати точно на плечі. Якщо за ознакою 31 дитина отримав нуль, то точка приєднання має припадати точно на те місце, де повинні бути намальовані плечі. Оцінка сувора, особливо при негативній оцінці за пунктом 31.

46. Тулуб. Будь-яке чітке зображення тулуба в одному або двох вимірах. Там, де ніякого явного розходження між головою та тулубом немає, але риси обличчя показані у верхній частині цієї фігури, бал зараховується, якщо риси обличчя займають не більше половини фігури, в іншому випадку оцінка нуль (якщо тільки немає поперечної риси, яка б показала нижню межу голови). Будь-яка фігура, намальована між головою та ногами, зараховується як тулуб, навіть якщо її розмір і форма швидше нагадують шию, ніж тулуб. (Це правило засноване на тому, що багато дітей, в малюнках яких є така особливість, у відповідь на відповідне питання називають дану частину тулубом). Ряд гудзиків, що йде вниз між ногами, оцінюється як нуль за ознакою тулуба, але як очко за ознакою одягу, якщо тільки поперечна лінія не показує межі тулуба.

47. Пропорційність тулуба: два виміри. Довжина тулуба повинна перевищувати його ширину. Вимірюється відстань між точками найбільшої

довжини і найбільшої ширини. Якщо обидва відстані однакові або настільки близькі, що різниця між ними важко визначна, - оцінка нуль.

48. Пропорції: голова I. Площа голови повинна бути не більше половини і не менше $1 / 10$ площі тулуба. Оцінка досить м'яка.

49. Пропорції: голова II. Голова складає приблизно $1 / 4$ площі тулуба. Оцінка сувора: не зараховується, якщо більше $1 / 3$ і менше $1 / 5$. Там, де не показана промежину, як, наприклад, у деяких профільних малюнках, приймається пояс або талія приблизно на рівні $2 / 3$ низу загальної довжини тулуба.

50. Пропорції. Анфас: довжина голови більше її ширини; повинна бути показана загальна овальна форма.

Профіль: голова має явно подовжену, довгасту форму. Обличчя довше основи черепа.

51. Пропорції: руки I. Руки принаймні дорівнюють довжині тулубу. Кінчики кистей досягають середини стегон, але не коліна. Кисті не обов'язково доходять до (або нижче) промежини, особливо якщо ноги незвично короткі. На малюнках анфас обидві руки повинні мати таку довжину. Оцінюється відносна довжина, а не положення рук.

52. Пропорції: руки II. Конічна форма рук. Передпліччя вже є верхньою частиною руки. Зараховується будь-яка спроба звузити передпліччя, якщо тільки це не робиться прямо у талії. Якщо цілком намальовані обидві руки, звуження повинні бути на обох.

53. Пропорції: ноги. Довжина ніг не повинна бути менше вертикального розміру тулубу та не більше подвійного розміру тулубу. Ширина кожної ноги має бути меншою за ширину тулубу.

54. Пропорції: кінцівки в двох вимірах. Обидві руки та ноги показані у двох вимірах. Якщо руки та ноги двовимірні – бал зараховується, навіть якщо кисті та ступні зображені лінійно.

55. Одяг I. Будь-які ознаки зображення одягу. Як правило, найбільш ранні малюнки являють собою ряд гудзиків, що йдуть вниз до центру тулубу, або

намальовано капелюх, або й те й інше разом. Зараховується навіть що-небудь одне. Одна крапка або маленький кружечок в центрі тулубу практично завжди означає пупок, та не зараховується як елемент одягу. Серія вертикальних та горизонтальних ліній, намальованих поперек тулубу (а іноді й впоперек кінцівок), представляє собою найпоширеніший спосіб зображення одягу. За це дається бал. Також зараховуються рисочки, які можуть бути розцінені як вказівка на кишені або манжети.

56. Одяг II. Наявність принаймні двох непрозорих предметів одягу, таких, як капелюх, брюки та т.п., що приховують частину тіла, яку вони покривають. При оцінці малюнка по даному пункту слід мати на увазі, що якщо капелюх просто трохи торкається верху голови, але не покриває ніякої її частини, то бал не зараховується. Одні тільки гудзики без будь-яких інших вказівок на ознаки одягу (наприклад, пальто, піджак) не зараховуються. Пальто має бути зображено за допомогою двох наступних ознак: рукави, комір або лінія горлового вирізу, гудзики, кишені. У зображенні брюк повинні бути: пояс, ремінь, застібка, кишені, манжети або будь-який спосіб розмежування ступні та ноги від низу штанини. Зображення ступні як продовження ноги не зараховується, якщо лінія поперек ноги – єдина ознака, що вказує на відмінність ступні та кісточки.

57. Одяг III. У малюнку немає прозорих елементів одягу. Й рукава, й штани повинні бути показані окремо від зап'ясть рук та ступень ніг.

58. Одяг IV. Намальовано принаймні чотири предмети одягу. Предмети одягу можуть бути наступними: капелюх, туфлі, пальто, піджак, сорочка, комір, краватка, ремінь, штани, жакет, футболка, робочий халат, шкарпетки. (На туфлях повинні бути присутніми деякі деталі – шнурки, ремінці або підошва, зображена подвійною лінією. Одного тільки каблука недостатньо. У брюк повинні бути деякі деталі, такі, як застібка, кишені, манжети. У пальто, піджака чи сорочки повинні бути показані: комір, кишені, лацкани. Одних тільки гудзиків недостатньо. Комір не слід плутати з шиєю, зображеною як проста вставка. Краватка часто досить непомітна, її наявність уточнюється при уважному розгляді або в ході бесіди.)

59. Одяг V. Повний костюм без будь-яких нісенітниць (несумісних предметів, деталей). Це може бути й «форма» (не тільки військова форма, але й, наприклад, ковбойський костюм) або повсякденний костюм. У другому випадку костюм повинен бути бездоганим. Це «заохочувальний» додатковий пункт, й отже, тут має бути показано більше, ніж у пункті 58.

60. Профіль I. Голова, тулуб та ноги в профіль мають бути показані без помилок. Тулуб не вважається намальованим в профіль, якщо центральна лінія гудзиків не зміщена від середини фігури у бік тулубу, або якщо немає інших вказівок, як, наприклад, відповідне положення рук, кишень, краватки. У цілому малюнок може містити одну (але не більше) з наступних трьох помилок: 1) прозорість тіла – контур тулубу видний крізь руку, 2) ноги намальовані не в профіль; в повному профілі принаймні верхня частина однієї ноги повинна бути закрита іншою ногою, яка є ближче, 3) руки приєднані до контуру спини та протягнуті уперед.

61. Профіль II. Фігура має бути показана в профіль абсолютно правильно, без помилок та випадків прозорості.

62. Анфас. Включає частковий профіль, коли той, хто малює, намагається показати фігуру в перспективі. Всі інші частини тіла на своїх місцях та з'єднані правильно, за винятком частин, прихованих перспективою або одягом. Істотні деталі: ноги, руки, очі, ніс, вуха, шия, тулуб, долоні (кисті), ступні. Ступні повинні бути зображені в перспективі, але не в профіль, якщо тільки вони не вивернуті в різні боки. Частини повинні бути показані двовимірними.

63. Рухова координація в малюванні ліній. Подивіться на довгі лінії рук, ніг та тулубу. Лінії повинні бути твердими, впевненими та без випадкових вигинів. Якщо в цілому лінії справляють враження твердих, впевнених та свідчать про те, що дитина контролює рух олівця, бал захищується. Малюнок може бути вельми невмілим, та все ж бал має бути захищено. Кілька довгих ліній може бути обведено або стерто. Лінії на малюнку не обов'язково повинні бути дуже рівними та плавними. Маленькі діти іноді намагаються «розфарбовувати» малюнок. Уважно вивчіть лінії малюнка. Старші діти часто

користуються ескізами, уривчастим методом, який легко відрізнити від невпевнених ліній, що виникають внаслідок незрілої координації.

64. Рухова координація в малюванні сполук. Подивіться на точки з'єднання ліній. Лінії повинні зустрічатися точно, без явної тенденції до перетину або накладення та без проміжку між ними (малюнок з декількома лініями оцінюється суворіше, ніж малюнок з частими змінами напрямів ліній). Ескізний, уривчастий малюнок зазвичай зараховується, незважаючи на те, що з'єднання ліній тут можуть бути невизначеними, оскільки ця здатність властива майже виключно малюнкам зрілого типу. Допускаються деякі підтирання.

65. Вища рухова координація. Це «заохочувальний», додатковий пункт за вмиле володіння олівцем як у малюванні деталей, так й в малюванні основних ліній. Зверніть увагу на дрібні деталі, а також на характер основних ліній. Всі лінії повинні бути намальовані твердо, з правильними сполуками. Промальовування олівцем тонких деталей (рис обличчя, дрібних деталей одягу тощо) вказує на хорошу регуляцію рухів олівця. Оцінка повинна бути дуже суворою. Перемальовування або підтирання анулюють бал за цей пункт.

66. Напрямок ліній та форма: контур голови (якість ліній в малюванні форм). Контур голови повинен бути намальованим без явних ознак мимовільних відхилень. Бал зараховується тільки в тих малюнках, де форма досягається без неправильних попередніх спроб (коло, еліпс). У профільних малюнках простий овал, до якого приєднаний ніс, не зараховується. Оцінка повинна бути досить суворою, тобто контур обличчя повинен бути намальований єдиною лінією, а не по частинах.

67. Якість ліній в малюванні форм: контур тулубу. Те ж, що й в попередньому пункті, але для тулубу. Слід звернути увагу на те, що примітивні форми (паличка, коло або еліпс) не зараховуються. Лінії тулубу повинні вказувати на спробу навмисно відійти від простої яйцевидної форми.

68. Якість ліній в малюванні форм: руки та ноги. Руки й ноги повинні бути намальовані без порушення форми, як у попередньому пункті, без тенденції до

звуження в місцях з'єднання з тілом. І руки й ноги повинні бути зображені двовимірними.

69. Якість ліній в малюванні форм: риси обличчя. Риси обличчя повинні бути повністю симетричними. Очі, ніс та рот повинні бути показані двовимірними.

Анфас: риси особи повинні бути розміщені правильно та симетрично, повинні чітко передавати вид людського обличчя.

Профіль: контур ока повинен бути правильним та розташованим в передній частині голови. Ніс повинен утворювати тупий кут з чолом. Оцінка сувора, «карикатурний» ніс не зараховується.

70. «Ескізна» техніка. Лінії, утворені добре регульованими штрихами. Повторне обведення відрізків довгих ліній не зараховується. «Ескізна» техніка зустрічається в роботах деяких старших дітей та майже не зустрічається у дітей молодше 11-12 років.

71. Особливе промальовування деталей. За допомогою особливих ліній або штрихування повинно бути зображено щось (одне або більше) з наступного переліку: складки одягу, зморшки або фалди, вироблення тканини, волосся, черевики, розфарбування або предмети фону.

72. Рух рук. Фігура повинні виражати волю рухів в плечах та ліктях, достатньо й при зображенні однієї руки. «Руки в брюки» або руки в кишенях не зараховуються, якщо видно й плечі, й лікті. Будь-які дії не обов'язкові.

73. Рух ніг. Свобода в рухах в колінах та стегнах фігури.

(Критерії аналізу малюнку розроблені й сформульовані творцями тесту. При аналізі конкретного матеріалу окремі критерії можуть здатися недостатньо чіткими. У силу цього можливі суб'єктивні інтерпретації, й отриманий показник може не цілком відповідати рівню безумовної точності. Якість обробки тестового матеріалу зростає в міру освоєння досвіду тестування та обрахунку результатів).

ВІКОВІ НОРМИ

ВІК	БАЛИ
5,1-6,0	14-22
6,1-7,0	18-25
7,1-8,0	20-26
8,1-9,0	22-27
9,1-10,0	23-28
10,1-11,0	24-30

3.2. Діагностика мислення у молодшому шкільному віці

Батарей тестів

Завдання 1. У наведених словах літери переставлені місцями. Запиши ці слова.

1) лбко; 2) раяі; 3) еравшн; 4) ркдеті

Завдання 2. Перед дужками слово, а в дужках – ще 5 слів. Знайди 2 слова, написаних у дужках, які найбільш істотні для слова, що стоїть перед дужками. Запиши ці слова.

- 1) читання (книга, окуляри, очі, буква, місяць);
- 2) сад (рослина, садівник, земля, вода, паркан);
- 3) річка (берег, твань, вода, рибалка, риба);
- 4) куб (кути, креслення, сторона, камінь, дерево);
- 5) гра (шахи, гравці, правила, футбол, штраф).

Завдання 3. Яке поняття в кожному з переліків є зайвим? Випиши його.

- 1) дуб, дерево, вільха, ясен;
- 2) гіркий, гарячий, кислий, солоний, солодкий;
- 3) дощ, сніг, опади, іній, град;
- 4) кома, крапка, двокрапка, союз, тире;
- 5) додавання, множення, ділення, додаток, віднімання.

Кожне правильно виконане завдання оцінюється у 2 бали

Висновки про рівень розвитку

10 балів – дуже високий;

8-9 балів – високий;

4-7 балів – середній;

2-3 бали – низький;

0-1 бал – дуже низький.

Завдання 4. Вам пропонується 5 пар слів. Треба визначити, що між ними спільного (дуже коротко, пропозиція повинна містити не більше 3-4 слів).

1) дощ – град;

2) ніс – око;

3) сума – твір;

4) водосховище – канал;

5) зрада – боягузтво.

Обробка та аналіз результатів

Кожне правильно виконане завдання оцінюється у 2 бали, якщо дитина вірно визначила первісні спільні характеристики, 1 бал – визначено другорядні ознаки, 0 балі – не визначені ознаки.

Висновки про рівень розвитку

10 балів – дуже високий;

8-9 балів – високий;

4-7 балів – середній;

2-3 бали – низький;

0-1 бал – дуже низький.

Завдання 5

Дано три слова. Два перших знаходяться в певному зв'язку. Третє та одне з чотирьох, наведених нижче, знаходяться в такому ж зв'язку. Знайдіть та запишіть на аркуші четверте слово.

Час виконання завдання – 5 хвилин

1) пісня – композитор = літак – пальне; льотчик; конструктор; аеродром;

2) вухо – чути = зуби – бачити; лікувати; жувати; рот;

- 3) прямокутник – площа = куб – простір; ребро; висота; трикутник;
- 4) школа – навчання = лікарня – доктор; лікування; хворий; установа;
- 5) дієслово – відмінювати = іменник – поняття; схилити; назва; утворювати

Обробка та аналіз результатів

Кожне правильно виконане завдання оцінюється у 2 бали

Висновки про рівень розвитку

10 балів – дуже високий;

8-9 балів – високий;

4-7 балів – середній;

2-3 бали – низький;

0-1 бал – дуже низький.

3.3 Діагностика мислення у підлітковому віці

1. «Виключення слів»

Інструкція. У кожному рядку 4 слова пов'язані загальною ознакою, а одне – зайве. Підкресли його.

- 1) старезний, старий, зношений, маленький, ветхий;
- 2) сміливий, хоробрий, відважний, злий, рішучий;
- 3) Василь, Федір, Семен, Іванов, Порфирій;
- 4) молоко, вершки, сир, сало, сметана;
- 5) скоро, швидко, поспішно, поступово, квапливо;
- 6) глибокий, високий, світлий, низький, дрібний;
- 7) лист, нирка, кора, дерево, сук;
- 8) будинок, сарай, хата, колиба, будівля;
- 9) береза, сосна, дерево, дуб, ялина;
- 10) ненавидіти, зневажати, обурюватися, карати;
- 11) темний, світлий, блакитний, ясний, тьмянний;
- 12) гніздо, нора, мурашник, курятник, барліг;
- 13) невдача, крах, провал, поразка, хвилювання;
- 14) молоток, цвях, кліщі, сокира, долото;

15) хвилина, секунда, година, вечір, доба.

2. Тест «Істотні ознаки»

Методика виявляє логічність суджень випробуваного, а також його вміння зберігати спрямованість та стійкість способу міркуваннями при вирішенні довгого ряду однотипних завдань.

Для проведення дослідів потрібні бланки з надрукованим текстом завдань.

Інструкція: «Ви бачите тут ряд слів, надрукованих великим шрифтом, а поруч з кожним таким словом (в дужках) п'ять слів на вибір. З цих п'яти слів ви повинні вибрати два слова, що визначають невід'ємні ознаки предмету, який позначено словом, написаним великим шрифтом, тобто те, без чого цього предмету не може бути.

Наприклад, сад. Без чого сад не може бути садом? Без землі та без рослин.

1. Сад (рослини, садівник, собака, паркан, земля).
2. Річка (берег, риба, рибалка, твань, вода).
3. Місто (автомобіль, будівля, натовп, вулиця, велосипед).
4. Сарай (сінник, коні, дах, худобу, стіни).
5. Куб (кути, креслення, сторона, камінь, дерево).
6. Ділення (клас, ділене, олівець, дільник, папір).
7. Читання (очі, книга, картинка, друк, слово).
8. Гра (карти, гравці, штрафи, покарання, правила).
9. Війна (літак, гармати, битви, рушниці, солдати).
10. Лікарня (приміщення, сад, лікар, радіо, хворі).
11. Кохання (троянди, почуття, людина, місто, природа).
13. Спів (дзвін, мистецтво, голос, аплодисменти, мелодія).
14. Землетрус (пожежа, смерть, поштовхи, ґрунт, шум).
15. Бібліотека (місто, книги, лекції, музика, читачі).

3. Тест «Складні аналогії»

Методика, запропонована Е. А. Коробковою, спрямована на виявлення того, якою мірою випробуваний розуміє складні логічні відносини та вміє виділяти абстрактні зв'язки. Тест розраховано на підлітковий вік.

Тест складається з 10 пар слів-логічних завдань, які пропонуються вирішити випробуваному. Завдання випробуваного – визначити, який з шести типів логічного зв'язку міститься у кожній парі слів.

Необхідно охарактеризувати відношення між словами у парі, потім знайти «аналог», тобто пару слів з таким же логічним зв'язком, а після цього відмітити у ряду букв ту, що відповідає знайденому аналогу.

Так, наприклад, учню пояснюють, що «світло – темрява» протилежні поняття, «отруєння – смерть» мають причинно-наслідковий зв'язок, «море – океан» мають кількісну відмінність. Для проведення дослідів потрібен бланк:

Вівця- стадо А

Малина –ягода Б

Море –океан В

Світло- темрява Г

Отруєння –смерть Д

Ворог – противник Е

Після цього учню пропонують прочитати кожну пару з розташованих нижче слів та сказати, до якої пари з числа верхніх вона відноситься й назвати принцип зв'язку з даною парою.

1. Переляк – втеча А, Б, В, Г, Д, Е
2. Фізика – наука А, Б, В, Г, Д, Е
3. Правильно – вірно А, Б, В, Г, Д, Е
4. Грядка – город А, Б, В, Г, Д, Е
5. Пара – два А, Б, В, Г, Д, Е
6. Сміливість – героїство А, Б, В, Г, Д, Е
7. Прохолода – мороз А, Б, В, Г, Д, Е
8. Обман – недовіра А, Б, В, Г, Д, Е
9. Спів – мистецтво А, Б, В, Г, Д, Е
10. Тумбочка – шафа А, Б, В, Г, Д, Е

3.4 Діагностика стилів мислення

Опитувальник «Стилі мислення»

Стиль мислення – це система інтелектуальних стратегій, прийомів, навичок та операцій, до якої особистість схильна в силу своїх індивідуальних особливостей: характеру, мотивації, системи цінностей й т. п. Формуючись у людини ще з дитинства під впливом виховання, особистого досвіду, стиль мислення розвивається протягом усього життя людини. Таким чином, стиль мислення визначає різницю між людьми в тому, як вони розуміють, осмислюють навколишню дійсність та як ці способи осмислення впливають на організацію людиною своєї поведінки.

Класифікація стилів мислення представлена у роботі Р. Харрісона та Р. Бремсона (1984). Вони розробили типологію, в якій виділяють п'ять стилів мислення: синтетичний, ідеалістичний, прагматичний, аналітичний та реалістичний.

Для вивчення цих стилів був створений спеціальний опитувальник InQ (Harrison AF, Brainson RM The art of thinking. NY. Berkley Books, 1984. P 189-193). Переклад та адаптація цього опитувальника виконані А. А. Алексєєвим.

Процедура дослідження:

Інструкція: «Цей опитувальник призначений для того, щоб допомогти вам визначити спосіб мислення, якому ви надасте перевагу, а також манеру ставити питання й приймати рішення. Серед запропонованих вам на вибір відповідей немає правильних або неправильних. Максимум корисної інформації ви отримаєте у тому випадку, якщо будете, як можна точніше повідомляти про особливість вашого реального мислення, а не про те, як, на вашу думку, варто було б мислити.

Кожен пункт даного опитувальника складається з затвердження, за яким слідує п'ять його можливих закінчень. Ваше завдання – вказати те закінчення речення, яке для вас є найбільш характерне. На бланку відповідей навпроти кожного закінчення проставте номери: від 5 (найбільше підходить), 4, 3, 2, 1 (найменше підходить). Кожен номер (бал) повинен бути використаний тільки

один раз у групі з п'яти закінчень речення (всього таких груп в опитувальнику 18). Навіть, якщо 2 закінчення (або більше) в одній групі видадуться однаково притаманні вам, все ж таки намагайтеся їх впорядкувати. Майте на увазі, що для кожної групи кожен бал (5, 4, 3, 2 або 1) не можна використовувати більше одного разу.

Якщо Ви впевнені, що зрозуміли наведену вище інструкцію, то продовжуйте працювати далі ».

Текст опитувальника.

1. Коли між людьми має місце конфлікт ідей, я віддаю перевагу тій стороні, яка:

- 1а. встановлює, визначає конфлікт та намагається його висловити відкрито.
- 1б. краще за всіх висловлює цінності та ідеали.
- 1в. краще за всіх відображає мої особисті погляди та досвід.
- 1г. підходить до ситуації найбільш логічно та послідовно.
- 1д. викладає аргументи найбільш коротко та переконливо.

2. Коли я починаю вирішувати будь-які проблеми спільно з іншими людьми, найважливіше для мене:

- 2а. зрозуміти цілі та значення майбутньої роботи.
- 2б. розкрити цілі й цінності учасників робочої групи.
- 2в. визначити порядок конкретних кроків щодо вирішення проблеми.
- 2г. зрозуміти, яку вигоду може принести ця робота для нашої групи.
- 2д. щоб робота над проблемою була організована та зрушила з місця.

3. Взагалі кажучи, я засвоюю нові ідеї найкраще, коли можу:

- 3а. зв'язати їх з поточними чи майбутніми своїми заняттями.
- 3б. застосувати їх до конкретних ситуацій.
- 3в. зосередитися на них ретельно й проаналізувати
- 3г. зрозуміти, наскільки вони схожі зі звичними для мене ідеями.
- 3д. протиставити їх іншим ідеям.

4. Для мене графіки, схеми, креслення в книгах або статтях зазвичай:

- 5. 4а. корисніші за текст, якщо вони точні.

4б. корисні, якщо вони чітко показують нові факти.

4в. корисні, якщо вони підкріплюються та пояснюються текстом

4г. корисні, якщо вони піднімають питання по тексту.

4д. не більше й не менш корисні, ніж інші матеріали.

6. Якби мені запропонували провести якесь дослідження, я , ймовірно, почав би зі:

5а. спроби визначити його місце в більш широкому контексті.

5б. визначення того, чи зможу я виконати його один або мені буде потрібна допомога.

5в. роздумів та припущень про можливі результати.

5г. вирішення того, чи слід взагалі проводити це дослідження.

5д. спроби сформулювати проблему як можна повніше й точніше.

7. Якби мені довелося збирати від членів якоїсь організації інформацію, що стосується її нагальних проблем, я вважав би за краще:

6а. зустрітися з ними індивідуально та поставити кожному свої конкретні питання.

6б. провести загальні збори та попросити їх висловити свою думку.

6в. опитати їх невеликими групами, ставлячи загальні питання.

6г. зустрітися неофіційно з впливовими особами та з'ясувати їхні погляди.

6д. попросити членів організації надати мені (бажано в письмовій формі) всю відповідну інформацію, яку вони мають у своєму розпорядженні.

8. Ймовірно, я буду вважати щось правильним, істинним, якщо це «щось»:

7а. вистояло проти опозиції, витримало опір протилежних підходів.

7б. узгоджується з іншими речами, яким я вірю.

7в. було підтверджено на практиці.

7г. піддається логічному та науковому доведенню.

7д. можна перевірити особисто на доступних спостереженню фактах.

8. Коли я на дозвіллі читаю журнальну статтю, вона буде швидше за все:

8а. про те, як комусь вдалося вирішити особисту або соціальну проблему.

8б. присвячена дискусійному, політичному або соціальному питанню.

8в. повідомлення про наукове або історичне дослідження.

8г. про цікаву, забавну людину або подію.

8д. точним, без частки вимислу, повідомленням про чийсь цікавий життєвий досвід.

9. Коли я читаю звіт про роботу (або інший текст, наприклад, науковий або навчальний), найбільше я звертаю увагу на:

9а. близькість висновків до мого особистого досвіду.

9б. можливість виконання даних у тексті рекомендацій.

9в. надійність та обгрунтованість результатів фактичними даними.

9г. розуміння автором цілей та завдань роботи.

9д. інтерпретацію, пояснення даних.

10. Коли переді мною поставлено завдання, перше, що я хочу дізнатися – це:

10а. який є найкращий метод для вирішення даного завдання.

10б. кому й коли потрібно, щоб ця задача була вирішена.

10в. чому це завдання варто вирішувати.

10г. який вплив його вирішення може мати на інші завдання, які доводиться вирішувати.

10д. яка пряма, негайна вигода від рішення даного завдання.

11. Зазвичай я дізнаюся максимум про те, як зробити щось нове, завдяки тому, що:

11а. з'ясовую для себе, як це пов'язано з чимось, що мені добре знайоме.

11б. беруся за справу якомога раніше.

11в. вислуховую різні точки зору, з приводу того, як це зробити.

11г. є хтось, хто показує мені, як це зробити.

11д. ретельно аналізую, як це зробити найкращим чином.

12. Якби мені довелося проходити випробування або здавати іспит, я вважав за краще б:

12а. набір об'єктивних, проблемно-орієнтованих запитань з предмету.

12б. дискусію з тими, хто також проходить випробування.

12в. усне виклад та показ того, що я знаю.

12г. повідомлення у вільній формі про те, як я застосував на ділі те, чому навчився.

12д. письмовий звіт, що охоплює історію питання, теорію та метод.

13. Люди, чії особливі якості я поважаю найбільше, це ймовірно:

13а. видатні філософи й учені.

13б. письменники та учителі.

13в. лідери ділових та політичних кіл.

13г. економісти та інженери.

13 д. фермери та журналісти.

14. Взагалі кажучи, я знаходжу теорію корисною, якщо вона:

14а. здається спорідненою тим чи іншим теоріям та ідеям, які я вже засвоїв.

14б. пояснює речі новим для мене чином.

14в. здатна систематично пояснювати безліч пов'язаних ситуацій.

14г. служить поясненням мого особистого досвіду та спостережень.

14д. має конкретне практичне застосування.

15. Коли я читаю статтю з дискусійного питання (або, наприклад, спостерігаю дискусію в телевізійній передачі), я вважаю за краще, щоб в ній:

15а. показувалися переваги для мене в залежності від обраній точки зору.

15б. викладалися всі факти в ході дискусії.

15в. логічно і послідовно окреслювалися уражені спірні питання.

15г. визначалися цінності, які сповідує та чи інша сторона у дискусії.

15д. яскраво висвітлювалися обидві сторони спірного питання і істота конфлікту.

16. Коли я читаю книгу, що виходить за рамки моєї безпосередньої діяльності (навчальної, професійної тощо), я роблю це головним чином внаслідок:

16а. зацікавленості у вдосконаленні своїх професійних знань.

16б. вказівки з боку людини, яку я поважаю, на можливу її корисність.

16в. бажання розширити свою загальну ерудицію.

16г. бажання вийти за межі власної діяльності для різноманітності.

16д. прагнення дізнатися більше про певний предмет.

17. Коли я вперше підходжу до якоїсь технічної проблеми (наприклад, усунути нескладну поломку в електроприладі), я швидше за все буду:

17а. намагатися пов'язати її з більш широкою проблемою або теорією.

17б. шукати шляхи й способи швидко вирішити цю проблему.

17в. обмірковувати альтернативні способи її вирішення.

17г. шукати способи, якими інші, можливо, вже вирішили цю проблему.

17д. намагатися знайти найкращу процедуру для її вирішення.

18. Взагалі кажучи, я більш за все схильний до того, щоб:

18а. знаходити існуючі методи, які працюють, та використовувати їх як можна краще.

18б. ламати голову над тим, як різноманітні методи могли б працювати разом.

18в. відкривати нові та більш досконалі методи.

18г. знаходити способи змусити існуючі методи працювати краще й по-новому.

18д. розбиратися в тому, як і чому існуючі методи повинні працювати.

Обробка результатів

Визначити перевагу того чи іншого стилю можна за допомогою ключа. Для того, щоб отримати дані по кожному із стилів, необхідно, користуючись ключем, підсумувати бали з бланка відповідей. Перш ніж переходити до їх аналізу, потрібно перевірити правильність обчислень. Для цього треба скласти сумарні показники по всіх п'яти стилях. Число, що вийде має дорівнювати 270. В іншому випадку, обчислення необхідно перевірити ще раз.

Ключ опитувальника «СМ»

Синтетичний стиль: 1а, 2б, 3д, 4г, 5в, 6б, 7а,8б, 9д, 10г, 11в, 12б, 13а, 14б, 15д, 16г, 17в, 18б.

Ідеалістичний стиль: 1б,2а, 3г,4в, 5а, 6в, 7б, 8а, 9г, 10в, 11а, 12в, 13б, 14а, 15г, 16в, 17а, 18в.

Прагматичний стиль: 1в, 2г, 3а, 4д, 5б, 6г, 7в, 8г, 9а, 10д, 11б, 12г, 13в, 14г, 15а, 16д, 17б, 18г.

Аналітичний стиль: 1г, 2в, 3в, 4а, 5д, 6д, 7г, 8в, 9в, 10а, 11д, 12д, 13г, 14в, 15в, 16а, 17д, 18д.

Реалістичний стиль: 1д, 2д, 3б, 4б, 5г, 6а, 7д, 8д, 9б, 10б, 11г, 12а, 13д, 14д, 15б, 16б, 17г, 18а.

Інтерпретація результатів

Пояснення результатів слід проводити на підставі порівняння показників за кожною окремою шкалою із загальною картиною переваги стилів мислення:

36 або менше балів: цей стиль абсолютно не притаманний випробуваному, він, ймовірно, не користується ним практично ніде й ніколи, навіть якщо цей стиль є кращим підходом до вирішення проблеми за даних обставин.

Від 42 до 37 балів: ймовірно стійке ігнорування даного стилю.

Від 48 до 43 балів: для випробуваного характерно помірно нехтування цим стилем мислення, тобто, за інших рівних умов, він, по можливості, буде уникати використання даного стилю при вирішенні значимих проблем.

Від 59 до 49 балів: зона невизначеності. Даний стиль слід виключити з розгляду.

Від 65 до 60 балів: випробуваний віддає помірну перевагу цьому стилю. Інакше кажучи, за інших рівних умов, він буде схильний використовувати цей стиль більше або частіше за інші.

Від 71 до 66 балів: випробуваний надає велику перевагу такому стилю мислення. Ймовірно, він користується цим стилем систематично, послідовно та в більшості ситуацій. Можливо навіть, що час від часу випробуваний зловживає їм, тобто використовує тоді, коли цей стиль не забезпечує кращого підходу до вирішення проблеми. Частіше це може відбуватися в напружених ситуаціях (дефіцит часу, конфлікт й т.п.).

72 й більше балів: у випробуваний надає дуже велику перевагу цьому стилю мислення. Іншими словами, він надмірно фіксований на ньому, використовує його практично у всіх ситуаціях, отже, й в таких, де цей стиль є

далеко не найкращим (або навіть неприйнятним) підходом до вирішення проблеми.

В якості опори для змістовної інтерпретації можна використовувати короткі характеристики кожного зі стилів, наведені у кінці розділу.

При поясненні результатів також слід враховувати кілька обставин.

По-перше, не існує «поганих» та «хороших» стилів. Кожен з них в одних ситуаціях виявляється «на висоті», в інших може бути малоефективним. Таким чином, кожному стилю властиві як переваги, так й недоліки.

По-друге, у людини, домінуючими можуть виявитися відразу два (а іноді й три, що, правда, є великою рідкістю) стилі мислення. Поєднання в одній людині кількох стилів мислення розглядається психологами як факт позитивний. Уміння мислити різними способами підвищує можливості людини вирішувати проблеми.

По-третє, може зустрітися ситуація, коли у випробуваного не виражений ні один із стилів мислення, (тобто випробуваний не набирає ні по одній зі шкал вище 59 балів). Це говорить про недостатність сформованості розумової сфери у даної людини з точки зору її індивідуалізованості. Швидше за все, під час вирішення життєвих завдань у такої людини виникають деякі проблеми з вибором способів їх вирішення.

Коротка характеристика стилів мислення

Синтетичний стиль. Термін синтез означає процес практичної або уявної побудови з яких-небудь елементів, частин або сторін об'єкту єдиного цілого. Тому для людини, яка надає перевагу синтетичному стилю мислення, характерним є комбінування чогось якісно нового й оригінального. При цьому синтетик (часто його називають синтезатором) може інтегрувати ідеї, погляди, думки, позиції, які часто є різнорідні й навіть, на перший погляд, суперечать один одному. Для синтетика властивим є умоглядне, теоретизуюче мислення, своєрідний уявний експеримент. Особлива чутливість синтетиків до розбіжностей у поглядах людей змушує їх шукати способи об'єднати несумісне та створити творчу комбінацію, яка могла б зняти ці протиріччя. Більш того,

синтетика нерідко зацікавлені в тому, щоб «оголювати» суперечності в думках та оцінках. Вони навіть можуть спеціально провокувати, загострювати їх своїми питаннями та висловлюваннями. Коли синтетик бачить, що люди, які спілкуються між собою, мають розбіжності (хоча самим людям здається, що їх немає), він обов'язково вкаже їм на цей факт. Стихія синтетика – це загострення протиріч та їх наступний синтез на основі оригінальної, нової теорії чи ідеї. Прагнення придумати хорошу теорію має для синтетика велике значення, оскільки теорія дає йому можливість своєрідного простору для мислення. Теорія виявляється для нього більш цінною, ніж факти (якщо факти суперечать теорії, тим гірше для фактів!). Синтетики усвідомлено та відкрито спираються у своїх висновках та оцінках на теоретичні передумови. Ще одна властивість синтетика – це інтерес та навіть пристрасть до змін. Він бачить світ постійно мінливим й звичайно підтримує таке бачення світу в інших людях. Тому людина, що віддає перевагу синтетичному стилю мислення, прагне уникати всього застиглого, незмінного. Люди та речі, які ніколи не змінюються, рутини, шаблони, жорстка структура, розхожі ідеї та авторитети викликають в синтетика нестерпну нудьгу, а також прагнення до їх критичного перегляду. Таке прагнення до новизни поєднується у синтетиків з певною розумовою сміливістю. Їх не лякає невизначеність, невідомість.

Ідеалістичний стиль. Ідеалістам властивий широкий погляд на речі. Вони схильні до глобальних узагальнень та оцінок, не обтяжують себе при цьому аналізом деталей та фактів. Подібно синтетикам особистості ідеалістичного складу розуму також прекрасно розуміють, що люди часто розходяться в думках, але роблять з цього зовсім інший висновок. Якщо синтетик прагне загострити, оголити протиріччя, то ідеаліст схильний вірити, що ці протиріччя та суперечки можна залагодити, згладжуючи розбіжності та акцентуючи увагу на схожості, яку при бажанні можна виявити в самих протилежних позиціях. Тому ідеалісти не цінують конфлікт, вважають його непотрібним, непродуктивним станом. Інша особливість ідеалістів – підвищений інтерес до цілей, потреб, мотивів та цінностей людей. Ідеалістів завжди хвилює питання:

«Куди ми йдемо та чому?» У зв'язку з цим вони добре вміють формулювати цілі як свої, так й групи, разом з якою вони вирішують проблеми. Ідеалісти часто розмірковують про різні речі з точки зору того, яку користь / шкоду вони можуть принести конкретним людям чи суспільству. Інакше кажучи, у своїх судженнях ідеалісти більше за інших орієнтуються на суб'єктивні та соціальні чинники. Мислення ідеалістів є рецептивним, тобто вони легко та без внутрішнього опору асимілюють самі різні ідеї, позиції, пропозиції. Наприклад, в ситуації прийняття групового рішення ідеалісти скоріше спочатку допоможуть іншим висловити їхні думки та не прагнуть нав'язувати свої. Вони прагнуть якимось об'єднати весь спектр поглядів та думок в такому рішенні, яке хоч в чомусь задовольняло б кожен зі сторін (пошук «ідеального» рішення). Таким людям подобається, коли їх сприймають як відкритих, заслужовуючих довіри та таких, які допомагають іншим, тобто як корисних людей. Як правило, це морально зрілі люди, які обурюються тими, кому бракує моральної чистоти та турботи про інших. Там, де проблема сформульована чітко й однозначно, де є чіткий спосіб її вирішення, ідеалісти зазвичай не на висоті. Ідеалісти демонструють свої найкращі розумові якості, коли важко чітко сформулювати проблему, коли важливими чинниками рішення є емоції та почуття, оцінки та цінності, тобто етично складні, неоднозначні ситуації. У них добре розвинена інтуїція саме в сфері людських відносин.

Прагматичний стиль. Основний критерій правильності ідей, рішень, думок, оцінок з точки зору прагматиків – свій особистий досвід. Девіз прагматиків: «Годиться все, що працює» та «Що-небудь та спрацює». Люди, що мають прагматичний стиль мислення, схильні до пошуку вирішення проблем, використовуючи лише ті кошти та ресурси, які лежать у них під рукою. Для них не є властивим запитувати додаткову інформацію, матеріали. На думку прагматика, всі події в світі відбуваються неузгоджено та мало залежать від нашої волі. Тому, вирішуючи проблеми, потрібно діяти тут й зараз, «а там подивимося». Прагматики сповідують своєрідне практичне експериментування («не вийшло так, спробуємо отак»). У рішенні будь-якої проблеми прагматики

схильні демонструвати поступовий «кусочечний» (інкрементальний) підхід. Сенс його: «одна справа зараз»; «від цих до цих». Головне як можна швидше отримати конкретний результат, важливий лише виграш та швидкість досягнення мети. Під цим кутом зору розглядається буквально все: ідеї, теорії, факти й т.п. Наприклад, суб'єктивні чинники (емоції та почуття) стають для прагматика об'єктивними, якщо вони відповідають даній ситуації. Прагматики з успіхом діють в ситуації спільного ухвалення рішення (колективне мислення). При цьому особливий інтерес проявляється ними до пошуку стратегій та тактик швидкого досягнення цілей. До вирішення будь-якої проблеми такі люди підходять з оптимістичним настроєм, прагненням обернути на свою користь обставини, що склалися. Хоча прагматик вважає світ непередбачуваним, він не схильний надмірно драматизувати цю обставину. У прагматиків непогано розвинений соціальний інтелект, вони здатні відчувати не тільки практичні, але й гуманітарні, етичні наслідки своїх рішень. У цілому цей стиль мислення відрізняється гнучкістю та адаптивністю до нових умов.

Аналітичний стиль. Аналіз (розкладання, розчленування) – операція зворотна до синтезу. Представникам аналітичного стилю мислення характерним є систематичний, всебічний розгляд питання, проблеми, процесу або об'єкта на базі прихованої або явно сформульованої теорії. Аналітиків відрізняє логічна, методична, ретельна (з акцентом на деталях) та обережна манера вирішення проблем. Ухваленню рішення у таких людей передують розробка докладного плану, всебічний збір інформації. Витрачаючи багато сил на добування інформації, аналітик стає дуже компетентним у своїй галузі. Відзначимо, що дана стратегія, таким чином, добре працює, коли людина має в своєму розпорядженні необхідний запас часу. Аналітики більше за інших орієнтовані на теорію. За добрим володінням фактами та деталями в аналітика криються широкі та глибокі теорії (які сама людина, особливо фахівець-практик, далеко не завжди усвідомлює). У цілому аналітик прагне до засвоєння теорій та регулярно застосовує «теоретичні» знання на практиці. Представники цього стилю (на відміну від прагматиків) схильні бачити світ впорядкованим, логічним та

передбачуваним. Тому вони гірше за інших переносять невідомість, невизначеність. Коли з'являється проблема, аналітик орієнтується на пошук формули, процедури, методу її вирішення. Причому на відміну від прагматика (якому підійде все, що допоможе швидко досягти мети) аналітик буде наполегливо шукати «найкращий спосіб» вирішення проблеми. На відміну від синтетика (якого живить інтерес до конфлікту, зміни та новизні), аналітик вважає за краще стабільність та передбачуваність.

Реалістичний стиль. Це стиль найбільшою мірою протилежний синтетичному. Реалісти – це люди, які в першу чергу спираються на факти (на відміну від прагматиків, головним критерієм яких є особистий досвід). Це емпірики, а не теоретики. Для них реальним є тільки те, що можна безпосередньо відчувати: відчувати запах, доторкнутися до чого-небудь, особисто побачити або почути, а також самому пережити. Якщо синтетика вважають більш важливою інтерпретацію фактів, то реалісти переконані у зворотньому. Так, синтетик вважає, що згода людей з приводу одного й того ж факту неможлива без попередньої теоретичної роботи (треба домовитися про думки). Реалісти ж вважають, що дві людини, які мають нормальний зір та слух, можуть відразу прийти до згоди. У вирішенні проблеми реалісти орієнтовані на виправлення, послідовну корекцію ситуації. Виправити що-небудь, а не замінити в принципі! Тут немає ніякого експериментування, властивого прагматику. У випадку, якщо справи йдуть не так як потрібно, реаліст прагне внести чергову поправку та твердо дотримуватися наміченого курсу. Реалісти подібні з аналітиками в тому, що й ті та й інші спираються на конкретні факти, проявляють схильність до методичності та практичних результатів, відчувають антипатію до всього суб'єктивного. З іншого боку реалісту зовсім далекі розгорнуті, послідовні судження, пошук найкращого варіанта рішення, збір додаткової інформації, які дуже характерні для аналітика. Реаліст прагне зробити справу по можливості добре, спираючись на наявні факти. У вирішенні проблем характеризується прагненням тримати під контролем ситуацію (ресурси, людей та результати).

3.3. Діагностика полезалежності – полenezалежності як параметрів когнітивного стилю діяльності

Дослідження індивідуальних особливостей сприйняття (полезалежність – полenezалежність) (Т. П.Зінченко).

У сучасній психології вивчення індивідуальних особливостей внутрішньої організації пізнавальних процесів здійснюється в рамках дослідження когнітивних стилів. Область дослідження когнітивних стилів лежить на межі психології пізнавальних процесів та психології особистості. Існує багато визначень поняття «когнітивний стиль». Когнітивний стиль – це характеристика способу пізнавальної діяльності; особистісні фактори регуляції пізнання, стиль мислення тощо.

Найбільш теоретично розробленим параметром когнітивного стилю є властивість полезалежності-полenezалежності. У понятті полезалежності-полenezалежності відображаються індивідуальні відмінності в здатності когнітивної диференціації, котра у сфері мислення проявляється як переважання аналізу чи синтезу, а в сфері сприймання – як залежність-незалежність від перцептивного поля. Полезалежність означає домінування цілого, недостатню диференціацію частин в образі сприймання, нездатність долати контекст, невідокремленість окремих подразників від їх фона. Полenezалежності відповідає здатність сприймати ціле як структуроване, виокремлювати стимули з контексту.

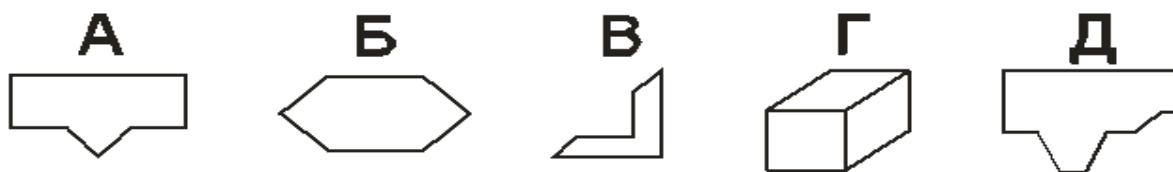
Найбільш загальним підґрунтям індивідуальних відмінностей у пізнавальній діяльності, які встановлюються за допомогою параметру полезалежності-полenezалежності, є ступінь орієнтації людини при прийнятті рішення, спираючись на знання та досвід, які у неї є, а не на зовнішні орієнтири, якщо вони вступають у суперечність з її досвідом. Особи, схильні до полenezалежності, виокремлюють в ситуації її суттєві риси, а не більш помітні; у них легше відбувається генералізація та перенесення знань та навичок; у них більш раціональні стратегії запам'ятовування та відтворення, більш розвинена селективна увага. Полезалежні особи схильні ігнорувати менш помітні риси

об'єкте, що аналізується, для них характерною є орієнтація на зовнішні ознаки, образність мислення. За даними М. А. Холодної, полнезалежність корелює з такими показниками інтелектуальної сфери: високий показник невербального інтелекту; гнучкість інформаційних процесів; більш висока здатність до навчання; успішність розв'язання завдань на кмітливість; наявність складових змісту фактору «адаптивна гнучкість» за Д.Гілфордом; легкість зміни установки.

Методика: У завданні використовується тест «Включені фігури» К. Б. Готтшальдта. Тест представляє собою набір з 30 завдань. У кожному завданні досліджуваному пропонується якомога швидше виокремити одну з п'яти еталонних фігур, серед відволікаючих, заплутуючих деталей більш складної фігури. Час виконання тесту не обмежений. У досліді реєструється час виконання кожного з 30 завдань та кількість правильних рішень.

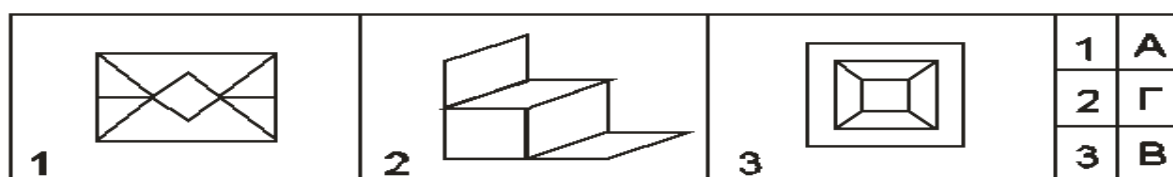
Інструкція

У кожному складному малюнку є один із наступних елементів:



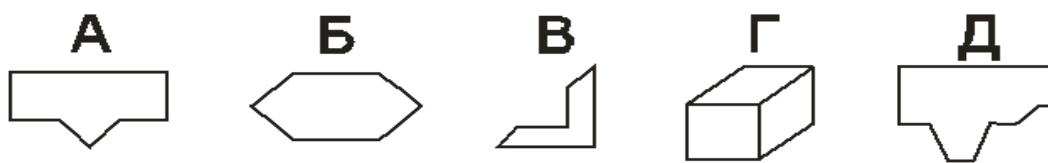
Назвіть у кожному випадку, який із цих елементів міститься у малюнку.

Наприклад:

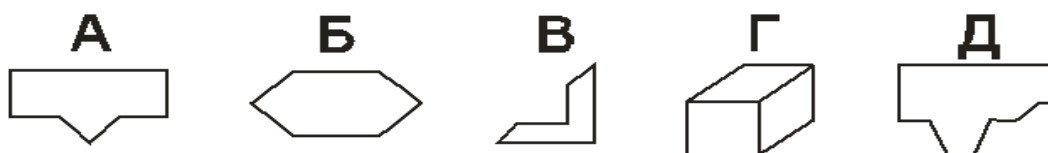


Пам'ятайте:

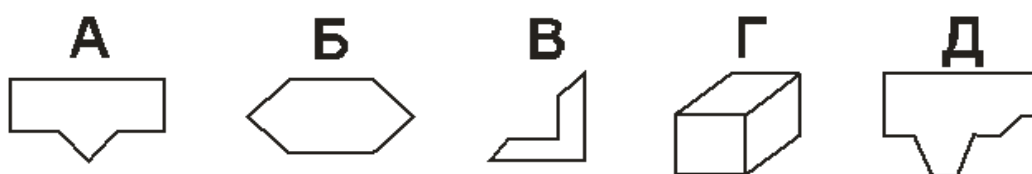
- У кожному малюнку є один з елементів тієї ж величини та також розташований як на зразку;
- У кожному малюнку є тільки один з елементів.



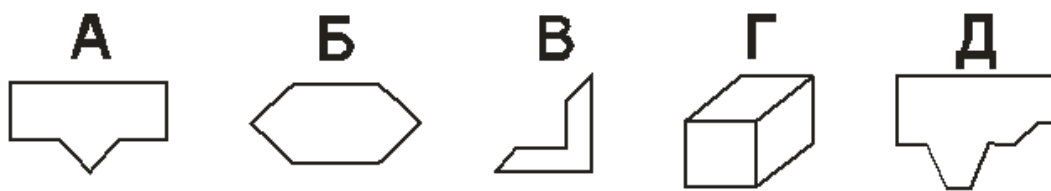
1		2		3		1	
						2	
						3	
4		5		6		4	
						5	
						6	



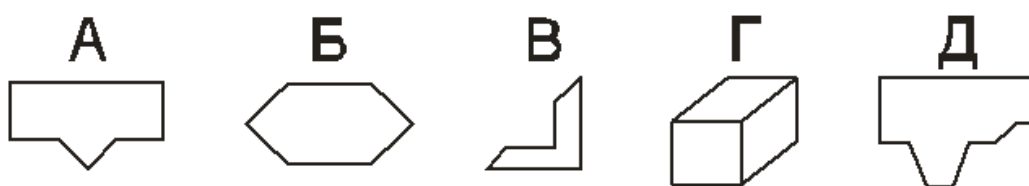
7		8		9		7	
						8	
						9	
10		11		12		10	
						11	
						12	



13		14		15		13	
						14	
						15	
16		17		18		16	
						17	
						18	



19 	20 	21 	19	
			20	
			21	
22 	23 	24 	22	
			23	
			24	



25 	26 	27 	25	
			26	
			27	
28 	29 	30 	28	
			29	
			30	

Обробка та аналіз результатів:

1. Визначити індекс полезалежності-полenezалежності за формулою:

$$I_{пз/ппз} = \frac{N}{T},$$

де N – кількість правильних рішень;

T – загальний час виконання всіх 30 завдань у хвилинах.

При $I_{пз/пнз} > 2,5$ вважається вираженим параметр полenezалежності;

При $I_{пз/пнз} < 2,5$ – виражений параметр полenezалежності.

2. На підставі аналізу отриманих результатів зробити висновок про особливості когнітивного стилю досліджуваного.

3.5 Діагностика особливостей нервової системи. Тепінг-тест Є. Ільїна

Устаткування: спеціально заздалегідь підготовлені бланки, що представляють собою аркуші паперу (203 x 283), що розділені на шість розташованих по три в рядку рівних прямокутники, олівці, секундомір.

Мета: визначення властивостей нервової системи за психомоторними показниками.

Інструкція. За командою психолога почніть ставити крапки в кожному квадраті запропонованого вам бланку. Протягом 5 секунд необхідно поставити як можна більше крапок у першому квадраті. Потім знову за командою психолога ви переходите до другого квадрату за годинниковою стрілкою, при цьому не переривайте роботу. Увесь час намагайтеся працювати у швидкому темпі.

Завдання треба повторити тепер вже другою рукою.

Обробка результатів

1. Підрахувати кількість крапок у кожному квадраті.

2. Побудувати графіки працездатності для кожної з рук. Для цього на осі абсцис необхідно відкласти рівні інтервали часу (5 с, 10 с, 15 с...), на осі ординат – кількість крапок у кожному квадраті. Криву роботи правої руки можна накреслити суцільною лінією, а лівої – пунктирною.

3. Проаналізувати форми кривих.

Аналіз результатів. Сила нервових процесів є показником працездатності нервових клітин та нервової системи в цілому. Сильна нервова система витримує більші за величиною та тривалістю навантаження, ніж слабка. Методика заснована на визначенні динаміки максимального темпу руху рук. Дослідження проводиться послідовно спочатку правою, а потім лівою рукою.

Отримані в результаті варіанти динаміки максимального темпу можуть бути умовно розділені на п'ять типів:

- опуклий тип: темп наростає до максимуму в перші 10-15 с роботи, надалі він може знизитися до вхідного рівня. Цей тип кривої свідчить про наявність у досліджуваного сильної нервової системи;

- рівний тип – максимальний темп утримується приблизно на одному рівні протягом усього часу роботи. Цей тип кривої характеризує нервову систему досліджуваного як систему середньої сили;

- спадний тип – максимальний темп знижується вже з другого інтервалу. Протягом всієї роботи він вже не піднімається до вхідного. Цей тип свідчить про слабкість нервової системи;

- проміжний тип – темп роботи знижується після перших 10–15 с. Цей тип розцінюється як проміжний між середнім та слабким – середньослабкий тип;

- увігнутий тип – первісне зниження максимального темпу змінюється, а потім короткочасне зростання темпу до вхідного рівня. Цей тип розцінюється як середньосильний.

РОЗДІЛ 4

ДІАГНОСТИКА КРЕАТИВНОСТІ

4.1. Діагностика вербальної креативності

ТЕСТ С. МЕДНИКА

Підберіть до трьох слів четверте так, щоб воно могло створювати словосполучення з кожним з них. Можна змінювати форми слів (наприклад годинниковий майстер, велична майстерність, майстерна картина). Спробуйте знайти по декілька слів – асоціацій до кожного рядочка.

