**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр научно-технического творчества учащихся»**

**Методическая разработка тренинга**

**«Я познаю мир»**

**Составила: Щепелина Валерия Геннадьевна**

**педагог-психолог**

**Яровое 2025**

**Пояснительная записка.**

Использование технологии тренинга для формирования навыка оценки субъективного и объективного восприятия окружающего мира (от осознания своего «Я» до анализа собственных ощущений) у младших школьников.

Актуальность проведения работы с детьми в направлении объективной оценки окружающей среды и критической оценки своего мироощущения подкрепляется многими факторами.

В современной обстановке при высокой плотности быстро меняющегося информационного фона и замене окружающего мира цифровым, ребенку, с его еще не до конца сформированной нервной системой, сложно удержать спектр внимания на окружающей действительности. Отделить главное от второстепенного, определить, что безотлагательно, а что остается за гранью действительно важного – страдает формирование критического мышления. Сложность в определении жизненно важных ориентиров для современного ребенка формирует проблему полноценного развития личности.

Частые нервные срывы, отсутствие анализа своих действий, истерики, нервное перенапряжение, неврозы, все это и многое другое сопровождает школьника в современном мире. Высокий уровень стресса подстерегает ребенка с самого порога школы, что приводит еще к одной важной причине необходимости умения оценивать окружающую действительность не только субъективно, но и с объективной стороны. А для этого важно научится рассматривать поставленную проблему со всех сторон и плоскостей. Что и наталкивает на идею создания данного тренинга.

Важно не только показать способы изучения окружающего пространства со стороны различных анализаторных систем организма, но и дать возможность оценить этот мир в формате обмена опытом и анализа собственного «Я».

Тем самым мы формируем навык оценивания своих действий и ощущений не только с точки зрения одного направления, а комплексно и всеобъемлюще. Что позволит принимать решение более рационально и критично.

Я-концепция также является важным регулятором поведения человека, выполняет следующие функции:

* служит источником ожидания относительно собственного поведения и самого себя;
* определяет характер приобретения нового опыта и особенности его интерпретации;
* осуществляет регуляцию своего социального поведения;
* способствует достижению внутренней согласованности личности.

Исходя из выше сказанного одной из наиболее эффективных форм работы с младшими школьниками является диалог-практикум с элементами сенситивного тренинга проработки сенсорных каналов.

**Цель** тренинга — формирование у участников активного опыта самоанализа, восприятия внутреннего мира, конструктивного анализа собственных ощущений, саморазвития и группового взаимодействия.

**Задачи тренинга:**

1. Создать условия для формирования навыков абстрагирования от множества различных раздражителей.

2.Способствовать формированию навыков анализа своих ощущений.

3. Способствовать формированию функций критического и аналитического мышления относительно собственного мироощущения.

**Ожидаемые результаты:**

1. Сформированность навыка выделение актуального в настоящий момент раздражителя и концентрация внимания на данном стимуле.

2. Развитость навыков анализа собственных ощущений.

3. Сформированность критического и аналитического мышления в рамках собственного мироощущения

**Категория участников:**

Тренинг рассчитан детей младшего школьного возраста, 7-11 лет.

Состав группы: Оптимальная численность 15-20 человек;

**Время проведения:** 90 мин.

**Место проведения:** учебная аудитория

**Оборудование и материалы**: компьютер, медиа-проектор, ящик с одной прозрачной стороной и двумя отверстиями (для рук) по бокам, различные предметы разнотекстурные на ощупь, звуковые дорожки (звук леса, шум прибоя, звуки перемены, аплодисменты и пр.), секундомер, столовые ложки на каждого участника тренинга, пищевые ароматизаторы в жидкой форме (ваниль, миндаль и пр.), эфирные масла (цитрусовые хвойные и пр.), ватные диски для ароматизации, ржаные сухарики.

**Адресат: обучающиеся студий МБУ ДО «ЦНТТУ»**

**Ведущий:** Щепелина В.Г. педагог – психолог

**Ход занятия-тренинга:**

1.Упражнение «Зверинец».

