**Фрагмент практичного заняття**

**«Використання інтелект-карт**

**у роботі з педагогічними працівниками**

**як метод самоаналізу успішності особистості»**

****

**Гаврилюк Г.М., практичний психолог**

**КЗ «НВК: ЗШ І-ІІІ ст. -**

**гімназія №30 ім. Т. Шевченка ВМР»**

**«Використання інтелект-карт**

**у роботі з педагогічними працівниками**

**як метод самоаналізу успішності особистості»**

**Мета заняття:**

* ознайомити учасниківз технікою «інтелект-карт»;
* розкрити можливості техніки відображення процесу мислення і структуризації інформації у візуальній формі;
* визначити тапроаналізувати складові успіху; до саморозвитку;
* формувати прагнення до самоаналізутасамовдосконалення, створення власної формули успіху

**Цільова група:**педагоги, практичні психологи

**Орієнтовна тривалість:** 45 хв.

**Структура заняття**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№***  ***п/п*** | ***Зміст роботи*** | ***Орієнтовна тривалість, хв.*** | ***Ресурсне забезпечення*** |
|  | **Повідомлення теми та мети заняття** | 1 | Комп’ютер, проектор |
|  | **Інформаційне повідомлення«Техніка «інтелект-карта»»**  ***Майндмеппінг***(mindmapping, ментальні карти) — це зручна і ефективна техніка візуалізації мислення і альтернативного запису.  Карти пам'яті використовуються для створення, візуалізації, структуризації і класифікації ідей, а також як засіб для навчання, організації, вирішення завдань, ухвалення рішень, при написанні статей.Тоні Б’юзен*(TonyBuzan)*, автор техніки ментальних карт, пропонує нам перестати боротися з собою і почати допомагати своєму мисленню.  Карта пам'яті реалізується у вигляді діаграми, на якій зображені слова, ідеї, завдання або інші поняття, зв'язані гілками, що відходять від центрального поняття або ідеї. В основі цієї техніки лежить принцип «радіантного мислення», що відноситься до асоціативних розумових процесів, відправною крапкою або точкою дотику яких є центральний об'єкт. *(Радіант - точка небесної сфери, з якої як би виходять видимі шляхи тіл з однаково направленими швидкостями, наприклад, метеоритів одного потоку).* Це показує нескінченну різноманітність можливих асоціацій і отже, невичерпність можливостей мозку.  Побудова інтелект-карти виконується в певній послідовності:  1. Чітка формулювання теми (ідеї) інтелект-карти.  2. Графічне зображення теми (ідеї) у вигляді яскравого, кольорового центрального образу, малюнка.  3. Асоціювання.  4. Угруповання асоціацій за певними ознаками.  5. Структурування асоціацій - підбір ключових слів і / або ключових фраз.  6. Графічне структурування - додавання ключових гілок до центрального образу.  7. Заповнення графічної структури - додавання відгалужень.  8. Пожвавлення графічної структури - додавання символіки, що асоціюється зі словами.  9. Виділення структури - виділення ключових гілок кольоровими блоками.  10. Встановлення об'єктивних зв'язків між блоками і / або їх елементами.  Отже, спираючись на вище перелічені етапи, спробуємо побудувати власну інтелект-карту. | 10 | Комп’ютер, проектор |
|  | **Практична частина**   1. **Асоціювання.Робота в групах**   В рамках першого етапу необхідно чітко сформулювати тему, тоді з'явиться установка на певні думки-асоціації. Наша тема – «Успішна особистість». У своїй групі оберіть секретаря, того, хто буде записувати ідеї на папір і доповідача, який представить напрацювання групи.  Завдання: протягом 5-10 хвилин учасники групи висловлюють всі можливі асоціації з поняттям «успішна особистість», а секретар фіксує ідеї.Цей процес виглядає приблизно так: на окремому аркуші паперу записуються всі слова-асоціації, що виникають у свідомості. Важливо не піддавати їх аналізу. Не потрібно думати, чи підходить дана асоціація до образу чи ні, якщо вже вона з'явилася, то не просто так. Слова можна записувати в довільному порядку: в рядок, в стовпчик або хаотично. Фіксуються асоціації кожного членагрупи, які не повторюються. Процедура асоціювання триває до тих пір, поки виникають нові асоціації. При появі частих повторів процедура припиняється. Як правило, асоціювання займає від 10 до 15 хвилин, в залежності від складності обговорюваної теми.   1. **Угруповання асоціацій за певними ознаками.**   Наступний етап роботи в групі - угруповання асоціацій за певними ознаками - це одна з найскладніших процедур. Слова-асоціації об'єднуються в одну групу за тими чи іншими ознаками. Для зручності кожна група слів виділяється (підкреслюється) певним кольором. Так аналізуються всі асоціації на предмет їх можливого угруповання. Цей процес супроводжується глибокою логічної обробкою інформації.   1. **Структурування інформації.**   Наступний етап - структурування інформації - відповідає вимогам п'ятого етапу побудови карт. Ця процедура має на увазі підбір ключових слів до кожної групи слів-асоціацій. При цьому необхідно дотримуватися принципу - одне-два ключових слова на кожну групу. *Наприклад, групу слів-асоціацій «гарне самопочуття», «чудовий настрій», «фізична форма», тощо, можна замінити одним ключовим словом –* ***«здоров’я»***. Аналогічно підбираються ключові слова до інших груп слів-асоціацій. Щоб уникнути плутанини, кожне ключове слово виділяється таким же кольором, як і слова-асоціації, що складають групу.  Можна умовно назвати цей процес укрупненням інформації.  Звертаю вашу увагу на важливий момент - ключові слова - це основа графічної структури майбутньої інтелект-карти!   1. **Графічне структурування. Індивідуальна робота.