Випадкова	Гора	Довгоочікувана	
Вечірня	Паперова	Стінна	
Зворотній	Батьківщина	Шлях	
Далеко	Сліпий	Майбутнє	
Народна	Страх	Мирова	
Гроші	Білет	Вільне	
Людина	Погони	Завод	
Двері	Довіра	Швидко	
Друг	Місто	Коло	
Потяг	Купити	Паперовий	

Трійка слів № 1

випадкова гора довгоочікувана

Варіанти відповідей та їх оригінальність

Бесіда	0,99	Лист	0,99
Вершина	0,98	Перемога	0,92
Сходження	0,98	Подарунок	0,99
Зустріч	0,00	Поїздка	0,79
Висота	0,97	Підкорення	0,99
Газета	0,99	Допомога	0,98
Гроза	0,99	Похід	0,98
Гроші	0,99	Привал	0,98
Дощ	0,99	Прогулянка	0,98
Дорога	0,91	Птах	0,99
Жінка	0,97	Путівка	0,98
Знайомство	0,98	Подорож	0,97

Лавина	0,99	Шлях	0,98
Любов	0,95	Робота	0,98
Мрія	0,97	Радість	0,98
Знахідка	0,99	Снег	0,96
Обвал	0,99	Подія	0,99
Хмара	0,99	Стежка	0,96
Відпочинок	0,98	Удача	0,96
Відпустка	0,98	Людина	0,99
Падіння	0,99		

Трійка слів № 2

Вечірня папір стінна

Варіанти відповідей та їх оригінальність

Афиша	0,99	Реклама	0,96
Газета	0,00	Сенсація	0,99
Картина	0,98	Повідомлення	0,99
Гарний	0,99	Туалет	0,99
Оголошення	0,99	Фотографія	0,99
Друк	0,96		

Трійка слів № 3

назад батьківщина шлях

Варіанти відповідей та їх оригінальність

Майбутнє	0,91	Напрямок	0,98
Повернутися	0,93	Ностальгія	0,98
Бачити	0,98	Вирушити	0,98
Повернення	0,00	Потяг	0,78
Кордон	0,98	Радість	0,91
Далеко	0,87	Літак	0,96
Рушити	0,98	Збиратися	0,76
Будинок	0,37	Солдат	0,98
Дорога	0,67	Прагнення	0,98
Їхати	0,85	Син	0,98
Кличе	0,98	Туга	0,98
Йти	0,83	Хотіти	0,98
Мати	0,98	Еміграція	0,98

Трійка слів № 4

далеко сліпий майбутнє

Варіанти відповідей та їх оригінальність

Біда	0,98	Надія	0,89
Безнадійно	0,95	Перспектива	0,98
Віра	0,91	План	0,98
Вести	0,98	Поводир	0,98
Погляд	0,61	Передбачати	0,86
Бачити	0,00	Шлях	0,86
Рух	0,95	Радість	0,98
Дощ	0,89	Випадок	0,98
Друг	0,98	Дивитися	0,82
Зір	0,98	Страх	0,91
Йти	0,98	Доля	0,98
Мрія	0,91	Щастя	0,95
Музикант	0,98	Удача	0,98
Думка	0,98	Людина	0,89

Трійка слів № 5

народна страх світова

Варіанти відповідей та їх оригінальність

Біда	0,97	Пісня	0,99
Битва	0,99	Перемога	0,99
Війна	0,00	Політика	0,99
Воля	0,99	Правда	0,99
Едність	0,99	Проблема	0,98
Життя	0,98	Революція	0,93
Історія	0,98	Сила	0,99
Катастрофа	0,97	Казка	0,99
Компанія	0,99	Скорбота	0,99
Криза	0,99	Слава	0,97
Легенда	0,99	Подія	0,99
Медицина	0,92	Трагедія	0,98
Поголос	0,99	Втрата	0,99

Трійка слів № 6

гроші білет вільне

Варіанти відповідей та їх оригінальність

Великий	0,97	Відпустка	0,94
Взяти	0,92	Відсутність	0,97
Час	0,03	Подарити	0,94
Вхід	0,86	Поїзд	0,94
Виграш	0,97	Поїздка	0,81
Гроші	0,97	Купувати	0,92
Мати	0,83	Отримати	0,89
Використовувати	0,94	Відвідування	0,83
Каса	0,86	Втратити	0,95
Кіно	0,97	Придбати	0,97
Купе	0,92	Продаж	0,92
Купити	0,94	Проїзд	0,94
Зайвий	0,97	Подорож	0,78
Місце	0,00	Літак	0,94
Багато	0,92	Ціна	0,97
Знаходити	0,97	Людина	0,92
Обмін	0,94		

Трійка слів № 7

людина погони завод

Варіанти відповідей та їх оригінальність

Армія	0,95	Купити	0,99
Великий	0,91	Начальник	0,99
Важливий	0,99	Новий	0,97
Вахтер	0,97	Оборонний	0,99
Військовий	0,00	Зброя	0,99
Військпред	0,93	Офіцер	0,99
ВПК	0,99	Охорона	0,99
Дисципліна	0,99	Служити	0,88
Борг	0,98	Солдат	0,99
Золотий	0,95	Старий	0,99
Йде	0,99	Побачити	0,99
Конверсія	0,99	Честь	0,98
Гарний	0,94	Ящик	0,99

Трійка слів № 8

двері довіра швидко

Варіанти відповідей та їх оригінальність

Автомобіль	0,97	Знаходити	0,89
Великий	0,97	Відкривати	0,00
Взаєморозуміння	0,97	Підняти	0,97
Війна	0,97	Отримати	0,97
Входити	0,00	Користуватися	0,97
Виходити	0,89	Втратити	0,87
Друг	0,97	Придбати	0,94
Завоювати	0,94	Пройти	0,97
Закрити	0,94	Розкрити	0,97
Зіпсувати	0,97	Зламати	0,91
Ламати	0,97		

Трійка слів № 9

друг місто коло

Варіанти відповідей та їх оригінальність

Квиток	0,90	Цікавий	0,98
Близький	0,50	Гарний	0,90
Великий	0,00	Кращий	0,95
Важливий	0,98	Улюблений	0,74
Чудовий	0,98	Маленький	0,98
Увійти	0,95	Метро	0,98
Зустріч	0,98	Милий	0,95
Далекий	0,95	Мій	0,79
Дорогий	0,95	Наш	0,98
Друг	0,98	Спілкування	0,98
Єдиний	0,95	Покинути	0,95
Їхати	0,90	Почесний	0,98
Забути	0,95	Рідний	0,90
Замкнутий	0,90	Серце	0,98
Знайомий	0,71	Старий	0,88
Йти	0,98	Хороший	0,95

Трійка слів № 10

Потяг купити паперовий

Варіанти відповідей та їх оригінальність

Білий	0,99	Пакет	0,93
Квиток	0,00	Рушник	0,98
Близький	0,99	Проїзний	0,99
Дім	0,99	Розклад	0,99
Журнал	0,99	Серветка	0,99
Змій	0,98	Собака	0,99
Іграшка	0,92	Склянка	0,93
Книга	0,99	Товар	0,98
Макет	0,99		

Обробка результатів у скороченому груповому варіанті:

Оригінальність відповідей оцінюється виходячи з усього масиву даних та підраховується за формулою:

Де:
$$O_r = 1 - \frac{x - 1}{X_{\max} - 1}$$

- O_r – оригінальність даного типу відповіді;
- x – кількість відповідей даного типу;
- X_{\max} – максимальна кількість відповідей у типі.

4.2. Діагностика невербальної креативності

Тест креативності П. Торренса

Скорочений варіант образотворчої (фігурної) батареї тесту креативності П. Торренса представляє собою завдання «Закінчи малюнок».

Завдання «Закінчи малюнок» є другим субтестом фігурної батареї тестів творчого мислення П. Торренса.

Тест може бути використаний для дослідження творчої обдарованості дітей, починаючи з дошкільного віку (5-6 років) та до випускних класів школи (17-18 років). Відповіді на завдання цих тестів випробувані повинні дати у вигляді малюнків та підписів до них. Якщо діти не вміють писати або пишуть

дуже повільно, експериментатор або його асистенти повинні допомогти їм підписати малюнки. При цьому необхідно в точності слідувати задумам дитини.

Підготовка до тестування. Перед пред'явленням тесту експериментатор повинен повністю прочитати інструкцію та ретельно продумати всі аспекти роботи. Тести не допускають ніяких змін та доповнень, так як це змінює надійність та валідність тестових показників.

Необхідно уникати вживання слів «тест», «іспит», «перевірка» у всіх поясненнях та інструкціях. Якщо виникає необхідність, то рекомендується вживати слова: вправи, малюнки, картинки тощо. Під час тестування неприпустимо створення тривожної та напруженої обстановки іспиту, перевірки, суперництва. Навпаки, слід прагнути до створення дружельюбною та спокійною атмосфери теплоти, затишку, довіри, заохочення уяви та допитливості дітей, стимулювання пошуку альтернативних відповідей. Тестування повинне проходити у вигляді захоплюючої гри. Це дуже важливо для досягнення надійних та об'єктивних результатів. Необхідно забезпечити усіх учнів тестовими завданнями, олівцями або ручками. Все зайве має бути прибрано. Експериментатору необхідно мати інструкцію, зразок тесту, а також годинник або секундомір. Не слід проводити одночасне тестування у великих групах учнів. Оптимальний розмір групи – це 15-35 чоловік, тобто не більше одного класу.

Для молодших дітей розмір груп слід зменшити до 5-10 осіб, а для дошкільнят краще проводити індивідуальне тестування. Під час тестування дитина має сидіти за столом одна або з асистентом експериментатора.

Час виконання тесту – 10 хвилин. Разом з підготовкою, читанням інструкцій, роздачею аркушів й т. п. для тестування необхідно відвести 15-20 хвилин.

Інструкції до тестових завдань. Слід роздати аркуші із завданнями та простежити, щоб кожен випробуваний вказав прізвище, ім'я та дату у відповідній графі. Дошкільникам та молодшим школярам потрібно допомогти у

вказівці цих відомостей. У цьому випадку буде краще, якщо ви внесете дані заздалегідь та роздасте дітям листи з уже заповненими графами.

Після цих приготувань можна приступити до читання наступної інструкції:

«Вам належить виконати захоплюючі завдання. Всі вони вимагають від вас уяви, щоб придумати нові ідеї та скомбінувати їх різним чином. При виконанні кожного завдання намагайтеся придумати щось нове та незвичайне, чого ніхто більше з вашої групи (класу) не зможе придумати. Намагайтеся потім доповнити та побудувати вашу ідею так, щоб вийшла цікава розповідь-картинка.

Час виконання завдання обмежено, тому намагайтеся його добре використовувати. Працюйте швидко, але не поспішайте. Якщо у вас виникнуть питання, мовчки підніміть руку – і я підійду до вас та дам необхідні роз'яснення».

Завдання тесту формулюється наступним чином:

«На цих двох сторінках намальовані незакінчені фігури. Якщо ви додасте до них додаткові лінії, у вас вийдуть цікаві предмети чи сюжетні картинки. На виконання цього завдання відводиться 10 хвилин. Намагайтеся вигадати таку картинку або історію, яку ніхто інший не зможе вигадати. Зробіть її повною та цікавою, додавайте до неї нові ідеї. Вигадайте цікаву назву для кожної картинки та напишіть її знизу під картинкою ».

Якщо учні хвилюються, що вони не встигають закінчити завдання вчасно, заспокойте їх, сказавши їм наступне:

«Ви всі працюєте по-різному. Деякі встигають намалювати всі малюнки дуже швидко, а потім повертаються до них та додають якісь деталі. Інші встигають намалювати лише кілька, але з кожного малюнка створюють дуже складні розповіді. Продовжуйте працювати так, як вам більше подобається, як вам зручніше ».

Цю інструкцію необхідно пред'являти строго за текстом, не допускаючи жодних змін. Навіть невеликі модифікації інструкції вимагають повторної стандартизації та валідації тесту.

Після закінчення 10 хвилин виконання завдань припиняється, та аркуші швидко збираються. Якщо діти не змогли написати назви до своїх малюнків, з'ясуйте у них ці назви відразу ж після тестування. Інакше ви не зможете їх надійно оцінити.

Для цього зручно мати кілька асистентів, що особливо важливо при тестуванні молодших школярів та дошкільнят.

Вимірювання та обробка результатів. Важливою умовою високої надійності тесту є уважне вивчення покажчика оцінки тестових показників та використання наведених стандартів як основи для суджень.

Процедури вимірювання.

1. Прочитати керівництво. Ви повинні чітко усвідомлювати концепцію творчого мислення П. Торренса: зміст показників швидкості, гнучкості, оригінальності та ретельності розробки ідей як характеристик цього процесу.

2. Спочатку слід визначити, чи варто відповідь зараховувати, тобто релевантна вона завданням. Ті відповіді, які не відповідають завданням, не враховуються. Нерелевантними вважаються відповіді, в яких не виконана основна умова завдання – використовувати вихідний елемент. Це ті відповіді, в яких малюнок випробуваного ніяк не пов'язаний з незавершеними фігурами.

3. Обробка відповідей. Кожну релевантну ідею (тобто малюнок, що включає в себе вихідний елемент) слід віднести до однієї з 83 категорій відповідей. Використовуючи ці списки, визначте номери категорій відповідей та бали за їх оригінальність. Запишіть їх у відповідних графах.

Якщо оригінальність відповідей оцінюється 0 або 1 балом, категорія відповідей може бути визначена за списком 1. У цей список увійшли найменш оригінальні відповіді для кожної з фігур тесту. Для більш оригінальних відповідей (з оригінальністю 2 бали) складено список № 2. У цьому списку зібрані категорії, загальні для всіх фігур тесту.

Потім визначаються бали за розробленість кожної відповіді, які заносяться в графу, відведену для цих показників виконання завдання. Показники категорій оригінальності та розробленості відповідей записуються на бланку, в рядку, що

відповідає номеру малюнка. Там же записуються пропуски (відсутність) відповідей.

Показник швидкості для тесту може бути отриманий прямо з номера останньої відповіді, якщо не було пропусків або нерелевантних відповідей. В іншому випадку слід порахувати загальну кількість врахованих відповідей та записати це число у відповідній графі. Щоб визначити показник гнучкості, закресліть повторювані номери категорій відповідей та порахуйте ті, що залишилися. Сумарний бал за оригінальність визначається додаванням усіх без винятку балів у цій колонці. Аналогічним чином визначається сумарний показник розробленості відповідей.

Перевірка надійності вимірювань. Час від часу рекомендується зіставляти дані власної обробки тестів з даними обробки тих же тестів більш досвідченим експериментатором. Всі невідповідності мають бути виявлені та обговорені. Рекомендується розрахувати коефіцієнти кореляції між показниками, отриманими двома дослідниками при обробці 20 – 40 протоколів. Іншим способом перевірки надійності може служити повторна обробка експериментальних матеріалів одним й тим же дослідником через один або кілька тижнів. При використанні бланків для обробки ці види контролю займуть не багато часу.

Швидкість. Цей показник визначається підрахунком числа завершених фігур. Максимальний бал дорівнює 10.

Гнучкість. Цей показник визначається числом різних категорій відповідей. Для визначення категорії можуть використовуватися як самі малюнки, так й їх назви (що іноді не збігається). Нижче наведено список № 2, що включає 99% відповідей. Для тих відповідей, які не можуть бути включені до жодної з категорій цього списку, слід застосовувати нові категорії з позначенням їх «X1», «X2» та т. п. Однак це потрібно використовувати дуже рідко.

Категорії відповідей, оцінюваних 0 або 1 балом за оригінальність, значно зручніше визначати за списком № 1 окремо для кожної стимульної фігури.

Оригінальність. Максимальна оцінка дорівнює 2 балам для неочевидних відповідей із частотою менше 2%, мінімальна – 0 балів для відповідей з частотою 5% та більше, а 1 бал зараховується за відповіді, що зустрічаються в 2 – 4,9% випадків. Дані про оцінку категорії та оригінальності відповіді наведено у списку № 1 для кожної фігури окремо. Тому інтерпретацію результатів доцільно починати, використовуючи цей список.

Преміальні бали за оригінальність відповідей, у яких випробуваний об'єднує кілька вихідних фігур в єдиний малюнок. П. Торренс вважає це проявом високого рівня творчих здібностей, оскільки такі відповіді досить рідкісні. Він вважає за необхідне надавати додаткові бали за оригінальність за об'єднання в блоки вихідних фігур: об'єднання двох малюнків – 2 бали; об'єднання 3-5 малюнків – 5 балів; об'єднання 6-10 малюнків – 10 балів. Ці преміальні бали додаються до загальної суми балів за оригінальність по всім завданням.

Розробленість. При оцінці ретельності розробки відповідей бали даються за кожну значущу деталь (ідею), що доповнює вихідну стимульну фігуру, як у межах її контуру, так й за її межами. При цьому, проте, основна, найпростіша відповідь має бути значущою, інакше її розробленість не оцінюється.

Один бал дається за:

- кожну істотну деталь загальної відповіді. При цьому кожен клас деталей оцінюється один раз та при повторенні не враховується. Кожна додаткова деталь відзначається крапкою або хрестиком один раз;

- колір, якщо він доповнює основну ідею відповіді;

- спеціальне штрихування (але не за кожну лінію, а за загальну ідею);

- тіні, обсяг, колір;

- прикраса, якщо вона має сенс сама по собі;

- кожну варіацію оформлення (крім суто кількісних повторень), значиму по відношенню до основного відповіді. Наприклад, однакові предмети різного розміру можуть передавати ідею простору;

- поворот малюнка на 90 ° та більше, незвичність ракурсу (вид зсередини, наприклад), вихід за рамки завдання більшої частини малюнку;

- кожна подробиця в назві понад необхідного мінімуму. Якщо лінія розділяє малюнок на дві значущі частини, підраховують бали в обох частинах малюнка та підсумовують їх. Якщо лінія позначає певний предмет: шов, пояс, шарф й т. п., то вона оцінюється 1 балом.

СТИМУЛЬНИЙ МАТЕРІАЛ

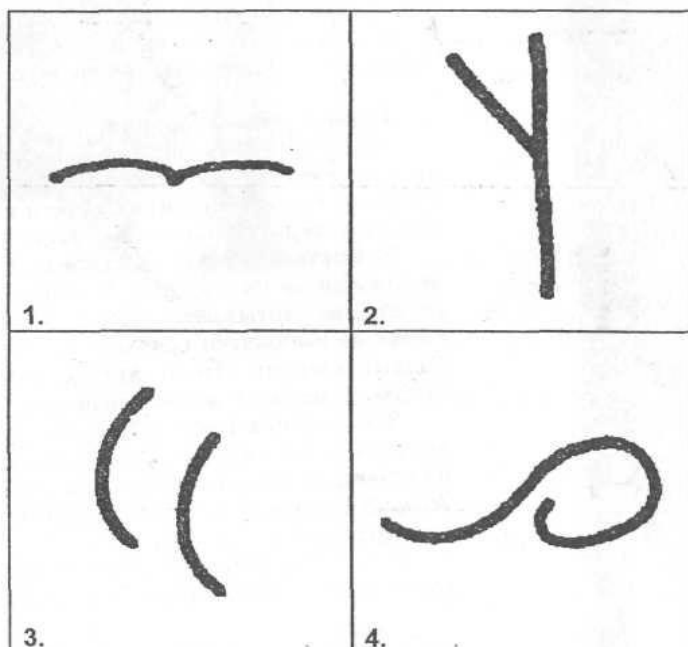
Прізвище Ім'я Дата

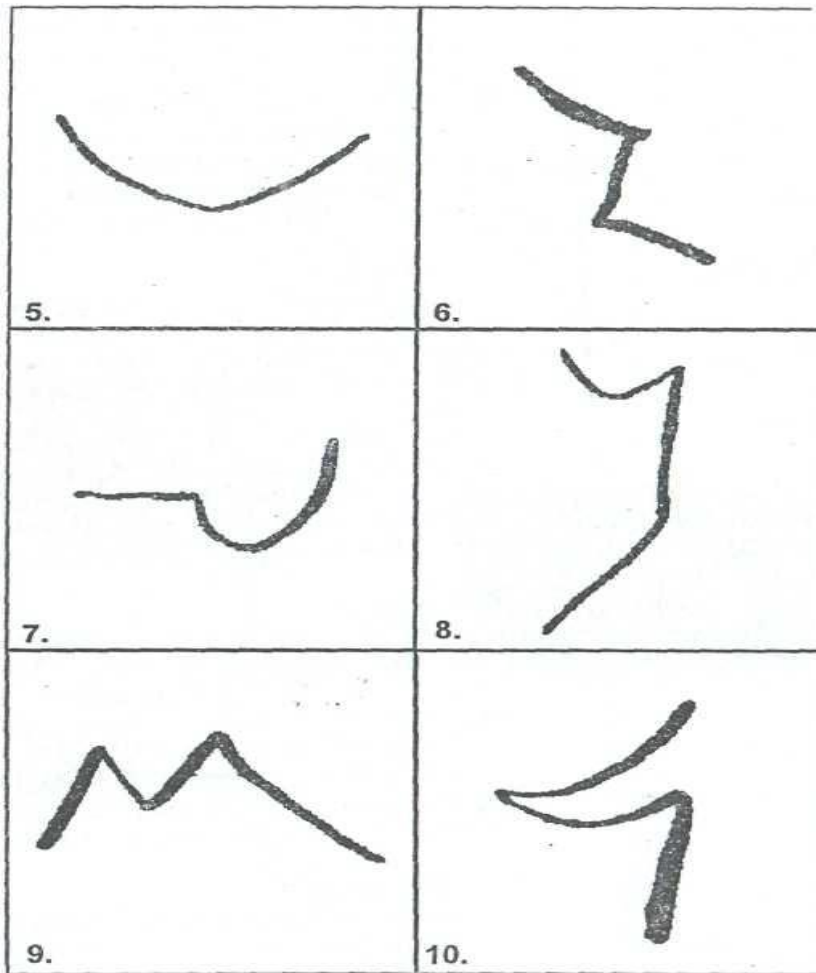
Закінчи малюнок.

На цих двох сторінках намальовані незакінчені фігурки. Якщо ти додаси до них додаткові лінії, у тебе вийдуть цікаві предмети чи сюжетні картинки.

На виконання цього завдання відводиться 10 хвилин. Намагайся придумати таку картинку або історію, яку ніхто інший не зможе придумати. Зроби її повною та цікавою, додавай до неї нові ідеї.

Придумай цікаву назву для кожної картинки та напиши її під картинкою.





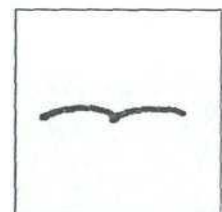
СПИСОК № 1

Нагадаємо, що відповіді, не зазначені у списку № 1, отримують оцінку за оригінальністю 2 бали як нестандартні та такі, які зустрічаються рідше, ніж у 2% випадків. Категорія цих відповідей визначається за списком № 2 (відповіді на завдання з зазначенням номерів категорії та оцінок за оригінальністю).

Категорії відповідей, оригінальність яких оцінюється 2 балами з вказівками категорії.

Фігура 1

0 балів (5% та більше відповідей)



(24) Абстрактний візерунок. (37) Обличчя, голова людини. (1) Окуляри. (38)

Птах (летить), чайка.

1 бал (від 2% до 4,99%)

(10) Брови, очі людини. (33) Хвиля, море. (4) Тварина (морда). (4) Кіт, кішка. (21) Хмара. (58) Надприродні істоти. (10) Серце («любов»). (4) Собака. (8) Сова. (28) Квітка. (37) Людина, чоловік. (31) Яблуко.

Фігура 2

0 балів (5% і більше відповідей)

(24) Абстрактний візерунок. (64) Ліс та його деталі. (67) Рогатка. (28) Квітка.



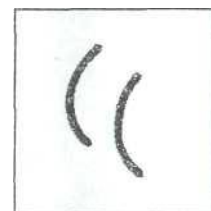
1 бал (від 2% до 4,99%)

(41) Буква: Ж, У та ін. (13) Будинок, будівля. (42) Знак, символ, покажчик. (8) Птах, сліди, ноги. (45) Цифра. (37) Людина

Фігура 3

0 балів (5% та більше відповідей).

(24) Абстрактний візерунок. (53) Звукові та радіохвилі.
(37) Обличчя людини. (9) Вітрильний корабель, човен. (31) Фрукти, ягоди.



1 бал (від 2% до 4,99%)

(21) Вітер, хмари, дощ. (7) Повітряні кульки. (64) Ліс та його деталі. (49) Дорога, міст. (4) Тварина або її морда. (48) Каруселі, гойдалки. (68) Колеса. (67) Лук та стріли. (35) Місяць. (27) Риба, риби. (48) Санки. (28) Квіти.

Фігура 4

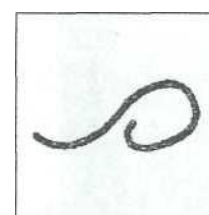
0 балів (5% і більше відповідей).

(24) Абстрактний візерунок. (33) Хвиля, море. (41) Знак питання. (4)

Змія. (37) Обличчя людини. (4) Хвіст тварини, хобот слона.

1 бал (від 2% до 4,99%)

(4) Кіт, кішка. (32) Крісло, стілець. (36) Ложка, ополоник. (4) Миша. (38) Комаха, гусениця, черв'як. (1) Окуляри. (8) Птиця: гусак, лебідь. (27) Мушля. (58) Надприродні істоти. (1) Трубка для куріння. (28) Квітка.



Фігура 5

0 балів (5% та більше відповідей)

(24) Абстрактний візерунок. (36) Страва, ваза, чаша. (9) Корабель, човен.

(37) Обличчя людини. (65) Зонт.

1 бал (від 2% до 4,99%)

(33) Водоймище, озеро. (47) Гриб. (10) Губи, підборіддя. (22) Кошик, таз. (31)

Лимон, яблуко. (67) Лук (та стріли). (33) Яр, яма. (27) Риба. (25) Яйце.

Фігура 6

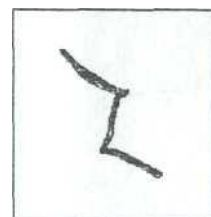
0 балів (5% та більше відповідей).

(24) Абстрактний візерунок. (15) Сходи, щаблі. (37) Обличчя людини.

1 бал (від 2% до 4,99%)

(33) Гора, скеля. (36) Ваза. (64) Дерево, ялинка. (19) Кофта, піджак, плаття. (66)

Блискавка, гроза. (37) Людина: чоловік, жінка. (28) Квітка.



Фігура 7

0 балів (5% і більше відповідей).

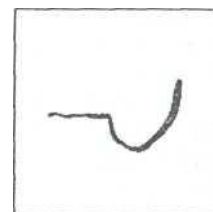
(24) Абстрактний візерунок. (18) Автомашина. (36) Ключ. (62) Серп.

1 бал (від 2% до 4,99%)

(47) Гриб. (36) Ковш, черпак. (43) Лінза, лупа. (37) Обличчя людини. (36) Ложка,

ополоник. (62) Молоток. (1) Окуляри. (18) Самокат. (60) Символ: серп та молот.

(48) Тенісна ракетка.



Фігура 8

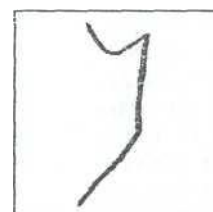
0 балів (5% і більше відповідей)

(24) Абстрактний візерунок. (37) Дівчинка, жінка. (37) Людина: голова або тіло.

1 бал (від 2% до 4,99%)

(41) Буква: У та ін. (36) Ваза. (64) Дерево. (11) Книга. (19) Майка, плаття. (2)

Ракета. (58) Надприродні істоти. (28) Квітка. (67) Щит.



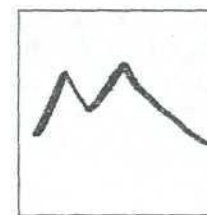
Фігура 9

0 балів (5% та більше відповідей)

(24) Абстрактний візерунок. (33) Гори, пагорби. (4) Тварина, її вуха. (41). Буква М.

1 балл (від 2% до 4,99%)

Верблюди. (4) Вовк. (4) Кіт, кішка. (4) Лиса. (37) Обличчя людини. (4) Собака. (37) Людина: фігура.



Фігура 10

0 балів (5% і більше відповідей).

(24) Абстрактний візерунок. (8) Гусак, качка. (64) Дерево, ялина, сучки. (37) Обличчя людини. (4) Лиса.

1 бал (від 2% до 4,99%)

(63) Буратіно. (37) Дівчинка. (8) Птах. (58) Надприродні істоти. (45) Цифри. (37) Людина.



СПИСОК № 2. Категорії відповідей, оригінальність яких оцінюється 2 балами з вказівками категорії.

(18) Автомобіль: машина легкова, гоночна, вантажна, віз, візок, трактор.

(3) Ангели та інші божественні істоти, їх деталі, включно з крилами.

(1) Аксесуари: браслет, корона, гаманець, монокль, намисто, окуляри, капелюх.

(20) Білизняна мотузка, шнур.

(41) Букви: одиночні або блоками, розділові знаки.

(7) Повітряні кулі: одиночні або в гірлянді.

(39) Повітряний змій.

(33) Географічні об'єкти: берег, хвилі, вулкан, гора, озеро, океан, пляж, річка, скелі.

(34) Геометричні фігури: квадрат, конус, коло, куб, прямокутник, ромб, трикутник.

(24) Декоративна композиція: всі види абстрактних зображень, орнаменти, візерунки.

- (64) Дерево: всі види дерев, в тому числі й новорічна ялинка, пальма.
- (49) Дорога та дорожні системи: дорога, дорожні знаки та покажчики, міст, перехрестя, естакада.
- (4) Тварина, її голова або морда: бик, верблюд, змія, кішка, коза, лев, кінь, жаба, ведмідь, миша, мавпа, олень, свиня, слон, собака.
- (5) Тварина: сліди.
- (53) Звукові хвилі: магнітофон, радіохвилі, радіоприймач, рація, камертон, телевізор.
- (65) Парасолька.
- (63) Іграшка: кінь-гойдалка, лялька, кубик, маріонетка.
- (62) Інструменти: вила, граблі, кліщі, молоток, сокира.
- (46) Канцелярські та шкільне приладдя: папір, обкладинка, папка, зошит.
- (11) Книга: одна або стопка, газета, журнал.
- (68) Колеса: колесо, обід, підшипник, шина, штурвал.
- (50) Кімната або частини кімнати: підлога, стіна, кут.
- (22) Контейнер: бак, бідон, бочка, відро, консервна банка, глечик, коробка для капелюшків, ящик.
- (9) Корабель, човен: каное, моторний човен, катер, пароплав, вітрильник.
- (12) Коробка: коробок, пакет, подарунок, згорток.
- (54) Космос: космонавт.
- (16) Багаття, вогонь.
- (23) Хрест: Червоний хрест, християнський хрест, могила.
- (40) Сходи: приставні, драбина, трап.
- (2) Літальний апарат: бомбардувальник, планер, ракета, літак, супутник.
- (32) Меблі: буфет, гардероб, ліжко, крісло, парта, стіл, стілець, тахта.
- (43) Механізми та прилади: комп'ютер, лінза, мікроскоп, прес, робот, шахтарський молот.
- (44) Музика: арфа, барабан, гармонь, дзвіночок, ноти, піаніно, рояль, свисток, цимбали.

- (6) М'ячі: баскетбольні, тенісні, бейсбольні, волейбольні, грудочки бруду, сніжки.
- (59) Наземний транспорт – див. «Автомобіль», не вводити нову категорію.
- (38) Комаха: метелик, блоха, богомол, гусениця, жук, клоп, мураха, муха, павук, бджола, світлячок, черв'як.
- (35) Небесні тіла: Велика Ведмедиця, Венера, затемнення Місяцю, зірка, Місяць, метеорит, комета, Сонце.
- (21) Хмара: різні види та форми.
- (30) Взуття: черевики, валянки, чоботи, капці, туфлі.
- (19) Одяг: штани, кальсони, кофта, чоловіча сорочка, пальто, піджак, плаття, халат, шорти, спідниця.
- (67) Зброя: гвинтівка, лук та стріли, кулемет, гармата, рогатка, щит.
- (48) Відпочинок: велосипед, каток, крижана гірка, парашутна вишка, плавальна дошка, роликові ковзани, санки, теніс.
- (29) Їжа: булка, кекс, цукерка, льодяник, коржик, морозиво, горіхи, тістечко, цукор, тости, хліб.
- (66) Погода: дощ, краплі дощу, заметіль, веселка, сонячні промені, ураган.
- (36) Предмети домашнього побуту: ваза, вішалка, зубна щітка, каструля, ковш, кавоварка, мітла, чашка, щітка.
- (8) Птах: лелека, журавель, індик, курка, лебідь, павич, пінгвін, папуга, качка, фламінго, курча.
- (26) Розваги: співак, танцюрист, циркач.
- (47) Рослини: зарості, чагарник, трава.
- (27) Риба та морські тварини: гуппі, золота рибка, кит, восьминіг.
- (58) Надприродні (казкові) істоти: Аладдін, баба Яга, біс, вампір, відьма, Геркулес, диявол, монстр, привид, фея.
- (42) Світильник: чарівний ліхтар, лампа, свіча, вуличний світильник, ліхтар, електрична лампа.
- (60) Символ: значок, герб, прапор, цінник, чек, емблема.
- (52) Сніговик.

- (57) Сонце та інші планети: див. «Небесні тіла».
- (55) Спорт: бігова доріжка, бейсбольний майданчик, скачки, спортивний майданчик, футбольні ворота.
- (13) Будова: будинок, палац, будинок, хата, хмарочос, готель, пагода, колиба, храм, церква.
- (15) Будова, її частини: двері, дах, вікно, підлога, стіна, труба.
- (14) Будівельний матеріал: дошка, камінь, цегла, плита, труба.
- (17) Очерет та вироби з нього.
- (51) Притулок, укриття (не будинок): навіс, окоп, намет, тент, курінь.
- (31) Фрукти: ананас, апельсин, банан, ваза з фруктами, вишня, грейпфрут, груша, лимон, яблуко.
- (28) Квітка: маргаритка, кактус, соняшник, троянда, тюльпан.
- (45) Цифри. одна або в блоці, математичні знаки.
- (61) Годинники: будильник, пісочний годинник, секундомір, сонячний годинник, таймер.
- (37) Людина, її голова, обличчя або фігура: дівчинка, жінка, хлопчик, черниця, чоловік, певна особистість, старий.
- (56) Людина з паличок: див. «Людина».
- (10) Людина, частини її тіла: брови, волосся, очі, губи, кістка, ноги, ніс, рот, руки, серце, вухо, язик.
- (25) Яйце: всі види, включаючи пасхальне, яєчня.

Інтерпретація результатів тестування

1. Швидкість, або продуктивність. Цей показник не є специфічним для творчого мислення та корисний й досі тим, що дозволяє зрозуміти інші показники КТТМ (короткий тест творчого мислення). Дані показують (див. таблицю 1), що більшість дітей 1-8 класів виконують від семи до десяти завдань, а старшокласники – від восьми до десяти завдань. Мінімальна кількість виконаних завдань (менше п'яти) зустрічається найчастіше у підлітків (5-8 класи).

2. Гнучкість. Цей показник оцінює розмаїття ідей та стратегій, здатність переходити від одного аспекту до іншого. Іноді цей показник корисно співвіднести з показником швидкості або навіть вирахувати індекс шляхом ділення показника гнучкості на показник швидкості та множення на 100%. Нагадаємо, що якщо випробуваний має низький показник гнучкості, то це свідчить про ригідність його мислення, низький рівень інформованості, обмеженості інтелектуального потенціалу та (або) низьку мотивацію.

3. Оригінальність. Цей показник характеризує здатність висувати ідеї, що відрізняються від очевидних, загальновідомих, загальноприйнятих, банальних чи твердо встановлених. Той, хто отримує високі значення за цим показником, зазвичай характеризуються високою інтелектуальною активністю та неконформністю. Оригінальність рішень передбачає здатність уникати легких, очевидних та нецікавих відповідей. Як й гнучкість, оригінальність можна аналізувати в співвідношенні зі швидкістю за допомогою індексу, обчислюваного описаним вище способом.

4. Розробленість. Високі значення цього показника характерні для учнів з високою успішністю, здатних до винахідницької та конструктивної діяльності. Низькі – для відстаючих, недисциплінованих та недбайливих учнів. Показник розробленості відповідей відображає як би інший тип швидкості мислення та в певних ситуаціях може бути як перевагою, так й обмеженням, в залежності від того, як це якість проявляється.

Середні показники «короткого тесту творчого мислення» в учнів різних класів

Класи	Швидкість	Гнучкість	Оригінальність	Розробленість
1-2	9,0 (1,2)	7,5 (1,7)	10,3 (2,9)	22,4 (8,8)
3-4	8,9 (1,6)	7,6 (1,6)	9,7 (3,6)	31,7 (15,2)
5-6	9,0 (2,1)	6,8 (2,2)	9,2 (4,1)	30,4 (16,5)
7-8	9,1 (1,8)	7,4 (1,9)	9,6 (3,6)	31,8 (17,4)
9-11	9,7 (0,7)	8,1 (1,3)	10,7 (3,3)	40,4 (13,6)
1-11	9,2 (1,4)	7,6 (1,6)	10,0 (3,4)	31,3 (15,3)

Для зіставлення показників творчого мислення (оригінальності та розробленості) необхідно провести їх перетворення в стандартну Т-шкалу. Це

дозволить порівнювати результати, отримані за КТТМ та фігурного тесту творчого мислення П. Торренса (див. табл. 4.5). У дужках в таблиці вказані показники стандартного відхилення.

Таблиця 4.5.

Перетворення «сирих» показників в Т-шкалу

Т-шкала	Бали за оригінальність			Бали за розробленість		
	1-3 клас	4-8 клас	9-11 клас	1-2 клас	3-8 клас	9-11 клас
100	-		-	66	110	108
95		-	-	62	101	101
90		-	-	58	92	95
85	20	-	-	54	83	88
80	19	20	20	49	75	81
75	18	18	18	45	68	74
70	16	17	17	40	62	68
65	15	15	16	35	55	61
60	13	13	14	31	48	54
55	12	11	12	26	39	47
50	10	9	11	22	30	40
45	9	7	9	18	23	33
40	7	5	7	14	16	27
35	6	3	5	10	11	20
30	4	1	4	5	7	13
25	2	-	1	1	2	7
20	1	-	-	-	-	1

Значення по Т-шкалі 50 ± 10 відповідають віковій нормі.

РОЗДІЛ 5

ДІАГНОСТИКА МОТИВАЦІЙНОЇ СФЕРИ

5.1 Методика Б.І. Додонова

«Визначення загальної емоційної спрямованості особистості»

(Б. І. Додонова)

Даний тест дає можливість виділяти типи загальної емоційної спрямованості: альтруїстичної, практичної, гностичної, естетичної.

Інструкція випробуваному: Уважно прочитайте перелік приємних переживань (клас «А») та випишіть на окремий аркуш під відповідним номером класу «А» номери тих з них, які Вам приємні або більш властиві, типові, тобто з давніх пір частіше за інші у Вас виникають.

Номер найбільш приємного переживання з уже виділених необхідно підкреслити, а під номером тих, які найчастіше відчуваєте, поставте помітну крапку.

Цю ж процедуру виконуйте з переліком надзвичайно приємних переживань.

Потім повторіть дану процедуру з класом «В».

Клас «А».

Приємні переживання.

1. А Радість, задоволення, захоплення благородним вчинком іншої людини.
2. П Жага діяльності.
3. Е Радість, передчуття чогось приємного.
4. Г Веселощі, безтурботність, гарне самопочуття.
5. ГН Гарячий інтерес до пізнання чогось нового.
6. П Радість плідної праці.
7. ГН Жага відкриттів.
8. А Радість, задоволення, переповнює душу, коли вдається зробити щось хороше для людей.
9. Е Солодке, томливе почуття при сприйнятті чогось прекрасного (хорошої музики, природи тощо).

10. ГН Тріумфування, коли вдається вирішити важке або цікаве завдання, питання.

11. Г Насолода приємним фізичним відчуттям від тепла, сонця, смачної їжі.

12. Г Любов до комфорту, розкоші.

13. П Радість у передчутті праці.

14. Г Насолода безтурботністю існування.

15. Г Почуття млості (солодке життя).

Неприємні переживання.

1. А Співчуття, жалість до людей.

2. П Роздратування від бездіяльності.

3. П Роздратування при необхідності займатися нудною роботою.

4. Е Почуття незадоволеності, коли не знаходиш краси навколо.

5. ГН Пригніченість, страждання через незадоволення у сфері пізнання.

6. А Образа на невдячність.

7. П Роздратування через те, що даремно витрачено час.

8. П Роздратування при вигляді безладу (в речах, обстановці, організації справи).

9. А Обурення морально-негідною поведінкою.

10. ГН Відраза до відсталості (у судженнях людей, книгах, лекціях).

11. А Розпач, коли людина, до якої ти прихильний, не розуміє тебе.

12. Г Страх перед порожнім життям, самотністю.

13. Г Пригніченість, коли залишаєшся один.

14. А Роздратування, коли бачиш прояв егоїзму, небажання рахуватися з іншою людиною.

Клас «В».

Приємні переживання.

1. А Радість від свідомості особистої корисності оточуючим.

2. П Жага удач та успіхів у грі, справах, виконання особистих планів.

3. Е Задоволення, коли здатний бачити, сприймати, відчувати прекрасне.

4. ГН Задоволення від постійного збагачення знаннями.

5. Е Радісне внутрішнє збудження, коли вдається самому створити щось прекрасне.
 6. А Співчуття, жалість до себе.
 7. Е Захоплення, радість, коли бачиш красиву людину чи пейзаж.
 8. Е Благоговіння при розгляданні шедевра мистецтва.
 9. Е Задоволення, якщо навколишнє оточення відповідає твоїм естетичним смакам.
 10. ГН Задоволення при вирішенні складного завдання.
 11. П Радість, почуття задоволення, коли перед тобою відкривається можливість корисної діяльності.
 12. Е Гостре відчуття єдності себе з природою, краси та радості буття.
 13. П Задоволення, коли намічені справи виконуються, ти справляєшся з ними добре.
- Неприємні переживання.
1. Е Переживання того, що навколо тебе люди брутальні, вульгарні, некрасиві.
 2. ГН Незадоволеність своїми знаннями.
 3. Г Почуття роздратування та неприязні до оточуючих, коли у тебе поганий настрій.
 4. Е Хворобливе сприйняття порушення гармонії, краси у навколишньому світі.
 5. А Гостре переживання, коли ти образив людину.
 6. Е Страждання через те, що сам нездатний створити що-небудь прекрасне.
 7. Г Безпричинна туга.
 8. П Незадоволеність, своїми здібностями.
 9. Г Внутрішня спустошеність, емоційна байдужість.
 10. ГН Незадоволеність своїми здібностями.
 11. А Страждання, незадоволеність при вигляді можливості бути корисним людям.
 12. ГН Почуття гіркоти при свідомості неможливості досягнути весь досвід, накопичений людством.

13. Г Роздратування при вигляді свого безсилля та неможливості змінити становище.

14. Г Переживання недостатності своєї волі.

15. П Незадоволення, коли не вистачає часу й ти не встигаєш робити важливі справи.

Процедура дослідження. Опитувані отримують опитувальники, що містять формули типових переживань. В опитувальнику міститься 55 текст-питань типових переживань. Він розділений на клас «А» (переживання, що виражають ставлення до об'єктивних ситуацій) та клас «В» (переживання, що виражають ставлення до себе). У кожному класі є підкласи приємних та неприємних переживань. Даний опитувальник дозволяє визначити процентний вміст кожного типу загальної емоційної спрямованості (ЗЕС): альтруїстичний, практичний, гностичний, естетичний, гедонічний.

Обробка матеріалів. Підрахувати загальну кількість відповідей по всіх класах та підкласах та прийняти його за 100%. Потім підрахувати кількість відповідей, що відповідають кожному типу ЗЕС й визначити процентний вміст кожного типу ЗЕС для випробуваного.

Наприклад, випробуваний з 55 питань вибрав 26 з них по кожному типу:

Тип Клас, підклас.

ЗЕС АП АН БП БН Всього

П 3 2 1 2 8

ГН 3 1 1 1 6

Э 2 1 2 1 6

А 1 1 - 1 3

Г 1 - 2 - 3

100 x 8

П = ----- = 30 % аналогічно ГН = 23 %, А = 11 %, Г = 11 %.

26

Оцінка тверджень дозволяє визначити домінуючі типи емоційної спрямованості особистості.

Види спрямованостей:

1) Альтруїстична – високі результати за цією шкалою говорять про те, що у випробуваного яскраво виражена потреба віддавати, ділитися, сприяти, допомагати. Спрямованість на інших проявляється у нього яскраво. Низькі результати говорять про спрямованість на себе, потребу брати, отримувати, (Високі результати – більше 5, найнижчі – менше 5). Результати близькі до 0 говорять про те, що у респондента немає яскраво вираженої потреби. Й та, й інша потреба виражені в рівній мірі, немає жорсткої установки.

2) Комунікативна – високі результати за цією шкалою говорять про яскраво виражену потребу в спілкуванні. Низькі результати говорять про те, що більш виражена потреба в самотності.

3) Глорична – високі результати говорять про те, що випробуваний має яскраво виражену потребу у славі, переживанні успіху на очах у інших людей, в популярності. Низький результат говорить про бажання бути непомітним.

4) Праксична – високий результат говорить про потребу активно діяти, досягати поставленої мети, домагатися бажаних результатів. Низькі бали говорять про пасивне ставлення до діяльності. Іноді це виявляється в схильності більше розмірковувати, ніж діяти, іноді – в яскраво вираженій потребі в розслабленні.

5) Пугнічна – ці емоції пов'язані з потребою ризикувати, долати небезпеку. При високих балах ця потреба виражається у респондента яскраво, при низьких – яскраво виражена потреба в безпеці, на основі цієї потреби формується обережність.

6) Романтична – при високих балах у випробуваного яскраво виражене прагнення до незвичайного, таємничого. При низьких – навпаки: проявляється тенденція до корисних речей, на основі якої формується прагматизм, як риса характеру.

7) Гностична – емоції, пов'язані з потребою в отриманні знань про нове, невідоме. При яскраво вираженій потребі (високі бали) досліджуваний отримує задоволення від процесу отримання знань. При низьких балах ця потреба недостатньо розвинена.

8) Естетична – при високих балах – потреба у сприйнятті прекрасного виражається яскраво. Сприймаючи прекрасне, респондент переживає сильні почуття, які в сучасній практичній психології називаються ресурсними. При низьких балах – ця потреба не розвинена.

9) Гедоністична – емоції, пов’язані із задоволенням потреби в тілесному та душевному комфорті. При високих балах ця потреба виражена яскраво. Комфортні умови для такої людини є дуже важливими, а досягнення комфорту є потужним мотивом діяльності. При низьких балах можна говорити про аскетичну установку особистості.

10) Акізитивна – це емоції, що виникають при наявності потреби в накопиченні (колекціонування) речей, що виходить за межі практичної потреби в них. При високих балах потреба в колекціонуванні добре виражена. При низьких – така потреба не виявляється.

5.2. Методика Янова-Бульмана

Бланк методики

Інструкція: Відмітьте, будь ласка, ступінь своєї згоди або незгоди з кожним із тверджень

	Твердження		Не згоден	Скоріше не згоден	Скоріше згоден	згоден	цілком згоден
1	Невдача з меншою ймовірністю спіткає гідних, хороших людей						
2	Люди за своєю природою недружелюбні й злі						
3	Кого в цьому житті спіткає нещастя – справа випадку						
4	Людина по натурі добра						
5	У цьому світі набагато частіше відбувається щось хороше, ніж погане						

6	Перебіг нашого життя багато в чому визначається випадком						
7	Як правило, люди мають те, на що заслуговують						
8	Я часто думаю, що в мені немає нічого хорошого						
9	У світі більше добра, ніж зла						
10	Я цілком щаслива людина						
11	Нещастя трапляються з людьми через помилки, які вони скоїли						
12	У глибині душі людей не дуже хвилює, що відбувається з іншими						
13	Зазвичай я роблю таким чином, щоб збільшити ймовірність сприятливого для мене результату справи						
14	Якщо людина хороша, до неї прийдуть щастя та удача						
15	Життя занадто сповнене невизначеності – багато що залежить від випадку						
16	Якщо задуматися, то мені дуже часто щастить						
17	Я майже завжди прикладаю зусилля, щоб запобігти нещастю, яке може статися зі мною						
18	Я про себе невисокої думки						
19	У більшості випадків хороші люди отримують те, на що заслуговують у житті						
20	Власними вчинками ми можемо запобігати неприємностям						
21	Озираючись на своє життя, я розумію, що випадок був до мене прихильний						

22	Якщо вживати заходів обережності, можна уникнути нещастя						
23	Я здійснию дії, щоб захистити себе від нещастя						
24	Взагалі, життя – це лотерея						
25	Світ прекрасний						
26	Люди в більшості своїй добрі та готові прийти на допомогу						
27	Я зазвичай вибираю таку стратегію поведінки, яка принесе мені максимальний виграш						
28	Я дуже задоволений тим, яка я людина						
29	Якщо трапляється нещастя, то звичайно це тому, що люди не вжили необхідних заходів для захисту						
30	Якщо подивитися уважно, то побачиш, що світ є сповненим добра						
31	У мене є причини соромитися свого характеру						
32	Я більш удачливий, ніж більшість людей						

Обробка результатів

До кожної з 8 шкал відноситься 4 затвердження (див. ключ). Значення за кожною зі шкал визначається середнім арифметичним балом за відповідними твердженнями. Для прямих тверджень це бали, зазначені респондентом, а для зворотних (помічених у «ключі» знаком мінус) – реверсивні значення (протилежні зазначеним щодо середини шкали, тобто «1» відповідає «6», «2» – «5», «3» - «4» й так далі).

Первинні категорії переконань можуть також оцінюватися як 3 узагальнених напрями відносин:

1. Загальне ставлення до прихильності навколишнього світу обчислюється як середнє арифметичне між BW та BP (прихильність миру й доброта людей).

2. Загальне ставлення до свідомості світу, тобто контрольованості та справедливості подій, обчислюється як середнє арифметичне між показниками J (справедливість світу), C (контрольованість світу) та реверсивним R (випадковість). Для отримання показника реверсивного R потрібно підсумувати бали, зворотні набраними за R відносно середини шкали.

3. Переконавання щодо власної цінності, здатності управління подіями та везіння обчислюється як середнє арифметичне між SW (цінність «Я»), SC (самоконтроль) та L (везіння).

Ключ:

BW	5,	9,	25,	30
BP	-2,	4,	-12,	26
J	1,	7,	14,	19
C	11,	20,	22,	29
R	3,	6,	15,	24
SW	-8,	-18,	28,	-31
SC	13,	17,	23,	27
L	10,	16,	21,	32

5.3 Мотивація до успіху, до уникнення невдач

Методика Т. Елерса діагностики особистості на мотивацію до успіху

Інструкція:

Вам будуть запропоновані 41 питання, на кожне з яких відповідайте «Так» чи «Ні».

1—2—3—4—5—6—7—8—9—10—11—12—13—14—15—16—17—18—19—
20—21—22—23—24—25—26—27—28—29—30—31—32—33—34—35—36—
37—38—39—40—41—

Типова карта методики:

1. Коли є вибір між двома варіантами, його краще зробити швидше, ніж відкласти на певний час.

2. Я легко роздратовуюся, коли помічаю, що не можу на всі 100% виконати завдання.
3. Коли я працюю, це виглядає так, неначе я все ставлю на карту.
4. Коли виникає проблемна ситуація, я частіше за все приймаю рішення одним з останніх.
5. Коли у мене два дні підряд немає справи, я втрачаю спокій.
6. У деякі дні мої успіхи нижче середніх.
7. По відношенню до себе я більш суворий, ніж по відношенню до інших.
8. Я більш доброзичливий, ніж інші.
9. Коли я відмовляюся від важкого завдання, я потім суворо осуджую себе, оскільки знаю, що в ньому я добився б успіху.
10. У процесі роботи я потребую невеликих пауз відпочинку.
11. Старанність – ця не основна моя риса.
12. Мої досягнення в роботі не завжди однакові.
13. Мене більше приваблює інша робота, ніж та, якою я зайнятий.
14. Осуд стимулює мене сильніше, ніж похвала.
15. Я знаю, що мої колеги вважають мене діловою людиною.
16. Перешкоди роблять мої рішення більш твердими.
17. У мене легко викликати честолюбство.
18. Коли я працюю без натхнення, це звичайно помітно.
19. При виконанні роботи я не розраховую на допомогу інших.
20. Іноді я відкладаю те, що повинен був зробити зараз.
21. Треба покладатися тільки на самого себе.
22. У житті мало речей, більш важливих, ніж гроші.
23. Завжди, коли мені належить виконати важливе завдання, я ні про що інше не думаю.
24. Я менш честолюбний, ніж багато інших.
25. У кінці відпустки я звичайно радію, що скоро вийду на роботу.
26. Коли робота мені подобається, я роблю її краще та більш кваліфіковано, ніж інші.

27. Мені простіше та легше спілкуватися з людьми, які можуть наполегливо працювати.
28. Коли у мене немає справ, я відчуваю, що мені ніяково.
29. Мені доводиться виконувати відповідальну роботу частіше, ніж іншим.
30. Коли мені доводиться приймати рішення, я намагаюся робити це якнайкраще.
31. Мої друзі іноді вважають мене лінивим.
32. Мої успіхи якоюсь мірою залежать від моїх колег.
33. Безглуздо протидіяти волі керівника.
34. Іноді не знаєш, яку роботу доведеться виконувати.
35. Коли щось не ладиться, я стаю нетерплячим.
36. Я зазвичай звертаю мало уваги на свої досягнення.
37. Коли я працюю разом з іншими, моя робота дає більші результати, ніж роботи інших.
38. Багато з того, за що я беруся, я не доводжу до кінця.
39. Я заздрю людям, які не завантажені роботою.
40. Я не заздрю тим, хто прагне до влади та положення.
41. Коли я впевнений, що стою на правильному шляху, для доказу своєї правоти я йду аж до крайніх заходів.

