**ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ РАЗВИТИЮ ВЫСШИХ ПСИХИЧЕСКИХ ФУНКЦИЙ У УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕГО ЗВЕНА**

**ДЕЛОВЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ**

**Упражнение «Телефакс»**

Цель: развитие восприятия, внимания, памяти, образного мышления, воображения. Время проведения: 15 минут.

Подготовка:

Нарисуйте на листах бумаги несколько нетрудных для изображения объектов: дерево, дом, рыбу, цветок. Кроме того, каждой команде понадобятся бумага и карандаш.

Этапы игры:

1. Группа делится на команды по шесть-восемь игроков в каждой. Все садятся один позади другого на стулья (спинки стульев надо повернуть в сторону) или на пол. Первый в ряду игрок получает чистый лист бумаги и карандаш, последний - карточку с рисунком (больше ее не должен видеть никто).
2. Каждая команда сейчас будет работать, как телефакс. Члены команды пытаются как можно быстрее и точнее переправить сообщение. Это сообщение – простое изображение предмета, который рисуется указательным пальцем на спине впереди сидящего. Игроки не должны переговариваться между собой.
3. Когда «сообщение» дойдет до первого члена команды, он изображает на листе бумаги предмет, который, как ему кажется, рисовали на его спине, и кричит «Готово!». После этого можно сравнить обе карточки.
4. Перед началом следующего раунда выясните, будут ли команды менять последовательность игроков.
5. В конце игры обсудите несколько вопросов:

* Слаженно ли работала команда?
* Как можно было повысить эффективность работы?
* Почему скорость, с которой команды выполняли задания, была различной?

Варианты:

Игроки могут посылать и текстовые сообщения, например, простые слова: «да», «нет», «алло», «ура» и т.д.

**Интеллектуальная игра для школьников «Верю – не верю»**

Цели и задачи: выявление уровня знаний учащихся по определенной теме, передача им новых знаний, контроль знаний учащихся.

Участники: ведущий, 10-30 учащихся 5-11 классов.

Реквизит: тематические вопросы, жетоны, таблички «ДА» и «НЕТ».

Время проведения: 45 минут.

Ход игры:

Все участники упражнения становятся в колонну в середине комнаты. С одной стороны от них на стене находится табличка «ДА», с другой «НЕТ». Ведущий читает вопросы, которые начинаются со слов «Верите ли вы, что…». После того как вопрос прочитан, участники отходят к одной из табличек, в зависимости от своего мнения. По итогам каждого вопроса, те учащиеся, которые верно заняли позицию, получают по одному жетону. Все участники вновь становятся в середину комнаты. Побеждает тот, кто в итоге всего упражнения наберет наибольшее количество жетонов.

**Деловая игра для подростков «Дебаты»**

В игре принимают участие две команды по 8–10 человек. Предварительно обе команды знакомятся с правилами игры, договариваются о теме дебатов (она должна быть актуальной и интересной подросткам). Сообща команды выбирают или разрабатывают тезис, который будет лежать в основе спора. Смысл спора заключается в маленькой частице отрицания «не», которая и провоцирует команды на поиск аргументов и контраргументов. При этом команды готовят материалы для обеих позиций, так как вопрос об игровой роли решается только в день встречи путем жеребьевки.

Во время встречи одна из команд представляет систему доказательств (кейс) в защиту выдвинутого тезиса и пытается убедить участников и Совет справедливых в правильности своей позиции – это команда «Утверждение» («У»). Вторая команда критикует позицию оппонентов и стремится обосновать аргументами свою позицию – антитезис. Соответственно, эта команда – «Отрицание» («О»). Окончательное решение принимает Совет справедливых, в который помимо организаторов акции входят приглашенные специалисты по теме дебатов, а также по одному представителю от играющих команд.

Игровые роли: в каждой команде выбирается по три спикера и по одному представителю направляется в состав Совета справедливых. Обязательно нужен протоколист, который бы на доске или листе ватмана фиксировал основные тезисы спикеров. Ведет игру один или двое ведущих, их подготовка имеет большое значение. Спикеры выступают по очереди, каждый из них ведет только свою часть спора, командам выделяется время для вопросов в определенное время. Судейство в дебатах имеет важное значение, поэтому критерии оценок должны быть очень четкими.

Педагогические возможности. Дебаты берут свое начало из древней Греции, где они были важным элементом демократии. Сейчас дебаты используют для получения знаний и умений, необходимых для активной жизни в современном демократическом обществе.