** (Додавання ключових гілок до центрального образу)   Подальші дії орієнтовані на графічне структурування укрупненого змісту, що відповідає шостому етапу побудови карт.  Будь-яке слово (поєднання слів), поняття, предмет і т.п. може бути представлено у вигляді образу, який можна намалювати. Тепер кожен учасник групи працює індивідуально. З яким образом, символом, у вас асоціюється поняття «успішна особистість»? Виберіть кольоровий фломастер та в центрі аркуша А4, розташованого горизонтально, зобразіть символ та за бажанням підпишіть. Малюнок не повинен займати багато місця, оскільки навколо нього буде будуватися карта.  До центрального образу, розміщеному в середині аркуша паперу, додаються гілки (стрілки, вигнуті лінії, і т.д.), що формують структуру інтелект-карти. Кількість гілок завжди дорівнює кількості ключових слів! Зображуючи гілки, необхідно дотримуватися розміру і відстані між ними. З огляду на те, що кожна гілка несе певне смислове навантаження, необхідно виділити її вже раніше обраним кольором.  Отже, графічна структура закладена, далі її необхідно заповнити - це умова сьомого етапу побудови інтелект-карт.   1. **Заповнення графічної структури -** додавання відгалужень.   Дана процедура протилежна тій, яка була представлена раніше. Її умовно можна назвати - розукрупнення інформації. Графічно вона виконується наступним чином. До кожної ключової гілки додається стільки відгалужень, скільки слів-асоціацій вона об'єднує. Головне, щоб відгалуження від різних ключових гілок не перетиналися і не плуталися.  В процесі розукрупнення відбуваються ті ж логічні операції, що і при укрупненні інформації, тільки в зворотному порядку. Таким чином, ми закріплюємо і повторюємо логіку міркувань, що сприяє кращому запам'ятовуванню і збереженню інформації в пам'яті.  **6.Пожвавлення графічної структури - додавання символіки, що асоціюється зі словами.**  Цікавим і важливим, з точки зору мнемоніки, є процес «оживлення» асоціацій інтелект-карти - восьмий етап побудови.  Відомо, що асоціація - зв'язок двох уявлень, коли одне, з'явившись, викликає в свідомості інше *(за Арістотелем).* Якщо уявити образи, відповідні до слів-асоціацій, то активізуються нові розумові процеси, які до цього моменту не були задіяні. До роботи лівої півкулі мозку, яка відповідає за логіку, підключається права півкуля, відповідальна за образи. Так технологія mindmap пов'язує роботу обох півкуль - від асоціацій до логіки і назад! Це одна з відмінних особливостей технології. «Оживляючи» інтелект-карту, можна додавати малюнки, символи, смайлики та іншу графіку, яка асоціюється зі словами. Даний мнемонічний прийом сприяє не тільки кращому запам'ятовуванню змісту структури карти, але і дозволяє висловити своє емоційне ставлення *(негативне чи позитивне)*  до описуваного об'єкту.   1. **Виділення структури карти кольоровими блоками** - дев'ятий етап, використовується в тих випадках, якщо інтелект-карта має шість-сім і більше ключових гілок і безліч відгалужень. Велика кількість гілок і відгалужень іноді візуально сприймається не дуже добре тому, що втрачається структура карти. Щоб усунути цей ефект, якого цілком може і не бути, рекомендується виділити гілки кольоровими (в тон самим ключовим галузям) блоками, приблизно так, як це показано на слайді №11. 2. **Встановлення об'єктивних зв'язків між блоками і / або їх елементами.**   Завершальний етап, відповідний десятому етапу побудови інтелект-карт - встановлення об'єктивних (причинно-наслідковий) зв'язків, має на увазі візуалізацію зв'язків, що існують між окремими блоками і/або їх елементами. Те, що такі зв'язки є, не підлягає сумніву, адже інтелект-карта будується на основі асоціацій, які «чіпляються» одна за іншу. В даному випадку саме об'єктивні зв'язки*(пунктирні стрілки)* розкривають існуючі проблеми. Тільки тепер ці проблеми виявлені, позначені і, отже, можуть бути вирішені.  Роботу завершено, а тепер ще раз гляньте на власну mindmapуспішної особистості, чи повністю ви задоволені проробленою картою? | 25 | Комп’ютер, проектор, папір, кольорові фломастери |
|  | **Вправа «Хвилина слави»**  Переживання радості від успіху - явище більш суб'єктивне, ніж сам успіх, але має значний вплив на формування позитивної «Я-концепції» особистості, почуття самодостатності, психологічної комфортності, емоційної стабільності.  Навіть разове переживання стану успішності може поліпшити психологічне самопочуття, ритм діяльності та взаємовідносини з оточуючими. Отож, зараз ми спробуємо інтелектуально опрацьоване явище «успішна особистість» вкласти в тілесні відчуття та емоційні переживання.  Психолог просить вийти по 2-х учасників з кожної групи, які бажають взяти участь у вправі. Далі просить уявити себе успішною людиною, уявити ідеальний образ самого себе в найвищій точці своєї успішності.  Уявіть себе переможцем важливого конкурсу професійної майстерності. Вам аплодує весь зал, стоячи, а ви йдете червоним хідником. Важливо уявити і відтворити вираз обличчя такої людини, її міміку, жести, ходу і цілісний образ, ніби приміряти на себе.  Решта учасників стають по обидва боки від уявного «червоного хідника». Коли називають ім’я учасника, він під звуки фанфар і оплески залу проходить в приміряному образі по центру зали (кімнати).  **Рефлексія учасників вправи:**   1. Чи вдалося вам приміряти образ успішної людини? 2. Що відчували під час виконання вправи? 3. Які висновки для себе можете зробити після вправи? | 10 |  |