***Курс по развитию интеллекта***

***Современный интегрированный курс развития IQ, базирующийся на принципах семантики,экспериментальной фонетики, когнитивной психологии(психотерапии), логики и метода прояснения слов по Аланну Уолтеру (Нолиджизм®)***

**Сомнение убирается дефрагментацией лишнего, и то, что останется – это и будет истина. Так же и со словом, убрав надстройки мы получим чистое значение – концепт слова.**

**Цель курса–*Достигнуть рационального (разумно обоснованного, целесообразного) мышления, путём понимания истинного значения слов,*научить человека самостоятельно развивать мышление, предоставив ему все необходимые для этого навыки.**

***Предназначендля детей от 2 лет, а также их родителей***

***План:***

***Раздел I – Теоретическая часть курса***

*Глава 1– Образование слова и наука*

*Глава 2 – Семантика- значение слова*

*Глава 3 – Понятое «слово»*

*Глава 4 – Роль «слова» в когнитивной психологии (психотерапии)*

***Раздел II – Практическая часть курса (диагностика и обучение)***

***Использованная Литература***

***Ссылки***

***РазделI***

***Теоретическая часть курса***

Интеллект – это мыслительная способность, умственное начало у человека, определяющее его деятельность.

Признанные специалисты в области психологии, философии, лингвистики(СирилБёрт, К.Е. Сперман, Л.Л.Тёрстон, Джой П. Гилфорд и др.) не раз пытались классифицировать способности человека и обобщить данные о способностях в виде категорий интеллекта*(Источник – книга Гари Алдер «Техника развития интеллекта»2001 ст.20-21)*

Говард Гарднер и команда исследователей Гарвардского университета популяризовала идею так называемого «многостороннего интеллекта». В итоге пришли вот к такому выводу **(смотреть таблицу- в конце презентации)**

Подробнее рассмотрим такие аспекты как физиология мышления, операции мышления и формы логического мышления:

**Физиология мышления**

Мышление является функцией головного мозга. Существует несколько теорий физиологии мышления. Следуя работам И. П. Павлова мысль — следствие рефлекторной связи между человеком и реальностью. Для его осуществления требуется работа нескольких систем мозга.

Первая из них — подкорковая область. Её активизируют безусловные стимулы внешнего или внутреннего мира. Вторая система — полушария головного мозга без лобных долей (нем.)русск. и отделов речи. Принцип её работы: стимулы временной (условной) связью «подключаются» к безусловной реакции. Это — первая сигнальная система.

Принцип 3 системы: отвлечение от конкретных качеств воспринятых объектов и обобщение сигналов из первых двух инстанций. Это — вторая сигнальная система. На её уровне воспринимаются слова и приходящие сюда сигналы заменяются речью. Поэтому в её состав входят лобные доли и 3 анализатора: речедвигательный, речеслуховой и речезрительный. Кроме того, вторая сигнальная система регулирует первую. Её условные связи могут формироваться без раздражителя и отражать не только прошлое и настоящее, но и будущее.

Физиологическая основа мышления — работа коры больших полушарий. Ей характерны процессы, общие для нервной системы, в основном сочетание доминирующего возбуждения с окружающим его торможением.

На основании многих экспериментальных разработок отечественных и зарубежных психологов, которые научно доказали как функционирует мышление появилась такая наука как **логика**– наука о закономерностях мышления. (**Операции мышления**)

По мнению учённого С.Л. Рубенштейна в структуре мышления можно выделить следующие логические операции:

1. сравнение;
2. анализ;
3. синтез;
4. абстрагирование (исключение);
5. обобщение.

Сравнение — мыслительная операции, основанная на установлении сходства и различия между объектами. Результатом сравнения может стать классификация, которая выступает как первичная форма теоретического познания.

Анализ — мыслительная операция расчленения сложного объекта на составляющие его части или характеристики с последующим их сравнением.

Синтез — операция, обратная анализу, позволяющая мысленно воссоздать целое из аналитически заданных частей. Анализ и синтез обычно осуществляются вместе, способствуя более глубокому познанию действительности.

Абстрагирование (исключение) — мыслительная операция, основанная на выделении существенных свойств и связей предмета и отвлечении от других, несущественных. Эти выделенные характеристики как самостоятельные предметы в действительности не существуют. Абстрагирование способствует более тщательному их изучению. Результатом абстрагирования выступает формирование понятий.

Обобщение — мысленное объединение предметов и явлений по их общим и существенным признакам.

**Формы логического мышления:**

1. понятия;
2. суждения;
3. умозаключения.

Понятие - форма мышления, отражающая существенные свойства, связи и отношения предметов и явлений, выраженная словом или группой слов. Понятия могут быть конкретными и абстрактными.

Суждение - форма мышления, отражающая связи между предметами и явлениями в форме утверждения или отрицания. Суждения могут быть истинными или ложными.

Умозаключение - форма мышления, при которой на основе нескольких суждений делается определенный вывод.

Различаются умозаключения:

- индуктивные;

- дедуктивные;

- по аналогии.

Индукция — логический вывод в процессе мышления от частного к общему.

Дедукция — логический вывод в процессе мышления от общего к частному.

Аналогия — логический вывод в процессе мышления от частного к частному на основе некоторых элементов сходства.

Хотя мышление осуществляется на основе логических операций, оно не всегда выступает как процесс, в котором действуют только логика и разум. В процесс мышления очень часто вмешиваются, изменяя его, эмоции. Эмоции подчиняют мысль чувству, заставляя подбирать доводы, говорящие в пользу желаемого решения.