Игра «Дебаты» помогает подросткам развить умения критически мыслить, рассуждать, продуктивно организовывать процесс дискуссии. «Дебаты» формируют готовность противостоять «информационному зомбированию» и умение самостоятельно, осознанно вырабатывать жизненную позицию. Игра позволяет тренировать навыки самостоятельной работы с литературой и источниками, отрабатывать умения ведения дискуссии и отстаивания собственной точки зрения, слышать и правильно воспринимать другого человека, помогает достичь понимания того, что другая позиция тоже имеет право на существование. Как командная, игра учит взаимодействию, работе в команде, развивает умение делиться с участниками команды своими идеями и соображениями, помогать и поддерживать друг друга.

Отличительными признаками дебатов являются: соблюдение строгого временного лимита, четкие ролевые предписания, разнообразие и объективность критериев оценки.

Игра требует серьезной информационной подготовки, поэтому состоит из нескольких этапов:

1. Сбор победителей первого этапа акции «Хочу управлять государством», поздравление, знакомство с идеей того, как будет проходить второй этап, советы, как лучше к нему подготовиться, объяснение правил игры «Дебаты», формирование команд.
2. Встреча команд: обсуждение и выбор темы-тезиса. Тема должна соответствовать следующим условиям: четкость в формулировке, отсутствие разночтения, перспективность для обсуждения, значимость для участников и зрителей. Кроме того, тезис должен звучать так, чтобы простым прибавлением частицы «не» из него могло получиться противоположное утверждение.
3. Самостоятельная работа команд: формирование кейса – системы аспектов, аргументов, поддержек, которые пригодятся команде для доказательства правильности и обоснованности своей позиции. Поиск и отбор необходимой информации, посещение консультационных пунктов. Подготовка демонстрационных материалов (таблиц, карт, схем).
4. Представление найденных материалов, обсуждение, распределение ролей на игру.
5. Дебаты.
6. Подведение итогов игры, выступление Совета справедливых. Поощрение игроков и формирование сборной команды для участия в третьем этапе акции «Хочу управлять государством».

Дело готовится и проводится в течение нескольких дней: точный срок зависит от информационных возможностей лагеря, насыщенности смены другими делами. Важно, чтобы участники, с одной стороны, не перегорели, с другой – не чувствовали себя неподготовленными.

Участниками игры становятся ребята, давшие достаточное количество правильных ответов на первом этапе акции «Хочу управлять государством». Способ формирования команд – жеребьевка. Чтобы команды получились равносильными, можно провести небольшую викторину, где ребята лучше узнают друг друга, увидят возможности каждого. В состав команды могут входить 8–10 человек.

Организацию игры берет на себя творческая (инициативная) группа детского лагеря, созданная для подготовки и проведения дел акции «Хочу управлять государством». Ребята вместе с педагогом-руководителем дорабатывают идею игры, составляют план подготовки и проведения дела, распределяют между собой обязанности, намечают дату и время проведения дела, согласуют их с советом лагеря.

На сборе-старте организаторы проводят небольшую игру-викторину для знакомства участников и проявления ими своих знаний и умений. Затем рассказывают, почему они выбрали именно игру «Дебаты», объясняют ее правила и особенности. Чтобы команды получились равносильными, можно провести жеребьевку, причем отдельно среди мальчиков и среди девочек, среди старших и младших.

После того как команды сформировались, можно приступить к обсуждению и выбору темы-тезиса. Тема должна быть четкой по формулировке, перспективной для обсуждения, актуальной для участников и зрителей. Кроме того, тезис должен звучать так, чтобы простым прибавлением частицы «не» из него могло получиться противоположное утверждение.

Например, тезис «Дети стали хуже». Ищем, куда лучше вставить частицу «не», чтобы получилась интересная для обсуждения тема: «Не дети стали хуже», «Дети не стали хуже», «Дети стали не хуже». Выбираем подходящий вариант.

Во время самостоятельной работы команды занимаются формированием кейса. Участники команд сначала обговаривают общую идею, обсуждают, как лучше представить выбранный тезис и его антипод, какими фактами, статистикой и цитатами можно его доказать. Вспоминают, что и где они видели и слышали, какую информацию можно включить, каким материалом можно воспользоваться, где его можно найти. Затем формируются три рабочие группы: первая готовит материал, определяет, как лучше объяснить тему дебатов, какой аспект из этой темы лучше вынести на обсуждение, подбирает необходимые ключевых понятия. Например, в теме «Дети стали хуже» надо найти ответы на вопросы: о каких детях будем говорить (возраст, социальное положение, если «хуже», то в чем – здоровье, умственные и творческие способности).

Вторая группа ищет аргументы для подтверждения своей позиции, т.е., если дети стали хуже, то в чем, чем мы можем это подтвердить.

Третья группа подбирает варианты контраргументов, которые могут выдвинуть соперники, и ищет на них ответы. Идет сбор информации, подыскивается необходимый реквизит.

