

Первая полоса

Так бывает: работает человек школьным психологом и однажды понимает, что ему очень хочется рассказать детям о своей самой любимой науке — о психологии. Рассказать так, чтобы у детишек глаза загорелись, чтобы — «ух, ты!», чтобы захотелось нырнуть в психологию, как в прохладную речку в жаркий летний день. И человек пишет книжку для детей. Художественную книжку, в которой происходят увлекательные события, герои переживают невероятные приключения, а читатель как бы между делом знакомится с основными психическими процессами и явлениями и узнает, какие бывают мотивы, почему внимание может быть произвольным и непроизвольным и как сделать волю сильнее. Человек отправляет свою рукопись в редакцию своей самой любимой газеты «Школьный психолог», редакция приходит в восторг и срочно готовит присланный материал к публикации под рубрикой «Книга в газете». Так бывает. Правда, очень редко — когда человек оказывается талантливым.

Этого человека зовут Марина Уколова, а перевернув страницу, вы, дорогие читатели, начнете знакомство с ее первой книгой. Я даже немного завидую: вам это удовольствие еще только предстоит. Но, получив удовольствие, поделитесь им с детьми — почитайте книгу вместе, обсудите героев, события и то психологическое содержание, которое есть в книге. Используйте эту книгу в своей работе. Возможно, именно она подскажет вам, как заинтересовать детей психологией. А у детей возникнет сказочная возможность открыть в себе волшебный мир психики и отправиться по бесконечному и интригующему пути в самосознание.

Игорь ВАЧКОВ,
главный редактор

Газета "Школьный психолог" Издательского дома "Первое сентября", № 14/2008. Все права принадлежат автору и издателю и охраняются.

Книга в газете

Марина УКОЛОВА,
педагог-психолог МОУ для детей дошкольного и младшего
школьного возраста «Мордовская начальная школа — детский
сад «Солнышко»

Необыкновенное путешествие обыкновенного мальчика в страну Психику

*Книга для любознательных школьников 9-12 лет и взрослых детей любого
возраста*

Λ √ " ' ' • ■ ' ' : " ; " " " ' 1 " Л

Рисунки Е. Медведева

ВСТУПЛЕНИЕ

Знакомство

Здравствуй, уважаемый читатель!

Я немного волнуюсь, потому что у тебя в руках моя первая книга. Если ты выбрал ее, значит, ты интересуешься психологией, хочешь научиться лучше понимать себя и других. Или ты хочешь потренировать свои способности? А может, школьный психолог попросил тебя приготовить сообщение к занятию? Или ты готовишься к уроку внеклассного чтения? Надеюсь, что эта небольшая книжка поможет тебе. А если ты хочешь, чтобы она действительно принесла

тебе пользу, постарайся не просто читать историю, а вместе с ее героем выполнять все задания, которые встретишь на этих страницах. Тогда книга будет читаться не так быстро, но зато ты сможешь извлечь для себя много полезного, побывав в загадочной, до сих пор еще полностью не изученной, стране Психике.

Что это за страна? Где она находится и почему ее невозможно найти на географической карте? Кто в ней живет?

Ответы на эти вопросы мы поищем вместе.

Но сначала давай познакомимся. Меня зовут Марина.

Я — автор этой книжки.

Я — школьный психолог.

Я — мама двух дочек.

Я — дочка своей мамы...

А как тебя зовут? Кто ты? Попробуй 10 раз написать в столбик слово «Я» и закончить предложения:

Я — ...

Я — ...

Я — ...

Я — ...

Я — ...

Я — ...

Я — ...

Я — ...

Я — ...

Я — ...

Получилось? Отлично! Если не до конца, давай попробуем закончить вместе.

Ты мальчик или девочка?

Кто ты для своих родителей?

У тебя есть брат или сестра? Кто ты для них?

А как могут назвать тебя дедушка и бабушка?

Кто ты для своих друзей?

Если у тебя есть домашние животные, то кто ты по отношению к ним?

Ты учишься в школе. Значит, кто ты?

В каком классе ты учишься? Ты кто?

В каком городе или селе ты живешь? Значит, ты — житель ...

Ты живешь в России. Ты — ...

А как ты назовешь себя, если прилетишь на другую планету?

Вот видишь: получилось даже больше десяти. А ведь можно назвать себя еще и по-другому. Чем больше ты делаешь разных дел в своей жизни, чем с большим числом людей ты общаешься, тем больше

определений ты можешь подобрать к своему «Я». А

теперь отгадай загадку: Оно есть у каждого человека.

Оно принадлежит тебе с рождения, но ты сам пользуешься им реже, чем другие.

Отгадал? Конечно же, это твое имя.

Малыш, который недавно научился говорить, пользуется своим именем довольно часто. Например двухлетний Коля говорит о себе: «Коля хороший», или: «Дай Коле бублик». А вот ребята постарше уже заменяют свое имя местоимением «я», когда говорят о себе, а именем своим пользуются и в самом деле довольно редко, разве что когда знакомятся или подписывают свои школьные тетради. Предлагаю тебе воспользоваться своим именем, чтобы рассказать, какой ты. Напиши в столбик буквы своего имени и вспомни

задуМчивая
спрАведливая
добРая
заботлИвая
верНая
наДежная

Ну что? Ты смог подобрать качества ко всем буквам своего имени?

Тогда давай вместе составим «Словарик хороших качеств». Я начну, а ты продолжи, если
вспомнишь еще качества на эту букву. Можешь составить такой словарь вместе с
родителями, а чтобы подобрать больше слов, воспользуйся толковым словарем.

- А** — аккуратность, активность ...
- Б** — бесстрашие, благоразумие ...
- В** — верность, внимательность ...
- Г** — гостеприимство, гуманность ...
- Д** — доброта, доверчивость ...
- Е** — естественность ...
- Ж** — жизнелюбие, жизнерадостность
- З** — заботливость, заинтересованность ...
- И** — инициативность, исполнительность ...
- К** — коллективизм, красноречие ...
- Л** — ласковость, любознательность ...
- М** — милосердие, мужество ...
- Н** — надежность, настойчивость ...
- О** — ответственность, отзывчивость ...
-
- П** — правдивость, преданность ...
- Р** — рассудительность, решительность ...
- С** — самоуважение, сострадание ...
- Т** — терпение, трудолюбие ...
- У** — уверенность в себе, уравновешенность ...
- Ф** — фантазия ...
- Х** — хлебосольство, хозяйственность ...
- Ц** — целеустремленность ...
- Ч** — честность, чуткость ...
- Щ** — щедрость ...
- Э** — эмпатия, энергичность ...
- Ю** — юмор
- Я** — яркость

А сейчас позволь тебе представить героя нашей книжки. Его зовут Максим.
Наш герой:

уМный
любознАтельный
скРомный
Смелый
Искренний

Мечтательный

Но у каждого человека есть свои недостатки.

Недостаток — значит чего-то не хватает, не хватает. Например, ты просишь маму испечь торт, а она отвечает: «Сегодня не могу. У нас недостаточно масла и не хватает сметаны для крема».

Недостатки характера состоят в том, что человеку не хватает каких-то положительных качеств: трусливому не хватает смелости, ленивому — трудолюбия, злому — доброты, грубому — вежливости...

Уважаемый читатель, подумай, каких качеств не хватает тебе.

Нашему герою не хватало силы воли. Об этом ему часто говорили и родители, и учительница Ольга Андреевна. Да он и сам замечал этот свой недостаток.

Например, надо было готовиться к контрольной, а по телевизору, как нарочно, весь вечер шли интересные передачи по всем каналам. Ну какая уж тут математика! В результате — «тройка» за контрольную. А еще на контрольной Женька пристал: «Дай задачу списать! Ты же решил. Будь другом!» Максим не мог отказать товарищу. Женька позади него сидел, ну Максим и дал ему свой черновик с задачей, когда Ольга Андреевна на него не смотрела. Женька «сдул» всю задачу, а примеры сам решил и наделал в них ошибок. Вот у него и получилось: свои ошибки + ошибки Максима = «двойка» за работу.

За эту «пару» Женька долго дулся на нашего героя.

С русским языком — вообще мучение. Кто только придумал столько всяких правил! Ну задавали бы только упражнения писать! Так нет, еще сиди учи, как проверять какие-нибудь безударные гласные или непроизносимые согласные! Не мог Максим себя заставить заниматься таким скучным делом, когда в ящике стола дожидались его «Тимур и его команда», «Том Сойер», «Оруженосец Кашка» или «Холодное сердце». Да и упражнения писал кое-как, так как писать что-либо терпеть не мог с первого класса. Ольга Андреевна часто говорила ему: «Удивляешь ты меня, Смирнов. Не понимаю, как такой начитанный мальчик может быть таким безграмотным». А папа сердился: «Слабовольный ты человек! Не можешь себя заставить делать то, что надо, а не то, что хочется».

Когда нам не хватает масла или сметаны, недостаток довольно легко устранить. Можно пойти в магазин и купить все, что нужно. Если, конечно, есть деньги. С недостатками характера дело обстоит сложнее. Ведь хорошие качества за деньги не купишь. Да и нет таких магазинов, где продавали бы трудолюбие, отзывчивость или ту же силу воли. Однако, если ты захочешь исправить какой-то недостаток своего характера, ты сможешь это сделать, если будешь развивать у себя то качество, которого тебе не хватает. А как развивать? Да делом! Знаешь, например, что не хватает тебе вежливости, — следи за собой, старайся не грубить окружающим, не отвечать грубостью на грубость. Постепенно (не сразу!) вежливость войдет у тебя в привычку, а затем станет и устойчивым качеством.

Но Максим этого еще не знал. Он так часто слышал, что он «слабовольный», «безвольный», «бесхарактерный», что уже стал привыкать к своему слабоволию.

	ГЛАВА	
ГЛАВА 1	10	ГЛАВА 8
ГЛАВА 4	ГЛАВА 2	ГЛАВА
ГЛАВА 7	ГЛАВА 5	11

ГЛАВА 3 ГЛАВА 9

ГЛАВА 6 ГЛАВА
12

ЭПИЛОГ

ОТВЕТЫ К ЗАДАНИЯМ

Газета "Школьный психолог" Издательского дома "Первое сентября", № 14/2008.

Все права принадлежат автору и издателю и охраняются.

Книга в газете

ГЛАВА 1

Неприятности — «На море он не едет!» — Учение — мучение — Таинственная незнакомка — «В путь!»

О днажды на перемене Женька и Алик позвали Максима с собой за угол школы. Он знал, что ребята там курят, но пошел с ними, «как теленок на веревочке», по выражению мамы.

Алик достал пачку сигарет и протянул одну сигарету Женьке, а другую Максиму. У Женьки уже была наготове зажигалка. Максим хотел было отказаться, но почему-то не смог и, мысленно ругая себя за слабоволие, вдохнул дым, сразу закашлялся, голова закружилась, рот наполнился вязкой горькой слюной. Максим долго потом отплевывался.

Увидев, как он побледнел и закашлялся, Женька и Алик испугались. Алик быстро бросил свою сигарету и поспешил в школу. Женька растерянно смотрел на приятеля, а потом, вытащив из кармана не очень чистый платок, стал махать им перед Максимовым лицом, а когда Максим немного отдышался, помог ему дойти до колонки.

— Ну, как ты? Нормально? — то и дело спрашивал он товарища.

— Нормально, — как мог, бодро ответил Максим. — Просто голова что-то закружилась.

— Ты это... рот прополощи, а дома зубы почисть, а то от родителей влетит по первое число, — посоветовал Женька. — Отец у тебя строгий!

Женька вздохнул. У него-то самого никакого отца не было.

Тут прозвенел звонок, и мальчики побежали в класс.

Следующий урок был последним перед летними каникулами. Ольга Андреевна объявила оценки за год. Как и опасался Максим, по русскому у него вышло «три». Хорошо еще, что хоть по математике — «четыре».

Вечером папа большими шагами расхаживал по комнате (мама в таких случаях говорила: «Мечется, как тигр в клетке») и восклицал:

— Какой позор! Сын филолога, кандидата наук, преподавателя института имеет годовую «тройку», и именно по русскому языку! Как я теперь посмотрю в глаза своим студентам? Как? Я тебя спрашиваю! — папа тряхнул Максима за плечи и притянул к себе.

— Сережа, успокойся! — бросилась к нему мама.

— Нина! — воскликнул папа. — Да ведь он накурился!

Мама, в свою очередь, притянула сына к себе:

— А ну, дыхни! — приказала она и, втянув носом воздух, решительно заявила: — Все! На море мы не едем.

— Еще чего! — возмутился папа. — **Мы** едем. Это **он** не едет! — папа указал на Максима. — **Он** едет к бабушке в деревню. Но не купаться и загорать, а учить русский язык. А когда мы вернемся, он мне лично сдаст экзамен. Парню скоро десять лет. Пора самому отвечать за свои поступки.

Вот так наш герой и оказался в деревне Липки у бабушки Веры. Вообще-то ему здесь нравилось. Максим каждое лето приезжал к бабушке, и у него здесь были друзья: братья Треповы — местные жители и Гарик Лебедев — он, как и Максим, каждое лето гостил в Липках у своей бабушки Кати, которая жила по соседству с бабушкой Верой. Но в этом году они с мамой и папой впервые в жизни собирались поехать на море, а теперь родители уедут без него, как только в папином институте окончится летняя сессия и папа уйдет в отпуск. Мама, отвернувшись, утирала слезы, оставляя Максима у бабушки, а папа, стараясь не смотреть на сына, говорил бабушке Вере:

— Не балуй его, мама. Нечего целый день с мальчишками гонять и читать все подряд. Пусть сидит учит правила и переписывает упражнения за весь третий класс.

Максим обиделся на родителей, хотя, если честно, понимал, что сам виноват.

Жарким июньским днем так хочется поплавать, поплескаться в воде, поваляться на нагретом солнцем прибрежном песочке или посидеть в тени и почитать что-нибудь такое интересное, такое приключенческое, чтобы дух захватывало! А наш герой сидел в душевой, несмотря на открытую форточку, комнате за столом и читал учебник русского языка за 3-й класс. Вернее, пытался читать его, но на Максимовых коленях лежала другая книга — «Пятнадцатилетний капитан» Жюль Верна. «Капитана» в прошлом году забыл у бабушки двоюродный брат Максима Костя. Максим еще прошлым летом хотел прочитать эту книгу, но тогда она показалась ему слишком трудной. И вот теперь, увидев «Пятнадцатилетнего капитана» среди других книг, мальчик решил, что большой беды не будет, если иногда между правилами он будет заглядывать и туда. Но как-то так само получилось, что Максим *иногда* заглядывал в учебник, да и то лишь сначала. Потом приключения Дика Сэнда так захватили его, что Максим совсем перестал поднимать глаза от книги, лежащей на коленях.

От чтения его оторвал голос бабушки, заглянувшей в комнату:

— Максюша, внучек! Зову тебя, зову, а ты и не откликаешься. Совсем ты, мой бедненький, заучился. Ну что за программы теперь в школе пошли! И летом ребенку отдохнуть некогда! Иди, милый, обедать.

— Я не хочу, бабуль! — отозвался мальчик. Ему так хотелось узнать, удастся ли Дику провести корабль по бурному морю без компаса.

Но бабушка все же настояла на своем, и Максиму пришлось втолкнуть в себя несколько ложек ненавистного рисового супа, съесть котлету и запить все это молоком с бабушкиной «фирменной» булочкой.

Когда он допивал молоко, в окне показалась улыбающаяся, перепачканная клубникой физиономия младшего из братьев Треповых — Антошки, который этой осенью собирался идти в первый класс и очень этим гордился. Вслед за Антошкой заглянули в окно его старшие братья-близнецы Алешка и Андрюшка, которым весной исполнилось по 10 лет.

— Здрасьте, баб Вер! Привет, Максон! — кричали они наперебой.

≡

— Айда на речку!

— Сходи, родной, а вечером еще подучишь, — сказала бабушка.

Максим, довольный тем, что бабушка сама его отпускает, на ходу поблагодарил ее за обед и побежал к друзьям. По пути они забежали за Гариком и всей своей «неразлучной пятеркой», как называли их в деревне, побежали к реке.

Какое наслаждение в жару нырнуть в прохладную воду! Друзья долго плавали, ныряли, плескались. Наконец они выбрались на берег. Братья Треповы и Гарик Лебедев принялись играть в салки, а Максим растянулся на песке возле прибрежных кустов, где было поменьше народа. Точнее, там сидела только одна незнакомая девушка с книгой. Она то читала, шевеля губами, как маленькая, то поднимала голову и, глядя невидящими глазами куда-то вверх, что-то чуть слышно бормотала. До слуха Максима долетали слова: «Психология... от греческого «психе» — душа и «логос» — слово, учение) — наука о... о закономерностях развития и функционирования психики как особой формы... формы жизнедеятельности. Психология — это...»

«Студентка, — подумал Максим. — Может, даже из папиного института. Наверное, к экзамену готовится. Еще один несчастный человек. Все отдыхают, а она зубрит... »

Голос девушки действовал убаюкивающе. Максим сам не заметил, как глаза его закрылись и он задремал. И сразу песок под ним закачался и оказалось, что это вовсе не песок, а палуба корабля. Над самой головой играл парусами ветер, а вокруг слышались крики чаек. Но, едва начавшись, сон, который обещал быть таким интересным, внезапно прервался. Кто-то несильно, но настойчиво тряс его за плечо: «Максим, проснись!»

Мальчик открыл глаза и увидел незнакомую девочку своего возраста, с большими синими глазами, худенькую и хрупкую. Она-то и трясла его за плечо.

— Ты кто? — удивленно спросил Максим.

— Я принцесса Воля. Мне нужна твоя помощь.

— Какая еще принцесса? Откуда ты взялась? — еще больше удивился мальчик и даже сел.

— Я же говорю: принцесса Воля из страны Психики. Ведьма Лень отнимает у меня силы. Чем она сильнее, тем я становлюсь слабее. Я стала совсем слабой. Папа сказал, что ты должен меня закалять и тренировать, а то я совсем пропаду.

— Чей папа?

— Да мой же! — воскликнула Воля. — Мой папа — король Сознание. Поплывем скорее в страну Психику. Там ты все узнаешь.

— Как поплывем?

— На корабле. По морю Восприятия.

— А как мы попадем на море? Это же далеко. Туда надо на поезде ехать
или на самолете лететь, а у меня денег нет на билеты .

— Оглянись! — засмеялась Воля

Максим оглянулся: он сидел не на берегу знакомой речки, а на морском берегу, на который набегали ласковые волны, перекатывая мелкие камешки. Невдалеке слегка покачивался на волнах настоящий старинный парусный корабль. Ни кустов, возле которых он только что лежал, ни ребят, ни девушки-студентки не было.

— Ой! — удивился и забеспокоился мальчик. — А как же бабушка? Я же не предупредил ее. Она будет меня искать, волноваться, в милицию заявит, родителям позвонит. Надо было хоть записку ей написать. Да и ребята...

— Не волнуйся, — ответила Воля. — Ребята видят, что ты по-прежнему лежишь на берегу. Никто не будет тебя искать.

— А как же я — здесь, если я — там?.. — совсем растерялся Максим. — Как же путешествие?

— Нам поможет Воображение. Оно у тебя богатое. И сильное, — сказала Воля и со вздохом добавила: — Не то что я. Мы еще побываем у него в гостях.

От корабля к берегу подходила шлюпка. Двое матросов дружно гребли веслами.

— Это мой корабль! — не без гордости сказала Воля. Мне его подарил папа. Он сказал, что путешествия и приключения закаляют волю.

— Если бы *мой* папа тебя слышал... — вздохнул Максим. — А то сам говорит, что я слабовольный, а на море меня не взял!

— Ну что ты!.. Твои родители поехали на море отдыхать, а мы с тобой отправимся в настоящее путешествие. Я покажу тебе удивительную страну Психику, в которой до сих пор еще так много загадочного, неизученного.

— А кто ее изучает? — спросил Максим.

— Психологи, конечно, — ответила Воля. — Это такие люди, ученые, которые изучают Внутренний мир человека, особенности его восприятия, памяти, мышления, внимания, воображения, его эмоции, ну и, конечно, мои владения.

— У нас в школе тоже есть психолог, — сказал Максим, — Виталий Борисович. Он к нам приходит в класс, дает всякие тесты, проводит интересные игры. Ольга Андреевна (это наша учительница) говорит, что мне надо обратиться к нему за советом, но я боюсь — ребята скажут, что я псих какой-нибудь.

— Напрасно боишься, — сказала Воля. — Школьный психолог работает с нормальными детьми. Людей с нарушениями психики лечат врачи: психиатры, психотерапевты, клинические психологи. Школьные психологи помогают ученикам лучше адаптироваться к школе, развивать и проявлять свои способности, грамотно общаться друг с другом и со взрослыми, находить выход в трудных ситуациях...

В это время шлюпка ткнулась носом в прибрежный песок, и Воля прервала свою речь.

=

Уважаемый читатель, а в твоей школе есть психолог? Приходилось ли тебе обращаться к нему за помощью, советом?

Занимался ли ты в психологической группе? Если да, вспомни, пожалуйста, какие психологические игры и упражнения тебе понравились? Что тебя привлекало в них? А какие не понравились? Почему?

Как ты считаешь, для чего они придуманы? Но

пора вернуться к нашему герою.

Максим уже собрался было забраться в шлюпку, но тут Воля насмешливо спросила:

— Ты что, собрался путешествовать в одних плавках?

— Ой! — Максим посмотрел на берег. Его рубашка и шорты, к счастью, не исчезли, а лежали на берегу на том же месте, где он их оставил, собираясь купаться, хотя сам берег и изменился. Под рубашкой оказались сандалии. Мальчик быстро натянул одежду, взял сандалии в руки, чтобы не намочить их, и вслед за Волей подошел к шлюпке.

Один из матросов, совсем молодой, почти мальчишка, протянул ему руку, дружески подмигнув при этом.

Второй матрос, тоже молодой, сильный и красивый, галантно протянул руку принцессе.

— Познакомьтесь, — сказала Воля — Это Мотивы: Познавательный, — она указала на матроса, который помог ей, — и Игровой, — показала она на второго. — А это Максим.