Эмоции способны не только искажать, но и стимулировать мышление. Известно, что чувство придаст мышлению напряженность, остроту, целеустремленность и настойчивость. Как утверждает психология, без возвышенного чувства продуктивная мысль столь же невозможна, как без логики, знаний, умений, навыков.(*Но это уже информация для другого курса. Тема которого «Развитие эмоционального интеллекта»*)

Операции мышления представленнные в таблице,фактически, определяют, способен ли человек к умственной деятельности как таковой.

Именно поэтому любой курс должен начинаться с психодиагностики, и, в случае выявления неправильного функционирования какой-либо из операций мышления курс всегда будет делиться на два блока – развивающий **логику** и **интеллект**(исходя из целей курса - вербальный)

*(дополнительно можно проводить занятия по развитию памяти, внимания, восприятия, эмоционально – волевой сферы, так-как материалом, на котором протекает умственный процесс, могут быть объекты разных модальностей (зрительные, слуховые, тактильные и др/- когнитивная психология-изучает познавательные процессы человеческого сознания )*

**Наш курс посвящён вербально-лингвистическим способностям, они являются общепринятым критерием для оценки ума и составляют существенную часть любого теста на IQ.**

**Именно вербально-лингвистический интеллект не может быть ограничен выявлением врождённых интеллектуальных характеристик***(Источник – книга Гари Алдер «Техника развития интеллекта»2001 ст.33)*

Процесс общения начинается с того, что мы оказываемся один на один не с предметом, не с явлением, а с целым множеством предметов и явлений, с целой ситуацией, которую нам нужно облечь в языковую форму.

Первое, что делает человек, - он расчлиняет ситуацию на элементы( а это уже т исть логика), обозначаемые отдельными словами, собственно говоря на уровне мысли это ещё даже не слова, а какие-то признаки, сигналы слов, а вот что происходит дальше, об этом подробнее во втором разделе…

*Глава 1*

***Образование слова и наука***

Итак, есть ситуация, есть отдельные слова, которые должны преобразоваться в схему будущего предложения. Изучением данного вопроса занимается специальная наука, называемая эксперементальной фонетикой. Работами украинского учёного Н. И. Жинкина установлено, что мозг подаёт сигналы в три разные точки организма. Во-первых, это органы дыхания (подача воздуха в глотку, рот и нос). Во-вторых, это специальный механизм глоточной регулировки дыхания. Он «распоряжается»членением речи на слоги и регулирует подачу воздуха в зависимости от того, какие именно звуки произносятся (громкие.тихие напр.) Третий сигнал подаётся в органы артикуляции, собственно речевые органы, особенно в язык. То- есть сигнал слова, на уровне электрического импульса преобразуется в физиологический механизм и только после этого наша речь осущесвляется в виде последовательности звуковых волн…. в вербальную деятельность. И весь данный процесс происходит только для того, чтобы мы, люди, имели возможность передавать друг другу информацию – общаться, то-еть облекать свои мысли, идеи виденье различных ситуаций в языковую форму.*(Источник - Детская энциклопедия, том 7, 1966 г.. стр. 320)*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

Слово – как основной компонент языка человека – является также компонентом физиологического механизма, обеспечивающего вербальную деятельность. При нормальном владении языком многие особенности каждого слова оказываются представленными в следовой многокомпонентной структуре, соответствующей каждому усвоенному слову. В литературе эта структура получила название логоген. Поскольку логогены, с одной стороны, являются физиологическими образованиями, функционирующими в составе живой ткани мозга, а с другой – выполняют психологические, в частности семантические, операции, то содержание стоящего за данным термином понятия оказывается принципиально важным. Договорившись о содержании термина «логоген», мы получаем право в равном значении использовать как объективные понятия, типа «нейрон», «нервные процессы», «функциональные структуры», так и понятия, не относящиеся непосредственно к мозговому субстрату: «слово», «семантика» и др.

Понятие логоген, предложенное Дж. Мортоном (Morton, 1979), близко понятию нервной модели стимула, по Е.Н. Соколову (Соколов, 2003). Ядро понятия состоит в том, что характеризуется «след стимула, формирующегося в пластичных нейронах под влиянием его многократных повторений» (Соколов, 2003, с. 285). След словесного стимула обеспечивается комплексной фиксацией разных качеств и сторон слова. Фиксируется звучание слова, внешние признаки обозначаемого словом объекта (зрительные, звуковые, тактильные, температурные и др.), моторные программы артикулирования слова, производимые данным объектом действия, сцены, связанные с восприятием объекта и др. Взрослый грамотный человек приобретает графический образ слова, моторный навык его написания, грамматические варианты слова. В настоящее время с развитием техники мозгового картирования и других методик исследования деятельности мозга стали появляться экспериментальные свидетельства справедливости высказанных представлений. Показано, например, что уже в младенческом возрасте у ребенка под влиянием лепета формируется функциональная структура, включающая нейроны префронтальной коры и слуховых областей в височной доле, что создает единство артикуляции и восприятия производимого звука. Установление такого рода структуры приводит к тому, что воспринимаемое слово может быть автоматически произнесено (Pulvermueller, 2001).