Сидя в кругу. Тренер предлагает всем по очереди назвать какое-либо животное. Все прислушиваются, стараясь запомнить - кто кого назовет. Для лучшего запоминания каждый сначала повторяет сказанное предыдущими участниками, а затем называет свое животное (по принципу снежного кома). Далее тренер задает ритм, в котором надо выполнять упражнение – 2 хлопка в ладоши и 2 удара ладоней по коленям. Выглядит это так: первый участник дважды хлопает в ладоши, называет свое животное («лиса»), дважды ударяет по коленям и называет животное того, кому он хочет передать ход. Тот, чье животное было названо, подхватывает ритм: хлопая дважды в ладоши, называет свое животное («кошка»), ударяет дважды по коленям и называет еще чье-то животное, и т.д. Темп выполнения постепенно увеличивается. Тот, кто ошибется, после хлопков в ладоши должен не назвать, а изобразить свое животное – издать его характерный звук. Остальные, передавая ход этому участнику, вместо названия животного воспроизводят этот звук.

(Слайд 1)

После разогрева переходим к основной части занятия.

(Слайд 2)

Проводится описание органов анализаторных систем организма, в первую очередь осязания, его свойствах и функциях. Обсуждается вопрос исследования окружающего мира с помощью тактильных ощущений, термической оценки окружающего пространства, рефлекторной защиты организма.

(Слайд 3)

2.Упражнение «Я это нащупал».

Ведущий предлагает участникам по очереди определить на ощупь предмет, находящийся в ящике с прорезями для рук. Благодаря прозрачной стенке, все кроме участника видят, что внутри и могут наблюдать за его реакцией. Они наблюдают и анализируют, внешние проявления реакций участника, скорость его реакции, эмоциональный фон, успешность выполнения задания. А за счет участия каждого, они могут оценить себя с точки зрения наблюдателя и участника (с разных сторон).

(Слайд 4)

После выполнения данного упражнения проводится обсуждение полученного опыта, и формулирование промежуточных выводов.

(Слайд 5)

После выполнения продолжаем обсуждение анализаторных систем, переходим к органам слуха. Обсуждение для чего необходим слух и как он влияет на оценку окружающего мира.

(Слайд 6)

Переходим к практическому заданию.

3.Упражнение «Слышу мир».

Для выполнения данного упражнения ведущий просит участников закрыть глаза и принять максимально удобную позу. Далее участникам включаются звуковые дорожки с различными звуками (звук леса, шум прибоя, звуки перемены, аплодисменты и пр.), участники должны внимательно послушать, угадать звуки и поделиться впечатлениями.

(Слайд 7)

После прослушивания аудиодорожек тренер просит обратить внимание на следующий слайд и сделать выводы относительно увиденного изображения. Дети высказывают свои точки зрения и беседа подводится к тому, что орган слуха отвечает еще за одно важное свойство восприятия мира – чувства положения тела в пространстве. Для наглядности работы вестибулярного аппарата тренер просит вспомнить моменты, когда дети катались на карусели или крутились вокруг собственной оси. Ощущение головокружения в данные моменты и свидетельствовало о сбое в работе вестибулярного аппарата.

(Слайд 8)

4.Упражнение «Я вижу то, что я вижу?».

Далее переходим к выполнению практического упражнения на оценку зрительного анализатора.

Ведущий рассказывает об особенностях восприятия глазом зрительного раздражителя, делая акцент на проецировании перевернутого изображения на сетчатку глаза. Затем раздает участникам столовые ложки и просит посмотреть на свое отражение внутри ложки. Отражение внутри перевернутое, так мы наглядно можем оценить, как видит мир наш глаз. Затем ведущий просит перевернуть ложку и посмотреть на свое отражение. Здесь оно не перевернутое, так оценивает воспринятое уже сам индивид. После чего задается вопрос, как же так происходит, что информация, полученная глазом перевернута, но мы мир видим так, как он есть? Выслушиваются ответы участников тренинга, после чего подводится к умозаключению, что оценку всего мы получаем после переработки информации мозгом.

(Слайд 9)

Для подкрепления данной информации участникам предлагается по очереди назвать цвета слов как можно быстрее. После чего коллективно обсуждается, по какой причине так сложно было бегло называть цвета.

