

16.12.2020

Майстер-клас: «Мій творчий пошук»:
КОКОЛОГІЯ



Павлова Л.О. – Кокологію можна розглядати як низку психологічних ігор, призначених для того, щоб розкрити емоційні й поведінкові особливості учасника гри. Кокологія (від японського *kokoro* – «душа», «почуття», «внутрішній світ») – популярна психологічна гра, що прийшла до нас із Японії. Творці кумедної психологічної гри – токології – стверджують, що їхній винахід також здатний допомогти нам проникнути в таємниці власної підсвідомості і дізнатися про себе багато нового і несподіваного. В її арсеналі – ряд ситуативних тестів, що пропонують людині підключити уяву і відповісти на певні питання, домалювати картинку, вибрати з пропонованих варіантів той, який більше до душі, уявити і описати ту чи іншу ситуацію. У підсумку, давши відповідь на безневинне питання, що, здавалося б, не має до нас ніякого відношення, і отримавши інтерпретацію відповіді, ми часто дізнаємося про себе чимало цікавого.

ТВОРЕЦЬ КОКОЛОГІЇ

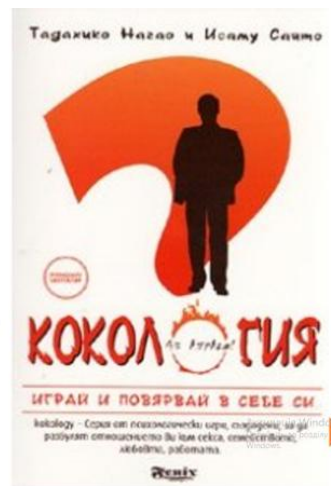
- Ісама Сайто – професор японського університету в Ріссе, засновник неакадемічного напрямку в психології.



КОКОЛОГИЯ (ВІД ЯПОН. КОКОРО — «СВІДОМІСТЬ», «ДУХ», «ДУША», «ВІДЧУТТЯ» І ГРЕЦЬК. ЛОГОС — «ВЧЕННЯ») — НИЗКА ПСИХОЛОГІЧНИХ ІГОР, ПРИЗНАЧЕНИХ ДЛЯ ТОГО, ЩОБ РОЗКРИТИ ЕМОЦІЙНІ Й ПОВЕДІНКОВІ ОСОБЛИВОСТІ УЧНІВ.



- Автор книги, яку продали 4 млн екземплярів. Перші тести на основі кокології видані в 1998 році.



Нещодавно виповнилося 10 років із дня виходу першої книги з кокології — збірника серії тестів, складених в ігровій невимушеній формі, які не пре-тендують на серйозність і тим вигідно відрізняються від багатьох тестів (менше спокус «вирухувати» правильну відповідь або «підігнати» її під «хороше» значення, створюючи приємне враження про себе). У цих тестах головне — уява, що допомагає доповнити, добудувати, домалювати пропонуваній сюжет, а отже, й інтерпретувати психологічний стан людини



ПРАВИЛА ГРИ

1. Учасник повинен відповідати перше, що спадає йому на думку.
2. Не потрібно намагатися вгадувати відповіді.
3. Необхідно бути чесним із самим собою.
4. Не можна забігати наперед.
5. Потрібно спостерігати за реакцією людей (включаючи власну).
6. Треба намагатися зберігати свою свідомість відкритою.



« ПІД БЛАКИТНИМ НЕБОМ »

- Уявіть собі чисте блакитне небо без жодної хмаринки. Одна лише думка про це має хоч трохи поліпшити настрій людини. Тепер подивіться очима свідомості на навколишній ландшафт. Яка з перелічених нижче картин найбільше заспокоює й розслабляє вас?
 - Біла засніжена рівнина.
 - Блакитний морський простір.
 - Укриті зеленню гори.
 - Поле, що поросло жовтими квітами.