Начинают свою работу консультационные пункты. В них могут работать как члены творческой группы, так и привлеченные ими «знатоки» – люди, хорошо разбирающиеся в тех или иных вопросах (ребята – представители регионов, взрослые).

После самостоятельной работы команды собираются на своем рабочем месте, группы отчитываются, что удалось сделать, начинают разработку своего выступления. Можно использовать таблицы, графики, мультимедийный проектор. Выбираются спикеры и представитель команды в Совет справедливых (жюри).

Наступает время дебатов. Ведущий приветствует собравшихся, говорит о важности той работы, которую провели команды, оглашает порядок выступления, договаривается о регламенте, представляет Совет справедливых. Начинает игру спикер команды «Утверждение». После обозначения позиций команды первыми спикерами никакие изменения и дополнения другими спикерами уже привнесены быть не могут!

Ниже в таблице приведено содержание всего процесса игры.

**Ход игры**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Игровая роль | Команда «Утверждение» | Команда «Отрицание» | Время |
| Спикер-1 | Представляет участников своей команды, обозначает, как они понимают тему («Мы считаем, что…) и те аспекты, которые предлагают вынести на обсуждение (Нам кажется, что сегодня следует обсудить…).  Предлагает ввести в игру ключевые понятия (Когда мы говорим…, то это значит…, мы имеем в виду…).  Называет три важнейших аргумента в защиту своего тезиса (протоколист их фиксирует). | Представляет участников своей команды, обозначает, как они понимают тему («Мы не согласны с позицией наших оппонентов, и считаем, что…), предлагает свои аспекты, которые хочет вынести на обсуждение (Нам кажется, что сегодня следует обсудить…).  Соглашается с ключевыми понятиями команды оппонентов или предлагает ввести новые.  Называет три важнейших аргумента в защиту своего тезиса (протоколист их фиксирует). | 5 мин. |
| Ведущий-1 | Уточняет ключевые понятия, названные каждой командой. Приводит команды к договоренности. |  |  |
| Ведущий-2 | Уточняет основной аспект разговора: «Итак, на наших дебатах сегодня речь пойдет о…» |  |  |
| Спикер-2 | Дает развернутую аргументацию всех трех тезисов, названных первым спикером своей команды. | Дает развернутую аргументацию всех трех тезисов, названных первым спикером своей команды. | 7 мин. |
| Ведущий-1 | Предлагает раунд вопросов, которые задают вторым спикерам игроки противоположной команды. Вопросы должны быть вежливыми по форме, начинаться со слов «Правильно ли я вас понял…», «Как вы думаете…», «Не кажется ли вам, что…». Ответ на вопрос должен быть обоснованным. |  |  |
| Спикер-3 | Опровергает доводы и аргументы команды соперников.  Завершает свою речь повтором позиции своей команды: «Таким образом, что бы ни говорили наши соперники, мы считаем…» | Опровергает доводы и аргументы команды соперников.  Завершает свою речь повтором позиции своей команды: «Таким образом, что бы ни говорили наши соперники, мы считаем…» | 7 мин. |
| Ведущий-2 | Предлагает участникам команд выступить с новыми аргументами в защиту своего тезиса, если они у них есть. Каждый игрок имеет право высказать не более одного аргумента. Аргументы должны быть сформулированы в одно предложение. |  | 6 мин. |
| Спикер-1 | Делает резюме выступления своей команды и называет те аргументы своих спикеров, которые наиболее ярко подчеркивают преимущество позиции своей команды. | Делает резюме выступления своей команды и называет те аргументы своих спикеров, которые наиболее ярко подчеркивают преимущество позиции своей команды. | 3 мин. |
| Ведущий-1 | Делает резюме выступлений обеих команд. Выделяет ключевые проблемы обсуждения, обращает внимание на те моменты, которые стали камнем преткновения. |  |  |
| Совет справедливых | Подводит итоги. Выделяет ключевые проблемы обсуждения, сравнивает аргументацию команд, отмечает сильные и слабые места выступлений обеих команд, объективность приведенных аргументов и поддержек.  Награждает как отдельных спикеров, так и команду-победительницу. |  | 3 мин. |
| Итого по времени |  |  | 1,5 часа |

Затем члены творческой группы проводят коллективное обсуждение игры: спрашивают участников, понравилась ли им игра, что нового они узнали, где и как можно применять данную форму игры, чему она учит, помогает, способствует.

После этого каждому участнику выдается по одному значку, который он должен вручить тому человеку из своей группы, который, по его мнению, внес наибольший вклад в работу команды. Ребята, получившие наибольшее количество значков, становятся участниками третьего этапа акции.