Максиму все больше нравилась Воля: принцесса, а совсем не важничает

— Ну, что? В путь? — спросила Воля.

— В путь! — радостно отозвался Максим. Его переполняли волнение и предчувствие чего-то необычного.

Газета "Школьный психолог" Издательского дома "Первое сентября", № 14/2008.

Все права принадлежат автору и издателю и охраняются.

Книга в газете

ГЛАВА 2

1

**В шлюпке — Потребности и цели — «Эх, яичница!..» —
«Причем здесь Мотивы?»**

— А где находится Психика? — спросил Максим Волю, когда матросы-Мотивы оттолкнули шлюпку от берега и начали работать веслами. — Я что-то не видел такой страны на карте мира.

≡

≡

— В головном мозге, — ответила Воля, — а мозг защищен от повреждений черепной коробкой.

≡

— Так мы что, череп мне будем ломать? — испугался наш герой.

— Что ты! — засмеялась Воля. — Ничего мы ломать не будем. Я же сказала: нам поможет Воображение. Даже если бы кто-нибудь и смог вскрыть твой череп, он увидел бы там только мозг, а психику бы не нашел. Это такое понятие... — Воля задумалась, не находя нужных слов. — Сразу не объяснишь. Это такое свойство мозга отражать внешний мир, создавать для себя образ этого мира и на основе этого образа строить отношение к себе и всему окружающему, управлять поведением и деятельностью человека во внешнем мире. Я сложно выражаюсь? — спросила принцесса.

— Да уж! — сказал Максим, потирая пальцами лоб, как он всегда делал, когда пытался понять что-нибудь сложное.

— Скоро ты во многом разберешься, — сказала Воля и продолжила свой рассказ. — Слово «психика» произошло от греческого слова «психе», или «псوخе», — принцесса окунула руку в воду и мокрым пальцем написала на нагретой солнцем скамье (моряки сказали бы «на банке») между собой и Максимом: «psyche». Это слово обозначает «душа».

Верующие люди считают, что бессмертную душу человеку дает Бог и что после смерти человека она улетает из тела, но еще до сорока дней живет среди тех людей, которые знали умершего. Поэтому об умерших и принято говорить только хорошее, а на сороковой день после смерти молиться за них в церкви и устраивать поминки. В этот день, считают христиане, душа летит на суд Божий. Если человек жил праведно, выполнял Божью волю, то душа его попадает в рай, а если совершал злые дела, грешил, то душа отправляется в ад на вечные мучения. Упоминания о душе часто встречаются и в литературных произведениях, и в обычной речи. Только словом «душа» люди стали называть внутренний мир человека или даже его отдельные проявления. Говорят: «работать с душой», «душу вкладывать» в какое-то дело — это значит работать с желанием, с увлечением, старательно, а «работать без души» — совсем наоборот. Вот тебе русский язык учить совсем не хотелось. Тебе было скучно, неинтересно. Значит ты работал «без души». О человеке, которому все безразлично, который спокойно относится к чужому горю, к несправедливости, говорят, что он «равнодушный», злого, жестокого человека называют «бездушным», а доброго, отзывчивого — «душевного». О душе есть много пословиц, поговорок, например: «Чужая душа — потемки», «Душу вложишь — все сможешь».

Вдруг Воля замолчала и оглянулась вокруг.

— Мы сегодня доберемся до корабля?! — воскликнула она возмущенно.

В самом деле, матросы совсем перестали грести. Красавец Познавательный Мотив поднял весла (они уже успели высохнуть на солнце) и, не замечая ничего вокруг, даже слегка приоткрыв рот, слушал разговор принцессы Воли и Максима. Игровой Мотив, наоборот, ничего не слышал. Он с азартом пытался подцепить веслом какую-то водоросль. Водоросль скользила и не поддавалась, Мотив снова и снова окунал весло в воду, и лодка кружилась на одном месте примерно на полпути между берегом и кораблем.

— Нет! Это не Мотивы, а я не знаю что такое! — сердилась Воля.

— Извините, ваше высочество, — смутился Познавательный Мотив, — но вы так интересно рассказываете...

Матросы вновь начали дружно грести.

— Они чувствуют мою слабость и совсем меня не слушаются, — тихонько пожаловалась Воля Максиму. — Я должна побуждать их к активным действиям, как это нужно было

сейчас Познавательному Мотиву, и сдерживать неуместную активность, как это было сейчас нужно Игровому. Это моя государственная обязанность. А я потеряла контроль над ними, и один сразу начал бездельничать, забыв о своей цели — попасть на корабль, а другой активно занялся посторонним делом, которое тоже не привело к поставленной цели.

Больше за весь путь до корабля принцесса Воля не произнесла ни слова. Она только строго следила за Мотивами. И потому уже через пару минут наши путники оказались у борта корабля. Максим прочитал название судна: «Деятельность». Оттуда сразу же спустили веревочный трап, по которому они поднялись на борт.

Матросы, доставившие Максима и Волю с берега, отправились с разрешения принцессы выполнять свои обязанности, оставив ребят вдвоем.

Мальчик с интересом наблюдал, как матросы-Мотивы готовились к отплытию. Действия их не всегда были четкими и слаженными. Порой они даже ссорились, и тогда приходилось вмешиваться Воле. Матросы вели себя по-разному. Одни были активны, деятельны, сами находили для себя дело. Ими командовал боцман, которого звали Мотив Достижения Успеха. Другие работали старательно, но делали только то, что приказывал им боцман, по имени Мотив Избегания Неудачи. Третьи старались уклониться от работы. С ними-то и было больше всего хлопот Воле. Среди них выделялись Игровой Мотив и Мотив Получения Удовольствия. Но, в общем, таких было немного.

— Почему твой отец их не уволит? — спросил Максим, когда Воля вернулась к нему, устроив очередной нагоняй нерадивым матросам.

— Что поделаешь? — вздохнула Воля. — Ведь эти Мотивы есть у тебя. К тому же иногда и они бывают нужны, — добавила она, — например, когда ты идешь играть со своими друзьями и твоя цель — отдохнуть от уроков.

— А кто вообще такие эти Мотивы?

— Понимаешь, — начала Воля, — у каждого человека есть *потребности*: в пище, воде, самосохранении, безопасности, любви и привязанности и другие. Есть высшая потребность — проявить себя, свои способности, таланты, возможности. Такая потребность возникает только у человека, достигшего определенного уровня развития. Ее называют *потребностью в самоактуализации*. Когда человек осознает свои потребности, то есть понимает, что ему нужно, он ставит перед собой *цель*. Цель — это осознанный образ того, что он хочет получить в результате своего действия.

— Как это? — спросил Максим.

— Например, — с видимым удовольствием стала разъяснять Воля, — ты испытываешь потребность в пище, осознаешь, что голоден. Ты осознаешь, что именно ты хочешь или можешь поесть: яичницу, кефир с булочкой, борщ со сметаной и так далее. Ты ставишь цель — яичница. Перед твоим мысленным взором возникает результат твоих будущих действий — сковородка с ароматно пахнущими жареными яйцами. Может, ты даже вспоминаешь строчки из поэмы Твардовского «Василий Теркин», которые повторяет твой папа, когда мамы нет дома и ему приходится готовить самому:

Эх, яичница! Закуски Нет полезней и прочней.

Чтобы достичь этой цели, ты совершаешь действия: идешь на кухню, берешь сковороду, ставишь ее на плиту, зажигаешь огонь (соблюдая при этом все правила безопасности!), наливаешь на сковороду масло, разбиваешь яйца, солишь, помешиваешь, наблюдаешь, пожарилась ли яичница, выключаешь газ. Яичница готова, твоя цель достигнута.

Ты сравниваешь полученный результат с поставленной целью: яичница получилась слегка пережаренной, но вообще-то вполне съедобной. Ты садишься за стол и удовлетворяешь свою потребность в пище, то есть ешь.

Если у тебя другая цель, например кефир с булкой, ты совершаешь другие действия: берешь деньги, идешь в магазин и покупаешь то, что хотел. Возможно, что в магазине не окажется кефира. Тогда ты изменишь цель и купишь йогурт.

Если твоя цель — какое-нибудь блюдо, которое ты не умеешь или не хочешь готовить, то и действие у тебя будет соответствующее. Ты пойдешь к маме и попросишь ее приготовить то, что ты хочешь, а дальше уже будет действовать она.

Цели могут быть разными: близкими и отдаленными во времени, более или менее значимыми для человека. Так, поесть яичницы в нашем примере — это близкая по времени цель и в масштабах твоей жизни, в общем-то, маловажная, ты с легкостью можешь заменить ее на другую, а вот получить образование или профессию — цели отдаленные во времени и очень значимые.

— А выучить русский? — спросил мальчик.

— Подумай сам, — отозвалась Воля.

— Близкая по времени, — сказал Максим. И добавил, подумав: — Но важная.

Тут Воле снова пришлось покинуть своего собеседника, так как Игровой Мотив стащил у Трудового бескозырку, чего тот и не заметил, увлеченный своим делом, и собирался где-нибудь спрятать ее. Воле пришлось собрать всю свою строгость, чтобы сдерживать неуместную активность расшалившегося Мотива, хотя Максим видел, что она сама едва сдерживается, чтобы не рассмеяться.

*Уважаемый читатель, а какие цели есть у тебя?
Попробуй записать несколько целей, разных по
значимости по порядку: от наиболее важной к наименее
важной для тебя.*

— А при чем здесь Мотивы? — спросил мальчик, когда принцесса вернулась.

— Видишь ли, мотивы — это побуждения к деятельности, то, что заставляет нас делать что-то.

— А потребность и цель? Разве не они заставляют?

— Осознать потребность и поставить цель мало. Нужно еще понять, что заставляет тебя удовлетворять свою потребность именно *так*, добиваться именно *этой* цели и именно *такими* действиями.

Так, удовлетворять свою пищевую потребность супом и котлетами твоего папу заставляет мотив укрепления сил и здоровья. Твоя мама часто удовлетворяет свою пищевую потребность с помощью салатов и соков. Ей движет другой мотив — сохранить красивую фигуру. А когда тебе дают в школу деньги на завтрак, ты чаще удовлетворяешь эту свою несчастную потребность с помощью мороженого, чипсов или сухариков «Три корочки». Твой мотив — получение удовольствия.

Иногда бывает, что мотив смещается на цель. Тогда, например, здоровый образ жизни, стройная фигура или получение удовольствий становится целью, на достижение которой направляются все действия человека. Бывает так, что девушки, стремясь похудеть, доводят себя до истощения и даже до голодной смерти, а подростки ради получения удовольствия совершают действия, вредные и опасные для себя и окружающих и даже идут на преступления. Так что надо все-таки учиться осознавать свои мотивы и ставить цели.

А бывает и так, что добиваться одной и той же цели человека заставляют разные мотивы. Вот ты сейчас познакомишься с нашими Мотивами и спроси у некоторых из них, почему они стали морями.



Книга в газете

ГЛАВА 3

Почему становятся моряками — Почти как в «Острове сокровищ» — «На судне бунт» — Борьба Мотивов

Максим пошел к матросам. Сначала он немного стеснялся, но постепенно освоился. Большинство Мотивов встретили его дружелюбно, охотно разговаривали с ним. На вопрос мальчика, почему они стали моряками, Мотивы отвечали по-разному.

Уже знакомый нашему герою Познавательный сказал:

— Это же очень интересно! Можно побывать в далеких краях, узнать много нового, познакомиться с интересными людьми...

Другой Мотив, немного ворчливо, ответил на вопрос мальчика:

— Я вообще-то нездешний. Я Внешний Мотив. Служу, потому что родители меня сюда отправили. Если бы не они, я бы вообще не служил. Мне это не надо.



— Это очень важная профессия — серьезно сказал третий Мотив.

— Она необходима людям. Ведь по морям и океанам перевозят столько грузов и пассажиров, флот защищает морские границы государства...

— Ну, — вмешался Игровой Мотив, — ты, Социальный, как всегда: «важно», «нужно»... Тебя послушать — тоска зеленая. Знаешь, Макс, какая классная служба у моряка! Целый день можно по вантам карабкаться, штурвал крутить... Здорово! Плохо только, что приходится еще всякую нудную работу выполнять: палубу драить, на вахте стоять и прочее... Когда мне здесь надоест, я пойду работать в парк аттракционов.

— Нудную работу я тоже не люблю, — сказал Познавательный, — но морскую службу менять на парк аттракционов... Ну уж нет! Если и менять профессию, то на какуюнибудь более интересную

— Да при чем здесь интерес! — присоединился к разговору еще один Мотив, который почему-то сразу не понравился Максиму. — Вообще-то интерес, конечно, есть, но только денежный. Жалование у нас хорошее, всякие шмотки, сувениры можно привозить, продавать. Так что служить можно.

— Ты, Мотив Обогащения, все о своем, — неодобрительно отозвался Познавательный.

— А тебе завидно? Да? У тебя-то все богатство в знаниях. Только знаниями-то сыт не будешь!

— Ты не прав! — разгорячился Познавательный. — Без знаний в наше время не проживешь.

— Это без денег не проживешь! — настаивал на своем Мотив Обогащения.

Привлеченные шумом спора, к группе матросов подошли оба боцмана.

— Морская служба открывает большие возможности, — сказал Мотив Достижения Успеха. — Лично для меня служба на этом корабле — не конечная цель. Вот дослужусь до капитана, а там и до адмирала не далеко. Только важно не бояться трудностей и уметь показать себя.

— Выскочка, — негромко сказал Максиму Мотив Избегания Неудачи, указывая взглядом на своего размечтавшегося сослуживца. — Вот я считаю, что надо просто служить, чтобы замечаний от начальства не было, лишний раз не высовываться, в большие начальники не лезть: в серединке спокойнее. А слишком высоко взлетишь — большее будет падать.

И осторожный Мотив отправился выполнять свою работу, увидев, что к ним приближается принцесса Воля. Он опасался получить замечание за то, что стоит без дела. Остальные Мотивы тоже разошлись по местам.

— Ну как тебе боцманы? — улыбаясь спросила Воля. — Они друг друга терпеть не могут, а матросы поддерживают кто одного, кто другого.

— Знаешь, — задумчиво проговорил Максим, — моими действиями, кажется, чаще руководит Мотив Избегания Неудачи. Я стараюсь не выделяться среди других, на уроках лишний раз не поднимаю руку, даже если я знаю ответ, а другие не знают. Вдруг скажут, что я выскочка. Когда мне поручают какое-нибудь дело, я боюсь, что у меня получится неправильно. Когда наш класс играл в футбол с 3-м «Б», я хотел быть вратарем, но никому не сказал об этом. Меня все равно бы не выбрали. Вратарем стал Мишка, и наша команда проиграла. Все ребята из нашей команды обвиняли Мишку, а я тогда подумал: «Хорошо, что не я был вратарем». Но вот сейчас я посмотрел на этого Мотива со стороны и мне он чем-то не понравился.

— Да, — сказала Воля, — он похож на героя рассказа Чехова «Человек в футляре». Вернее, этот человек всю жизнь руководствовался Мотивом Избегания Неудачи. Он часто повторял: «Как бы чего не вышло...» По-моему, тебе этот Мотив мешает в полную силу учиться и проявлять свои способности. Он помогает твоей потребности в безопасности, но мешает потребности в самоактуализации. Ну а Мотив Достижения Успеха? — спросила принцесса и, не дожидаясь ответа, продолжала сама: — Лично мне он нравится больше, но если его иногда не сдерживать, он становится не очень приятным в общении, слишком эгоистичным. Кстати, — добавила она, — Мотив Обогащения — его родной брат. Только очень уж он односторонний. И если Мотив Достижения Успеха надеется на свои силы и способности, то Мотив Обогащения не остановится ни перед чем, лишь бы удовлетворить свою жажду наживы. Будь с ним осторожен.

Корабль взял курс на Психику.

Погода была спокойная. Все шло нормально, и принцесса Воля отправилась в свою каюту, предоставив нашему герою полную свободу на своем корабле.

Давайте и мы пока оставим нашего героя наедине с его сбывающейся мечтой о путешествии.

А тебе, уважаемый читатель, я предлагаю провести небольшое психологическое исследование, вроде тех, которые проводят школьные психологи.

Задай своим одноклассникам или первоклассникам вопрос, почему они ходят в школу, и по их ответам определи, какие мотивы управляют их учебной деятельностью.

Для удобства ответы ребят внеси в таблицу, в которой указаны шесть основных мотивов, которыми руководствуются школьники.

Например, так, как показано в таблице.

А теперь подсчитай, каких мотивов получилось больше.

Запиши их, располагая в порядке значимости для учащихся класса: сначала мотив, который оказался самым важным для наибольшего числа учеников, затем тот, которым руководствуется меньшее число ребят, и так до последнего, который имеет значение для наименьшего числа опрошенных тобой учеников.

Например, в твоём исследовании приняли участие 16 человек. Внешний мотив преобладает у троих из них, познавательный—у шестерых, социальный—у четверых, игровой—у одного, оценочный—у двоих, а позиционный не оказался

важным ни для кого. Тогда список мотивов будет выглядеть так:

Познавательный (6) Социальный (4) Внешний (3) Оценочный (2) Игровой (1)

Позиционный (0)

В этом случае ты можешь сделать вывод, что в классе преобладает познавательная мотивация, игровая мотивация мало значима, а позиционный мотив вообще не имеет значения для учащихся этого класса.

Список учеников	Мотивы					
	Внешний (родители заставляют)	Познавательный (нравится узнавать что-то новое, интересное)	Социальный (нужно, чтобы получить профессию, кем-то стать, приносить пользу людям)	Игровой (чтобы поиграть с друзьями)	Оценочный (чтобы получать хорошие оценки)	Позиционный (нравится быть школьником, носить форму, иметь школьные принадлежности и др.)
Алешин			х			
Бобров	х					
Бубнова					х	
Воронов		х				
...						
Фоменко				х		

А чем же был занят наш герой, пока принцесса Воля отдыхала в своей каюте?

Максим наблюдал за работой матросов, помогал то одному, то другому, словом, делал то, что делал бы любой мальчишка десяти лет во все времена, оказавшись на настоящем парусном корабле. Наконец он устал и растянулся на теплых досках палубы за сложенными на корме канатами и бочкой с питьевой водой, чтобы немного побыть одному и насладиться своим счастьем. Палуба была чистая, отдраенная Трудовым Мотивом. Все было как в том сне, который прервала своим появлением Воля: ласковое покачивание на волнах, крики чаек... Было так хорошо, что не хотелось уже ничего больше — только вечно лежать вот так, не шевелясь.

Максим закрыл глаза и вдруг почувствовал какое-то непонятное беспокойство. Оно шевельнулось где-то внутри, как маленький червячок: слишком уж все хорошо... Мальчик услышал приближающиеся шаги и незнакомый женский голос. «Откуда здесь женщина?» ■ подумал он, открывая глаза, и прислушался. Шаги и голоса приближались. Максим отполз за бочку и стал слушать, весь сжавшись в комок.

Сначала до него доносились только обрывки фраз. Говорили тихо, почти шепотом: «...самое время... Теперь, когда я лишила Волю сил... Я сильна... Решайтесь...»

«Лень! — догадался мальчик. — Воля говорила, что, чем она слабее, тем Лень сильнее. Откуда она здесь взялась? Что она задумала?»

Судя по звукам, Лень и Мотивы, которые пришли с ней, остановились там, где только что лежал Максим, и сели. «Почти как в «Острове сокровищ», — подумал мальчик. — Только там Джим Хоккинс прятался в бочке из-под яблок».

Теперь ему все было ясно слышно.

— Решайтесь скорее, — говорила Лень. — Теперь или никогда. Когда корабль приблизится к островам Ощущений, пограничники помогут принцессе, и мы с ней не справимся. Нам нужно избавиться от Воли сейчас. А там мы сможем одолеть и ее отца — короля Сознание. Вы только поддержите меня. Будет моя власть — заживете припеваючи. Только нельзя допустить, чтобы Максим сделал Волю сильной, а он это может.

— Так-то оно так, да как бы хуже не было, — услышал Максим неуверенный голос Мотива Избегания Неудачи. — К Воле-то мы уже привыкли, а что будет при новой власти, неизвестно. Слишком большой риск, а я не люблю рисковать.

— Мне все равно, какая власть, — сказал Внешний Мотив. — Я нездешний. По мне, так лишь бы работать не заставляли. У меня нет никакой охоты к службе.

— Никакой службы не будет, — заверила Лень — Отдыхать будете сколько угодно. Ты, Игровой, играй хоть целый день. Всего-то и дела — выбросить Волю за борт, а уж мальчишку я заставлю мне подчиниться. Человек без воли подчинится кому угодно. Будет Максим целый день бездельничать — значит, и вам работать не надо будет.

— Решено! — весело крикнул Игровой Мотив. — Ура! Мы пираты! И он

запел своим звонким мальчишеским голосом:

На судне бунт. Над нами чайки реют.

Вчера из-за дублонов золотых...

— Тихо ты! — шикнул на него Мотив Избегания Неудачи. — Тут дело серьезное.

— Надо привлечь на свою сторону Познавательного, — послышался шепот Мотива Обогащения. — Он у Максима очень силен. А потом избавиться от него, когда все будет кончено. Да и мой братец нам может помочь. Ты, Лень, только пообещай сделать его адмиралом, и он будет тебе служить, не то что этот рохля — Мотив Избегания Неудачи.

— Игровой! — приказала Лень. — Позови-ка сюда Познавательного, да смотри, чтобы за ним не увязались Социальный и Трудовой.

Максим услышал удаляющиеся шаги Игрового Мотива, который, громко распевал:

Пятнадцать человек на сундук мертвеца,

Йо-хо-хо, и бутылка рома!

«Что же делать? — думал в отчаянии Максим. — Надо бежать к Воле, пока эта Лень не привлекла на свою сторону всех Мотивов. Надо спасти принцессу. Лень сказала, что я могу сделать Волю сильной. Но как? И как выбраться отсюда? Единственный путь — мимо них. Может, пробегу? Нет! Их много!»