Обробка даних:

Ви отримали по 1 балу за відповіді «Так» на запитання:

2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 14, 15, 16, 17, 21, 22, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 32, 37, 41.

Ви отримали по 1 балу за відповіді «Ні» на запитання:

6, 13, 18, 20, 24, 31, 36, 38, 39.

Відповіді на запитання 1, 11, 12, 19, 23, 33, 34, 35, 40 не враховуються.

Підрахуйте суму набраних балів.

Від 1 до 10 балів – низька мотивація до успіху

Від 11 до 16 балів – середній рівень мотивації до успіху

Від 17 до 20 балів – помірно високий рівень мотивації до успіху

Понад 21 бали – дуже високий рівень мотивації до успіху.

5.4 Методика Т. Елерса діагностики особистості на мотивацію до уникнення невдач

Інструкція:

Вам пропонується список слів з 30 рядків, по 3 слова в кожному рядку. У кожному рядку виберіть тільки одне з трьох слів, яке найбільш точно Вас характеризує, та відмітьте його.

Типова карта методики:

№	1	2	3
1.	Сміливий	Пильний	Підприємливий
2.	Сумирний	Боязкий	Упертий
3.	Обережний	Рішучий	Песимістичний
4.	Непостійний	Безцеремонний	Уважний
5.	Нерозумний	Боязкий	Той, хто не думає
6.	Спритний	Жвавий	Передбачливий
7.	Холоднокровний	Той, хто вагається	Молодецький
8.	Стрімкий	Легковажний	Боязливий
9.	Той, хто не задумується	Манірний	Непередбачливий
10.	Оптимістичний	Добросовісний	Чуйний
11.	Меланхолійний	Той, хто вагається	Нестійкий
12.	Боязкий	Недбалий	Схвильований
13.	Необачний	Тихий	Боязливий
14.	Уважний	Нерозсудливий	Сміливий
15.	Розсудливий	Швидкий	Мужний
16.	Підприємливий	Обережний	Передбачливий
17.	Схвильований	Розсіяний	Боязкий
18.	Малодушний	Необережний	Безцеремонний
19.	Полохливий	Нерішучий	Нервовий
20.	Виконавчий	Відданий	Авантюрний
21.	Передбачливий	Жвавий	Відчайдушний
22.	Приборканий	Байдужий	Недбалий
23.	Обережний	Безтурботний	Терплячий
24.	Розумний	Дбайливий	Хоробрий
25.	Передбачливий	Безстрашний	Добросовісний
26.	Поспішний	Полохливий	Безтурботний
27.	Розсіяний	Необачний	Песимістичний
28.	Обачний	Розсудливий	Підприємливий
29.	Тихий	Неорганізований	Боязливий
30.	Оптимістичний	Пильний	Безтурботний

Обробка даних:

Ви отримуєте по 1 балу за наступні вибори:

1/2; 2/1; 2/2; 3/1; 3/3; 4/3; 5/2; 6/3; 7/2; 7/3; 8/3; 9/1; 9/2; 10/2; 11/1; 11/2; 12/1; 12/3;
13/2; 13/3; 14/1; 15/1; 16/2; 16/3; 17/3; 18/1; 19/1; 19/2; 20/1; 20/2; 21/1; 22/1; 23/1;
23/3; 24/1; 24/2; 25/1; 26/2; 27/3; 28/1; 28/2; 20/1; 29/3; 30/2.

Тут перша цифра перед дефісом означає номер рядка, друга цифра після дефіса – номер стовпця, в якому є потрібне слово. Наприклад, 1/3 означає, що один бал треба додати за слово, що знаходиться в першому рядку в третьому стовпці – «Підприємливий».

Інші вибори балів не отримують.

Чим більше сума балів, тим вище рівень мотивації до уникнення невдач, до захисту.

Від 2 до 10 балів	низька мотивація до захисту
Від 11 до 16 балів	середній рівень мотивації
Від 17 до 20 балів	високий рівень мотивації
Понад 20 балів	дуже високий рівень мотивації до уникнення невдач, захисту.

РОЗДІЛ 6.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ СУПРОВІД ОБДАРОВАНИХ ПІДЛІТКІВ

6.1. Розвиток комунікативних та лідерських якостей особистості підлітків

Мета тренінгу: розвиток комунікативних та лідерських якостей особистості підлітків, поширення зони варіативного розвитку.

Тренінг складається з трьох модулів:

1. Особистість лідера. Мета: усвідомлення власного лідерського потенціалу та способу діяльності.
2. Лідер у спілкуванні. Мета: напрацювати навички ефективного спілкування.
3. Лідер та створення команди. Мета: напрацювати навички формування команди.

Тренінг: *Розвиток особистісних, комунікативних та лідерських якостей обдарованих підлітків.*

Мета тренінгу: розвиток комунікативних та лідерських якостей особистості обдарованих підлітків, розширення зони варіативного розвитку.

Тренінг складається з трьох модулів:

1. Особистість лідера. Мета: усвідомлення власного лідерського потенціалу та способу діяльності.
2. Лідер у спілкуванні. Мета: виробити навички ефективного спілкування.
3. Способи поведінки у конфліктах. Мета: виробити навички виявлення та подолання конфлікту.

Модуль 1 Особистість лідера

Заняття 1. Я-концепція лідера (міні-лекція).

Усі ми будуємо своє життя у відповідності до того, якими ми себе бачимо. У кожної людини є уявлення про свою зовнішність, про те, як вона виглядає з боку. Людина не раз бачила своє відображення у дзеркалі. Навіть у давні часи, коли штучних дзеркал не було, люди бачили своє відображення на поверхні води. Завдяки цьому вони отримували й підтвердження власного існування. Згодом вона навчилася створювати дзеркала та довела це вміння до досконалості. Але, навіть дивлячись у дуже якісне дзеркало, людина може

побачити тільки відображення своєї зовнішності. Своє психологічне відображення людина може побачити тільки через інших людей. Ті, хто нас оточує, є для нас чимось на зразок «психологічних дзеркал». Від інших людей людина вперше дізнається про те, хто вона є та отримує оцінку того, якою вона є.

Кожен новий акт спілкування та взаємодії збільшує соціальний досвід людини та вносить корективи в її уявлення про себе, робить його більш багатограним та виразним. Адекватне уявлення про себе та свої можливості є необхідним для будь-якої людини, але для лідера воно набуває особливої значущості. Те, як людина сприймає саму себе, багато в чому визначає ті цілі, які вона перед собою ставить, вчинки, які вона здійснює та її загальне ставлення до життя. Тому лідеру дуже важливо сформувані й підтримувати адекватне уявлення про себе та свої справжні можливості. Навіть якщо ці можливості поки що не є не високими, це ті знання, які можна взяти за основу у розвитку здатності бути лідером.

Одним із завдань нашого тренінгу є розширення вашого уявлення про себе та свої можливості. У цьому ви можете допомогти один одному. Спостерігайте за іншими учасниками, говоріть їм, що ви помітили й слухайте, що помітили у вас інші. Прийняття себе з усіма своїми чеснотами та «недоліками» є необхідним етапом на шляху самовдосконалення. При цьому, слово «недоліки» не випадково наводиться в лапках. Недоліки людини нерідко є продовженням її чеснот. Іншими словами, так звані «недоліки» є неправильною, неадекватною або недостатньою реалізацією її чеснот. Часто у них закладений певний ресурс, який можна розгорнути та використовувати в творчих цілях. Ви унікальні. Ніхто у світі не відчував вашої радості чи болю. ні в кого немає вашої унікальної колекції сильних та слабких сторін, ніхто не досягав ваших успіхів й не відчував ваших невдач. Ви єдиний у своєму роді, й тільки ви можете бачити світ з вашої точки зору. Ніхто інший не може стояти точно на тому ж місці, на якому стоїте ви. Тільки ви можете бачити життя звідти, де ви знаходитесь. Тому безглуздо чекати на те, що колись хтось зробить щось для того, щоб зробити ваше життя

таким, якого ви прагнете. Життя взагалі не може йти тільки за вашим сценарієм, але ви можете зробити так, щоб по-вашому складалося ваше особисте життя.

Вправа 1. Вправа виконується після інформування за темою « Я-концепція лідера».

Вступ. Ченцеві наснився сон, що він – князь. Вранці, коли він прокинувся, то почав сумніватися, хто ж він є насправді: чернець, якому наснилося, що він став князем, чи князь, якому зараз сниться, що він став ченцем. Людина дійсно може мати подібні сумніви, але тільки в тому випадку, коли вона забула все, що з нею було напередодні останнього засинання. Якщо ж вона пам'ятає й інші сни, в яких не завжди була князем, але завжди прокидалася ченцем, то швидше за все, вона чернець, що ж стосується князя, то якщо у своїх снах він й був іноді ченцем, то прокидався він завжди князем. У цьому й є їх відмінність. Людина є тим, ким вона себе сприймає після пробудження. Та й у житті людина веде себе у відповідності до цього уявлення про себе. А інші сприймають її в залежності від того, як вона поводить себе.

Опис процедури. Учасникам пропонується написати в стовпчик 10 відповідей на запитання «Хто я є? ». Кожну відповідь слід починати з займенника « я »: « я – ».

Аналіз. Хто з учасників вказав на свої лідерські якості? Чому ?

Вправа 2. Яким мене сприймають.

Вправа спрямована на організацію активного зворотнього зв'язку від групи до кожного учасника та є доповненням до попередньої вправи .

Вступ: Князя створює його оточення. Завдяки поведінці оточення можна зрозуміти: на нас зараз чекає зустріч саме з князем. Перед нами є ні хто інший як саме князь. І це переконання залишиться, навіть якщо він буде вести себе як чернець. А якщо придворні не звертають ніякої уваги на людину, ми розуміємо, що ніяка вона не князь, навіть якщо й вважає себе таким. Може статися, що така людина є просто хворою.

Лідера створюють його послідовники. Немає послідовників – немає лідера.

Опис процедури. Вибирається доброволець, який виходить з кімнати. Завдання групи – колегіально написати 10 відповідей на запитання: «Яким він є?». Найбільш чітко відображають ті якості людини, яка вийшла, що допомагають їй в організаторській діяльності. У цей час завдання учасника, який є відсутнім, – подумати про те, як може охарактеризувати його ця група.

Як тільки відповіді будуть готові, ведучий запрошує учасника увійти. Його просять назвати свої особисті якості, які є відповіддю на запитання: «Яким я є?». Слід називати якості, які, як йому здається, в ньому бачать оточуючі. Важливо вгадати суть якості, а не конкретне, написане групою, слово. У випадках правильно названої учасником будь-якої якості, група повідомляє йому про це. Учасник продовжує називати якості до тих пір, поки не «вгадає» сім якостей зі списку групи. Після цього група зачитує йому якості, які залишилися (не були вгадані), при необхідності дає пояснення та дарує учаснику листок на згадку. Далі за двері виходить наступний учасник й вправа починається з початку.

Пояснення. При виконанні вправи необхідно твердо дотримуватися процедури та не завершувати її до тих пір, поки учасник не вгадає вказану кількість відповідей групи. У випадку ускладнень учасника члени групи можуть йому допомагати, пропонуючи згадати ті, чи інші ситуації й визначити, які його якості проявилися у той момент.

Вправа 3. Рольова гра «Адміністратор».

Інструкція. Дія відбувається у маленькому містечку, в якому тільки один готель. Зазвичай він пустує, але зараз є переповненим з нагоди з'їзду кращих ветеринарів району. (Зрозуміло, що причина перенаселеності готелю може бути змінена ведучим у залежності від ситуації). За стійкою приймання готелю знаходиться адміністратор. Вільних місць немає, але він залишається на робочому місці. До нього час від часу підходять люди та намагаються все ж таки отримати номер.

Ведучий пропонує вирішити, хто з учасників буде у ролі адміністратора, а хто – у ролі гостей, які вирішили відвідати це славне місто. Відвідувачі,

домовившись з ведучим, будуть використовувати різні поведінкові стратегії. Адміністратор же має поводитися в цій ситуації так, як вважатиме за потрібне. У розпорядженні кожної з груп туристів – п'ять хвилин. По їх закінченню (якщо, звичайно, ситуація логічно не завершиться раніше) адміністратор повідомить, чи готовий він йти назустріч гостеві. Далі ведучий просить підняти руки тих, хто хотів би спробувати себе в ролі адміністратора. Оптимальне число – чотири людини. Решта учасників довільно розбивається на чотири групи. Адміністраторів просять на деякий час вийти з кімнати. Ведучий пропонує кожній групі вирішити, за допомогою якої комунікативної позиції – «зверху», «знизу» або «на рівних» – вона буде вирішувати поставлене завдання. Три групи з чотирьох визначаються з позицією, крім цього вони вигадують якусь «легенду», з якою прийдуть в готель. Четверта група працює у «вільному режимі»: вона теж створює свою ігрову «легенду», але при цьому може використовувати будь-яку комунікативну стратегію, та має право міняти її в процесі гри.

Кожна група вільна задіяти у грі будь-яку кількість учасників. Якщо в групі чотири людини, вони можуть «приїхати» до міста усі разом, можуть висунути для гри одну, двох або трьох осіб. У тих, хто не грає, завжди залишається можливість вплинути на хід подій: можна взяти «тайм-аут», для того, щоб давати настанови гравцям та навіть замінити їх іншими. Поки групи приїжджиків розробляють свої легенди, ведучий дає інструкцію адміністраторам. Їх повідомляють про те, що кожен з них буде працювати з однією з груп відвідувачів та діяти в залежності від ситуації.

Але місць у готелі дійсно немає. Жодного. Усє резерв вичерпано. Звичайно, залишається особиста «комірчина» чергового розпорядника, залишається диван у холі, зрештою, власна житлова площа адміністратора ... Але це ті резерви, які адміністратор може задіяти, а може про них навіть не згадувати. Все залежить від тих відносин, які у нього складуться з тими, хто просить місце у готелі. Відвідувачі не знають про те, що місць немає. Вірніше, адміністратор їх про це повідомив офіційно, але от чи повірили вони йому?

Кожен сподівається, що для нього містечко знайдеться. Адміністратори готують робочі місця, визначаються з тим, чи будуть у холі готелю вільні стільці, та якщо так, то де й скільки. Між собою домовляються про черговість та повідомляють її учасникам. Відвідувачі «ділять» адміністраторів, тобто вирішують, хто з ким буде вести ігрову партію. Під час розігрування конкретної сцени всі незадіяні учасники групи є глядачами, причому по можливості – мовчазними. Хоча ведучому доводиться бути поблажливим: сміх та репліки практично неминучі. Гра часто проходить бурхливо й емоційно, учасники тренінгу несподівано розкриваються як блискучі актори. У глядачів є свої завдання. Вони повинні уважно стежити за розвитком подій, відстежувати вербальні та невербальні реакції гравців. Ведучий обов'язково повинен підкреслити важливість такого спостереження.

Мета вправи – подивитися, як у поведінці реалізуються різні комунікативні позиції, як позиція одного учасника взаємодії впливає на його партнера, яка ефективність тієї чи іншої комунікативної стратегії, які почуття вона викликає у самого виконавця та оточуючих його людей. Й так далі. Іноді для фіксації ходу гри залучається відеоапаратура. Але це не завжди доцільно. Перш за все тому, що в цьому випадку знижується активність та відповідальність учасників. Вони не вчаться спостерігати соціальні процеси, довіряючи все техніці.

Учасниками тренінгу вигадуються дуже цікаві «легенди» для досягнення цілей. Багатодітні матері, бідні студенти та старенькі (позиція «знизу»), «круті бізнесмени», політики й просто бандити (позиція «зверху»), ловеласи, представники готельного бізнесу, тобто колеги, журналісти (позиція «на рівних»). Адміністратори теж йдуть на самі запаморочливі варіанти, для того щоб без втрат для самооцінки вийти зі складної ситуації.

Найбільший інтерес представляє динаміка їх вербальних та невербальних реакцій на дії тих, хто виступає у ролі прохача. Іноді гра розгортається досить трагічно, й ведучому до цього потрібно бути готовим. «Легенда » може особистісно торкнутися учасника, що грає адміністратора. Зовні безневинна гра

перетворюється на значиму й іноді нестерпно важку для людини ситуацію. Природно, що в цьому випадку ведучий не може продовжувати дію в тренінговому режимі, й група на деякий час переходить в режим психотерапевтичної роботи. У цьому випадку можна дати пораду початківцям ведучим: якщо ви не впевнені в тому, що впораєтесь з психотерапевтичною роботою, краще не ризикуйте. А для цього контролюйте «легенди», які вигадують учасники. Слідкуйте за тим, щоб вони не були екстремальними, занадто емоційно небезпечними. У якості прикладу можна привести випадок з досвіду тренінгової роботи. Група представилася адміністратору в якості членів комітету солдатських матерів, зниклих безвісти під час служби в армії. Від особистої квартири адміністратора, яку та їм запропонувала майже відразу, вони відмовилися. Намагалися випросити номер у готелі. Емоційний стан учасника, який грав адміністратора в цьому епізоді, був важким. Ведучий уважно стежив за часом (кожній групі відводиться рівно п'ять хвилин). Обговорення після кожної сценки проводити недоцільно. Важливо тільки запитати у адміністратора, якщо під час гри це не стало очевидним, як вплинули на нього аргументи приїжджих та що він готовий для них зробити. Після завершення всіх ігрових епізодів проводиться загальне обговорення. Велику увагу потрібно приділити почуттям, які виникали й у адміністраторів, й у спостерігачів у процесі розігрування тієї чи іншої позиції та легенди. Дуже часто у тих, хто грав роль відвідувачів, залишається почуття образи, незадоволення з приводу «каверзи» гри. Це теж хороший матеріал для обговорення: відсутність місць не приховувалося адміністратором, навпаки, неодноразово підкреслювалася. Інша справа, що деякі учасники продовжували діяти так, як ніби місця насправді є. Треба розібратися, де був «прихований підступ»: в інструкції або в суб'єктивних очікуваннях учасників?

Заняття 2.

Вправа 1. Управління власною долею (міні-лекція).

- Хто керує вашим життям? - Запитав Воланд у Івана Бездомного.

- Як хто? я й керую! - Відповів Іван.

На що Воланд резонно зауважив:- Для того щоб керувати, треба як-небудь мати точний план на деякий, хоч скільки-небудь пристойний термін. Хоча б років так на триста. (М. Булгаков « Майстер та Маргарита»).

Ось це «як-небудь» й буде предметом розгляду нашого заняття. Будь-яке досягнення починається з бажання. Щоб чогось досягти у житті, для початку необхідно цього забажати. Найбільшого успіху домагаються люди, одержимі сильними бажаннями. Проте бажання – це тільки лише ресурс. Само по собі бажання без організованої та спрямованої дії для його задоволення є мало корисним.

Важлива якість лідера полягає в умінні перетворювати власні бажання в цілі. Вміння правильно, конструктивно формувати життєві цілі є ефективним інструментом у роботі над собою. Бажання та прагнення, оформлені в життєві цілі, надають нашому життю сенс та зміст. Між тим постановка правильної мети – справа не така вже й проста, як може здатися. Для того щоб ви могли однозначно зрозуміти, досягнута мета чи ні, вона повинна відповідати таким умовам: бути конкретною, з чіткими критеріями її досягнення; складність мети має бути оптимальною – значною, але здійсненою; досягнення мети має залежати від людини, якій вона належить: принаймні, вам необхідно чітко відокремлювати те, що залежить від вас, від того, що не перебуває у вашій владі. Для структурування цілей можна використовувати наступу схему:

1. Мета-мрія. Орієнтована на те, щоб здійснитися через десятиліття, мета на значну частину життя або все життя, наприклад, «я хочу стати успішною та шанованою людиною, яка володіє усіма корисними в житті знаннями та вміннями». Цю мету важко чітко сформулювати, але лідеру мати її на горизонті необхідно.

2. Довгострокова мета: «Отримати вищу освіту» або «Організувати фірму» й т. п., наприклад. Цей рівень конкретніший, але й тут є деяка невизначеність, оскільки ми змушені планувати дії, про які знаємо ще дуже мало.

3. Проміжна мета. Проміжними є ряд забезпечуючи цілей, не досягнувши яких, неможливо наблизитися до основної.

4. Короткострокова мета. Це те, що вам потрібно зробити, наприклад, в найближчий місяць або квартал. Цей рівень планування дозволяє оцінювати успішність просування до більш великої мети.

5. Цілі-завдання. Це те, що треба зробити сьогодні або просто зараз. Ці завдання можна записувати в тижневик. Цілі-завдання допомагають планувати день, тиждень та перетворюють не надто цікаве заняття в гру, в змагання з самим собою. По мірі досягнення різних рубежів необхідно переглядати та коригувати більш віддалені цілі. Тим більше, що з кожним новим днем ви будете змінюватися: ставати більш мудрим та досвідченим. Якщо, звичайно, будете отримувати позитивні уроки із негативного результату. Досвід постановки та досягнення життєвих цілей є важливим елементом формування лідера. Досягнення мети приносить позитивні емоції, які служать добрим підґрунтям того, що закріплює конструктивну модель поведінки. Поставивши мету та досягнувши її, людина відчуває себе успішною. Щоразу повторюючи цей цикл, людина відчуває впевненість у собі.

Вправа 2. «Моє майбутнє».

Опис процедури. Кожному учаснику пропонується прописати своє майбутнє, позначивши очікувані життєві події, які є для нього значущими, починаючи з теперішнього моменту й до самих останніх усвідомлюваних ним днів життя. Час на виконання вправи – 10-15 хвилин. По закінченні цього часу ведучий пропонує кожному учаснику подумки перенестися на кожний зазначений їм етап життя та відповісти собі на запитання: «Чи все його влаштовує в цьому майбутньому?». При необхідності він може внести доповнення та зміни, на що виділяється ще 5-10 хвилин.

По закінченні кожному учаснику (по колу) пропонується розповісти групі про свої життєві цілі та плани на майбутнє. Решта учасників можуть задавати питання для розуміння та прояснення ситуації.

Пояснення. Завдання ведучого консультувати учасників при виникненні у них запитань. При необхідності ведучий може злегка проблематизувати життєві цілі учасників запитаннями, наприклад: «Добре, уяви, що ти вже цього досягнув,

що ти будеш робити далі?»; «Як ти вважаєш, заради цього варто прожити життя?» й т. п. При цьому запитання повинні задаватися ведучим в гранично доброзичливій формі.

Вправа 3. «Фотографія дня».

Вправа є доповненням до попередньої та спрямована на розвиток здатності учасників усвідомлювати, планувати та контролювати своє життя й діяльність. Виконується після інформування за темою «Управління власною долею».

Вступ. Успішно прожити один день – з цього починається мистецтво жити. Джерело сили знаходиться в теперішньому моменті. Як ми вже говорили, тільки в сьогоднішній людина може усвідомлювати себе й бути собою, вибирати, у що вірити та про що думати, приймати рішення та здійснювати вчинки. Із сьогоднішнього дня людина може змінювати своє майбутнє. Сьогоднішній день більше не повториться ніколи. Тому найголовніший ресурс людини – її час. Це єдине, що нам ніколи й ні за які гроші, ні за яких умов не повернути назад. Втрачена година – це день, місяць, які втрачено назавжди. А як у вас складаються стосунки з часом? Чи вмієте ви його цінувати та наскільки ефективно використовуєте? Чи пам'ятаєте ви про те, чим займалися вчора, позавчора? А кілька днів тому? Давайте зараз проаналізуємо один день з вашого життя.

Опис процедури. Кожному учаснику пропонується згадати з точністю до однієї години, що він робив, наприклад, учора або позавчора (за вибором ведучого), та заповнити бланк «Фотографія дню», який використовується фахівцями для хронометрування різних процесів. Час на заповнення бланку «Фотографія дню» – 5–10 хвилин.

«Фотографія дню»

Час	Зміст діяльності
7. 00 – 8. 00	
8. 00 – 9. 00	
9. 00 – 10. 00	
10. 00 – 11. 00	
12. 00 -13. 00	

13-00 – 14-00	
14. 00-15. 00	
15. 00 – 16. 00	
16. 00 -17. 00	
17. 00 -18. 00	
18. 00 -19. 00	
19. 00 -20. 00	
20. 00 -21. 00	
21. 00 -22. 00	
22. 00-23. 00	
23. 00 -24. 00	

Після заповнення таблиці учасники, по черзі, зачитують групі результати роботи. Потім кожному необхідно провести самостійний аналіз дня, наприклад, в наступному вигляді: «Протягом дня я вчуся ___ годин, працюю ___ годин, приймаю їжу ___ часу, відпочиваю ___ годин, я читаю ___ сторінок, дивлюся телевизор протягом ___ годин, витрачаю на комп'ютер ___ часу, перебуваю наодинці з собою та розмірковую ___ годин. За один день я встигаю ___ годин поспілкуватися з друзями, провести ___ ділових зустрічей. Крім того, я проходжу ___ км, їду в громадському транспорті ___ хвилин й т. п.». Список показників, які використовуються при аналізі дня, може бути розширений, а за необхідності – подрібнений. Корисно зробити кілька «світлин» різних днів (наприклад, навчального та вихідного днів).

Пояснення. У процесі обговорення ведучому слід звертати увагу учасників на раціональність використання ними часу, наприклад, слід попросити учасника, що витратив велику кількість часу на спілкування, конкретизувати зміст цього спілкування, пояснити, що він отримує від спілкування й т. п. За необхідності можна запропонувати групі поміркувати, чи існують альтернативні способи задоволення їхніх потреб. Корисно дати учасникам «домашнє завдання», попросивши їх до наступного заняття підготувати «світлини» кожного дня між заняттями (звичайно мова йде про два – три дні).

Вправа 4. «Вавілонська вежа».

Матеріали: кольорові маркери (2 комплекти), ватман (2арк.). Заготовлені заздалегідь індивідуальні завдання. Залежно від кількості учасників: одна або 2 команди по 8 чоловік.

Завдання для учасників: зараз я кожному з вас видам картки. На них написано умова, якої ви обов'язково повинні дотриматися. Картки є індивідуальними для кожного учасника, інформація, яка в них міститься є суворо конфіденційною, тому після прочитання приберіть їх так, щоб інші не бачили, що там написано. Тепер підійдіть разом зі своєю командою до столів, на яких лежить ватман. Кожна команда повинна намалювати вавилонську вежу. Обов'язкова умова – вам заборонено розмовляти й взагалі як-небудь використовувати голос. Пам'ятайте про те, що ви прочитали у картці. Час на малюнок: 13 хвилин.

Картки для команди № 1

1. Вежа обов'язково повинна мати 10 поверхів.
2. Навколо вежі обов'язково повинен бути рів з водою.
3. У вежі обов'язково повинна жити королівська пара з купою діточок.
4. Усі стіни башти повинні бути тільки синього кольору.
5. Поруч з вежею обов'язково повинна стояти лава.
6. На малюнку обов'язково повинен бути лицар, який їде рятувати сплячу красуню.
7. Вікна у вежі обов'язково повинні світитися, тому що за сюжетом на вулиці вже темніє.

Картки для команди № 2.

1. Веж на картині обов'язково має бути кілька.
2. Ви повинні використовувати усі кольори фломастерів, які лежать на столі.
3. На картині обов'язково має бути багато птахів, тварин та комах.
4. Поруч з вежею повинен бути парк.
5. У вежі обов'язково повинна жити принцеса.
6. У вежі має бути 7 вікон, не більше й не менше.
7. На даху вежі повинен майоріти жовтий прапор.
8. Картина обов'язково повинна відображати яку-небудь пору року.

Необхідно мати додаткові картки на випадок якщо учасників буде більше.

Завдання учасників – зрозуміти, що ж саме хоче зробити член вашої команди та переконати його зробити по-іншому.

Обговорення. Як розподілилася робота між учасниками в підгрупах? Що заважало та що допомагало виконати своє завдання? Чи було прагнення виконати тільки своє завдання або ви орієнтувалися на мету, поставлену перед групою?

Заняття № 3.

Вправа 1. Психологічна карта світу (міні-лекція).

Ми живемо у величезному світі. Для того щоб краще в ньому орієнтуватися, люди навчилися створювати його карти. Є карти країн, міст, автомобільних доріг та безліч інших різновидів. При цьому всі вони містять у собі конкретну інформацію. На картах позначається тільки найважливіше й необхідне. Робиться це з урахуванням тих цілей, задля яких вони укладаються. Відповідність карти й цілей її використання визначає її точність, достовірність й корисність. Не має сенсу користуватися картою автомобільних доріг Франції, якщо ви перебуваєте в Росії, але навіть якщо ви будете йти місцевістю, керуючись правильно обраною, але вже старою картою, ви можете не знайти необхідного вам об'єкта, оскільки, можливо, він вже не існує. Ви також ризикуєте зіткнутися з чимось, чого немає на вашій карті, тому що це «щось» з'явилося після того, як вона була укладена .

Внутрішній світ людини так само є величезним, як й зовнішній світ. Соціальне життя людини наповнює безліч об'єктів, людей, речей та подій, з якими вона стикається. І для того, щоб хоч якось в цьому житті орієнтуватися, кожна людина створює свої «карти» цього світу. Але вона змушена спрощувати реальний світ для того, щоб його осягнути, осмислити. Починаючи з перших днів життя опановувати навколишній світ та стикаючись з різними ситуаціями, людина відзначає їх на своїх «Картах світу». У неї з'являється «Карта сімейних взаємин», «Карта спілкування з однолітками» та ін. Ці карти включають описи різних ситуацій, з якими людина стикалася, й « стежинок» виходу з них. Тим

самим формується її власне уявлення про світ, «Модель світу», в якій вона й живе. Таким чином, можна сказати, що Територія – це реальний світ навколо нас, а Карта (або Модель світу) – це уявлення людини про цей світ.

Але ніяка Карта не може всебічно відобразити Територію, та й призначення у неї інше. Якого роду Карти людина має, залежить від того, що вона помічає й куди йде. Відповідно, й в особистих Картах різних людей відображується тільки те, на що вони звернули колись свою увагу.

Немає однакових Карт, як немає й однакових людей. Але так як в нашому житті багато спільного, то й представлення різних людей про світ багато у чому схожі, що обумовлює можливість спілкування людей один з одним й взаєморозуміння. При цьому реальний навколишній світ набагато більш мінливий та значно багатший, ніж наші уявлення про нього.

Не має великого сенсу ділити Карти різних людей на хороші й погані. Однак важливо зрозуміти, наскільки ефективно вони дозволяють людині розуміти світ, реагувати на його виклики та виживати в ньому. У цьому й є призначення карт. Усю поведінку людей, незалежно від того, чи є воно неприйнятним чи ні в очах оточуючих, чи є осмисленим; ключ до його розуміння – Модель світу конкретної людини. Якщо подивитися навколо, почитати газету, подивитися телевизор, то легко виявити, що немає недоліку в збіднених Моделях світу. Вибір існує в світі, але, на жаль, він часто є відсутнім у Моделі світу окремих людей. При цьому проблеми у людини починають з'являтися саме тоді, коли вона забуває, що її уявлення про світ – це не більш ніж її Карта цього світу, а не сам світ.

Незважаючи ні на що, Карта має одну значну перевагу, яка полягає в тому, що якщо людину щось не влаштовує в житті, якщо вона хоче здійснити які-небудь зміни, їй не треба міняти навколишній світ, достатньо для початку змінити своє уявлення про нього та про себе.

Людина усвідомлює та чуттєво переживає не події реального світу, а лише їх відображення у власних відчуттях та уявленнях, власну когнітивну Карту цього світу.

Не плутайте цю Карту з самою Територією .

Вправа 2 «Опис-інтерпретація».

Вправа спрямована на розвиток здатності розрізняти сенсорно сприйняту інформацію від чуттєво пережитої .

Вступ. Людина живе у світі власних уявлень та інтерпретацій. При цьому пояснення людиною причин та змісту подій багато в чому визначає ставлення цієї людини до даних подій. Інтерпретації нерідко залежать від настрою людини, її особистісних та соціальних установок, саме тому організація власних дій тільки на підставі особистих інтерпретацій без перевірки їх адекватності іноді може мати хибний результат. Без здатності відокремлювати те, що ми бачимо та чуємо, від того, що ми думаємо й відчуваємо щодо людини чи події, нам дуже важко орієнтуватися в дійсності. Тому, щоб не заблукати у житті, людині необхідно розвивати вміння відрізнити реальні події від власних інтерпретацій цих подій.

Опис процедури. Учасник стає на певному місці (наприклад, в центрі кімнати) й отримує завдання протягом двох-трьох хвилин описувати те, що відбувається в кімнаті, включаючи й свої дії. Ведучий звертає увагу учасника на помилки, якщо він замість опису дає інтерпретацію.

Приблизний опис успішного виконання вправи: «Я стою в кімнаті. Навколо мене сидять люди. Я чую звуки, що доносяться з вулиці, й т. д.». Якщо учасник замість останньої фрази скаже, наприклад: «Я чую співи птахів, що доносяться з вулиці», то ведучий поправляє його, що «спів птахів» – це інтерпретація, так як людина, яка знаходиться у кімнаті, не може бачити цих птахів, а чує тільки звуки й інтерпретує їх виходячи з наявного у неї досвіду. Тому, відповідно до умов завдання, можна говорити лише про «звуки, що доносяться з вулиці й схожі на спів птахів».

Важливо донести до учасників, що у житті все люди зазвичай реагують подібним чином, автоматично інтерпретуючи події. Здатність людини співвідносити отриману сенсорну інформацію з елементами власного досвіду дозволяє швидко орієнтуватися в ситуації. Однак іноді ця здатність може й обмежувати людину, приводячи до помилкових висновків.

Лідеру необхідно навчитися відрізняти реальну подію від власних інтерпретацій цієї події, а також перед прийняттям важливих рішень та здійсненням значущих вчинків «перевіряти ті підстави», на яких були зроблені певні висновки.

Вправа 3. «Коломбіна».

Інструкція: Учасники поділяються на групи, по три людини у кожній. У кожній трійці вибирають одун ляльку-маріонетку, у той час як два інших учасника, відповідно, «стають» її тілом та мовою. Кожна трійка отримує ігрову роль та завдання. Мета діяльності групи – виконати це завдання.

Лялька не має права рухатися та розмовляти самостійно. За неї це роблять Мова й Тіло.

Ролі.

Коломбіна – «справжня» дівчина. Вона переконана, що є найкрасивішою та, що всі чоловіки повинні бути закохані в неї, а всі жінки їй заздять. Сміється, кокетує, маніпулює, не висловлює свої думки прямо. Прагне до шлюбу з Арлекіно, використовує П'єро, побоюється, але намагається кокетувати з Тарталья.

Завдання: вийти заміж за Арлекіно та зберегти обожнювання шанувальників.

Арлекіно – «справжній» мачо. Він переконаний, що є найкрасивішим, що всі дівчата повинні бути закохані в нього, а всі чоловіки йому заздять. Сміється, кокетує, маніпулює, не висловлює свої думки прямо. Прагне до «вільних стосунків» з Коломбіною, використовує П'єро, побоюється, але намагається співпрацювати з Тарталья.

Завдання: домогтися міністерського крісла при Дворі, спокусити Коломбіну.

Тарталья – прагне до влади, намагається образити та принизити оточуючих, провокує їх конфлікти між собою. Хочє підпорядкувати собі й залякати Коломбіну та Арлекіно. Використовує П'єро та Миротворця. Переконаний в тому, що всі йому повинні підкорятися, його боятися, так як оточуючі є особами слабкими та дурними. Принцесу та Королеву теж вважає дурними.

Завдання: стати Королем за допомогою будь-яких засобів.

Миротворець – переконаний, що про все можна домовитися, що люди прагнуть до чогось хорошого, й треба лише зрозуміти та пробачити один одного. Прагне припинити будь-який спір, при цьому співчуваючи всім учасникам подій.

Завдання: не допустити сварок при Дворі

П'єро – переконаний, що про нього повинні турбуватися через те, що він страждає. Прагне викликати любов Коломбіни та співчуття усіх інших. Боїться чоловіків та не суперечить їм, лише скаржиться на незадовільне ставлення оточуючих до себе.

Завдання: викликати інтерес Коломбіни й співчуття оточуючих.

Принцеса – переконана, що Земля обертається за її наказом. Любить командувати. Терпіти не може Коломбіну. Закохана в Тарталью. Вважає його своїм героєм й хоче вийти за нього заміж. Зовсім не розуміє Миротворця, а П'єро викликає у неї печію. Білошвейка викликає у неї презирство й роздратування з приводу та без приводу.

Завдання: Стати Королевою й закохати в себе Тарталью.

Білошвейка – мріє вийти заміж за принца. Змушена весь час шити принцесі убрання та вислуховувати від неї усіляку маячню. Помітила, що принцеса закохана в Тарталью й побоюється за майбутнє королівства. Терпляча. Добре ставиться до Коломбіни й миротворців. Єдина по-справжньому співчуває П'єро.

Завдання: сподобатися Принцу та не допустити союзу Принцеси та Тартальї.

Принц – дуже приємна молода людина з комплексом неповноцінності. Упевнений, що він невартий любові та дружби. Відчуває провину за сам факт свого народження. Йому подобається Білошвейка, але він упевнений, що вона буде сміятися над його почуттями. Цурається Тартальї й не збирається піддаватися його впливу, перебуваючи у повній упевненості в тому, що в іншому випадку може принести шкоду оточуючим через свою ущербність. Красивий та абсолютно здоровий.

Завдання: домогтися прихильності Білошвейки та не потрапити під вплив Тартальї.

Королева-мати – владна жінка. Обождноє Принцесу й не може терпіти Принца. Вважає його розмазною та дуже схожим на татуса, Короля. Мріє про такого сина як Тарталья, або про такого ж чоловіка для себе. Не приховує своїх думок від Тартальї, але намагається не говорити про це з Принцесою.

Завдання: закохати в себе Тарталью та не посваритися з Принцесою.

Міс Марпл – страждає параноєю. Їй здається, що навколо неї замишляється змова. Вона намагається бути в курсі усіх справ та мати інформаторів серед жителів Двору. На цю роль їй особливо підходить П'єро, який постійно скиглить та недолуга Принцеса.

Завдання: отримати інформаторів та владу над Королівством.

Пояснення. Гра, як правило, протікає жваво. Кількість ролей можна варіювати, відповідно до корекції ігрових завдань.

Обговорення: Як відчував себе кожен з учасників? Який новий досвід було отримано?

Модуль 2. Лідер у спілкуванні.

Заняття 1.

Вправа 1. «Будівництво доріг».

Основна ігрова мета – укласти договір між представниками сусідніх селищ, в якому мають бути вказані суми, що вносяться кожним селом за ремонт єдиної дороги, яка зв'язує між собою ці населені пункти та місто.

1. Делегати від селищ беруть участь у закритих багатосторонніх переговорах. Це означає, що мешканці сіл (учасники команд) можуть тільки спостерігати за переговорним процесом без права підходити, щось усно радити й т.п. За один раунд переговорів кожне селище має можливість направити своєму представнику не більше двох телеграм. Команда може поміняти свого представника на наступному раунді переговорів. Відразу слід обговорити дві умови, яких необхідно дуже пильно дотримуватися при проведенні гри .

По-перше, у грі має право брати участь п'ять чи сім команд. Непарне число команд, та як наслідок й представників, дозволяє використовувати

голосування при прийнятті разом важливого рішення. Три команди не забезпечують достатнього напруження дискусійних обговорень, а це різко спрощує переговорне завдання, а участь дев'яти команд та більше робить переговорний процес малокерованим.

По-друге, в кожній команді має бути не менше чотирьох та не більше десяти осіб. Чотири людини – це мінімальне число учасників, яке забезпечує залученість до гри. Після того, як делегат йде з команди для узгодження договору, в ній повинно залишитися як мінімум три людини, інакше роботу навряд чи можна буде назвати груповою. Верхня числова межа отримана емпіричним шляхом. У випадку його перевищення учасники починають «випадати» з ігрового процесу, не маючи можливості активно включатися у спільну роботу.

Гра проводиться в чотири етапи.

1. Підготовка до переговорів. Кожне селище (команда) розробляє умови, на яких вона готова фінансувати будівництво дороги (який пай вносити, як процент від кількості мешканців та інше). Необхідно також вибрати делегата, який поїде у місто на багатосторонні переговори.

2. Переговори. Делегатам належить обговорити пропозиції кожної команди та підготувати проект договору про фінансування ремонту дороги.

3. Ратифікація договору. Делегати повертаються у свої селища. Кожна команда

обговорює підсумки проведених переговорів та приймає рішення (або діапазон рішень) для представлення його на останньому раунді переговорів. Команди мають можливість залишити або поміняти своїх представників.

4. Підписання договору. Представники від груп виробляють підсумкове взаємоприйнятне рішення щодо умов інвестування у ремонт дороги. Результатом переговорів має стати підписаний всіма сторонами договір із зазначенням внесених кожним селищем сум та інших умов. Якщо договір не укладено або хоча б одна сторона його не підписала, гра вважається програною.

5. Після завершення гри учасники команди індивідуально записують (або викидають на пальцях) число, що показує ступінь відповідності умов договору інтересам їхнього селища. Ведучий фіксує всі індивідуальні бали на фліпчарті напроти назви відповідного селища. Кращим результатом вважається укладений договір, умови якого повністю або майже повністю (8-9 балів) влаштовують жителів цих селищ.

6. *Участь у переговорах* аналізується, наприклад, на основі « моделі подвійної зацікавленості» К. Томаса та Р. Кілмена. Якщо вона вводиться до початку гри, то основний ігровий склад (команди селищ) доцільно доповнити ще однією групою – «спостерігачів від міста». Їх основне завдання – фіксувати переговорні стратегії кожного делегата за столом переговорів та доповісти про них після завершення гри. Якщо делегатам від селищ не вдається самотійно виробити рішення, то «спостерігачі від міста» можуть бути включені в гру в ролі посередників на переговорах. Якщо модель вводиться після завершення гри, учасників необхідно вивести з ролі жителів сіл, та тільки після цього представляють концепцію й аналізувати переговорний процес .

7. *Співвіднесення стратегій поведінки* під час переговорів з моделлю К. Томаса та Р. Кілмена надано у табл. 1.

Таблиця 1

Аналіз участі команд у переговорах в рамках гри «Будівництво дороги»
(відповідно до моделі К. Томаса і Р. Кілмен)

Стратегія	Поведінка у грі
Конкуренція, домінування	Мінімізація вкладу свого села в будівництво дороги, бажання отримати додаткову вигоду. Намагання переконати опонентів у тому, що дорога потрібна більше їм, а не мешканцям їхнього села. Маніпулювання відмовою підписувати підсумковий договір
Поступливість	Відмова від додержання особистих командних інтересів тільки для того, щоб договір був підписаний. Загальний інтерес – дорога, є важливішим за інтерес свого селища (мінімальний

	або оптимальний грошовий внесок)
Уникання	Делегатом все одно, яке рішення буде прийнято . Повна пасивність чи заклики прийняти будь-яке рішення. Намагання у вести учасників від обговорення спірних деталей (наприклад, нерівномірного зносу дороги на різних ділянках)
Компроміс	Обговорюється кілька альтернатив, які повністю нікого не влаштовують. Для вибору одного з варіантів вводиться процедура голосування. Рішення, яке набрало більшість голосів, оформляється у вигляді договору, який підписують усі делегати
Співпраця	Превалюють питання на прояснення інтересів партнерів. Обговорення поняття «справедливий внесок». Пропонуються принципово різні умови договору. Захист інтересів не тільки свого, а й інших селищ

Що ж стосується опрацювання умов договору, то, швидко домовившись, учасники часто ігнорують той факт, що дорогу доведеться ремонтувати й у майбутньому. Крім того, різні ділянки дороги зношуються з різною швидкістю. Ділянку дороги між містом та найближчим до нього селищем доведеться ремонтувати набагато частіше, ніж, наприклад, ділянку між останнім та передостаннім селищами. Звідси в договорі повинні бути прописані не тільки умови внеску на поточну реконструкцію дороги, але й на подальший її ремонт.

Заняття 2.

Вправа 1. Комунікація.

Проводиться після блоку інформації « Три сторони спілкування». Учасники вже знають, що спілкування має три сторони: комунікативну, інтерактивну та перцептивну. Вправа моделює комунікативну сторону спілкування. Три – чотири учасники видаляються з аудиторії. Ведучий, використовуючи малюнки, розповідає про свою подорож до Болгарії.

Вступна для учасників : як можна детальніше від своєї особи переказати наступному учаснику («Неначе це було з Вами») те, що розповів ведучий. При цьому можна користуватися картинками. Всі перекази фіксуються за допомогою

відеоапаратури. Подальший аналіз дозволяє вийти на схему «Комунікація» й провести аналіз труднощів процесу комунікації, особливостей комунікаційних процесів та розуміння інших людей.

Вправа 2. «Спіч».

Використовується методика «трьох дзеркал». Кожному учаснику дається завдання: протягом 1,5 хвилини проговорити щось з метою викликати симпатії у групі. Вправа записується за допомогою відеоапаратури та потім аналізується.

Першим аналіз веде «автор» , потім група і, нарешті, ведучий («три дзеркала»). У процесі аналізу розглядаються особливості перцептивних процесів, успіхи та труднощі учасників (що допомагає та заважає спілкуванню), будується спільними зусиллями схема «Геній спілкування».

Вправа 3. «Будівництво сміттового заводу».

Гра спрямована на виявлення ситуативного лідерства.

Інструкція: Об'єднайтеся у команди по 5-7 чоловік (це може бути й 1 команда). Вам належить побудувати із запропонованих Вам матеріалів сміттєпереробний завод та озвучити його переваги. Для цього виберіть, будь ласка, директора, головного інженера, можете визначити ще й інші посади. Матеріали для будівництва можна взяти такі: папір, скотч, пляшки, коробки тощо. Через 10-15 хвилин, переконавшись, що процес будівництва розпочався, директорів викликають на нараду у Світовий банк. Там вони перебувають до кінця гри. Можуть вигадати, наприклад, критерії оцінювання проекту. Перед закінченням гри, але до початку обговорення, директори повертаються у команди. Ще через 5 хвилин розпочинається захист проектів.

Обговорення.

- 1.Що сталося у команді після того, як директори прийшли на нараду ?
- 2 . Хто взяв на себе функції лідера у групі?
- 3 . Чи відчував директор себе включеним у процес після повернення?
- 4 . Чи відчувала група відсутність або повернення директора?

Заняття 3.

Вправа 1. «Емпатія».

Це своєрідний заділ групової роботи Його мета – не тільки тренінг емпатії (розуміння переживань, стану іншої людини), а й створення атмосфери довіри до ведучих, відкритості. Один з ведучих пропонує учасникам «проникнутися відчуттям», зрозуміти іншого ведучого. Через кілька хвилин учасникам пропонується висловити свою думку що за людина ведучий? Який у нього характер? Що він любить? Його вподобання? (у вільній формі, все, що бажають сказати). Усі висловлювання фіксуються, а потім аналізуються. Ведучий, якого «емпатують», активно включається у роботу та допомагає аналізувати те, що сталося, що порушує звичний порядок речей. За ефектом Клапарду це призводить до усвідомлення автоматизованих процесів.

Вправа 2. «Приховані протиріччя».

Мета: виявлення прихованих суперечностей.

Інструкція: я пропоную вам виконати наступну вправу: необхідно створити дві підгрупи, які можуть складатися з неоднакової кількості учасників. Встаньте зараз з тими людьми, які вам з тієї чи іншої причини близькі. Що створює відчуття вашої спільності, нехай кожен визначить для себе сам. При цьому важливі два моменти: по-перше, щоб ви були чесними по відношенню до самого себе, й, по-друге, щоб ви висловили почуття близькості, яке ви відчуваєте саме в даний момент. Залежно від цього ви можете переходити від однієї підгрупи до іншої.

Вправа 3. «Перетягування канату».

Мета : програвання протиріч. Гравці довільно розбиваються на дві групи, перетягуючи канат.

Вправа 4. «Упередження».

Після перетягування канату члени кожної підгрупи повинні розійтися по різних кімнатах та протягом 10 хвилин сформулювати й записати на великих аркушах паперу все те, що, на їх думку, є характерним для іншої групи.

Вправа 5. Дослідження проєкцій. Пропонується вправа, яка допоможе зрозуміти справжню причину тих почуттів, які відчуває учасник до інших членів групи.

Можливо, серед учасників групи є люди, якими ви захоплюєтесь або, навпаки, ті, хто вас дратують, від яких ви намагаєтесь триматися подалі. У цих випадках може виявитися, що ви переносите на іншу людину свої власні позитивні чи негативні почуття, або ж інший учасник нагадує вам якусь значущу для вас людину: батька, матір, бабусю й т. п.

Визначте для себе такого члена групи та підготуйте промову на тему: «Ти людина, яка ... ». Перш за все, скажіть партнеру, що ви про нього думаєте, що ви бачите в ньому хорошого або неприємного, які якості ви йому приписуєте, та яких дій очікуєте від нього. Нехай партнер вислухає вас мовчки. Коли ви закінчите, він дасть вам зворотний зв'язок та скаже, які з ваших припущень є вірними. Потім обміркуйте, якою мірою ви проєктували на нього свої власні якості або якості значимих для вас людей. У кінці – загальне обговорення.

Гравцям надягають на голови корони та пропонують поспілкуватися з урахуванням написів на них. При цьому гравці не знають, що написано на їхніх власних коронах. Після нетривалого спілкування групі пропонують зібрати пазл, дотримуючись попередньої інструкції.

Питання для обговорення: 1. Як ви гадаєте, що написано на ваших коронах?

2. Як ви себе почували під час гри? Чи сподобалося вам цей стан?

3. Допомогли або завадили написи на коронах зібрати пазл?

4. Як ця гра може бути пов'язана з життям?

Заняття 7. Пишіть листи!

Гра «Пошта» – це адаптований для підлітків та орієнтований на розвиток навичок співробітництва варіант аналізу комунікативної ситуації, прийняття групових рішень й т.п.

Правила. При першому прочитанні гра виглядає досить громіздко, але достатньо провести її один раз, й ви усвідомите для себе всі необхідні нюанси та

тонкощі. Можете почати з колег-педагогів. Гра є захоплюючою та дуже корисною.

Для її виконання потрібно 13 осіб: 6 учасників, 6 спостерігачів та один листоноша. Учасники сідають у коло за невеликі столики (парти), спиною один до одного. При виконанні вправи вони можуть спілкуватися між собою лише за допомогою письмових повідомлень. Для цього кожному учаснику видається велика стопка паперу (невеликого формату, типу аркушів для записів, 10 x 10 см). Кожен учасник може надіслати стільки повідомлень, скільки захоче. За кожним закріплюється номер: У1, У2, У3, У4, У5, У6. Важливо переконатися в тому, що гравці запам'ятали не тільки власний номер, але й номери один одного!

Під час гри учасники будуть писати листи один одному. Вони повинні бути «іменними». Це означає, що у верхньому кутку кожного аркушу має бути написано, яким номером воно надіслано та якому номеру адресовано. Дорослим пропонується самим писати зверху кожного «листа», що відправляється: «Від ... до .. ». З підлітками рекомендуємо робити інакше. Ведучий роздає учасникам вже підписані від їх імені (точніше номеру) аркуші. Їм залишається тільки вписати номер адресату.

Важливий момент: якщо учасник, наприклад У1, отримав від учасника У3 інформацію, яку він вважає корисною ще для когось, він не може просто переадресувати цей «лист». Він повинен переписати інформацію на свій бланк та відправити його зацікавленій особі. На столі у кожного учасника стоять два кошики (коробочки). В один з них листоноша листа кладе, а з іншого бере та відносить за призначенням. Поруч з кожним учасником сидить спостерігач. Залежно від виконуваної ним функції можуть бути два варіанти гри.

Перший варіант. Ми маємо справу з «чистим» спостерігачем: він не вступає в спілкування з учасником, а тільки спостерігає за його діями та відзначає для себе хід гри, роблячи умовиводи.

Другий варіант. Спостерігач, по суті, є співучасником, але з правом дорадчого голосу. Остаточне рішення залишається за основним гравцем. Другий варіант кращий у роботі з підлітками, так як вони отримують можливість задати

уточнюючі питання. Але перший варіант дуже гарний тим, що вчить працювати з інструкцією самостійно. А це дуже важливий психологічний навик!

Суть гри. Кожен учасник отримує якесь досьє, в якому міститься інформація для усіх, приватна інформація та бланк для підсумкової відповіді. Інформація для всіх може бути вкладена у досьє, а може бути озвучена ведучим усно. Кожен учасник гри отримує аркуш паперу, на якому зображені п'ять геометричних фігурок. Відомо, що одна з фігурок – загальна, тобто міститься в аркушах усіх шести учасників. Яка це фігурка? Дізнатися це можна, надсилаючи та приймаючи листи. Коли гравець встановлює, що це за фігурка, то перемальовує її на бланк для підсумкової відповіді та надсилає ведучому через листоношу. Після того як відправлено відповідь, можна продовжувати відправляти й одержувати листи, якщо в цьому вбачається необхідність. Треба пам'ятати: гра закінчиться тоді, коли всі учасники дадуть свої відповіді. Гра вважається вдалою, якщо всі відповіді виявляться правильними.

Інструкція. Учасникам належить працювати у ситуації дефіциту інформації. Перед ними стоїть завдання, що носить індивідуально-колективний характер, тому важливо знайти відповідь самому та допомогти визначитися усій групі. Але не кажіть про це учасникам! Вони повинні самі прийти до цього в процесі роботи. У такому відкритті – головна суть гри «Пошта». Приватна інформація являє собою аркуш, на якому намальовано 5 фігурок. Як ми вже говорили, ці малюнки відрізняються один від одного та містять лише одну загальну фігурку.