Свое слово должны сказать и члены творческой группы, наблюдавшие за работой советов. Они могут предложить в состав новой команды еще несколько человек, хорошо проявивших себя в ходе подготовки или во время дебатов.

**Темы для дебатов:**

1. Детские организации – лучший путь воспитать личность.
2. Телевидение разрушает нравственность молодого поколения.
3. В городе жить лучше, чем в деревне.
4. Коррупция ведет к стабильности государства.
5. Надо запретить Интернет.
6. Надо сделать Интернет бесплатным.
7. Школьная форма оправдана.
8. Атомные электростанции оправданы.
9. Смертная казнь в России нужна.
10. СМИ – под жесткий контроль государства.
11. Граждане России имеют возможность участвовать в корректировке законов.
12. Учащейся молодежи нужна материальная поддержка государства.
13. Альтернативная военная служба и предоставление отсрочек по призыву в связи с учебой и семейным положением нужны.
14. Социальное неравенство между подростками существует.
15. Проблема взаимоотношений между детьми и родителями разрешима.
16. Употребление нецензурных выражений в обществе растет.
17. Каждый сегодняшний подросток может стать руководителем государства.

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ МЫШЛЕНИЯ

**Игра «Составление предложений»**

Ребенку или детям, если работа проводится с группой ребят, предлагается три слова, не связанные между собой по смыслу, например «озеро», «карандаш», «медведь». Дается задание: составь как можно больше предложений, которые бы обязательно включали все эти три слова (можно менять число и падеж этих слов, а также использовать другие слова). Надо предупредить ребят, что время выполнения задания ограничено — 10 минут при групповом занятии и 15—20 минут при индивидуальной форме занятия.

Ответы ребят могут быть банальными: «Медведь уронил в озеро карандаш», а могут быть и сложными, с введением новых объектов: «Мальчик взял карандаш и нарисовал медведя, который ловил рыбу в озере». Ответы могут быть и по-настоящему творческими, интересными: «Мальчик, тонкий, как карандаш, стоял возле озера, которое ревело, как медведь».

Эта игра развивает способность устанавливать связи между предметами и явлениями, творчески мыслить, создавать новые целостные образы из разрозненных предметов.

Если ребенок работает индивидуально, то кто-то из родителей тоже должен придумать предложения из данных слов и показать ребенку, какие еще могут быть связи между этими предметами. При групповой форме работы важно выслушать все придуманные ребятами предложения. Следует обязательно поощрить ребят, придумавших самые оригинальные предложения. Но еще более важным является развернутое обоснование, почему именно тот или иной ответ нравится или не нравится, интересен или нет.

Можно порекомендовать следующие группы слов для выполнения данного задания:

* река, ручка, собака;
* дерево, тигр, человек;
* мост, человек, тетрадь и др.

**Игра «Поиск общих свойств»**

Детям предлагаются два слова, мало связанные между собой.

Например: блюдо и лодка, карандаш и уголь, мел и мука, матрешка и конструктор, консервная банка и чашка и т. д.

За 10 минут ребенок должен написать как можно больше общих признаков для этих предметов. Если родители занимаются с ребенком индивидуально, то это задание должны выполнить и они, чтобы затем вместе с ребенком обсудить результаты, т.е. общие свойства пары предметов, которые они нашли.

Ответы могут быть стандартными: в примере «блюдо и лодка» могут быть названы такие общие свойства, как «сделаны человеком», «имеют глубину», но очень важно найти как можно больше и таких признаков. Особенно ценными являются необычные ответы, позволяющие увидеть предложенные слова в совершенно новом свете.

При групповой работе очень важно выслушать вcе ответы ребят. В игре побеждает тот из учащихся, у кого список общих признаков больше, длиннее. При обсуждении с детьми названных признаков следует обратить внимание на характеристику этих признаков, насколько они существенны или являются несущественными для данных предметов, т.е. - второстепенными. Эта работа необходима для того, чтобы дети научились вскрывать связи между предметами, а также предельно четко усвоили, что такое существенные и несущественные признаки предметов.

РАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

**Упражнение «Угадай»**

Цель: развитие памяти, развитие внимания.

Форма проведения: групповая.

Ход игры: Взрослый (психолог, воспитатель, учитель) рисует начало рисунка, потом дети по очереди подрисовывают какие-либо детали, создавая картинку. В то время, когда один ребенок находится у доски, другие закрывают глаза, и открывают их по команде взрослого. Дети должны угадать: какая новая деталь появилась.

**Упражнение «НЛО»**

Цель: развитие воображения, активизация внимания, мышления и речи.

Оборудование: бумага и цветные карандаши.

Ход игры: – Ребята, сегодня вы будете рисовать инопланетянина. Для того, чтобы нарисовать его продумайте сначала каким он будет. Включите всю свою фантазию.