— Держи его! — визгливо закричала Лень, указывая грязным пальцем на Максима, но не вставая с места.

Мотивы Обогащения и Внешний бросились к мальчику. Мотив Избегания Неудачи неуверенно топтался в стороне. Он еще не решил, чью сторону принять. Мальчик, пригнувшись, проскочил мимо Внешнего, который ловил его без особого усердия. Мотив Обогащения схватил нашего героя за плечо, но тот, извернувшись, укусил его за руку, вырвался и со всех ног помчался к каюте принцессы Воли. Но с разбегу врезался головой в живот Познавательному Мотиву, который вместе с Игровым шел ему навстречу. Познавательный непроизвольно схватил мальчика своими сильными руками:

— Что случилось? — встревоженно спросил он Максима.

— Пусти! — закричал мальчик, вырываясь. — Ты что, с ними заодно? Они же пираты! Они поддались Лени. Лень хочет Волю убить. И тебя она погубит, когда использует.

— Ах вот оно что! — Познавательный выпустил Максима и гневно взглянул на Игрового: — Так вот ты о чем хотел со мной поговорить...

В это время Мотивы, подстрекаемые Ленью, уже с угрожающим видом подступали к Познавательному и Максиму.

— Беги к принцессе! — приказал Познавательный Мотив мальчику. — Я их задержу.

Наш герой бросился к каюте. А на помощь Познавательному уже бежали, привлеченные шумом, Социальный и Трудовой Мотивы.

Они встали рядом со своим товарищем, готовые отразить нападение. В руках у Трудового все еще была швабра.

— За борт их! За борт! — визжала Лень. — Лови мальчишку!

— Наших бьют! Ура! — закричал Игровой Мотив и присоединился не к Лени и ее сторонникам, а к Познавательному, Социальному и Трудовому. — Чур, я д'Артаньян! Атос, Портос, Арамис, вперед! Здесь миледи! Спасайте Констанцию! Один — за всех, все — за одного.

И он запел: «Пора-пора-порадуемся на своем веку...»

Этому легкомысленному Мотиву надоело играть в пиратов, и он нашел себе новую игру — в мушкетеров.

Газета "Школьный психолог" Издательского дома "Первое сентября", № 14/2008.
Все права принадлежат автору и издателю и охраняются.

Книга в газете

ГЛАВА 4

Как сделать Волю сильнее? — Соподчинение Мотивов — Победа

Больше Максим не успел ничего увидеть и услышать. Он ворвался в каюту принцессы Воли. Принцесса лежала прямо на полу не в силах подняться. Лень совсем лишила ее сил.

— Воля! — закричал мальчик, вбегая. — Вставай, Воля. На корабле Лень.. Она подговаривает Мотивы захватить корабль. Некоторые Мотивы уже на ее стороне.

— Я не могу подняться, — чуть слышно произнесла принцесса. Максим крепко схватил ее за руку и потянул, пытаясь поднять:

— Иди к ним. Ведь это ты должна побуждать и сдерживать активность Мотивов. Они должны подчиниться тебе, а не Лени. Они должны видеть твою силу. Лень сказала, что я **могу** сделать тебя сильной. Но как? Что мне делать?

Воля приподнялась и села, опираясь на руку.

— Первый шаг ты уже сделал: осознал, что твоя Воля слаба и ослабляет ее Лень. — сказала принцесса. — Теперь поставь цель.

— Цель?

— Ну да! Я же тебе говорила, что это значит. Чего ты хочешь достичь?

— Победы над Ленью.

— Отлично!

Принцесса Воля уже сидела твердо, без всякой поддержки, и собиралась подняться на ноги.

— Ты уверен, что мы сможем победить ее? — спросила она.

— Не знаю... — замялся Максим. И Воля, которая уже начала вставать, вдруг со стоном упала, будто ее резко толкнули.

Мальчик представил себе, что творится на палубе. Три Мотива точно на стороне Воли. От Игрового толку мало, но хоть Лени он теперь помогать не собирается. А он сам, Максим, разве не боец? Что же он, будет прятаться за спину девчонки, хоть и принцессы? Как-то не по-рыцарски, не по-мужски. И у нашего героя вдруг появилась уверенность в победе.

— Я уверен — уже твердо сказал он. Мы ее одолеем.

Воля вскочила на ноги. Она вновь обрела потерянную силу.

— Ты убедил себя в победе. Теперь подумай, какими качествами ты хочешь заменить Лень.

— Трудолюбием, — сказал Максим, — и еще дисциплиной.

— Я бы сказала, **самодисциплиной**, — уточнила Воля. Внешняя дисциплина, как говорит о себе Внешний Мотив, «нездешняя». Она не будет крепкой, пока не сделается сознательной. Значит, тебе нужно провести *соподчинение Мотивов*.

— А что это такое? — спросил мальчик.

— Сделай выбор. Определи, какой из Мотивов ты сделаешь капитаном корабля, какие Мотивы станут его помощниками. Все остальные будут подчиняться им. Действуй!



Мотивы все еще стояли в воинственных позах друг против друга, но ни одни, ни другие не нападали, несмотря на то что Лень визжала и кричала, отдавая распоряжения своим сторонникам. И Максим увидел, что позиции Лени не так уж и сильны. К сторонникам Воли присоединился Мотив Достижения Успеха, готовый смести на своем пути любые преграды. Внешний Мотив, видя, что намечается сражение, потихоньку отодвигался в сторону, бормоча про себя, почему-то в рифму:

Пусть
себе
сражаю
тся.
Меня
не
касаетс
я. Я же
ведь
нездеш
ний. Я
Мотив-
то
Внешн
ий.

Мотив Избегания Неудачи, видя, что сторонники Воли сильны, перешел к ним и встал рядом, хотя и с краю, чтобы не оказаться в гуще битвы.

Рядом с Ленью остались только Мотивы Получения Удовольствия и Обогащения, которые, видя превосходство своих противников, затравленно озирались, как бы ища пути к отступлению.

Увидев Максима и принцессу Волю, которая вышла вслед за ним, царственно величественная, в короне, в сверкающем драгоценными камнями платье, все повернулись к ним.

«И когда успела переодеться? — удивленно подумал мальчик, оглянувшись на свою спутницу. — Была девчонка как девчонка, а теперь и правда — принцесса. Как же к ней теперь обращаться?» Но думать об этом было некогда. Нужно было действовать. И действовать уверенно, как Мотив Достижения Успеха.

— Слушай мою команду! — громко крикнул он, а прежний неуверенный Максим внутри него подумал: «А может, правильно было бы сказать «приказ», а не «команду»?» Но наш герой не стал раздумывать и об этом. — Капитаном корабля «Деятельность» назначается Мотив Достижения Успеха. Первым помощником капитана — Познавательный Мотив, Вторым помощником — Социальный Мотив. Приказываю команде корабля приступить к несению службы! — и, секунду помолчав, добавил:
— Отставить Лень!

Пока он говорил, Лень становилась все меньше и меньше и при последних словах, успев только злобно крикнуть: «Мы еще встретимся!» — с шипением испарилась, как капля воды на раскаленной сковородке. И Мотивы тут же, как ни в чем не бывало,

принялись за дело, выполняя приказы назначенных Максимом начальников. Мотивы Обогащения и Получения Удовольствия тоже трудились вместе со всеми, иногда виновато поглядывая на товарищей.

«Победа! Победа!» — пело все внутри у Максима. Он чувствовал радость и гордость. Ведь это была его первая победа над собой.

Уважаемый читатель, а тебе когда-нибудь удавалось побеждать свои недостатки? Что ты при этом чувствовал? Тебе было приятно? Ты радовался? Гордился собой? Постарайся запомнить эти переживания.

Ты понял, как нужно действовать, чтобы победить какие-то свои недостатки: вредные привычки, отрицательные качества характера?

- 1. Понаблюдай за своим поведением, послушай, что говорят о тебе окружающие, и определи для себя, от чего ты действительно хочешь избавиться.*
- 2. Поставь цель Она должна быть четкой и конкретной. Не пытайся сразу добиться всего и стать во всем идеальным. Выдели тот недостаток характера или ту привычку, от которых ты собираешься избавиться в первую очередь. Представь себе результат своих усилий.*
- 3. Поверь в то, что ты сможешь достичь поставленной цели. Будь уверен в своей победе, только тогда ты сможешь победить.*
- 4. Рассчитай свои силы. Подумай, какими положительными качествами ты сможешь заменить недостатки, какие уже имеющиеся у тебя качества тебе помогут.*
- 5. Не рассчитывай на легкую победу и не бойся трудностей. Они неизбежны, но ты сможешь с ними справиться.*
- 6. Свои победы старайся подкреплять положительными эмоциями. Не стесняйся мысленно хвалить себя, если ты заслужил этого. А можно даже завести свою «копилку достижений».*

Это может быть какая-нибудь шкатулка, коробочка или банка, в которую ты будешь класть фишку, бусинку или камешек за каждый свой успех. Наберешь заранее намеченное число фишек, и можно чем-нибудь наградить себя, а копилку продолжай наполнять. Ты увидишь, как много у тебя получается.

Газета "Школьный психолог" Издательского дома "Первое сентября", № 14/2008. Все права принадлежат автору и издателю и охраняются.

Книга в газете

ГЛАВА 5

Острова Ощущений в море Восприятия. — «Нечто желтое, овальное...» — Пульс управления Вниманием —
Пограничники

Путешествие продолжалось. Солнце уже клонилось к закату, когда матрос на мачте — это был Игровой Мотив — закричал: «Земля!» Вскоре и Максим увидел на горизонте группу островов.

— Это острова Ощущений — сказала Воля. Мы входим в территориальные воды королевства Психика. Приготовься к встрече с пограничниками.

— Расскажи...те мне об этих островах, — попросил Максим принцессу и покраснел. Сейчас она снова выглядела так же, как тогда, когда появилась на берегу: «хвостик», перехваченный красной резинкой с какими-то висюльками, бриджи, топик, сандалии — словом, обычная современная девчонка. Но после того как наш герой увидел ее преображенной, он уже стеснялся говорить ей «ты», а обращаться на «вы» тоже было как-то неловко.

— «Расскажи» без всяких «те», — строго сказала Воля. — Конечно, расскажу. Должен же ты знать, куда направляешься. Психика отделена от Внешнего мира, а точнее сказать, связана с ним морем Восприятия. Прислушайся к этим словам: «восприятие», «воспринимать» — это значит принимать мир в себя, то есть создавать для себя образ мира. В море Восприятия есть пять островов. Они называются островами Ощущений и именуются: Зрение, Слух, Вкус, Обоняние и Осязание. Они находятся на границе Психики. На островах Ощущений расположены пограничные базы Психики. Пограничники — Ощущения собирают информацию о Внешнем мире, улавливают сигналы, которые из него поступают, и передают их в штаб Восприятия. У каждого Ощущения своя узкая специализация, например: Ощущение Цвета, Ощущение Прикосновения и другие. Пограничники с каждого острова улавливают определенные виды сигналов. Зрительные Ощущения принимают сигналы о форме, цвете, размере предметов, Слуховые — о тоне, высоте, громкости звуков, Вкусовые — о вкусе, Обонятельные — о запахах, Осязательные различают прикосновения, температуру, гладкость и шероховатость, твердость и мягкость. Восприятие с помощью Памяти и Мышления соединяет все эти сигналы в целостные образы. Например, ты видишь нечто желтое, овальное, с сильным запахом. если ты возьмешь это в руки, ты ощутишь, что оно шершавое, упругое, стучишь им по столу, и оно издает глухой звук, попробуешь на вкус — сверху горьковатое, а внутри кислое.



— Лимон! — догадался Максим.

— Вот видишь, — сказала Воля, — ты уже раньше воспринимал этот предмет и теперь легко узнал его по описанию. Значит, в твоей памяти уже хранится этот образ, а мышление подсказало тебе, что это такое. А когда ты был маленьким и впервые увидел на кухонном столе лимон, ты исследовал его с помощью органов чувств. Наверное, точнее было бы назвать их «органами ощущений», но в русском языке уже укоренилось название «органы чувств».

— А! Знаю, — вспомнил Максим, — это глаза, уши, нос, язык и кожа. Ольга Андреевна нам объясняла на уроке.

— Верно, — произнесла Воля, — но не полно. Мы с тобой побываем на каждом острове, и ты сам увидишь, что органы чувств — это очень сложные приборы. Так вот, я тебе говорила, что Ощущения и Восприятие принимают сигналы окружающего мира, но человек

способен ощутить и воспринять лишь малую часть этих сигналов. Если сигналы слишком слабы или слишком сильны, Ощущения их не улавливают. Эти сигналы находятся *за порогом ощущений*.

Максим представил себе дверь с высоким порогом, в которую входят Сигналы в образе каких-то монстров из диснеевских мультиков. Очень маленькие и слабые Сигналы прыгают у порога, пытаются на него вскарабкаться, но не могут перебраться через него. Очень большие не могут пролезть в дверь, пыhtят, бьются головами о притолоку, но тоже остаются за порогом. А проходят только те, которые достаточно велики, чтобы перешагнуть через порог, но при этом они не больше размера двери. Максим засмеялся и рассказал Воле об этом «мультике».

— Ну я же говорила, что у тебя богатое Воображение! — воскликнула принцесса. — Оно поможет тебе хорошо учиться, только нужно уметь использовать его возможности. Но с Воображением мы познакомимся позже. Постарайся с ним подружиться.

— А можно «увеличить дверь»? — спросил мальчик.

— Ты имеешь в виду — снизить порог ощущений? Немного можно, если специально тренировать свои ощущения, но небеспредельно. Например, ультра- и инфразвуки человек даже с очень острым слухом услышать не может. А еще, — продолжала Воля, — человек перестает воспринимать сигналы, которые его ощущения улавливают в течение определенного времени. Когда ты приезжаешь к бабушке, ты в первое время слышишь громкое тиканье ее стенных часов. Сначала этот назойливый звук тебе даже мешает, но потом ты к нему привыкаешь и перестаешь замечать, пока специально не обратишь на него внимание. Кстати, нам тоже пора обратить на себя внимание.

Пока они разговаривали, корабль подошел уже довольно близко к островам Ощущений и бросил якорь. Но на островах их, кажется, не замечали.

«Тоже мне пограничники! — подумал мальчик. — Целый корабль под носом, а они и не видят!»

Воля достала из кармана маленький пульт управления, похожий на тот, с помощью которого Максим управлял своей игрушечной машиной, и нажала какую-то кнопку. Тотчас же на корабль непонятно откуда обрушился целый сноп света. Максим даже зажмурился.

— Что это? — спросил он.

— Это пульт управления Вниманием. Раз прожектор Внимания не обратился на нас произвольно, мне пришлось применить небольшое усилие.

— Что еще за прожектор Внимания? — не понял Максим.

— Попозже объясню, — сказала Воля. — Сейчас уже нет времени. После посещения пограничных баз мы сразу же отправимся на Маяк Внимания, и там я все тебе покажу и научу пользоваться пультом, а пока пусть он побудет у тебя.

Принцесса подала пульт Максиму, и тот с интересом стал рассматривать маленькую коробочку с кнопками.

В ту же минуту, когда прожектор Внимания осветил корабль, от каждого из островов отчалил катер с пограничниками. Мальчика удивило, что корабль у принцессы старинный, а катера вполне современные. Они

приблизилась к кораблю почти одновременно, и на борт стали быстро карабкаться пограничники-Ощущения.

Максим увидел, что, хотя все они были в одинаковой форме, кокарды на их фуражках были разные: у одних в форме глаза, у других — уха, у третьих — носа, у четвертых — в форме руки, а у пятых кокарды были ярко-розовые, похожие на язык.

— Ты понял, кто с какого острова? — спросила Воля?

— Понял, — ответил Максим.

А ты, уважаемый читатель, понял?

Тем временем Ощущения окружили мальчика. Одни из них стали со всех сторон рассматривать его. Другие прислушивались к звукам его дыхания, голоса. Третьи быстро ощупывали длинными тонкими пальцами его волосы, лицо, руки, рубашку, шорты, ноги, сандалии. Четвертые обнюхивали его. А пятые прикасались влажными языками к его коже, одежде и даже к пульта, который он все еще держал в руке. Хотя странные пограничники старались вести себя как можно вежливее, Максим чувствовал себя очень неловко во время этого досмотра и вздохнул с облегчением, когда он наконец окончился.

Пограничники отдали честь принцессе и мальчику и поспешили на свой катер. Один из них, судя по кокарде Зрительное Ощущение, обратился к Воле:

— Мы надеемся, что экскурсию по островам Ощущений уважаемый Носитель Психики начнет с нашей базы. Ведь она самая важная. Больше всего информации о Внешнем мире поступает в психику благодаря зрению. Есть даже пословица: «Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать».

— Ты согласен? — спросила принцесса мальчика?

Максим утвердительно кивнул, хотя и не совсем понял, что имела в виду Воля: согласен ли он отправиться сначала на остров Зрение или согласен ли с пословицей. Впрочем, он был согласен и с тем, и с другим.

— В таком случае, — предложило Ощущение, — наш катер к вашим услугам. Мы отвезем вас на остров Зрение.

Наш герой опустил пульт в карман своих шорт и нащупал там какую-то тонкую веревочку. Он вспомнил, что эту веревочку дал ему Женька. Когда они в конце мая ходили всем классом в поход в пригородный лес, у Максима в рюкзаке оторвались ремешки. Они вырвались прямо с кусочком задней стенки рюкзака. У Женьки тогда оказалась эта веревочка, которой он связал ремешки с верхней ручкой, и Максим смог дальше нести рюкзак за спиной.

Вместе со Зрительным Ощущением и принцессой Волей мальчик последовал на катер. Через несколько минут они были уже на пристани острова Зрение.

Газета "Школьный психолог" Издательского дома "Первое сентября", № 14/2008. Все права принадлежат автору и издателю и охраняются.

ГЛАВА 6

На острове Зрение — Приборы «ОКО», их устройство и действие — Тренировка зрения

Ощущение Цвета, то самое, которое пригласило их на остров Зрение, проводило путешественников к какому-то высокому зданию, представляющему собой прозрачный купол, на крыше которого была установлена смотровая площадка. На площадке дежурили несколько пограничников. У входа тоже стояли часовые, но они беспрепятственно пропустили принцессу Волю и Максима внутрь. Там их встретил офицер. Он отдал честь вошедшим и представился:

— Начальник пограничной базы острова Зрение Зрительное Восприятие.

— Максим, — представился мальчик, и Зрительное Восприятие пожало ему руку.

— Время уже довольно позднее. Предлагаю сразу начать осмотр оптического прибора «ОКО». Вы не возражаете, уважаемый Носитель Психики?

Максим кивнул, как тогда, на корабле. Его немного смущало, что офицер обращается к нему на «вы» и величает «уважаемым Носителем Психики». Но в тоне Зрительного Восприятия не было и тени насмешки.

Оно жестом пригласило наших путников в центр помещения, где на специальных подставках стояли какие-то приборы. Под первым из них была закреплена табличка с надписью: «ОКО-1», под вторым такая же табличка с надписью: «ОКО-2».

Зрительное Восприятие подвело наших путешественников к первому из них.

— Перед вами оптический прибор «ОКО-1», именуемый органом зрения, Прибор «ОКО-2» устроен так же, только предназначен для другой стороны лица.

— Что значит «ОКО»? — поинтересовался мальчик.

— Вы не знаете? — удивилось Зрительное Восприятие. — Слово «око» старинное. Оно означает «глаз». От него впоследствии произошло слово «очки».

Мальчик посмотрел на переднюю стенку прибора. Она и вправду представляла собой большой человеческий глаз, над которым располагалась бровь. Впереди было выпуклое круглое окно, очень чистое и блестящее от влаги.

— Это роговица, — тоном музейного экскурсовода начало объяснять Зрительное Восприятие. — Она должна быть постоянно чистой и влажной. Чтобы очищать и смачивать роговицу, есть слезная железа и веки. Слезная железа выделяет особую жидкость — слезу. Веки периодически смыкаются между собой и



открываются. Так они смачивают роговицу и очищают ее от мельчайших пылинок, оседающих на нее из воздуха. Если на роговицу попадает крупная соринка, то слеза течет сильнее, веки двигаются быстрее и смывают ее. Для защиты прибора «ОКО» от пыли служат специальные волоски по краям век — ресницы. А чтобы едкий пот со лба не попал на нежную роговицу, над глазом расположена бровь. Бровь, ресницы, веки — это система защиты прибора «ОКО» и собственно в процессе зрительных ощущений не участвуют. — Зрительное Восприятие сделало паузу, чтобы перевести дух и дать Максиму время, чтобы осмыслить услышанное. — А теперь посмотрите, как устроен сам оптический прибор.

Зрительное Восприятие открыло боковую стенку коробки, в которой находился прибор, и Максим увидел большой белый шар, от которого куда-то в пол комнаты уходил кабель. Впереди шара, со стороны роговицы, зияло круглое темное отверстие, окруженное упругой круглой шторкой синего цвета.

— Это отверстие называется зрачок, — пояснило Зрительное Восприятие. — Он окружен радужкой. У вас она синяя, но бывает и других цветов: серого, голубого, карего, зеленого. Радужка состоит из мышечной ткани. Она может сжиматься и растягиваться. Из-за этого меняется диаметр зрачка. Он становится больше при слабом свете и меньше — при ярком. А это, — офицер указал на белую оболочку шара, — склера. Она состоит из волокон и покрывает всю поверхность глазного яблока, кроме радужки и зрачка.

Зрительное Восприятие очень осторожно раздвинуло волокна склеры, и мальчик увидел внутреннее устройство прибора «ОКО». За зрачком располагалась линза, похожая на стекло от лупы, а позади нее все глазное яблоко было заполнено каким-то прозрачным студенистым веществом. Изнутри глазное яблоко было покрыто чем-то похожим на частую сетку.