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

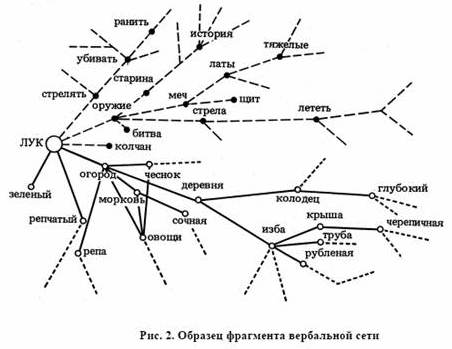
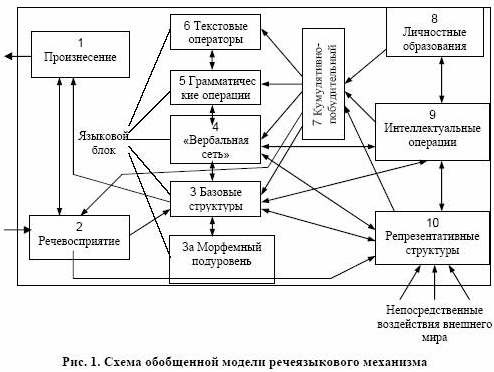
В начале 30 годов 20 века психологом Л. С. Выготским было исследовано значение слов. Оказывается, когда дети разного возраста употребляют даже одни и те же слова, они связывают с ними совершенно разное содержание. Самый маленький ребёнок беспорядочно объединяет предметы под одной «шапкой», под одним именем. По самым случайным признакам. Например, одно и то же слово (или, вернее, один и тот же звук «кх»), обозначающее кошку, ребёнок применял так-же к меху (потому что он мягкий) и к булавке (потому что она царапает). Затем образуется, как говорил Выготский, «мышление в комплексах». Это значит, что ребёнок объединяет под одним названием разные предметы, исходя не из их смыслового значения, а из того, что в речи взрослых все эти предметы уже объеденены. Например, ребёнок знает от взрослых, что семья состоящая из нескольких человек, мужчина и женщина и их дети - носит фамилию Петровы. Он просто знает это, и к Петровым может теперь относить всех кого он будет знать под данной фамилией, и только много позже, когда у детей появляется настоящая абстракция, и понимания смысла слов и понятий ребёнку будет открыт удивительный мир, где всё имеет своё значение.

*(Источник - Детская энциклопедия, том 7, 1966 г.. стр. 322)*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

Позднее ряд авторов в нашей стране и за рубежом в разных формах воспроизвели аналогичную экспериментальную ситуацию (Г. Разран, Б. Рис, Л.А. Шварц, О. С. Виноградова. Т.Н. Ушакова и др.).было накоплено много свидетельст тому. Что слова языка хранятся в нервной системе человека в виде связнных структур, получивших название «вербальные сети», «семантические поля». Позднее эти данные оказались ценными при разработке проблемы организации вербальной памяти человека. Выяснилось, что все слова человеческого лексикона включены в структуру вербальной сети. Этой структуре пренадлежит важная роль в общем речеязыковом механизме.

*(Источник – Справочник «ИНФРА-М» РАН, ИПР, Современная психология, 1999г, раздел – познание и общения, стр. 270)*



Физиологическую связанность слов в языковом механизме реализуют межсловесные («межлогогенные») связи. Включение во множество структурных связей с другими словами – кардинальная особенность «материализации» семантики слова в когнитивной сфере субъекта. Совокупность множества межсловесных связей образует так называемую вербальную сеть (паутину). Вербальная сеть – психофизиологическое образование, вырабатываемое в детстве (при усвоении новых языков – в любом возрасте) и затем стабильно существующее в мозге человека в течение его жизни. Все известные человеку слова включаются в форме логогенов в ее структуру. Объединяясь множественными «межлогогенными», межсловесными связями, логогены становятся образующими элементами, «узлами» вербальной сети.

Существует довольно большая литература и, соответственно, история экспериментального изучения межсловесных связей (Ушакова, 1979). Часть исследований проведена с использованием экспериментальных приемов психофизиологического характера, другая – при изучении вербальных ассоциаций (Караулов и др. 1994-1999). Показано существование разного рода связей: более сильных между семантически близкими словами (синонимами, антонимами, гомофонами) и меньшей силы (вплоть до отсутствия влияния) при семантических различиях слов. Обнаруживается, что на пространстве вербальной сети складываются зоны сгущения и разрежения, своего рода семантические поля, объединяющие семантически связанные слова, что можно видеть на рис. 2.

Связи слов в сети не ограничиваются бинарными или даже множественными ассоциациями. Слова языка (и, соответственно, логогены) при накоплении языкового опыта классифицируются и образуют в вербальной сфере классы, сформированные по разным основаниям: логическому, эмоциональному, мнемическому, практическому опыту, языковым установлениям. Круг явлений, связанных по мнемическому основанию, может быть неограниченно широк. В него входят словесные связи, соответствующие пережитым ситуациям, заученные на память тексты, разного рода словесные клише*.(Сб. «Язык, сознание, культура» // под ред. Н.В. Уфимцевой и Т.Н. Ушаковой М., 2005, С. 5-18.)*

*Глава 2*

***Семантика-значение слова.***

**Вербально-лингвистический интеллект требует свободного владения языком и словарного запаса, а также находится в сильной зависимости от понимания концепта слов, которые имеются в активном словаре человека***.(Источник -Статья –Психологическое исследование семантики речи// Т. Н. Ушакова, Н. Д. Павлова, И. А. Зачесова)*

**По сути, курс является руководством к правильному употреблению слов.**

**Практика показывает что слово – как единицу речи можно знать, но, вот понимание концепта слова, глубинный смысл его значения иногда от нас «ускользает».**

*(И.П. Павлов дал анализ сигнальной функции слова. Он считал слово раздражителем, заменяющим и замещающим непосредственные сигналы, а также выделял в слове функцию обобщения и отвлечения от конкретных сигналов-Источник -Статья –Психологическое исследование семантики речи// Т. Н. Ушакова, Н. Д. Павлова, И. А. Зачесова)*

Итак, то, что «ослабляет» ваш интеллект:

* ЛОЖНОЕ (СОВЕРШЕННО НЕВЕРНОЕ) ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Определение, не имеющее никакой связи с действительным значением слова или символа.

Пример: Человек читает или слышит слово "кошка" и думает, что "кошка" означает "коробку". Не правильнее быть не может.