Приватна інформація для учасників.

Оформлення бланку для підсумкової відповіді рис. 2.

Вправа на комунікацію	Проблема	У.....
Аркуш-відповідь		

Рис. 2. Бланк для підсумкової відповіді

Як ми бачимо, завдання, поставлене перед учасниками, є дуже простим. Теоретично група може знайти правильну відповідь за допомогою усього 30

повідомлень. Але на практиці їх значно більше! Деякі групи посилають більше ніж 100 повідомлень, й для вирішення проблеми їм потрібно до 30 хвилин!

Обговорення. Після того як усі учасники дали свої відповіді, ведучий оголошує правильну відповідь та переглядає рішення, запропоновані учасниками. Подальші події можуть розгортатися у двох напрямках.

Скорочений варіант: усі сідають у коло, учасники підраховують кількість отриманих ними повідомлень. Усі разом: учасники, спостерігачі, листоноша, – аналізують, наскільки ефективно діяла група. Більш довгий за часом, але й більш осмислений варіант полягає у тому, що ведучий пропонує усім брати участь у грі: розділитися на дві групи: перша – учасники, друга – спостерігачі з листоношею.

Кожна з двох груп обговорює протягом 10-15 хвилин наступні питання:

- Яка поведінка учасників допомагала шукати правильну відповідь? А яка заважала?
- Якого типу листи були найбільш інформативними?
- Які помилки робили учасники в процесі гри?

Потім усі сідають у загальне коло та обмінюються думками. Головний підсумок обговорення – вироблення стратегії ефективної поведінки у подібній ситуації.

Найчастіше зустрічаються наступні помилки учасників: робота на власний вигравш (конкурентна позиція, яка призводить до приховування інформації); необдуманна, стихійна стратегія відправки листів; неуважне ставлення до прохань, сформульованих в надісланих листах; несерйозне ставлення до ситуації; неуважне прочитування інструкції.

При всіх удаваних труднощах гра «Пошта», як правило, проходить на підйомі та приносить непогані навчальні результати.

Заняття 4.

Вправа 1. «Ущелина».

Для виконання вправи необхідні лавочки в кількості, що дозволяє розміститися на них стоячи усій групі, плюс 1-2 додаткові (або стільці).

Опис процедури. Лавочки розташовуються у формі неправильної, але замкнутої фігури. Група тісно (плечем до плеча) шикується у шеренгу на лавочках.

Ведучий дає наступну інструкцію: «Ваша група, виконуючи спецоперацію в горах, опинилася на краю ущелини. З одного боку – прірва, з іншого – вертикальна стіна. Ви можете пройти вперед тільки по невеличкому виступу уздовж цієї стіни. Лавочки, на яких ви зараз стоїте, виконують роль цього виступу, а ви – роль стіни. Завдання для групи: пройти через ущелину. Для цього по черзі кожному, починаючи з крайнього, необхідно пройти уздовж «ущелини» (уздовж своїх товаришів). У разі якщо хтось із учасників не втримається та торкнеться підлоги, це означатиме, що він зірвався у прірву, а група не впоралася із завданням.

Після цього група повертається на вихідну позицію та виконує завдання до успішного результату. Треба отримати зворотній зв'язок з приводу того, чи добре група зрозуміла завдання.

Пояснення. Вправу неможливо виконати без підтримки учасниками один одного. У процесі виконання вправи між ними відбувається тісний тілесний контакт. Так як місця на «виступі» дуже мало, учасник не зможе пройти без підтримки товаришів, поруч з якими, він опиняється в той чи інший момент.

Зазвичай це виглядає наступним чином: учасник, має пробиратися уздовж стіни (уздовж своїх товаришів), триматися за товаришів як вийде та, роблячи кожний наступний крок, намагатися вибирати місце, куди йому поставити свою ногу (втискуючись між ногами інших учасників або прямо наступаючи на їхні ступні). Після того як перша людина пройшла увесь шлях, вона встає поруч з останнім гравцем, продовжуючи стіну, а рух починає наступний учасник. Тому лавочки бажано розташувати у формі замкнутої фігури.

Як правило, у ряду знаходиться кілька нестійких лавочок, одна з яких при проходженні по ній учасника, починає розгойдуватися й учасник « зривається у прірву», потягнувши за собою одного-двох з тих товаришів, які підтримують його в цей момент. У цьому випадку вправа вважається невиконаною, та вся

група повертається на вихідну позицію. Закінченням виконання вправи вважається успішне проходження уздовж «ущелини» усіх учасників.

Необхідно забезпечити оптимальну складність вправи. Вона не повинна бути для групи простою. Складність вправи регулюється таким чином, щоб учасникам довелося потрудитися над виконанням поставленого перед ними завдання.

Для ускладнення вправи можна дати настанову, щоб учасники вирівнялися носочками по краю лавочки. Це істотно ускладнить завдання для того, хто проходить «ущелину». Йому доведеться йти практично по ногах товаришів. Також можна зробити розрив між лавочками на ширину широкого кроку. Тоді учасникам по закінченні однієї лавочки буде незручно переступати на іншу.

Ще один спосіб ускладнення вправи – розмістити лавочки під гострими кутами одну до одної, наприклад, у формі гостроугольника або зірки. При цьому можна розставити групу так, що учасник, який виконує завдання, проходить, переступаючи на наступну лавочку, буде в одних випадках опинятися обличчям до товаришів, а в інших випадках проходити за їх спинами.

Вправа 2 «Секрет Джованні».

Вправа демонструє учасникам ефективність кооперації, допомагає їм усвідомити роль внутрішньокорпоративної дисципліни та важливість уміння чути один одного. Воно надає можливість побачити та оцінити роль лідера в команді.

Опис процедури. Кожен член групи отримує одну або декілька карток, на яких написано по одній фразі. Кількість карток, які отримують учасники залежить від кількості людей у групі. За необхідністю число карток можна збільшити. На картках написані наступні фрази:

1. Джованні слухає тільки музику у стилі кантрі.
2. У Джованні алергія на кішок.
3. Джованні лисий.
4. У Джованні немає машини.
5. Джованні не вміє готувати.
6. Єдина прикраса Джованні – перстень з печаткою.

7. Егон Айгенсінн – тренер Джованні.
8. Егон Айгенсінн лежить в ліжку з грипом.
9. Лізи Лонгбайн зараз немає в місті. Вона знімає свій перший фільм «Мисливець».
10. Гаррі Піттбул є абсолютно невинним.
- 11.11. Джованні дуже марнославний.
12. Тітка Роза – в Африці на сафарі.
13. Джованні ніколи не їсть супу.
14. Поблизу від квартири Марвіна немає дерев.
15. Белло любить грати під ліжком Джованні.
- 16.16 . Белло не у воді.
17. Джованні любить тварин.
18. У Джованні є собака Белло. Белло шість років.
19. Егон Айгенсінн часто ходить у оперу.
20. У Гаррі Піттбула є одна пристрасть: він пече кекси.
21. Ліза Лонгбайн любить діаманти.
22. Гаррі Піттбул часто ходить на рибну ловлю.
23. Джованні придбав державні цінні папери.

Далі ведучий зачитує наступний текст: «Джованні Великий – знаменитий важкоатлет. Сьогодні він дуже схвильований. Схвильований він тому, що відмовився виступати ввечері у показовому виступі, в якому бере участь його найлютіший суперник Гаррі Піттбулл. Джованні сказав: « я не можу піти туди, поки я не знайшов це».

Ваше завдання – розкрити секрет Джованні. Зробити це можна, якщо звести усю наявну на картках інформацію воедино. Вся робота виконується усно. Показувати свою картку іншим забороняється. Ніхто не має права робити ніяких записів. Завдання буде вважатися виконаним, якщо буде надано відповіді на три питання: Що втратив Джованні? Хто це викрав? Де це знаходиться?

Кожен учасник отримує копію Додатку.

Додаток до вправи: «Що було втрачено?»

- маленьке кошения;
- квиток в оперу;
- перука;
- червоний кабріолет;
- рецепт кексу;
- діамантова обручка.

Хто це викрав ?

- Белло, собака;
- Егон Айгенсінн, тренер Джованні;
- Ліза Лонгбайн, його подруга;
- Гаррі Піттбул, його суперник;
- його улюблена тітка Роза.

Де це знаходиться?

- у міському парку;
- під ліжком;
- у пральній машині;
- на дереві;
- у його купальному халаті.

Учасники обговорюють завдання та пропонують варіанти відповідей, які завершено, ведучому. Ведучий відповідає тільки «так» чи «ні». При цьому йому необхідно застерегти учасників від простого перебору варіантів та при пред'явленні відповіді вимагати її обґрунтування.

Правильна відповідь: загублено перуку. Її викрала собака Белло. Перука знаходиться під ліжком.

Пояснення. Правильну відповідь складно знайти, якщо у групі не проявиться лідер, який візьме на себе виконання координаційної функції. Відповідно, виконання даної вправи на третьому етапі тренінгу дає можливість молодшим командирам проявити організаційні здібності: організувати обговорення та керувати процесом пошуку рішення.

Вправа 3. «Коло довіри».

Мета: зробити прозорою створену у групі структуру довіри для конструктивної роботи з досягнення групових цілей.

Ведучий пропонує подумати над тим, якою мірою ви довіряєте або не довіряєте один одному. Кожен учасник отримує три картки: синю, червону та білу. Червона – високий ступінь довіри, синя – недовіра.

Завдання полягає в тому, щоб зрозуміти, кому з членів групи ви найбільшою мірою довіряєте, а кому не довіряєте. Потім необхідно передати відповідні наклейки тим людям, яких ви обрали. Спочатку подумайте, скільки червоних та скільки синіх наклейок можете отримати ви самі, та запишіть ці числа на звороті окремої білої картки. Тепер необхідно закрити очі. Ведучий попереджає, що зараз злегка штовхне свого сусіда праворуч. Той встане та розподілить свої картки. Повернувшись на місце, учасник закриє очі та злегка штовхає свого сусіда праворуч, щоб той, у свою чергу, встав та розподілив свої наклейки.

Модуль 3. Способи поведінки у конфлікті.

Заняття 1.

1. Що ми знаємо про конфлікти? Мозковий штурм (час виконання 15 хв).

Учасники проговорюють усі асоціації зі словом «конфлікт», тренер записує їх на дошці. Наступний етап – визначення можливих учасників конфлікту. На третьому етапі надається класифікація конфліктів, виходячи з того, які суб'єкти у ньому беруть участь.

2. Банк конфліктів.

Учасникам роздають кілька аркушів паперу, ручки.

Інструкція: Уявіть, що ви вирішили зробити внесок у банк. Але внесок незвичайний. Ви вносите у банк конфліктну ситуацію, яка сталася з вами або вашими друзями, а отримуєте спосіб її вирішення. Й так, увага. Сьогодні можна зробити внески за внутрішніми конфліктами. Тепер, настав час робити внески за міжособистісними конфліктами. Час виконання вправи – 15 хв.

Заняття 21. Міжособистісні конфлікти.

Гра «Написи на лобі».

Мета гри: проаналізувати вплив стереотипів на процес спілкування.

Необхідні матеріали: корони з написами:

- Посміхайся мені;
- Будь зі мною похмурим;
- Говори, що я нічого не вмію;
- Підбадьорюй мене;
- Ігноруй мене;
- Розмовляй зі мною, немов мені 5 років;
- Корчи мені пики;
- Жалій мене.

Гравцям надягають на голови корони та пропонують поспілкуватися з урахуванням написів на них. При цьому гравці не знають, що написано на їхніх власних коронах.

Після нетривалого спілкування групі пропонують зібрати пазли, дотримуючись попередньої інструкції.

Питання для обговорення:

1. Як ви гадаєте, що написано на ваших коронах?
2. Як ви себе почували під час гри? Чи сподобався вам цей стан?
3. Допомогли або завадили написи на коронах зібрати пазли?
4. Як ця гра може бути пов'язана із життям?

Гра «Павутина».

Мета: показати вплив кожного члена групи на групу. Вагомість його внеску.

Матеріали: клубок ниток.

Усі учасники сидять у колі. Ведучий тримає у руках клубок ниток та закріплюючи нитку на пальці, передає клубок іншому учаснику зі словами:

- Я передаю тобі цей клубок тому, що ...

Учасник, беручи клубок, закріплює нитку на руці, й передає його наступному гравцеві. Основна умова: клубок повинен потрапити до рук кожного

з учасників тільки один раз. Коли коло пройдено й нитка стає закріпленою на руці у всіх учасників, ведучий приймає клубок.

Запитання для обговорення:

1. Усі ми виявилися об'єднаними однією павутинкою. Якщо я потягну всього одну нитку, що ви відчуєте. Чи комфортно вам?

2. А якщо я розріжу всього одну ниточку, що станеться з павутиною?

Висновок: Відносини, які виникають у групі такі ж тендітні як ця павутинка. І дуже залежать від нас.

Заняття 2.

1. Вправа «Намалюй картину».

Мета гри: розкрити та обговорити проблему розуміння людини людиною.

Кожен учасник гри загадує який-небудь малюнок та починає малювати його на аркуші паперу. Потім малюнок передається наступному гравцю по колу. Отримавши чужий малюнок, кожен учасник домальовує те, що вважає за доцільне. Обійшовши коло, малюнки вертаються до їх авторів. При обговоренні порівнюються попередній задум та його втілення, як результат – розуміння необхідності поважати чужі ідеї або навпаки – бажання зробити все по-своєму. За допомогою гри можна також підійти до проблеми співвідношення життєвих планів та результатів діяльності (або етапу життя).

2 . Казка про Еміля та Емілію.

Казка про Еміля та Емілію.

У цій казці два героя: Еміль та Емілія. Але спочатку був один Еміль. Він був єдиним сином герцога, багатого та знаменитого на усю країну. Бали та турніри проходили без кінця у замках та палацах його батька. У юного Еміля з народження було все, чого він міг би побажати. Тільки самих бажань у нього не було. Бали не розважали його, трубадури не могли розвеселити, турніри не цікавили. Кавалери й дами їхнього двору здавалися йому нудними, читати він не любив. Сам себе він порівнював із замком, ключ від якого втрачено. Єдине, що трохи цікавило його, було малювання. Але коли він намалював портрети герцога Вільяма та герцогині Лаури – своїх ясновельможних батьків, придворних дам та

кавалерів й всіх собак, що мешкали у палаці, йому надокучило й малювання. Правда, він не встиг ще, як збирався, намалювати вид з вікна кімнати. А звідти було видно стіни замку та стежку, яка піднімається до лісу.

Цей вид Еміль любив та трохи побоювався малювати, бо боявся його розлюбити. Герцог та герцогиня були дуже життєрадісними людьми. Їх гнітила постійна печаль сина, а захоплення малюванням заганяло їх у глухий кут.

- Коли ж пройде хандра у нашого спадкоємця?, – запитували вони один у одного.

- Чим нам розважити Еміля?

Їх останньою ідеєю був багатоденний бал, на який були запрошені сини та дочки дворян країни, у віці від 15 до 19 років. Емілю було 18 років. На цьому балу веселилися, шуміли, танцювали всі, окрім Еміля. Він явно нудьгував, але все ж таки, виконуючи обов'язки господаря, підійшов до юної Емілії, якій, здавалося, теж було нудно.

- Ви сумуєте, пані?, – запитав Еміль .

Емілія зникла.

- Та не дивуйтеся, – додав Еміль, – я теж сумую.

- Я не люблю балів, – зізналася Емілія, – хоча це здається дивним моїм батькам.

- Моїм теж , – відповів Еміль .

Вони помовчали . Еміль з подивом помітив, що його нудьга стала не такою нудною.

- А що вам подобається?, – запитав він.

- Я дуже люблю малювати, – зізналася дівчина, – хоча мама каже, що це не те, чим мені слід займатися.

- Але ж й я люблю малювати, - радісно підхопив Еміль, - давайте я |покажу вам свої малюнки.

У цей вечір вони зовсім не нудьгували разом. Еміль навіть розповів про свій задум зобразити пейзаж, де стежка від замкової стіни тікає в ліс у невідомо куди. - Мені іноді теж хочеться піти невідомо куди, - зізналася Емілія. -Мені

здається, що я, як ключик, який валяється у мене в ящику з фарбами; ключ є, але в нашому замку ніхто не знає, від якої він двері.

- Мені здається, ми створені одне для одного, – сказав Еміль.

- Так, ми так добре розуміємо один одного, – погодилася Емілія.

Їх батьки не стали чинити перешкоди та й одружили своїх дітей. Весілля тривало кілька тижнів. Батьки Еміля та Емілії сподівались, що тепер-то юне подружжя не буде цуратися суспільства та малювати від нудьги. Лише одне затьмарювало їх радість: хрещена Емілії, а за доброю казковою традицією, вона була феєю – не з'явилася на весіллі, але прислала надушений конверт з дивним написом: «Розкрити, коли молоде подружжя посвариться утретє».

І герцог Вільям й батько Емілії, граф Егон, вирішили нікому не говорити про чарівний подарунок феї.

Після весілля Еміль та Емілія зажили щасливо. Вони майже не розлучалися один з одним: разом гуляли, танцювали, малювали, й одного разу посварилися. Перша сварка їх дуже засмутила, але незабаром, помирившись, вони вирішили не проводити разом увесь день, а зустрічатися, лише коли буде настрій.

- Ми трохи втомилися один від одного, – думав Еміль, – так буде краще.

Але виявилось, що їх настрої рідко збігалися: Емілю хотілося погуляти на самоті, а Емілії – поговорити про нову баладу. Емілії хотілося помовчати, а Емілю – потанцювати з нею.

Й ось незабаром вони знову посварилися та не розмовляли цілий день. А коли помирилися, Еміль запропонував зустрічатися в певні години, а от решту часу проводити як кому заманеться.

З часом таке життя здалося їм обом абсолютно нестерпним.

- Подружнє життя гірше казарми, – сердився Еміль, – й навіть я погодився на втрату своєї свободи?

- Це якийсь монастир! – Обурювалася Емілія. Мені було набагато краще у замку мого батька!

Вони посварилися втретє так серйозно, що Еміль подумав: «Мабуть, цей ключ не підійшов до мого замку».

- Пані, ми не створені одне для одного!

- У разі, якщо ви так вважаєте, то я повертаюся до батька, - сказала Емілія .

Ї негайно повернулася додому. Але якщо до їх весілля Еміль та Емілія просто нудьгували, то тепер їх сум, тривога та дратівливість навіть не піддавалися опису. Змучені придворні й невтішні батьки не знали, що й робити, коли батько Емілії згадав про подарунок феї. Ось що було у листі від феї:

Я не з'явилася на весіллі своєї похресниці тому, що я знаю її долю та не можу її змінити. Серце Емілії зачаровано, й заміж вона може вийти тільки за юнака з зачарованим серцем. Замість радощів, горя, краси світу Еміль та Емілія бачать радості, прикросці та красу тільки самих себе; Вони не здатні жити разом, так як вони хочуть бачити один в одному лише своє відображення. Їм доведеться розлучитися та провести життя, нудьгуючи й сумуючи.

Є лише один засіб звільнити від чар їх серця. Вони можуть допомогти собі, якщо вони, кожен у своєму замку, не отримуючи один про одного звісток, намалюють один для одного однакову картину. Якщо вони зуміють це зробити, то зможуть з'єднатися знову, зрозуміти один одного, а після цього – й інших людей. А так як сваритися вони будуть три рази, то й спроб у них буде також три. Якщо ні перша, ні друга, ні третя картини не співпадуть, то долю Емілія та Емілії вже не змінити – вони помруть від туги й горя.

Гірко заплакали батьки та розповіли своїм дітям про листа феї, повчаючи їх серйозно подумати, чи варто ризикувати, намагаючись змінити свою долю. Можливо, краще прожити життя спокійно, у звичній нудззі?

Але Еміль та Емілія сказали рідним, що жити, нудьгуючи, вони більше не можуть й негайно почнуть малювати. В ту ж мить двері покоїв Емілія та Емілії самі собою закрилися, так що ніхто не міг туди увійти. Тільки на віконці чарівний птах феї – чекав на першу картину.

Залишившись наодинці, Еміль задумався: «Невже я дійсно думаю та відчуваю так несхоже на інших? Але хіба це погано? Емілія повинна радіти

тому, що я такий незвичайний. Вона, напевно, сумує за мною. Намалюю я свій портрет, може статися, й вона намалює його. Промовлено-зроблено. Портрет вийшов дуже схожим. Еміль віддав його птаху та став чекати відповіді від Емілії. Але коли отримав відповідь, зітхнув. Емілія теж намалювала свій портрет. Правда, портрет цей був дуже гарний, як й сама Емілія. Еміль ніжно поцілував його, але двері його кімнати так й залишилися замкненими.

- Я знаю, що саме я повинен намалювати, - сказав Еміль, - я намалюю Емілію такою, якою я побачив її в перший раз на балу.

Проте у відповідь Еміль отримав свій портрет.

- Знову не співпали наші картини, – сказав глибоко засмучений Еміль, невже мені судилося померти від самотності? Й не тільки мені, але й їй, юній та ніжній, – раптом зрозумів Еміль. Я нещасливий від народження та приніс нещастя їй, єдиній, кого я покохав. Чи була вона щасливою без мене? Пам'ятаю, як вона сказала, що хоче піти невідомо куди.

- Я не знаю, яку картину намалює вона, – подумав Еміль, – Я не здатний це вгадати, адже фея правильно підмітила, що я бачу тільки себе. Нехай, але моя остання картина порадує Емілію. Я намалюю цей пейзаж: стежку, що веде до лісу. Вона зрозуміє, що я думав про неї й пам'ятав. Може вона пробачить мене. Цю картину Еміль малював довго та ретельно, й коли отримав відповідь, то йому здалося, що картину просто йому повернули.

- Отже, я зміг зрозуміти її, й вона змогла зрозуміти мене! – вигукнув він. У цей момент двері самі собою розкрилися. На порозі стояла Емілія .

- Не сумуй тепер , – сказала вона. Але це вже зовсім інша казка ...

3. Обговорення казки.

Заняття 3. 1. Перегляд та обговорення фільму «Опудало» (за умови, що в класі немає гострого міжособистісного конфлікту).

2. Вправа «Воскова свічка».

Мета: встановлення довірливих відносин у групі.

Інструкція: зараз вся група утворює одне коло. Давайте станемо щільніше один до одного. Кожен по черзі побуває у ролі воскової свічки. Давайте будемо

дбайливо передавати свічку з рук у руки, від людини до людини. Завдання людини-«свічки» максимально розслабитися та покластися на тих, які стоять у колі.

Заняття 4. Спільна (батьки, діти, вчителі) гра «Сусіди нашого двору».

Мета: формування команди.

Оформлення: у приміщенні є 5 столів, на кожному з яких вказано прізвище родини.

Легенда: в одному містечку живуть давно знайомі родини. У кожної з них є свій «скелет у шафі». Завдання кожної сім'ї дізнатися секрети двох інших. При цьому можна ставити прямі запитання. На ці запитання два члени кожної родини надають правдиву інформацію, а інші говорять неправду. Потрібно зіставити всю отриману інформацію та отримати правильну відповідь. Для отримання інформації призначені три повільних танці. Для обробки інформації – один повільний танець. Після обробки інформації запрошуються представники родин та повідомляють про результати.

Наприклад, секрети сім'ї Іванових дізнавалися родина Асанова та родина Іоффе. Ці родини називають отримані ними секрети.

Секрети.

Секрет родини Іванових (дізнатися секрети Асанових, Іоффе). Перед батьківськими зборами батьком родиною Іванових знайдено щоденник племінниці дружини з родини Іоффе. У щоденнику не було жодної оцінки вище 3 та запрошення батьків до школи. При з'ясуванні відносин виявилось, що це щоденник його дружини, яка завжди говорила, що вчилася на відмінно.

Секрет родини Асанових (дізнатися секрети Іванових та Іоффе).

У Асанова є чистокровний бульдог-дівчинка. Взимку вона народила 3 цуценят, які по мірі зростання все більше стають схожими на таксу Іванових. Все було б нічого, якби 2 цуценят вже не продали Іоффе за пристойну суму. Назріває скандал.

Секрет сім'ї Іоффе (дізнатися секрети Іванових, Асанових). Мати Іоффе, «випадково» спостерігаючи у бінокль за будинком Іванових, помітила у них у

гаражі викрадену у Іоффе півроку тому машину марки «Фіат». Причому, вона впізнала машину по трикутній формі вихлопної труби. На сімейній раді було вирішено організувати у ночі вилазку у гараж Іванових. Й, якщо підозри підтвердяться, подати на них до суду.

Заняття 5.

1. Перегляд та обговорення фільму «Дорога Олена Сергіївно».

Аналіз учнівсько-викладацьких відносин.

Внутрішній конфлікт.

Заняття 6.

Вправа 1. Мій портрет у променях сонця.

Матеріали: аркуш паперу кожному учаснику та ручка.

Інструкція: Намалюйте, будь ласка, у центрі аркуша коло. А тепер напишіть у ньому своє ім'я. Це – сонечко. Спробуйте намалювати промінчики сонця, але ці промені не є звичайними. На кожному промені ви напишете свої позитивні якості. Скільки якостей, стільки й променів. А тепер, переверніть аркуш. Намалюйте їжачка. Голки їжачка – це ті ваші якості, які ви вважаєте негативними.

Обговорення:

- Які якості було писати легше?

- Чому?

- Чи впевнені ви в тому, що правильно оцінили свої якості?

2. Казка про принцесу, яка не подобалась собі самій.

Принцеса, яка не подобалась собі самій.

Жила-була принцеса Марина. Вона жила у величному замку зі своїми батьками. Була вона, як й усі принцеси, у міру гарненькою, у міру освіченою, у міру вихованою. Батьки любили її та балували, придворні вважали занадто примхливою, хоча насправді вона не була ні примхливою, ні розпещеною. Був у принцеси інший недолік, про який крім неї, ніхто не знав: принцеса Марина не подобалася собі самій та ніколи про це не забувала. З ранку приміряла вона безліч нарядів й зовсім не тому, що хотіла когось зачарувати. Вона просто не

могла знайти нічого, що хоч трохи б поправило її «некрасивість». Із дзеркала, у якому її фрейліни бачили постійно незадоволену сукнями віртлявку, на принцесу Марину дивилася безнадійно несимпатична дівчина, яку не зможуть прикрасити ніякі наряди. Нарешті, одягнувши те, що випадково підвернулося під руку, виходила принцеса зі своїх покоїв, ні на хвилину не забуваючи про свою зовнішність. Розмовляючи з ким-небудь, вона постійно дивилася у люстерко, перевіряючи, чи не розкрутилися її локони, чи не потекла туш з вій.

- Я й так негарна, а тут ще, – дратувалася вона. Оточуючі ж вважали, що принцеса щохвилини милується своєю красою. По суті, Марина не була закінченою егоїсткою; якби не почуття, що вона нікому не потрібна, не здатна сподобатися нікому, що вона усім заважає. Марина могла б зацікавитися іншими людьми, але зараз, коли вона така негарна ...

Батьки, звичайно, любили юну принцесу, на те вони й батьки. Але те, що їй не судилося нікому сподобатися Марина знала твердо. Й те, що принц Едуардо з сусіднього королівства провів кілька місяців при дворі короля Фердинанда, її батька, сподіваючись справити враження на Марину, та поїхав ні з чим, Марина пояснила державними інтересами. А того, що юний паж Лай важко захворів від любові до неї, Марина просто не помітила. Її вважали гордою. Й саме гордість заважала їй хоч кому-небудь пожалітися. Вона бажала сховатися від усіх, стати непомітною. Але через свій запальний та нетерплячий характер вона, часто проти своєї волі, розпочинала розмову, сперечалася, ставила запитання, а залишившись одна, сердилася на себе.

- Ну от, знову! - лаяла себе принцеса.

- Ти ж усім набридла. Тебе слухають, тому що ти принцеса, але якби не це

...

Коли принцесі Марині виповнилося сімнадцять років, король та королева запросили її до тронної зали. Король сказав їй:

- Люба Марина, ми хотіли б, щоб ти подумала про заміжжя. Ми не будемо тебе квапити або примушувати, але якщо ми проголосимо тебе нареченою, то до нашого двору прийдуть принци. Хто-небудь з них тобі сподобається. У якості

посагу, як годиться, ти отримаєш пів королівства. Поки я живий, твій обранець повчиться керувати країною. Після моєї смерті він стане королем. А королева Ельвіра мрійливо додала:

- Мені б так хотілося, щоб у мене були онуки.

- Як вам завгодно.

Марина зробила реверанс та пішла. Вона йшла й думала: «Навіть якщо мені хто-будь сподобається, то кому можу сподобатися я?». Принцеса не знала, що робити, й нарешті придумала. Від своєї старої няні вона чула, що в маленькому будиночку у лісі недавно оселилася стара чаклунка. «Віднесу їй своє смарагдове намисто та попрошу у неї зілля, нехай допоможе мені когонебудь причарувати. А інакше я все життя буду нещасною й своїх батьків теж зроблю нещасними», - думала Марина.

Уночі, подолавши страх перед замковими примарами, принцеса вирушила у дорогу. Йти однією через ліс їй було дуже страшно, але вона йшла й йшла. Нарешті дівчина дійшла до хатинки чаклунки, але у якому вигляді! Одяг змок від нічної роси, сукня забруднилася.

Принцеса постукала у двері будиночка чаклунки.

- Що тобі потрібно? - Почула вона голос старої.

- Мені потрібна чарівниця! - Відповіла принцеса, яка вирішила, що так буде ввічливіше.

- Увійди.

Й принцеса увійшла. Вона побачила скромне приміщення, стіни якого були обвішані травами, та моторну чистеньку стареньку років семидесяти, яка розбирала якісь корінці.

- Ну, навіщо завітала? - Запитала старенька.

- Я прийшла купити приворотне зілля, - сказала принцеса Марина.

- І кого ти задумала зачарувати? - Зацікавилася чаклунка.

- Я ще не знаю, - відповіла дівчина й швидко додала: але я щедро заплачу.

- Мені не потрібні гроші, - послідувала несподівана відповідь. - А тобі, мені здається, зовсім ні до чого приворотне зілля.

- Ні, воно мені просто необхідне , - й принцеса заплакала.

Взагалі-то вона ніколи не плакала, але змучена нічним переходом по лісу та своїм зізнанням, вона забула про гордість.

- Якщо Ви мені не допоможете, я буду нещасна усе життя й мої батьки теж. А якщо Вам не потрібні гроші, я Вам принесу смарагди або діаманти.

- Ні, мені потрібно не це, - сказала старенька.

- А що ж?

- Це довга історія, - відповіла чаклунка.

- Я ще недавно була також молодою, як ти, але на мою біду в мене закохався юний мисливець.

- Хіба це біда? - Подумала Марина.

- Я думала тільки про себе. Мені не хотілося відповідати на його любов, не хотілося навіть думати про неї. Юнак дуже страждав, й одного разу уранці я знайшла його померлим на моєму ганку. Але й тоді я не пошкодувала про нього.

- Що мені за діло до чужого кохання! – Заявила я. Несподівано переді мною з'явилася фея, я відразу її впізнала. Вона вся була у квітах, плаття її мерехтіло різними кольорами, у руках була чарівна паличка.

- Тобі буде діло до чужого кохання! - Сказала вона мені.

- За твою черствість перетворю тебе на стару жінку. Якщо ти зумієш допомогти комусь у коханні, й тобі будуть вдячні від усього серця, тільки тоді ти знову станеш молодою. Якщо ні, то тобі залишилося недовго чекати на смерть. Й я стала такою, якою ти мене бачиш.

Я навчилася варити любовне зілля, вивчила заклинання, але мені ще не довелося нікому допомогти. Усі, хто приходив до мене, не вмели ні любити, ні бути вдячними. Та й ти, здається, нікого не любиш. Навіщо мені допомагати тобі?

- Допоможіть мені, й я буду вдячна Вам від усього серця, - просила чаклунку Марина

- Я покохаю будь-кого, того, кому сподобаюсь, просто із вдячності за увагу до мене. Тільки б сподобатися комусь, а це без зілля не вийде.

- Чому? - здивувалася бабуся.

- Я нікому не подобаюся, - сказала принцеса .

- Вони будуть залицятися до мене через половину королівства, яку батько пообіцяв мені у посаг, але я не хочу виходити заміж за людину, яка мене не кохає. Якби мене хто-небудь зміг покохати, нехай би навіть й не принц, я б кохала його усе життя.

- Добре, я спробую допомогти тобі, але не зараз. Дочекайся, коли на свято з'їдуться гості, познайомся з ними. Й якщо тобі хтось сподобається, приходь.

- Спасибі Вам, - подякувала принцеса.

- Я піду, щоб встигнути повернутися додому поки усі сплять.

Марина повернулася до себе, окрилена надією. Вона була у гарному настрої, настільки гарному, що погодилася надіти першу ж сукню, яку запропонувала їй фрейліна. Марина вийшла у парк, мріючи що її все ж зможуть покохати. Ці мрії зробили її веселою та привітною.

Такою й побачив її перший претендент на руку принцеси Марини та півкоролівства, принц Павло. Цей принц прославився як знаменитий мандрівник.

Його власне королівство було маленьким та упорядкованим, й не вимагало його постійного нагляду. Це дозволило принцу об'їхати увесь світ у пошуках пригод та подвигів. Він відкрив та наніс на карту дванадцять нових островів. Подвиги, які він здійснив, ніхто не зміг би й порахувати.

- Ні в одній зі своїх подорожей я не бачив такої милої дівчини, – звернувся до Марини принц.

- Я приїхав сюди поглянути на принцесу Марину, але мені вже не хочеться з нею зустрічатися. Давайте погуляємо у парку. Я розповім вам, яким прекрасним та величним є світ. Увесь день вони гуляли парком й Марина, слухаючи розповіді принца, здавалося, зовсім забула про себе й свої переживання.

На другий день Марина познайомилася й з іншими принцями. Одним з них був принц Людовик, прекрасний музикант. Він співав їй пісні та говорив

компліменти, римуючи ім'я Марини з морем, сиренами та дорогоцінним камінням аквамарином.

Другим був юний та войовничий принц Антон. Він намагався не випускати Марину з поля зору та, тримаючись за ефес своєї шпаги, погрожував викликати на дуель усіх суперників.

Серед решти принців їй запам'ятався сумний принц Артемій. Подекували, що він страждає від любові, якою знехтували, тому батьки: король Густав та королева Глорія, – прислали його сюди, сподіваючись, що ця подія зможе відволікти його від сумних думок.

Познайомившись з усіма принцями, Марина знову поспішила до чаклунки. Цього разу їй здалося, що старенькій років вісімдесят. Марина розповіла про принців.

- Й кого ж ти вибрала? - Запитала чаклунка.

- Мені все одно, - відповідала принцеса .

- Аби сподобатися кому не-будь з них.

- Й ти ні у кого не закохалася?

- Я й так нещасна, до чого мені ще й безнадійна любов? Нехай, він мене покохає, а я покохаю його у відповідь , - сказала Марина.

- А якщо ні? - Наполягала чаклунка. - Я поспішаю допомогти тобі, а ти бачиш, як я старію. Якщо ти не подякуєш мене від усього серця, я помру. Ну, хоч якісь почуття у тебе з'явилися до цих принців?

- Мені сподобалися розповіді Павла про подорожі та спів Людовика, але мені шкода й принца Артемія, адже його дама серця була йому невірною, й він страждає.

- Отже, один з трьох, - пробуркотіла бабуся. Це вже легше. Потім вона сказала:

- Я приготувала для тебе два напої. Ось цей, блакитний, має вселити любов до тебе, але дивись, якщо ти даси його людині, яка й без того тебе любить, її любов буде така сильна, що від неї вона може померти. А червоний

напій повинна випити ти, дивлячись на юнака, якого ти сама забажаєш покохати. Й не забудь прийти до мене після цього.

Повертаючись від чаклунки, принцеса Марина міцно стискала у руках чарівні флакони.

Кому ж мені дати чарівний напій? Старенька ніби твердо упевнена в успіху. Отже, мене покохає будь-хто, той кого я забажаю. Але хто ж? А раптом я хоч трохи подобаюся одному з них? Це неможливо, звичайно, Але я можу стати вбивцею. Може мені самій спочатку випити любовний напій? Тоді мені легше буде розібратися у почуттях принців.

Принцеса так й не встигла нічого вирішити, бо майже зіткнулася з принца Артемієм, який самотньо гуляв у парку.

- Бідний принц, – подумала Марина. - Такий гарний й такий нещасний. Може буде, краще, якщо він покохає мене, адже ця любов не буде нерозділеною. Зараз я запропоную йому блакитний напій, але спочатку сама вип'ю червоний, дивлячись на нього.

Принцеса Марина випила чарівний напій. Але, о, жах! У темній алеї парку вона помилилася: випила напій із блакитного флакону. Коли вона побачила це – сльози градом полилися з її очей.

- Усе марно! Тепер я не зможу допомогти ні собі, ні принцу Артемію, ані старенькій! А адже я тепер можу померти від любові до себе, й що ж буде з моїми батьками? Принцеса була у розпачі.

- Але чомусь я не відчуваю такої вже великий любові до себе, - здивувалася Марина. (Адже вона не знала, що не любила себе раніше). Тепер, полюбивши себе, вона змогла відволіктися від себе та подумати, нарешті, й про почуття інших людей, й зовсім не тому, щоб їм сподобатися. Сльози принцеси повернули до неї увагу принца Артемія - Я можу допомогти Вам? - Запитав принц.

- Мені вже ніхто не допоможе! - Відповіла гірко Марина.

Принц Артемій, під час однієї зі своїх мандрівок отримав дар пізнання сердець, уважно подивився на Марину. Він відчув її страх, біль за нього й за інших людей.

- Люба Марино! - Сказав він. - Мені багато разів у житті здавалося, що мені вже ніхто не допоможе, але завжди знаходився вихід. Може знайдеться й зараз. Я відчуваю: те, що трапилося, якимось пов'язано зі мною. Пробачте мені мою настирливість, але я не хотів би, щоб через мене страждала юна прекрасна дівчина.

Через два тижні Марина та Артемій повернули чарівниці червоний флакон й від усього серця подякували їй.

Вправа 2. «Щастя у долоньці».

Матеріали: ватман, маркери.

Інструкція: Зараз я допоможу вам об'єднатися у групи за наступним принципом (зима, літо, весна, осінь). Кожна група отримує аркуш ватману й маркери.

Покладіть на цей аркуш свої долоні та обведіть їх. Тепер підпишіть своє ім'я у центрі своєї долоньки. А зараз група «зима» передасть свій аркуш групі «літо», а група літо – групі «весна», а «весна» – «осені», «осінь» – «зимі».

Ваше завдання на кожному пальчику кожної долоньки написати позитивні якості, якими володіє господар долоні. Слідкуйте за часом.

Після гри газети вивішуються у кімнаті.

Домашнє завдання: Можливо після сьогоднішньої зустрічі на сонечку кого-небудь додалося кількість променів. Домалюйте їх. А може чиїсь їжачки стали не такими колючими? Попрацюйте з вашими малюнками вдома.

Заняття 6

Вправа 1. Робота з дзеркалом.

Інструкція: кожен з нас періодично дивиться на себе у дзеркало. Зараз вам потрібно буде не тільки подивитися, але й розповісти про себе. Але, за однієї умови: говорити треба тільки хороше. Візьміть, будь ласка, дзеркало. Подивіться

у нього. Розкажіть про людину, яку ви там побачили тільки найкраще. Чи легко говорити про себе тільки добре? Чому ви відверталися від дзеркала?

Вправа 2. «Закрита валіза».

Інструкція: уявіть собі, що хтось з вас збирається у дорогу. Звичайно, у першу чергу ,потрібно подумати про валізу. Але ваша валіза буде не зовсім звичайною: у неї будуть складені ваші позитивні та негативні якості. Допоможуть вам у цьому ваші друзі. Й так, один доброволець піде за двері. Решта – об'єднуються у дві групи: перша пише на дошці позитивні якості гравця, друга – негативні. Запитання гравцеві, який ввійшов: Якби у валізу можна було покласти тільки три позитивних якості, які ти б залишив?

Вправа 3. Обговорення казки «Хлопчик-чудовисько».

Жив-був хлопчик. Звали його Георгієм на честь знаменитого героя. Він просив мене не розповідати про те, у якому королівстві він проживав, тому що він й зараз там живе, після того, як повернувся зі своїх мандрів. Поки Георгій був хлопчиком, все було як завжди: він грав, пустував, бешкетував з друзями, батьків іноді слухався, іноді ні, іноді він був веселим, іноді сумним. Вчитися не дуже-то й любляв, але йому подобалося вигадувати різні незвичайні історії. Він мріяв що, як й Святий Георгій, зможе коли-небудь перемогти злого дракона або інше чудовисько.

Але коли він подорослішав, то сам несподівано для себе став перетворюватися на злого дракона або якесь інше чудовисько. Отже, хлопчик Георгій зникав, а на його місці з'являлася зловредна істота, яка хотіла битися, здіймати галас, ображати усіх, особливо батьків, розбивати та розкидувати усе, що траплялося йому на дорозі.

При цьому чудовисько відчувало себе скривдженим на увесь світ. І тільки тоді, коли воно, вдосталь познущавшись над усіма, йшло, повертався здивований та переляканий хлопчик Георгій. Спочатку, відчуваючи наближення чудовиська, Георгій намагався втекти подалі, туди, де його ніхто не знав. Кожен раз, коли чудовисько зникало, хлопчик сподівався, що він назавжди звільнився,

хотілося забути про поведінку чудовиська, навіть не вірилося, що можна бути таким.

Але одного разу злий дракон зламав кілька дерев на сусідній вулиці, з неймовірною силою розніс красиву альтанку, а на зламаній лавці розписався з усіх боків: «П'ятиголовий дракон ОРГ». Тепер Георгій вже не сподівався, що чудовисько коли-небудь зникне. Він вирішив, що порадиться зі своїм батьком. Соромлячись та засмучуючись, він повідав батькові про свої перетворення. Але батько несподівано сказав:

- Я все збирався попередити тебе про це, Георгій, але сподівався, що це тебе не торкнеться. З уроків історії ти знаєш, що не тільки Святий Георгій, але й інші лицарі билися в нашому королівстві з драконами та чудовиськами.

Іноді їм траплялося програвати вирішальний бій. Деякі з них гинули, а деякі погоджувалися ... Погоджувалися, як би тобі сказати, адже про це в підручниках історії не написано, – коритися драконам та допомагати їм. Й, можливо, тому в нашому королівстві часто трапляються такі перетворення.

- Що ж мені робити? - Запитав Георгій. - Я не хочу бути драконом!

- Багато хто з наших юнаків намагалися боротися з цими перетвореннями. Наприклад, мій старший брат.

- Дядько Олександр?

- Так. Він заявив, що вб'є свого дракона, як тільки той з'явиться перед його очима.

- Я б ніколи не подумав, що він здатний на таке. Він мені завжди здавався такою похмурою та нудною людиною. Він завжди такий «правильний», ти тільки не ображайся, тато.

- Це дійсно так. Він став нудним та «правильним», коли убив у собі дракона.

- А ти, тату? Тобі теж загрожували перетворення?-

- Так, Георгій, - сказав батько, опустивши долу очі. Я посадив під замок своє чудовисько. Іноді воно перевертається та гарчить, але я не показую виду для того, щоб ніхто про це не здогадувався.

- «Бідний тато!» - подумав Георгій.

- А як вчинити мені? Я гадаю, що ти мені що-небудь порадиш, у тебе ж є ДОСВІД

- Ні, Георгій, я не маю права давати тобі поради, адже я не дуже вже й досяг успіху у боротьбі зі своїм чудовиськом. Але ти вже не дитина. Я чув, що мудреці

- Тато, як гаданш, а що, якщо не боротися, чи може статися так, що драконові набридне приходити?

- Я знаю про такі випадки, мій хлопчик. Дракону, якщо з ним не борються, нема чого й йти. І тоді у світі стає одним драконом більше.

- Тато, допоможи мені зібратися. Я вирушу шукати мудреця, щоб він сказав мені, як перемогти дракона Орга.

«Може, я зможу знайти мудреця, який й батькові допоможе боротися з драконом», – мріяв Георгій.

Георгій попрощався зі своїми батьками та пішов на пошуки мудреця. Довго чи коротко він мандрував, не одне перетворення він випробував за цей час, у кожного зустрічного питав, чи не він є мудрецем. Й ось одного разу почув слова сильної, кремезної молодой людини, яка запрошувала усіх бажаючих у «Школу мудрості».

- Якщо хочеш навчитися мудрості, приходь до мене у школу.

- Я хочу навчитися перемагати чудовиськ, - сказав Георгій.

- А навіщо їх перемагати?

- Я не хочу бути чудовиськом, я хочу бути собою.

- Повчися у моїй школі, й ти зрозумієш, що й ти, й чудовисько – усього лише ланцюг перероджень, твоє завдання розірвати його та вийти з цього кола. Ти бажаєш перемогти чудовисько, воно жадає перемогти тебе, але це тільки одна видимість. Неважливо, ким ти собі здаєшся, прагни до таємної істини.

- А звідки ти знаєш, що твоя таємна істина не одна видимість?

Георгій пішов далі. Наступний, безбородий мудрець середніх років сказав:

- Твої чудовиська – це тіні тих неприємностей, які трапляються з тобою у житті. Це – твої таємні бажання, в яких ти не зізнаєшся собі.

- Ти хочеш сказати, що у мене є таємні бажання все ламати, крушити, ображати людей?

- Так, тому ти перетворюєшся на чудовисько.

- Й що ж мені робити?

- Перш за все, зрозуміти, чому це відбувається, потім ти зможеш вирішувати, що ти дозволиш собі, а чого ні.

- Я згоден з тобою, мудрець, але не до кінця. Мені, наприклад, хотілося б, щоб моє ім'я знали всі, але я не дозволяв собі бруднити лавки. Дракон дозволяє собі все. Але деякі його вчинки я не можу пояснити собі таким чином.

Й Георгій пішов далі. Він йшов лісом, роздумуючи над словами другого мудреця, та майже наткнувся на самотню хатинку.

- Хто тут живе? – запитав хлопчик.

Ніхто не відгукнувся. Георгій заглянув у хатинку. Вона була майже порожньою: жорстке ліжко, маленьке вогнище, дрова та зображення святого Георгія на стіні. Георгій вирішив дочекатися господаря. Господар довго не з'являвся. У якийсь момент юнакові здалося, що він знову перетворюється на Орга. Величезним зусиллям волі він змусив чудовисько не руйнувати хатинку, а зламати тільки кілька сухих дерев у лісі.

Наступного ранку Георгій приніс з лісу велике дерево та нарубав дров, щоб допомогти господареві. Аж ось нарешті з'явився й господар.

Це був літній чоловік, його борода була майже сивою. Тримався він прямо та чимось нагадував юнакові Святого Георгія. Мудрець ласкаво посміхнувся гостю.

- Ти хочеш мене про щось запитати?

- Чому ти живеш один? Тобі не подобаються люди?

- Я люблю людей та радий допомогти кожному гостю. Я допоможу й тобі. Я знаю, що ти не хочеш перетворюватися на чудовисько.

- Так, але я чув, що вбивати своє чудовисько небезпечно, можна вбити й щось важливе у собі. Як перемогти цього дракона?

- Щоб перемогти його, ти повинен одержати п'ять перемог, й тоді дракон остаточно піде з твого життя. Але це мають бути добрі перемоги. Якщо ж в одній із сутичок переможе дракон, то доведеться тобі почати все спочатку. Але не сумуй, ти вже здобув чотири добрі перемоги, поки мандрував.

- Які?

- Твоя перша перемога у тому, що ти вирішив боротися з чудовиськом. Друга перемога прийшла до тебе, коли ти не змирився з тим, що дракон – це тільки одна видимість.

- А третя?

- Третя перемога у тому, що ти погодився побачити у собі щось зле, на що спирався дракон. А четверту, ти одержав тут, у цій хатинці.

- Але ж я був чудовиськом, - сором'язливо зізнався юнак.

- Скоріш за все ти, Георгій, змусив його потрудитися. Але будь обережним, його важко утримати від зла. Навіть зараз, коли ти вже майже переміг. Якщо тобі доведеться важко, попроси допомоги у святого Георгія.

- Спасибі тобі, мудрець. Скажи мені ще, як відрізнити добру перемогу від недоброї?

- Добра перемога – це така перемога, за яку не буде соромно, коли боротьба скінчиться. Вона не залишає після себе серцевої гіркоти. Йди, я вірю у тебе. Але завжди пам'ятай: якщо буде невдача – не сумуй, почни все спочатку.

Попрощавшись з мудрецем, Георгій вирішив повернутися у своє місто, ще не знаючи, чи скоро випаде нагода для наступної сутички. Коли він підходив до своєї вулиці, він почув шум та пішов подивитися, що ж сталося.

Кілька молодих дракончиків пустували. Вони зламали паркан та грали виламаними з нього дошками, перекидаючи один одному цуценя, яке дуже верещало. Георгій кинувся на допомогу цуценяті. Дракончики накинулися на нього. «Для мене нічого не варто зараз самому перетворитися на Орга, – подумав Георгій. Тоді я зможу приборкати цих хуліганів. Вони зрозуміють, що

на силу завжди знайдеться більша сила, й тоді вони виправляться. Це буде добра перемога? Ні, навряд чи добра».

- Дракончики пустували. «Не можеш з нами впоратися, бо боїшся. Слабак! Слабак!» бриніло у вухах юнака.

- Може покликати когось на допомогу? (Дракон Орг все рішучіше ворушився у середині Георгія.). Я їм покажу!

- Святий Георгій, допоможи мені здобути добру перемогу, не дай перетворитися на чудовисько! Краще бути слабким, ніж жорстоким!!

Георгій прийшов до тями від того, що цуценя лизало його обличчя й тихенько скиглило. Юнак через силу встав на ноги, нахилився та погладив цуценя по голові.

- Ходімо додому, – сказав він цуценяті. Спасибі тобі!

Заняття 7.

Вправа 1. «Квітка».

Звучить музика – релакс.

Інструкція 1: Сядьте зручніше. Закрийте очі. Розслабтеся. Відчуйте як добре та легко відчуваєте вашу ліву руку, праву Уявіть собі, що гуляєте самим улюбленим вашим місцем. Прислухайтеся до нього. Побачте його. Відчуйте. Ви можете побути там. У вас є ще трохи часу перш ніж ви повернетесь у реальність (30с). А тепер відкрийте очі.

Інструкція 2: Уявіть собі квітку. Поділіться, будь ласка, якою саме є квітка, що ви уявили?

Інструкція 3: А тепер закрийте очі. Уявіть собі свою квітку. Де віна росте? Що її оточує? Ви можете зазирнути у її чашечку. Погладьте її, якщо це можливо, проведіть руками по пелюстках, листю, стеблу. Вдихніть її аромат. Ви можете зробити будь що з цією квіткою. Зробіть це. Тепер підіть з цього місця й ще прогуляйте. Поверніться до своєї квітки. Подивіться на неї. А тепер відкрийте очі. Чи відрізнялися ваші відчуття під час першої подорожі від відчуттів під час другої?

Намалюйте, будь ласка, усі зміни, які відбулися з вашою квіткою.

Обговорення малюнків.

Вправа 2. «Бутон, що розпускається».

Цілі: Ця гра спрямована на активізацію спільної діяльності дітей у малих групах. Вона досить складна. У ній дітям необхідно утримувати рівновагу та дуже тонко синхронізувати свої дії з діями інших учасників.

Інструкція: Розбийтеся на групи по п'ять осіб. Сядьте на підлозі у коло та візьміться за руки. Спробуйте усі разом одночасно встати, не відпускаючи рук. Ви можете попередньо обговорити, хто де буде сидіти, щоб краще виконати це завдання. Після того, як одна з груп виконає завдання та встане на ноги, розпочнеться друга частина цієї гри. Кожна група перетворюється на бутон, що розпускається. Для цього діти повинні відхилитися назад, міцно тримаючи один одного за руки. Тут теж дуже важливо, щоб група була добре збалансована. Коли усі групи впораються з цим завданням, можна спробувати скласти бутони більшого розміру, вводячи до кожної п'ятірки ще по одному гравцю.

Аналіз вправи: Наскільки тобі сподобалася ця гра? Як твоя група впоралася з цим завданням? Як швидко ви змогли піднятися? Чи були у вас якісь труднощі при цьому? Чи обговорювали ви один з одним, як будете долати ці труднощі? Від чого в першу чергу залежить виконання цього завдання?

Вправа 3. «Цукерочки».

Усім учасникам роздаються по два аркуші паперу та ручки.

Інструкція: Напишіть, будь ласка, щось приємне своєму сусідові зліва та сусідові справа .

6.2.Мотивація досягнення та процес побудови мети

1. Проектування життя

На нашу думку, щоб чогось досягти насамперед треба уявляти чого саме ти прагнеш. Визначення успіху та успішної людини у кожного своє. Тому спробуємо зробити першу вправу:

Вправа 1. «Визначення успіху».

• Пригадайте щонайменше 5 людей, яких особисто ви вважаєте успішними.

- Якого саме успіху досягли вони у житті?
- Що в них спільного?
- Чим вони відрізняються?
- Дайте власне визначення успіху та успішної людини.
- Чи хотіли б ви досягти саме такого успіху?

Вправа 8. «Власний успіх».

• Що має відбуватись у Вашому житті через 5 років, щоб Ви вважали себе успішною людиною?

- А через рік?
- Якого саме успіху ви збираєтесь досягти протягом найближчого місяця?
- Який успішний крок у даному напрямку треба здійснити на цьому тижні?
- На які з цих запитань вам було легко відповісти, а на які – важче?
- Що краще працює – довготривалі мрії, чи короткочасне планування?
- Потренуйтеся у цій вправі декілька разів, доки перехід від довгострокового до оперативного планування не буде відбуватись автоматично.