— Ваше высочество, — обратилось Зрительное Восприятие к принцессе, — не могли бы вы встать перед прибором, чтобы можно было наглядно показать уважаемому Носителю Психики, как происходит процесс зрительного восприятия. — После того как Воля исполнила его просьбу, офицер продолжал:

— Смотрите. Все видимые предметы отражают световые лучи. Эти лучи попадают в глаз через роговицу. Зрачок пропускает их внутрь глазного яблока. Затем лучи проходят через эту линзу — хрусталик. Хрусталик фокусирует лучи, то есть собирает их вместе. Его задача — сделать так, чтобы лучи собрались на сетчатке. Для этого хрусталик меняет свою кривизну в зависимости от того, далеко или близко от прибора находится предмет. Затем лучи проходят через стекловидное тело, — офицер показал на прозрачное

«желе», заполняющее глазное яблоко, — и попадают на сетчатку. Сетчатка содержит особые рецепторы — палочки и колбочки. Палочек в сетчатке очень много — около 125 миллионов. Они распознают свет и тьму и дают черно-белое изображение. Колбочек гораздо меньше — всего 7 миллионов. Они расположены в центре сетчатки и распознают цвета, но зато отключаются при слабом освещении. Если освещенность будет снижаться постепенно, как бывает с наступлением ночи, прибор «ОКО» перестает различать цвета начиная с красного. Последним «ОКО» перестает видеть синий цвет. А вот на рассвете он показывается первым, а красный последним.

Лучи попадают на сетчатку, и на ней появляется изображение. В рецепторах — палочках и колбочках — возникают нервные импульсы, которые по зрительному нерву, состоящему примерно из миллиона тончайших нервных волокон, — офицер указал на кабель, — попадают в головной мозг, в Генеральный штаб Восприятия. Там генерал Восприятие с помощью консультантов Памяти и Мышления создает целостный образ. Готовый образ передается госпоже Памяти, а она сохраняет его или сжигает в печи Забывания.

На сетчатке Максим видел изображение Воли. Оно почему-то было перевернутым.

— А почему изображение на сетчатке вверх ногами? — решился спросить он у Зрительного Восприятия. — Я же вижу принцессу не перевернутой.

— Это благодаря Памяти и Мышлению, — бережно соединяя волокна склеры, пояснил офицер. — Они создали вам уже довольно солидный жизненный опыт. Если бы не они, генерал Восприятие часто ошибался бы. Новорожденный малыш и видит мир перевернутым. Ведь на сетчатке его глаз возникает именно такое изображение. Только жизненный опыт со временем помогает ему определить, где верх, где низ. А вы сами, когда едете в поезде и смотрите в окно, воспринимаете здания, столбы, деревья бегущими навстречу. Но вы же понимаете, что на самом деле движется поезд и вы вместе с ним, а предметы за окном остаются на месте.

Зрительное Восприятие осторожно закрыло стенку коробки.

— Приборы «ОКО» очень хрупкие и нежные, — произнес офицер наставительно. — Обращаться с ними нужно бережно и аккуратно. Нужно содержать их в чистоте, оберегать от повреждений и попадания всяких химических веществ. При попадании в них инородных тел следует пользоваться для удаления чистым платком или полотенцем, а не тереть руками. А еще необходимо делать гимнастику для тренировки мышц глазного яблока и наружных мышц глаз. Особенно если вам приходится много читать, писать, работать на компьютере. Ведь вы школьник, и потому вашим приборам «ОКО» приходится напряженно работать по несколько часов в день. Я уж не говорю о телевизоре, который вы, уважаемый Носитель Психики, смотрите чрезмерно много. Вы, наверное, заметили, что изображение Ее Высочества принцессы получилось на сетчатке не очень четким. Значит, ваш хрусталик теряет способность правильно фокусировать лучи, и они собираются не на сетчатке, а немного впереди. У вас

начинается близорукость. Но пока еще все можно исправить, если вовремя обратиться к врачу-окулисту и начать регулярно выполнять упражнения.

И Зрительное Восприятие научило Максима выполнять несколько упражнений для глаз и даже подарило мальчику свою записную книжку, в которой эти упражнения были описаны.

Тебе, уважаемый читатель они тоже будут полезны, а потому предлагаю и тебе переписать их для себя и выполнять этот комплекс каждый день по два раза в течение месяца. Затем нужно сделать перерыв в две недели и начать снова.

Упражнения для тренировки наружных мышц глаз

Упражнения выполняются сидя на стуле. Голова должна быть неподвижна. Спину надо держать прямо. После каждого упражнения для отдыха несколько раз моргнуть, без напряжения закрыть глаза и прикрыть их ладонями. Локти должны стоять на столе. Если спина при этом оказывается согнутой, то подложи под локти книгу.

- 1. Медленно переводить взгляд с пола на потолок и обратно (8-12 раз).*
- 2. Медленно переводить взгляд справа налево и обратно (8-12 раз).*
- 3. Круговые движения глазами по часовой, а затем против часовой стрелки (4-6 раз).*
- 4. Частые моргания (15-30 секунд).*

Упражнение для тренировки внутренних мышц глаз

На оконном стекле на уровне глаз прикрепить красный бумажный кружок диаметром 3—5 мм. Стать на расстоянии 30—35 см от метки. Наметить вдали какой-нибудь неподвижный объект и медленно переводить взгляд с метки на этот объект и обратно.

Если ты носишь очки, то выполняй это упражнение в очках.

Наконец Зрительное Восприятие проводило Максима и принцессу Волю из помещения на улицу. Мальчик с удовольствием вдохнул теплый ароматный воздух летнего вечера. Его немного утомила манера Зрительного Восприятия говорить.

Небо пылало всеми красками заката, и Зрительные Ощущения соревновались между собой, кто больше заметит в небе разных цветов и их оттенков. Максим присоединился к пограничникам. Он очень любил рисовать, и оказалось, что у него хорошо развито ощущение цвета.

Но наступали сумерки, и мальчик, как и говорило Зрительное Восприятие, перестал видеть вокруг себя сначала красный цвет, потом — оранжевый, потом — желтый, потом... а потом он уснул, прямо сидя на траве, которая перестала быть зеленой там, где на нее не падал свет из окон.

Максим был так утомлен событиями этого долгого, полного приключений дня, что даже не чувствовал голода.

Пограничники при помощи Воли подняли своего усталого гостя, проводили его, так полностью и не проснувшегося, в какой-то дом и уложили в постель.

Газета "Школьный психолог" Издательского дома "Первое сентября", № 14/2008. Все права принадлежат автору и издателю и охраняются.

Книга в газете

ГЛАВА 7,

которую автор для лучшего восприятия советует читать по частям

Когда Максим проснулся, было уже совсем светло. Мальчик пожалел, что проспал рассвет и не смог понаблюдать, как будут подключаться к работе колбочки в сетчатке его глаз. Воля уже ждала его.

Зрительное Восприятие лично пришло пригласить высоких гостей на завтрак, который, по его словам, был доставлен от самого Воображения.

Завтрак состоял из любимой творожной запеканки, которую так вкусно готовила мама, и какао. Вспомнив о маме, мальчик немного загрустил. Обиды на родителей уже не было. Он почувствовал, что сильно соскучился по ним. И еще Максим твердо решил разобраться с русским языком и исправить эту злосчастную «тройку». Ведь и правда папе будет неудобно, если кто-нибудь в институте узнает, что у его сына «три» по русскому. Впервые мальчик почувствовал ответственность не только за себя, но и за кого-то другого, и от этой новой ответственности стал даже как-то взрослее.

После завтрака Ощущение Цвета, которое после вечернего соревнования чувствовало к Максиму особое расположение, доставило путешественников на остров Слух, попрощавшись, вернулось на свою базу.

Начальник базы острова Слух, которого звали Слуховое Восприятие, встретил гостей приветливо и, так же как и Зрительное Восприятие, сразу приступил к делу, предложив ознакомиться с устройством и принципом действия приборов под названием «УХО». Их тоже было два. Как и предполагал Максим, на передней стенке прибора он увидел большое человеческое ухо.



— Зрительное Восприятие, конечно, похвасталось вам, что оно самое главное, — сказала Слуховое Восприятие, — но я считаю, что прибор «УХО» не менее важен, чем «ОКО». Ведь прибор «УХО» имеет двойное назначение. Это не только акустический прибор, но еще и прибор равновесия. Посмотрите, как интересно он устроен.

С этими словами Слуховое Восприятие открыло боковую стенку коробки, и взгляду мальчика предстало устройство уха. Офицер Слуховое Восприятие указывал на части прибора «УХО» и рассказывал о них:

— Прибор «УХО» состоит из трех частей. Та часть, которую вы видели, состоит из ушной раковины, заглянув в которую вы можете увидеть изогнутую трубу — наружный слуховой проход. Ушная раковина улавливает звуковые волны и направляет их в слуховой проход. На границе наружного и среднего уха находится тонкая упругая пленка —

барабанная перепонка. К ее внутренней стенке прикреплена косточка под названием молоточек. Дальше одна за другой идут еще две слуховые косточки: наковальня и стремечко. Молоточек, наковальня и стремечко — самые маленькие косточки человеческого организма. Они, как мостик, соединяют барабанную перепонку с третьим отделом прибора — внутренним ухом. Во внутреннем ухе находится наполненная жидкостью улитка. В ней-то и расположены слуховые рецепторы, а значит, зарождаются слуховые ощущения. В рецепторах возникают импульсы, которые передаются по нерву в мозг, в Генеральный Штаб Восприятия. Кроме того, во внутреннем ухе вы видите три полукружных канала и два маленьких мешочка, которые отвечают за равновесие.

Пока Слуховое Восприятие говорило, в приборе «УХО» происходила постоянная работа — какое-то движение, за которым Максим с трудом мог уследить. Заметив, что мальчик старается понять, как работает прибор, офицер Слуховое Восприятие приказал своим подчиненным Слуховым Ощущениям:

— Полная тишина! — и попросил Волю: — Ваше высочество, по моему сигналу хлопните, пожалуйста, в ладоши, чтобы уважаемый Носитель Психики без помех смог проследить, как проходит через прибор «УХО» звуковой сигнал.

По его знаку Воля хлопнула в ладоши. Невидимая звуковая волна пробежала по наружному слуховому проходу и толкнула барабанную перепонку. Барабанная перепонка качнулась, прикрепленный к ней молоточек ударил по наковальне. («Вот откуда такие названия», — подумал Максим.) Противоположный конец наковальни ударил по стремечку, похожему по форме на настоящее стремя. Жидкость внутри улитки всколыхнулась, заставив колебаться тонкие стенки проходящей вдоль нее спиральной мембраны. Видимо, в рецепторах возникли какие-то импульсы: Максиму показалось, что кабель-нерв содрогнулся, передавая сигнал в мозг.

— Вот так работают приборы «УХО», — сказала Слуховое Восприятие. — Остается только добавить, что приборы «УХО-1» и «УХО-2» устроены с зеркальной точностью. Они расположены по двум сторонам головы человека. Это помогает определять направление звука. Приборы «УХО» требуют особого ухода и заботы. Ушная раковина и наружный слуховой проход должны быть всегда чистыми. Однако нельзя прочищать слуховой проход спичками, булавками и другими твердыми острыми предметами. Так можно повредить барабанную перепонку. Вредно подвергать прибор воздействию слишком громких звуков. Давление таких мощных звуковых волн растягивает барабанную перепонку. Она теряет упругость, как стенка сдутого резинового шарика, и уже не может уловить слабый звуковой сигнал. Так человек теряет слух.

— Ольга Андреевна иногда говорит нам на переменах: «Не шумите так — у меня барабанные перепонки лопнут», — вспомнил Максим.

— Если звуковое давление будет очень уж сильным, то могут и лопнуть, — сказала Слуховое Восприятие. — Попробуйте-ка сильно надавить на воздушный шарик или даже на мяч. Что будет с резиной? А еще приборы «УХО» нужно беречь от холода и сквозняков, чтобы не началось воспаление среднего уха. Не спешите подражать ребятам, которые выходят

на улицу без головных уборов, когда еще не установилась теплая погода. Сколько людей потеряло слух по своей собственной вине, даже подумать страшно! А знаете вы, к какому врачу нужно обращаться при болезнях или повреждении уха?

— К ухогорлоносу, — не задумываясь ответил Максим.

— К отоларингологу, — улыбнувшись, поправило Слуховое Восприятие.

— А правда, что если массировать уши, то лучше думается? — спросил мальчик.

— Массаж ушных раковин и области головы спереди и сзади от них улучшает приток крови к мозгу, — ответило Слуховое Восприятие. — Только не следует давить слишком сильно.

Катер с острова Слух доставил Максима и принцессу Волю на небольшой островок Обоняние.

— Что поделаешь, — как бы извиняясь за небольшие размеры своего острова сказал офицер, начальник базы Обоняния. — Для современного человека мои подчиненные, Обонятельные Ощущения, значат так мало! Вот у животных — другое дело. С помощью обоняния они выслеживают добычу и сами спасаются от врагов. У собаки, например, обонянием управляет третья часть мозга, а у человека — только двадцатая. Но наша пограничная база важна, необходима! — словно споря с кем-то, воскликнул офицер, хотя ни Максим, ни Воля ему не возражали. — Обонятельные Ощущения иногда спасают ваше здоровье и даже жизнь, уважаемый Носитель Психики! Я уж не буду говорить, что прибор «НОС», хоть и создан в единственном варианте, имеет двойное назначение — дыхание и обоняние. Расскажу только о своих прямых служебных обязанностях. Вот, смотрите, — он открыл перед нашим героем прибор под названием «НОС» и начал объяснять его действие:

— В воздухе буквально кишат летучие молекулы, отлетающие от различных предметов и веществ, которые вас окружают. И вот, когда эти молекулы при вдохе попадают в наш замечательный прибор, там на них реагируют рецепторные клетки. Они расположены здесь, — офицер указал на верхнюю часть носовой полости. — А это обонятельные нервы. Они принимают импульсы от рецепторных клеток. Их по 15-20 с каждой стороны прибора «НОС». А в каждом из аппаратов «ОКО» и «УХО» по одному, — немного хвастливо сказал он. — Эти нервы идут к обонятельной луковице. Вот она, смотрите.

Мальчик увидел обонятельную луковицу, которая вместе с идущими к ней нервами была больше похожа на клубень георгина или корневище пиона.

— Из нее сигнал по обонятельному тракту бежит к головному мозгу в Генеральный Штаб Восприятия. Там запах распознается. И если это запах испорченной пищи, то вы, конечно, не будете ее есть. Если это запах газа, то вы откроете окно, покинете помещение и вызовите по телефону 04 службу газа. Так обоняние спасает вас. Ну а если это запах апельсина или торта, то вы получите двойное удовольствие: и от вкуса пищи, и от ее аромата. Разве не здорово?! А вы говорите: маленькая база!

Максим не говорил этого, но не решился ничего возразить этому напористому офицеру. А тот продолжал:

— Будете на острове Вкус — передайте привет моему другу — начальнику тамошней базы. И берегите, пожалуйста, прибор «НОС». Он у вас единственный. Оберегайте его от переломов. Ведь спинку прибора образует не кость, а хрящ. Его же так легко сломать! Вовремя

освобождайте носовую полость от скопившейся там слизи или пыли. Только умоляю: не ковыряйтесь грязным пальцем в приборе! Вы можете поцарапать стенки носовой полости и занести инфекцию. Пользуйтесь только чистым носовым платком. И не вздумайте нюхать всякие неизвестные жидкости и порошки! Так можно получить

Когда катер, увозивший путешественников с острова Обоняние на остров Вкус, уже отчалил от берега, офицер все еще продолжал давать напутствия Максиму.

Вкусовые Ощущения гостеприимно встретили принцессу и Носителя Психики. Хозяйка острова сразу же предложили им пообедать, но Максим, посоветовавшись с Волей, попросил сначала показать ему базу и прибор, который, как уже понял мальчик, назывался «ЯЗЫК».

— И то верно, — сказал начальник базы. — Пусть пища немного остынет. От горячего наш уважаемый гость может получить ожог, да и вкуса еды не сможет ощутить в полной мере. А вот и наш прибор «ЯЗЫК». Как видите, он только один, но делает целых три важных дела: участвует в произнесении звуков, во время еды передвигает пищу во рту и, конечно же, принимает из Внешнего мира и посылает в Психику сигналы о вкусах. Основных вкусов, как вам известно, четыре: горький, кислый, соленый и сладкий. Все многообразие вкусов, которые вы воспринимаете, составлено из них, как все цвета радуги — из красного, желтого и синего цветов. Вы видите на поверхности прибора «ЯЗЫК» множество выростов, разных по форме. Они называются вкусовыми сосочками. В каждом из них имеется до пяти вкусовых почек. А всего на человеческом языке их 10 000. В них-то и находятся рецепторные клетки. Когда растворенные в слюне молекулы воздействуют на эти клетки, в них возникают импульсы, которые направляются по нервам в головной мозг.

— В Генеральный Штаб Восприятия? — спросил Максим, который уже запомнил, что «все дороги ведут в Рим».

— Да. И там уже Память и Мышление помогают генералу Восприятию определить, что это за вкус. Как уже было сказано, вкусы бывают четырех видов. Каждый из них лучше ощущается на определенном участке поверхности прибора «ЯЗЫК»: горький — у корня, кислый — по боковым сторонам, соленый — по сторонам, ближе к передней части, а сладкий — на кончике. Поэтому вы, уважаемый Носитель Психики, и получаете такое удовольствие, когда лижете мороженое кончиком языка. А вообще, вкус пищи ощущается тем сильнее, чем ее температура ближе к температуре тела. Вкуса ледяного мороженого вы почти не ощущаете, оно вкуснее, когда слегка подтает, а уж если растопить и подогреть это самое мороженое, то оно будет просто приторным. Кстати, вам пора к столу, иначе пища станет холодной и невкусной.

На обед Воображение прислало салат из свежих огурцов, уху, такую же, как готовил папа на костре, когда они всей семьей ездили на рыбалку, куриную котлету с капустным гарниром и блинчики с киселем. Все было так вкусно, как, наверное, и бывает только на острове Вкус. А запахи были такие аппетитные, что мальчик мысленно поблагодарил обоняние. Тут только он вспомнил, что начальник базы Обоняния передал привет своему другу.

— Надеюсь, привет не слишком горячий, — пошутил офицер. — Иначе я не смогу в полной мере ощутить его вкуса.

Обед прошел весело, а затем Вкусовые Ощущения предложили отвезти Максима и Волю на последний из островов Ощущений — остров Осязание. На прощание Начальник базы Вкуса предупредил Максима, чтобы он оберегал свой язык от слишком горячей пищи, не пробовал на вкус ничего несъедобного и неизвестного.

К удивлению нашего героя, оказавшись на острове Осязание, он не увидел там помещения пограничной базы. Вся поверхность острова была телесного цвета, вся в чешуйках, покрытая почти сплошь какой-то белесой растительностью без веток и листьев, изрытая ямками и бугорками, среди которых кое-где просачивалась какая-то жидкость. Но долго удивляться не пришлось. Как только Максим и принцесса Воля ступили на поверхность острова, мягкую, но не вязкую, слегка упругую,

как прямо перед ними открылся не замеченный нашим героем люк и из него быстро выбрались Осязательные Ощущения. Свою радость от встречи с Максимом они выражали прикосновениями: пожимали ему руки, хлопали по плечам, гладили по волосам, обнимали, а кто-то даже целовал его в макушку, как это делала бабушка. Мальчик, как и тогда, на корабле, почувствовал себя неудобно. К большой радости Максима, при появлении офицера пограничники наконец оставили своего гостя в покое и вытянулись по стойке «смирно» перед начальником.

Начальник базы острова Осязание, к счастью, ограничился рукопожатием с Максимом и, галантно встав на одно колено, поцеловал руку принцессе.

— Буду очень рад показать вам, уважаемый Носитель Психики, наш термотактильный прибор «ДЕРМА», — сказал он.

— Что значит «термотактильный»? — не понял Максим. — И почему «ДЕРМА»?

— Часть «*термо*» означает, что прибор улавливает сигналы о температуре. Вы же знаете слово «термометр». А *тактильный*, потому что он ощущает прикосновения. Слово «*такт*» и означает «прикосновение». А дерма — это как раз тот слой кожи, в котором и возникают Осязательные Ощущения.

— Но где же этот прибор? В бункере? — спросил мальчик.

— Не совсем, — улыбнулся офицер. — Обратите внимание на крышку люка. Это частичка нашего прибора в разрезе. По ней можно судить об устройстве всего прибора «ДЕРМА». Сверху прибор защищен эпидермисом. В нем нет ни кровеносных сосудов, ни мышц, ни нервных окончаний. Толщина эпидермиса неодинакова. Толще всего он на ладонях, ступнях и спине. Клетки снаружи эпидермиса постоянно отмирают и отшелушиваются, а в глубине слоя образуются новые. Знаете ли вы, уважаемый Носитель Психики, что за год у человека отмирает до четырех килограммов клеток эпидермиса и что из них-то в основном и состоит домашняя пыль?

Но посмотрите на сам прибор «ДЕРМА». Этот слой кожи пронизан кровеносными сосудами, мышцами. Вы видите в нем потовые железы. Пот, который они выделяют, охлаждает тело и выводит из организма часть отходов. В особых мешочках (фолликулах) расположены волосяные луковицы, из которых растут волосы.

Максим понял, что то, что он принял сначала за растения, и были волоски кожи, только во много раз увеличенные. Или это он сам был

теперь таким маленьким? А начальник базы Осязания продолжал:

— Около волосяных луковиц вы видите сальные железы. Сало смазывает волосы и кожу. Оно помогает коже быть мягкой и не пересыхать. Если бы не оно, кожа бы высохла и покрылась трещинами, как земля в степи засушливым летом. А вот это нервные окончания — рецепторы. Вот эти, — офицер указал на рецепторы, расположенные ближе к эпидермису, — реагируют на легкое прикосновение, тепло, холод, боль, а те, которые расположены глубже, возбуждаются сильным давлением. В рецепторных клетках возникают импульсы, которые по нервам передаются в мозг. Больше всего осязательных рецепторов на кистях рук, стопах и губах. Сигналы бегут по нервам со скоростью до 360 километров в час. Потому-то, если вы, уважаемый Носитель Психики, случайно касаетесь рукой горячего утюга, ваша рука мгновенно отдергивается. За долю секунды сигнал от рецептора домчался до мозга, мозг дал команду и мышцы сократились, а вы даже не успели осознать, что произошло. Вот как

оперативно работают Осязательные Ощущения! Поэтому наш прибор заслуживает самого тщательного ухода. Главное, чтобы кожа была всегда чистой Она должна дышать, а если поры будут забиты грязью. то дыхание кожи станет невозможным.