Пример: Человек видит знак равенства ( = ) и думает, что он означает двойное вычитание чего-либо из чего-либо.

2. ПРИДУМАННОЕ ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Придуманное определение является вариантом ложного определения. Человек сам его придумал, или кто-то ему дал придуманное определение. Не зная настоящего определения, он придумывает что-то вместо него. Это иногда трудно определить, потому что он уверен, что знает его; в конце концов, он сам придумал его. Его изобретению предшествует достаточно протеста, чтобы это дало показания на Э-метре. В таких случаях он бывает уверен, что знает определение слова или символа.

Пример: Человека, когда он был очень молодым, его приятели всегда называли "девчонкой", когда он отказывался сделать что-то, требующее смелости. Он придумывает, что определением "девчонки" является "трусливый человек".

Пример: Человек никогда не знал значения восклицательного знака (!), но, видя его в комиксах представляющим ругательные слова, придумывает для него определение - "грязное ругательство" - и соответствующим образом воспринимает его во всем, что он читает.

3. НЕТОЧНОЕ ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Определение, которое неверно, но может иметь некоторое отношение к слову или символу или относиться к той же категории.

Пример: Человек читает или слышит слово "компьютер" и думает, что это "счетная машинка". Это неправильное значение "компьютера", несмотря на то, что и счетная машинка, и компьютер оба являются машинами.

Пример: Человек думает, что точка (.) после сокращения означает, что в этом месте нужно остановить чтение.

4.НЕПОЛНОЕ ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Определение, являющееся недостаточным.

Пример: Человек читает слово "офис" и полагает, что оно означает "помещение". Определение слова "офис" таково: "помещение или здание, в которых человек проводит свою предпринимательскую деятельность или работу по должности". Определение слова "офис", имеющееся у человека, неполно.

Пример: Человек видит кавычки («») и знает, что что-то сказано в ироническом смысле, но не знает, что они также используются, чтобы выделить название. Он видит: ... читал книгу «Следопыт» - и думает, что это была юмористическая повесть.

5.НЕПОДХОДЯЩЕЕ ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Определение, которое не подходит к слову в контексте того предложения, которое услышано или прочитано.

Пример: Человек слышит предложение: "Я заправляю индейку". В понимании человека "заправляю" означает "привожу в порядок постельное белье на кровати". Это одно из определений "заправляю", но оно является неподходящим определением для этого слова, употребленного в услышанном предложении. Так как у него неподходящее определение, он думает, что кто-то приводит на индейке в порядок постельное белье. В результате предложение, которое он услышал, по-настоящему для него не понятно. Определение "заправляю", подходящее к услышанному им предложению, таково: "положить приправу в какое-нибудь блюдо, подготовить к употреблению в качестве пищи". (См.: Толковый словарь русского языка)

Человек лишь тогда действительно поймет то, что слышит, когда он полностью прояснит слово "заправляю" во всех его значениях, так как тогда у него также будет определение, которое правильно подходит к контексту.

Пример: Человек видит дефис (-) в предложении "Сегодня я завершил номера 3-7". Он думает, что дефис является знаком минуса, осознает, что нельзя вычесть 7 из 3, и поэтому не может этого понять.

6.ОМОНИМИЧНОЕ (одно слово с двумя или более отчетливо различными значениями) ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Омоним - это слово, означающее несколько различных вещей, имеющих совершенно разные значения; или одно из двух или более слов, имеющих одно и то же звучание, иногда одно и то же написание, но различающихся по смыслу.

Пример: Человек читает предложение "Мы набрели в лесу на ключ и смогли напиться". Человек понимает, что это предложение означает, что кто-то нашел в лесу металлический стержень с бороздками для отпирания и запирания замка.

У человека верное значение слова "ключ", но неверное слово! Есть еще одно слово "ключ", оно-то и использовано в предложении, которое он только что прочитал, и означает оно: "вытекающий из земли источник, родник". (См.: Толковый словарь русского языка)

У человека неправильно понятое слово, так как у него омонимичное определение слова "ключ", и ему придется прояснить это второе слово, прежде чем он поймет предложение.

Пример: Человек видит знак плюс (+) и, так как он представляет собой крест, думает, что это нечто религиозное.

Пример: Человек слышит слово "точка" в предложении "Это была переломная точка в развитии Римской империи" и, зная что "точка" ставится в конце предложения и означает остановку, предполагает, что в тот момент Рим закончил свое существование.

Пример: Омонимичные неправильно понятые слова могут также возникнуть, когда человек не знает разговорного или сленгового употребления слова. Человек слышит, как кто-то поет по радио: "Когда моя зайка идет по улице". Человек думает, что по улице идет «зверек отряда грызунов с длинными ушами и сильными задними ногами»! (См.: Толковый словарь русского языка) Он не знает разговорного определения "зайка", а именно: "милая; ласкательное имя", которое и используется в песне.

7.ОПРЕДЕЛЕНИЕ-ЗАМЕНА (СИНОНИМ - это слово, имеющее схожее, но не то же самое значение): Определение-замена имеет место, когда человек использует синоним определения слова. Синоним не является определением. Синоним - это слово, имеющее значение, схожее со значением другого слова.

Пример: Человек читает слово "дородный" и думает, что определением к слову является "толстый". "Толстый" является синонимом слова "дородный". У человека неправильно понятое слово, потому что слово "дородный" означает: "величавого внешнего вида и осанки; рослый, крупный, полный". (См.: Толковый словарь русского языка) У человека нет полного значения слова "дородный", если он полагает, что оно просто означает "толстый".

Знание синонимов слов увеличивает ваш словарный запас, но это не означает, что вы понимаете значение слова. Познайте полное значение слова, как и его синонимы.