Вправа 9. «Добре сформульована мета».

Непотрібні речі не потребують наших зусиль. Ця розумна думка часто притаманна успішним людям. Перш ніж почати працювати над реалізацією якогось плану, вони перевіряють його, оцінюючи його життєздатність. Візьміть якусь ідею щодо власного успіху з попередньої вправи та перевірте за допомогою ознак чи добре сформульована мета.

Добре сформульована мета.

- Мета сформульована позитивно (чого досягти, а не чого уникнути).
- Досягнення цієї мети залежить безпосередньо від вас, або ви можете суттєво на неї вплинути.

- Ви можете чітко уявити яким саме буде кінцевий продукт вашої діяльності.

- Чи досягнення цієї мети не є шкідливим для вас та оточуючих людей?
- Ви знаєте коли, та як збираєтесь її реалізувати.

Багато людей сприймають своє життя як вкрай неуспішне, бо не користуються цими ознаками. Спробуємо уявити собі дію: «Я хочу не працювати саме тут!». Навряд чи людині, яка саме так сформулювала свою мету дійсно неважливо, де та як працювати аби не «тут». Але, якщо мета сформульована саме в такий спосіб, то ризик знайти ще гіршу роботу ніж була значно зростає.

Маніпулятивна мета, яка пов'язана з діями інших осіб також приречена на невдачу. «Я хочу щоб під час канікул мені подзвонили та запропонували роботу». Чи може таке статися, якщо роботодавці взагалі не підозрюють про вас та ваші здібності? Значно більш успішним стане формулювання: «Я хочу написати гарне резюме та розіслати його усім роботодавцям». Інколи мета містить не результат, а процес й тому взагалі невідомо чи дії успішні, чи ні?

«Я хочу вдосконалювати свої знання з англійської мови». Яким чином автор такої мети знатиме чи вже достатньо досконала його мова, чи ще не досить? Порівняємо з таким варіантом: «Я хочу опанувати навички синхронного перекладу з англійської мови на українську за місяць.» При такому формулюванні легко визначитись, чи вміє людина перекладати синхронно, чи навички ще недостатні.

Потенційно шкідлива мета також не буде успішною та не принесе ніякого задоволення: «Я збираюся помститись своєму сусідові, це викличе його обурення, ймовірно він подасть до суду. Це коштуватиме мені та моїй родині нервів та грошей!. Чи вартий такий успіх таких витрат? Можливо кращим буде: «Я збираюся помиритись з моїм сусідом, це налагодить наші стосунки, чи бодай не викличе нового циклу суперечок та зайвих витрат».

Важко досягти успіху, коли наша мета десь «за горами, за лісами». Відчуйте: «Було б непогано колись розпочати власну справу...». Адже це не дуже схоже на початок бізнес плану.

Вправа 10. «Чому невдача?»

- Пригадайте декілька своїх планів, що закінчилися невдало.
- Що між ними спільного?
- Яка з ознак добре сформульованої мети була в них не врахована?
- Якщо щось з невдалих планів лишилося актуальним – ретельно пропишіть його, використовуючи ознаки добре сформульованої мети.

Успішні люди можуть та хочуть надихатися творчими планами, перетворюючи буденну діяльність у захоплюючі проекти. Деякі з цих проектів спрямовані на досягнення фінансового успіху, деякі – на визнання оточуючими, а деякі – на вдосконалення власного життя та світогляду.

Навички проектної творчості, як й будь – які інші навички не є вродженими, вони потребують повсякденного тренування.

Для цього дуже корисним є ведення записів. Для запису ви можете обрати зошит, блокнот, ноутбук або будь-що інше. Єдине, що є при цьому дійсно важливим – щоб цей метод записів подобався вам особисто та був зручним у використанні в будь-якому місці: під час нудної наради, вдома, в кафе, під час подорожі. Все, що потрапляє на око, на дотик, або те, що чують вуха – є «напівфабрикатом» проекту. І всі ці речі слід занотовувати у будь який зручний для вас спосіб, щоб надалі перетворити це в успішну справу.

6.3. Програма розвитку культурного інтелекту

Мета тренінгу – розвиток складових культурного інтелекту. Тренінг призначено для обдарованих підлітків, що прагнуть та мають можливість продовжувати навчання за кордоном. Розвиток культурного інтелекту має за мету зменшити прояви культурного шоку та полегшити адаптацію до перебування в полікультурному середовищі.

Завдання тренінгу:

1. Усвідомлення проявів культурно – залежного світогляду.
 2. Моделювання культур та цивілізацій, побудованих на різних когнітивних та морально – етичних засадах.
 3. «Проживання» складних ситуацій інших культур.
 4. Закріплення навичок та мотивації до інтеграції у чужу культуру.
- Характеристика тренінгу. Тренінг проводиться протягом 12 годин: чотири заняття по три години. Кількість учасників 12 – 18 осіб.

Зміст	Заходи
1. «Проживання» складних ситуацій інших культур.	Брейн-ринг на теми запасу знань про інші культури. Станційна гра «Складні ситуації». Обговорення підсумків гри та власного досвіду поведінки у складних культурних ситуаціях.
2. Закріплення навичок та мотивації до інтеграції у чужу культуру.	Індивідуальне та групове малювання «Глобус України» обговорення. Робота в парах «Машина часу». 25 бажань та шляхи їх здійснення за різних варіантів навчання. Прощання, збір валізи.

Заняття 1. Знайомство. Усвідомлення проявів культурно-залежного світогляду. Явище культурного та етнічного стереотипу.

1. Знайомство.

Тренер проводить самопрезентацію та пропонує учасникам назвати своє ім'я. Коли всі учасники познайомились тренер проголошує правила групи:

1. Рівний – рівному: учасники можуть ділитися отриманою інформацією зі своїми рідними та друзями.

2. Власна безпека – якщо хтось з учасників або тренер пропонує тобі зробити щось небезпечно для фізичного або психічного здоров'я – слід голосно промовити «СТОП!» та зробити крок убік.

3. Заняття починаються вчасно, а мобільні телефони працюють без звуку.

2. «Як би я був».

Інструкція. Уявіть, що кожен з вас наділений можливістю перетілитись у будь-яку людину з іншого часу (як минулого так й майбутнього) та з будь-якої країни світу. Подумайте, ким би ви були та де б опинились, та підготуйте маленьку самопрезентацію цієї особи. (підготовка 3 хвилини, самопрезентація – по хвилині на виступ).

– Зараз ви вже маєте інформацію один про одного, об'єднайтесь у пари ті, хто найбільш не схожі між собою. Тепер знайдіть також не схожу на вас пару та об'єднайтесь по четверо для виконання наступної вправи.

3. «Вокзал часів» Ви опинилися в залі очікування у досить дивному місці «Вокзалі часів» Там поруч можуть перебувати різні люди – такі якими ви зараз є. Створіть у своїх четвірках маленькі п'єси, про взаємодію ваших героїв під час очікування відкриття порталу до відповідного часу та простору. На підготовку – 10 хвилин.

Показ спектаклів. Обговорення:

- Чи легко було знайти спільну мову та взаємодіяти?
- Що викликало конфлікти та непорозуміння?
- Як ви почувалися під час виконання цієї вправи?
- Якби подібна ситуація склалася насправді, то що б ви відчували?

4. Міні лекція тренера про розбіжності культур та поведінкових стереотипів.

5. «Визначення понять».

Спробуємо дослідити значення деяких речей, що здаються зрозумілими. Об'єднайтесь у три підгрупи: «Люди минулого», «Люди сучасності», «Люди майбутнього». Кожна підгрупа має оговорити та записати на фліп-чарті відповіді на такі запитання:

- Що для вас далеко?
- Що означає приходити вчасно?
- Як дізнатись, що приятель не може з вами зустрітись?
- Що треба зробити, якщо вас образили?
- Як познайомитись з хлопцем (дівчиною), що сподобались?

Під час підготовки тренер нагадує підгрупам (в разі потреби) про особливості транспортного та інформаційного сполучення, традиції та звичаї різних часів.

Презентація. Обговорення.

Під час обговорення звертаємо увагу на схожість та розбіжності у житті людей розділених часом.

Кава-брейк.

6. «Стереотипи».

Під час роботи в колі за участю тренера група створює та записує свої уявлення про етнічні стереотипи:

- Які риси характеру та особливості поведінки властиві українцям, американцям тощо... (Важливо, щоб були згадані ті країни, куди діти планують їхати на навчання).

Презентація. Обговорення.

Під час обговорення звертаємо увагу на схожість та розбіжності у житті людей розділених простором та різними культурами.

7. Міні-лекція про етнічні стереотипи сприймання.

8. Домашнє завдання.

Користуючись літературою та ЗМІ знайти три факти, що підкріплюють етнічний стереотип та три факти, що йому заперечують.

Заняття 2.

1. Обговорення результатів домашнього завдання. Загально – групове обговорення на тему «Якою мірою слід покладатися на стереотипні уявлення?»

2. Коло довіри.

Учасники сидять по колу. Кожна наступна частина інструкції подається після виконання попередньої.

Інструкція:

Поставте запитання сусіду зліва про зовнішній об'єкт: «Котра година?»

Поставте запитання про особливості його зовнішнього вигляду: «В тебе гарні сережки, з якого вони каменю?»

Поставте запитання про уподобання: «Тобі подобаються пісні В. Цоя?»

Поставте запитання про риси характеру: «Мені здається, що ти весела людина. Чи це так?»

Поставте запитання одному з учасників так, щоб відповіли й інші учасники: «Чи ти збираєшся ввечері передивитись відеозаписи?»

Якщо поставлене запитання викликає негативну емоційну реакцію або небажання відповідати, то можна не відповідати. А той, хто поставив «непрстойне» запитання, робить 3 присідання.

По закінченні справи обговорюються рівні довіри, дистанції взаємодії.

3. Цивілізація.

Учасники розбиваються на дві підгрупи та розходяться по різних кінцях приміщення.

Інструкція:

1. Кожній підгрупі слід створити свою Цивілізацію, вказавши її географічне положення, природні ресурси, населення, систему правління, духовність, оборону тощо... (15 хвилин).

2. Розподіліть між учасниками в кожній підгрупі пости та відповідальність (5 хвилин).

3. Запишіть все, що у вас є насправді. Незаписане – не існує!

4. Повідомте одна група іншій, через парламентарів, те, що ви хотіли б, про свою цивілізацію.

5. Виходячи з отриманої інформації прийміть рішення про ступінь контакту з кожною з цивілізацій: війна, закритість, торгівля, туризм, повна відкритість.

Обґрунтуйте свою думку.

З цього етапу розвитку «цивілізації», в залежності від завдань групи, тренер надає можливість тренувати навички заохочення та ведення переговорів.

4. Міні лекція про рівні Грейвза.

Код Грейвза	Умови життя	Поведінка людини
AN	Природне середовище існування	Дії подібні до інших тварин
BO	Таємничий та страшний світ, наповнений духами та пронизаний чарами	Задобрювання духів та об'єднання до купи для забезпечення загальної безпеки
CP	Жорстокий та небезпечний світ, в якому кожен сам за себе	Боротися за виживання та задоволення потреб, незважаючи на бажання інших
DQ	Вища влада регламентує будь яку поведінку	Підкорятися вищій владі та зберігати вірність Істині
ER	Світ наповнений ефективними альтернативами та можливостями	Прагматично оцінювати переваги для досягнення успіху.
FS	Гуманізм, рівноправність, загальна взаємна колективна підтримка та турбота	Приєднатися до співтовариства для того, щоб розділити розвиток разом з ним
GT	Світ – це природній та органічний хаос	Учитися залишатися вільним, зберігаючи принциповість
HU	Світ – це єдина жива сутність	Шукати порядок та взаємодію в уявному хаосі

5. Обговорення у загальному колі: до яких з рівнів Грейвза відносились створені цивілізації та як це впливало на стосунки між ними. До якого рівню можна віднести знайомі даній групі культури?

6. У світі якого рівню вони б могли почуватися та працювати найкращим чином?

7. Створення цивілізації (або кількох) того рівню, що його обрала група (головна увага приділяється матеріальному та морально-етичному полюсу). Тренер пропонує складні ситуації, що є наслідком світобудови кожної цивілізації та дозволяє групі самостійно шукати шляхи їх вирішення.

8. Обговорення.

9. Домашнє завдання який з рівнів Грейвза відображено у різних кінематографічних творах?

Заняття 3.

1. Битва Цінностей

Кількість учасників 6 – 15 осіб. Обладнання: різнокольорові фішки, великий стіл.

Етапи гри:

- Презентація цінностей.
- «Останній герой»
- Формування ієрархії
- Створення правил життя

1. В кожного з учасників є 3 фішки «постріли» та 2 фішки «захисти». Кожен з учасників обирає для себе ту цінність яку буде уособлювати, наприклад, «свобода», «справедливість» то що... Вони презентують свої цінності та відповідають на запитання групи, доки сенс всіх цінностей не стане зрозумілим.

2. Учасники по черзі називають цінність, а група голосує: якщо кількість «пострілів» буде вищою за кількість «захистів», то цінність вибуває з гри. Можна передавати «захисти» іншій особі, але вони можуть бути використані лише один раз. Процес продовжується доки не залишається лише один учасник. (Можна припинити гру на цьому етапі для обговорення, якщо ми працюємо з адаптованими дорослими).

3. Той, хто «вижив» отримує два «захисти» та може подарувати життя 2 особам з групи, вони також отримують право на «реанімацію» по цінності... Процес продовжується доки не буде побудована ієрархія цінностей даної групи. (Можна припинити гру на цьому етапі для обговорення, якщо ми працюємо з дезадаптованими підлітками).

4. Учасники мають створити та описати світ, що живе за цими законами – його матеріальну культуру, правління, релігію, культуру тощо... Відбувається перевірка, чи може існувати відносно позбавлена протиріч система, що побудована за цими правилами. По завершенні – обговорення, в залежності від завдання тренера.

2. Ситуації непорозумінь.

Розбившись по підгрупах команди створюють перелік непорозумінь та конфліктів у крос культурному спілкуванні. Наприклад:

- Родина, в якій ти живеш за обміном, просить користуватися душем якнайшвидше та не приймати ванну.

- Школа наполягає на підйомі о шостій ранку.

Коли перелік створено та записано, група поділяється на три підгрупи: «Самовпевнені», «Слухняні», «Майстри спілкування».

Кожна з підгруп пропонує власні варіанти поведінки в цих ситуаціях.

Наприклад: Родина, в якій ти живеш за обміном, просить користуватися душем якнайшвидше та не приймати ванну.

- Мені байдуже, приймаю ванну по годині, як звик удома.

- Миюся раз на тиждень по 5 хвилин.

- Запитую, з чим пов'язана така вимога та сплачую за воду з власних грошей.

3. Міні лекція про відповідальність у випадку крос культурного непорозуміння.

4. Підлітки обговорюють та створюють коротку пам'ятку «Як вибачитись та домовитись».

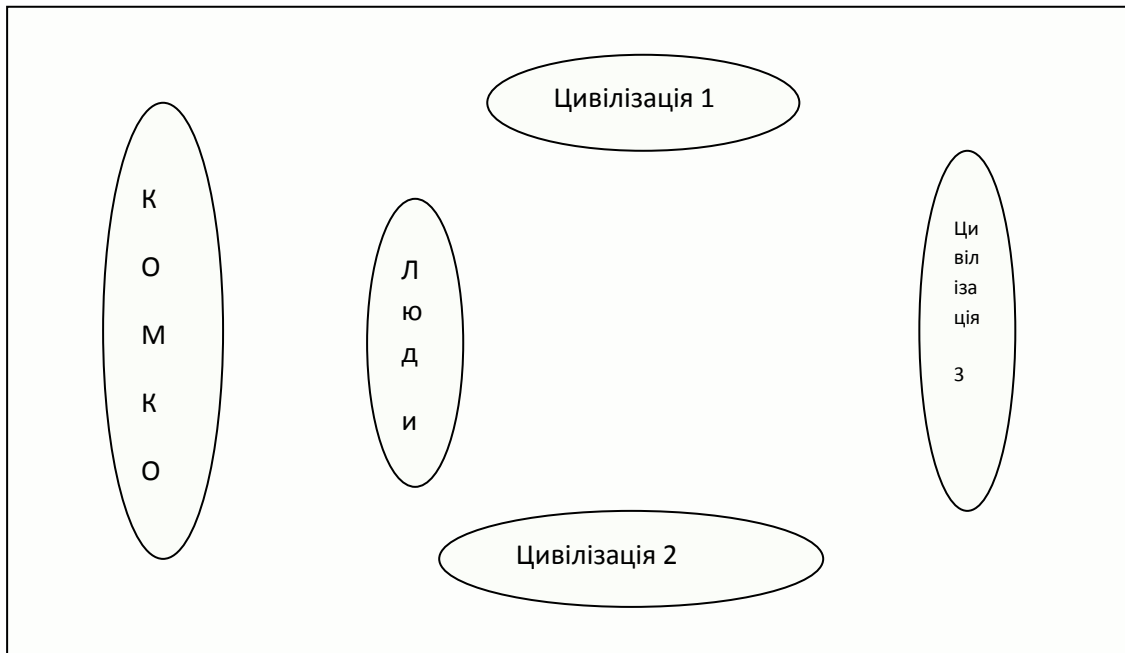
Заняття 4.

Жук у мурашнику (за мотивами А. і Б. Стругацьких).

Мета. Усвідомлення та інтеріоризація моральних норм, що стосуються міжнаціонального спілкування.

Обладнання: роздатковий матеріал, «Талісмани» (3 різного виду, захованих в аудиторії), стільці, столи.

Простір аудиторії потребує спеціальної організації:



Етапи гри.

1. Прийняття ролей та отримання письмових інструкцій.
2. Вибір стратегії поведінки.
3. Збір інформації.
4. Прийняття рішення.
5. Обговорення.

Тренер поділяє групу на 5 підгруп:

Комісія по контактам (КОМКОН), серед яких троє слідчих, двоє радників та один голова.

Люди (серед них троє «Подорожніх»)

Цивілізація 1

Цивілізація 2

Цивілізація 3.

Кожна з підгруп отримує свою письмову інструкцію.

Ведучий звертається до всіх учасників гри:

- Ми знаходимось у 23 сторіччі. Людство давно дізналося, що воно не поодиноке у Всесвіті, була навіть створена спеціальна комісія по контактам, чия місія – сприяти взаємодії з інопланетянами. Але 20 років тому на Землі сталася незвичайна подія: народилося декілька дітей з родимками незвичного виду. В той же час при дослідженні льодовиків Тибету було знайдено талісмани того ж виду як родимки. Можливо, що ці талісмани були занесені на землю великою, давньою цивілізацією Подорожніх. Міжпланетна розвідка повідомила, що подібна проблема виникала й в інших цивілізаціях. Людство стає перед вибором, що робити з цією проблемою, бо як Діти Подорожніх знайдуть свої талісмани та прикладуть їх до грудей може статися щось невідоме...

Інструкція КОМКОНУ:

Ви відповідаєте за безпеку Землі. Тому ви маєте зібрати достатньо інформації, все зважити та через деякий час прийняти рішення – що саме ви маєте зробити з Дітьми Подорожніх. Ви можете дізнатись про рішення, що їх прийняли представники інших цивілізацій, але їм можна поставити не більше трьох запитань. Налякані мешканці Землі можуть знайти та знищити талісмани, а Діти Подорожніх – знайти та з'єднатись з ними.

У групі землян – троє людей, та троє Дітей Подорожніх. Кожен з учасників отримує таємно від інших свою інструкцію.

Ви – людина, але до Вас потрапила інформація, що може допомогти комусь з Дітей Подорожніх.
«Золота мавпа захована біля середнього вікна». Вам вирішувати, як розпорядитися цією інформацією... Спробуйте дізнатись про плани та переконання Дітей Подорожніх.

Ви – людина, але до Вас потрапила інформація, що може допомогти комусь з Дітей Подорожніх.
«Прозорий кристал заховано біля дверей». Вам вирішувати, як розпорядитися цією інформацією... Спробуйте дізнатись про плани та переконання Дітей Подорожніх.

Ви – людина, але до Вас потрапила інформація, що може допомогти комусь з Дітей Подорожніх.

«Морська мушля захована біля синього стільця». Вам вирішувати, як розпорядитися цією інформацією... Спробуйте дізнатись про плани та переконання Дітей Подорожніх.

Ви – Дитина Подорожніх, але до Вас потрапила інформація, що може допомогти комусь з інших Дітей Подорожніх.

«Золота мавпа та прозорий кристал – їх талісмани». Вам вирішувати, як розпорядитися цією інформацією... Спробуйте дізнатись про плани та переконання Дітей Подорожніх та людей. Чи вдасться Вам знайти свій талісман?

Ви – Дитина Подорожніх, але до Вас потрапила інформація, що може допомогти комусь з інших Дітей Подорожніх.

«Золота мавпа та морська мушля – їх талісмани». Вам вирішувати, як розпорядитися цією інформацією... Спробуйте дізнатись про плани та переконання Дітей Подорожніх та людей. Чи вдасться Вам знайти свій талісман?

Ви – Дитина Подорожніх, але до Вас потрапила інформація, що може допомогти комусь з інших Дітей Подорожніх.

«Морська мушля та прозорий кристал – їх талісмани». Вам вирішувати, як розпорядитися цією інформацією... Спробуйте дізнатись про плани та переконання Дітей Подорожніх та людей. Чи вдасться Вам знайти свій талісман?

Інструкція Цивілізації 1:

1. Вам слід створити свою Цивілізацію, вказавши її географічне положення, природні ресурси, населення, систему правління, духовність, оборону тощо... (15 хвилин).

2. Розподіліть між учасниками в кожній підгрупі пости та відповідальність (5 хвилин).

3. Колиш Ваша цивілізація зіткнулася з Дітьми Подорожніх. Було вирішено знищити як Дітей так й Талісмани. Це призвело до незворотних наслідків.

4. Чому ви вчинили саме так, та які наслідки виникли в результаті цього?

Інструкція Цивілізації 2:

1. Вам слід створити свою Цивілізацію, вказавши її географічне положення, природні ресурси, населення, систему правління, духовність, оборону тощо... (15 хвилин).
2. Розподіліть між учасниками в кожній підгрупі пости та відповідальність (5 хвилин).
3. Колись Ваша цивілізація зіткнулася з Дітьми Подорожніх. Було вирішено перенести на іншу планету як Дітей так й Талісмани. Це призвело до незворотних наслідків.
4. Чому ви вчинили саме так, та які наслідки виникли в результаті цього?

Інструкція Цивілізації 3:

1. Вам слід створити свою Цивілізацію, вказавши її географічне положення, природні ресурси, населення, систему правління, духовність, оборону тощо... (15 хвилин).
2. Розподіліть між учасниками в кожній підгрупі пости та відповідальність (5 хвилин).
3. Колись Ваша цивілізація зіткнулася з Дітьми Подорожніх. Було вирішено сприяти об'єднанню Дітей з Талісманами. Це призвело до незворотних наслідків.
4. Чому ви вчинили саме так, та які наслідки виникли в результаті цього?

Тренер залишає учасників на 10 хвилин для обговорення стратегій поведінки. Цивілізації вирішують, що вони зробили колись, люди та Діти Подорожніх намагаються визначитись хто є хто, та слід їм допомагати одне одному чи ні, КОМКОН формулює запитання для інопланетян та вирішує що робити на Землі.

Коли обговорення закінчено, тренер дозволяє учасникам ходити по приміщенню будь яким чином. Хтось може піти до інопланетян збирати інформацію, хтось – доносити у КОМКОН, хтось – шукати талісмани. Тренер запобігає лише бійкам, не заважаючи будь-яким іншим варіантам спілкування.

За 15 хвилин тренер зупиняє переходи, повертає всіх на їх місця та пропонує ще за 10 хвилин прийняти остаточне рішення щодо своїх дій. Всі мають проголосити своє рішення. Можливо безліч варіантів: Щось вирішує

КОМКОН, хтось з Дітей може встигнути знайти свій талісман та з'єднатись з ним, люди (або КОМКОН), можуть знайти талісмани та знищити їх, заховати, знешкодити, віддати Дітям Подорожніх... До гри можуть вступити інопланетяни. Тренер приймає будь-який з цих варіантів та пропонує учасникам описати наслідки цього рішення через 20 років.

По завершенні гри треба зробити деролізацію, та проводити обговорення лише після цього!

На етапі обговорення можна спрямувати увагу на індивідуальні та групові стратегії прийняття рішень, довіру та недовіру, ксенофобію та схильність до ризику...

3. 25 бажань

Учасники самостійно та окремо створюють перелік 25 цілей, яких вони хочуть досягти в житті. (час на виконання – близько 15 хвилин). Потому тренер просить підкреслити ті цілі, що пов'язані з навчанням за кордоном, та відмітити ×, ті, що можуть бути реалізовані за умови навчання та праці в Україні. При обговоренні звертається увага на зв'язок навчання за кордоном з життєвими цілями.

4. «Машина часу»

Робота в парах. Один з учасників зосереджується на своєму майбутньому. В другого є «Машина часу» та він може попросити партнера потрапити у три різні періоди його майбутнього. Наприклад:

- Що відбуватиметься с тобою через п'ять років?

Партнер має якнайдетальніше розповісти про цей фрагмент свого життя. Потім учасники міняються ролями.

5. Складання валізи.

Кожен з учасників пише на окремому аркуші паперу своє ім'я та передає його по колу. Інші учасники мають дописати які саме риси характеру, що вони побачили в цієї людини на тренінгу допоможуть їй в адаптації до іншої культури.

6.4. Тренінг окремих мисленнєвих здібностей.

Мета тренінгу – розвинути творчі здібності учасників тренінгу, показати шляхи реалізації творчих здібностей у навчальній діяльності, розширити здатність генерувати нові ідеї.

Завдання тренінгу:

1. Розкрити творчій потенціал учасників тренінгу.
2. Розширити прояв творчих здібностей обдарованих підлітків.
3. Навчити використовувати творчі здібності у побутовому та професійному житті.
4. Знаходити нові способи для вирішення старих проблем.
5. Навчитися розглядати проблеми як нові можливості для розвитку та вдосконалення.

Характеристика Тренінгу

Тренінг: «Розвиток творчих здібностей та підвищення здатності генерувати ідеї».

Тривалість тренінгу вісімнадцять годин, проводиться у три дні, кожен день – по шість годин.

Перший день тренінгу. Тривалість 6 годин.

Вправи для розігріву:

Дитячі малюнки. Кожен з учасника приносить свої дитячі малюнки. Їх вивішують на стіну, так, щоб усім було видно, не підписуючи. Завданням є вгадати автора кожного з малюнків.

Символ. Кожного з учасників тренінгу просять намалювати особистий символ, який представляє їхню точку зору стосовно креативності. Це може бути що завгодно – орел, компас, кисть, місяць та т. п. Потім кожен учасник показує свій символ та пояснює, як або чому він представляє його точку зору.

Корпоративний символ. Учасників просять обрати тварину, птицю, комаха або рибу в якості їх корпоративного символу. Нехай вони обґрунтують свій вибір, та дадуть відповідь на запитання, чим саме цей символ схожий на їх клас

або школу, чи відображає він як слабкі, так й сильні їх сторони, чи подобається їм цей символ, та, якщо так, то чим саме.

Вправа «Тік-Так»

Ця дуже дієва вправа базується на роботах Прескотта Леккі. Вона допомагає подолати страх, сумніви та невпевненість. Учасникам пропонується записувати свої страхи, відкрито протистояти їм та замінювати їх на позитивні думки, які допоможуть досягти успіху.

План дій:

1. Визначте та запишіть усі негативні думки, що заважають вам досягти поставленої мети. Запишіть в графу «Тік».

2. Розташувавшись зручніше, ретельно вивчіть записи. Проаналізуйте, наскільки ви спотворили існуючий стан справ та надмірно перебільшили значення негативних думок та явищ.

3. Замініть кожен неперевірену негативну думку на позитивну, об'єктивно вивірену. Запишіть це в графу «Так».

Приклад: «ТІК», Це не має сенсу. На керівних посадах люди досвідчені, та вони напевно про це вже думали.

«ТАК». Ідея не обов'язково повинна бути ефектною. В решті решт, отримати приголомшливі результати іноді вдається після кроків, які спочатку здаються незначними. Будь я власником компанії, хіба мені не хотілося б, щоб мої підлеглі висловлювали цінні думки? Я просто буду записувати всі свої сумніви та буду намагатися спростувати їх один за іншим.

«ТІК». Ця думка настільки нетрадиційна, що мене просто засміють.

«ТАК». Нехай навіть моя пропозиція буде відкинута, але я заслужив повагу. Люди поважають тих, хто творчо відноситься до справи та прагне поліпшити існуючий порядок речей. Нарешті, хто не ризикує, той не п'є шампанське. Чим ризикованіша ідея, тим більше потенційна винагорода [84, с.49].

Вправа «Попадання в тон»

Коли радар уловлює ціль, пілот винищувача рапортує: «Попав в тон!», й з цього моменту пілот, а разом з ним й авіаприлади зосереджуються на поразку мети. У повсякденному житті потрапити в потрібну тональність – значить звертати більше уваги на те, що відбувається навколо.

Учасникам дається бланк з текстом. Завданням є підрахувати кількість літер «п» у тексті після першого читання.

СКІЛЬКИ ЛІТЕР «П» у наведеному нижче абзаці?

Потреба в постійній професійній підготовці помічників фермерів для роботи на першокласних фермах з виробництва продуктивної худоби займає помисли власників першокласних ферм. Оскільки предки фермерів готували помічників фермерів для першокласних ферм у процесі виробництва продуктивної худоби, власники першокласних ферм вважають, що вони зобов'язані постійно продовжувати традицію своїх предків по підготовці помічників фермерів для роботи на першокласних фермах з виробництва продуктивної худоби, оскільки вони вважають, що професійна підготовка помічників є повноцінним фундаментом підтримки продуктивного господарства на фермерському подвір'ї.

Ви «потрапили в тон», якщо нарахували 41 букву «п». Якщо виявили менше, то, напевно, не врахували «п», що стоїть перед числом-результатом.

Як правило, ми далеко не повністю використовуємо свою здатність бачити. Ми йдемо по життю й переглядаємо величезну кількість інформації, предметів, сцен. Ми дивимося, але не бачимо.

Навчившись звертати увагу на те, що відбувається навколо, ви розвинете в собі приголомшливу здатність бачити чудеса, дивлячись на звичайні мирські речі.

Вправа «План дій»

Інструкція: Щоб правильно визначити суть завдання, яке потрібно виконати необхідно:

1. записати його у вигляді питання, яке починається зі слів: «Яким чином я можу ?..»;
2. варіювати формулювання, замінюючи ключові слова синонімами;
3. «розтягнути» формулювання, щоб розширити перспективу;
4. «стиснути» формулювання, щоб звузити перспективу: розділити завдання на ряд підзавдань;
5. вирішити підзавдання; продовжувати ставити питання: «А як ще?» або: «А чому ще?»

Вправа «Людина та дві мотузки»

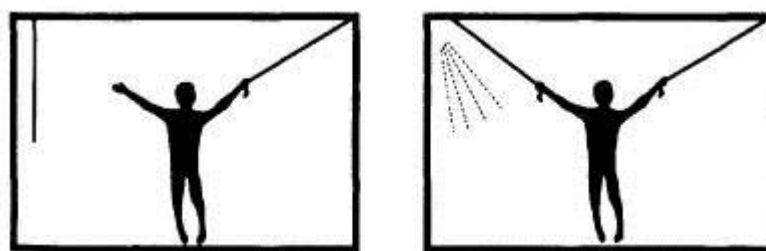


Рис. 3.1 «Людина та дві мотузки»

Інструкція: Уявіть собі, що ви – та людина, яка зображена на малюнку (Рис. 3.1). Ваше завдання полягає в тому, щоб з'єднати кінці двох мотузок, які звисають зі стелі. Мотузки розташовані так, що, тримаючи одну, неможливо, як не тягнися, дістати іншу. Кімната зовсім порожня, в кишенях у вас немає нічого особливого – тільки те, що лежить в них зазвичай. Як вирішити завдання? Перше формулювання може бути таким: «Як можна дотягнутися до іншої мотузки?» .

Після цього ви, швидше за все, витратите достатньо багато сил, але все безрезультатно, тому що дотягтися до другої мотузки просто неможливо. Якщо ж сформулювати питання інакше: «Яким чином я й мотузки можемо з'єднатися?», то це вже наближає до рішення.

Прив'яжіть до кінця однієї мотузки який-небудь дрібний предмет (ключ, брелок, кільце й т. п.) та гойдніть її, як маятник. А потім, тримаючи рукою другу мотузку, підхопіть вільною рукою ту, що хитається.

Вправа «Розтягніть завдання»

Самурая вчили перебувати у постійній бойовій готовності. Увага у нього мала бути виключно загостреною, щоб він зміг відбити раптовий напад, нічого не випустити з уваги, що було б просто неможливо, якщо б він зосереджено стежив за якимось одним об'єктом.

Інструкція: Щоб розкритися для самих різних можливостей, треба «розтягнути» завдання. А для цього задається питання: «Чому?» Це дозволяє визначити головну мету та розібратися з припущеннями, що, у свою чергу, веде до переосмислення задачі.

Скажімо, перед вами стоїть наступна проблема: як продати більше комп'ютерів IBM? (Можна розглядати будь-яку проблему).

1. Перший крок: «Чому я хочу продати більше комп'ютерів IBM?»

- Тому що ми продаємо їх все менше ».

2. Другий крок: «Чому я хочу продати більше комп'ютерів?»

- Для того щоб підвищити обсяг продажів ».

3. Третій крок: «Чому я хочу підвищити обсяг продажів?»

- Тому що хочу, щоб наші справи йшли краще ».

4. Четвертий крок: «Чому я хочу, щоб наші справи йшли краще?»

- Тому що це підвищить рівень мого добробуту ».

5. П'ятий крок: «Для чого мені потрібно підвищити рівень свого добробуту?»

- Для того щоб добре жити ».

Тепер запитання можна сформулювати наступним чином:

Чому я хочу продати більше комп'ютерів IBM? Як продати більше комп'ютерів? Як підвищити обсяг продажів? Як поліпшити наші справи? Як підвищити рівень мого добробуту? Що зробити, щоб мені краще жилося?

Вправа «Стисніть завдання»

Після того як отримаєте найбільш повне уявлення про те, що треба шукати, слід звузити завдання, перетворити його із загальної у приватне. Це зробить завдання більш зручним для вирішення, оскільки скоротить галузь його

пошуків. Уявіть собі, що шукаєте адресу, знаючи тільки, що людина живе в Монреалі.

Якщо вам відомо, що шукати треба в західній частині старого Монреаля, то знайти адресу значно легше. Ну а якщо б хто-небудь вам підказав, що людина живе недалеко від готелю «Бонавентура», завдання ще більш спростилося б. Те ж відбувається при вирішенні різних проблем. Ви самі встановлюєте межі, в рамках яких шукаєте ідеї.

Щоб «стиснути» завдання та виявити його сильні та слабкі сторони, треба задавати спеціальні питання: хто, що, де, коли, чому та як.

Хто допоможе знайти людей або групи людей, які можуть бути зацікавлені у володінні потрібними ресурсами або доступом до цінної інформації? Хто виграє від рішення завдання?

Що допоможе визначити можливі перешкоди, вимоги, винагороди, переваги та недоліки прийнятого рішення?

Де вузлові точки проблеми?

Коли перевіряти графіки, дати та своєчасність здійснювання неущкодженої дії?

Чому так важливо краще зрозуміти основну мету?

Як простежити за розвитком ситуації, дізнатися, які дії слід було б зробити раніше або, навпаки, пізніше?

Які кроки зробити у першу чергу? [118, с.40]

Вправа «Крихітні істини»

Ця вправа допоможе вам уважніше дивитися на світ. Вона було розроблена Тано Майнор Уайтом, який викладав фотографію як дисципліну в Массачусетсом технологічному інституті.

Інструкція: Отже, виберіть картину (або фото), яка вам подобається та при цьому містить багато Деталей. Влаштуйтеся зручніше, розслабтеся. Встановіть таймер або будильник на десять хвилин. Не рухаючись, дивіться на картину, поки не зазвучить сигнал. Зберігайте повну зосередженість на зображенні. Не дозволяйте собі вільних асоціацій. Звертайте увагу тільки на картину, що стоїть

перед вами. Після сигналу відверніться й згадайте все, що бачили. Спробуйте відновити зображення візуально, а не словесно. Прийміть уявне, яким би воно не було. Після того як ваше споглядання й ваше уявлення залишать по собі лише легкий «аромат», поверніться до звичайної діяльності, намагаючись час від часу викликати в пам'яті образ картини. Вам почнуть відкриватися крихітні істини, які можуть проявитися лише тоді, коли ваша увага буде повною. Згадуйте картину часто й обов'язково візуально.

Вправа «Дігікон»

Порядок дій:

Відповідно до задуму гри учасники повинні виконувати ролі «в'язнів» та «роботів» (тобто тих, хто веде себе подібно до механізмів). На кожен «камеру» з 3-7 «в'язнями» покладено по одному «роботу». Таким чином, з 12 учасників можна сформувати 3 «камери» по 3 «в'язня» у кожній та до них додати 3 «роботів». Необхідно забезпечити кожного папером та олівцем.

1. Розбийте гравців на групи чисельністю від 4 до 8 - розміри можуть варіювати.

2. У кожній групі попросіть одного добровольця зіграти робота. Запропонуйте «роботам» уявити, що вони є механічними рабами, які зобов'язані коритися своїм господарям. Вони можуть бачити, чути, рухатися та реагувати, але не вміють говорити.

3. Повідомте іншим, що вони є «в'язнями», посадженими в камери, й помістіть кожну групу в кут або біля стіни, відгородивши її столами та стільцями, щоб вийшла «камера».

Розташуйте «камери» якнайдалі одну від одної. «Роботи» стоять зовні, перед камерами своїх господарів та чекають початку діяльності.

4. Зверніть загальну увагу на великий дверний ключ, який ви покладете в усіх на очах.

5. Ознайомте всіх зі сценарієм.

6. Коли ви покінчите з поясненнями, коротко дайте відповідь на питання та переконайтеся, що всі розуміють, що їм потрібно робити. Потім дайте

«в'язням» 5 хвилин на формування «пам'яті» «роботів». Кожна «камера» повинна обговорити, які «слова» означатимуть команди для «роботів», та записати їх разом з перекладом на «нормальну» мову.

7. За 5 хвилин видаліть всіх роботів з кімнати.

8. Після цього оголосіть, що стражники зробили в тюрмі деякі перестановки та трохи посуньте меблі, наприклад, перетягніть стіл на середину кімнати й скажіть, що це тунель, по якому роботам доведеться повзти за ключем. Додайте ще кілька перешкод, щоб роботам довелося, наприклад, через щось перелазити.

Сценарій

Ви всі є героями науково-фантастичного оповідання. Одні – прибульці з космосу, а інші – роботи. Земляни посадили усіх прибульців у в'язницю та замкнули в камери. Охорона в будь-який момент може повести їх на страту. Єдина можливість для прибульців втекти – це наказати роботам принести ключ (лежить у всіх на виду), який підходить до дверей кожної з камер. Але необхідно поспішати, тому що невідомо, ким виявляться бранці в інших камерах: друзями чи ворогами.

Ті, кому вдасться втекти, можуть або випустити інших, або вбити їх.

Роботи можуть заходити куди завгодно, крім камер. До того, як в'язні зможуть скористатися послугами своїх роботів, їм доведеться створити їх «пам'ять» та віддати останнім ряд команд, які потрібно записати. На жаль, «пам'ять» роботів здатна утримувати лише 10 команд, кожна з яких складається максимум з двох слів. Це єдині звуки, на які роботи можуть реагувати. Більше того – команди не можуть віддаватися будь якою відомою мовою, вони повинні складатися з безглузвих слів, наприклад, «зін» – «йди вперед» або «чат» – «йди назад». Це продиктовано тим, що в кожній камері сидять представники різних цивілізацій, у яких немає спільної мови, й тому їм доводиться її винаходити.

У кожній камері група ув'язнених повинна виробити свої умовні команди та занести їх в «довідкові таблиці» відповідних роботів, щоб потім їм можна

було наказати піти взяти ключ та принести його в камеру. Таким чином роботи реагують на ряд задалегідь визначених команд.

Ці команди, коли їх засвоять, можна повторювати та віддавати в будь-якій послідовності. Одного разу сформовану пам'ять роботів не можна змінити.

9. Після того як «бранці» усвідомить послідовність дій, які необхідно виконати їх «роботам», щоб добути ключ, запросіть «роботів» підійти до вас, заберіть у них «шпаргалки», перемішайте їх та знову роздайте так, щоб ні у одного з них не виявилось в руках початкового варіанту. Це напевно посіє паніку як у рядах «роботів», так й «бранців». Ви ж прокоментуйте свої дії тим, що роботи – всього лише машини, й неважливо, чиїм командам вони підкоряються.

10. Оголосіть, що тепер «роботи» готові до дії.

Ця гра внесла пожвавлення у тренінг, змусила всіх учасників порухатись, та похвилюватись за долю своєї «цивілізації». Дігікон дуже сподобався всім учасникам тренінгу, тому у процесі гри в неї вносилися деякі корективи з метою зробити її ще складнішою та цікавішою.

Вправа «Як від $6 - 3 = 4$ »

А ось загадка, яка, здавалося б, не має рішення, принаймні очевидного.

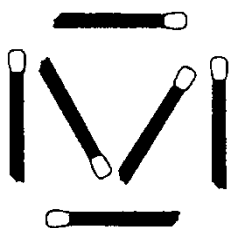


Рис. 3.2 «Матиматичний приклад»

Якщо від шести відняти три то, чи можна отримати чотири (Рис. 3.2)? Той факт, що відповідь неочевидна, ще не означає, що її не існує. Запитання: «Як ще можна отримати чотири?» або: «Що таке чотири?» – й головоломка розгадана. Приберіть сірники зверху, справа й знизу – от вам й відповідь.

Вправа «Загадка»

Ось арифметичний вираз, записаний римськими цифрами, які викладені десятима сірниками (Рис. 3.3). Вираз цей не правильний. Чи можете ви його виправити, не торкаючись до сірників, не додаючи й не прибираючи їх?



Рис. 3.3 «Приклад»

Щоб вирішити це завдання, треба відмовитися від звичного погляду на речі. Завжди дотримуючись однієї перспективи, ви самі окреслюєте те коло, всередині якого блукають ваші думки. Щоб вирішити завдання, треба подивитися на нього по-новому. Переверніть лист догори ногами, й тоді все буде правильно.

Вправа «Характеристики викрутки»

Складемо опис основних характерних ознак викрутки:

1. Круглий перетин.
2. Сталевий стрижень.
3. Дерев'яна ручка.
4. Клиновидний кінець.
5. Ручний спосіб використання; сила прикладається обертаючими рухами.
6. Служить для вгвинчування та вигвинчування гвинтів.

Щоб удосконалити викрутку, необхідно досліджувати кожну характеристику та спробувати її поліпшити. Задайте собі питання: «Чому це зроблено саме так?» та «Як ще це може бути виконано?» – й пошукайте відповіді.

Завдання – максимально удосконалити викрутку. [77, с.40].

Вправа «Препарування вишні»

План дій:

1. Коротко, буквально в двох словах, сформулюйте суть проблеми. Якщо, наприклад, вона полягає в поліпшенні технології збору вишні, визначте її як «збір вишні».

2. Розбийте проблему на дві частини, кожна з яких буде позначатися по-своєму. У нашому прикладі одна частина завдання буде визначена як «збір», а інша – як «вишня».

3. Виділіть у кожному понятті по дві пов'язаних з ним ознаки. Наприклад: «вишня» – «відбраковування» та «сортування»; «збір» – «спосіб зняття з дерева» та «транспортування». Не турбуйтеся, правильно ви на даному етапі виділили ознаки чи ні, довіртеся інтуїції та уяві. Пам'ятайте, що універсальних правил та рецептів тут немає й бути не може.

4. Продовжуйте «препарування» виділених вами властивостей надвоє, поки не відчуєте, що вичерпали свої можливості.

5. Подумайте, яку нову ідею підкаже вам та або інша ознака. Привабливість цього методу полягає в тому, що істинно новаторська ідея може бути прихована в самій, здавалося б, незначній ознаці – подібно до того, як проста крапля води буває в змозі донести до нас свіжий запах океану.

6. Комбінуйте виділені вами ознаки та поняття, створюючи з них все нові поєднання.

Сміливіше використовуйте різні варіації та несподівані ідеї. Це напевно допоможе вам знайти оригінальне вирішення головного завдання.

Завдання: яким чином можна поліпшити технологію збору вишні?

Ми розбили проблему на частини та виділили наступні ознаки:

1. Вибракування – розсортування,
2. сортування – не сортування,
3. спосіб зняття з дерева – зривати по одній,
4. транспортування – зривати жменями,
5. зіпсована – в ящиках,
6. пошкоджена – навалом.

Тепер можна сфокусувати увагу на якійсь одній якості – наприклад, «відбракованих», та запропонувати спеціалістам вивести новий сорт з більш щільною шкірочкою, щоб зменшити пошкодження ягід при зборі. Об'єднавши в одну групу позиції «спосіб зняття з дерева» та «зривати кетягами», можна запропонувати ідею струшування ягід з гілок на розтягнуту сітку, щоб зменшити можливі пошкодження. Комбінація позицій «зривати по одній», «зривати жменями», «вантаження й транспортування», «в ящиках» може підказати ідею застосування гідравлічного підйомника для збору вишні з укладанням її прямо в ящики.

Виділення позицій стимулює перегрупування наявної інформації та пошук нових способів реалізації ідей, що виникли. Не важливо, скільки всього комбінацій ви використовуєте або як це буде пов'язано із загальною проблемою. Мова йде просто про спосіб підкинути кілька пробних куль вашій уяві.

Розглянемо, як можна використовувати метод «препарованої вишні» для групового пошуку вирішення проблеми. Спочатку потрібно ознайомити всіх учасників з поставленим завданням та попросити їх виділити в ньому максимально можливу кількість ознак, при цьому всі варіанти та доповнення слід ретельно записувати. Не важливо, якщо деякі пропозиції будуть перекривати одна одну; жодну з них не варто відкидати, якщо є хоч якийсь елемент новизни.

Членам групи пропонується поміркувати над новими Шляхами рішення завдання на основі запропонованих варіантів її дроблення. Нехай кожен висловить свої думки, а інші спробують їх розвинути та доповнити. Процес продовжується до тих пір, поки не з'явиться відчуття, що «вивудили» з групи всі цікаві ідеї [89, с.52].

Вправа «Бульбашки думок»

«Бульбашки думок» представляють собою графічну техніку організації процесу мислення. Ця методика створює фактичну, або фізичну, картину того, яким чином ваша свідомість відображає завдання. Допускається записувати та

зберігати інформацію, маніпулювати нею різними видами, способами, що призводить до визначення взаємозв'язків між різними частинами завдання.

Інструкція: Як ви опишете наступний малюнок (Рис. 3.4)?



Рис. 3.4 «Бульбашки думок»

Ви бачите дванадцять окремих точок. Але завдяки їх розташуванню ми сприймаємо їх як три відособлені групи. У принципі, дати інше визначення тут дуже важко. Розташовуючи точки в групи, ми надаємо їм нової якості. Те ж саме відбувається, коли свої розрізнені думки ви організуєте на папері, складаючи якусь схему, при цьому ваші думки набувають нового значення. Це якісно інше значення можна оцінити, розвинути, відшукати за його допомогою рішення, якщо воно можливе, або змінити, або відкинути, якщо рішення, власне кажучи, немає. Відбивши свої нечіткі, ще туманні думки на папері, можна запускати процес еволюції ідей.

План дій.

Процес складання схеми ідей зазвичай протікає в такий спосіб: як тільки перед вами постає проблема, яка не піддається вирішенню, спробуйте відобразити на папері всі свої думки та враження. Потім вивчіть отриману схему. Якщо після тривалого її вивчення вас так й не осяє нова ідея, ви можете відчути деякий дискомфорт. У цьому випадку відкладіть схему на декілька днів. Повернувшись до неї пізніше, ви виявите, що ваша свідомість вже більшою мірою зорієнтована на вирішення завдання. Досить імовірно, що попереду на вас чекає момент осяяння. Ну а за ним має піти період згрупованих роздумів, під час якого осяяння перетворюється в повномасштабну ідею.

Незважаючи на те, що кожна зі схем строго індивідуальна, всі вони повинні відповідати п'яти основним вимогам:

1. Організація. Схема містить інформацію, організовану у відповідності з тим, як ви мислите. Вона відображає ваші думки, включаючи всі шаблони та взаємозв'язки, й володіє дивовижною властивістю підносити точну інформацію незалежно від якості креслень. Можна зробити схему «бульбашок» своїх думок

дуже складною, або дуже простою – тут вже як вийде. Можна малювати її на дошці, або на великому аркуші паперу, або на тому, що попадеться під руку. Можна розташувати групи взаємозалежних ідей рівної значимості по горизонталі, або використовувати для з'єднання стрілки, або позначати різні типи відношень різним кольором. Візуальна, гнучка природа схем надзвичайно добре підходить для того, щоб розглянути, охарактеризувати та обдумати найскладніші завдання.

Пізніше схема буде розростатися й ви повинні бути до цього готові, тільки за допомогою першого варіанту ви навряд чи виробите ідею, яка задовольнить всім вашим вимогам.

2. Ключові слова. Ігноруйте слова та фрази, які не відносяться до справи, мети й повністю зосередьтеся на відображенні істотних моментів та на тих асоціаціях, які вони у вас викликають.

3. Асоціації. Встановлюйте зв'язки та співвідношення між фрагментами інформації, на перший погляд абсолютно незалежними та ізольованими один від одного. Такого роду з'єднання відкривають шляхи, що ведуть до нових можливостей. Розвивайте будь-які асоціації, які вам до душі, не думаючи про те, чи будуть вони зрозумілі будь-кому іншому.

4. Кластери. Складання схем думок веде до формування у вашій свідомості так званих кластерів, тобто однорідних груп. Відображена на папері інформація стає більш доступною для розуміння. Об'єднавши свої ідеї в кластери, намагайтеся зайняти позицію критика, який бачить все це вперше. Це дозволить вам перевірити асоціації, виявити упущену з виду інформацію, визначити ті галузі, де відчувається дефіцит вдалих думок. Схема – це свого роду генератор ідей. З її допомогою легко встановити також сфери, де потрібно зібрати якомога більше інформації.

5. Свідома участь. Розробка схеми думок вимагає зосередженості на проблемі, що стоїть перед вами, що сприяє переходу інформації з короткочасної пам'яті в довготривалу. Разом з тим безперервна свідома участь дозволяє згрупувати та перегрупувати концепції, спонукає до проведення порівнянь та

аналогій. Проникнення «бульбашок» думок у нові положення, нові протиставлення часто супроводжується народженням новаторських ідей [110, с.13].

Вправа «Дакота»

План дій:

1. Цілком розслабтеся. Спробуйте досягти дуже глибокої релаксації.
2. Адресуйте своїй підсвідомості прохання відповісти на питання, пов'язані з вашим завданням. Для цього просто запишіть задачу та попросіть у несвідомого дати знак у вигляді символу чи образу, який допоможе вам вирішити проблему.
3. Відправтеся в уявну подорож. У цій вправі описані два види таких мандрівок: «Дакота» та «Буря».
4. Приймайте будь-які послання. Ніяка цензура не допускається. Чим більше ви довіряєте підсвідомості, тим яскравіше образи, тим більше в них правди.
5. Застосовуйте дар уяви, щоб зробити образи найбільш ясними та живими. Записуйте або замальовувати їх без зволікання.
6. Якщо виникають надто туманні образи, створюйте інші. Відслідковуйте до кінця ті образи, які допоможуть вам вирішити завдання.
7. Шукайте якості, зразки, співвідношення, ключі. Використовуйте послання та символи як відправні точки для потоку «вільних асоціацій».

Вправа «Заклик наставника»

План дій

Щоб закликати свого наставника, зробіть наступне:

1. Забудьте на якийсь час про свої турботи та розслабтеся.
2. Не думайте про те, чи вдалося вам розслабитися в достатній мірі. Нехай все йде своєю чергою.
3. Уявіть, ніби ваше тіло оточене м'яким білим світлом. Купайтеся в його приємному сяйві – нехай світло заспокоює вас.
4. Тепер уявіть, що ви перебуваєте в одному зі своїх улюблених місць (мова може йти про будинок у горах, лісі, подорожі на яхті й т. п.). Уявіть собі

все в деталях. Що це місце вам нагадує? Який запах ви відчуваєте? Що взагалі ви відчуваєте? Які звуки чуєте?

5. Потім уявіть, що назустріч вам рухається ваш майбутній духовний наставник. Погляньте йому в обличчя. Що ви бачите? Оцініть свої емоції та реакції. Скажіть цій людині: «Станьте моїм провідником. Вкажіть мені шлях до нових ідей. Навчіть справлятися з життєвими проблемами ». Чим більш повну картину ви намалюєте, тим міцніше буде ваш зв'язок із несвідомим.

6. Отримавши позитивну відповідь на свій запит, починайте розмову. Представтеся наставнику та говоріть йому про свої проблеми. Ваш діалог має бути максимально реалістичний. Якщо на яке-небудь з ваших питань не піде негайної відповіді, не впадайте у відчай. Ви отримаєте відповідь пізніше, може бути у несподіваній для вас формі.

Запам'ятайте одне важливе правило: до всього, що говорить або робить наставник, ставитесь дуже серйозно, так ніби все відбувається насправді.