Максим и принцесса Воля поблагодарили начальника базы за интересный рассказ, и Осязательные Ощущения доставили их на своем катере на корабль.

«Деятельность» снялась с якоря и продолжила свой путь.

Максим был очень рад встрече с Мотивами. Познавательный с большим интересом расспрашивал мальчика о том, что он узнал на островах. Максим подробно рассказывал ему, отвечал на вопросы. Другие Мотивы тоже слушали рассказ Максима, а Игровой даже придумал игру, которую назвал:

«Ощущения и Восприятие»

^

Попробуй и ты/ поиграть со своими друзьями в эту игру.

=

В игре участвуют шесть человек: пять Ощущений и Восприятие. Восприятие выходит за дверь, а Ощущения в это время задумывают какой-то предмет, лучше всего съедобный. Восприятие возвращается и по описаниям ощущений угадывает задуманный предмет.

=

Ощущениям и Восприятию следует помнить о правилах безопасности и не вступать в контакт с опасными предметами!

Не забывайте о советах, которые дали Максиму начальники пограничных баз!

=

=

А вот еще одна игра. В нее можно играть и вдвоем, и целым классом.

«Дотронься до...»

Водящий говорит: «Дотронься до... желтого!» Участники должны быстро найти в комнате или в своей одежде что-то желтое и дотронуться до него.

=

Можно давать задание дотронуться до твердого, мягкого, гладкого, шершавого, высокого, низкого, длинного, круглого, нового, бумажного, шерстяного и др., как подскажет фантазия водящего.

=

Игра проходит весело, если задания даются в быстром темпе, а водящий следит, чтобы все участники успевали их выполнять.

Газета "Школьный психолог" Издательского дома "Первое сентября", № 14/2008.

Все права принадлежат автору и издателю и охраняются.

Книга в газете

ГЛАВА 8

«Что такое Внимание?» — Туман — Перекресток — На маяке — Шифровка — Развитие Внимания

От островов до материка добрались без приключений. Высадившись утром следующего дня на берег, Максим и принцесса Воля вдвоем зашагали в

— А почему маяк не у самого моря? — спросил он Волю. — Я слышал, что маяки устанавливают на берегу, чтобы они своим светом предупреждали моряков о том, что близок берег. Иначе кораблям грозила бы опасность в темноте сесть на мель или разбиться о прибрежные скалы.

— Верно, — сказала принцесса, — но у маяка Внимания другая задача. На нем установлен волшебный прожектор, который освещает Психику и помогает действовать всем Познавательным Процессам. Вспомни, пограничники Ощущения нас даже не заметили, пока я не *обратила их внимание* на свой корабль. Ведь и обычные маяки, о которых ты говорил, устанавливают, чтобы привлечь внимание моряков.

— Но что же такое внимание? — спросил мальчик. — Нам Ольга Андреевна постоянно говорит: «Будьте внимательны. Не наделайте ошибок», «Слушайте внимательно. Не отвлекайтесь». А как это — внимательно?

— *Внимание*, — пояснила Воля, — это направленность психики человека на какой-то объект. Быть внимательным — значит сосредоточиться на чем-то важном или интересном для себя. Внимательный ученик сосредоточен на объяснении учителя или на выполнении задания. Он не вертится, не болтает с соседом, не дергает за косички сидящих впереди девочек, не затевает возню. Поэтому внимательный ученик лучше и быстрее поймет объяснение и выполнит задание, чем невнимательный, мысли которого заняты чем-то посторонним. Как обидно бывает, когда умный школьник, у которого хорошая память, из-за невнимательности учится хуже, чем мог бы учиться!

Максим принял это высказывание на св счет, а Воля продолжала:

— Внимание бывает двух видов: *произвольное* и *непроизвольное*. Непроизвольное Внимание появляется независимо от твоего желания и без всякого моего усилия. Прожектор Внимания поворачивается сам собой и освещает что-то новое, неожиданное, необычное, интересное...

Максим шел, глядя на башню маяка Внимания, которая почему-то все не

приближалась. Вдруг принцесса споткнулась обо что-то и, вскрикнув, упала. Мальчик остановился, обернулся на крик и в тот же миг луч прожектора с башни ярко осветил упавшую Волю. Наш герой подбежал к принцессе и помог ей подняться на ноги.



— Как ты? — участливо спросил он. — Где больно? Идти сможешь?

— Спасибо, все нормально, — отозвалась принцесса. — Локоть немного поцарапала и коленку ушибла, но это заживет. А ты знаешь, — продолжала она, — верно говорят, что нет худа без добра. Зато ты теперь сам увидел, что такое непроизвольное Внимание. Мое падение и крик были неожиданными для тебя, и луч прожектора Внимания сам собой повернулся ко мне. Я удивляюсь, почему там, у островов Ощущений, появление нашего корабля не привлекло непроизвольного Внимания. Может, это опять проделки Лени? Она ненавидит Внимание. Как бы эта ведьма снова не вздумала нам вредить.

Не успела Воля произнести эти слова, как вдруг они оказались окружены густым туманом.

— Это точно ее козни, — сказала принцесса. — Возьми меня за руку, чтобы не сбиться с пути.

Они взялись за руки и продолжали идти, теперь уже глядя только себе под ноги, чтобы не сойти с дороги. Воля спокойно, как будто ничего не случилось, продолжала рассказывать:

— Я уже сказала, что внимание бывает произвольным и произвольным. Как ты понимаешь, произвольным оно становится тогда, когда я управляю прожектором. Я обращаю луч на что-то, может быть, не яркое, что не кажется тебе интересным или что стало настолько привычным, что если бы не мои усилия, ты перестал бы это замечать. Иногда мне даже приходится бороться с произвольным Вниманием. Например, когда ты собирался учить русский и читать «Пятнадцатилетнего капитана». Моих сил тогда не хватило, чтобы повернуть прожектор Внимания в сторону учебника, хоть я и давила на все кнопки пульта. Твое Внимания было произвольно приковано к роману. Ведь он был для тебя интереснее, чем правила правописания.

— А разве нельзя как-нибудь отладить прожектор, чтобы Внимания всегда было произвольным? — спросил мальчик.

— Что ты! — воскликнула Воля почти испуганно. — Произвольное Внимания необходимо. Представь, что ты идешь по улице в деревне, где нет никаких тротуаров, и сосредоточенно решаешь задачу. А за твоей спиной раздается сигнал автомобиля. Но ты не обращаешь на него Внимания. Ведь ты занят важным делом. Ты не собирался слушать всякие там посторонние сигналы и не направлял на это мои усилия. И что будет? Тебя в подобной ситуации может спасти только произвольное Внимания. А как ты думаешь, почему на светофоре сигнал «Стои!» красный?

— Он привлекает Внимания, — догадался Максим.

— Заметь, *произвольное*! Даже если ты занят своими мыслями, когда твои зрительные ощущения обнаружат этот сигнал, ты обратишь на него внимание, — уточнила Воля. — К тому же произвольное Внимания помогает человеку ориентироваться во Внешнем мире. Благодаря ему человечество сделало столько открытий! Говорят даже, что великий

физик Исаак Ньютон открыл закон всемирного тяготения, когда ему на голову неожиданно упало яблоко. Это, конечно, шутка. Чтобы сделать такое открытие, недостаточно получить яблоком по голове, нужно еще кое-что иметь в этой самой голове. Но эта легенда показывает нам значение произвольного Внимания для познания. Оно как бы дает толчок Восприятию, Мышлению и Воображению поработать над тем, над чем ни мой папа Сознание, ни я не давали приказа работать. А вот во время урока произвольное Внимания тебе чаще мешает. Если ты, вместо того чтобы слушать учителя, будешь смотреть, как за окном дерутся воробьи, или читать книжку под партой...

Воля не успела закончить фразу. Дело в том, что туман становился все гуще. Путники уже почти не различали под ногами дороги. К тому же на Максима навалилась страшная усталость. Похоже, ее тоже наслала Лень. Если бы не Воля, мальчик просто лег бы прямо у дороги и никуда дальше не пошел. Но ему стыдно было показать свою слабость перед принцессой. Ведь это к нему она обратилась за помощью, он должен был ее закалять и тренировать. А потому Максим встряхнулся, сбрасывая усталость, как учил Виталий Борисович, зашагал быстрее и... ударился лбом обо что-то твердое. Воля едва успела остановиться, чтобы тоже не врезаться в большую каменную плиту, установленную у

RYHAWQPPSJABDZO —

\\rЧБОСУЛОШ"O NFLELSHI.

LWHAURLEZSBO — FITYURПИНДК

PGWABJNHOZQДУИШИФЗЯ.

ПҮҮРЯURMO— LGMAJQЯKRW

ВНІҮИМQUАНФСІЯSZ.

— Мы у перекрестка, — сказала Воля. — Я забыла, по какой дороге
дальше идти, а Маяка в тумане не видно.

— И что же делать? — спросил Максим. — Так и будем здесь стоять,
как витязи на распутье?

— Витязь на распутье читал надпись на камне, — напомнила принцесса.
— Советую и тебе сделать то же.

— Там на камне по-русски было написано, — немного сердито
отозвался мальчик. — А тут? Кажется, даже не по-английски.

— Достань пульт управления Вниманием, — велела Воля.

Максим вытащил из кармана пульт.

— Нажми кнопку «Концентрация», — снова приказала принцесса.

Мальчику пришлось поднести пульт совсем близко к глазам, чтобы
различить надписи мелкими буквами под кнопками. Он нажал на
нужную кнопку, и узкий луч упал на камень. Вернее, самого луча было
почти не видно в тумане. Не понять было и того, с какой стороны он
светит. Но на камне запрыгал кружочек света, вроде солнечного
зайчика. Максим заметил, что «зайчик» слушается его взгляда.

— Высвечивай только русские буквы, — сказала Воля.

— Но ведь есть буквы, которые пишутся одинаково, а читаются
по-разному на разных языках, — сказал Максим.

— Смотри на написание и читай по-русски.

Мальчик принялся читать, как объяснила Воля, и вскоре выяснил, куда ведет каждая
из дорог.

А ты, уважаемый читатель, разобрался в таинственных письменах? Как только надпись
была прочитана, туман рассеялся без следа.

— Ага! — обрадовалась Воля. — Не удалось Лени нас запутать и завести в свое
болото! Ты просто молодец, Максим! Я чувствую себя все сильнее с тобой вместе.

Когда туман рассеялся, Максим увидел впереди, теперь уже и в самом деле недалеко,
Высокую башню маяка Внимания. Мальчик даже подумал, что принцесса хотела его
просто испытать, когда сказала, что забыла дорогу и заставила читать надпись на
камне. Но Максим не обиделся.

Через несколько минут они уже вошли внутрь башни и поднялись по винтовой
лестнице на самый верх.

Там Максим увидел огромный прожектор, который поворачивался сам собой, освещая то далекое море, где у берега покачивался корабль принцессы, то горы и лес вдаль, то красивый парк, посреди которого росло большое ветвистое дерево, выделяющееся среди других, то какое-то здание посреди парка.

— Давай пульт, — сказала Воля, когда Максим немного осмотрелся. — Я тебя научу управлять прожектором Внимания.

И принцесса начала объяснять, показывая на пульт:

— Чтобы направить луч прожектора на объект, повернись к этому объекту лицом и направь на него свой взгляд. Насторожи слух. Отвлекись от посторонних мыслей и думай об объекте. Теперь нажимай эту зеленую кнопку.

Максим нажал кнопку, и прожектор, повернувшись, ярко осветил пульт в его руке.

— Эти кнопки управляют свойствами Внимания, — сказала принцесса Воля, указывая на кнопки с надписями. — Если тебе нужно долго удерживать внимание на одном объекте, то нажми кнопку «Устойчивость».

Максим так и сделал.

— Теперь кнопка, которой ты уже пользовался.

— «Концентрация»! — вспомнил мальчик.

— Да. Нажми на нее.

Максим нажал, и луч прожектора стал уже и ярче, сосредоточившись только на самой этой кнопке. Все окружающее оказалось как бы в тени.

— Это свойство Внимания позволяет тебе отключиться от всего, что не относится к объекту, и сосредоточиться только на нем. Помнишь героя рассказа Носова «Федина задача»? Ему как раз не хватало устойчивости и концентрации Внимания. А теперь переключись на следующую кнопку.

Максим посмотрел на третью кнопку в ряду, и узкий яркий луч тут же перескочил на нее. «Переключаемость», — прочитал мальчик под кнопкой.

— Переключаемость Внимания, — пояснила Воля, — это его способность переходить с одного объекта на другой. Если у человека плохая переключаемость Внимания, ему трудно менять виды деятельности. Например, на уроке ученик продолжает думать о том, как он играл с друзьями на перемене. Значит, его Внимание не переключилось на нужный объект. Следующая кнопка — «Распределение». Ой! У меня рассыпались бусинки с резинки! — Воля схватилась за «хвостик». — Нажми кнопку и помоги мне, пожалуйста, их собрать.

Максим нажал кнопку «Распределение», досадуя про себя, что у этих девчонок вечно что-нибудь не вовремя случается. Понавесят на себя всяких блестяшек-побрякушек, как на елку... Но вслух ничего не сказал. К счастью, свет прожектора разделился на два луча, один из которых продолжал освещать кнопку на пульте, а другой стал высвечивать блестящие бусинки на полу. Мальчик присел на корточки и стал их собирать и подавать принцессе, не переставая смотреть на кнопку. Интересно же, что это за штука — распределение Внимания. А Воля, собирая бусинки вместе с Максимом, продолжала рассказ, будто и не прерывала его:

— Распределение Внимания — это такое свойство, которое позволяет следить за несколькими объектами одновременно.

Например, делать сразу два дела или даже больше. Вот твоя мама может готовить обед и читать книгу одновременно. Твоя бабушка — вязать, смотреть сериал по телевизору, разговаривать с соседкой и...

Максим взглянул на принцессу:

— Ты это нарочно устроила? Да? Нарочно?

— Что «нарочно»? — невинным голосом спросила она, но в глазах ее плясали веселые чертики.

— Ты сама знаешь, что. Висюльки свои рассыпала. И сказала, что дорогу не помнишь. И... споткнулась тогда, еще до тумана.

— Много будешь знать, скоро состаришься, — крикнула Воля и, толкнув Максима, который, не ожидая нападения, упал, бросилась бежать, сжимая в кулаке собранные бусинки.

Мальчик, вскочив, бросился за ней вдогонку. Теперь он нисколько не стеснялся принцессы, которая вела себя то как девчонка, то как учительница. Максим долго гонялся за ней. Они чуть не опрокинули прожектор Внимания. Наконец он схватил Волю за локоть, от чего та тихонько вскрикнула. И Максим увидел возле ее локтя длинную ссадину с запекшимися капельками крови — след того падения на дороге.

— Извини, — тихо сказал он, отпуская ее руку. — Больно?

— Все нормально, как тогда, на дороге, — отозвалась Воля и, как будто не было только что веселой потасовки, прежним учительским тоном заговорила:

— Следующая кнопка — «Объем». Нажимай.

Мальчик нажал на кнопку. Луч прожектора стал шире, свет залил и пульт, и принцессу, и дощатый некрашенный пол под ногами Максима, и оранжевую овальную бусинку на полу, которую он не успел поднять, и голубя, влетевшего в башню и севшего на плечо принцессы.

— Объем Внимания измеряется количеством объектов, которые человек может одновременно отчетливо осознавать. У обычного человека объем Внимания составляет от пяти до семи объектов. Что ты, Гулька? — обратилась она к голубю. — У тебя письмо?

Воля отвязала от лапки голубя какую-то бумажку и, взглянув, подала ее мальчику:

— Это шифровка от папы.

Вот что увидел Максим:

А	Б	В	Г	Д	Е	Ё	Ж	З	И	Й	К	Л	М	Н	О	П
1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	1	1	1	1	1	1	1
									0	1	2	3	4	5	6	7
Р	С	Т	У	Ф	Х	Ц	Ч	Ш	Щ	Ъ	Ы	Ь	Э	Ю	Я	
1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	
8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	

2 6 18 6 4 10 20 6 19 30 13 6 15 10.

16 1 1 23 16 25 6 20 21 12 18 1 19 20 30

17 21 13 30 20 21 17 18 1 3 13 6 15 10 33

3 15 10 14 1 15 10 6 14.

19 16 9 15 1 15 10 6

— Ничего не понимаю! — воскликнул Максим.

— Это очень простой шифр, — сказала Воля. — Папа пронумеровал все буквы алфавита и заменил буквы числами.

— А почему просто не написать, что нужно? — спросил мальчик.

— Чтобы, если Лень перехватит письмо, она ничего не поняла. Ей просто лень будет расшифровывать. А ты включай произвольное Внимание и берись за расшифровку.

Максиму самому было интересно, узнать, что в этой записке, да и расшифровывать ему понравилось еще там, у камня, к тому же нашему герою польстило доверие принцессы. Потому он без лишних споров взял пульт, включил устойчивость, концентрацию и переключение и принялся за работу.

Тебе, уважаемый читатель, наверно, тоже интересно, что за секретные сведения сообщил король Сознание нашим путешественникам. Тогда попробуй расшифровать письмо вместе с Максимом.

— А теперь зашифруй ответ, а Гулька отнесет его папе, ■ сказала принцесса.

Максим растерянно оглянулся. Где взять бумагу и ручку? Но у предусмотрительной Воли все необходимое оказалось в кармане бридж. Она подала мальчику ручку и маленький листок из записной книжки, и Максим зашифровал на этом листке ответ, продиктованный принцессой: «Предупреждение получили. Идем в заповедник Памяти. Воля».

Уважаемый читатель, попробуй и ты зашифровать этот короткий текст.

Привязав письмо к лапке голубя, принцесса Воля выпустила его, крикнув вслед: «Передай привет папе, Гулька!»

Больше на маяке Внимания делать было нечего, и Максим, в последний раз полюбовавшись видом с башни, стал спускаться по лестнице вслед за Волей.

Они пошли по дороге в ту сторону, где, как видел Максим с маяка, находился дворец, окруженный парком. Принцесса была озабочена.

— Максим, — заговорила она, помолчав, — тебе нужно развивать свое внимание, чтобы ты мог обходиться без пульта. Дай мне записную книжку, которую тебе подарило Зрительное Восприятие, я запишу туда несколько простых упражнений, которые ты сможешь выполнять дома один или с друзьями.

Мальчик достал записную книжку. Воля уселась на камень, кстати оказавшийся у дороги, и принялась писать, положив книжку на колено:

«Корректурная проба»

Для выполнения упражнения можно использовать любой текст (газету, старый журнал и т.д.). Есть разные варианты корректурных проб.

1) Для развития *устойчивости* и *концентрации* внимания как можно быстрее зачеркивать в тексте 2-3 буквы, например **о** и **п**, в течение 10 -15 минут. Каждую строчку просматривать по порядку слева направо, стараясь не пропустить ни одной буквы.

2) Для развития *переключения* и *распределения* внимания зачеркивать буквы разными способами, например: одну букву — вертикальной чертой, другую — горизонтальной, а третью обводить кружком (5-10 минут).

3) Если есть кому следить за временем, можно каждую минуту чередовать буквы и способы зачеркивания, например: в первую, третью и пятую минуты зачеркивать **о** вертикальной линией, **т** обводить кружком, а во вторую, четвертую и шестую минуты зачеркивать **е** горизонтальной чертой, **р** двумя

чертами крест-накрест. Если некому следить за временем или нет часов, можно менять буквы и способы зачеркивания каждые 2 строчки.

Этот вариант упражнения самый сложный, но после регулярных тренировок ты справишься и с ним.

— Чтобы добиться успеха, это упражнение надо выполнять каждый день не менее 2—4 месяцев, — сказала Воля, разминая пальцы, пока Максим читал описание упражнения. — Для этого мне придется собрать всю свою силу. Но я теперь уже не так слаба, как раньше. Давай напишу еще упражнения.

И она вновь взялась за ручку.

Упражнение на развитие распределения внимания

Одновременно читать стихотворение и решать простые примеры или списывать текст.

«Найди ошибки»

(Развивает концентрацию)

Могут играть несколько человек. Ведущий пишет предложения или примеры по математике, в которых есть ошибки. Другой участник проверяет написанное, сразу же исправляя ошибки фломастером, и передает листок следующему. Тот перепроверяет тоже один раз и исправляет пропущенные ошибки фломастером другого цвета. Когда лист возвращается к ведущему, он выясняет, все ли ошибки исправлены

«Что изменилось?»

(Развивает объем внимания)

Участники заранее договариваются о количестве изменений. Ведущий выходит за дверь. Остальные участники вносят изменения в расположение вещей в комнате или на столе или сами занимают другие места. Ведущий, когда вернется, должен найти изменения.

Газета "Школьный психолог" Издательского дома "Первое сентября", № 14/2008.

Все права принадлежат автору и издателю и охраняются.

Книга в газете

ГЛАВА 9

Госпожа Память — Дворец с огромной печью — Дерево видов Памяти и его плоды

Путешественники отправились дальше. Они прошли довольно долго. Максим устал, проголодался, но решил ни за что не поддаваться Лени. Чтобы подбодрить себя и Волю, которая тоже с трудом передвигала ноги и уже давно шла молча, что было на нее непохоже, наш герой даже запел:

Мы в город Изумрудный
Идем дорогой трудной...

Воля подхватила песню, и сразу стало легче идти. Потом они спели «Вместе весело шагать», «Веселый ветер». И вот за очередным поворотом дороги показались деревья парка, который Максим видел с башни маяка Внимания. Воля совсем повеселела. Она снова начала говорить своим учительским тоном:

— Мы приближаемся к заповеднику госпожи Памяти. Госпожа Память — одна из главных фигур в нашем королевстве. Она хранит и предоставляет для использования твой прошлый опыт, связывает твоё прошлое, настоящее и будущее. Если бы не она, ты ничего бы не знал ни об окружающем мире, ни о самом себе, никогда ничему не научился бы. Люди издавна почитали Память. Древние греки считали богиню Памяти Мнемозину матерью девяти муз — покровительниц всех известных в те времена наук и искусств. Госпожа Память помогает в работе всем другим Познавательным Процессам: Восприятию, Мышлению, Воображению.