8.ПРОПУЩЕННОЕ (НЕДОСТАТОЧНОЕ) ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Пропущенное определение - это определение слова, которое человек пропускает или которого нет в используемом им словаре.

Пример: Человек слышит строчку: "У отдыхающих здесь богатый рацион". Этот человек знает два определения слова "богатый". Он знает, что богатый означает "имеющий много денег, земли, товаров и т.д." и "дорого стоящий, роскошный". Ни одно из этих определений не имеет для него большого смысла в только что прочитанном предложении. Он не может понять, какое отношение могла иметь пища к обладанию большим количеством денег.

Пропущенные определения могут возникнуть от использования небольших словарей. Если бы человек посмотрел "богатый" в небольшом словаре в бумажной обложке, он бы, вероятно, также продолжал не понимать. Небольшие словари, скорее всего, не дадут ему требуемого определения. Чтобы понять слово, ему пришлось бы достать увесистый словарь, чтобы быть уверенным, что в нем есть пропущенное определение: "обильный, содержащий в себе много чего-то ценного" (См.: Толковый словарь русского языка)

Пример: Человек читает: "Он оценил освещенность в 5,6 ф". Он не может понять, что такое это "ф", поэтому он смотрит "ф" в обычном Толковом словаре и недоумевает, что это: температура по Фаренгейту, деньги, что-то спортивное из-за "фола" или может быть "французский франк". Текст не относится к Франции, поэтому он не может этого понять. Пропущенным в Американском традиционном является фотографическое определение "ф", которое просто означает "число, показывающее ширину раскрытия линз, через которые проходит свет, необходимое для снимка". Мораль этого - имейте под рукой достаточно словарей.

ЗАМЕЧАНИЕ: Может случиться, что точного определения слова не дано ни в одном словаре, что является пробелом в языкознании.

9.ОТСУТСТВИЕ ОПРЕДЕЛЕНИЯ: Отсутствие определения - это "непонятое" слово.

Пример: Человек читает предложение: "Бизнес не принес барыша". Нет никакого понимания, так как у него нет определения "барыша". Слово означает: "материальная выгода; прибыль". (См.: Толковый словарь русского языка). Не то чтобы он определил слово неправильно, неподходяще или как-то иначе, но у него нет совсем никакого определения. Он никогда не смотрел его в словаре и не прояснял определения. Поэтому он его не понимает. Определение для него не существует, пока он не посмотрит его по словарю и не поймет.

Пример: Человек видит точку в конце слова на печатной странице и, не имея определения для "точки" (.), стремится прочитать все предложения вместе.

10.ОТВЕРГНУТОЕ ОПРЕДЕЛЕНИЕ: Отвергнутое определение - это определение слова, которое человек не принимает. Причины, почему он его не принимает, обычно основаны на связанных с ним эмоциональных реакциях. Человек встречает определение, которое кажется ему уничижительным по отношению к нему самому, его друзьям или группе каким-либо воображаемым образом или как-то рестимулирует его. Хотя он может иметь совершенно неправильное «понимание» слова, он может отказаться прояснить его или посмотреть в словаре.

Пример: Человек отказывается посмотреть в словаре слово "математика". Он не знает, что оно означает, он не хочет знать, что оно означает, и он ничего не будет иметь общего с ним. Обсуждение того, почему он отказывается посмотреть его в словаре обнаруживает тот факт, что он был исключен из колледжа, потому что с треском провалился по математике в первый же месяц своего первого курса. Если бы он осознал, что был исключен, потому что не знал, что должен был изучать, он бы сам захотел посмотреть это слово в словаре.

Пример: Человек отказывается посмотреть в словаре определение звездочки (\*). После обсуждения оказывается, что всякий раз, когда он видит на странице звездочку, он знает, что материал будет "очень трудно читать" и что это "литературно", "трудно" и "заумно".

Обсуждение того, почему он не будет смотреть его в словаре, обычно обнаруживает и освобождает связанный с этим эмоциональный заряд, на который он, может быть, никогда раньше не смотрел. После определенной работы с этим он захочет посмотреть его в словаре, обретя понимание того, почему раньше он не стал бы этого делать.

**Всякое встреченное вами слово, если оно подходит к одному или более из вышеупомянутых определений непонятого слова или символа** *(Дж. Брунер***), должно быть прояснено при помощи словаря достаточного объема, или большего количества словарей, или учебника, или энциклопедии.**(*Источник – Возрастная психология, И.Ю. Кулагина, В.Н Колюцкий, 2002 г., стр.167)*

*Глава 3*

***Понятое слово***

А что значит – ПОНЯТОЕ СЛОВО?

1) Это слово, которому вы без задержки, сразу, без всяких “ну… это…” даёте точное и подходящее определение;(Определение - это точная формулировка действительной сущности предмета, точное объяснение значения слова или выражения. Синоним не является определением.)

2) вы знаете все другие его определения;

3) вы можете без задержек и в нужном контексте употребить его несколько раз в предложениях, которые сами придумали.

Закон: каждое пропущенное слово приводит к непониманию ещё нескольких слов. Непонимание множится и ветвится – как само словообразование. Оказавшись в школе, человечек попадает в мир непонятых слов. Один учитель на тридцать человек, сорок минут на всю тему, определения, которые ничего не проясняют, а ещё сильнее запутывают – всё против понимания. С первого класса в уме ученика растёт паразитический умственный механизм - пышное дерево непонятых слов. Что же получается в результате?

В результате получается НЕСПОСОБНОСТЬ. Неспособность делать, действовать, применять, понимать. Непонятые слова – причина тупости, апатии, неспособности к искусствам, технической и умственной работе. Неспособность выражать мысли и понимать. Они просто превращают ум в сломанный компьютер.