7. Завершіть бесіду. На прощання ваш радник має сказати: «Слухай, я перебуваю тут тільки заради тебе. Викликай мене кожного разу, коли я буду тобі потрібен. Знай, що я завжди готовий прийти на допомогу ». Повірте його словам. Потім відкрийте очі та поверніться у реальний світ. Кожна людина, сама того не відаючи, наділяє свого наставника певними якостями. Не дивуйтеся, якщо ваш співрозмовник виявиться ексцентричним, зі своєрідним почуттям гумору або схильністю до театральних ефектів.

Вправа «Піраміда»

Інструкція: Подивіться на ці малюнки (Рис. 3.5). Покладіть лист горизонтально та помістіть олівець приблизно на середині відстані між вами й малюнком. Потім сфокусуйте погляд на вістрі олівця. Ваші очі поступово почнуть «косити» й обидва малюнка зіллються в один, утворивши просторову піраміду. Той же ефект можна отримати, якщо, сфокусувавши погляд на точці між двома фігурами, повільно присувати лист до кінчика носу.

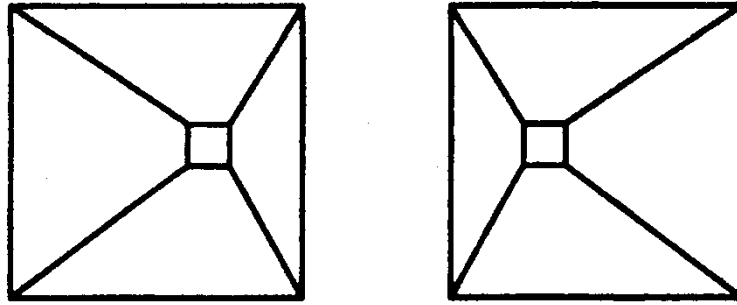


Рис. 3.5 «Піраміди»

Тривимірна піраміда виникла при злитті двох не пов'язаних один з одним об'єктів. Точно так само нова ідея може виникнути від злиття з іншою.

Перш ніж почати комбінувати, задайте собі наступні питання.

Які ідеї можна комбінувати? Чи можна скомбінувати цілі? А як щодо асортименту товарів? Чи можна створити суміш, сплав, ансамбль? Чи можна скомбінувати пристрої? Які предмети можна скомбінувати з даними? Як можна скомпонувати отриману комбінацію? Що можна скомбінувати, щоб примножити число можливих варіантів застосування? Які матеріали можна скомбінувати? Які потреби можна скомбінувати?

Вправа «Перетягування канату К. Левіна»

В основу наступної гри для розуму покладено метод аналізу силових полів, розроблений та вперше застосований спеціалістом в галузі соціальної психології Куртом Левінім. У цьому методі головну роль грає таблиця (Табл. 3.1).

Таблиця 3.1

«Перетягування канату К. Левіна»

Перетягування канату				
Завдання: Наскільки стабільне моє становище на роботі.				
Сприятливий сценарій (підвищення)	+	центр	-	Несприятливий сценарій (звільнення)
Вдалий	Послужний список ←			Невдалий
Добрі		Відношення клієнтами	з →	Погані
Поважні	Відносини	з		Неповажні

	колегами ←		
Високий	Рівень енергії ←		Низький
Високі		Творчі здібності →	Низькі
Харизма	Здатності до лідерства ←		Відсутність харизми
Відповідальне	Відношення до праці ←		Безвідповідальне

Цей метод дозволяє побачити, яким чином позитивні та негативні сили підштовхують нас у бік сприятливого або, навпаки, несприятливого сценарію.

Метод «перетягування канату» дозволяє зафіксувати дані сили та вивчити їх. Він допоможе вам зробити наступне.

1. Правильно поставити завдання.
2. Ідентифікувати ті сильні сторони, які треба довести до максимуму.
3. Ідентифікувати ті слабкі сторони, які треба довести до мінімуму.

План дій

1. Сформулюйте завдання, яке стоїть перед вами й запишіть формулювання.
2. Опишіть найсприятливіший та найбільш несприятливий сценарії розвитку подій. Вкажіть, що може відбутися в гіршому й в кращому випадках.
3. Складіть перелік умов, що так чи інакше впливає на рішення конкретної проблеми.
4. Займіться «перетягуванням канату». Зафіксувавши умови, визначте, які сили захоплюють вас у бік сприятливого сценарію, а які – штовхають у прірву катастрофи. Зіставте кожну умову з протилежною, вказуючи сили, спрямовані в різні сторони [82, с.19].

Вправа «Ящик ідей»

«Ящик ідей» розроблений на основі так званого морфологічного блоку, честь винаходу якого приписується доктору Фріцу Цвікі. Мова йде про спосіб автоматично комбінувати параметри завдання для вироблення нових ідей (в даному випадку під «параметрами» слід розуміти характеристики, різні фактори, змінні й складові). Ви вибираєте число та вид параметрів завдання. Дуже важливо виявити ці параметри та скласти список варіацій для кожного з них.

Уявіть собі параметри як масті карт (черви, піки, трефи, бубни), а варіації – як різної гідності карти однієї масті. Створюючи нові сполучення з варіацій параметрів, ви створюєте нові ідеї.

План дій

1. Сформулюйте задачу.
2. Виділіть параметри завдання. Щоб зрозуміти, який з параметрів важливий, запитайте себе: «Чи буде існувати ця задача, якщо прибрати розглянутий мною параметр?»
3. Складіть список варіацій. Під кожним параметром напишіть список всіх варіацій, які тільки зможете придумати. Кількість параметрів та варіацій визначає складність «ящика ідей». Взагалі-то нові ідеї у простому середовищі відшукувати легше, ніж в складному.
4. Спробуйте створювати різні комбінації. Коли «ящик ідей» буде готов, утворіть кілька випадкових сполучень параметрів та варіацій, обираючи один або декілька параметрів з кожного стовпця матриці та комбінуйте їх, створюючи зовсім нові форми. Ви можете перебрати всі можливі комбінації в таблиці та подивитися, яким чином вони впливають на рішення вашої задачі. Якщо ви працюєте з «ящиком ідей», що містить понад десяти параметрів, ви побачите, що випадковий пошук вельми корисний, але в підсумку слід обмежитися якоюсь їх частиною, яка виявиться найбільш значимою. Це те ж саме, як якщо б ви приймали тільки витягнуті з колоди трефи.

Вправа «Книга мертвих»

План дій:

1. Сформулюйте та запишіть задачу, яку вам належить вирішити.
2. Виберіть один з трьох представлених вам фрагментів з ієрогліфами.
3. Вивчіть обраний фрагмент, а потім ще раз викладіть в письмовому вигляді свою задачу.
4. Позбавтеся від сторонніх думок та повністю сконцентруйтеся на проблемі. Для цього, ніби медитуючи, закрийте очі на кілька хвилин.
5. Відкрийте очі та «розшифруйте» кожен ієрогліф в рядку. Уявіть, що «Книга мертвих» була створена саме для того, щоб допомогти вам справитись з конкретним завданням. Повірте в те, що кожен рядок був написаний спеціально для вас й що рішення полягає в тому, щоб правильно інтерпретувати ці зображення. Розшифровуючи ієрогліфи, вибудовуйте навколо кожного з них «вільні асоціації».
6. Роздумуючи над малюнками, не зациклюйтеся на зображеннях, які вас спантеличили або чомусь весь час привертають увагу. Задайте собі наступні питання. Що це таке? Що міг позначати цей ієрогліф у стародавніх єгиптян? Для чого він використовувався? Чому він зустрічається так часто (рідко)? Яка з фігур найбільше підходить за змістом до моєї задачі? Про що вона мені нагадує? Одне з цих запитань може виявитися ключовим у вирішенні вашої проблеми.
7. Запишіть всі свої варіанти тлумачення символів. Шукайте серед них ключі до розуміння проблеми, нові ідеї та ходи для роздумів. Надайте єдиний сенс розрізненим асоціаціям.

Вправа «Дорога життя»

Вправа допоможе знайти в собі сили для подолання труднощів, а також змінити ваше життя, підкоригувати його.

Необхідно взяти аркуш паперу та ручку чи олівець.

«Дорога Вашого життя десь починається та десь закінчується. Позначте дві точки на аркуші паперу, які символізуватимуть початок та кінець Вашого життєвого шляху. З'єднайте ці точки лінією. Уявіть собі, що Ваша дорога

проходить з якоїсь місцевості, а Вам потрібно пройти з пункту 1 до пункту 2. Позначте ці пункти на дорозі. Потім прислухайтеся до себе: які наміри, почуття й думки у Вас виникають у процесі подолання цього шляху? Скільки часу він займе? Чи легко Вам буде по ньому йти та чи зможете Ви пройти його до кінця? Уточніть такі деталі цього шляху як зупинки, де Ви їх робите, чи будите сходити зі шляху, чи заважає Вам хтось, чи допомагає, які почуття та думки Ви відчули, як закінчилася ця подорож та де, й куди Ви вирушили потім?

Ця вправа допоможе ясно усвідомити, куди веде Ваш шлях, хто заважає та хто допомагає Вам на ньому, що необхідно змінити, щоб наблизитися до Вашої мети.

Тепер обміркуйте те, на що наштовхнули Вас Ваші думки, обміркуйте почуття, які у вас виникли, та їх причини [123, с.62].

Домашнє завдання:

«Квота ідей». Щодня тренуйте свій розум. Встановіть квоту: вдень стільки-то нових ідей, що стосуються вашої роботи, наприклад, по п'ять ідей на день протягом одного тижня.

Ви побачите, що найважче видати п'ять перших ідей, потім вони будуть приходити в голову самі. Чим більше ідей висуваєте, тим більше шансів на перемогу. Алгоритм дії:

- встановити квоту ідей;
- побачити мету;
- не діяти за звичкою;
- давати їжу розуму;
- аналізувати зміст поточної інформації;
- створити банк даних;
- подорожувати «ловити» думки;
- мислити правильно;
- реєструвати ідеї.

Квота допоможе вам активно генерувати ідеї та альтернативи, не чекаючи, коли вони з'являться самі собою. Намагайтеся виконувати квоту, навіть якщо

ідеї, що приходять вам на розум, на перший погляд здаватимуться смішними або «притягнутими за вуха». Квота не повинна заважати вам генерувати більше ідей, ніж необхідно. Нехай вона служить лише гарантією того, що ви не опуститеся нижче встановленого мінімуму [16, с.23].

Реакція групи на перший день тренінгу (приклад)

В цілому перший день тренінгу пройшов продуктивно, група ближче познайомилась, налагодилися особисті контакти, атмосфера стала більш невимушеною.

Вправа «Попадання в тон» визвала деяке обурення в групі, оскільки тільки кільком людям вдалося вирішити загадку вірно, але наступна вправа урегулювала ситуацію, тому що всі розбились по групах, та кожен з учасників мав змогу себе проявити.

Вправа «Людина та дві мотузки» була розв'язана досить швидко, оскільки також вирішувалась у групі. А ось «Розтягни завдання» потребувало не однократних пояснень, й групою була сприйнята не досить зацікавлено, але під кінець, коли завдання стало зрозумілим усім, гра пішла легше.

Вправа «Стисніть завдання» не викликала ніяких проблем, оскільки вона протилежна за діями до попередньої вправи, група відреагувала на неї з ентузіазмом, оскільки вона показує способи вирішення проблем тут та зараз.

Вправа «Дігікон». За весь час проведення тренінгу, ця вправа стала найулюбленішою. Група розвеселилася, увійшла у раж та з кожним проходженням кроків рішення, знайдені учасниками були більш оригінальні та креативні. У цій грі добре проявився командний дух, проявилися лідери та група стала більш згуртованою.

Вправи «Як від $6 - 3 = 4$ » та «Загадка» були вирішені досить швидко, оскільки загадки розв'язувались не поодинці, а групами. А ось «Характеристика викрутки» викликала велику цікавість груп, оскільки надала можливість поглянути на звичні речі з іншого боку, та можливість вдосконалити їх.

Вправа «Дакота» справила добре враження, оскільки після важких розумових вправ, що були попереду, дала можливість розслабитись та відпочити всій групі.

Вправа «Заклик наставника» була направлена на пошук внутрішнього ресурсу, та набуття впевненості у собі й у тому, що нема невіршальних завдань, й завжди є можливість звернутися до своїх внутрішніх ресурсів. Поставлена мета була досягнута.

Вправа «Перетягування канату К. Левіна» дозволяє побачити, яким чином позитивні та негативні сили підштовхують нас у бік сприятливого або, навпаки, несприятливого сценарію. Учасники тренінгу дуже позитивно відреагували на цю методику, оскільки вона дала змогу оцінити слабкі й сильні свої сторони у реальній ситуації, а також обрати найбільш сприятливий сценарій дій.

Вправа «Дорога життя» дуже сподобалась учасникам тренінгу, оскільки вона направлена на самоактуалізацію особистості та сприяє особистісному зростанню, також вона дарує гарний настрій, що є добрим завершенням дня. Вправа допоможе знайти у собі сили для подолання труднощів, а також змінити ваше життя, підкорегувати його.

Другий день тренінгу. Тривалість 6 годин.

Вправи для розігріву:

«Ви звільнені». Іноді потрібно включити пожежну тривогу, щоб вивести людей зі стану самозаспокоєння. На початку зустрічі учасників просять уявити, що їх звільнили. Потім, щоб вони знову подали заяву про прийом на роботу. Це має струснути їх й змусити поміркувати про свої знання та навички, а найголовніше, про те, як їх удосконалити. Або надрукуйте уявну буденну газету, в якій є оголошення про банкрутство вашої компанії.

Наступний крок – учасників просять представити причину, по якій збанкрутіла компанія. Елемент шоку спонукає нас по-новому бачити, чути та відчувати наш світ.

«Кожен – консультант». Попросіть, щоб кожна людина на чистому аркуші паперу написала поточну проблему, пов'язану з роботою. Наприклад: «Як мені

краще налагодити співробітництво з працівниками магазину для своєчасного виконання замовлень?», або «Як ми можемо відповісти на проведену конкурентом програму низьких цін та знижок?». Давши декілька хвилин на запис проблем, попросіть, щоб кожен передав свою проблему людини, яка сидить праворуч. Ця людина читає тільки що отриману проблему та коротко записує свої відповіді. Для відповідей на кожному аркуші відводиться шістдесят секунд. Продовжуйте цей процес, поки кожна людина не отримає назад свій аркуш паперу. Потім прочитайте та обговоріть записані ідеї [22, с.49].

Вправа «Квітка лотоса»

Ви починаєте з проблеми чи ідеї й розширюєте цю тему на підтеми, поки не створите кілька різних точок входу. У «Квітці лотоса» пелюстки, або теми, навколо центру квітки метафорично розгортаються по одному, розкриваючи ключовий компонент або підтему. При використанні такого підходу постійно розширюються кола, поки тема не буде всебічно досліджена. Група тем та підтем, розкритих тим чи іншим способом, надає ряд нових можливостей.

План дій:

1. Намалюйте схему «Квітка лотоса» та запишіть проблему чи ідею в центрі діаграми.

2. Запишіть суттєві компоненти або теми вашого предмету в колах, що оточують центральне коло та позначених буквами від А до Н. Оптимальна кількість тем для схеми – від шести до восьми. Якщо у вас більше восьми тем, намалюйте додаткові схеми.

Щоб вирішити, які теми використовувати, дайте відповідь на наступні питання: Якими є мої конкретні цілі? Якими є постійні величини в моїй проблемі? Якщо б темою була книга, якими були б назви розділів? Якими є параметри моєї проблеми?

3. Використовуйте ідеї, записані в колах, в якості центральних тем для пелюстків квітки лотосу чи рамок. Таким чином, ідея теми, яку ви записали в колі А, стане центральною темою, що перебуває внизу посередині рамки А. Тепер вона стає основою для генерації нових ідей тем.

4. Продовжуйте цей процес, поки не закінчите схему квітки лотоса [104, с.51].

Вправа «Фенікс»

«Фенікс» – контрольний список запитань, розроблений Центральним розвідувальним управлінням, щоб допомогти агентам розглянути проблему під різними кутами. Використовувати «Фенікс» – все одно що тримати проблему в руках. Ви можете повернути її іншою стороною, подивитися на неї знизу, побачити її під певним кутом, глянути на неї з іншої точки зору, іншого уявлення рішень та насправді тримати її під контролем.

Використовуйте контрольний список «Фенікс» як основу для створення свого власного персонального контрольного списку запитань. Відзначайте гарні питання, коли їх задають інші люди та додайте їх у свій контрольний список. За допомогою правильних запитань ви зможете вирішити проблему так само, як Коломбо розкривав злочин; тобто, поставте декілька запитань, а потім раптово запитання, яке все перевертає.

План дій.

1. Запишіть проблему. Виділіть проблему, яку хочете обміркувати, та пообіцяйте знайти хоч яке-небудь рішення до певної дати.

2. Поставте запитання. Використовуйте контрольний список «Фенікс», щоб роздивитись проблему з якомога більшої кількості сторін.

3. Запишіть відповіді. Необхідна інформація, рішення та ідеї для оцінки й аналізу.

Контрольний список «Фенікс»

Проблема

Чому необхідно вирішити цю проблему?

Які вигоди ви отримаєте, вирішивши проблему?

Що вам відомо?

Що ви ще не розумієте?

Яка у вас є інформація?

Що для вас не проблема?

1. Чи достатньо інформації? Або її недостатньо? Або вона надлишкова?
Або суперечлива?

2. Чи потрібно намалювати схему проблеми? Малюнок?

3. Де межі проблеми?

4. Чи можете ви виділити різні частини проблеми? Чи можете ви записати їх? Які зв'язки існують між частинами проблеми?

5. Які константи (те, що не можна змінити) проблеми?

6. Чи стикалися ви з цією проблемою раніше?

7. Чи бачили ви цю проблему в дещо іншій формі?

8. Чи знайома вам схожа проблема?

Спробуйте подумати про знайомі завдання з тими ж або схожими невідомими. Припустимо, що ви знайшли проблему, споріднену з вашою, яка вже вирішена. Чи можете ви використовувати її? Чи можете ви використовувати спосіб її вирішення?

Чи можете ви інакше сформулювати проблему? Скільки різних формулювань ви можете запропонувати? У вас є більш загальне формулювання? Більш конкретне? Чи можна змінити правила? Які кращі, гірші й найбільш ймовірні варіанти ви можете уявити?

План рішення

Чи можете ви вирішити всю проблему? Частину проблеми?

Яким б ви хотіли бачити рішення? Чи можете ви намалювати його?

Скільки з невідомого ви можете пояснити?

Чи можете ви отримати щось корисне з наявної інформації?

Чи всю інформацію ви використали?

Чи прийняли ви до уваги всі істотні аспекти проблеми?

Чи можете ви виділити окремі кроки в процесі вирішення проблеми? Чи можете ви визначити правильність кожного кроку?

Які техніки творчого мислення ви можете використовувати для генерації ідей?

Скільки різних технік?

Чи можете ви бачити результат? Скільки різного роду результатів ви можете бачити?

Скільки різних способів вирішення проблеми ви використовували?

Що робили інші люди?

Чи можете ви інтуїтивно знайти рішення? Чи можете ви перевірити результат?

Що потрібно зробити? Як це повинно бути зроблено?

Де це має бути зроблено?

Коли це має бути зроблено?

Хто повинен це зробити?

Що ви повинні робити в цей час?

Хто й за що буде відповідати?

Чи можете ви використовувати цю проблему, щоб вирішити якусь іншу проблему?

Яким є унікальний набір якостей, що робить цю проблему особливою?

Які віхи можуть найкраще показувати ваш прогрес?

Як ви дізнаєтеся, що домоглися успіху [92, с.60-62]?

Вправа «Грецький хрест»

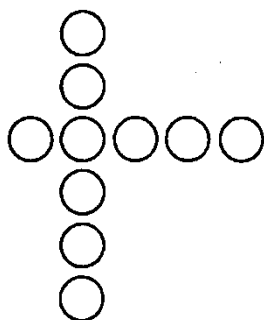


Рис. 3.6 «Грецький хрест»

Спробуйте використати контрольний список запитань, щоб вирішити наступне важке завдання, яке відоме як Грецький хрест. Розкладіть на столі десять монет у відповідності з наступним малюнком (Рис. 3.6). Перекладіть тільки дві монети в інше місце, щоб вийшли два ряди по шість монет кожен, якщо складати горизонтально або вертикально.

Рішення: у центр покласти 2 монети.

Вправа «Під час миру готуйся до війни».

План дій

Розглянемо процедуру підготовки сценаріїв майбутнього розвитку фірми.

1. З'ясуйте, якими є конкретні проблеми вашого бізнесу.
2. Встановіть, що необхідно зробити для вирішення кожної з них.
3. Визначте фактори (економічні, технологічні, виробничі, пов'язані з конкуренцією та т.п.), що впливають на ваше рішення.

4. Розробіть 4-5 можливих сценаріїв, пов'язаних з впливом того чи іншого чинника. Використовуйте всю наявну в розпорядженні інформацію, з тим, щоб врахувати якомога більше варіантів ймовірного розвитку подій.

5. Дайте розгорнуту характеристику кожному сценарію з урахуванням впливу окремих факторів або їх сукупності, а також можливої динаміки їх змінення (зростання процентних ставок, звільнення з компанії провідного спеціаліста, різке зменшення попиту на ваші товари та послуги тощо). Опишіть впливання прийнятого рішення для вашого бізнесу на найближчі 5 років.

6. Подумайте про приховані можливості розвитку в рамках кожного сценарію та про потенційні зв'язки між ними; спробуйте знайти нові ідеї.

Припустимо, що вас турбує конкуренція, яке посилюється. Подивимося, як можна застосувати описаний вище алгоритм для вирішення цього завдання.

1. Проблема може бути визначена наступним чином: як підвищити конкурентоспроможність товарів та послуг в умовах постійно мінливої економічної ситуації, виникнення нових технологій та різких стрибків цін?

2. Одне з поставлених перед вами завдань - це визначення оптимальної вартості товару.

3. Факторами, що впливають на ціну товару, будуть: одержуваний прибуток, наявність обігових коштів, умови погашення інвестиційного кредиту, структура капіталізації прибутку, ціни у конкурентів.

4. Складемо можливі сценарії розвитку подій з урахуванням окреслених факторів:

Сценарій 1. Нічого не змінюється. Майбутнє не загрожує ніякими особливими змінами.

Сценарій 2. Ваш головний конкурент знижує ціни на 25 відсотків.

Сценарій 3. Будь-яке відкриття робить безглуздим випуск вашої продукції.

Сценарій 4. У країні настає період економічної депресії, й населення відмовляється від придбання вашого товару на певний термін.

Сценарій 5. «Фінанси співають романси», й інфляція змушує підняти процентні ставки на 15 відсотків .

Вправа «Асоціації»

План дій

1. Коли ви шукаєте шляхи вирішення проблеми, спробуйте використати в якості джерела ідей якесь слово. Нехай його вибір виявиться довільним, а значення ніяк не буде пов'язане з поставленим завданням. Це слово може викликати у вашій свідомості ланцюгову реакцію самих несподіваних асоціацій, які врешті-решт приведуть вас до нової блискучої ідеї.

2. Подумайте про всілякі речі, які пов'язані з вашим випадковим словом. Нехай ваш вибір припав на слово «пляшка». Які вона має характеристики? Які функції може виконувати? Як можна її закупорити, наповнити, спорожнити? Дослідіть написи на етикетці. З чого зроблена пляшка – з пластика або зі скла? Скло прозоре? Яке інше застосування пляшці можна знайти? Чи можна її здати до пункту прийому вторинної сировини?

3. Спробуйте зробити розгалуженими та зміцнити виявлені зв'язки між завданням, яке стоїть перед вами та випадковим словом.

Припустимо, вашим завданням є збільшення збуту товару, а випадковим словом – все та ж «пляшка». Намалюйте пляшку на аркуші паперу й спробуйте подумки пов'язати її образ з вашою проблемою.

4. Записуйте ваші нові ідеї. Фіксуйте їх обов'язково, інакше ви просто забудете їх та опинитеся в положенні людини, що потрапила під золотий дощ, але не має з собою нічого, крім вил [32, с.56].

Вправа «Цитата»

Для того щоб зайнятися цією грою для розуму, вам знадобляться цитати. Ось що можна запропонувати.

У закритий рот й муха не влетить. Два ведмеді в одній барлозі не уживуться. Порожня бочка дужче гримить. Всілякому овочу свій час. Від малої іскри та велика пожежа. Немає лиха без добра. Керувати величезною країною – все одно що готувати дрібну рибку. (Лао Цзи) Там, де закінчується робота для телескопа, починається робота для мікроскопа. Що з них передає більш грандіозне видовище? (Віктор Гюго) Є два способи поширювати світло – бути свічкою або дзеркалом, яке відбиває свічку. (Едіт Вартон) У повсякденному житті наші недоліки здаються часом привабливішими наших чеснот. (Франсуа де Ларошфуко).

План дій

1. Створіть свій особистий «Пантеон слави». Виберіть осіб, живих або померлих, реальних чи вигаданих, які симпатичні вам з тієї або іншої причини.
2. При виникненні потреби звертайтеся до свого «Пантеону слави». Виберіть собі порадника й підшукайте відповідну цитату.
3. Осмисліть цитату. Запишіть думки, які виникли незалежно від їх відповідності вашому запиту та, користуючись ними, спробуйте направити їх у більш відповідне згідно з ситуацією русло.

Основні правила такі: прагніть до якості; зважайте на чужу думку; розкріпачтеся; намагайтеся комбінувати та розвивати свої думки.

4. Виберіть саму багатообіцяючу думку чи їх комбінацію. Потім сформулюйте її або їх заново.

5. Дайте собі можливість «поганятися» за новими ідеями протягом п'ятдесяти хвилин. Якщо нічого суттєвого не придумаете, виберіть іншу цитату або зверніться до іншого порадника [46, с.18].

Вправа «Коло сприятливих можливостей»

План дій:

Щоб пограти в «Коло сприятливих можливостей», візьміть пару гральних кісток.

1. Чітко сформулюйте завдання, що стоїть перед вами.

2. Намалуйте коло та проставте в ньому числа, як на циферблаті годинника (від 1 до 12).

3. Виберіть дванадцять атрибутів, пов'язаних з вашим завданням, як загального плану, так й характерних тільки для нього. (Нехай вони представляють різноманітні сторони предмета або явища, що вас цікавлять.) Напишіть їх поруч із числами на вашому циферблаті. Зазвичай атрибути відображають суть предметів чи явищ, їх структуру, колір, форму, будову, звук, смак, запах, розміри й щільність; маркетинг, продаж, виробництво, функцію; зобов'язання, розрахунки, заборони й т. п.

4. Киньте гральні кубики, щоб вибрати перший атрибут, на якому ви зосередите свою увагу.

5. Киньте гральні кубики ще раз, щоб вибрати другий атрибут.

6. Розгляньте ці атрибути окремо та в поєднанні один з одним. Намагайтеся абстрагуватися від реальності.

Абстрагування від реальності – це найбільш дієвий спосіб вивільнення творчої енергії. Почніть з вашої першої думки про обраний атрибут і продовжуйте розвивати її, створюючи цим, поки не перейдіть на нову ідею або початок нової низки роздумів. Абстрагування схоже на повільний рух в автомобілі по великому колу, поки в поле зору не потрапить щось путне.

7. Шукайте зв'язку між своїми асоціаціями і що стоїть перед вами проблемою. Задайте собі наступні питання: Які асоціації у мене виникають? Про що нагадують мені ці асоціації? Які аналогією я можу при цьому провести? Які зв'язки існують між виниклими асоціаціями і що стоїть переді мною завданням? Може бути, подивитися на все це під іншим кутом зору [52, с.11]?

Вправа «Принцип інкубації»

План дій

1. Постановка завдання. Сформулюйте вашу проблему. Спробуйте в загальних рисах визначити області знання і послідовність кроків, важливих для її вирішення, - це допоможе розбудити творчі сили вашого несвідомого.

2. Підготовча робота. Зберіть всю наявну інформацію по даному питанню і підготуйте необхідну літературу. Активно включайтеся в процес дослідження - читайте, міркуйте, обговорюйте, задавайте питання фахівцям. Дійте з максимальною віддачею до тих пір, поки не відчуєте задоволення від виконаної підготовчої роботи.

3. Установа на пошук. Звертаючись до свого підсвідомості, дайте йому установку на пошук рішення проблеми. Використовуйте, наприклад, такі вирази: «Отже, починай шукати рішення. Я буду чекати відповідь через два дні!» Або: «Дій. Даси мені знати, коли робота буде закінчена».

4. Інкубація. Залиште вашу проблему в «творчому інкубаторі». Забудьте про неї на якийсь час. Займіться іншими справами; процес інкубації буде йти без вашої участі.

5. Еврика! Ніхто не знає, скільки пройде часу, п'ять хвилин або п'ять місяців, але осяяння обов'язково настане!

Вправа «Мандали»

Смисл цієї вправи, пробудити творчі здібності учасників тренінгу, та налаштувати їх на креативний лад.

Завданням є намалювати власну мандалу, яка б відображала всі кращі риси її власника та розповісти про свої почуття, які автор відчував у процесі малювання.

Найбільш відомою формою священного мистецтва є мандала. Це інструмент для зосередження розуму. Мандала містить у собі сутність певної думки або концепції і завдяки своїй пісній або колірній схемі вона активно притягує свідомість до цієї концепції

Кожна мандала стимулює внутрішні творчі сили в особливій манері, характерної для її композиції. Її можна створити, щоб пробудити будь-яку внутрішню силу або устремління.

Композиція символів і кольорів, укладена в мандалі, стає перетворювачем, змінюючи наше електромагнітне поле і допомагаючи встановити зв'язки з нашою відсутньої частиною, викликаючи зміни на фізичному плані.

Створення і розфарбовування мандала-саме по собі несе потужний цілющий ефект, а робота з нею дає вам ключ до зміни вашого життя

Інструкція: перед вами на вибір представлено порожнє коло, як еви можете заповнити за своїм бажанням, не підкоряючись ніяким стереотипам. Вашим завданням є - намалювати свою власну мандалу або прикрасити вже існуючу, щоб вона відображала актуальні для вас стану, думки, ваш настрій та ваші найкращі якості, якими ви пишаєтесь.

Створюючи мандалу, не поспішайте, насолоджуйтеся самим процесом створення. Коли ви відчуєте, що не хотіли б більше додати в мандалу жодного елемента, ні одного кольору - значить, вона готова. Вона обов'язково повинна вам подобатися, притягати погляд. Якщо це не так - відкладіть малюнок і зробіть новий [29, с.53].

Вправа «Що якщо?»

План дій

Найлегше почати просто зі слів: «Я потребую свіжих і нових ідей для рішення мого завдання. Я трохи забуду про здоровий глузд і подивлюся, які свіжі і прості ідеї зможу вигадати. Не має значення, наскільки дивними і оригінальними вони будуть, адже ніхто про них не дізнається ». Надайте собі повну свободу і не оцінюйте виникають ідеї з точки зору тверезості цих думок.

1. Визначте своє завдання. Одна з проблем, що стосуються охорони навколишнього середовища, полягає в тому, як позбавитися від старих порцелянових унітазів, які в даний час відвозять на звалища, і без того переповнене. Отже, завдання: «Яким чином можна позбавлятися від унітазів?»

2. Складіть якомога більше сценаріїв «Що, якщо ...». Один із сценаріїв може бути, наприклад, таким: «Що, якщо просто викидати порцелянові унітази в океан?»

3. Постарайтеся відповісти на питання, висвітлених вашими сценаріями. Скупчення унітазів можуть стати для риб ідеальними рифами. З точки зору риб, ці нагромадження порцеляни – всього-на-всього вигадливі скелі з великою кількістю отворів, де дуже зручно ховатися. Те, що робить унітази таким жахливими на звалищі (адже порцеляна практично вічний), перетворюється на свою протилежність в океанських глибинах.

Загадки на час

Інструкція: учасника тренінгу необхідно розбитися на команди з рівною кількістю людей. Далі, прослухавши загадку, колективно необхідно знайти відповідь за допомогою мозкового штурму, за відведений час.

Питання 1: 15 хвилин.

Приймальня в офісі висвітлюється трьома лампами, які мають окремі вимикачі в холі, звідки до приймальні заглянути неможливо. Коли прибиральниця прийшла прибирати приймальню, освітлення було вимкнено. Прибиральниця в будівлі одна. Вона відправляє в хол, вмикає світло, після чого негайно повертається в приймальню і визначає, який вимикач включає кожну лампу. Яким чином вона це дізналася?

Питання 2: 30 хвилин.

При будівництві тунелю метро під вокзалом «Вікторія» в Лондоні виникла серйозна проблема: в тунель стала просочуватися вода. Як вдалося усунути цю проблему і продовжити роботи?

Питання 3: 10 хвилин.

Уявіть собі суцільний металевий куб зі стороною 1 м, прикріплений до підлоги; від верхньої площини всередину куба просвердлений канал шириною 6 см і глибиною 75 см. У отвір потрапила кулька для пінг-понгу. Як найбільш простим способом отримати кульку з каналу?

Питання 4: 10 хвилин.

Жінка веде автомобіль на вузькій дорозі і бачить, що перед нею в тому ж напрямі рухається стадо овець, загороджуючи проїзд. Пастух сприймає автомобіль як прикру перешкоду і хоче скоріше від нього позбутися; жінка, у свою чергу, роздратована тим, що вівці заважають їй продовжувати шлях. Яким чином можна мирно вирішити проблему, дотримуючись інтересів і пастуха, і автомобілістки?

Питання 5: 15 хвилин.

Є свічка, коробок сірників, коробка кнопок. Як найбільш раціонально прикріпити свічку до дерев'яної двері так, щоб забезпечити з її допомогою максимальне освітлення?

Вправа «Парадокс Ейнштейна»

План дій

Проблема. Генеральний директор зауважив, що, коли його компанія високих технологій була маленькою, люди часто спонтанно і неофіційно зустрічалися. У ході цих зустрічей з'являлися кращі ідеї. У результаті швидкого зростання компанії кількість таких неофіційних зустрічей (і хороших ідей) скоротилась. Він пробував використовувати звичайні способи стимулювання креативності (зборів, обіди, вечірки, круглі столи і т. д.), але вони не допомогли генерувати нові ідеї. Він хотів відтворити спонтанну творчу обстановку.

Парадокс. Перетворіть проблему в парадокс. Одне з відмінностей між творчими і звичайними людьми полягає в їх толерантності до протилежностям. Наприклад, фізик Нільс Бор був захоплений, коли виявив парадокс, згідно з яким світло є і часткою, і хвилею. Це протиріччя призвело до відкриття принципу додатковості, за яке він отримав Нобелівську премію. Потрібно задатися питанням: яка протилежність проблеми? Потім уявіть, що і те, і інше існує одночасно.

Приклад: парадокс ситуації, в якій опинилася компанія, полягав у тому, що, якщо збори не були спонтанними і неорганізованими, вони не сприяють появи нових ідей.

Суть. Мета продажу: «сфокусоване бажання»; Працівники різного рівня: «Збалансований безлад»; Сезонні цикли продажу: «Взаємозалежні паузи»; Регулювання народжуваності: «Надійні перебої»; Природа: «Раціональна імпульсивність».

Приклад: у нашому прикладі генеральний директор резюмував парадокс у назві книги «Неорганізовані зборів».

Аналогія. Знайдіть аналогію, яка відображає суть парадоксу. Придумайте якомога більше аналогій і оберете найбільш підходящу.

Приклад: наш генеральний директор знайшов підходящу аналогію в природі. Він подумав про сріблястих чайках, які дуже неорганізовано живляться сміттям, але успішно виживають.

Унікальна особливість. Яка унікальна особливість цієї аналогії? Творчі ідеї часто припускають застосування унікальних особливостей одного предмета до іншого.

Приклад: у нашому прикладі генеральний директор вирішив, що унікальна особливість його аналогії полягає в харчуванні сміттям. Чайки збираються заради легкої видобутку, коли рибалки викидають непотрібну рибу і шматки риби тому в море.

Еквівалент. Використовуйте еквівалент цієї унікальної особливості, щоб прийти до нового розуміння.

Приклад: еквівалент цієї унікальної особливості міг би полягати в тому, щоб змусити людей збиратися разом заради пристойної їжі за недорогу ціну.

Нова ідея. Компанія буде подавати недорогої делікатесні страви у своєму кафе. Дотуючи вартість делікатесної їжі, генеральний директор заохочує службовців збиратися в кафе, щоб зустрітися в неофіційній обстановці, поспілкуватися, обмінятися ідеями [132, с.60].

Метод Леонардо да Вінчі

План дій:

1. Розгляньте задачу, над якою працюєте. Постарайтеся дослідити її всебічно. Запишіть завдання на аркуші та поміркуйте над нею протягом

декількох хвилин: «Що в неї не вписується?», «Які головні перешкоди?», «Що невідомо?», «Що я хочу зрозуміти?», «У даний момент я бачу проблему в тому, щоб ...», «Більше всього мене турбує те, що ...».

2. Розслабтеся. Після цього ви виявите, що ваше інтуїтивне свідомість більш вільно використовує образи і символи.

3. Надайте своїй інтуїції можливість створювати образи, сценарії, символи, що відображають ситуацію, що склалася. Вам не потрібно знати, як буде виглядати ваш малюнок, тобто перш, ніж ви його намалюєте.

4. Надайте форму вашого завдання, позначивши її межі. Вони можуть бути любі за розмірами і приймати обриси за вашим бажанням. Вони можуть бути намальовані ретельно або недбало. Окреслені межі завдання додадуть вашому малюнку особливий характер і глибину, допоможуть відтворити цілісність сприйняття, що має сенс як саме по собі, так і щодо вашого малюнку. Мета полягає в тому, щоб відокремити зерна від плівел і повністю зосередитися на завданні.

5. Малюйте так, як того бажає інтуїція. Вправляйтеся в малюванні несвідомо. Нехай лінії і каракулі самі диктують вам, як їх

малювати і розташовувати. За якість не турбуйтеся - малюнок нікому не потрібно буде показувати.

Випадковість і хаотичність надають глибину вашим каракулем, вказуючи на існування певної невідомої системи нанесення ліній, яку можна розглядати як таємне послання вашої підсвідомості.

6. Якщо результат вас не задовольнить, візьміть інший аркуш паперу і зробіть ще один малюнок, а потім - ще стільки, скільки знадобиться.

7. Дослідіть свій малюнок. Це - послання вашої підсвідомості. Спочатку оцініть малюнок у цілому, потім - по частинах. Він є зримим відображенням ваших думок. Шукайте символи, які можуть дати неочікувані підказки або повідомити нову інформацію.

8. Запишіть перше що прийшло на розум слово щодо кожного образу, символу, кожної карлючки, лінії або структури.

9. Зв'яжіть всі слова воедино, написавши коротку замітку. Дайте волю асоціаціям, записуйте всі думки, які приходять вам в голову. Порівняйте написане з вашим малюнком. Якщо відчуєте потребу, переробіть свої записи - поступайте так до тих пір, поки не переконаєтеся, що малюнок і слова передають одні й ті ж думки на двох різних мовах: вербальному і графічному.

10. Тепер подивіться, як те, що ви написали, співвідноситься з вашим завданням. Як змінилася ваша точка зору? Чи з'явилися у вас нові ідеї? Які сюрпризи вашого підсвідомості? Що здається недоречним? Будьте особливо уважні до питань, що виникають у вашій свідомості. Наприклад: «Що це?», «Що б це означало?», «Звідки це виникло?». Якщо відчуваєте необхідність знайти відповіді на конкретні питання, значить, ви на правильному шляху, що веде до вирішення проблеми.

Вправа «Скампер»

План дій

SCAMPER – це список питань, що можуть підстобнути народження новаторських ідей. Деякі з цих питань були вперше запропоновані Алексом Осборном, піонером навчання творчості. Пізніше вони були сформульовані Бобом Еберле і зведені до мнемонічному правилу:

S = Substitute? - Замінити?

C = Combine? - Комбінувати?

A = Adapt? - Адаптувати?

M = Modify? = Magnify? - Модифікувати? = Збільшити?

P = Put to other uses? - Запропонувати інше застосування?

E = Eliminate or minify? - Усунути або зменшити?

R = Revers? = Rearrange? - Поміняти на протилежне? = Реорганізувати?

Застосування методу «СКАМПЕР» передбачає наступні дії.

1. Виділити задачу або проблему, яку ви хочете обміркувати.

2. Задавати на кожному етапі пошуку розв'язку задачі питання «СКАМПЕР» і дивитися, що з цього виходить. Давайте розглянемо завдання: як можна поліпшити збут товару? У першу чергу необхідно виділити всі етапи

процесу збуту. До них відносяться дослідження перспектив, презентації, подолання заперечень, «паперова» робота, розподіл часу і т. д.

Наступний етап. Тепер варто відповідати на питання «скампер», щоб висунути якомога більше ідей, що стосуються перетворення і вдосконалення кожного етапу процесу збуту.

Наприклад, ви виділяєте етап дослідження перспектив. Застосуємо до нього метод «СКАМПЕР». Задайте собі наступні питання.

Чим можна замінити нинішню процедуру досліджень? Як можна скомбінувати дослідження з іншими процедурами? Що можна адаптувати або що можна скопіювати з інших методів досліджень? Як можна модифікувати існуючий метод досліджень? Як можна розширити існуючий метод досліджень? Що можна до нього додати? Чи можна знайти інше застосування існуючого методу досліджень? Що можна усунути з існуючого дослідницького методу? Що буде, якщо поміняти метод дослідження на альтернативний? Як можна реорганізувати процедуру досліджень? Примусьте працювати свою уяву більш напружено, продовжуючи задавати собі питання: «Як ?..», «Чому ?..», «Що ще ?..».

Виконавши цю процедуру щодо кожного етапу процесу, ви виробите максимальну кількість ідей, що стосуються поліпшення ситуації зі збутом товару[54, с.12].

Вправа «Решітка ідей»

План дій

В основі методу лежить решітка ФКБ, потужний інструмент, що дає можливість стисло уявити величезну кількість інформації.

У комірці позиції «Високі грошові витрати» потрапляє дорога продукція, наприклад машини і морські судна.

У комірці позиції «Низькі грошові витрати» - більш дешева продукція, наприклад предмети домашнього ужитку.

В осередках графі «Думки» розташовуються друкована, аналітична, пізнавальна продукція, в якій до споживача доводиться різна інформація, наприклад про автомобілі, про човни, комп'ютерах, відеокамерах і т. і.

В осередках графі «Почуття» розташовуються продукція і послуги, орієнтовані на задоволення емоційних потреб і бажань, наприклад заходи організації подорожей, парфумерія, косметика і т. і.

Дослідивши сам виріб та його потенційний ринок збуту, ви ставите свою продукцію на певне місце решітки. Наприклад, страхування життя потрапить у верхній лівий квадрат, засіб від комах - в нижній лівий, а недорогі ювелірні вироби - в нижній правий.

З визначенням місця продукції ви отримуєте потужну базу для висунення ідей. Оскільки використовується при цьому «візуальна мова» розуміється інтуїтивно, ви здатні прочитати й зрозуміти схему буквально відразу ж.

Решітка ФКБ дає вам можливість:

1. ідентифікувати «білі плями» на ринку;
2. передбачити потребу в нових продуктивних ідеях;
3. продумати рекламну стратегію;

Змінять становище вашої фірми і продукції, що випускається шляхом: мінімального дистанціювання від конкурента, якого ви бажаєте обігнати; максимального дистанціювання від конкурента з підкресленням корінних відмінностей між вами; збереження положення без змін зі спробою змінити сприйняття споживачів.

Вправа «Пряма аналогія»

План дій:

Розглянемо базовий алгоритм використання техніки прямої аналогії:

1. Сформулюйте задачу. Приклад: власник магазину пиломатеріалів шукає способи збільшення збуту свого товару.

2. Виберіть ключове слово або ключову фразу щодо вашої проблеми. Ключовим словом було вибрано слово «збут».

3. Виберіть слово, що відноситься до області, явно не пов'язаної з вашою проблемою. Чим більш далеко від вашої проблеми буде ця область, тим вище шанси знайти оригінальні ідеї. Так, аналогії зі світу бізнесу при вирішенні

ділових завдань будуть менш продуктивними, ніж аналогією з області телебачення або кулінарії.

4. Складіть список понять, які асоціюються у вас з обраним словом, і виділіть з нього одне або декілька самих перспективних з точки зору пошуку нових ідей. У список понять, що асоціюються зі словом «комп'ютери», були включені наступні: наука, паралельне використання, «дружній» інтерфейс, сумісність, програмне забезпечення, розширення можливостей використання, система автоматизованого проектування.

5. Шукайте подібності і зв'язку між обраними поняттями і вашою проблемою. Не ставтеся до пошуку аналогій як до чогось важкого і неприємного. Дайте волю фантазії, нехай думкам буде легко і просторо.

Вправа «Що може бути одночасно?»

Вправа виконується у командах від 6 до 8 чоловік.

Інструкція. Вам необхідно перерахувати якомога більше предметів, які можуть бути одночасно:

1. Чорними і білими. 2. Великими і маленькими. 3. Живими і неживими.

Притча про двох друзів.

Інструкція.

Зараз я прочитаю вам притчу, після чого кожен з вас скаже, у чому полягає її головний сенс і висловить своє до неї ставлення.

«В одному великому китайському місті проживали двоє друзів - Му і Ся. Вони були людьми дуже різними і за походженням і за матеріальним статком. Му, ставився до багатого китайському суспільству і займав високий державний пост, був знатного походження і дуже вправний у великій кількості різних наук.

Ся навпаки, не відрізнявся знатним походження і до того ж був дуже бідний. Об'єднували ж настільки різних людей любов до поезії та каліграфії.

Наближався День Народження Му, куди був запрошений і Ся. В якості подарунка своєму другові він приготував чудове вірш, написаний ним самим, в якому він вихваляв Му, його людськими якостями і талантами. Вірш був настільки прекрасним, що Ся не терпілося швидше піднести свій подарунок. Для

цього він зайшов до крамниці, щоб придбати шматок пергаменту. На його здивування за прилавком нікого не виявилось, і в цей момент Ся побачив чудовий лист пергаменту, що як не можна краще підходив для його вірші, але він так дорого коштував, що для його придбання нашому герою потрібно було працювати кілька місяців. Не багато поміркувавши, Ся забрав пергамент, поки ніхто не бачить, не заплативши.

Прийшовши на день народження до Му, Ся вручив свій подарунок, і він справив очікуваний фурор. Іменинникові і його гостям настільки сподобався подарунок, що він звелів тут же повісити його на дверях свого будинку, щоб кожен перехожий міг насолодитися талантом його друга.

Але незабаром свято було зірвано, оскільки правосуддя не змусило себе довго чекати і Ця заарештували за крадіжку, пізніше його доставили у в'язницю і закрили на замок.

На наступний ранок, коли стражник приніс їжу в камеру Ся, він виявив абсолютно сивого молодого людини, який був мертвий.»

Вправа «Розкриваємо внутрішні сили»

Завдяки цій вправі-медитації Ви відкриєте в собі корисний ресурс, який буде допомагати у скрутні хвилини, а також дарувати Вам енергію.

Цю вправу краще виконувати лежачі та з заплющеними очима. Розслабтесь.

Подумки повторюйте цей текст, також його можна записати на касету і слухати: «Ви знаходитесь в лісі, виходьте на галявину, бачите захід сонця, близько вечір, Ви абсолютно одні на галявині, а навколо - ліс, Ви чуєте поскрипування, шарудіння, шелест, і більше ніяких звуків, Ви відчуваєте запахи, вітер, у Вас під ногами зелений килим трави, подивіться навколо, придивляйтеся до деталей, оцініть обстановку і починайте дивитися перед собою, серед дерев Ви бачите якийсь рух, Ви розумієте, що з лісу до Вас виходить тварина, що це за тварина, чи бачили Ви його раніше, а може читали про нього, може бачили уві сні, якого воно кольору і розміру, як воно себе веде, куди рухається, що робить на цій галявині, як ставиться до Вас, які Ви відчуваєте почуття, спостерігаючи

за ним, чи змінилося щось у його поведінці, що відбувається тепер, що Ви хочете зробити. Побудьте на галявині разом з ним і подивіться, що станеться, потім хай тварина повертається до лісу, стежте за тим, як воно це робить, повертайтеся поступово, відкрийте очі, коли Вам захочеться ».

Вправа «Аналіз пікового переживання» (Маслоу А.)

Спробуйте ясно згадати якесь "пікове переживання" з вашого життя - момент радості, щастя, захоплення, що виникає у вашій пам'яті. Переживіть знову цей досвід [87, с.19].

Що принесло це переживання? У чому полягала унікальність ситуації, в якій воно виникло?

Що ви відчували? Чи було це відмінним від того, що ви зазвичай відчуваєте - емоційно, фізично, інтелектуально?

Здавалися ви собі іншим (іншою)? Здавався чи світ навколо іншим?

Як довго тривало переживання? Що ви відчували після нього?

Чи мало ваше переживання якесь післядія (у вашому баченні навколишнього чи ваших стосунках з іншими, наприклад)?

Щоб краще уявити собі "пікове переживання", порівняйте свій досвід з досвідом інших. Знайдіть як загальне, так і відмінності. Чи є відмінності наслідком відмінності ситуацій чи відмінностей у типах особистості або в культурному середовищі?

Домашнє завдання:

Вправа «Фантастичний ландшафт»

План дій:

1. Сформулюйте стоїть перед вами завдання. Напишіть своє формулювання на папері кілька разів, і потім, перед відходом до сну, повторіть її для себе ще кілька разів. При необхідності проробляйте це знову і знову. Мозок повинен попрацювати над проблемою, перш ніж включиться підсвідомість.

2. Якщо ви не запам'ятовуєте снів, прокидайтеся - наприклад, за допомогою будильника – на півгодини раніше, ніж зазвичай. Це збільшить ваші

шанси прокинутись під час сновидіння, а не після нього. Після пробудження полегшуйте спокійно. Подовження це стан наскільки можливо. Протягом усього часу, поки ви роздумуєте про побачене уві сні, не дозволяйте ранковим турботам переривати ваші думки. В іншому випадку сни зникають. Тому записуйте сон відразу, як тільки його обміркуєте.

3. Записуйте зміст сну в щоденник. Тримайте цей «журнал снів» поруч з ліжком і фіксуйте в ньому всі деталі - все, що пригадаєте. Описуйте найбільш яскраві моменти. Якщо ви не в змозі згадати сон, пишть все, що приходить в голову, - такі думки часто впливають зі сну і дають ключ до його відновлення.

4. Коли сон буде записаний, задайте собі наступні питання. Які люди, місця і події у сні мають відношення до моєї задачі? Які головні герої сну? Як все це може бути пов'язано з моїм завданням? Які деталі сну можуть допомогти вирішенню завдання? Які асоціації, що виникають після сну, можуть вам допомогти вирішити проблему?

5. Візьміть один-два образи чи ідеї з вашого сну і постарайтеся викликати у себе «вільні асоціації». Записуйте все, що приходить в голову. Незабаром присниться наступний сон, і ваша інтерпретація продовжиться.

6. Ведіть щоденник регулярно. Записуйте свої сни кожен день. Після того як ви почнете їх фіксувати, вам буде все легше відтворювати деталі.

Реакція групи на другий день тренінгу

Вправи для розігріву декілька шокували групу, змусили учасників зібратися та налаштуватися на робочий лад, це сприяло мобілізації внутрішніх сил та інтелектуальних ресурсів учасників.

Вправа «Квітка лотоса» допомогла наглядно побачити поставлену проблематику, розбити її на під задачі, які значно легше опонувати та вирішити. Групі сподобалась ця вправа, оскільки її легко втілити і життя та застосувати у професійній діяльності при вирішенні корпоративних проблем.

Вправа «Фенікс» виявилась також корисною для групи, оскільки наданий перелік питань робить проблему більш зрозумілою, а у зв'язку з цим і вирішальною.

Вправа «Грецький хрест» виявилась досить складною для групи, на її розв'язання пішло багато часу. Ця загадка вимагає тривимірного бачення ситуації та нестандартного погляду на речі.

Вправа «Під час миру готуйся до війни» ця вправа викликала велику цікавість, оскільки змусила групу думати наперед і готуватися до будь якого розгортання подій, що є необхідною складовою сучасного бізнесу.

Вправи «Асоціації» та «Цитата» змушують застосовувати уяву, та користуватися її скарбами. Це виявилось досить складним, для людей, які працюють у бізнесовій структурі.

Вправа «Мандали» є досить нестандартною і тим складною. Вона викликала цілу низку питань від учасників тренінгу, найскладнішим виявилось пояснити те, що немає правильних і не правильних мандал.

Загадки на час викликали велику цікавість групи. На розгадування прийшло не багато часу, оскільки група була добре інтелектуально розігріта, але об'єднувало ситуацію ще те, що вирішувались загадки колективно.

Вправа «Парадокс Ейнштейна» виявилась складною і у пояснюванні, і у вирішенні, групі було складно з нею справитись. Великої зацікавленості у учасників тренінгу вона не визвала.

Метод Леонардо да Вінчі був добре сприйнятий групою оскільки допоміг зняти напругу і розслабитись.

Вправа «Скампер» мала хороший ефект, з легкістю була виконана групою, та взята до уваги для використання у побуті.

Вправа «Що може бути одночасно?» дуже сподобалась групі, учасники тренінгу мали можливість не тільки проявити свою фантазію та креативність у складних завданнях, але й побачити і оцінити креативність інших учасників.

Притча про двох друзів - вправа була направлена на ілюстрування різноманітності інтерпретацій одно і того ж тексту різними людьми. При проведенні цієї вправи в групі, необхідний ефект був досягнутий.

Вправи «Розкриваємо внутрішні сили» та «Аналіз пікового переживання» дуже сподобались учасникам тренінгу, оскільки допомагають зазирнути

всередину себе, також вони сприяють особистісному зростанню. Вправи дарують гарний настрій, що є добрим завершенням дня.