Детям отводится около 15-20 минут на рисование. После каждый ребенок рассказывает о своем персонаже, где он живет, чем питается, как взаимодействует с другими, о его качествах.

Это упражнение можно использовать в психодиагностических целях, так как рассказывая о своем герое, ребенок проецирует свои качества и чувства.

**Упражнение «Взгляд в будущее»**

Цель: развитие воображения, изобразительных навыков, активизация мышления и речи.

Возраст: дошкольный, младший школьный.

Оборудование: лист бумаги и карандаши.

Правила проведения: Ведущий: «Ребята, никто из нас не может знать, что нас ждет в будущем. Я имею в виду то далекое будущее, которое наступит лет через 100 или 200. Давайте выступим в роли писателей-фантастов и придумаем описание и рисунок. Вы можете нарисовать автомобиль будущего или дом, в котором будут жить люди в будущем. Также можете нарисовать космический корабль, фантастический пейзаж или другую планету, которую предстоит открыть в будущем».

По окончании работы дети рассказывают о своих работах.

**Игра «Пуговицы»**

Цель: развитие внимания, памяти.

Правила проведения: Играют два человека. Перед ними лежат два одинаковых набора пуговиц, ни одна пуговица не повторяется. У каждого игрока есть игровое поле – это квадрат, разделенный на клетки. Начинающий игру выставляет на своём поле 3 пуговицы, второй игрок должен посмотреть и запомнить, где какая пуговица лежит. После чего первый игрок закрывает листком бумаги своё игровое поле, а второй должен на своём поле повторить то же расположение пуговиц.

Чем больше в игре используется клеток и пуговиц, тем игра становится интересней и сложней.

**Игра «Исключи лишнее»**

Цель: развитие мышления

Инструкция: выберите из 3 слов одно лишнее.

Цвет:

* апельсин, киви, хурма
* цыплёнок, лимон, василёк
* огурец, морковь, трава
* сахар, пшеница, вата.

Форма:

* телевизор, книга, колесо
* косынка, арбуз, палатка.

Величина:

* бегемот, муравей, слон
* дом, карандаш, ложка.

Материал:

* банка, кастрюля, стакан
* альбом, тетрадь, ручка

Вкус:

* конфета, картошка, варенье
* торт, селёдка, мороженое

Вес:

* вата, гиря, штанга
* мясорубка, перышко, гантели

**Упражнение «Коллективный счет»**

Правила проведения: участники стоят в кругу, опустив головы вниз и, естественно, не глядя друг на друга. Задача группы – называть по порядку числа натурального ряда, стараясь добраться до самого большого, не совершив ошибок. При этом должны выполняться три условия: во-первых, никто не знает, кто начнет счет и кто назовет следующее число (запрещается договариваться друг с другом вербально или невербально); во-вторых, нельзя одному и тому же участнику называть два числа подряд; в-третьих, если нужное число будет названо вслух двумя или более игроками, ведущий требует снова начинать с единицы. Общей целью группы становится ежедневное увеличение достигнутого числа при уменьшении количества попыток. Ведущий повторяет участникам, что они должны уметь прислушиваться к себе, ловить настрой других, чтобы понять, нужно ли ему в данный момент промолчать или пришла пора озвучить число.

**Упражнение «Ограбление»**

Инструкция: Прослушайте внимательно короткий текст.

«Директор магазина только что выключил свет в магазине, когда появился какой-то человек и потребовал денег. Владелец открыл кассу. Содержимое кассы было собрано, и грабитель поспешно скрылся. Полицейский был извещен незамедлительно».

Раздайте участникам тренинга лист с утверждениями.

У вас в руках лист с утверждениями. Отметьте те из них, которые вам кажутся ложными.

1. Человек появился сразу после того, как владелец выключил свет в магазине.
2. Грабитель был мужского пола.
3. Грабитель не требовал денег.
4. Владелец магазина собрал содержимое кассы.
5. В кассе были деньги, но не сказано, сколько.
6. Грабитель открыл кассовый аппарат.
7. В событиях принимал участие полицейский.
8. Бизнесмен только что выключил свет, когда в магазине появился грабитель.

Итоги упражнения:

Перед подведением итогов, сообщите участникам тренинга правильные ответы.

* Почему получились такие результаты?
* Что на них повлияло?
* Какие выводы можно сделать из этого упражнения?