(Есть такой процесс, когда проясняются все слова по какому-либо предмету. Все, по толковому словарю. В результате человек становится полным хозяином предмета. Открываются способности.)

Расхождение между самым первым понятием о чём-либо и последующими концепциями формируют в системе хранения информации анализатора тревожную область, которая будет всё время отбирать на себя часть внимания ребёнка, до тех пор, пока напряжение не будет снято. Это осуществляется достаточно просто. Первоначальное «неверное» трактуют, как лок(«вход, ключ»), и снимают с него напряжение, приведя его в тесный контакт с настоящим. (прояснение слова)

Тоже касается надуманных фантазий и представлений о чём-то., далее сталкиваясь с реальной ситуацией возникает конфликт «картинок- масс» и возникает напряжение – это и есть заряд..

Дети плохо ориентируются в семантике. Иногда это порождает в их сознании проблемы, имеющие столь далеко идущие последствия, разрешение этих проблем, посредством все той же семантики, дает результаты, кажущиеся просто чудом. У одной девочки плохо шла арифметика. По остальным предметам она прекрасно успевала, и я было видимых причин ее неудачи именно по этому предмету.

Терапевт предложил ей несколько задачек, и она безнадежно увязла, пытаясь их решить.

Терапевт: Самолет летит на высоте 10 ООО футов в 2 часа дня и I высоте 5000 футов в 3 часа ночи. На какой высоте надо сбросить груз, чтобы он достиг земли в три часа дня?

Девочка: Ой! Не знаю. Ну ладно,сперва было 10 ООО футов, потом 5000...Нет, честно не могу. Слишком трудная задача.

Терапевт: А у тебя дома говорят о всяких задачах?

Девочка: Ну, мама часто говорит, что перед ней множество трудных задач.

Терапевт: А о тебе самой кто-нибудь говорил, как о трудной задаче?

Девочка: Да, кажется, мама. А-а... вы имеете в виду такие задачи!

Слово “задача” было осмыслено (как “трудный вопрос, требующий разрешения”), и девочка вскоре стала получать по арифметике хорошие оценки.

Начнём с того, что русским языком во всём багатстве его граматики и особенно словаря вообще никто не владеет. Число слов в современном русском литературном языке приближается к 100 тысячам. Но если мы возьмём число слов, употребляемых даже самыми крупными русскими писателями, то оно далеко не будет достигать этого числа. Например, Пушкин, употреблял всего-навсего 21 тысячу слов.*(Источник - Детская энциклопедия, том 7, 1966 г.. стр. 321)*

Итак, исходя из данных В. Штерна *(Источник – Возрастная психология, И.Ю. Кулагина, В.Н Колюцкий, 2002 г., стр.211*) ребёнок и взрослый должны иметь в разный возрастной период такой запас слов:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Количество употребляемых слов** | **Форма употребления** |
| До 1 года | 1-10 слов | Повторяет названия за родителями (наглядность ) |
| 1 -2 года | 10-300 слов | Повторяет названия за родителями (наглядность) |
| 2-5 лет | 300-1.500 слов | Повторяет названия за родителями (наглядность) |
| 6 лет и далее- взрослый | 1.500-8.000 слов | Понимание значения слова, где употребляется, синонимы и антонимы слова, максимально и точно использовать слова для выражения собственной мысли |
| *Для бытового уровня общения хватает* | *400-500 слов* |  |
| *Запас слов эрудированного человека и узкого специалиста может варьироваться от-* | *8.000 слов и до 20.000* |  |

Значит, начиная с возраста 5-6 лет, детский сад и школьные годы, ребёнок усваивает обширный запас слов, не всегда понимая где и как он может употребить вновь появившееся слово в лексиконе, в структуре вербальной сети появляется большое количество неправильно понятых слов (глава 2).

Давайте рассмотрим ситуацию с вот такой стороны: Вы попадаете на чердак своего дома, или в кладовку, каждая вещь там для Вас по- своему ценна, имеет значение. Но есть и бесполезные вещи, с которыми давно пора определиться что делать… Такая –же ситуация и со словами, Вы используете от 400 слов- смысл которых Вы точно понимаете, поэтому так часто ими пользуетесь, а остальные несут в себе лишь воспоминания в виде эмоций и ситуаций связанных с ними, тоесть со словами. Стоит ли говорить, что только тогда когда Вы точно будете знать значение слова*(символ*), а невыдавать под значением слова «реакцию- в виде эмоции» на него*(образ*), Вы существенно обагатите свой интеллект и за одно избавитесь от ненужных душевных переживаний*.(Источник – Возрастная психология, И.Ю. Кулагина, В.Н Колюцкий, 2002 г., стр.167;курс лекций СТРЕСС-АНАЛИЗ®)*

Для развития и обогащения словарного запаса используются много технологий (игры в слова, чтение и т.д**.), и курс предназначен для работы с уже имеющимися в вашем активном словаре словами, а также для расширения последнего.**

*Глава* 4

***Роль «слова» в когнитивной психологии (психотерапии)***

**КОГНИТИВНО ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ**

**Когнитивно-поведенческая психот**ерапия объясняет психологические проблемы, как следствие некорректной переработки поступающей в мозг информации. В результате, человек делает ошибочные умозаключения и оказывается не в состоянии эффективно управлять своим поведением. В основу когнитивно-поведенческой психотерапии положена коррекция ошибочных умозаключений, что позволяет изменить отношение к проблемным реакциям и исправить поведенческие ошибки.