« СИНІЙ ПТАХ »

- Одного разу синій птах з незнацька влітає у вікно вашої кімнати й потрапляє в пастку. Щось у цьому заблукалому птасі приваблює вас, і ви вирішуєте залишити його в себе. Але, на ваш подив, наступного дня птах змінює колір із синього на жовтий! Цей дуже незвичайний птах змінює кольори щодня — на ранок третього дня він яскраво-червоний, а на четвертий день стає зовсім чорним. Якого кольору птах, коли ви прокидаєтеся на п'ятий день?
 - Птах не міняє колір, він залишається чорним.
 - Птах повертається до свого початкового синього кольору.
 - Птах стає білим.
 - Птах стає золотим.



ПОЯСНЕННЯ

- Блакитний колір має здатність заспокоювати. Навіть якщо просто уявити собі якусь картину в блакитних тонах, то можна відчувати, як пульс уповільнюється, а дихання стає глибшим. Інші кольори також мають певне значення. Картина, яку учасник намалював у своїй уяві, розкриває прихований талант, що ховається в глибинах спокійної свідомості. Білу засніжену рівнину «бачать» люди, які з першого погляду розуміють ситуацію й розплутують складну проблему без доказів чи пояснень. Вони проникливі та рішучі, і навіть трохи провидці. Блакитний морський простір уявляють люди, які мають талант до побудови міжособистісних взаємин. Укриті зеленню гори «бачать» люди, які мають дар експресивного спілкування, завжди можуть підібрати потрібні слова, щоб висловити свої почуття. Поле, що поросло жовтими квітами, бачать люди, яких можна назвати джерелом знань і творчості, які сповнені ідеями й мають безцінний потенціал.



«СОЛОДОШІ ДЛЯ ЛАСУНІВ»



Усі ми знаємо казку про дітей, які заблукали в лісі і там натрапили на істівний будиночок із кондитерських виробів. І навіть знаючи про те, що це пастка, споруджена хитрою відьмою, ми не можемо засуджувати голодних дітей, які починають потихеньку тягнути в рот дверні ручки з печива, вікна з лодяників і щедро посипану цукровою пудрою черепицю. Та й хто з дітей (так само як і з дорослих) зміг би встояти перед такою спокусою? Уявіть собі, що ви теж заблукали в темному лісі і вже починаєте відчувати муки голоду, коли несподівано натрапляєте на смачний на вигляд котедж. Уважно оглянувши прилеглу до нього територію на випадок, якщо це чергова витівка злої відьми, ви ковтаєте сліву в передчутті бенкету. Як ви розправитеся з цими ласощами?

- Я б почав їсти все підряд.
- Я б намагався скуштувати якомога більше різних сортів солодошів.
- Я б знайшов найсмачнішу деталь і їв би тільки її.
- Узагалі-то я не дуже люблю солодке. Я б надав перевагу асорті з хрустких смажених горішків.



Якщо вам пощастить зустріти людей зі схожими інтересами, смаками й уподобаннями, ви швидко будете задоволені цим спілкуванням. І справді, знайти того, хто дивиться на світ точно такими самими очима, — про це можна тільки мріяти. Однак пам'ятайте, що, обмежуючи своє спілкування одним типом стосунків, ви відгороджуєтеся від цілої скарбниці не менш прекрасних переживань.

Узагалі-то я не дуже люблю солодке. Я б надав перевагу асорті з хрустких смажених горішків.

У вашому лексиконі слово «ненормальний» має позитивне смислове навантаження. Відповідно, кількість цікавих індивідумів серед ваших друзів і знайомих у багато разів перевищує середні показники. У житті людини, яка не вписується в загальноприйнятні рамки, є свої принципи, і вам подобається розглядати світ не з гущі натовпу, а трохи з іншого боку. Однак ваші спроби відгородитися від того, що діється навколо, дають привід оточуючим сприймати вас як людину, що прагне бути іншою. Пам'ятайте, що той, хто більше всього на світі боїться здатися звичайним, відноситься до категорії людей, до яких така характеристика підходить якнайкраще.