**Упражнение «Осознавание границ»**

Упражнение демонстрирует эффект направленности внимания и осознавания на определенные участки – физические границы тела, занимающие важное место во внутренней психологической карте человека и связанные с устойчивым «образом себя» (на языке физиологии именуемым «схемой тела»), влияющим на самооценку и отношения с окружающими. По образному выражению А. Лоуэна, человек «пришвартован» к реальности на обоих концах тела: внизу через контакт с землей», а наверху – через макушку головы. Подобный подход используется в даосских психотехниках, где уделяется обостренное внимание трем «кончикам тела»:

1. темени – для усиления ощущения восходящих потоков «энергии» (граница «человек – небо»);
2. ладоням – воспроизведение чувства упора в пальцах и ладонях (граница «человек – человек»);
3. ступням – усиление ощущения нисходящих потоков «энергии» (граница «человек – земля»).

Очевидно, что в процессе возрастного формирования физического «образа себя», ощущение «границ» (или различение «Я – не-Я») является одним из начальных этапов, связанным с ранним детством. Поэтому важным моментом для продуктивной работы с «границами», наряду с концентрацией внимания, является переход в состояние детско-созерцательного восприятия. При выполнении упражнения человек должен стремиться почувствовать себя буквально так, как чувствует себя ребенок, который впервые начинает осознавать собственное тело и окружающий мир.

Еще одним важным моментом данного упражнения является то, что вызываемое в нем чувство отграничения, выделения себя из окружающего мира, несмотря на кажущуюся противоположность, является близким медитативному ощущению всепроникающего единства с миром.

Первоначально упражнение выполняется в положении лежа, после предварительной релаксации (по мере тренированности – в произвольной позе). Внимание и вместе с ним дыхание направляются на область тела, соответствующую одной из перечисленных «границ». Внимание удерживается в заданной области в течение нескольких минут. Наблюдайте, как с каждым выдохом дыхание «передается» в выбранные участки тела, постепенно создавая в них ощущение тепла, «энергии». Через 3 – 5 минут переключайте внимание и дыхание на следующую «граничную» область. После того как будут пройдены все три «границы» по отдельности, объедините их, распределяя внимание одновременно на пять точек, соответствующих фигуре пятиконечной звезды (модификацией упражнения является направленность внимания на шесть точек, или два треугольника, соответствующих шестиконечной звезде). Важно представить, что тело как бы растягивается, вы словно становитесь выше ростом. При этом вдоль позвоночника возникает ощущение «натянутой струны». Затем представьте, что ваше тело заключено со всех сторон в непроницаемую сферическую оболочку. Мысленно постарайтесь раздвинуть этот «кокон», упираясь в него в 5 точках: кистями, стопами, макушкой головы.

Распределение «телесно-направленного» внимания одновременно на большое число объектов, близких к максимальной пропускной способности канала осознаваемого восприятия по Г. Миллеру – 7±2 единицы или превышающих его, вызывает так называемую сенсорную перегрузку и способствует формированию особого состояния сознания. Аналогичным образом влияет на состояние сознания и выравнивание ощущений в удаленных участках левой и правой половин тела, способствующее достижению баланса активности левого и правого полушарий мозга.

Примечание. Упражнение, помимо оздоровительных целей, имеет важное практическое применение в повседневной жизни. Оно помогает человеку быстро прийти в себя в ситуации внезапного стресса, когда «земля плывет под ногами» и теряется эмоциональное равновесие и самообладание. Особенно необходимо оно людям, чрезмерно волнующимся перед публичными выступлениями (артистам на сцене, ораторам перед трибуной или спортсменам перед выходом на старт).

Нужно заметить, что физические, телесные границы человека («внешнее тело», по М.М. Бахтину) представлены в его внутреннем мире («внутреннее тело» по Бахтину, или «виртуальное тело» по Н.А. Носову) таким образом, что оказываются тесно связанными с его общением с окружающими. Границы телесных контактов предстают границами эмоциональных контактов, сочувствия и эмоциональной отстраненности, границами замкнутости и общительности, влияния на других и подверженности чужому влиянию, автономности и зависимости, а также разнообразными стереотипами и внутренними ограничениями, через которые человек может перешагнуть в процессе работы над собой. Как показывает опыт телесно-ориентированной психологии, работа с телесными границами приводит к совершенствованию связанных с ними аспектов личности, является важным инструментом личностного роста.

**ИГРЫ, ЗАДАНИЯ И УПРАЖНЕНИЯ, РАЗВИВАЮЩИЕ ПАМЯТЬ ПОДРОСТКОВ**

Имена обитателей НЛО.

Необходимо как можно быстрее запомнить имена обитателей НЛО.

Их зовут:

Вен, Мал, Чук, Неф, Тад, Маг, Пак, Кан, Ден.

Задание 1. Повтори эти имена.

Задание 2. Что можно предпринять, если имена не запоминаются?  
Попытайся связать каждое имя с тем, на что похоже это слово, с тем, что хорошо известно.

Например:

Вен     звучит как «в N», т.е. в городе N; от слова «вена» и т.д.