(Слайд 10)

В следующем упражнении напротив, после того как дети по очереди называют животных, формулируется вывод, что воспринятые глазом спутанные линии мозгом обрабатываются как различные образы.

(Слайд 11)

Далее переходим к обонянию, обсуждается данная анализаторная система, как средство восприятия мира, его функции и качества.

Детям предлагается игра на составление рейтинга самых приятных ароматов их группы и затем сравнивается с международным рейтингом самых приятных ароматов:

Аромат апельсина

Аромат свежескошенной травы

Запах корицы

Запах леса

Аромат дождя

Аромат шоколада

Запах сена

Запах моря

Аромат ванили

Аромат свежеиспечённого хлеба

Аромат кофе

(Слайд 12, 13)

Переходим к практическому упражнению.

5.Упражнение «Отгадай аромат».

Детям предлагается ощутить различные ароматы, нанесенные на ватные диски: пищевые ароматизаторы в жидкой форме (ваниль, миндаль и пр.), эфирные масла (цитрусовые хвойные и пр.)

Задача участников угадать, что за аромат они вдохнули. И определить для себя, какие из них им понравились, а какие нет. По завершению упражнения обсудить, сформулировать промежуточные выводы.

(Слайд 14)

Следующим этапом тренинга становится переход к вкусовому восприятию. Задаются наводящие вопросы относительно вкусовых ощущений («Как вы считаете, как мы определяем вкус?», «Какие вкусы различает наш язык?», «Для чего нам различать вкусы?» и пр.) Выслушиваются ответы участников тренинга, подводится беседа к обсуждению функционального значения вкусового восприятия, карты различения вкусов языка и практическому упражнению.

6. Упражнение «Что это за вкус?».

Каждому участнику предлагается закрыть глаза, и раздается сухарики ржаного хлеба. Их задача сначала на ощупь определить, что они держат в руках, затем не торопясь ощутить аромат сухарика. Затем, не глядя, положить в рот и прочувствовать текстуру, плотность и только в самом конце сконцентрироваться на вкусовых ощущениях. Медленно и не торопясь максимально прочувствовать все вкусы данного стимула.

(Слайд 15-17)

После выполнения данного упражнения переходим к обсуждению ощущений: «На каком этапе удалось определить, что за предмет дали?», «Какой этап оказался самым сложным в данном упражнении?», «Удалось ли прочувствовать вкус хлеба?» «Почему вид вкусной еды вызывает аппетит и слюноотделение?» и пр.»

(Слайд 18-19)

Немного обсудим особенности восприятия, а именно синестезии. Синестези́я или синдром Шерешевского — нейрологический феномен, при котором раздражение в одной сенсорной или когнитивной системе ведёт к автоматическому, непроизвольному отклику в другой сенсорной системе. Человек, который переживает подобный опыт, — синесте́т. Синестезия буквально означает «союз чувств». Приводим примеры необычного восприятия.

**Диагностический этап.**

А теперь предлагаю вам определить, какой из органов чувств, для вас является ведущим. Для этого мы с вами пройдем тест, и определим ведущую модальность восприятия. В этом тесте нет правильных и неправильных ответов, любой вариант будет верен. (Приложение)

(выполнение тестов на определение ведущего канала восприятия)

**Рефлексия.**

Участникам предлагается по кругу высказать свое мнение о тренинге.

Могут быть использованы вопросы:

Как вы себя чувствовали во время работы?

Какая модальность восприятия у вас? Соответствует ли эта модальность вашему мироощущению или вы не согласны с результатами теста?

Довольны ли вы своей сегодняшней работой? Смогли ли вы раскрыться, высказать свое мнение?

Что мешало или было некомфортно?

Пригодятся ли знания, умения, мысли, полученные на сегодняшнем занятии в дальнейшей жизни?

Последним говорит ведущий, подчеркивает важность прошедшего занятия не только для ребят, но и для себя. Обязательно благодарит всех за участие, активность, откровенность.