Пока принцесса Воля говорила, они вступили под сень деревьев парка. Максима обдало приятной прохладой, и усталость куда-то сразу пропала.



Навстречу ребятам по дорожке шла красивая молодая женщина. Она выглядела как жительница древней Греции на картинке в учебнике истории Максимова двоюродного брата. Её черные волосы были особым образом уложены. Движения были плавными и величественными. Подойдя к Максиму и Воле, она с улыбкой приветствовала их и пригласила следовать за собой.

Память привела их к высокому зданию из белого мрамора. Двери здания были широко открыты, и в них постоянно входили и влетали какие-то неясные фигуры. Над дверями светилась надпись: «Запоминание». Максим вспомнил, что Восприятие передает Памяти созданные им образы.

— Приглашаю тебя, Носитель Психики, и тебя, принцесса Воля, в свой дворец, — сказала госпожа Память.

Втроем они вошли в двери запоминания и оказались в огромном зале, по которому беспрестанно двигались самые разные образы. Одни из них сразу же поднимались по широкой лестнице, освещенной лучом Внимания, на второй этаж дворца. Другие, их было большинство, тут же влетали в огромную печь, стоящую прямо посреди этого странного зала. Третьи какое-то время металась по помещению, как бы не зная, куда им деться. В конце концов они попадали в луч Внимания и все-таки поднимались по лестнице, но Максим заметил, что часть из них возвращается, чтобы отправиться в печь.

— Это печь Забывания? — спросил мальчик.

— Да, — подтвердила Память.

— Это я так много всего забываю? — испугался Максим.

— То, что сразу же сгорает в печи Забывания, — это информация, которую мне доставляют твои органы чувств. Эти образы хранятся у меня недолго, меньше секунды, если ты не обращаешь на них Внимания, — пояснила госпожа Память. — А то, на что ты обратил произвольное или непроизвольное Внимания, поднимается в зал сохранения. Пойдемте и мы туда.

Они поднялись по лестнице. Максим увидел большое помещение, заставленное какими-то стеллажами, как в библиотеке. Образы прыгали по полкам стеллажей, то и дело перелетая с полки на полку и с одного стеллажа на другой. Некоторые сливались друг с другом, другие делились на части. Одни были постоянно на виду, другие прятались где-то в дальних уголках, так что их трудно было не только достать оттуда,

Только что поднявшиеся по лестнице образы занимали ближайший стеллаж. Здесь движение было особенно оживленным. Образы толкались, мешали друг другу. Вновь прибывшие старались вытолкнуть тех, которые заняли места чуть раньше. Многие вдруг ни с того ни с сего спрыгивали со стеллажа и бросались к лестнице, чтобы спуститься вниз, словно решив, что им здесь не нравится. Другие через несколько минут перебирались на стеллажи, стоящие в глубине зала. Причем некоторые из них перелетали туда сами, а некоторых подталкивала Воля.

— Стеллаж возле лестницы, — сказала Память, — относится к зоне кратковременной Памяти. Здесь то, что ты запоминаешь, хранится недолго, всего несколько минут. Кратковременная Память нужна тебе, чтобы удержать ту информацию, которая нужна тебе сейчас для какой-то деятельности. Например, когда ты читаешь предложение, ты запоминаешь уже прочитанные слова, чтобы понять его смысл. Затем информация забывается или переходит в долговременную Память. Чтобы перевести информацию из кратковременной Памяти в долговременную, требуется от 15 минут до часа. Как видишь, иногда информация может запоминаться сама собой, а иногда требуется усилие Воли. Память, как и Внимание, бывает *произвольной* и *непроизвольной*. Ты, конечно, понимаешь, что непроизвольно запоминается то, что тебя заинтересовало, поразило, затронуло твои эмоции, например — интересный фильм. Или то, что часто повторяется, например — дорога от дома до школы.

Тут Максим заметил, что некоторые образы со стеллажей вдруг, взвиваются вверх и, словно соринки, втянутые пылесосом, устремляются в большую воронку в потолке зала. Эта воронка втягивала в себя образы и со стеллажей долговременной, и со стеллажей кратковременной Памяти. Затем они возвращались снова в зал сохранения.

— Что это? — спросил мальчик.

— Пройдем на третий этаж, и ты все сам увидишь. — сказала госпожа Память.

Поднявшись по лестнице, они оказались на третьем этаже. Там было две комнаты. Над первой дверью было написано: «Узнавание», над второй — «Воспроизведение».

— Вот здесь-то и используется то, что я храню в зале сохранения, — произнесла госпожа Память.

Она открыла дверь в комнату узнавания, и там перед Максимом на большом экране замелькали образы знакомых ему людей, предметов, мест, где он когда-либо бывал, пробежала Жалька, бабушкина собака, стрелой взлетел от нее на старую березу рыжий кот братьев Треповых, проплыли страницы школьных учебников...

Образы на экране быстро сменяли друг друга, но все они были знакомы мальчику. Из старого папиного магнитофона, который включила Память, слышались знакомые звуки: голоса родителей и одноклассников, известные песни, школьный звонок, знакомые слова и фразы на английском языке... В воздухе запахло мамиными любимыми духами, бабушкиными булочками, хвоей и мандаринами...

— В моей кладовой много всего хранится, — с гордостью сказала госпожа Память. — Когда тебе встречается знакомая информация, ты узнаешь ее. Но в жизни тебе часто требуется не только узнавать, но и воспроизводить информацию.

И Память повела их в следующую комнату — «Воспроизведение». К удивлению Максима, комната оказалась совершенно пуста.

— Как выглядит доска у вас в классе? — едва переступив порог, спросила госпожа Память.

— Обыкновенно... — слегка опешил Максим, не ожидавший такого вопроса. — Большая, прямоугольная, темно-зеленая, с полочкой внизу... Там еще указка лежит... и мел. С правой стороны — железная. Там магниты прилеплены, — стал он описывать доску, которую уже три года видел каждый день, кроме выходных и каникул. — Там еще Алик краску сцарапал гвоздем...

На стене перед удивленным Максимом появилась знакомая поцарапанная доска с магнитами и с указкой и кусочком мела на узкой полочке.

— Напиши таблицу умножения на 8, — приказала госпожа Память.

Мальчик легко справился с этим заданием.

— А теперь прочти стихотворение, которое ты читал на линейке, когда поступил в первый класс.

Мальчик положил мел и задумался.

Воля метнулась к отверстию в полу, которого Максим сразу не заметил, и изо всех сил стала вытягивать из него какое-то застрявшее Воспоминание. Упрямое Воспоминание вырывалось из рук принцессы и никак не хотело покидать зал сохранения. Максим бросился на помощь.

— Эта информация уже чуть не отправилась в печь Забывания, — покраснев от напряжения, сказала Воля, когда они наконец вытащили это изрядно помятое Воспоминание.

Максим вдруг вспомнил солнечный день, шумную толпу школьников, родителей и учителей на школьном дворе, свое волнение, улыбающееся лицо Ольги Андреевны, тяжелый пестрый букет пахучих астр в руке, свою новенькую парадную форму и отчеканил звонко, как тогда:

Форма новая надета,
Белая рубашечка.
Посмотрите на меня,
Какой я первоклашечка.

И покраснел от смущения. Он, такой уже взрослый, опытный школьник, старался изо всех сил и волновался, как первоклашка. Но госпожа Память улыбалась совсем не насмешливо, а радостно, как Ольга Андреевна, когда ученик после долгих усилий находил верный ответ. Воспоминание, воспользовавшись тем, что его оставили в покое, легко проскользнуло в отверстие и, как успел увидеть наш герой, вывалившись из воронки в потолке зала сохранения, заняло место на верхней полке одного из стеллажей долговременной Памяти.

— Вот видишь, — сказала хозяйка дворца, — воспроизвести информацию бывает гораздо труднее, чем узнать ее. Но ты же ужасно голодный! — спохватилась она. — Спустимся в сад, и я угощу тебя плодами с дерева видов Памяти. Мы его вырастили вместе с Воображением.

Спустившись на первый этаж, Максим заметил, что в полу есть какой-то люк.

— Там что: подземный ход? — спросил мальчик, указывая на него.

— Там у меня хранилище навыков. Навыки — это действия, которые ты выполнял так часто и так старался научиться их выполнять, что теперь тебе не приходится задумываться над их выполнением. Они уже не требуют контроля короля Сознания, — пояснила Память. — Например, когда ты идешь, ты не думаешь во время каждого шага: «Я поднимаю ногу, переносу ее вперед, опускаю, переносу тяжесть тела на эту ногу, поднимаю другую ногу...» Твои ноги движутся как бы сами собой, то есть автоматически. Так же автоматически ты едешь на велосипеде, плывешь по реке, пишешь.

— Но мне же приходится думать, когда я пишу, — возразил Максим.

— Ты думаешь над тем, *что* ты пишешь, а не над тем, в какую руку взять ручку, как ее держать и как писать каждую букву. Навык письма у тебя уже сформирован. Теперь, даже если бы ты несколько лет не брал в руки ручку, ты бы смог написать буквы и слова. А вот писать грамотно тебе еще нужно учиться.

Когда они вышли в парк, Максим обратил внимание на черный дым, вылетающий из трубы на крыше дворца.

— Все-таки жаль, что я так много забываю, — вздохнул он.

— Да, — согласилась Память, — иногда ты забываешь нужную информацию, но чаще в печи Забывания сгорает то, что тебе не потребуется в дальнейшем. Поэтому мой тебе совет: когда выполняешь домашние задания, давай себе установку запомнить материал надолго, а не до следующего урока. Как правильно учить уроки, мы с тобой еще поговорим, когда ты подкрепишься. Но даже та информация, которая сгорела в печи Забывания, не исчезает совсем.

Ты видишь этот дым? Он улетает далеко-далеко и оседает в глубинах Психики. Иногда бывает, что то, что казалось забытым, возвращается. Это может произойти в экстремальной ситуации или в состоянии гипноза. Под гипнозом человек может воспроизвести практически все, что воспринимал в своей жизни.

Они подошли к огромному дереву с удивительными плодами самой разной формы. Максим вспомнил, что, когда он смотрел с башни маяка Внимания, он заметил это дерево, выделявшееся среди других.

— Угощайся плодами с дерева видов Памяти, — предложила хозяйка заповедника.

Голодный Максим протянул было руку, чтобы сорвать какой-нибудь плод, но заметил, что на сучьях и ветвях дерева что-то написано. Он прочитал надпись на одном из больших суков: «Моторная (двигательная) память», на другом — «Эмоциональная память», на третьем — «Образная память», на четвертом — «Логическая память».

— На каждом из суков растут плоды определенного вида, — пояснила Память.

— С какого можно сорвать? — спросил наш герой.

— Отведай разных плодов, — предложила гостеприимная госпожа Память.

Максим осторожно сорвал плод моторной памяти.

— Плоды с этого сука содержат информацию о движениях, — сказала Память. — Это твои двигательные умения и навыки.

Максим съел плод и вспомнил, как их класс танцевал польку на новогодней елке. Он тоже участвовал в танце в паре с Ниной Кротовой. И сейчас Воля заняла место Нины и они вдвоем исполнили танец от начала до конца, прямо без музыки.

Затем он надкусил плод эмоциональной памяти и вспомнил, как обиделся, когда родители отправили его в деревню, чтобы поехать на море без него. Обида была такой острой, что на глаза даже навернулись слезы. Мальчику захотелось поскорее забыть об этом, но не получалось.

«Ничего себе, угостила госпожа Память! Спасибо! — подумал он. — Предупреждать надо было... »

Настроение сразу испортилось. Память заметила это и сказала:

— Тебе попался плод, наполненный отрицательной эмоцией, если не ошибаюсь — обидой. Прогонять неприятные воспоминания, стараясь не думать о них, бесполезно. Нужно просто вытеснить их другими. Попробуй съесть другой плод с этого сука. Может, вспомнишь о чем-нибудь веселом.

Но Максим не стал больше рисковать и решил попробовать плодов с других сучьев.

На суку с надписью «Образная память» было пять веток. Каждая из них имела свое название: «Зрительная», «Слуховая», «Обонятельная», «Вкусовая» и «Осязательная».

— На каждой ветке плоды содержат информацию о том, что ты воспринимал с помощью какого-нибудь органа чувств. Помнишь приборы, которые ты видел на островах?

Максим, сначала с опаской, а потом все смелее стал есть плоды с каждой из этих веток. Пробуя их, он вспоминал самые разные, не связанные друг с другом, образы: сначала — мамино лицо, затем — шум школьного стадиона и свисток судьи во время соревнования по футболу, потом — запах жареной картошки, после — вкус любимого мороженого и наконец — прикосновение к руке прохладного Жалькиного носа. Воспоминание об обиде незаметно прошло. Оставался еще сук под названием «Логическая память». Максим сорвал с него плод.

— Логическая память есть только у человека, — сказала госпожа Память. — Чтобы вырастить такие плоды, один из которых ты держишь в руке, я поливаю свое дерево водой из реки Речь. Эту воду поставляет мне Мышление. Ведь Речь течет в его владениях. Попробуй плод и расскажи, пожалуйста, о чем он тебе напомнил.

Максим не заставил просить себя дважды. Он с удовольствием съел плод и вспомнил, как происходит круговорот воды в природе. Мальчик рассказал об этом госпоже Памяти и Воле.

— Ты попробовал плоды разных видов, — подвела итог Память, — и они напомнили тебе о самом разном, потому что ты срывал плоды наугад. Когда я сама выбираю для тебя плоды, то обычно подбираю воспоминания, связанные с одним событием. Давай-ка я верну Воспоминание о твоём первом школьном дне.

И неожиданно для Максима из открытого окна третьего этажа дворца выпрыгнуло уже знакомое Воспоминание и, прямо как маленькая летяга, спланировало на руки мальчику. Тот едва успел подхватить его. Воспоминание больше не было упрямым. Казалось, ему очень хочется побыть с Максимом. И он снова словно окунулся в события и образы того давнего дня.

— Привыкло ко мне, — сказал мальчик, ласково поглаживая Воспоминание.

— Можно сказать и так, — произнесла госпожа Память. — Ты обратил Внимание, что второй раз вызвать его оказалось легче?

— Д-да... Непроизвольно, — признался Максим.

— Но все-таки заметил это, — сказала Память. — Значит, пришло время для обещанной инструкции.

— Какой инструкции? — не понял он.

— Инструкции по приготовлению домашних заданий, — пояснила Память. — Она же подойдет и для запоминания любого необходимого материала.

И госпожа Память рассказала мальчику, а затем и предложила списать в свою записную книжку правила запоминания.

Они пригодятся и тебе, уважаемый читатель.

ПРАВИЛА ЗАПОМИНАНИЯ

1. Прочному запоминанию способствует установка — запомнить материал надолго.

2. Поставь цель — усвоить материал (то есть сделать его «своим»), а не запомнить механически.

3. Будь внимателен. Не отвлекайся.

4. Поняв содержание материала, разбей его на логически законченные части. Не стоит выделять больше семи частей (таков средний объем кратковременной памяти). В каждой части выдели опорные слова или фразу. Запомни по порядку эти «опоры».

5. Повторение — мать учения. Но повторяй осмысленно.

6. Прочитай или услышав материал, воспроизведи его.

7. Используй разные виды памяти: послушай учителя, прочитай материал в учебнике, рассмотри иллюстрации, делай пометки или рисунки к каждой части, изготовь модель из пластилина или бумаги и пр. Привлеки **воображение**, чтобы сделать скучный материал интересным и даже веселым.

8. Постарайся по возможности применить в повседневной жизни то, что запоминаешь, или подумай, где применяется этот материал.

— Ты понял, почему я предложила тебе списать правила? — спросила госпожа Память.

— Понял, — ответил мальчик.

А ты, читатель, понял? Если нет, то прочитай правила еще раз. Обрати особое внимание на пятое и шестое правила.

А еще Память записала для Максима, который уже устал писать сам, несколько упражнений:

«Жил-был кот...»

(Развивает точность памяти)

Участники садятся в круг. Один из них начинает рассказ: «Жил-был кот. Это был красивый кот...»

Каждый следующий участник повторяет все сначала, добавляя свое определение: «Жил-был кот. Это был красивый рыжий кот...»

«Жил-был кот. Это был красивый рыжий пушистый кот...»

Задача участников — не нарушить последовательность и не забыть ни одного определения.

Рассказ можно начать и по-другому: «Бабушка укладывает в свой чемодан...», или: «В магазин привезли...», или: «У меня много друзей. Я дружу с...» (называть имена).

«Запомни картинку»

(Развивает объем зрительной памяти, а заодно и внимания)

Ведущий в течение 30 секунд или одной минуты показывает участникам сюжетную картинку. Затем он убирает эту картинку и задает вопросы по содержанию. Например: «Какое время года изображено?», «Сколько людей на картинке?», «Во что одета девочка?», «Есть ли на картинке собака?» и так далее.

Можно устроить соревнование, кто больше запомнит.

Можно вместо показа картинки прочитать текст и задать вопросы по его содержанию.

«Что изменилось?»

(Уже известное тебе упражнение тренирует не только внимание, но и зрительную память)

«Угадай без слов»

(У водящего тренирует моторную память, а у остальных участников — внимание и мышление)

Водящий показывает без слов, только с помощью жестов, мимики, позы, какое-нибудь занятие, например ловлю рыбы или катание на лыжах. Остальные участники угадывают, что он делает.

Можно так же загадывать животных или профессии.

Наступил уже поздний вечер, и ребята остались ночевать во дворце Госпожи Памяти. Щедрое Воображение, с которым Максиму не терпелось познакомиться, пока ребята были в парке, каким-то неведомым образом установило в комнатах третьего этажа кровати с мягкими матрасами. Постель тихонько хрустела и пахла крахмалом, как у бабушки Веры. Максим сладко уснул и видел всю ночь чудесные сны.

Газета "Школьный психолог" Издательского дома "Первое сентября", № 14/2008.

Все права принадлежат автору и издателю и охраняются.

ГЛАВА 10

Пульт похищен — Ковер-самолет — Три горы — Проверка — В гостях у Мышления

Утром наш герой проснулся поздно. Вставать ему совсем не хотелось. Мальчик еще немного понежился в мягкой постели, прежде чем вылезти из-под одеяла. Наконец он с сожалением сбросил его и поднялся. Выглянув в окно, Максим увидел, что Воля и Память прогуливаются по дорожке парка и о чем-то беседуют. Мальчик умылся возле бабушкиного умывальника, который появился в комнате, едва он успел о нем вспомнить, и стал одеваться. Взяв в руки шорты, Максим ощутил, что они стали какими-то слишком легкими. Тревога кольнула его, будто иголкой. Мальчик поспешно сунул руку в карман. Там лежала только веревочка, в другом кармане — записная книжка, подаренная Зрительным Восприятием. Пульта управления Вниманием не было!

— Воля! — крикнул он в открытое окно. — Ты взяла пульт?

— Нет, я не брала. А что, он пропал?

— Его нет в кармане.

— Может выпал? — с надеждой спросила принцесса

— На полу тоже нет... И на кровати нет.

— Неужели Лень пробралась во дворец? — озабоченно сказала Память.

— Ну, конечно, она! Вон там, на ветке, зацепился клочок ее волос.

— Скорее в погоню! — крикнула Воля. — Максим, позови на помощь Воображение, иначе мы не догоним Лень и она скроется в своем болоте.

Пока мальчик поспешно одевался и спускался в парк, Воображение расстелило перед воротами напоминания красивый восточный ковер.



— Это ковер-самолет, — догадался мальчик. — Я его именно таким представлял себе. Сверху нам будет хорошо видно, куда побежала Лень.

Максим с принцессой Волей встали на ковер-самолет. Госпожа Память подала им корзинку, полную плодов с дерева видов Памяти.

— Это вам в дорогу, — сказала она. — Я собрала для вас самые приятные воспоминания. Они подкрепят ваши силы в пути.

В этот момент ковер быстро и плавно взмыл вверх. У Максима захватило дух. Воля судорожно вцепилась в его руку.

— Спасибо! До свидания! — в один голос крикнули они Памяти, которая махала им рукой на прощание.

Ковер поднялся над парком и замер. Максим оглянулся вокруг и изо всех сил постарался поймать луч прожектора Внимания, который непроизвольно скользил то по узорам на волшебном ковре, то по вершинам гор вдалеке. Без пульта это было труднее, но все-таки удалось. Луч заскользил вслед за взглядом мальчика. Максим стал внимательно осматривать все дорожки и тропинки, убегаящие от

Заповедника Памяти в разные стороны. Дорожек было много: вся Психика нуждалась в услугах госпожи Памяти. Лени нигде не было видно. Максим внимательно осмотрел болото Лени. Хозяйки болота он там не обнаружил.

— Может, она пошла на маяк Внимания, и мы не видим ее, потому что она спряталась в башне? — предположил мальчик.

И тут он увидел Леню. Ленивая ведьма спала, растянувшись в тени деревьев парка.

— Смотри! — шепнул Максим Воле, будто Леня могла их услышать.

— Скорее туда! — также шепотом скомандовала Воля.

Ковер бесшумно опустился прямо около Лени. Максим порадовался, что Воображение послало им такой замечательный вид транспорта: и летает, и не шумит, как вертолет, и управлять им легко. Ребята подкрались к спящей Лени.

— Где же пульт? — прошептал Максим, внимательно рассматривая каждую складку на ее одежде.

Но вот он заметил оттопыренный карман и указал на него Воле. Принцесса молча кивнула. Мальчик осторожно просунул в карман руку и вытащил пульт. Леня что-то забормотала во сне, повернулась на другой бок, но не проснулась.