Мал     смял; ломал и т.д.

Чук     Чук и Гек; чукча и т.д.

Неф     звучит как имя еще одного поросенка компании Нюф-Нюфа, Наф-Нафа и Ниф-Нифа и т.д.

Тад     как очень похожее на имя Тэд и т.д.

Маг     маг-кудесник; мак (цветок); смак (название передачи) и т.д.

Пак     от слова «упаковка» и т.д.

Кан     почти название известного города Канны во Франции и т.д.

Ден     мужское имя англоязычных народов и т.д.

Задание 3. Вспомни имена обитателей НЛО.

**Каждое слово что-то обозначает**

Задание 1. Необходимо быстро запомнить много слов. Послушай и повтори!

Внимание!

Сыр, платье, книга, колбаса, компот, шарф, карандаш, костюм, бумага, варенье, брюки, тетрадь, суп, ручка.

Все слова после одного прочтения запомнить почти невозможно. Но можно проявить смекалку и найти способ запоминания, своего рода палочку-выручалочку.

Слово всегда что-то обозначает. Представьте то, что обозначают эти слова. Они обозначают весьма конкретные предметы:

* продукты;
* одежду;
* школьные принадлежности.

Конкретные предметы довольно легко разместить по определенным местам:

* продукты — в холодильник;
* одежду — в шкаф;
* школьные принадлежности — в портфель.

Задание 2. Слова зачитываются еще раз. Необходимо вспомнить, что лежит в холодильнике, в шкафу и в портфеле.

Задание 3. Подсчитайте количество правильно названных слов.

Игру можно считать успешной, если было правильно названо 10—11 слов.

**От слова к рассказу**

Вариант 1:

Задание 1. Постарайся объединить несколько слов таким образом, чтобы получился рассказ.

Слова:

поляна, колесо, чашка, экскаватор, нора, лупа, весы, ведро, листья, овраг.

Задание 2. Расскажи, что получилось.

Задание 3. Вспомни те слова, которые были даны для сочинения рассказа.

Вариант 2:

Слова:

дружба, весна, крокодил, цветы, катастрофа, песни, деньги, горе, болезнь, январь.

Задания те же.

Вариант 3:

Слова:

пожар, вечер, ягоды, лужа, праздник, паровоз, требование, утенок, заявление, голос, курсант.

Задания те же.

**Числовой лабиринт, или игра для математика**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 124 | 428 | 357 | 469 | 582 | 929 |
| 142 | 248 | 753 | 649 | 528 | 299 |
| 241 | 842 | 735 | 496 | 825 |  |
| 214 | 828 | 537 | 949 | 852 |  |
| 421 | 284 | 573 | 994 | 285 | 992 |

Задание. Числа и их местонахождение надо запомнить. На запоминание дается 5 минут. Далее рисунок убирается, а испытуемому предлагается его воспроизвести.

Как правило, запомнить механически эти числа не удается никому. Количество правильно воспроизведенных чисел зависит от того, какие закономерности составления данного лабиринта нашел играющий.

При составлении задания использовались 2 принципа:

1) числа, расположенные по диагонали, умножаются на 2:  
124 х 2 = 248 х 2 = 496 х 2 = 992;

2) по вертикали числа представляют собой комбинации из имеющихся цифр исходного числа. Примечание. При выполнении этого задания, как правило, бывает много ошибок. Необходимо проанализировать их причины:

* невнимательность;
* неумение найти способ запоминания;
* слабая природная память;
* что-то еще?

**Калейдоскоп явлений**

Задание 1. Играющий самостоятельно читает нижеприведенный набор слов. Необходимо запомнить все, без исключения, слова.

Соревнование, весна, голубика, дружба, лужи, черника, переживания, судья, спринт, март, свисток, страдания, чувства, награды, земляника, вишня, листья, победа, травма, поздравления, страсть, тренировка, праздник, результаты, измена, малина, проигрыш.

Для того, чтобы запомнить эти слова полностью, необходимо применить способы запоминания, связанные с ассоциациями.

Сначала ищем ключевые слова: например, весна, ягоды, спорт, дружба.

Затем ищем связи ключевых слов с остальными словами.

Итак:

* весна — лужи, март, листья, поздравления, праздник;
* ягоды — голубика, черника, земляника, вишня, малина;
* спорт — соревнования, судья, спринт, свисток, награды, победа, травма, тренировка, результаты, проигрыш;
* дружба — переживания, страдания, чувства, страсть, измена.

Задание 2. Постарайся припомнить все слова, используя для этого ключевые слова.