(Слайд 20)

**Список использованной литературы:**

1. Барышникова Н. А. Особенности организации учебного и коррекционно-воспитательного процесса для детей с последствиями органического поражения центральной нервной системы. //Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. — 3–2004.
2. Тихомирова Л. Ф. Развитие интеллектуальных способностей школьника. — Ярославль, 2006
3. Ускова Г. А. Психолого-педагогическая диагностика младших школьников. — М., 2004.
4. Фарбер Д. А. Младший школьник: развитие мозга и познавательная деятельность. — М., 2003.
5. Мухина В. С. Возрастная психология. — М., 2001 Немов Р. С. Психология. Кн.1. — М., 2006.
6. Выготский Л.С. Собрание сочинений: Т. 3. - М., 1993.

**Приложение**

**Тест на выявление ведущего типа модальности (тип восприятия)**

*1****. Каким образом вы предпочли бы узнать, как работает компьютер?***

а. посмотрев учебный фильм;

б. прослушав объяснения;

в. разобрав компьютер и самостоятельно попытавшись понять, что там к чему?

*2.****Что бы вы предпочли почитать для развлечения?***

а. книгу о путешествиях со множеством иллюстраций;

б. детектив со множеством диалогов;

в. книгу с задачами, загадками и головоломками.

*3.****Если вы не уверены, как пишется слово, что вы скорее всего сделаете?***

а. напишете, чтобы посмотреть, так ли оно выглядит, как надо?

б. произнесете его;

в. напишете, обращая внимание на свои ощущения, те ли они?

***4. Когда вы видите слово с-о-б-а-к-а, что вы делаете первым делом:***

а. представляете себе собаку;

б. мысленно произносите слово «собака»;

в. представляете, что можно делать с собакой : гладить ее, играть с ней и т. д.

*5.****Что вы скорее всего будете делать, стоя в очереди за билетами в кино?***

а. рассматривать плакаты и объявления;

б. беседовать с теми, кто стоит поблизости;

в. притоптывать ногой или ходить туда-сюда.

*6****. Если вы обрадуетесь, что скорее всего сделаете?***

а. сделаете обрадованное лицо;

б. закричите от радости;

в. запрыгаете от радости.

Ключ к тесту. Подсчитайте число «а», «б» и «в»: «а»\_\_\_«б»\_\_\_«в»\_\_\_

• Если у вас больше всего «а», вы в учебе больше полагаетесь на зрительное восприятие. Вы учитесь *глазами-визуалы*

• Если у вас больше всего «б», вы в учебе больше полагаетесь на слуховое восприятие. Вы учитесь *ушами-аудиалы*

• Если у вас больше всего «в», вы учитесь в движении и руками-*кинестетики*

• Если вы обвели все буквы примерно одинаковое число раз, вы в учебе зависите от нескольких способов восприятия. Это позволяет вам более верно строить поведение в общении и понимать других.

**Многосенсорное обучение** позволяет учитывать индивидуальные особенности детей в восприятии информации,   обучать, используя видение, слышание, прикосновение, тем самым создать условия, при которых класс в целом получает информацию по   нескольким каналам восприятия, что способствует снижению риска не успешности, создаёт условия комфортности  и тем самым сохраняет здоровье учащихся.

Многосенсорное представление информации на уроке позволяет учащимся не только получать её, используя ведущий канал восприятия, но и развивает другие сенсорные каналы, что открывает новые возможности для усвоения материала. При обучении необходимо  учитывать особенности детей с разным типом восприятия, используя определённые методы и приёмы  воздействия на сенсорные системы

**Визуалы***Краткая характеристика.* Визуальное восприятие — зрительное. Эти дети ориентируются прежде всего на образы, картинки. С раннего детства любят разглядывать предметы, наблюдать за людьми. Они, скорее, будут разглядывать иллюстрации в книжках, чем слушать то, что читает взрослый. Охотно играют в настольные игры, любят пазлы, рисовать и лепить. Дети-визуалы обычно замечают любые изменения во внешности человека, в окружающем пространстве, хорошо запоминают лица.