**Когнитивно-поведенческая психотерапия** полагает, что возникающие в жизни индивида проблемы, являются следствием искажения реальности, возникших ввиду иррациональных представлений, появившихся из-за некорректных суждений сложившихся во время формирования личности. Психотерапия состоит в по­иске искажений в мышлении и в обучении альтернативному, наиболее реа­листичному способу восприятия своей жизни.

**Когнитивно-поведенческая психотерапия «КПТ»**

Когнитивно-поведенческая психотерапия в настоящее время представляет собой широко распространенный метод лечения психосоматических заболеваний и психопатологических расстройств. ... Подробнее

Наиболее эффективно применяется метод КПТ в лечении депрессий, нарушений пищевого поведения, личностных расстройств, фобий, нарушений импульсконтроля, посттравматических расстройств.

Основные принципы КПТ были сформулированы Аароном Беком и Альбертом Эллисом в США, в 60-х годах. Важное место в психологических основаниях КПТ занимают теории эмоций Шехтера и Лазаруса, которые показали роль когнитивных процессов в возникновении эмоций.

КПТ учитывает сложную биопсихосоциальную организацию психических расстройств, однако центральная роль отводится процессам переработки информации: мысли определяют чувства и действия, «как я думаю – так я чувствую и так я действую».

Таким образом, пор очный круг болезненных эмоций, дезадаптивных мыслей и дисфункционального поведения может быть разрушен в когнитивном звене.

Когнитивные элементы – автоматические мысли, дисфункциональные базисные схемы и когнитивные операции объединены когнитивным содержанием со специфической для каждого расстройства тематикой. Структурированные методики КПТ в каждом случае позволяют выявить определенное предметное содержание переживаний с дальнейшей переработкой и коррекцией последних. Эти техники обеспечивают пациента навыками, необходимыми для освоения более продуктивных поведенческих стратегий.

Современная КПТ отводит важное место работе с эмоциями, активно используя принцип важности происходящего в терапевтическом контакте, интегрируя в свою структуру практику психодинамического подхода.

**В структуру клинической КПТ так же входят:**

- тренинг социальной компетентности

- техники мышечной релаксации и аутогенного тренинга

- тренинг внимания и осознавания психических процессов

- ведение дневников и выполнение домашних заданий

- телесно-ориентированная групповая психотерапия

- информационные группы

**Раздел II**

**Практическая часть курса (диагностика и обучение)**

1. **ДИАГНОСТИКА**

* Исследования познавательных процессов
* тест структуры интеллекта Р.АмтхауэраTSI(сокращённый вариант)
* тест структуры интеллекта ШТУР

1. **ОБУЧЕНИЕ**

***Цель обучения:***

* научится «считыванию» и анализу познавательных искажений и связанных с этими ошибочными сценариями умозаключений;
* сформировать некоторые понятийные и логические инструменты.
* научится самостоятельной коррекции основных познавательных искажений, используя, как специализированные технические приемы, так и основные техники *когнитивно- поведенческой психотерапии.*

***Основные техники:***

Индивидуальная работа, работа в парах, тройках, групповая работа; дидактическое обучение

Для детей. Дошкольный и Школьный возраст (от 2 года – 18 лет)

* Карточки со словами-прояснение слов по схеме вербальной сети, семантика(обобщение слов по группам, синонимы и антонимы, собственное имя связывается с одним объектом, нарицательное — с кругом объектов, глагол называет действия, прилагательные и наречия — свойства объектов и действий, предлоги отражают отношения между объектами –значение слов)
* Ситуации из жизни-причинно-следственные связи, проблемные зоны (описание и понимание используемых слов в контексте ситуаций.)
* Школьные предметы (до полного понимания содержания изучаемого)
* Чтение литературы,определение слова и его дифиниций по толковому словарю

Для взрослых.( от 18 лет и старше)

* Сферы жизни – работа по когнитивной карте( схемы вербальной сети, модель ГРОВ, модель Т( лайф- коучин),Конструирование аналитических карт. Карты чувств, карты потребностей, карты взаимодействия.)
* Определение слова и его дифиниций по толковому словарю
* Техника «Внутренние диалоги» вербальное, письменное и арт. Приложения.
* Техника внутреннего проговаривания (техники предшественники - когнитивная репетиция и идеомоторная тренировка).
* Пиктографические техники.
* Техника «Орнамент»
* Сборка психических состояний. Это комплекс методов ориентированный на создание новых, ресурсных состояний, ранее неизвестных пациенту, но желательных для решения его проблем. Включены технические приемы – расширение семантических пространств, эмоциональное отношение, комбинирование деятельностей.

**Мастер-класс: "Работа с деструктивными стратегиями мышления" и тренниг «Учение с увлечением»**

***Ментальные ловушки*** *– это накатанные и привычные пути, по которым мучительно и безрезультатно движется наша мысль, сжигая невероятные объемы нашего времени, высасывая энергию и не создавая ценностей ни для нас самих, ни для кого бы то ни было.*

Таких ловушек профессор Андре Кукла насчитал одиннадцать. Все они мешают нам жить, заставляя впустую тратить силы и время. Методика позволяет обрести осознанность и личностную компетентность, обучает эффективному способу мышления, дает инструмент, позволяющий максимально легко и эффективно достигать поставленных целей, что способствует улучшению качества жизни.

***В программе:***

* Автоматические и деструктивные мысли. Природа, причины и обнаружение ментальных ловушек. Закон ментальной инерции и рационального мышления.
* Одиннадцать "ловушек" деструктивного мышления.
* Роль контроля и предписаний в поддержании деструктивных стратегий мышления. Осознанность и гибкость как выход из "ловушки".
* Баланс контроля и спонтанности. Проблема переключения.
* Формирование эффективного способа мышления, позволяющего максимально легко и эффективно избегать ловушек.