Примечание. Оказывается, что упорядочить можно любую информацию. Главное условие заключается в том, чтобы найти способ, который будет составлять основу данной конструкции. Известны два пути поиска опорного пункта при запоминании. В одном случае, опираемся на то, что дано, ищем опорный пункт в уже данном материале. В другом случае, придумываем его, привносим от себя, отталкиваемся от своих знаний, ощущений, пристрастий, интересов. Оба способа имеют право на существование.

**Барабан**

Задание 1. Придумай способ, с помощью которого можно запомнить букву и ее местонахождение на этом игровом барабане.

Задание 2. Нарисуй, не подглядывая, что и как расположено на игровом барабане.

Задание 3. Расскажи, каким способом запоминал.

Примечание. Надо приветствовать ситуацию, когда ребенок придумывает несколько способов запоминания. Это говорит о творческой направленности его мышления. В тех случаях, когда ребенок нашел несколько способов запоминания, но правильно воспроизвести эту картинку не смог (ошибся в написании или местонахождении букв), надо особое внимание уделить развитию памяти. Такого рода результаты указывают на недостаточное развитие, скорее всего, его природной памяти.

**Звери в состоянии невесомости**

Задание 1. Посмотри внимательно на этот рисунок. Звери попали в необычную ситуацию. Постарайся запомнить расположение зверей. На запоминание дается 3 минуты.

Задание 2. Необходимо нарисовать то, что удалось запомнить.

Задание 3. Необходимо обсудить с ребенком процесс запоминания.

Примечание. Существует несколько способов запоминания положения зверей.

1) Большой квадрат разделен на 9 маленьких квадратов. При запоминании, таким образом, можно опираться на положение животного относительно стороны маленького квадрата.

2) Звери повторяются. Поэтому сначала можно запомнить расположение ежей, затем — лис и т.д.

3) Звери чередуются. Поэтому можно найти закономерности их расположения.

4) Можно совместить способы запоминания.  
Счет с наращиванием

Эту игру придумал известный психолог, академик В. Д. Шадриков. Задача заключается в том, чтобы складывать два числа, а результат прибавлять к третьему. Полученную сумму надо запомнить и к ней прибавить результат сложения следующих двух однозначных чисел и т.д.

Например, игроку называется исходное число (667), далее называются два однозначных числа (2; 7), которые играющий должен сложить, а сумму —запомнить:  
667; 2; 7 — 2 + 7 = 9 + 667 = 676

Операции играющего:  
3; 5 — 3 + 5 = 8 + 676 = 684 и т. д.

Если задание понятно, можно начинать игру.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Исходное число | Тестовый материал |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 237 | 3 | 7 | 4 | 6 | 5 | 1 | 2 | 7 | 7 | 1 | 9 | и т.д. |
|  | 5 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 4 | 5 | 6 | 8 | 1 |  |
| Операции играющего | 237 + 8 = 245 | 245 + 9 = 254 | 254 + 5 = 259 | 259 + 8 = 267 | 267 + 8 = 275 | 275 + 3 = 278 | 278 + 6 = 284 | и т.д. |  |  |  |  |

Играющий должен это число назвать и запомнить. Это задание можно усложнить или упростить в зависимости от возраста, опыта, способностей ребенка. Для того, чтобы играющему было легче считать и запоминать, надо предложить ему называть (проговаривать) все операции.

«Счет с наращиванием» можно использовать как развивающую индивидуальную игру, как коллективную игру-соревнование на длительность безошибочной игры и как тест, позволяющий определить силу оперативной памяти человека. Оперативная память — память, обслуживающая какие то действия человека, которая необходима ему в процессе конкретной деятельности. Человек с хорошей оперативной памятью отличается тем, что помнит все, касающееся его текущего занятия, но после окончания работы он может забыть большую часть имевшей место информации.

Как правило, это второстепенная информация, т.е. нюансы, штрихи, детали.

После окончания игры участников можно спросить, помнят ли они те числа, которые складывали.

**Ассоциации**

Задание 1. Я буду называть тебе слова, а ты отвечай мне на каждое мое слово своим, первым пришедшим тебе в голову.

Внимание!

1. Родина
2. Сквер
3. Геометрия
4. Фальсификация
5. Удар
6. Ошибка
7. Камин
8. Контроль
9. Ножницы
10. Любовь
11. Беда
12. Свидание
13. Сказка
14. Необычность
15. Костер
16. Записка
17. Губы
18. Проблема
19. Родители
20. Кризис

Задание 2. Постарайся вспомнить слова, которые я называл.

Примечание. В данной игре применяется уже известный прием — ассоциации — установление связей запоминаемого с чем-либо известным по сходству, подобию, смежности или противоположности.

**Присоединяйтесь!**

Зарегистрировавшись, Вы сможете:

* [Создать](http://nsportal.ru/user/register) свой персональный мини-сайт.
* Разместить