*Рекомендации в работе.* Лучше воспринимают новый материал, когда он написан в книге, на доске, представлен схематически; для них результативнее самим читать текст;   лучше справляются с письменными заданиями, а не с устными;   лучше овладевают правилами правописания и меньше делают орфографических ошибок;  для осмысления и запоминания материала визуалу нужно чертить, штриховать, рисовать, записывать с доски то, что он там увидел;   любят картинки и краски, а также видеть и составлять таблицы и схемы.  В общении с визуалом употребляют слова, описывающие цвет, форму, местоположение,  выражения: «вглядитесь», «представьте», «что увидели?», «что заметили?», «что общего?»  можно выделять цветом пункты в книге, важную информацию на доске, использовать таблицы, схемы, наглядные пособия;  сравнение образов, инсценировка произведения, выразительное чтение по ролям.

**Аудиалы**  *Краткая характеристика.* Такой ребенок лучше всего воспринимает информацию на слух, для него важны интонации, тембр голоса, то есть не то, что говорят, а то, как говорят. Дети-аудиалы легко узнают людей по голосу. Еще до того, как их сверстники начинают говорить, они уже имеют большой словарный запас. Любят слушать, когда им читают, как правило, знают много стихов, рано проявляют интерес к самостоятельному чтению, задают много вопросов, любят сочинять разные истории и небылицы, охотно слушают аудиозаписи.

*Рекомендации в работе.* Эти дети предпочитают слушать информацию, нежели читать её про себя;  с большей охотой говорят и слушают, запоминая произношение слов и интонации, читают вслух, учат стихи и готовят пересказы;  лучше пишут изложения, диктанты.  Самые отвлекаемые на любой звук ученики.  С аудиалом используют вариации голоса (громкость, паузы, интонации);  чтение стихов,  работу хором,   формулировка выводов, обучение и проверка других,  нахождение фрагмента текста, цитирование строк, анализ звуков;  использование выражений: «вслушайтесь», «что услышали?»

**Кинестетики***Краткая характеристика.*Дети, которые все воспринимают через ощущения, чувства и движение, рано начинают ползать и ходить, все стремятся исследовать на ощупь. Предпочитают активные игры, где можно бегать и прыгать. Плохо концентрируются и могут быть невнимательными. Часто что-то теребят в руках, стремятся дотронуться до собеседника, любят обниматься и целоваться. Бывают капризны в отношении одежды: колючая, колется, жесткая и пр. У них хорошо развита моторная память. Чтобы, например, запомнить какую-то информацию, ребенок должен ее сам записать.

Существует точка зрения, что все дети — кинестетики. В определенной мере это справедливо. Большинство дошкольников и младших школьников очень подвижны и эмоциональны. Однако наблюдая за особенностями поведения детей, вы точно обнаружите различия.

*Рекомендации в работе*. Эти дети лучше усваивают материал, когда могут его исследовать через активные движения.  Им необходимы действия: что-то подчеркнуть, обвести, соединить, переставить, наклеить, вырезать и т.д.  у них хорошо развита моторная память, и они легче усваивают новую информацию, если она связана с практической деятельностью (опыты, проигрывание информации, переписывание  текстов и т.д.), эти дети с удовольствием пишут на доске.  Любят принимать участие в инсценировании сценок по изученному материалу.  С кинестетиком используйте жесты, прикосновения, довольно медленную речь, позволяйте ему "обыгрывать" информацию  сравнение чувств учащихся с чувствами автора произведения и других учащихся, учителя,  передача собственного эмоционального состояния,  ритм  стиха отбивается детьми рукой или ногой;  использование выражений: «почувствуйте», «похолодело», «потеплело», «ощутите себя …(цветочком, капелькой росы…) и т.д.  инсценирование  сценок

Редко можно встретить человека с одним ярко выраженным видом восприятия, у большинства людей он смешанный. Но доминирующий способ восприятия остается на всю жизнь, и знание, какой тип восприятия у ребенка, поможет правильно выстроить процесс обучения. Наблюдения показали, что у большинства школьников все сенсорные системы работают на приём информации, однако у каждого есть ведущая или предпочитаемая модальность, от которой зависят многие индивидуально -  психологические особенности  ребёнка.