ПОЯСНЕННЯ



Солодке і все те, чим можна поласувати на ходу, — це їжа, яка не потребує кулінарної обробки і може вживатися в будь-який час дня і ночі. Перш ніж ви встигаєте збагнути, що й до чого, вона вже виявляється у вашому шлунку. Так само ми заводимо нові знайомства без жодного наміру, хоча це, звичайно, не означає, що наші підсвідомі переваги не відіграють у цій справі певну роль. На підсвідомому рівні ваша тактика поєднання істівного котеджу збігається з підходом до вибору друзів і питань друзям.

Я б почав їсти все підряд.

У спілкуванні з людьми ви завжди проявляєте абсолютну чесність і відкритість.

Завдяки такому підходу оточуючим легше розуміти й приймати вас. Але слід пам'ятати про те, що не всі готові відповісти вам такою самою щирістю і відкритістю. Часом ваша чесність робить вас занадто довірливим, у результаті чого ви, буває, потрапляєте туди, куди не наважуються залізати навіть ангели.

Я б намагався скуштувати якомога більше різних сортів солодошів.

У світі багато людей, і ви були б не проти познайомитися з кожним із них. Ви володієте даром бачити в людях найкраще. Проте ваше бажання покуштувати всього потроху може тлумачитися, як небажання розвинути стосунки з якоюсь однією людиною. Звичайно, це добре, що ви можете отримувати задоволення від спілкування з різними людьми, проте рано чи пізно настане такий момент, коли вам все-таки доведеться сказати комусь: «Ти на світі всіх миліший».

Я б знайшов найсмачнішу деталь і їв би тільки її.

ДІАГНОСТИКА ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СТУДЕНТА

Діагностика емоційного налаштування на заняття допомагає вчителю виявити проблеми й труднощі в соціально-психологічному аспекті. Знаючи, які емоції, відчуття переважають в студента, викладачу значно легше вибудувати свою діяльність на уроці.

«Термометр»

Якщо всі крапки на «термометрі» знаходяться, наприклад, у верхній частині, яку ви обрали як позитивну, то педагог може починати проводити заняття. У разі, коли велика кількість крапок, що сигналізують про погане емоційне самопочуття, учителю небажано відразу застосовувати інтерактивну технологію, особливо якщо вона вимагає налагодження взаємодії між студентами. Можна значно поліпшити психологічну атмосферу в аудиторії, поговоривши з учнями й налаштувавши їх на виконання завдання.

РИБКИ



«РИБКИ»

Зараз ми перевіримо вашу емоційну готовність до уроку. Виберіть рибку, колір якої вам найбільше подобається саме зараз. (Учніям пропонуються на вибір різнокольорові рибки — жовті, червоні, сині, зелені.)

У різних народів існує міф про те, що риба перевозить сонце, яке долає свій шлях уночі в океані. Жовтий колір рибки свідчить: ви готові до активної роботи.

У добу середньовіччя риба стала символом духовної сутності, що прихована під покровом речей, які ми бачимо. В алхімічній традиції риба тлумачиться як символ містичного переродження. Ті з вас, хто обрав червону рибку, у цю хвилину настроєні, можливо, не готові до роботи, але здатні до «перетворення».

Риба — символ родючості, життєдайності. Вибір синьої рибки свідчить, що під час роботи на уроці ви не тільки успішно впрацюєте із завданнями, а й виявите вміння творчо мислити.

За японською міфологією опорою Землі є гігантська рибина. На цій рибині тримається Земля. Якщо ваш вибір — зелена рибка, то ви готові до розв'язання серйозних проблем.



- Канадські вчителі Анна Форестер і Маргарет Рейнгард наголошують на важливості приемної атмосфери в класі: «Якщо після того, як ви зайшли до класу, всіх огорнула приемна атмосфера, — значить, перший крок зроблено: учнів налаштовано на настрій, який сприятиме ефективному навчанню».

Активация Windows
Перейдіть до [настроїв](#) Windows.