Третій день. Тривалість 5 годин

Вправи для розігріву:

Спостереження за іншими. При використанні цього підходу наші думки та рішення приходять в результаті пошуку ідей у інших галузях. В якості попередньої вправи для зустрічі, присвяченій стратегії і тактиці продажу розкішних шкатулок, працівників, зайнятих продажами і маркетингом, послали спостерігати, як займаються маркетингом і продажами в сторонніх підприємствах роздрібною торгівлі, таких як магазини модного одягу, програмного забезпечення, ресторани швидкого харчування та книжкові магазини. Вони повернулися з довгими списками ідей і пропозицій, які можна було застосувати у своїй компанії.

Прийняття ролі клієнта. При використанні цього підходу люди намагаються дізнатися, що означає знаходитися в іншій ролі. Наприклад, агент з продажу нерухомості послав своїх продавців в агентство з продажу автомобілів, щоб вони вдосконалили навички продажу. Зображуючи клієнтів, вони пройшли через весь процес продажу, записуючи конкретну поведінку, слова і дії продавців, які істотно вплинули на їхнє відношення як «покупців». На загальних зборах вони поділилися досвідом і обговорили способи розвитку власних навичок продажів. Це досвід змусив продавців побачити, що одна справа – говорити про здатність стати на місце покупця, а інше – насправді зробити це [30, с.31].

Вправа «Космічні істоти»

Запропонуйте групі уявити істоту, яка живе на іншій планеті з іншого атмосферою у віддаленій сонячній системі. Попросіть, щоб вони намалювали це уявне істота. Потім нехай група покаже свої малюнки.

Ви виявите, що більшість людей малює істот, котрі нагадують земних, навіть при тому, що ми вільні придумувати що завгодно. А саме, істот з органами зору, слуху та нюху, а також руками і ногами з двосторонньою

симетрією. Замість того щоб створити що-небудь унікальне і непередбачуване, більшість людей створює істот, у яких багато спільного один з одним і з особливостями типових земних тварин.

Немає ніяких причин, по яких тварини на інших планетах повинні нагадувати земних тварин. Люди, які малюють космічних істот, могли б використовувати будь-яку існуючу базу знань (наприклад, про геологічних формаціях, перекази-поле або хмарах), щоб отримати уявлення про загальну форму космічної істоти, і кожна людина могла б придумати щось особливе і нове. Але більшість людей не робить цього, і тому на їх малюнках виходять істоти, володіють властивостями земних істот.

Це групове вправу демонструє феномен, під назвою *структурованою уявою*. Структуроване уяву пов'язані з тим фактом, що, навіть коли для генерації нових ідей ми використовуємо свою уяву, ці ідеї структуровані дуже передбачуваним способом у відповідності з існуючими поняттями, категоріями і стереотипами. Це вірно незалежно від того, чи йде мова про винахідників, художників, письменників, учених, дизайнерів, бізнесменах чи повсякденних мріях людей про краще життя.

Вправа «Прогулянка в чужих черевиках»

Розсадить учасників за столи групами по шість-десять чоловік і попросить всіх роззутися. Потім кілька хвилин поговорить про те, що відчувають учасники, сидячи за столом на серйозній діловій зустрічі без взуття. Обговорить той факт, що ходити без взуття цілком природно будинку й у відпустці, але зазвичай це не роблять в діловій обстановці. Потім попросить учасників спробувати виконати кілька різних дій:

1. Попросить їх обмінятися взуттям – насправді надіти чийсь туплі. Попросить, щоб вони спробували домогтися значної зміни; наприклад, нехай чоловіки надінуть туплі дружин, і навпаки. Обговорить, що вони при цьому відчувають. Поговорить про соціальних нормах і про те, яке їх злегка порушувати.

2. Потім попросіть їх покласти туфлі на стіл перед собою. Нехай кожен трохи посидить і подивиться на все це взуття. Спостерігайте за ознаками нервозності. Зазвичай учасники переживають це як щось неприродне, незручне і антисоціальне. Поговоріть про те, що вони відчувають, коли перед ними на столі лежать чийсь туфлі. Поговоріть про те, як вони справляються з відчуттям незручності. Але вкажіть, що вдосконалення передбачає зміну, а зміна майже завжди приносить дискомфорт. Інноваційний зміна має насправді виходити за загальноприйняті рамки, що викликає ще більший дискомфорт, і т. д.

3. Тепер оголошіть змагання, в якому команда, побудувавши найвищу споруда з туфель, отримає великий контракт. Переможець визначається шляхом вимірювання відстані від поверхні столу до вищої точки будь-туфлі. Не обговорюйте змагання докладно; просто повідомте, що повинні зробити учасники за чотири хвилини, і скажіть: «Почали!». Одне з рішень могло б полягати в тому, щоб найвища людина в групі став на стіл і поклав одну туфлю собі на голову. Або ви можете придумати правило, згідно яким усі туфлі повинні розташовуватися ланцюжком, торкаючись один одного, на зразок електричного кола.

Спостерігайте за тим, що роблять учасники під час виконання цієї вправи, щоб потім ви могли докладно обговорити це. Ви будете вражені творчими рішеннями, запропонованим в групах. Відзначте, наскільки швидко або повільно була вирішена задача в різних групах. Відзначте поява неформальних лідерів. Визначте цикли будівництва, руйнування та реконструкції і т. д. Просто спостерігайте. У вас з'явиться маса тем для обговорення.

Інновації часто відбуваються через цикли проб і помилок, коли побудоване розбирають, пробують зробити інакше, і т. д. Рідше буває, коли люди просто сидять, думають про проблему та обробляють рішення в розумі. Дія стимулює мислення.

Розумові процеси, задіяні в найбільш креативних підходах, часто поєднують у собі кілька ідей і понять [18, с.70].

Колаж

Інструкція

Необхідно розбитися на групи по 6-8 чоловік. На наданому вам ватмані необхідно зробити колаж, який би відповідав вашому баченню власного майбутнього, в усіх життєвих сферах, від особистісної до професійної.

Вправа «Сто одна невдача»

Щоб продемонструвати цінність ризику і невдач, розбийте групу на команди. Дайте кожній команді купку паличок від морозива. Вправа полягає в тому, щоб побачити, яка команда за двадцять хвилин може побудувати з паличок саме високу споруду. Після виконання завдання попросіть учасників згадати про невдалі спроби. Як правило, тим учасникам, які з самого початку дотримуються певного плану, не вдається побудувати найвища споруда, а учасники, які успішно виконали завдання, пройшли через масу невдач.

Урок полягає в тому, щоб звільнитися від упереджених думок про невдачі, бути відкритим до несподіванок і знову навчитися грати подібно неупередженому дитині, бачачи перспективу і контекст.

Вправа «Якого кольору питання?».

Викличте свій дослідницький дух, використовуючи «кольорові питання», засновані на роботі Джеррі Роудз, який провів велике дослідження менеджерів і стилів управління. Роудз розробив досить велику класифікацію різних видів питань. В її основі лежать чотири типи питань, які визначаються як «кольору свідомості».

Кольорові питання такі:

Жовті питання. Подумайте про жовтий колір як нейтральний та об'єктивному. Питання має бути цілком ясным. Запитайте: «Який ...?» Наприклад: «Яка найбільш істотна проблема чи турбота, з якою ми стикаємося?»

Зелені питання. Подумайте про зелений як родючому креативному. Питання має бути образним і оригінальним. Запитайте: «Що якщо ми ...?» або «Припустимо, ми ...?» Придумайте як можна більш винахідливі питання.

Сині питання. Подумайте про синій як обнадійливий і позитивний. Питання має бути заснований на думці чи суджені про яку-небудь цінність чи потреби. Подумайте про те, що потрібно зробити або додати. Запитайте: «Що ми можемо зробити?» Або «Що ми повинні зробити?»

Чорні питання. Подумайте про чорний як негативному. Запитайте: «Що ми не можемо зробити?» Або «Що неможливо зробити?» »

При мозковій атаці для генерації ідей та рішень на конкретну тему відзначте чотири окремі листи паперу як жовтий, зелений, синій і чорний. Нехай група придумає як можна більше жовтих, зелених, синіх і чорних питань на дану тему і запише їх на відповідних аркушах. Ви можете розташувати їх колонками на великому аркуші паперу. Ви також можете написати їх на картках або на стіні під відповідною кольоровий карткою. Кожного разу, коли у вас виникає негативний питання, записуйте його на чорному листі. На більш пізньому етапі розгляньте чорні питання і спробуйте знайти способи розібратися з ними. Після складання списку питань визначте пріоритети, щоб вирішити, на яке питання відповідати в першу чергу [23, с.29].

Вправа «1 +1 = 1»

Якщо одну краплю води додати до іншої, то вийде тільки одна крапля, а не дві. Примітно, що, коли ви додаєте одне поняття до іншого, все одно виходить одне поняття, а не два. Зверніть увагу, як легко ви розумієте такі комбінації слів, як «селекторні збори», «головна сторінка», «клубна тусовка» і «нові права». Ці приклади поєднання слів демонструють, як формується нове поняття шляхом об'єднання двох понять в одне.

Попросіть учасників згадати назву об'єкта, який починається з тієї ж букви, що і їх прізвище (наприклад, П = піца, Я = яблуко, К = кредитна картка, А = алмаз і т. д.). Напишіть ці назви на самоклеючій листку і приліпите його їм на лоб. Тепер попросіть, щоб учасники змішалися між собою і об'єднали свій об'єкт з чужим об'єктом, щоб створити що-небудь нове.

Наприклад: Камінь + Стілець = Еластичний килимок, який ви можете покласти на камінь, щоб перетворити будь-який камінь в стілець [79, с.19].

Мозкова атака

Сенс цієї техніки полягає в тому, щоб створити атмосферу, яка буде стимулювати роботу уяви і думки. Зазвичай в невеликій групі (шість-дванадцять чоловік) обговорюють якусь певну проблему. Один з учасників групи фіксує висловлювані пропозиції та зауваження. Ні одна з ідей не відхиляється. Наприкінці засідання всі ідеї та пропозиції обговорюються.

Далі – два основних принципи мозкової атаки.

Кількість переходить в якість. Як корабель не повинен виходити в море без запасного якоря, так і вам не слід намагатися вирішити завдання виходячи з однієї-єдиної ідеї. Чим більше ідей ви придумаєте, тим вище ймовірність того, що ви приймете правильне рішення.

Робота в групі мозкового штурму вчить конструктивного підходу до розгляду ідей.

План дій:

1. Визначте завдання. Сформулюйте - якомога чіткіше - вашу проблему у вигляді питання.

2. Підберіть учасників. Оптимальна кількість членів групи - від шести до дванадцяти чоловік. Всі учасники повинні мати позитивний налаштування і швидкий, гнучкий розум. Це повинні бути сильні, незалежні особистості, з ентузіазмом відносяться до участі в подібному семінарі і відчують реальну потребу поліпшити стан справ.

3. Створіть сприятливу обстановку. Краще місце для занять - зручна кімната. Учасники групи повинні усвідомити брак свіжих творчих ідей і невідкладність проведення мозкового штурму, але слід передбачити і перерви в заняттях.

4. Виберіть лідера групи (ведучого). Він повинен мати досвід налагоджування контактів у колективі і бути досить красномовним (здатним перефразувати висловлені пропозиції та знайти прийнятні аналогії).

5. Виберіть «чергового». Доручіть одному з учасників семінару записувати всі висловлені пропозиції. Якщо ідеї не записувати, вони забуваються.

Після закінчення мозкової атаки лідер групи (або всі учасники разом) повинен розділити ідеї за принципом пріоритетності та оцінити їх. У процесі оцінки деякі пропозиції будуть відкинуті, інші відзначені як заслуговують на увагу - саме вони і потребують подальшого опрацювання.

6. Якщо вже йти - так до кінця. Відразу після занять напишіть листи подяки всім спостерігачам і учасникам семінару, відзначивши внесок кожного з них у вирішення нелегкого завдання. Послати зацікавленим особам список ідей, запропонованих групою, - теж чудова думка. Це допоможе продовжити роботу над ідеями і збереже в пам'яті кожного учасника творчу атмосферу мозкового штурму.

Вправа «Друдли»

Необхідно розділитися на команди від 6 до 8 чоловік.

Інструкція. Подивіться на малюнку, і подумайте про те, що це таке. Чим більше варіантів відповіді ви дасте, тим краще. (Рис. 3.7)

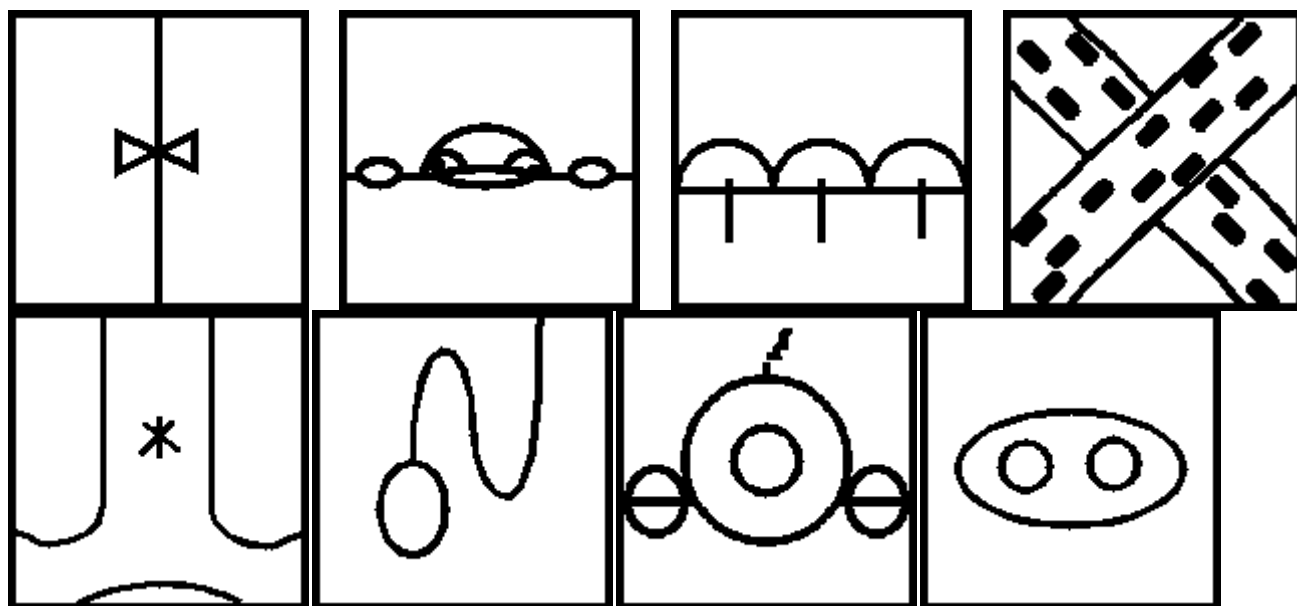


Рис. 3.7 «Друдли»

Вправа в буттєвої любові (Маслоу А.)

За Маслоу, буттєва любов неогоїстична, безкорислива, вона нічого не вимагає у відповідь. Сам акт любові, сприйняття суті і краси об'єкта любові є своєї нагородою. У нашому повсякденному досвіді ми звичайно переживаємо

суміш буттєвої і дефіцієнтної любові. Зазвичай ми очікуємо і отримуємо щось в нагороду за наше відчуття любові. Ця вправа взято в нагороду з давньої християнської практики і призначено для розвитку почуття чистої любові.

«Сядьте у темній кімнаті перед запаленою свічкою. Розслабтеся і поступово відчуйте своє тіло, увійдіть в зіткнення з навколишнім. Дайте вашому тілу знайти уповільнений ритм, стати спокійним і мирним.

Дивіться на полум'я свічки. Розповсюдьте почуття любові із серця на полум'я. Ваше почуття любові до полум'я не пов'язано ні з якою думкою про цінність полум'я як такого. Ви любите його заради самої любові. (Може здатися дивним намагатися любити неживий об'єкт, але саме в цьому вся справа - пережити почуття любові в ситуації, де не буде відповіді, не буде нагороди, окрім як самого почуття любові.) Розповсюдьте своє почуття любові на всю кімнату, на все, що в ній знаходиться.»

Залишіться у цьому стані і розтягніть його на як якомога більший час [50, с.13].

6.5 Формування позитивного світогляду обдарованих підлітків.

Дана корекційна програма розрахована на обдарованих підлітків, що в наслідок особливостей сімейного виховання, або пережитих травмуючих ситуацій мають низькі показники за тестом Янов – Бульман та занижену самооцінку. Програма складається з 5 занять по 1,5 години.

Мета програми – корекція базових переконань щодо самого себе та навколишнього середовища.

Завдання:

1. Покращення навичок спілкування.
2. Формування переконання в доброзичливості людей та світу.
3. Підвищення навичок емоційної саморегуляції та самооцінки.
4. Розвиток навичок самоконтролю та відповідальності.
5. Перевірка отриманих переконань та закріплення їх в процесі швидкого прийняття рішень.

Заняття 1. Знайомство. Покращення навичок спілкування.

Учасники групи по колу представляються і говорять про свої цілі та чекання, які вони пов'язують із тренінгом.

1) Вправа «Знайомство за спільними рисами». Ведучий пропонує учасникам стати справа разом всім тим, кому характерні певні ознаки, які задає ведучий. Крім того, обирається один спостерігач, який перераховує всіх за цією ознакою. По завершенню вправи, ведучий просить декількох учасників перерахувати тих, кому були присвоєні певні характеристики (мають сестру/брата, вміє керувати автомобілем, знає німецьку та ін.)

2) Вправа «Пум-пум-пум». Ця вправа дає можливість потренуватися задавати відкриті питання. Питання задаються учасниками щодо загаданої ведучим ознаки, якою володіє один чи декілька учасників. Ця характеристика має бути розпізнана за допомогою постановки відкритих питань. Кожний учасник має можливість задати питання, по черзі в колі по часовій стрілці.

3) Вправа «Підкреслення спільного». Для відпрацювання вміння знаходити спільне між собою та іншою людиною та повідомити їй про це учасникам пропонується стати у коло, за допомогою м'яча вони будуть звертатися один до одного зі словами, які б вказували на певну рису чи особливість яка об'єднує цих двох людей.

4) Вправа «Перефразування». Група розподіляється на три-чотири команди, кожній з яких ставиться завдання згадати уривок вірша та перефразувати кожне його слово іншим словом, яке б передавало такий самий сенс. Уривки записуються та читаються всієї групі. Важливо, щоб всі могли здогадатися який вірш було перефразовано.

Заняття 2. Формування переконання в доброзичливості людей та світу.

Вправа «Впевнена та спокійна уважність». Учасники формують два кола (внутрішнє та зовнішнє). Завдання — уважно дивитись на свого партнера впродовж хвилини. Потім зовнішнє коло переміщається на одну людину по часовій стрілці. Учасники дивляться один на одного в нових парах, і так, доки

коло не зробить повний оборот. Тим кому вдалося зберегти спокійний стан знову утворюють зовнішнє коло і отримують інструкцію розсмішити тих, хто знаходиться у внутрішньому колі, використовуючи будь-які методи. По завершенню вправи відбувається обговорення щодо «зараження емоціями» та контролю за власними емоціями та тому як навчитися керувати емоційною енергією.

Заняття 3. Підвищення навичок емоційної саморегуляції та самооцінки.

1) Вправа «Помічаємо нове». Під час привітання учасники максимально зосереджуються, щоб як можна більше побачити нового в кожному і нікого не пропустити. Після цього всім пропонується відповісти що нового у зовнішньому вигляді, настрої, стосунках було помічено. Кожен учасник може внести корективи (висловити враження, почуття) про почуте про себе. Вправа добре мотивує групу на подальшу роботу, сприяє покращенню групової атмосфери.

2) Вправа «Згадати щось хороше з вчорашнього дня». Ведучий просить учасників встати прямо, розслабити плечі, потягнутися макушкою голови вверх, щоб максимально розслабити шию, зробити декілька глибоких вдихів та видихів. Потім просить внутрішнім поглядом прослідкувати за всім своїм тілом і згадати щось приємне з сьогоднішнього чи вчорашнього дня. Треба спіймати це приємне відчуття та знайти місце в своєму тілі, де відчувається ця позитивна емоція та посилити це відчуття. Наступною є інструкція по збереженню цього ресурсного стану, намагання запам'ятати та утримати його як можна довше. Дана вправа дає можливість зробити висновок. Що можна створювати собі настрій в будь-якому місці та в будь-якій ситуації. Важливо виробити навик та навчитися керувати своїми емоціями.

3) Вправа «Визначення емоції за поведінкою партнера». Група розподіляється на підгрупи по три особи. Учасникам пропонується список прислів'їв та список емоцій. Кожний обирає собі із списку прислів'я та 5 емоцій. Завдання одного учасника – розповісти прислів'я з різною емоційним забарвленням, використовуючи міміку, жестикуляцію та положення тіла.

Завдання іншого – не просто вгадати емоцію, але й аргументовано пояснити свій висновок. Спостерігач відслідковує роботу та резюмує свої спостереження.

Ситуації та емоції (варіант 2)

Учасники стоять по колу.

Інвентар: м'ячик.

Інструкція:

Зараз кожний з вас назве одну емоцію, почуття. Я починаю: "Спокій"...

Коли всі назвали по одній емоції і запам'ятали її, тренер пропонує продовжити вправу.

А тепер кожен називає якусь ситуацію і кидає м'ячика іншому учаснику. Той, хто спіймав м'яча, має повторити ситуацію та назвати "свою" емоцію. Наприклад: "Коли я стою у черзі, то відчуваю... переляк!"

Вправа тренує навичку внутрішнього контролю емоційних станів, їх незалежність від зовнішньої ситуації. Може використовуватись з метою активізації учасників групи.

Заняття 4. Розвиток навичок самоконтролю та відповідальності

1) **Вправа «Уважне спостереження».** Учасники розподіляються на пари, і впродовж 5 хвилин спостерігають один за одним, потім відвернувшись письмово відповідають на питання ведучого, які стосуються зовнішності свого партнера. Потім пари ще раз змінюються і впродовж хвилини спостерігають один за одним, далі відвертаються один від одного і письмово відповідають на питання ведучого щодо зовнішнього одягу та аксесуарів на своєму партнері. Завершальним етапом є ще один обмін парами і спроба відтворити всю інформацію про партнера, яка була отримана в ході виконання попередньої вправи.

Кола довіри

Учасники сидять по колу. Кожна наступна частина інструкції подається після виконання попередньої.

Інструкція:

Задайте запитання сусіду зліва про зовнішній об'єкт: "Котра година?"

Задайте запитання про особливості його зовнішнього вигляду: "В тебе гарні сережки, з якого вони каменю?"

Задайте запитання про уподобання: "Тобі подобаються пісні Цоя?"

Задайте запитання про риси характеру: "Мені здається, що ти весела людина. Чи це так?"

Задайте запитання одному з учасників так, щоб відповіли і інші учасники: "Чи ти збираєшся ввечері передивитись відеозаписи?"

Якщо задане запитання викликає негативну емоційну реакцію або небажання відповідати, то можна не відповідати. А той, хто задав "непристойне" запитання, робить 3 присідання.

По закінченні вправи обговорюються рівні довіри, дистанції взаємодії.

2) Вправа «І це добре, і це погано». Учасникам пропонується продовжити певну фразу по черзі з позитивної, а потім з негативної сторони. Крім відпрацювання комунікативних технік, ця вправа потребує винахідливості та креативності.

3) Навички сказати "Ні"

Учасники працюють в парах.

1) Протягом 10 хвилин учасник 1 каже "Так", а учасник 2 відповідає "Ні". Потім вони міняються ролями.

1) Учасник один щось пропонує, 2 – відмовляється. Учасник один демонструє жестом наскільки він сприйняв цю відмову як реальну. При аналізі звертається увага на впевненість відмови, або ситуацію напівзгоди.

4) Варіанти відмови

Учасники працюють в парах.

Учасник один щось пропонує, 2 – відмовляється, використовуючи 5 варіантів відмови:

- Повторення “Ні”,
- “Ні” з поясненням.
- “Ні” з погрозою.
- “Ні” з зустрічною пропозицією.
- “Ні” із звертанням до інших.

5) Межа

Учасники групи розділяються на пари та розходяться на відстань 3-4 метри.

Учасник 1 подумки визначає де саме хоче зупинити партнера та невербально демонструє “Стоп”, коли партнер намагається перетнути межу. Учасник 2 тренує спостережливість, щоб чітко визначити, де саме пролягає межа.

Заняття 5. Перевірка отриманих переконань та закріплення їх в процесі швидкого прийняття рішень. Завершення

Вправа «Впізнай співрозмовника по голосу». Група ділиться на дві-три підгрупи, в кожній з яких учасники по черзі виходять перед своєю групою та стають до неї спиною. Решта учасників задає йому питання, змінюючи при цьому свій тон, інтонацію голосу. Завдання учасника – відгадати хто задає питання.

Моє послання у світ

Учасники сидять по колу.

Інструкція:

- Сформулюйте та запишіть те коротке повідомлення, лозунг, з яким ви хотіли б звернутися до людей.
- Знайдіть, яка персона (персонаж) найбільшою мірою відповідає цьому посланню.

– Складіть коротке (на 5 хвилин) повідомлення від імені цього персонажу, щоб у цьому повідомленні повною мірою було б відображено ваше послання у світ.

– У кожного з вас є 5 хвилин для демонстрації цього послання.

Бажано проведення суцільного відеозапису.

Тренер чітко слідкує за часом (5 хвилин на кожного учасника, незалежно від того, чи його промова вже закінчилася чи знаходилася на середині).

За бажанням кожного з учасників, після їхнього прохання до залу, слухачі можуть висловити те послання, що зрозуміли, оцінити ступінь його зрозумілості та прийняття.

При обговоренні відеозапису тренер звертає увагу на ті елементи, завдяки яким промова була зрозумілою та прийнятною, або навпаки, викликала сумніви та недовіру.

6.6. Психологічне консультування та навчання навичкам самопомоги в кризових станах

Дитина вже до року засвоює стратегії успіху:

- Роби сам та проси про допомогу!
- Лише поєднавшись з чимось більшим, матимеш те, що треба!
- Здобувай самостійно все потрібне – ніхто не допоможе!

Кожна з цих стратегій може призвести до успіху – це лише різні шляхи, засоби його досягнення. Спробуємо зробити деякі вправи, для дослідження цього періоду життя. Якщо виконання якоїсь вправи викличе явно негативні переживання, то можна або припинити її виконувати та запам'ятати до якого типу ситуацій краще не потрапляти, або відпочити та спробувати пережити свій дитячий досвід більш приємним чином.

Вправа 1. «Я у своєму тілі?»

Дослідіть свій особистий простір:

- на якій відстані від тіла залишається відчуття «це я»?

- буває, що хтось бере вашу річ, або торкається вашої тіні й ви відчуваєте дотик до себе?

- чи буває, що ви здогадуєтесь про біль, голод тощо своїх домашніх за відчуттями у власному тілі?

- доводиться вам казати щось подібне: «вдягнися – мені холодно!»;

- визначте наскільки у вас розвинута потреба у злитті, або навпаки, у відокремленні від оточуючих;

- як це проявляється у реальному поводженні з людьми?

- це сприяє або перешкоджає успіхам?

- хочеться залишити все як було, або змінити інтенсивність злиття чи відокремлення?

Можна потренуватись у більш чіткому сприйманні власної межі: «Я лише в межах свого тіла. Інші люди та предмети існують окремо та роблять те, що захочуть!»

А можна – у більшому приєднанні: «Люди, тварини, рослини, я – частини цілого. Ми можемо сприймати відчуття одне одного, об'єднуватися та зливатися».

Вправа 2. «Які відчуття?».

Дитячі реакції на нове часто зберігаються й у дорослої людини.

Їх три: підійти та дослідити, втекти та подивитись збоку, схопити та розтросити. Діти користуються ними у власній послідовності: подивитись, погратися, поламати, або погратися подивитись, зламати, а буває – зламати, подивитись, погратися...

Пригадаємо, що Ви відчуваєте у нових ситуаціях (пропонують нову їжу, новий вид відпочинку то що...):

- Ой як цікаво!

- Треба придивитись...

- Фу, яка гидота!

В якій послідовності виникають ці реакції?

Яка з них затримується надовго, а яка проходить за хвилину?

Навряд чи людина здатна змінити тип першої реакції, або їх природну послідовність, але, якщо хочеться досягти успіху, треба враховувати те, що в інших людей ці послідовності свої й інколи достатньо лише дочекатися потрібної Вам реакції.

Вправа 3. «Дай – на»

Відстежте протягом дня як часто ви просили в інших щось (Можливо дрібнички):

- Дай мені солі.
- Налий кави.
- В тебе немає олівця?

Які емоції при цьому виникали? Чи завжди ці прохання були дійсно необхідними? Або, навпаки, Ви не просили про допомогу навіть тоді, коли дійсно потребували її?

Як часто до Вас зверталися з проханнями? Які емоції при цьому виникали? Як часто ви погоджувались або відмовляли не з раціональних міркувань, а завдяки дитячій першій реакції «На», або «НІ!».

Яким чином ці навички: брати та давати сприяють Вашим успіхам у житті? Чи потребують вони зміни та в який бік?

Чи можете Ви дозволити собі потренуватись ділитися, просити, справлятися самостійно

Вправа 4. «Незвичайний ракурс»

Ляжте на підлогу та роздивіться навколо.

- Яким видається інтер'єр кімнати?
- Сприймається він як загрозливий, нейтральний або приємний?
- Які речі привертають до себе увагу?

Дозвольте собі декілька хвилин спокійно роздивитись навколо, потім почніть рухатися до цікавих предметів (або від загрозливих), так як хочеться: повзти, перекинутись, або попросити, щоб цю річ вам подали.

- Яким був цей досвід повернення у раннє дитинство?
- Чи вдалося дістатись до бажаних предметів?

- Яким чином то було зроблено: лише власними зусиллями, за допомогою оточуючих, або й те й інше?

- Чи проявляється та сама стратегія й у дорослих досягненнях?

Вправа 5. «Без балачок»

Спробуйте провести один день (домовившись з членами родини) мовчки. Всі свої побажання проявляйте лише жестами.

- Яким були відчуття під час такої вправи?

- Чи вдалося Вам отримати від оточуючих те, чого ви хотіли?

- Чи вдалося Вам подбати про них як хотілось?

- Чи завжди необхідно спілкуватись словами, щоб досягти успіху?

1. Навички самодопомоги «Що я можу у колі друзів?»

У всіх працях із проблем психології підліткового віку автори так чи інакше визнають ту роль, яку відіграють стосунки з однолітками та дорослими у формуванні соціальної ситуації розвитку підлітка. У цьому розділі ми зустрінемось з теорією, вправами для самопізнання та тренінгом успішної поведінки для підліткової групи.

Центральне місце у житті підлітка займає спілкування з товаришами. Якщо основою для об'єднань молодших школярів найчастіше виступає спільна діяльність, то тепер, навпаки, привабливість тих чи інших занять визначається передусім їхніми можливостями для спілкування з однолітками.

Слід мати на увазі, що для підліткові важливо не просто бути разом з однолітками; вони прагнуть зайняти у їх середовищі те становище, яке б відповідало їхнім претензіям. Для одних – це бажання бути лідером, для інших – користуватися авторитетом у якійсь справі, треті – намагаються знайти близького друга тощо. Однак завжди – це прагнення є провідним мотивом поведінки у цьому віці.

Спілкування з однолітками дедалі все більше виходить за межі шкільного життя та навчальної діяльності, охоплюючи нові інтереси, види діяльності, стосунки, виділяючись в окрему, самотійну та надзвичайно важливу для

підлітка сферу життя. Це пояснює, з одного боку, підвищений конформізм підлітків щодо компаній однолітків, а, з другого, їх недисциплінованість та навіть правопорушення через невміння досягти бажаного становища у таких компаніях.

Суб'єктивне значення сфери спілкування з однолітками для підлітка істотно відрізняється від його оцінки дорослими, особливо вчителями. Підлітки вважають свої переживання з цього приводу найбільш типовими й суттєвими, тоді як учителі думають, що для підлітків найважливішими є стосунки з ними, а батьки приписують таке ж значення взаєминам у родині.

Спілкування з товаришами у цьому віці набуває такої цінності, що нерідко відтісняє на другий план й навчання, й навіть стосунки з рідними. Однією з головних причин зниження успішності та порушень поведінки, різних афективних переживань є невдоволення підлітків своїми стосунками з однолітками, що часто не усвідомлюється ні дорослими, ні самими підлітками.

Серед мотивів навчання, спілкування з однолітками посідає також одне з важливих місць. Коли учнів п'ятих-шостих класів запитали, чи хотіли б вони навчатися вдома, відповіді були дуже однотипними: «У школі друзі, із ними цікаво», «У школі, коли щось не знаєш, можна запитати інших», «У школі краще, там усілякі цікаві справи, походи, екскурсії», «Ні, я не хотів би вчитися сам, тоді не знаєш, як вчать інші».

Отож, наведені відповіді наочно доводять, що у підлітковому віці процес навчання привертає увагу не стільки своїм змістом, скільки можливостями спілкування з однолітками.

Вправа 1. «У колі друзів»

- Пригадайте себе у середніх класах.
- Яку парту Ви обирали?
- З ким та яким чином спілкувалися на перервах?
- З ким поверталися разом додому?
- Як Ви сприймали свою позицію серед однолітків: Лідер, Приятель, «Опудало», Непомітний?

- Чи змінилася ця позиція зараз, чи залишається такою й в своєму новому колективі?

- Як ця позиція впливає на успішність життя?

Вправа 2. «Норма спілкування»

- Скільки близьких друзів у Вас було у початковій школі?

- Скільки приятелів?

- Скільки «ворогів»?

- З чиєї ініціативи переважно відбувалися сварки та примирення?

- Чи збереглася до сих пір та кількість друзів та ворогів, яка була у вас у початковій школі?

- Чи змінилися особливості сварок та примирень?

Вправа 3. «Вгору по деревах!»

Подивіться на «Дерево» на фліп-чарті.

- Де б ви розташувалися у початковій школі?

- А де хотіли б перебувати?

- Знайдіть місця для своїх друзів та ворогів тієї пори.

- А де б Ви розташувалися зараз?

- Де б були важливі особи з вашого теперішнього оточення?

- А що треба змінити у своєму оточенні, щоб сприймати себе як успішну людину?

- Коли Ви збираєтесь розпочати ці зміни та хто може Вам у цьому допомогти?

Суттєво змінюються мотиви спілкування з товаришами та зумовлені ними переживання упродовж підліткового віку. Якщо у IV класі домінує бажання просто бути серед однолітків, гратися з ними, щось разом робити, то у V-VI класах основним стає прагнення набути певного статусу в їх колективі, а вже у VII-VIII класах йдеться про потребу підлітка в автономії та визнанні власної цінності в очах однолітків. Дослідження свідчать, що саме фрустрація потреби бути авторитетним серед товаришів у багатьох підлітків спричиняє найважчі негативні переживання .

З роками також змінюються критерії оцінки однолітків. Якщо у молодших класах вони передусім пов'язані з тим, як дитина виконує вимоги дорослих (успішність, поведінка, громадська активність тощо), то у підлітків на перший план виходять особисті якості, й найважливіші серед них — товарищкість, сміливість, вміння керувати собою, знання (а не просто успішність) тощо.

У підлітковому віці розвивається вміння орієнтуватися на вимоги товаришів, враховувати їх. Серед таких вимог особливе місце займає необхідність дотримувати певного кодексу товарищкості (як правило, його нормами є повага гідності, рівність, чесність, допомога товаришам та ін.). Цікаво, що підлітковий кодекс товарищкості є інтернаціональним за своїм характером, а порушення його норм завжди й скрізь помічається та засуджується однолітками. Так звані «ізолювані» підлітки мають характерну особливість: на думку однолітків, у них відсутні якості «доброго товариша», що не може бути виправдано нічим іншим.

У підлітковому віці інтенсивно починають формуватися групи. Спочатку вони невеликі й складаються з представників однієї статі, згодом виникає тенденція до об'єднання подібних угруповань у більші компанії. З часом такі групи стають змішаними.

Вправа 4. «Який Я є»?

Заповніть табличку.

У молодшому шкільному віці		Зараз	
Який я є на мою думку?	Яким мене сприймають оточуючі?	Який я є на мою думку?	Яким мене сприймають оточуючі?

- Що збереглося, а що – змінилося?

- Відмітьте, які риси характеру молодшого школяра допомагають зараз досягати успіхів.

У психології існує поняття референтна група. Її специфіка полягає у тому, що цінності й думки референтної групи підліток є схильним вважати своїми

власними. У його свідомості вони створюють опозицію дорослому суспільству. Багато дослідників наголошують на існуванні субкультури дитячого суспільства, носіями якої, власне й є референтні групи. Дорослі не мають доступу до них тому, що їх вплив є дуже обмеженим. Як наслідок, поширені у цих групах цінності мало узгоджені з цінностями дорослого світу.

Типовою рисою підліткових груп є надзвичайно високий конформізм її членів. Зумовлено це тим, що розмите, дифузне «я» підлітка потребує опори з боку сильного, однозначного «ми» референтної групи однолітків.

Важливу роль у розвитку особистості підлітка відіграють взаємини з товаришами та близьким другом. До дружніх стосунків ставляться особливі вимоги: взаємна відвертість та розуміння, рівність, чуйність, здатність співпереживати, вміння зберігати таємниці тощо.

Підлітки, які схильні встановлювати дуже близькі (як правило, тимчасові) стосунки з різними однолітками, знаходяться у пошуку друга. З кожним роком потреба у взаєминах із ним стає дедалі гострішою.

Спілкування з близьким другом є темою особливих розмірковувань підлітка. Саме тут (побудова стосунків з другом та дії в їхніх рамках) відбувається пізнання підлітком іншої людини й самого себе, розвиваються засоби такого пізнання (уміння порівнювати, аналізувати й узагальнювати вчинки друга та власні, бачити їх етичну сутність й оцінювати її, розширення уявлень про власну особистість та особу товариша, зміни в оцінюванні інших та самооцінка тощо).

Підлітки дорожать дружбою, будучи водночас украй ревнивими, вимогливими та схильними до образ.

Вправа 5. «Дружня підтримка»

- Складіть перелік тих людей, кого Ви зараз вважаєте своїми друзями.
- Від кого з них Ви отримуєте енергію (гроші у борг, співчуття, допомогу)?
- Кому Ви даєте енергію?
- З ким цей енергообмін можливий в обидва боки?

- Чи сприяє саме такий тип енергообміну Вашим успіхам?

Істотно змінюються взаємини хлопчиків та дівчаток. З'являється взаємне зацікавлення, бажання сподобатися й, як наслідок, розвивається інтерес до власної зовнішності та стурбованість із цього приводу.

Інтерес до однолітків протилежної статі сприяє розвитку вибіркової спостережливості: помічаються навіть незначні зміни у поведінці, настроях, переживаннях та реакціях людини, яка подобається. Зростає увага до власних психоемоційних станів, зумовлених спілкуванням із симпатичними однолітками.

Вправа 6. «Перше кохання»

- Пригадайте своє перше шкільне кохання.
- Які від того залишилися відчуття?
- Чому Ви навчилися завдяки цим стосункам?
- Як це сприяє (заважає) Вашим успішним стосункам з особами протилежної статі зараз?
- Якщо б була можливість повернутись у минуле тієї пори, то що б хотілося там змінити?
- Як би Ви прожили свої середні класи школи дещо інакше, краще, то якими б ви були зараз?
- Спробуйте сприйняти цю нову особистість, використати її для досягнення успіху.

Вправа 7. «Історія навпаки»

- Складіть коротке (на один абзац) оповідання про будь-яку власну поразку та невдачу.
- Прочитайте його від завершення до початку, змінюючи причини та наслідки подій.
- Що нового Ви помітили при такому розгляді ситуації?
- Можливо це історія незапланованого успіху?

Для роботи з цією вправою спробуйте обрати ситуацію, яка пов'язана з вашими власними діями, а не «стихійними перешкодами» та випадковостями.

Вправи, які запропоновано далі разом з читачем будуть виконувати два персонажі.

Галина, шкільний психолог, у вільний від відпочинку час встигає консультувати дорослих та проводити тренінги. Вона заміжня, має двох чудових близнюків (результат попереднього проекту ☺), та любить готувати їжу.

Ростислав, підприємець, має своє видавництво та типографію, цікавиться історією стародавнього світу. Неодружений, але весь час у когось закоханий. Вони будуть виконувати усі запропоновані вправи, допомагаючи читачеві. Якщо вправа видається простою та привабливою, то спочатку виконайте її самостійно, а потім подивіться, що вийшло у Галини та Ростислава. А якщо вправа здалася малозрозумілою, то почитайте їх варіант та зробіть свій.

Вправа 1. «Звуки, асоціації, проекти»

- Прислухайтесь до навколишніх звуків та запишіть 5 з них.
- Поруч з кожним звуком – той образ чи асоціацію, який він викликає.
- Поруч з асоціацією – назву життєвого чи бізнесового проекту, який з цим можна пов'язати.

От яка табличка вийшла у Галини.

Звук	Асоціація	Проект
Млин для кави	Відпочинок, бадьорість	Запропонувати вчителям тренінги з релаксації
Гвалт дітей у школі	Воля, незайнятість	Ігрові вправи для дітей під час перерви
Шелест осіннього листя	Печаль	Влаштувати «Прощання з літніми канікулами»
Плюскіт води	Водоспад	Обладнати свій кабінет маленьким водоспадом для релаксації учнів та вчителів
Шум літака	Тропіки	Купити для цього ж касету із співом тропічних птахів

Іншими виявилися спостереження та роздуми Ростислава:

Звуки	Асоціації	Проекти
Вереск шин по асфальту	Автомобільна аварія	Проаналізувати найтиповіші та найсмішніші аварії та зробити посібник «Для чайників у дорозі»
Пісня «Все буде хорошо...»	Переговори	Аудіо диск «Пісні та ритми на роботі»
Дзвоник мобільного телефону	Робота, стрес	Видати книжку «Що робити коли мобільник заважає жити»
Пташиний спів	Природа	Запросити свою дівчину у подорож за місто
Звуки завантажені з комп'ютера	Інтернет	Зробити рекламу книжок свого видавництва в Інтернеті

Звичайно не всі ці проекти відповідають ознакам добре сформульованої мети та не всі доживуть до реалізації. Це й не потрібно, бо вправи такого типу призначені для тренування самої навички будь де та будь у чому помічати стимули для виникнення успішних проектів.

Зробіть цю вправу неодноразово, та подивіться:

- чим схожі ваші проекти?
- якої сфери Вашого життя (навчання, родинних стосунків, самовдосконалення) вони стосуються найбільшою мірою?
- Чи є з них декілька, що заслуговують реалізації?
- Чи є такі, що можуть принести гроші?
- Які з них можуть поліпшити стосунки з оточуючими чи привнести більше радощів у буденне життя?

Вправа 2. «Що я знаю про...»

- Візьміть аркуш паперу та напишіть окремими словами та словосполученнями, що ви знаєте про:
 - Котів

- Городні роботи
 - Фейерверки
 - Самоскиди
 - Комарів
- Перечитайте написане.
- На що з цього схожа Ваша діяльність зараз?
- А якими б словами Ви хотіли б описати її у майбутньому?

Ось один з варіантів Галини.

Городні роботи:

- Важко.
- Нудно.
- Необхідно.
- Кому необхідно?
- Мабуть мамі.
- Стара.
- Немічна.
- Горда.
- Непоступлива.
- Своя...
- Та й город не чужий.
- Робила й робитиму.
- А діти не розумітимуть.

Перечитала й думаю, це ж не лише про город, а й про школу й взагалі про моє ставлення до праці й, якоюсь мірою до мами. Хоч й сварились завжди, а що стаю старша – то більше на неї схожа. Хотілося б мабуть стати схожою на kota... От вже успішній!

Кіт:

- Здоровий.
- Пухнастий.
- Важкий.

- Муркоче.
- Лізе.
- Спить.
- Бігає.
- Залицяється.
- Живе.
- Живе як хоче.
- Лінивий.
- Сонний.
- Грайливий.
- Наче молодий.
- Наглючий.
- Задоволений.

Так, дивно, але чогось ліниво-котячого мені явно не вистачає. Треба навчитися, щоб успіху досягати не важкою працею, а природньо, наче граючись. Цікаво, мама не навчили, то кіт навчить.

А от фрагменти з роботи Ростислава.

Комарі:

- Дрібні.
- Набридливі.
- Повбивав би.
- Вампіри.
- Гидота.
- Кров сеуть та літають.
- Це комарині жінки.
- Вони так ще й плодяться.
- Дзижчать.
- Всюди лізуть.
- Нема спасіння.

Це не мої проекти, це – податкова! Останній раз їхня інспекторка приходила – ну точно, немов про неї писав. Куди ж від них позбудешся, але й комарі – частина природнього світу, мабуть для чогось й вони потрібні. Просто не хочеться витратити енергію, нерви на боротьбу з таким... Краще на власні успішні проекти.

Які вони? Цікаво, спочатку думав, що комарі схожі на феєрверки, аж ні – на самоскиди.

Самоскиди:

- Потужні.
- Великі.
- Перевозять.
- Вантаж.
- Справжні чоловіки.
- Робота.
- Будівництво.
- Майбутнє.
- Вантаж.
- Везуть, везуть, потім скидають.
- Полегшення.
- І в новий рейс.
- Новий вантаж.
- Надійність.
- Стабільність.

Ви можете обрати не лише запропоновані слова для цієї вправи, а й будь-які що потрапили Вам на очі з навколишнього середовища, або були випадково обрані за відкритим навмання словником.

Для реалізації успішного проекту недостатньо лише бажання та його приблизної ідеї, потрібно також знайти його втілення у деталях та словах, зрозумілих як автору так й оточуючим.

Вправа 2. «Споглядання та роздуми»

Світ навколо – це світ, що складається з багатьох дрібних деталей, кольорів, пахощів, дотику, звуку. Успішні люди вміють помічати це різноманіття та використовувати його для покращення настрою та ефективної діяльності. Спробуємо й ми навчитися цьому дещо дитячому погляду на оточення.

Талісман успіху.

- Візьміть до рук будь-який предмет та заплющіть очі.
- Протягом п'яти хвилин ретельно обмацуйте його, зосередившись на його фактурі, деталях, формі.
- Відкрийте очі, та уважно роздивіться його.
- Якби з цим предметом була пов'язана історія успіху, то якою б вона була?
- Складіть цю історію.
- Чи хочете, щоб цей предмет, або будь-який інший був би вашим особистим талісманом успіху?

Вправа 3. «Допомога у кризових станах»

Життєві кризи, пов'язані з функціями організму – це важкі захворювання. Кардіологічні, онкологічні хвороби, ВІЛ, інвалідизація, – змушують людину, часто попри її бажання, звернути увагу на життєдіяльність організму, усвідомити своє ставлення до здоров'я та почати якимось осмислено поводитися у даній ситуації. У людей нашої культури зустрічається досить багато варіантів переконань, пов'язаних із здоров'ям, життям та смертю. З найбільш радикальних поглядів, що доводилося зустрічати (та які активно перешкоджали успішному лікуванню), були наступні:

- Життя та хвороби від Бога, як судилося так й буде.
- За моє здоров'я відповідає лікар, от хай він про нього й дбає.
- Все одно помирати, то чого ж мучитись.
- Треба померти молодим!
- Ліки допоможуть від усього, й що їх більше – то краще!

Більш конструктивними були переконання, що допомагали знайти спільну мову між хворим, лікарем та хворобою:

- Від лікаря залежить лікування, а від мене – виконання його приписів.
- Я самостійно можу відчувати, від чого мені легшає, а від чого – гіршає.
- Якщо жити лишилося недовго, то треба встигнути завершити все заплановане.
- Якщо інвалідності неможливо уникнути, то треба облаштувати своє життя таким чином, щоб вона заважала якнайменше.
- Хвороба – це шанс інакше усвідомити своє життя та щось в ньому змінити на краще.
- З хворобою можна домовитись, щоб вона якнайменше мене турбувала, але й щоб й я своєчасно реагував на потреби організму.

Переживши досвід важкої хвороби людина часто отримує стимул до розвитку своєї сутності та іншого усвідомлення себе та своїх стосунків з оточенням. Якщо психолог, співпрацюючи з лікарем, супроводжує людину в такий період життя, то він має подбати про більш конструктивні переконання клієнта, чи принаймні дізнатися про те, якими він керується зараз. Крім усвідомленої системи переконань з цього приводу в багатьох хворих є інтуїтивне, підсвідоме рішення, куди саме спрямовано його прагнення – до життя чи до смерті, та які дії сприятимуть реалізації саме такого бажання.

Лікар буде боротися за життя пацієнта до його останнього подиху, а реаніматор – й після. Психолог же має сам визначитися для себе, чи хоче він з повагою ставитись до будь-якого вибору клієнту, чи його зусилля будуть завжди спрямовані на продовження життя. Техніки ТРІП сприятимуть домовленості між свідомим та неусвідомленим клієнта та пошуку згоди між ними, а от на чому базуватиметься ця згода – то це вже буде вибір самого клієнта.

Життєві кризи, що впливають на рівні індивіда – це значний обсяг довготривалого стресу, пристосування до якого дозволяє вижити, але призводить до пост стресових розладів у подальшому житті. Вперше ці розлади були описані при спостереженні за ветеранами В'єтнамської війни. У своїх

сновидіннях вони повертаються до бойовищ, відчують раптові напади агресії та тривоги, зазнають відчуття самотності та відокремлення від навколишньої дійсності, – все це створює велику перешкоду в адаптації до мирного середовища.

Ця проблема, на жаль, зустрічається й у нашій країні: повертаються з війни учасники миротворчих сил, жінки зазнають хронічної травми, ставши жертвами торгівлі людьми, мирне населення потерпає від техногенних катастроф (Чорнобиль, Новобогданівка, цистерни з фосфором).

Стресові фактори такого типу викликають вимушену перебудову на рівні індивіда: загострюються прояви акцентуацій характеру, підвищується лабільність нервової системи, формуються нові стійкі системи реагування на навколишнє середовище. Наприклад, жінка із стійким типом ВНС, яка за звичай дуже спокійно та раціонально приймає рішення пережила землетрус у Вірменії. Вона вже більш 10 років проживає в Києві. Коли вона була в гостях, будинок де вони святкували почав трохи здригатись (під ним проходила лінія метрополітену). Інші присутні й не помітили цього явища, вона ж вхопила двох малих дітей та вибігла з ними на вулицю. Це сталося так швидко та раптово, що інші присутні не змогли зреагувати, а потім умовляли її, ще хвилин десять, повернутися до будинку, чи бодай відпустити дітей.

Люди, що переживають посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) втрачають відчуття безперервності власного життя, воно поділене на проміжок «до війни» та «після війни». Їх особистість також сприймається як розірвана: «Я намагаюся забути, стати таким яким був до війни, та не можу», виникає й інший тип реакції:

- я ніколи не зможу стати таким як раніше, я хочу помститися за це тим, з чиеї вини це сталося.
- війна (чи катастрофа) назавжди скалічила мою психіку та моє життя.
- я винний у тому, що сталося з загиблими.
- я винний, що залишився у живих.

- люди ніколи не зрозуміють мене, бо вони не пережили того, що пережив та переживаю я.

Клієнти з ПСТР зустрічаються з психологом частіше за все не з власної волі, а в межах якоїсь програми соціальної реабілітації чи адаптації даної групи населення. Психолог, хоче він того чи ні, стає мішенню на яку спрямовано почуття обурення, гніву та безпорадності. Загострення характерологічних рис клієнта, у поєднанні із змінами у роботі нервової системи, справляють враження чи психопатії чи якогось іншого межового психічного розладу. Тому бажано працювати з цими клієнтами у парі з лікарем (невропатологом, гомеопатом, фітотерапевтом). Метою роботи психолога стане відновлення цілісності індивідуальності клієнта, прийняття та інтеграція, набутого такою ціною досвіду, в структуру індивідуальності. В деяких людей, що потрапляють до дуже складних обставин не виникають прояви ПСТР. Специфічна система переконань допомагає їм успішно долати цей негативний досвід.

Дослідженнями цього «іmunітету», займалися В. Франкл, Б. Беттельгейм, вони самі пережили фашистські концтабори, адаптацію до мирного повоєнного життя та змогли на основі власного досвіду та спостереження виявити систему переконань, що запобігає виникненню ПСТР та може сприяти його корекції:

- Я залишаюся собою, де б не був, та щоб не відбувалося зі мною.
- Моє життя має сенс, так як й життя інших людей.
- Смерть кожної людини – це втрата, але це не моя провина.
- Я хочу та буду докладати зусилля, щоб це лихо не повторилося ні з ким іншим.
- Помста лише збільшить кількість горя та провини.
- Сновидіння, несподівані емоційні реакції – це прояви не хвороби, а прагнення психіки до зцілення, й їх можна використовувати.
- Моя свобода вибору залишалася зі мною завжди, й я використовував її найкращим чином, як було можливо за тих обставин.

Особистісні кризи виникають у зв'язку із змінами мікро соціального оточення, його правил та вимог. Норми та цінності, стереотипи поведінки, що

були засвоєні у дитинстві видаються непридатними для дорослої людини. Традиції батьківської родини не співпадають з власним бажанням та традиціями подружжя. Те, за що хвалили у попередній школі викликає невдоволення в нового класного керівника.

Той імідж та усвідомлений «я – образ», який людина нагромаджувала протягом багатьох років життя не тільки не спрацьовує у нових умовах, а й починає активно перешкоджати успішному перебігу адаптаційного процесу. Ці клієнти самостійно та активно звертаються по психологічну допомогу, часто плачучи дещо дитячі сподівання, що психолог скаже хто в цих конфліктах правий, хто в усьому винуватий, та що правильно робити далі. Психолог, за домовленістю з клієнтом, може спрямувати свої зусилля на формування нової, більш гнучкої «я – концепції» та налагодження відкритих та продуктивних стосунків з новим для клієнта соціальним та мікросоціальним середовищем.