**Литература**

1. Возрастная психология, И.Ю. Кулагина, В.Н Колюцкий, 2002 г
2. Сб. «Язык, сознание, культура» // под ред. Н.В. Уфимцевой и Т.Н. Ушаковой М., 2005 г
3. Статья –Психологическое исследование семантики речи//Т. Н. Ушакова, Н. Д. Павлова, И. А. Зачесова
4. Гари Алдер «Техника развития интеллекта» 2001 г
5. Детская энциклопедия, том 7, 1966 г.
6. Справочник «ИНФРА-М» РАН, ИПР, Современная психология, 1999 г
7. Эдвард Де Боно «Научи себя думать:самоучитель по развитию мышления» 2005 г
8. МайлзДауни «Эффективный коучинг» 2007 г

**Ссылки:**

[**http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D0%B3%D0%BD%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F\_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F**](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D0%B3%D0%BD%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F) **– когнитивная психология**

[**http://www.psyinst.ru/napr.php?id=8#naprsem**](http://www.psyinst.ru/napr.php?id=8#naprsem) **– когнитивно – поведенческая психотерапия**

[**http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D0%B3%D0%BD%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F\_%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B0**](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D0%B3%D0%BD%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B0) **– когнитивная карта**

[**http://emag.iis.ru/arc/infosoc/emag.nsf/BPA/092aa276c601a997c32568c0003ab839**](http://emag.iis.ru/arc/infosoc/emag.nsf/BPA/092aa276c601a997c32568c0003ab839) **- когнитивная карта**

[**http://www.iaas.msu.ru/podrazdelenia-instituta/laboratorii-i-issledovatelskie-centry/laboratoria-eksperimentalnoj-fonetiki**](http://www.iaas.msu.ru/podrazdelenia-instituta/laboratorii-i-issledovatelskie-centry/laboratoria-eksperimentalnoj-fonetiki) **- экспериментальная фонетика**

[**http://www.intellectus.su/lib/00027.htm-**](http://www.intellectus.su/lib/00027.htm-) **вербальная сеть**

[**http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B5%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0**](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B5%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0)**– семантика (значение, смысл)**

[**http://tapemark.narod.ru/les/438a.html**](http://tapemark.narod.ru/les/438a.html) **- семантика (учение о значении слов)**

[**http://www.voppsy.ru/issues/1983/835/835030.htm**](http://www.voppsy.ru/issues/1983/835/835030.htm) **-семантика**

[**http://www.scipsychology.ru/ctr/1133.html**](http://www.scipsychology.ru/ctr/1133.html) **- семантика слова**

<http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D1%83%D1%87%D0%B8%D0%BD%D0%B3->**коучинг**

**Автор – Хазнаферова Юлия Борисовна -** [**http://psyholog007.com.ua/**](http://psyholog007.com.ua/)

**Список рекомендуемой литературы:**

1. **МакМаллин Р. Практикум по когнитивной терапии. – СПб, Речь, 2001**
2. **Когнитивная психология. Под ред. Дружинина В. Н., Ушакова Д. В. – М.: ПЕР СЭ, 2002**
3. **Бек А., Фримен А. Когнитивная психотерапия расстройств личности. – СПб, Питер, 2002**
4. **Бек А., Раш А., Шо Б., Эмери Г. Когнитивная терапия депрессии. – СПб, Питер, 2003 или – М.: Вильямс, 2006**
5. **Зейг Дж. ред. Эволюция психотерапии, т. 2. Психоаналитически ориентированная и когнитивно-бихевиоральная терапия. – М.: Независимая фирма "Класс", 1998**
6. **Холмогорова А. Б., Гаранян Н. Г. Когнитивно-бихевиоральная психотерапия. – М.: Когито-Центр, 2000**
7. **Солсо Р. Когнитивная психология. – М. :Тривола, 1996**

Шаблон прояснения понятий: ( по Балыкин Александр Иванович – педагог)

1. Покажи (если есть такая возможность) реальный проясняемый предмет, действие, свойство или нарисуй рисунок \_\_\_\_\_\_ (проясняемого слова).

2. Проясни слово (понятие) по словарю во всех дефинициях (если нет возможности показать реально существующий предмет, действие или свойство, называемое проясняемым словом), начиная с подходящего по контексту.

3. Посмотри в окружающей тебя сейчас обстановке:

- что похоже на \_\_\_\_\_\_ (проясняемое слово)?

- где \_\_\_\_\_\_ (проясняемое слово) можно применить в окружающей тебя обстановке?

- как или из чего можно сделать \_\_\_\_\_\_ (проясняемое слово)?

4. Что является противоположностью \_\_\_\_\_\_ (проясняемое слово)? Составь с \_\_\_\_\_\_ (проясняемое слово) и его противоположностью предложения, или покажи на предметах.

5. Если бы это была \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (старуха, ребенок, бизнесмен, …), как бы ты ей (ему) объяснил \_\_\_\_\_\_ (проясняемое слово)?

6. Как бы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (старуха, ребенок, бизнесмен, …) тебе объяснил(а) \_\_\_\_\_\_ (проясняемое слово)?

7. Какое предназначение у \_\_\_\_\_\_ (проясняемое слово)? Найди в окружающей тебя обстановке сходство \_\_\_\_\_\_ (проясняемое слово) с чем-либо по его функции.

8. Дай свое определение \_\_\_\_\_\_ (проясняемое слово). Теперь пусть проясняющий даст свое определение. Далее пусть тот, кто проясняет даст по-другому определение \_\_\_\_\_\_ (проясняемое слово), не повторяясь с первым своим определением.

9. Составь предложения раскрыв значение \_\_\_\_\_\_ (проясняемое слово).

10. Используй это слово в бытовой ситуации в общении с кем-нибудь.