Ребята вскочили на ковер-самолет, и Воля приказала ему лететь к горам Мышления. Ковер летел плавно и быстро. Горы Мышления приближались. Их было три. Воля тем временем рассказывала:

— Первая гора называется Наглядно-действенное Мышление. Ты начал преодолевать эту гору, когда был совсем маленьким. Ты еще не умел мыслить словами, не умел представлять себе образы предметов окружающего мира. Предметы, которые попадались тебе на глаза, ты активно исследовал с помощью органов чувств. Ощущения питали твое мышление. Ты хватал предметы руками, тянул их в рот, тряс их и стучал ими, ломал и разбирал их на части, сваливал в кучу, разбрасывал, что-то пытался собрать, построить, то есть *действовал*. Не видя предмета и не действуя с ним, ты ничего не мог о нем узнать. Наглядно-действенным Мышлением ты пользуешься и до сих пор, когда складываешь картинки из пазлов, делаешь поделки на уроке труда, собираешь модели из деталей конструктора, наводишь порядок у себя в комнате, окучиваешь картошку у бабушки на огороде и делаешь еще множество дел руками. Этот вид Мышления не исчез и у взрослых. Особенно он важен для людей, которые занимаются физическим трудом. Ты слышал пословицу: «Плотник думает топором»? Она как раз о наглядно-действенном Мышлении.

Вторая гора повыше. Она называется Наглядно-образное Мышление. На эту гору ты стал карабкаться, когда немного подрос. Теперь тебе уже не обязательно было брать предмет в руки, чтобы что-то узнать о нем. Достаточно было рассмотреть его или представить себе образ этого предмета. Наглядно-образное Мышление помогает дошкольникам и первоклассникам решать простые задачи на сложение и вычитание, опираясь на рисунки, теперь ты уже умеешь пользоваться простыми чертежами и схемами. Подобрать в магазине новую мебель твоим родителям тоже помогло наглядно-образное Мышление. Ведь они, прежде чем купить кухонный уголок и письменный стол,

представили себе, где эти вещи будут стоять и подойдут ли они по размеру и внешнему виду к той мебели, которая у вас уже была.

А вот и третья гора, самая высокая. Это Словесно-логическое Мышление. На ней зарождается великая река Речь. В школе этот вид Мышления является самым главным. Поступая в первый класс, ты уже не только умел мыслить образами, но и владел многими отвлеченными понятиями, которые мог выражать словами, умел рассуждать, объяснять что-то, делать выводы. Но до вершины этой горы тебе и теперь еще далеко.

Максим посмотрел на заснеженную вершину Наглядно-образного Мышления, которая терялась где-то в облаках, и вспомнил строчки из папиной любимой песни Высоцкого:

Лучше гор могут
быть только горы,
На которых еще не
бывал.

— Давай остановимся и побываем в гостях у Мышления,
— предложила Воля, словно угадав его мысли. — Сейчас оно живет как раз на этой горе.

Ковер опустился у ворот дворца, построенного на склоне горы. Максим и Воля сошли на землю и направились к воротам. Но им преградили путь семь богатырей, вышедших навстречу. Они почтительно поклонились принцессе, и один из них произнес извиняющимся тоном:

— Прошу прощения, ваше величество, но мы не можем пропустить вашего спутника без проверки.

— Но это же Носитель Психики! — воскликнула Воля. — Его свободно пропустили даже на все пограничные базы.

— Нам это известно, но порядок есть порядок. К тому же годовая «тройка» по русскому языку, полученная уважаемым Носителем Психики, ставит во Внешнем мире под сомнение нашу силу. И теперь доказать, что мы достаточно сильны, для нас — дело чести.

— Тоже мне честь — справиться всемером с одним безоружным мальчишкой! — пробормотал Максим, задетый упоминанием о злосчастной «тройке». Но пробормотал так тихо, что его услышала только Воля. Все-таки лезть напролом против семерых вооруженных мечами и луками богатырей было бы не просто глупостью, а чистым безумием.

— Выполняй лучше задания Мыслительных Операций. Да не забудь включить Внимание, — посоветовала принцесса.

Попробуй и ты, уважаемый читатель, выполнить эти задания.

Вперед вышли двое, по-видимому самые главные.

— Я Анализ, — представился первый богатырь. — Моя служба состоит в том,

чтобы разделять целое на части. А это мой друг Синтез. Он составляет из частей единое целое. Мы с ним неразлучны, хоть у нас и противоположные обязанности.

Вот вам первое задание. Составьте новое слово, взяв по одному слогу из слов:

КАРМАН
СТЕНА
ПОДВАЛ

Второе задание — составить как можно больше слов из букв слова
ПОТОЛОК

Третье задание — переставив буквы, составить новые слова:

КОЛОС
УШАТ
УЛАН
ЛИПА

— Я удовлетворен, — сказал Анализ.

— Я тоже, — произнес Синтез. — Твоя очередь, Обобщение.

Обобщение сделало шаг вперед:

— Мое дело — объединять предметы и явления в группы по существенным признакам. Я владею общими понятиями. Мое задание такое: подбери общее название к каждой группе слов:

1. СТОЛ, ДИВАН, ТАБУРЕТ — ...
2. СОБАКА, БАРАН, СВИНЬЯ — ...
3. РОМАШКА, ВАСИЛЕК, КОЛОКОЛЬЧИК — ...
4. КЛАРНЕТ, СКРИПКА, БАЯН — ...
5. ВРАЧ, ИНЖЕНЕР, МЕХАНИЗАТОР — ...
6. ТРЕУГОЛЬНИК, РОМБ, КРУГ — ...

А теперь в каждой группе слов найди одно лишнее:

1. ГУСЬ, КУРИЦА, СОБАКА, ИНДЮК.
2. КАПУСТА, ЯБЛОКО, ФАСОЛЬ, ОГУРЕЦ.
3. ШКАФ, ПАЛЬТО, ПЛАТЬЕ, БРЮКИ.
4. ШАПКА, БОТИНКИ, ШЛЯПА, КЕПКА.
5. МОСКВА, ФРАНЦИЯ, ЛОНДОН, ПАРИЖ.

— Все верно, — сказала Обобщение, выслушав ответы Максима. —

Посмотрим, как ты справишься с заданиями Классификации.

Богатырь, на которого указало Обобщение, выступил вперед, и Максим увидел, что это молодая девушка.

— Я распределяю имеющиеся в распоряжении Мышления предметы и явления на группы в соответствии с их общими признаками, — сказала Классификация. — Распредели, пожалуйста, на две группы эти слова:

КОТ, МЕДВЕДЬ, ЛИСА, ЛОШАДЬ, СОБАКА,
КОРОВА, ВОЛК, ТИГР, ОВЦА, ЛОСЬ.

— Правильно, — сказала она, а теперь задание потруднее. Раздели на группы слова:

АПЕЛЬСИН, КРОВАТЬ, ДЕВОЧКА, СЛОН, ЭТАЖЕРКА, ОБЕЗЬЯНА,
МАНДАРИН, МУЖЧИНА, СТОЛ, ЛЯГУШКА, ГРУША, ЖЕНЩИНА,
БАБОЧКА, КРЕСЛО, ПЕРСИК, МАЛЬЧИК.

— Сколько групп получилось? Как можно назвать каждую группу?

— Меня зовут Абстрагирование, — важно представился совсем юный богатырь. Он изо всех сил старался казаться старше. — Я выделяю общие важные признаки и свойства предметов и явлений, отвлекаюсь от остальных, признаков, которые мне не нужны, и рассматриваю выделенный признак отдельно. Мне в этом помогает почтенный Анализ. Я даю задание — выделить общие признаки следующих объектов:

1. КИНЖАЛ, НОЖ, НОЖНИЦЫ.
2. МОРОЖЕНОЕ, ЛЕД, СНЕГ.
3. МЯЧ, АПЕЛЬСИН, ЛУНА.
4. ВОДА, МОЛОКО, КЕРОСИН.
4. УГОЛЬ, БЕНЗИН, ДЕРЕВО.

— Ну что ж, неплохо, — сказала Абстрагирование, отступая в сторону и пропуская вперед еще одну девушку-воина.

— Я Конкретизация, — просто сказала та. — Мое дело — возвращать мысли от абстрактных понятий к конкретным образам. Это я помогаю тебе, Носитель Психики, на уроках приводить примеры к правилам. Например, подбирать слова с проверяемыми безударными гласными в корне: «*глаз* — *глаза*», «*реки* — *река*». И во время этого путешествия я изо всех сил стараюсь помочь тебе. Ведь ребенку легче понять конкретное, чем абстрактное.

Максим слегка обиделся за «ребенка». Как-никак, а ему уже почти десять лет. В четвертый класс перешел, хоть и с «тройкой». А Конкретизация уже давала задание:

— Назови три предмета, относящиеся к понятиям:

1. ЖИВОТНЫЕ АФРИКИ
2. КУЛЬТУРНЫЕ РАСТЕНИЯ
3. АРИФМЕТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ
4. СЛОВА С НЕПРОИЗНОСИМЫМИ
СОГЛАСНЫМИ В КОРНЕ
5. ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ

— Молодец! Мне от тебя больше ничего не нужно, — и Конкретизация отошла в сторону.

Последним вышел богатырь, назвавшийся Сравнением.

— Я устанавливаю сходства и различия, имеющиеся между предметами и явлениями. У меня есть твердые правила. Во-первых, если я сравниваю между собой не конкретные предметы, а отвлеченные понятия, я выбираю признаки, которые свойственны всем предметам, относящимся к этому понятию. Например, если я ищу сходства и различия между собакой и кошкой вообще, я не стану говорить, что собака черная, а кошка рыжая. Ведь бывают собаки и кошки с шерстью другого цвета. Другое дело, если я буду сравнивать бабушкину Жальку и кота Треповых Тимку. Они же не меняют свой цвет, и этот признак для них важен. Во-вторых, сходства и различия я ищу только по одинаковым признакам.

К примеру, я говорю: «Мяч круглый, а кирпич прямоугольный», то есть сравниваю мяч и кирпич по форме. Но я не позволяю себе говорить: «Мяч

круглый, а из кирпичей строят дома». Ведь форма предмета и назначение предмета — это разные признаки, и по ним не может быть сравнения. Теперь, соблюдая эти правила, найди сходства и различия между:

1. СОБАКОЙ И БЕЛКОЙ

2. КАРАНДАШОМ И РУЧКОЙ

3. ПОМИДОРОМ И СОЛНЦЕМ

— Ну что, товарищи, пропустим? — спросил Анализ, похожий на Илью Муромца с картины Васнецова, когда Максим выполнил задания Сравнения.

— Пропустим! — дружно ответили остальные, расступаясь.

Максим и Воля вошли во дворец. Мышление встретило их очень любезно. Оно усадило их за стол, где уже был приготовлен обед, расспросило о подробностях путешествия. Максим и Воля угостили Мышление плодами, которые им дала с собой госпожа Память. Мышление было очень довольно.

— Оно питается тем, что присылают ему Восприятие, Память и Воображение, — тихо пояснила Воля, — но и само вырачивает замечательные плоды: выводы и умозаключения. Оно способно добывать такие знания, которых не могут добыть органы чувств. А уж Психику возможно изучать только благодаря ему.

После обеда Мышление предложило гостям поиграть.

Предлагаю и тебе, уважаемый читатель, поиграть с друзьями или родителями в интеллектуальные игры.

«Кто больше?»

(Развивает беглость мышления)

Посоревнуйтесь, кто больше назовет:

- предметов красного (белого, желтого и др. цвета);
- предметов круглой (квадратной, треугольной) формы;
- слов, в которых последняя буква **д**;
- слов, в которых вторая (третья) буква **т** и т.д.

«Как можно использовать?»

(Развивает гибкость и оригинальность мышления)

Кто больше придумает различных способов использования:

- кирпича;
- пустой пластиковой бутылки;
- газеты;
- крышки от флакона;
- колесика от сломанной игрушечной машинки и других предметов.

Ребусы

Можно разгадывать ребусы из книжек и журналов, а можно составлять их самому. Эта игра развивает способности к анализу и синтезу.

Р 1 а 100 рож КОС.

— Не бойся перегрузить свой ум, — посоветовало Мышление Максиму на прощание. — Мозг так же нуждается в умственной работе, как мышцы — в физической. Если ты не будешь двигаться, выполнять физические упражнения, трудиться, ты станешь слабым.

Если ты не будешь учиться, не будешь давать мне работу, твои умственные способности тоже ослабеют. Мы, Познавательные Процессы, очень любим трудиться. Не предавай нас этой ведьме Лени.

Газета "Школьный психолог" Издательского дома "Первое сентября", № 14/2008.

Все права принадлежат автору и издателю и охраняются.

ГЛАВА 11

Снова на ковре-самолете — Волшебный лес — Что и как умеет делать Воображение

— А теперь — в волшебный лес Воображения! — сказала Воля, когда они с Максимом встали на ковер-самолет, поджидавший их у ворот дворца.

Когда ковер поднялся высоко, мальчик посмотрел вниз, любуясь видом страны Психики, и увидел вдалеке Леню, которая медленно брела от Заповедника Памяти к своему болоту. Она то и дело садилась прямо посреди пыльной дороги, чтобы отдохнуть, затем с трудом поднималась и, спотыкаясь,ковыляла дальше.

— Я не понимаю, — сказал Максим, — почему она не воспользуется своей волшебной силой, чтобы перенестись к себе в болото? Ведь она как-то сумела попасть на корабль и забраться на третий этаж дворца госпожи Памяти, а сейчас еле двигает ногами.

— Видно, растеряла она свою волшебную силу, — ответила принцесса Воля. — Я же тебе говорила, что чем она сильнее, тем я слабее, и наоборот.

Максим посмотрел на свою спутницу. Принцесса Воля уже не выглядела такой бледной и слабой, как в начале путешествия. Сейчас это была крепкая, здоровая, загорелая девочка. Кажется, она даже стала выше ростом. Она открыто и весело смотрела вперед и нисколько не боялась высоты.



Вот ковер плавно опустился у опушки леса, состоящего из таких невиданных растений, что мальчику сразу вспомнились слова из стихотворения поэтессы Натальи Кончаловской, которое мама читала ему, когда он был совсем маленьким:

...Огурбузы росли,

Помидыни росли,

Редисвекла, чеслук и репуста.

Впрочем, в этом стихотворении говорилось об огороде, а не о лесе. А растениям, которые окружили их, как только они вошли в этот необыкновенный лес, Максим сам пытался придумать названия: дуберезы, грибополи, еленика. Были тут и животные. Вот проскакал и, взмахнув полосатым хвостом, скрылся в чаще длинноухий тиграец. Вытянув длинную шею, выбирала семена из каких-то диковинных шишек сидящая на ветке сосновки длиннохвостая клестолеберока. Были тут и знакомые животные и растения, но необычных размеров. В зарослях гигантской малины подпрыгивал, пытаясь достать ягоды с нижних веток, медведь величиной не больше мышонка. Одна перезрелая ягода

величиной с футбольный мяч упала, едва не прибив сладкожку. Он отскочил, но тут же с ворчанием набросился на лакомство.

Максим только успевал вертеть головой, разглядывая все эти диковины. Выйдя на поляну, поросшую поющей травой, путешественники увидели настоящую избушку на курьих ножках. Но вместо Бабы-яги из нее вышло Воображение в совершенно невообразимом наряде.

«Так вот оно какое!» — подумал мальчик. Однако понять, какое Воображение, тоже было невозможно. Оно постоянно меняло свой облик, становясь похожим то на Пеппи Длинныйчулок, то на Старика Хоттабыча, то вообще непонятно на кого. У Максима даже в глазах зарябило. Заметив, что мальчика утомляют его непрерывные превращения, Воображение наконец остановилось на образе восточного мага-звездочета.

— Приветствую вас, о жемчужины моего сердца! — обратилось Воображение к гостям. — Не угодно ли вам подкрепить свои силы после трудной дороги вкусной едой и крепким сном?

— Спасибо, — ответил Максим, вопросительно взглянув на принцессу.
— Мы совсем недавно пообедали у Мышления. И спать тоже не хотим.

— В таком случае, о сладчайшие из сладчайших персиков сада моей души, не угодно ли вам будет насладиться созерцанием моего волшебного искусства?

— Да, спасибо, — ответила на этот раз Воля, и Воображение широко распахнуло перед ними дверь своей избушки:

— Прошу вас, о драгоценнейшие алмазы, сверкающие, подобно солнцу, и улаждающие своим блеском мой недостойный взор!

После таких витиеватых обращений титул «уважаемого Носителя Психики» показался нашему герою простым и скромным. К тому же Максим заметил, что обращения с каждым разом становятся все длиннее

— Извините, — обратился он к Воображению,
— не могли бы вы называть меня просто по имени.

— Как хочешь, Максим, — слегка обидевшись, что ему не дали проявить свое красноречие во всем блеске, сказала Воображение.

Они вошли в открытую дверь, и Максим с удивлением увидел внутри маленькой избушки огромные залы дворца, достойного Аладдина. Это противоречило закону природы. Но, видимо, у Воображения были свои законы.

— Да, — с нескрываемой гордостью сказала Воображение, — я многое умею, если не сказать — все.

— Ой! — спохватился мальчик. — Я забыл поблагодарить вас за это чудесное путешествие.

Принцесса Воля сказала мне, что это вы все устроили.

— Не стоит благодарности, — ответило Воображение. — Мне это было нетрудно. Я проявило только малую часть своих возможностей. К тому же путешествие еще не окончено, — добавило оно и начало рассказ о своем искусстве:

— Мое имя произошло от слова «*вообразить*», что значит: «*выразить в образе*». Моя служба заключается в том, чтобы создавать образы конечного результата деятельности, программы поведения в неопределенной ситуации, образы отсутствующих или вовсе не существующих объектов.

Я бываю *творческим* и *воссоздающим*. Моя творческая сторона создает новые образы, несуществующие и никем еще не созданные. А когда я бываю *воссоздающим*, я помогаю тебе представить по описанию то, о чем тебе рассказывают или ты сам читаешь, и то, о чем ты когда-то слышал или читал. А еще я дарю тебе *мечты* и *грезы*. В мечтах я показываю тебе образы будущего, к которым ты стремишься. а дальше уж твое дело — воплотить эти образы в жизнь. А грезами называют мечты о чем-то прекрасном, но несбыточном. Если бы не было деятельности, все мечты были бы только грезами. А теперь прошу вас в мою мастерскую. Я покажу вам, как я создаю образы.

Словно по мановению волшебной палочки, дворцовые покои мгновенно преобразились в мастерскую. На полках вдоль стен были разложены самые разнообразные материалы и инструменты, стояли банки с клеем. К своему удивлению, Максим увидел в мастерской Воображения богатырей, которые устроили ему испытания у входа во дворец Мышления. Сбросив кольчуги и засучив рукава белых, украшенных вышивками рубаш, они увлеченно трудились. Анализ разбирал на части образы крокодила, мыши, страуса и носорога, а Синтез склеивал из получившихся частей какого-то крокомышестраурога. Готовое животное вырвалось из рук Синтеза и скрылось за дверью, по пути едва не опрокинув хвостом ведро с краской.

— Материалы для работы мне предоставляют Восприятие и Память, — рассказывало Воображение, а от Мышления ко мне на помощь приходят мыслительные операции. Анализ и Синтез сейчас занимаются агглютинацией.

— Занимаются аглю... чем?

— Аг-глю-ти-на-ци-ей, — четко по слогам произнесло Воображение. — *агглютинация* значит *склеивание*. Это самое простое из того, что я умею. Достаточно взять части или свойства нескольких объектов и составить из них новый объект. Люди издавна пользуются моими услугами по агглютинации. Вспомни кентавра, русалку, сфинкса, единорога, избушку на курьих ножках, ковер-самолет... Да много еще мифических существ и предметов. И не только мифических. У вас в квартире есть...

— Понял! — догадался Максим. — Кресло-кровать! И еще кухонный комбайн!

Мальчику очень захотелось тоже создать что-нибудь при помощи агглютинации. Воображение тут же предоставило в его распоряжение образы всех видов транспорта, которые он только знал, и предложило придумать и склеить из их частей универсальное транспортное средство для спасателей.

Уважаемый читатель, а твое воображение достаточно богато, чтобы справиться с этой задачей? Придумай и нарисуй такой вид транспорта. Хорошо, если сначала ты подумаешь, какими свойствами

он должен обладать. Тогда ты сможешь подобрать для него все необходимые детали и не приклеишь ничего ненужного.

=
=

— А еще я умею проводить *анalogии*, — сказала Воображение, когда мальчик закончил работу и показал присутствующим свое изобретение.

— Я нахожу сходные признаки у разных предметов и явлений. Вот, например, обычное куриное яйцо. (Яйцо тут же появилось в руке Воображения.) Оно похоже по форме на человеческую голову, или на надутый резиновый шарик, или на купол, или на старинную игрушку ваньку-встаньку. По цвету — на снег, на чистый лист бумаги. По твердости (не путать с прочностью) — на камень. Оно хрупкое, как стекло или фарфор. В нем появляется и какое-то время живет цыпленок.

=

Поэтому Корней Чуковский провел аналогию с домом. Помнишь: «Был белый дом, чудесный дом...»? По аналогии я создаю образы предметов,

которые чем-то похожи на те, которые уже существуют. Так люди придумали по аналогии с рукой со скрюченными пальцами грабли, по аналогии с птицей — самолет, по аналогии с рыбой — подводную лодку,

по аналогии со стрекозой — вертолет и много еще привычных для тебя вещей. И вот тут-то никак не обойтись без Внимания! А мыслительная операция Абстрагирование помогает мне выделять общие признаки. А знаешь ли ты, что прием аналогии может очень здорово помочь тебе в учебе?

=

— Как это? — спросил Максим. Пока он не видел никакой связи с учебой.

=

— Ну как же! — удивилось его непонятливости Воображение. — Ведь по анalogии с уже известным материалом легче понять и запомнить новый.

Да ты и сам пользуешься этим приемом. Вспомни, какую картинку я тебе подбросило, когда Воля объясняла, что такое «порог ощущений».

— Я представил дверь с порогом и монстров, разных по величине.

— И что ты понял тогда?

— Что за порогом ощущений остаются сигналы слишком маленькой и слишком большой силы, то есть мы их не ощущаем.