Техніки, спрямовані на прийняття рішень часто стануть у нагоді на початковому етапі консультування. На подальших етапах клієнт сам навчиться «відстежувати» застарілі частини своєї особистості та пристосовувати їх енергію до нових вимог та цілей.

Існує ряд переконань, що значно погіршує перебіг таких криз:

- Наші вчинки бувають або вірними, або – ні.
- Батьки в усьому праві.
- Батьки в усьому винуваті.
- Якщо я все роблю правильно, інші мають мене за це цінувати та любити.
- Треба демонструвати свої хороші якості та позбуватись поганих.
- «Що люди скажуть!»
- Про мене мають усі дбати.
- Я маю турбуватися та допомагати усім оточуючим.
- Треба жити як люди...

Носії бодай деяких з цих переконань сприймають не передбачувані реакції соціального середовища як особисту образу, або відчують дуже сильний

сором за власні «помилкові» дії. Криза такого типу – це шанс позбутися способу життя, при якому доводиться увесь час озиратися, як тебе сприймають, або дивитись в уявне дзеркало: «В мене все як треба?». Конструктивні переконання, здобуті у дитинстві, протягом власного життя, або у кабінеті у психолога під час кризи, дещо інші:

- Існує багато варіантів поведінки у будь-якій ситуації.
- Батьки навчили мене всьому, що могли та як могли.
- «Правильно» у кожного своє.
- Оточуючі можуть любити або не любити мене з власних та невідомих мені мотивів.
- Я – це я, разом з усіма моїми якостями.
- Я маю турбуватися та дбати про себе, та тих, хто залежить від мене й не може турбуватись про себе сам (малі діти, старі батьки, хатні тварини та рослини).
- Я дозволяю собі жити як мені зручно та приємно, та не заважаю іншим жити так, як зручно та приємно їм.
- З більшістю людей можна досягти згоди, якщо прикласти до цього достатньо зусиль.

Криза, що найбільшою мірою зачіпає рівень інтегральної індивідуальності пов'язана із зміною важливого для людини соціального статусу, соціальної ролі з якою відбувалося найбільше ототожнення. Втрата роботи, вихід на пенсію, розлучення (для жінки, що сприймала себе переважно як «додаток» до чоловіка), зрив (чи інколи неочікуваний успіх) бізнес – проекту. Змінюються форми самореалізації у навколишньому світі, виникає деяка дезорієнтація: «хто я тепер?», «Як повернутися до колишнього стану, та чи це можливо?». Ці запитання приводять клієнтів до психолога, а психолог почувається дещо безпорадним – він не може повернути людину у її щасливе минуле чи надати новий сенс існуванню.

Техніки ТРІП (це коли із надр психіки на поверхню «підіймають» страхи, почуття, бажання, емоції тощо) допомагають активізувати власні зусилля

клієнта, спрямовані на вихід з цієї кризи, прийняття нової ідентичності та неможливості маніпуляції іншими людьми, чи невідворотними обставинами.

Мислення клієнта починає спрямовуватись у майбутнє, а не в минуле. Особливо стануть у пригоді «Дідові казочки» та «Домашні завдання» з відповідних розділів.

Ускладнюють перебіг цієї кризи переконання клієнтів у тому, що:

- життя має бути стабільним;
- мене образили.;
- інші люди, установи чи держава мають про мене піклуватися та вдовольняти мої потреби;
- сенсом мого життя було те, чим я жив раніше;
- я – це лише дружина (мати, слюсар).
- треба прикласти усі зусилля, щоб відновити втрачене, а якщо це неможливо, то немає сенсу жити.

Люди, які мають іншу систему переконань, сприймають ті ж самі події свого життя не як кризу, а часто як позитивну подію, відкриття нових обр'їв:

- життя мінливе, та ніколи невідомо, що за рогом;
- ніхто мені нічим не зобов'язаний, моє життя залежить від мене;
- я можу довільно вважати будь-яку діяльність чи аспект свого життя наповненим сенсом, чи неважливим;
- я – то я, незалежно від того, чим я займаюся та ким мене вважають;
- треба повністю завершити минулі справи та почуття, та звільнити простір для нових проектів.

Кризи на рівні сутності, пов'язані з духовною складовою людської індивідуальності можуть бути пов'язані з пережитим особистим досвідом трансперсональних переживань, результатом самовдосконалення у межах якоїсь системи, чи навпаки – розривом стосунків з сектою чи духовною спільнотою. Людина раптом усвідомлює на чуттєвому рівні, а не на рівні роздумів, що вона не належить лише собі чи своєму соціальному оточенню, що є якась Вища за неї Сила, що проявляється у світі. Здавалося б все чудово, чому це сприймається як

криза, а не як наприклад задоволення? Люди нашої культури, що зростали за радянських часів, чи у дев'яності роки з розповсюдженням будь-якого різновиду напрямків «духовного зростання» не мають ніяких навичок, що робити з цим досвідом, як інтегрувати його у власне життя, чи не шкідливо це для психічного здоров'я.

Під час такої кризи людина найчастіше починає шукати для себе духовного наставника, гуру, релігійну спільноту чи відповідну літературу. Іноді такі клієнти доходять й до психолога, у пошуках підтримки або сприймаючи його як шамана або гуру. То вже особистий досвід психолога та його рішення, хоче він супроводжувати людину крізь таку кризу чи ні. Якщо психолог сам проживав щось подібне, та не має ніякої упередженості щодо варіантів духовного розвитку, він може бути хорошим супутником для свого клієнта. Ніякі переконання мабуть не зможуть ані допомогти, ані зашкодити під час цієї кризи, бо вони часто будуть змінюватись, мало не на протилежні, протягом днів або годин. ТРІП містить техніки, придатні до проживання цієї кризи. Насамперед стануть у пригоді трансіві, тілесно-орієнтовані техніки, пісочна терапія.

Запитання психолога до самого себе:

- які з цих криз були у вашому житті?
- можливо якусь кризу ви проживаєте зараз?
- які кризи властиві членам вашої родини?
- перегляньте ще раз переліки переконань, відмітьте ті, що співпадають з вашими особистими переконаннями;
- які (конструктивні чи не дуже) переважають?
- яким чином це впливає на роботу в консультуванні?
- які кризи та переконання властиві вашим клієнтам зараз?
- чи хочуть вони їх змінювати?

Вправа 5. «Свідома оцінка»

Запропоновані у цьому підрозділі техніки сприяють свідомому та раціональному пошуку виходів з кризових ситуацій та досягнення успіху.

Мозковий штурм на одну персону

1. Чітко визначте ситуацію, що потребує рішення.
2. Уявіть собі що ця ситуація сталася у телесеріалі, а ви – його сценарист не обмежений у коштах та художніх засобах. Які варіанти подальшого розвитку даного сценарію можливі?
3. Які з них залежать від зусиль Головного Героя?
4. Яке б ви прийняли рішення до розгляду на місці продюсера (маючи на увазі що герой має жити як найдовше та як найкраще)?
5. Чи буде саме такий варіант поведінки влаштовувати вас у реальному житті?

У якості прикладу розглянемо, як ВІН реагував на цю техніку.

1. Що робити з дівчиною, яка мені запропонувала «лишитись друзями»?
2. Запропонувати їй одружитись.
3. Розірвати стосунки та забути.
4. Почати залицятись до її найкращої подруги.
5. Попросити вибачення та запитати, що саме її не влаштовує.
6. Якось помститися.
7. Дівчина сама усвідомить, що її кавалер найкращий та повернеться.
8. Захистити її від чогось (бандита або фінансової кризи).
9. Дівчина дізнається, що вагітна.
10. Герой раптом закохається в іншу.
11. Герой буде страждати ще 25 серій поспіль.
12. Герой змінює орієнтацію, та закохується у хлопця!
 - a. (Бачимо, що емоційна напруга значно зменшилася)
13. Та майже всі, крім 7 та 9.
14. Хороше запитання... Мабуть спочатку четвертий варіант, а потім – другий. Але як запасний – завжди є одинадцятий!
15. Так, вона ж сама запропонувала дружбу, от я й попрошу її дружньої допомоги.

Внутрішні порадики

1. Сформулюйте проблему, яка потребує вирішення.
2. З ким ви хотіли б порадитись з цього приводу (від реальних осіб до казкових персонажів), назвіть щонайменше три особи.
3. Уважно вислухайте їх поради.
4. Як тепер формулюється проблема?
5. Які кроки для її вирішення ви плануєте здійснити найближчим часом?

Веселі бабусі

1. Сформулюйте проблему, що потребує вирішення.
2. Встаньте, уявіть на деякій відстані від вас трьох людей. Це ви самі, у дуже літньому віці, але задоволені життям. Вони прожили це життя по-різному, але успішно.
3. Повільно попрямуйте по черзі до кожного з цих образів, уявляючи-проживаючи їхнє життя.

Що б вони хотіли Вам порадити?

4. Що Ви вирішуєте самі?
5. Подякуйте цим образам та зверніть свій простір.

Найстрашніші страхіття

1. Сформулюйте проблему, що потребує вирішення.
2. Перелічіть щонайменше три варіанти своєї поведінки у цій ситуації.
3. Подивіться, що найгірше станеться, як її взагалі не вирішувати, хай само буде, як буде?
4. Що найпоганішого відбудеться як ви будете діяти за кожним з перелічених варіантів?
5. Чи залишаєтесь при цьому ви у живих? Чи не загрожує це реально життю та здоров'ю ваших домашніх?
6. Як ви збираєтесь подолати кожне з цих страхіть?
7. Який варіант поведінки здається Вам найпридатнішим?

Опорні запитання

1. Сформулюйте проблему, що потребує вирішення.

2. Знайдіть найкращий, на ваш погляд, варіант її вирішення.

3. Задайте собі, послідовно, наступні запитання:

- Що хорошого станеться у наслідок моїх дій?
- Чого треба запобігти?
- Чи робив я щось подібне раніше?
- До якого результату це призвело?
- Чи хочу я чимось зайнятися саме зараз?
- Який час буде для цього найкращим?
- Яка кінцева мета моїх дій?
- Яким саме чином я збираюся це робити?
- Як я дізнаюся, що вже досить?
- Які ознаки того, що все пройшло успішно?

4. Що змінилося у вашому рішенні?

5. Коли та з чого ви збираєтесь почати діяти?

Мислення «віниками»

1. Сформулюйте проблему, що потребує вирішення.

2. Візьміть досить великий аркуш паперу та ручку.

3. Напишіть щонайменше 3 варіанти ваших дій з цього приводу.

4. Подивіться на кожен з них. До яких 3 наслідків призведе такий перебіг подій?

5. Якими будуть Ваші дії у кожному з випадків?

6. Продовжуйте процес, доки вистачить аркушу та активної уваги.

7. Подивіться на отриманій «віник». Якому з варіантів ви прагнете надати перевагу?

8. Яким негараздам треба запобігти, докладаючи спеціальні зусилля?

Які ознаки хорошого рішення?

Прийняття рішень інколи заважає наше недостатнє усвідомлення того, що для нас є дійсно важливим у даному випадку. У цій ситуації важко оцінити переваги того чи іншого варіанту поведінки.

1. Сформулюйте проблему, що потребує вирішення.

2. На окремих карточках напишіть ознаки гарного рішення, стосовно саме цієї проблеми (наприклад: дешево, швидко).

3. Розташуйте ці ознаки від найбільш важливої для вас до найменш важливої.

4. Пронумеруйте картки від останньої до першої – це кількість балів.

5. Пригадайте перше можливе рішення – скільки балів в нього? (повторіть процес з усіма іншими рішеннями).

6. Яке завоювало перше місце?

Інтуїтивний діалог

Деякі клієнти самі здатні раціонально проаналізувати свої рішення, але їм не вистачає активізації інтуїтивного компонента мислення. Вони приходять до психолога з таким (більш-менш завуальованим) проханням: я й самотійно можу вирішити, а от якби мені поворожити... Це не така дивна заява як здається, й подальші вправи спрямовані саме на задоволення такої заяви клієнтів. Вони дійсно потребують тренування навичок діалогу з своїм підсвідомим.

Візерунок свідомості

1. Візьміть таку кількість карточок, яку бажаєте.

2. Розташуйте їх на поверхні столу, приємним для Вас візерунком.

3. Якби вони були поєднані у якійсь послідовності, то в якій?

4. Подумайте про проблему.

5. Психолог просить клієнта дати назви карточкам та записує їх демонструючи карточки у хаотичній послідовності, доки всі не отримають свої назви.

6. Запропонуйте клієнту прочитати в його власній послідовності, те що вийшло.

7. Якщо це використати як підказку, то як воно вплине на вирішення проблеми?

Карта кризи та карта результату

1. Візьміть ватман та декілька маленьких стікерів.

2. Подумайте про проблему.

3. Намалюйте на кожному окремому стікері символічне зображення якоїсь частини проблеми.

4. Розташуйте їх на ватмані так, як це відповідає вашому баченню.

5. Якби це була карта не проблеми, а її рішення то яким би воно було?

6. Якщо дуже захочеться, можна перемістити чи замінити деякі карточки.

7. Чи виглядає отримана картина достатньо завершеною та привабливою?

Пошук підказки від навколишнього світу

1. Зосередьтеся на пошуку вирішення проблеми.

2. Відправтеся на прогулянку містом.

3. Будь-що, що ви помітите, є способом вирішення вашої проблеми.

4. Знайдіть щонайменше 5 таких підказок та повертайтеся до кабінету.

5. Які з цих варіантів потребують більш раціональної перевірки?

Шлях до виходу

1. Намалюйте геометричну фігуру, з якою у вас асоціюється проблема.

2. Продовжуйте обводити її контур, доки рука сама не знайде інший шлях.

3. Коли відчуєте, що малювання завершено, спробуйте словами описати з якою послідовністю дій асоціюється отримане зображення.

4. Чи потребує це рішення більш раціональної перевірки?

Створення талісмана (оберіга)

Буває, що клієнт знає, що він хоче робити, але йому потрібне якесь нагадування про його мету, щоб не відхилитися від прийнятого рішення. Особливо часто такі «Талісмани» будуть потрібні носіям стратегій мінімізації та уникнення.

1. Визначтесь, яке саме рішення здається вам найбільш приємним та доцільним.

2. Сформулюйте його у вигляді короткого гасла, речення.

3. Запишіть перші літери цього речення.

4. Створіть з них найбільш привабливу для вашого ока композицію.

5. Де б ви хотіли її розташувати, щоб вона надихала Вас на активні дії?

a. Інтеграція замість вибору.

У деяких вправах цього розділу будуть міститися окремі інструкції для консультантів, бо техніки дещо складніші за попередні.

Розмова частин

1) Зверніть увагу клієнта на діалог, що відбувається у його свідомості з приводу проблемного питання.

2) Запропонуйте йому дати якусь назву частинам особистості, які перебувають у конфлікті.

3) Дайте можливість намалювати ці частини особистості на двох окремих аркушах (зображення може бути будь-яке, аби воно було зрозумілим для клієнта).

4) Задавайте по черзі кожній частині (показуючи, якій саме) наступні запитання:

- Що треба робити?
- Чому саме?
- Який сенс цього саме для Тебе?
- Для чого корисного це потрібно?
- Яка користь від того й того разом?
- Чи можуть ці частини діяти узгоджено?
- Які можливі варіанти дій, коли ці частини співпрацюють?

5) Перевірте, чи влаштовує клієнта отриманий результат.

По консультацію прийшов ВІН.

Що стоїть за лінощами?

1) Зверніть увагу на ті аспекти життя клієнта, про які він каже: «Давно треба зробити та ніколи», «Хочеться, але ліньки...».

1. Чим подібні ці види діяльності?
2. Що Ви робите замість того, на що нема часу та сил?
3. Що станеться у житті, якщо ніколи не лінитись?
4. Для чого корисного лінощі нападають саме у цих випадках?
5. Чи треба займатись цією діяльністю взагалі?

6. Якщо треба, то як це зробити, щоб цінність «лінощів» не була втраченою?

Хочу, можу, намагаюся?

Ця вправа є корисною для тих клієнтів, які скаржаться на «застряглу» діяльність. Вони не можуть ані продовжити розпочатий проект, ані остаточно його позбутися.

1. Зверніть увагу на слова, що стоять перед дієсловами: «Хочу, можу, намагаюся, спробую, обіцяв...»

2. Випишіть їх у стовпчик.

3. Яку реакцію викликає кожне з них?

4. За допомогою чого ви формулюєте «застряглу» діяльність?

5. А в якому формулюванні вона сприймається найбільш привабливим чином?

6. Чи зручно про неї думати саме так?

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Кернберг О. Відносини любові: Норма і патологія. / Кернберг О. — М., 2000. — 126с.
2. Кізовіч Г.В. Принципи виживання, або Теорія творчості на кожен день. / Кізовіч Г.В. — М., 2000. — 190с.
3. 100. Кедров Б.М. Діалектичний аналіз великого наукового відкриття. / Кедров Б.М. — М., 1969. — 328с.
4. Купріянов Б.В. Психолого-педагогічні потенціали ситуаційно-рольової імітації / Купріянов Б.В. — Кострома, 2000. — 103с.
5. Абашкина Е. Б., Косолапова Ю. Н. О теориях лидерства в современной политической психологии // США: Экономика, политика, идеология. 1993. №4. С. 13–21.
6. Абрамова Г.С. Вікова психологія: Підручник для студентів вузів. / Абрамова Г.С. — Єкатеринбург, 1999. —307с.
7. Абульханова-Славська К.А. Стратегія життя. / Абульханова-Славська К.А. — М., 1991. — 184с.
8. Адаир Д. Психологія лидерства / Пер. с англ. М. Котельниковой. М.: Эксмо, 2005. 352 с.
9. Адаир Д. Эффективное лидерство. М.: Эксмо, 2003. 320 с.
10. Азарова Л.М. Як розвивати творчу індивідуальність молодших школярів // Азарова Л.М. — Журнал практичного психолога. № 4 — М. 1998. — 25с.
11. Аксененко Ю. Н., Каспарян В. Н., Самыгин С. И. Социальная психология управления. Ростов-на-Дону: Феникс, 2001. 510 с.
12. Алексеев Н.Г. Організаційно-діяльнісна гра: можливості та галузі застосування / Алексеев Н.Г., Злотник Б.А., Громико Ю.В. — Вісник вищої школи. № 7. — 128с.
13. Алексеев Н.Г. Про психологічних методах вивчення творчості. / Алексеев Н.Г., Юдін Е.Г. — М., Наука, 1971. — 244с.

14. Аллахвердов В.М. Психологія мистецтва. / Аллахвердов В.М. — СПб., 2001. — 324с.
15. Альтшуллер Г.С. Алгоритм винаходи. / Альтшуллер Г.С. — М.: Московський робітник, 1973. — 177с.
16. Альтшуллер Г.С. Життєва стратегія творчої особистості. / Альтшуллер Г.С., Верткін І. М. — Мінськ, 1994. — 207с.
17. Альтшуллер Г.С. Творчість як точна наука. / Альтшуллер Г.С. — М., 1979.— 223с.
18. Альтшуллер Г.С. Як стати генієм: Життєва стратегія творчої особистості. / Альтшуллер Г.С., Верткін І.М. — Мінськ: Білорусь, 1994. — 479с.
19. Анастасі А.І. Психологічне тестування. / Анастасі А.І. — СПб., 2001.— 296с.
20. Андреас С., Андреас К. Измените свое мышление и воспользуйтесь результатами. – М.: "КСП+", 1999. Андреас С., Андреас К. Сердце мозга. – Екатеринбург: МООПО, 1993.
21. Андреева Г. И. Социальная психология. М.: Аспект Пресс, 2001. 358 с.
22. Андреева Г.М. Соціальна психологія. Підручник для вищих навчальних закладів. / Андреева Г.М. — М., 2001.— 147с.
23. Аникеева Н.П. Психологический климат в коллективе. – М.: Просвещение, 1989. – 218 с.
24. Анікєєва Н.П. Виховання грою. Книга для вчителя. / Анікєєва Н.П. . — М., 1987.— 149с.
25. Анікєєва Н.П. Специфіка ігрової ситуації / Анікєєва Н.П. — Новосибірськ, 1985. — 146с.
26. Арнаудов М. Психологія літературної творчості. / Арнаудов М. . — М.: Прогрес, 2007. —190с.
27. Арт-терапія. Хрестоматія. / [упорядкував О.Б.Семаків] — СПб., 2001. —151с.

28. Асмолов А.Г. Культурно-историческая психология и конструирование миров. – М., 1996.
29. Асмолов А.Г. Психология личности. – М.: Изд-во МГУ, 1990. – 367 с.
30. Асмолов А.Г. Психологія індивідуальності. / Асмолов А.Г. — М., 1986. —133с.
31. Асмус В.Ф. Проблема інтуїції у філософії та математики. / Асмус В.Ф. — М, 1965. —261с.
32. Бабанський Ю.К. Педагогічна наука і творчість вчителя / Бабанський Ю.К. — видавництво № 2 — М, 1987. — 365с.
33. Базаров Т. Ю. управление персоналом. М.: Мастерство, 2005. 224 с.
34. Балуннов М. С. Педагогическое стимулирование лидерства у курсантов военно-экономического вуза. Дис. ... канд. пед. наук. Кострома, 2000. 188 с.
35. Барц Э. Игра в глубокое: введение в юнгианскую психодраму.
36. Бато Г.Б. Розвиток творчої уяви учнів. / Бато Г.Б. — Улан-Уде, 1986. — 144.
37. Батовріна Є. Креативність: данина моді чи необхідність? 10 способів зламати рамки шаблонного мислення / Батовріна Є. — М, 2004. — 134с.
38. Бахтин М.М. Человек в мире слова. – М.: Изд-во Росс. откр. университета, 1995. – 140 с.
39. Бейтсон Г., Бейтсон М.К. Ангелы страшатся. К эпистемологии священного. Пер. с англ. В.Котряла. – М.: Технологическая школа бизнеса, 1994. – 216 с.
40. Белецкий Н. П. Менеджмент: Основы лидерства. Мн.: новое знание, 2002. 250 с.
41. Белякова Н. В. Социально-психологические особенности проявления лидерства в студенческих группах. Дис. ... канд. псих. наук. М., 2002. 197 с.
42. Бендас Т. В. Гендерная психология. СПб.: Питер, 2004. 432 с.

43. Бендас Т. В. Гендерные исследования лидерства // Вопросы психологии. 2000. № 1. С. 87–95.
44. Бендер П., Хеллман Э. лидерство изнутри. Мн.: Попурри, 2005. 304 с.
45. Беннис У., Нанус Б. Лидеры. М.: Чарли, Сильван, 2001. 186 с.
46. Беннис У., Томас Р. Как становятся лидерами. Менеджмент нового поколения. М.: Вильямс, 2006. 208 с.
47. Бенніс У. Теорія групового розвитку / Бенніс У., Шепард Г./ За ред. Г.М. Андреевої, М.М. Богомолової, Л.А. Петровської. — М: Вид-во Моск. ун-ту, 1984. — 105с.
48. Бердяев Н.А. Сенс творчості. Досвід виправдання людини. / Бердяев Н.А. — М.: Фоліо-Аст, 2002. — 154с.
49. Бердяев Н.А. Царство Духа і царство кесаря. / Бердяев Н.А. — М., 1995. — 208с.
50. Берн Е. Ігри, в які грають люди: Психологія людських взаємин; Люди, які грають в ігри. / Берн Е. — М., 1998. — 56с.
51. Берн Э. лидер и группа. Екатеринбург: литур, 2001. 320 с.
52. Бернс Р. Розвиток Я-концепції і виховання / Бернс Р. — М.: Прогрес, 1986.— 400с.
53. Бершадская Н.Р. Літературна творчість учнів у школі. / Бершадская Н.Р., Халимова В.З. — М.: Просвещение, 1986. — 304с.
54. Беспалько В.П. Складові педагогічної технології. / Беспалько В.П. — М., 1989. — 340с.
55. Бехтерев В.М. Об'єктивна психологія / В.М. Бехтерев. — СПб., 1907. — 367с.
56. Бехтерев В.М. Работа головного мозку у світлі рефлексології / В.М. Бехтерев. - Л., 1926. — 157с.
57. Бехтерев В.М. Творчість з точки зору рефлексології / Бехтерев В.М. Грузенберг С.О. — СПб., 1932. — 274с.
58. Белова Є.С. Виявлення творчого потенціалу дошкільників за допомогою тесту Є.П. Торренса / Белова Є.С. — М., 2004. — 240с.

59. Белухін Д.А. Основи особистісно-орієнтованої педагогіки. / Белухін Д.А. — М, 1997. —325с.
60. Бельська Є.Г. Основи психологічного консультування та психотерапії. // Бельська Є.Г. — М, 1998. —261с.
61. Бескова І.А. Як можливе творче мислення? / Бескова І.А. — М., 1993. — 268с.
62. Блазер А. Проблемно-орієнтована психотерапія. Інтегративний підхід. / Блазер А., Хайм Е., Рінгер Х., Томмен М. — М.: Незалежна фірма "Клас", 1998. — 201с.
63. Блейк Р. Р., Моутон Д. С. научные методы управления. Киев.: наукова думка, 1990. -247 с.
64. Блондель Ж. Политическое лидерство: Путь к всеобъемлющему анализу / Пер. с англ. Г. М. Квашнина. М.: Российская академия управления, 1992. 135 с.18. Браткин А., Скоробогатова И. 10 продаваемых тренингов. И.: Генезис, 2004. -205 с.
65. Богданова Т. Г. Діагностика пізнавальної сфери дитини. / Богданова Т. Г., Корнілова Т. В. — М.: Роспедагенство, 1994. — 152с.
66. Богомолова Н.Н. Ситуаційно-рольова гра як активний метод соціально-психологічної підготовки // Н. Н. Богомолова. — М., 1977. — 211с.
67. Богоявленская Д. Б. Основные современные концепции творчества и одаренности. – М.: Молодая гвардия, 1997. – 345 с.
68. Богоявленська Д. Б. Інтелектуальна активність як проблема творчості. / Богоявленська Д. Б. — Ростов-на-Дону, 2006. — 376с.
69. Богоявленська Д.Б. Вчора і сьогодні психології творчості / Богоявленська Д.Б.. — М.: Сенс, 2000. — 186с.
70. Богоявленська Д.Б. Про важливість методу "креативного поля" / Богоявленська Д.Б. — Таллінн, 1977. — 149с.
71. Богоявленська Д.Б. Психологія творчих здібностей: Учеб. Посібник для студентів вищ. Учеб. Заведеній. / Богоявленська Д.Б. — М.: Вид. Центр "Академія", 2002. — 378с.

72. Богоявленська Д.Б. Творча робота - просто стійке словосполучення. / Богоявленська Д.Б., Богоявленська М.Є. — М. 1998. — 136с.
73. Богоявленська Д.Б. Шляхи творчості. / Богоявленська Д.Б. — М.: Знание, 1981. — 196с .
74. Бодальов А.А. Сприйняття і розуміння людини людиною. / А.А. Бодальов. — М., 1982. — 322с.
75. Бодальов, А.А. Вершина в розвитку дорослої людини: характеристики та умови досягнення. / Бодальов, А.А. — М.: Наука, 1988. — 352с.
76. Божович Л.І. Вибрані психологічні праці: Проблеми формування особистості. / Божович Л.І. — М., 1995. — 347с.
77. Божович Л.І. Особистість та її розвиток у дитячому віці. / Л.І. Божович— М.: Просвещение, 1968. — 357с.
78. Большаков В.Ю. Психотренинг / Социодинамика, упражнения, игры. — СПб: Социально-психологический центр, 1996. -380 с.
79. Большакова Л. А. Розвиток творчості молодшого школяра. / Л.А. Большакова. — М. 2001. — 320с.
80. Бондаревська Є.В., Кульневич С.В. Педагогіка: особистість у гуманістичних теоріях і системах виховання : Учеб. посібник. // Бондаревська Є.В., Кульневич С.В. — Ростов-н / Д., 1999. — Гл.10. — С.119.
81. Бондаренко О.Р. Розумне незнання психолога-консультанта: З досвіду підготовки психологів-консультантів / Бондаренко О.Р. — М., 1998. — 582с.
82. Боно Е. де. Народження нової ідеї. / Боно Е. де. — М., 1976. — 530с.
83. Боно Е. де. Серйозне творче мислення / Боно Е. де. — М., 2005. — 402с.
84. Бунге М. Інтуїція і наука. / Бунге М. — М., 1967. — 350с.
85. Бурно М.Є. Психотерапія творчим самовираженням. / Бурхливо М.Є. — М., 1989. — 320с.
86. Буш Г.Я. Творчість як діалогічна взаємодія. / Буш Г.Я. — Мінськ, 1989. — 139с.

87. Бьюдженталь Дж. Мистецтво психотерапевта. // Бьюдженталь Дж. — СПб.: Питер, 2001. — 156с.
88. Бьюзен Т. Прості методи підвищення ваших інтелектуальних і творчих здібностей. / Бьюзен Т. — Мінськ: Попурі, 2001. — 269.
89. Варламова Є.П. Принцип рефлексивних контрастів у розвитку творчої унікальності людини / Варламова Є.П. — М., 1998. — 480с.
90. Вежевич Т. Е. Педагогические условия развития лидерских качеств учащихся. Дис. ... канд. пед. наук. улан-удэ, 2001. 198 с.
91. Веснин В. Р. Практический менеджмент персонала: Пособие по кадровой работе. М.: юристь, 2001. 496 с.
92. Ветлугіна Н.О. Основні проблеми художньої творчості дітей / Н. А. Ветлугиной. — М., 1972. — 534с.
93. Ветлугіна Н.О. Про теорії та практиці художньої творчості дітей / Ветлугіна Н.О. — М., 2002. — 509с.
94. Виготський Л.С. Зібрання творів: У 6-ти т. / Виготський Л.С. — М., 1982— 1984. — Т.2 — 307с.
95. Виготський Л.С. Психологія творчості. / Виготський Л.С. — М., 2000. —374с.
96. Виготський Л.С. Уява і творчість у дитячому віці / Виготський Л.С. — М., 2000. — 819с.
97. Виготський Л.С., Психологія мистецтва. / Виготський Л.С. — М., 1987. —391с.
98. Виханский О. С. Стратегическое управление: учебник. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Гардарики, 1998. 296 с.
99. Виханский О. С., Наумов А. И. Менеджмент. М.: Экономистъ, 2004. - 288 с.
100. Вудкок М., Фрэнсис Д. Раскрепощенный менеджер. М.: Дело, 1991. 312 с. 24. Грейсон Дж., О' Дейл К. Американский менеджмент на пороге XXI века. М.: Дело, 1991. - 215 с.

101. Вульфів Б.З. Педагогіка рефлексії: Погляд на професійну підготовку вчителя // Вульфів Б.З., Харькіна В.М. — М., 1995. — 139с.
102. Газман О.С. Проблема формування особистості школяра в грі / Газман О.С. — Новосибірськ, 1985. — 182с.
103. Газман О.С. У школу - з грою: Кн. Для вчителя. / Газман О.С., Харитоновна Н.Є. — М., 1991. — 272с.
104. Галин А.Л. Психологічні особливості творчої поведінки. / Галин А.Л. — М., 1996. — 312с.
105. Галкіна Т.В. Вивчення впливу тестової ситуації на результати дослідження креативної особистості. Методи психологічної діагностики. / Галкіна Т.В., Алексєєв Л.Г. — М., 1995. — 162с.
106. Глинський Б.А. та ін. Моделювання як метод наукового дослідження. / Глинський Б.А. — М., 1965. — 272с.
107. Годфруа Ж. Психологія, вид. в 2 т., / Годфруа Ж. — М. Світ, 1992. — Т.1 —185с.
108. Гончаренко Н.В. Геній у мистецтві та науці. / Гончаренко Н.В. — М., Мистецтво, 1991. — 153с.
109. Горностай П.П. Теорія і практика психологічного консультування: Проблемний підхід. / Горностай П.П., Васьковська С.В. —Київ: Наукова думка, 1995. — 128с.
110. Гребенюк О.С. Основи педагогіки індивідуальності: Навчальний посібник. / Гребенюк О.С., Гребенюк Т.Б. — Калінінград, 2000. — 324с.
111. Грезнева О.Ю. Організаційно-педагогічні ігри у професійній підготовці вчителя. / Грезнева О.Ю. — Казань, 1995.— 238с.
112. Гришина Н.В. Психологія конфлікту. // Гришина Н.В. — СПб.: Питер, 2001. — 414с.
113. Грін Е. Креативність в паблік рилейшнз. / Грін Е. — СПб, 2003. — 405с.
114. Гроув Э. С. Высокоэффективный менеджмент / Пер. с англ. М.: Информ.-издат. дом «Филинь», 1996. 280 с.

115. Грузенберг С.О. Психологія творчості. / Грузенберг С.О. — Мінськ, 2005. — 159с.
116. Групповая психотерапия / Под ред. Б.Д.Карвасарского. — М.: Медицина, 1990. — 326 с.
117. Гулина М.А. Терапевтична й консультативна психологія. / Гулина М.А. —СПб, 2001. — 352с.
118. Гурилева Л.В. Активізація пізнавальної діяльності як фактор розвитку творчих здібностей / Гурилева Л.В. — Челябінськ, 2001. — 126с.
119. Давидчук О.М. Розвиток у дошкільників конструктивного творчості. / Давидчук О.М. — М., 1976. — 103с.
120. Десслер Г. управление персоналом. М.: Бинном, 2004.- 800 с.
121. Джеймс М. Народжені вигравати. // Джеймс М., Джонгвард Д. — М., 1993. — 243с.
122. Джулиани Р. У. лидерство. М.: Мирамакс, 2002. 408 с.
123. Диагностика социально-психологических характеристик малых групп с внешним статусом / Под ред. С. А. Багрецова. СПб.: лань, Изд-во Санкт-Петербургского университета МВД России, 2001. 640 с.
124. Дилтс Р., Дириг Э., Рассел Д. Альфа лидерство. СПб.: Прайм-Еврознак, 2004. 256 с.
125. Дмитрієва О.В. Стимулювання процесу самовдосконалення учасників літніх об'єднань старшокласників / Дмитрієва О.В. — Кострома, 1998. — 193с.
126. Дмитрієнко Є.А. Три погляди на один потенціал / Дмитрієнко Є.А. — М., 1998. — 113с.
127. Донцов А.И. Проблема конфлікту в західній соціальній психології / Донцов А.И., Полозова Т.А. — М., 1980. —Том 1. — 120с.
128. Дрыгина И. В. Активизация лидерского потенциала личности студента в образовательном процессе Вуза. Дис. ... канд. пед. наук. Красноярск, 2004. 198 с.

129. Дьяченко О.М. Шляхи активізації уяви дошкільників / Дьяченко О.М. — М., 1987. — 310с.
130. Евтихов О. В. Практика психологического тренинга. СПб.: Речь, 2005. 256 с.
131. Евтихов О. В. Стратегии и приемы лидерства: теория и практика. СПб.: Речь, 2007.- 238 с.
132. Евтихов О. В., Трепашко Т. В. Грааль мудрости. Кн. 1: Притчи и истории. СПб.: Речь, 2005. 304 с.
133. Евтихов О. В., Трепашко Т. В. Грааль мудрости. Кн. 2: Истории и метафоры. СПб.: Речь, 2005. 306 с.
134. Емельянов Ю.Н. Активное социально-психологическое обучение. – Л., 1985.
135. Єлізаров О.М. Особливості психологічного консультування як самостійного методу психологічної допомоги / Єлізаров О.М.— М., 2000. — Журнал. № 3. —11с.
136. Єлізаров О.М. Ціннісні орієнтації неблагополучних сімей / Єлізаров О.М.— М., 1995. — 99с.
137. Жеребова Н. С. лидерство в малых группах как объект социально-психологического исследования // Психология и психоанализ власти. Самара: БАХРАХ, 1999. - Т. 2.
138. Жуков Ю. М. Методы практической социальной психологии: Диагностика. Консультирование. Тренинг / Под ред. ю. М. жукова. М.: Аспект Пресс, 2004. 256 с.
139. Журавлев А. Л. Социально-психологические проблемы управления / Прикладные проблемы социальной психологии: Сборник статей. М.: наука, 1983. - С. 173–189.
140. Зайцева Е. М. Об актуализации одного из видов лидерства в группе. Ярославль: ЯПИ, 1977. С. 126–129.

141. Заморев С.И. Репрезентативности (выразительность) тела и групповая психотерапия / Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы, 1999, №4. – С.26-37.
142. Занько С.Ф. Гра і вчення (теорія, практика, перспективи ігрового навчання). / Занько С.Ф., Тюнников Ю.С., Тюннікова С.М. — М., 1992. — 391с.
143. Зденек М. Розвиток правої півкулі: Поглиблена програма вивільнення сили Вашої уяви. / Зденек М. — М., 2004. — 312с.
144. Зимова І.А. Педагогічна психологія. / Зимова І.А. — М., 1999. — 182с.
145. Зинченко В. П. Психологический словарь / Под ред. В. П. Зинченко, Б. Г. Мещерякова. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Педагогика-Пресс, 1996. 457 с.
146. Зімбардо Ф. Соціальний вплив. / Зімбардо Ф., Ляйппе М. — СПб., 2001. —78с.
147. Зуб А. Т., Смирнов С. Г. лидерство в менеджменте. М.: Воскресенье, Принт-Ателье, 1999. 216 с.
148. Игры - обучение, тренинг, досуг / Под ред. Петрусинского. В четырех кн. - М.: Новая школа, 1994. - 368 с.
149. Іванов І.П. Методика Комунарського виховання: Книга для вчителя. / - М., 1990. — 189с.
150. Ільїн Є.М. Мистецтво спілкування // Педагогічний пошук. – К.: Радянська школа, 1988. – стор.189-250.
151. Інтелект і креативність в ситуаціях міжособистісної взаємодії : Зб. наук. пр. / РАН. Ін-т психології; Ред.-сост. О.М. Воронін. — М., 2001. — 75с.
152. Інтелект і творчість: Зб. наук. тр. / РАН. Ін-т психології; Відп. ред. О.М. Воронін. — М., 1999. — 280с.
153. Іоріш Ю.І. Деякі психологічні підстави технології наукової творчості / Іоріш Ю.І. — М., 2001. — 139с.
154. Каган М.С. Мир общения. – М., 1988.

155. Казаков Д. Л. Организационное лидерство как проблема социологии управления. Дис. ... канд. социол. наук. Нижний Новгород, 2002. 154 с.
156. Казмиренко В.П. Социальная психология организаций. – К.: МЗУУП, 1993. – 384 с.
157. Капустін С.А. Межі можливостей психологічного консультування / С.А. Капустін. — М., 1993. — 156 с.
158. Карделл Ф. Д. Психотерапия и лидерство. СПб.: Речь, 2000. – 234 с.
159. Карпов А. В. Психология менеджмента. М.: Гардарики, 2003. – 584 с.
160. Кевля Ф.І. Педагогічне прогнозування особистісного розвитку дитини. / Кевля Ф.І. — Москва - Вологда, 1999. — 306с.
161. Кенджеми Дж. П. Использование власти личного авторитета или власти законных полномочий // Иностранная психология. № 7. 1996. –С. 49–55.
162. Кларін М.В. Інновації у світовій педагогіці: Навчання на основі дослідження, ігри та дискусії: Аналіз зарубіжного досвіду. / Кларін М.В. — Рига, 1995. — 99 с.
163. Козорезов Д. В. управление персоналом и стиль руководства в социальных организациях. Дис. ... канд. социол. наук. М., 1999. – 178 с.
164. Кристофер Э., Смит Л. Тренинг лидерства. СПб.: Питер, 2001. – 320 с.
165. Кричевский Р. Л. Динамика группового лидерства // Вопросы психологии. 1980. № 2. С. 64–74.
166. Кричевский Р. Л. Если вы — руководитель. М.: Дело, 1998. – 400 с.
167. Кричевский Р. Л. Механизмы лидерства в юношеских коллективах // Проблемы детской и педагогической психологии. Вып. 9. М., 1976. – С. 23–26.
168. Кричевский Р. Л., Дубовская Е. М. Социальная психология малой группы. М.: МГУ, 1991. – 318 с.
169. Кричевский Р. Л., Рыжак М. М. Психология руководства и лидерства в спортивном коллективе. М.: МГУ, 1985. – 223 с.

170. Кудряшова Е. В. лидер и лидерство: исследования лидерства в современной западной общественно-политической мысли. Архангельск: ГМПУ им. М. В. Ломоносова, 1996. – 256 с.
171. Кудряшова Е. В. Лидерство как предмет социально-философского анализа. Дис. ... докт. филос. наук. М., 1996. – 359 с.
172. Кузьмин Е. С., Волков И. П., Емельянов Ю. Н. Руководитель и коллектив. Социально-психологический очерк. л.: лГУ, 1974. – 167 с.
173. Кузьмин И. Психотехнологии и эффективный менеджмент. М.: Технологическая школа бизнеса, 1992. 189 с.
174. Кулюткін Ю.М. Розвиток творчого мислення школярів. // Кулюткін Ю.М., Сухобская Г.С. — Л.: Знання, 1987. — 138с.
175. Купріянов Б.В. Гра-епопея - форма організації життєдіяльності літніх об'єднань старшокласників / Купріянов Б.В. — Кострома, 1998. — 152с.
176. Купріянов Б.В. Ситуаційно-рольова гра у соціальному вихованні старшокласників. / Купріянов Б.В., Подобін А.Є — Кострома, 1998. — 153с.
177. Лабіринти самотності / Пер. з англ. Сост., Заг. ред. і предисл. Н.Є. Покровського. — М.: Прогрес, 1989. — 604с.
178. Лавский В. В. Притчи человечества. М.: Лотаць, 2002. 608 с.
179. Ладанов И. Д. Психология управления рыночными структурами. Преобразующее лидерство. М.: Перспектива, 1997. 288 с.
180. Лазутіна Г. В. Основи творчої діяльності журналіста. / Лазутіна Г. В. М., 2004. — 214с.
181. Ландсберг М. лидерство. Видение, вдохновение и энергия. М.: Эксмо, 2004. 224 с.
182. Лейтес, Н.С. Изучение одаренности детей / Н.С. Лейтес //Психологический журнал. – 1992. – № 1. – С. 26–32.
183. Література
184. Лоутон А., Роуз Э. Организация и управление в государственных учреждениях / Пер. с англ. М., 1993. 218 с.

185. Лукьянчиков Э. Е. Становление лидерских качеств в системе высшего военно-профессионального образования. Дис. ... канд. пед. наук. Орел, 2003. 216 с.
186. Макмахон Г. Тренинг уверенности в себе. М.: Эксмо, 2002. 208 с.
187. Максвелл Д. С. 21 неопровержимый закон лидерства / Пер. с англ. Мн.: Попурри, 2005. 448 с.
188. Максвелл Д. С. 21 обязательное качество лидера / Пер. с англ. В. М. Баженов. Мн.: Попурри, 2004. 176 с.
189. Максвелл Д. С. Воспитай в себе лидера / Пер. с англ. Г. И. Левитан. Мн.: Попурри, 2005. 400 с.
190. Максвелл Д. С. Создай команду лидеров / Пер. с англ. л. А. Бабук. Мн.: Попурри, 2005. 368 с.
191. Максвелл Д. С. Шеф и его команда / Пер. с англ. СПб.: Питер Ком, 1998. 256 с.
192. Макшанов С. И. Психология тренинга в профессиональной деятельности. Дис. ... докт. псих. наук. СПб., 1998. 322 с.
193. Макшанов С. И. Психология тренинга: Теория. Методология. Практика: Монография. СПб.: Образование, 1997. 238 с.
194. Малявин В. В. Искусство управления. М.: Астрель, АСТ, 2004. 430 с.
195. Малявин В. В. Тридцать шесть стратагем. Китайские секреты успеха. М.: Белые альвы, 2000. 192 с.
196. Мамонтов С. Ю. Поверь в себя. Тренинг уверенности в себе. СПб.: Питер, 2001. 160 с.
197. Мануйлов Г. М., Новиков В. В. Психологическое управление в кризисном обществе. СПб.: Алетейя, 1999. 352 с.
198. Манфред Кетс де Врис. Мистика лидерства / Пер. с англ. М. Шалуновой. М.: Альпина Букс, 2005. 312 с.
199. Матюшин А. М. Концепция творческой одаренности // Вопросы психологии. – 1989. – № 6. – С. 143-149.

200. Матюшкин, А.М. Концепция творческой одаренности /А.М. Матюшкин // Вопросы психологии. – 1989. – №6. – С. 27-34.
201. Махина Т. В. Особенности использования социально-психологического тренинга в целях развития лидерских качеств студентов — будущих менеджеров. Дис. ... канд. псих. наук. М., 2005. 204 с.
202. Мелік-Пашаєв О.О. Педагогіка мистецтва і творчі здібності. / Мелік-Пашаєв О.О. — М., 1981. — 104с.
203. Менегетти А. Психология лидера. М.: Онтопсихология, 2004. 258 с.
204. Мескон М., Альберт М., Хедоури Ф. Основы менеджмента. М.: Дело, 2005. 720 с.
205. Мокшанцев Р. И., Мокшанцева А. В. Социальная психология. М.: Инфра-М, 2001. 408 с.
206. Моляко В. А., Кульчицкая Е. И., Литвинова Н. И. Психология детской одарённости. – Киев: Общество "Знание" Украины, 1995. – 82 с.
207. Мудрик А.В. Час пошуків і рішень або Старшокласникам про них самих. / Мудрик А.В. — М., 1990. — 408с.
208. Нагавкіна Л.С. Соціальний педагог: введення в посаду: Зб. Матеріалів. // Нагавкіна Л.С., Крокінская О.К., Косабуцкая С.А. — СПб., 2002. — 396с.
209. Нельсон-Джоунс Р. Теорія і практика консультування. / Нельсон-Джоунс Р. – СПб., 2000. — 184с.
210. Немов Р.С. Психологія: Підручник для студентів вищих педагогічних навчальних закладів: У 3-х книгах. Книга 3: Психодіагностика. Введення в наукове психологічне дослідження з елементами математичної статистики. 3-є видання. / Немов Р.С. — М., 1998. — 600с.
211. Ожегов С. И., Шведова Н. Ю. Толковый словарь русского языка. М.: Азбуковник, 1999. 944 с.
212. Организационная психология / Под ред. Г. В. Суходольского. харьков: Издательство Гуманитарный центр, 2004. 256 с.

213. Организация психологической реабилитации сотрудников органов внутренних дел: Методическое пособие / Под общ. ред. М. И. Марьина. М.: Гук МВД России, 2002. 270 с.
214. Павлова М. А. Интенсивный курс повышения грамотности на основе нлП. М.: Совершенство, 2000. 224 с.
215. Парыгин Б. Д. Основы социально-психологической теории. М.: Мысль, 1971. 351 с.
216. Перкинс Д. Н. Творческая одаренность как психологическое понятие // Общественные науки за рубежом. Сер. Науковедение, 1988. – № 4. – С. 88-92.
217. Петровская Л.А. Теоретические и методической проблемы социально-психологического тренинга. – М.: Изд-во МГУ, 1982. – 168 с.
218. Подоляк Я. В. личность и коллектив: психология военного управления. М.: Воениздат, 1989. 349 с.
219. Подоляк Я. В. Психология управления. Теория и практика менеджмента. Харьков: Издательство «Харьков», 2004. 292 с.
220. Пономарьов Я.А. Знання, мислення та розумовий розвиток. / Пономарьов Я.А. — М., 1967. — 432с.
221. Пономарьов Я.А. Дослідження психологічних механізмів творчого (продуктивного) мислення. / Пономарьов Я.А. — М., 1958. — 352с.
222. Пономарьов Я.А. Психологія творчості / Пономарьов Я.А. — М., 2005. — 431с.
223. Практикум з арт-терапії. Під ред. А.І. Копитіна. — СПб., 2000. — 113с.
224. Психогимнастика в тренінге. – СПб: Інститут тренінга, 1993. – 90 с.
225. Психология одаренности детей и подростков /под. ред.. Н.С. Лейтес/ М: Академия , 1996- 416с.
226. Психологія творчості / Под ред. Я.А. Пономарьова. — М.: Наука, 1990. — 156с.

227. Разумнікова О.М. Особистісні та когнітивні властивості при експериментальному визначенні рівня креативності // Разумнікова О.М., Шевелін О.С — М., 1999. — 239с.
228. Реан А.А., Коломинский Я.Л. Социальная педагогическая психология. — СПб: ЗАО изд-во "Питер", 1999. — 416 с.
229. Рейнхард Л. Трансформация: программа просветления Вернера Эрхарда. — М.: Казимир, 1994. — 256 с.
230. Роджерс К. Клиентоцентрированная терапия / Пер. с англ. — М.: Рефобук. К.: Ваклер, 1997. — 320 с.
231. Роджерс К. Погляд на психотерапію. Становлення людини. / Роджерс К. — М., 1994. — 155с.
232. Развитие творческой активности школьников / Под ред. А.М. Матюшкина. — М.: Педагогика, 1991. — 153с.
233. Розов М.А. Проблема цінностей і розвиток науки / Розов М.А. — М., 1987. — 327с.
234. Рубінштейн С.Л. Про мислення і шляхи його ісследования. / Рубінштейн С.Л. — М., 1958. — 132с.
235. Руководство по телесно-ориентированной терапии. — СПб: Рось, 2000. — 256 с.
236. Савенков А.И. Основные подходы и разработка концепции одаренности// Педагогика. — 1998. — №3. — С.24-30.
237. Савенков А.И. Технологический аспект психодиагностики детской одаренности// Прикладная психология. — 1998. — №3. — С.49-54.
238. Самоукіна Н.В. Мистецтво управління персоналом банку: Організаційна культура. Стилi керівництва. Ділове спілкування. Антистресова програма. / Самоукіна Н.В. — М., 1999. — 159с.
239. Самоукіна Н.В. Практичний психолог в школі: Лекції, консультування, тренінги. / Самоукіна Н.В. — М., 1997. — 188с.
240. Сборник психологических тестов. Часть II: Пособие / Сост. Е.Е.Миронова — Мн.: Женский институт ЭНВИЛА, 2005. — 155 с.

241. Сидоренко Е.В. Мотивационный тренинг. - СПб: Речь, 2000. - 234 с.
242. Сидоренко Е.В. Психодраматический и недирективный подходы в групповой работе с людьми. Методические описания и комментарии. – СПб, 1992. – 198 с.
243. Скрипкіна Т.П. Психологічні особливості прояву довіри на основі інтеграції внутрішніх цінностей на етапі ранньої юності / Скрипкіна Т.П. — М., 1984. — Гл.4. — 126с.
244. Степанов В.Г. Психология одаренности детей и подростков// Вопросы психологии. – 2000. – №3. – С.140-143.
245. Столін В.В. Деякі принципи психологічного консультування / Столін В.В. — М., 1981. — 160с.
246. Трофімова Н.Б. Педагогічне регулювання соціальних очікувань старших школярів у процесі морального виховання. / Трофімова Н.Б. — Воронеж, 1997. — 259с.
247. Туник, Е.Е. Опросник креативности Джонсона / Е.Е. Туник // Школьный психолог . – 2000. – № 47. – С. 23–34.
248. Туник, Е.Е. Опросник креативности Рензулли / Е.Е. Туник //Школьный психолог . – 2004. – № 4. – С. 16–23.
249. Харин С.С. Искусство психотренинга. – Мн.: Изд.В.П.Ильин, 1998. – 352 с.
250. Хейли Дж. Необычная психотерапия. – СПб: Белый кролик, 1995. – 384 с.
251. Хруцкий Е.А. Организация проведения деловых игр. – М., 1991.
252. Человек в мире диалога / Тез. докл. и выст. – Л., 1990. – 112 с.
253. Черепанова И.Ю. Дом колдуньи. Язык творческого бессознательного. – М.: "КСП", 1996, 384 с.
254. Чирикова А.Е. Особистісні передумови успішності діяльності російських підприємців / Чистякова Г.Д. — М., 1999. — Т. 20. — 392с.
255. Чистякова Г.Д. Творча обдарованість у розвитку пізнавальних структур / Чистякова Г.Д. — М., 1991. — 103с.

256. Чудновский В.С., Кржечковский А.Ю., Можейко А.А. Самосознание подростков с гармоническим и отклоняющимся поведением. – г.Ставрополь, 1993. – 140 с.
257. Шабаліна В.В. Методика групового психологічного консультування. / Шабаліна В.В. — СПб, 1998. — 175с.
258. Шадриков, В.Д. О содержании понятий «способности» и «одаренность» / В.Д. Шадриков // Психологический журнал. – 1983. –№ 5. – 50–56 с.
259. Шкурко Т.А. Танец как средство диагностики и коррекции отношений в группе // Психол. вестник РГУ, 1996. – Вып. 1. – Ч.1. – С.327-348.
260. Шульга Н.А. Этическая самоидентификация личности. : К., 1996.
261. Щедровицкий Г.П. Оргуправленческое мышление: идеология, методология, технология. – М., 2000.
262. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкий В.В. Семейная психотерапия. Л.: 1990.
263. Юркевич, В.С. Опыт развития креативности у одаренных детей и подростков / В.С. Юркевич // Народное образование. – 2001. –№ 2. – С. 12–14.
264. Юркевич, В.С. Проблема диагноза и прогноза одаренности в работе практического психолога / В.С. Юркевич // Школа здоровья. – 1997. – № 1. – С. 24–27.
265. Якобсон П.М. Психологія художньої творчості. / Якобсон П.М. — М., 1971. —217с.
266. Яковлева Є.Л. Психологія розвитку творчого потенціалу особистості. / Яковлева Є.Л. — М., 1997. — 212с.
267. Ялом И. Теория и практика групповой психотерапии. - СПб: Питер, 2000. - 640 с.