— Ну вот, — обиделось Воображение, — ты воспользовался аналогией и сам этого не заметил. А я так старалось...

Воображение у Максима было обидчивым, но отходчивым. Оно продолжило объяснения:

— Приведу другой пример. На уроках русского языка тебе приходится писать слова с парными звонкими и глухими согласными, с безударными гласными и с непроизносимыми согласными в корне. Проверка написания этих слов проводится аналогично: ты изменяешь слово или подбираешь однокоренное, чтобы нужный тебе звук стоял в сильной позиции, то есть слышался отчетливо. Тебе остается только запомнить, что для гласных сильная позиция под ударением (*трав*а — *трав*ы), для парных согласных — перед гласным и перед **н** (*столб* — *столб*ик, *цвет* — *цвет*ной), а для непроизносимых согласных — там, где они произносятся (*солн*це — *солн*ышко).

Воображение повело гостей дальше по своей просторной мастерской. На одном из столов стоял микроскоп и лежали лупа и бинокль.

— Эти предметы необходимы для следующего приема. Называется он тоже непростым словом — *ги-пер-бо-ли-за-ци-я*. Но суть его проста — преувеличение или преуменьшение. Вспомни великана ростом с гору или Мальчику-с-пальчика. Они появились именно благодаря этому приему. А помнишь, как в рассказе Носова «Фантазеры» один мальчик хвастался, что съел целое ведро мороженого, а потом сказал, что ведерко-то было маленькое — не больше стакана. Здесь он тоже использовал сначала художественное преувеличение (*гиперболу*), а потом преуменьшение (*питоту*).

— А в вашем лесу я видел огромную малину и крошечного медведя под ней, — вспомнил Максим.

— Ну и где тут литота, а где гипербола? —

спросило Воображение. *А в самом деле, уважаемый*

читатель, где?

— А еще гиперболизация помогает мне увеличивать или уменьшать число каких-то частей предмета. В давние времена путешественники рассказывали о том, что в далеких странах они видели людей с одной ногой или с тремя головами. Многие тогда им верили. Даже географические карты с изображениями этих монстров рисовали. А ведь это была только гиперболизация.

— А за этим столом что вы делаете? — спросил мальчик, указывая на стол, заваленный какими-то фигурками, словно вылепленными из пластилина.

— А вот что! — Воображение вдруг приняло образ Пеппи Длинныйчулок, взяло в руки фигурку мальчика, очень похожего на Максима, и потянуло эту фигурку за нос. Нос стал длинным, как у Буратино. — Не суй свой любопытный нос куда не надо!

Максим обиделся: то «жемчужина моего сердца», «сладчайший персик моей души» и как там еще, а теперь насмехается. Треснуть бы ему по затылку. Или ей?

— Ладно, не сердись! — миролюбивым тоном сказала озорное Воображение, оставаясь в образе Пеппи. — На сердитых воду возят. Я просто показало тебе следующий прием — *акцентирование*. Это выделение какой-то одной детали или свойства предмета. Цель акцентирования — обратить внимание на эту деталь. Этот прием часто используют, чтобы выделить какое-нибудь качество человека. Илья Муромец необыкновенно сильный, Кощей злой, Солдат смекалистый, Василиса Премудрая очень умная, Робин Бобин Барабек прожорливый. Этим приемом пользуются художники, когда рисуют на кого-то дружеские шаржи или карикатуры. Например, изображают любопытному длинный нос, прожорливому — большой живот, жадному — длинные руки.

Воображение вернуло носу образа Максима нормальный размер и сказала:

— Прием акцентирования тоже поможет тебе в учебе. Ты уже знаешь от госпожи Памяти, что при запоминании надо выделять главное. Закрепи это главное с помощью каких-нибудь смешных рисунков. Например, изобрази слабенькую, хилую гласную с тонкими ручками, а рядом — сильную гласную с молотком-ударением в руке, и ты никогда уже не забудешь, что гласные надо проверять ударением. Нарисуй парную согласную, которая стала сильной рядом с гласной. Можешь рисовать картинки мысленно, придумывать стихи, истории, в которых делается акцент на нужном тебе материале.

А ну-ка попробуй придумать историю о словах с сочетаниями *-оро-и-оло-*.

Максим подумал, и вот что у него получилось:

— В селе **Орооло** живут **воробьи**, **сороки** и **вороны**. Они клюют **горох**, который рассыпали на **дороге**, когда везли с **огорода** в **город**. В садах поют **соловьи**. За **воротами** пасутся **коровы**. Они дают вкусное **молоко**. Крыши старых домов покрыты **соломой**. **Хорошие** хозяева стучат **мол** отками. Они ремонтируют свои дома, чтобы в **мороз** было тепло.

— Отлично! — воскликнуло Воображение, выслушав рассказ. Я еще могу добавить, что в другом селе, **Ара**, живет **баран**, который стучит **кар** андашом по **барабану**. Его кормит **караваем** девушка в **сарафане**.

Воображение подвело принцессу и мальчика к следующему столу. На нем было множество вещей, украшенных орнаментами: вышитые полотенца, рубашки и сарафаны, старинные книги, расписная посуда, старинное оружие. Гости залюбовались искусно выполненными изделиями. Воля даже приложила к себе нарядный русский сарафан и полюбовалась собой в зеркало, которое Воображение поставило перед ней. Максим с интересом разглядывал старинный кинжал с резной рукояткой.

— Все эти вещи, — сказала Воображение, принявшее образ мастера из сказов Бажова, — я украсило с помощью приема *схематизации*. Мне в этом помогло Обобщение. Ведь схематические изображения показывают предмет в обобщенном виде. С давних времен разные народы использовали этот прием для создания орнаментов. В орнаментах все элементы в точности похожи один на другой или зеркально повторяются. Эти узоры были не просто украшением. Считалось, что такие изображения отгоняют злых духов, оберегают хозяина вещи. Не зря старинная русская одежда по подолу, вороту и рукавам обязательно была обрамлена вышивкой, которая не

Максим с нетерпением ждал, что же еще покажет Воображение и в кого преобразится само. Оно приняло образ художника. Это был не какой-то великий художник, чьи портреты мальчик видел на уроках изобразительного искусства, а просто Художник, в синей блузе, заляпанной красками, в синем берете и с кистью в руке. Такой, каким рисуют художников на картинах.

— Еще один прием, которым я пользуюсь, называется *типизацией*, — сказала Воображение и повело Максима и Волю в угол мастерской, где висели на стенах и стояли на мольбертах картины с изображением людей, животных, каких-то пейзажей. Это не были схематические изображения, как в орнаментах, но Максиму показалось, что над ними тоже поработало Обобщение. На портретах были изображены люди, жившие в разные времена в разных странах: древние воины, фараоны, рыцари, принцессы, богатыри, купчихи, учителя с книгами и указками в руках, врачи в белых халатах... Пейзажи тоже были характерными: березовая роща, берег реки, горные вершины, покрытые сизой дымкой...

— Этот прием кажется простым, — сказала Воображение, — но на самом деле он самый сложный. Им часто пользуются художники, писатели, создатели фильмов, когда хотят показать образ, типичный для какого-то определенного места, времени, чтобы читатель или зритель мог представить себе, например, как выглядел обычный житель древнегреческого города, или как выглядит лес осенью, или как ведут

себя в момент опасности настоящие герои. В то же время, используя прием типизации, художник иногда жертвует подробностями, оставляя только то, что действительно необходимо для понимания замысла произведения. В этом-то и сложность приема. Но это долгий и непростой разговор. На уроках литературы, изобразительного искусства, музыки в средней школе ты лучше разберешься во всем этом.

Максиму казалось, что он понимает, что имеет в виду ставшее серьезным Воображение, но, чтобы понять его до конца, наверное, действительно нужно еще много учиться.

— А сейчас ужинать! — скомандовало Воображение. — И без возражений.

После ужина они сидели в больших мягких креслах в небольшой уютной комнате и играли в игры, которые предлагало им Воображение:

Дорисовывание

Ведущий рисует на листе бумаги части предметов (можно просто неопределенные линии или геометрические фигуры). Другие участники должны дорисовать их, чтобы получилась картинка.

Можно устроить соревнование между игроками или командами, кто больше сможет нарисовать картинок на основе одной и той же «заготовки». Потом можно вместе придумать историю, в которой будут участвовать все получившиеся существа и предметы.

«Придумай историю (сказку)»

Можно устроить соревнование сказочников или придумать общую историю.

Можно сочинить историю о необычных приключениях обычного предмета, например карандаша.

Можно попросить нескольких человек назвать по одному слову и составить историю, в которой прозвучали бы все эти слова.

«Измени сказку»

Взять любую сказку, которая знакома всем участникам, и придумать к ней новый конец, или ввести новых действующих лиц, или «переселить» какого-нибудь героя в другую сказку, или изменить характер героев известной сказки...

«Графическая музыка»

Включить музыку, закрыть глаза и водить карандашом по бумаге, не отрывая карандаш, пока не закончится мелодия. Затем открыть глаза и рассмотреть получившиеся линии и петли. Найти среди них образы каких-то предметов, людей, животных и обвести карандашом другого цвета. Можно добавить недостающие детали, но немного.

«Театр одного актера»

С помощью обычного платка перевоплотиться:

- в фею;
- бабу-ягу;

бабочку;

ветерок;

принцессу;

зайца...

Газета "Школьный психолог" Издательского дома "Первое сентября", № 14/2008.
Все права принадлежат автору и издателю и охраняются.

Книга в газете

ГЛАВА 12

В гостях у Эмоций — Месть Гнева — Снова Лень — «У друзей веревочки не рвутся» — Неожданное возвращение

На следующее утро наши путешественники продолжили свой путь на ковре-самолете.

— Куда летим дальше? — спросил Максим, когда ковер поднялся в воздух.

— В область Эмоций, — ответила Воля. — Они мои соседи. Наши владения находятся рядом. Психологи даже называют наши владения вместе эмоционально-волевой сферой.

Летели они недолго. Ковер-самолет плавно опустился на траву, и сразу же путешественников окружили Эмоции. Они были детьми разного роста. Одни из них подбежали и подошли совсем близко, другие держались поодаль или даже прятались за чужие спины. Некоторые улыбались, смеялись, иные хмурились, злились и даже плакали. На траве рядом с Эмоциями, а у некоторых в руках мальчик увидел ведерки с краской. У каждой Эмоции краска была своего особого цвета.

Принцесса Воля поприветствовала эту пеструю шумную компанию. Максим тоже сказал:

— Здравствуйте! — и тихо спросил у принцессы Воли: — А для чего им столько краски? У них ремонт?

— Ремонта у них, насколько мне известно, нет, — улыбнувшись ответила Воля. — А своими красками они раскрашивают события, которые с тобой происходят во Внешнем мире, твои мысли, образы Памяти и Воображения. Без них вся твоя жизнь была бы серой, как краска в ведерке у Скуки, — она указала на Эмоцию, которая, позевывая, стояла в стороне и не принимала участия в общей суматохе встречи гостей. — Эмоции помогают в работе Познавательным процессам. Эмоционально окрашенный материал легче воспринимается, лучше запоминается и становится понятнее для твоего Мышления, чем тот, который тебе безразличен.



— А зачем нужны Гнев, Страх, Обида и другие неприятные Эмоции? — спросил мальчик, стараясь, чтобы Эмоции его не слышали.

— А как же! Даже очень нужны! — тоже шепотом ответила Воля. — Они охраняют тебя во Внешнем мире, предостерегают об опасности и не позволяют посторонним вторгаться в твой Внутренний мир. А Стыд и Вина предупреждают тебя о том, что ты что-то делаешь неправильно. Ведь стыдно бывает только за плохие поступки, а когда ты поступаешь правильно, ты испытываешь положительные Эмоции: Радость, Гордость, Удовлетворение. Главное — не давать Эмоциям, не только отрицательным, а любым, становиться сильнее тебя. Опасно выводить их из-под контроля Сознания.

— А ну-ка, угадай, как нас зовут! — предложила Максиму улыбающаяся девочка Эмоция, вся перепачканная оранжевой искрящейся краской.

— Ты Радость! — сразу сказал Максим.

— Точно! — еще больше обрадовалась Радость.

Максим без труда угадал и другие Эмоции. Он познакомился с их особенностями на психологических занятиях, которые у них в классе проводил Виталий Борисович. Мальчик умел распознавать их по *мимике* (движениям лица), *жестам* (движениям рук), *позе, походке, интонации*, с которой они говорили. Узнанные Эмоции вели себя по-разному. Восторг захлопал в ладоши, прошелся колесом и едва не опрокинул стоявшие на пути ведерки с краской, за что тут же получил подзатыльник от Гнева. Сам Гнев рассердился и даже сжал кулаки, когда Максим узнал его, но драться с гостем все же не стал. Максим только расслышал, как он пробормотал сквозь зубы: «Я тебе еще отомщу!» «За что? — подумал мальчик. — Я же ему ничего плохого не сделал!» Но в это

— А как меня зовут, не угадаешь, — сказала она, глядя куда-то в сторону и вниз.

«Чего она губы надула? — подумал Максим. — Обиделась что ли?» И тут же догадался:

— Обида! Правильно?

Обида еще больше надула губы и заявила:

— Так нечестно. Ты знал!

Она отошла в сторону и стала о чем-то шептаться с Гневом, иногда поглядывая на гостя. Максим решил не обращать на них внимания. Что поделаешь, если они такие?..

Грусть, которую мальчик узнал по опущенным уголкам губ и по взгляду, только глубоко вздохнула и опустила голову. Горе расплакалось так, что Максиму пришлось долго его успокаивать, пока Воля наконец не взяла безутешное Горе за плечи и не встряхнула хорошенько.

Максим совсем было расстроился и хотел прекратить игру, но тут узнал среди Эмоций Удовольствие. Оно довольно улыбнулось и даже облизнуло губы, будто съело вкусную конфетку. А Удивление широко раскрыло глаза, брови его взлетели вверх, рот приоткрылся и стал похожим на букву о.

— Как ты догадался?! — пораженно спросило оно. И так каждая Эмоция реагировала в соответствии со своим характером.

Уважаемый читатель, попробуй с помощью схематических рисунков-пиктограмм изобразить такие характерные эмоции, как Радость, Страх, Гнев, Удивление, Грусть. Как ты думаешь, какие цвета им подходят?

А еще можешь предложить своим друзьям игру.

«Море волнуется»

Правила игры те же, что и в известной игре с таким названием. Участники движутся по площадке или комнате, а ведущий говорит: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три... Фигура Печали (Радости, Обиды и др.), на месте замри!» Все замирают, изображая заданную Эмоцию, а водящий выбирает самую характерную для нее фигуру.

Конечно, заботливое Воображение и здесь не оставило Максима без обеда. А после него несколько подружек Эмоций подхватили Волю под руки и куда-то повели, без умолку болтая, как все девчонки, которые давно не виделись и спешат поделиться новостями. С Максимом остались Интерес, высокий, крепкий мальчик в очках, малыш Страх, испуганно жавшийся к своему более сильному товарищу, и Гнев.

Интерес расспрашивал гостя о путешествии.

Интересовался, как идут дела у его родственника

Познавательного Мотива, а потом предложил:

— Давай полетаем на ковре-самолете! Это же так интересно — увидеть всю Психику сверху! Мы недолго. Покуда девчонки с принцессой Волей наговорятся, мы уже вернемся.

— Ой! Лучше не надо, — пискнул Страх. — Я боюсь высоты.

— Да хватит тебе, малыш! — отмахнулся от Страху Интерес. — Если боишься, оставайся. Ну пожалуйста, Максим!

— Тебе что, жалко? — Серdito крикнул Гнев. — Или ты слабее Страху? Или Волю слабо слушаться?

И Максим согласился. И потому, что боялся показаться трусом, и потому, что в самом деле было интересно еще раз полетать на волшебном ковре

Когда они вчетвером встали на ковер, Гнев предложил:

— Полетели на болото! Посмотрим, что там Лень делает.

— Давай, — согласился Максим.

Но как только ковер-самолет стал подниматься, Гнев неожиданно столкнул вниз Интерес, который стоял рядом с ним, и набросился на Максима.

— Ты что?! — растерялся и разозлился мальчик. — С ума сошел?

Максим и Гнев стали кататься по летящему коврику, рискуя в любой момент свалиться.

Страх отодвинулся в сторону и вцепился руками в край ковра. Он боялся, что дерущиеся его заденут, боялся высоты и от этого становился все больше. Гнев тоже рос и становился все более сильным, чем больше злился Максим.

— Ага! Я сильнее тебя! — закричал Гнев, когда ему удалось подмять под себя противника и оказаться сверху.

И вдруг ковер, не выдержав тяжести разросшегося Страху, накренился, и Максим со Страхом полетели вниз. Гневу удалось удержаться за край, и ковер понес его куда-то вдаль.

Более тяжелый Страх упал чуть раньше Максима и оказался на краю болота Лени. Он сразу же отполз на сухое место и теперь, весь дрожа и потирая ушибленный бок, смотрел на Максима. Тому повезло меньше. Он плюхнулся прямо в топь и, хотя не ушибся, оказался в гораздо большей опасности, чем Страх. Мальчик попытался выбраться, но почувствовал, что его ноги все сильнее затягивает болото. Он запоздало вспомнил

совет Воли не позволять Эмоциям становиться сильнее его.

Мальчик начал лихорадочно соображать, как ему спастись. Ни деревца, ни кустика, за которые можно было бы ухватиться, поблизости не было.

«Воображение! — подумал он. — Моя машина для спасателей!» Но изобретенная им в мастерской Воображения машина оказалась неприспособленной к тому, чтобы вытаскивать людей из болота. Не предусмотрел он такой ситуации, когда ее конструировал.

Само Воображение, появившееся, как только мальчик подумал о нем, совсем растерялось и сейчас только мешало, потому что Максим сразу представил, как он будет медленно и неизбежно погружаться все глубже и глубже, как липкая вонючая грязь забьется ему в рот, и в нос, и в уши. И он в конце концов захлебнется в ней. А мама с папой так и не узнают, куда пропал их сын. И никакая милиция не найдет. Слезы сами полились из глаз. Он снова и снова пытался вытащить ноги, но с каждым рывком увязал все больше. Его затащило уже намного выше коленей.

— Да брось ты! — услышал он над ухом знакомый противный голос. — Не суетись. Чего зря силы тратишь? Все равно ты мой.

— Лень! — воскликнул он.

— Я самая! — Ведьма висела в воздухе, как болотный туман, вернее, сидела, развалившись, будто в кресле. Похоже, в ее родном болоте волшебная сила вернулась к ней. — Брось, не сопротивляйся. Тебе никто не поможет.

— Нет! — изо всех сил крикнул мальчик. — Воля! Помоги-и-и, Во-о-ля!

— Она тебя не услышит: слишком далеко! — злорадно усмехнулась Лень.

Но Воля услышала! Когда Гнев столкнулся с ковра Интерес, тот сразу поднял тревогу. Узнав, что Максим с Гневом и Страхом полетели к болоту Лени, Воля приложила всю свою силу, чтобы вернуть ковер обратно. Но это ей удалось только тогда, когда Максим и Страх уже свалились с него.

Стыд заставил Гнева рассказать все, как было. Воля и несколько Эмоций встали на ковер-самолет и полетели к болоту Лени.

Они подоспели вовремя. Увидев Волю, Лень съежилась и скрылась под какой-то болотной кочкой. Но перед этим успела забрызгать грязью волшебный ковер, и он тяжело опустился, не долетев до Максима. Воля и прилетевшие с ней Эмоции едва успели спрыгнуть на сухое место. Воля попыталась дотянуться до Максима, но не смогла.

— Не паникуй! Возьми себя в руки! — приказала она. — Обратись к Памяти и Мышлению. У них наверняка есть то, что тебе поможет.

— Была бы веревка... — сказал мальчик.

И тут же Память подсказала: «Женькина веревочка в кармане!»

«Она же тоненькая, не выдержит...» — засомневалось Мышление

«У друзей веревочки не рвутся», — выдала Память.

«Откуда это? Ах да, Крапивин. «В ночь большого прилива». Там капроновая веревочка даже взрослого мужчину над пропастью удержала, а потом две планеты связала, не дала им разойтись...»

Справившееся с растерянностью Воображение уже подлетело к Максиму и клювом вытащило веревочку из кармана. Потом оно обвязало его этой веревочкой под мышками, предварительно вообразив, что веревка стала достаточно длинной и толстой. Другой конец веревки Воображение подало столпившимся на берегу Эмоциям. Среди них были и Интерес, и даже Гнев, которого не отпускал Стыд. Страх опять стал маленьким и спрятался за спины других Эмоций.

Воля, стоявшая у самого края топи, первой вцепилась в веревку.

— Ты поставил цель? — спросила она Максима.

— Да. Моя цель — выбраться на берег.

— Ты уверен в успехе?

Конечно, Максим больше не сомневался, что выберется. Ведь столько друзей поспешили к нему на помощь.

— Тяните! — приказала Воля.

Эмоции, ухватившиеся за веревку, дружно потянули и помогли Воле вытащить мальчика на твердую почву.

Счастливый Максим лежал на мягкой травке. Его окружили Эмоции и Познавательные Процессы.

— Как же я тебя подвело! — причитало Воображение, принявшее человеческий облик. Ведь могло бы и само вообразить веревку. Или длинную палку. Или превратиться в какую-нибудь большую сильную птицу и вытащить тебя.

— «После драки кулаками не машут», «Дорога ложка к обеду», — напомнила госпожа Память подходящие пословицы.

— Не переживайте, — успокаивал Воображение Максим. — Я тоже испугался. Чуть Волю не потерял.

К Максиму подошел Гнев, которого держали за руки Стыд и Вина.

— Извини, — неловко переминаясь с ноги на ногу сказал он. — Это все из-за моей несдержанности. Вспыхиваю из-за ерунды. Да еще Обида меня подговаривала... А ты чуть не утонул...

— Да ладно! — ответил Максим. Он уже не сердился на Гнева, так был рад своему спасению. И Гнев вдруг уменьшился, стал не больше Страха.

— Вот видишь, — произнесла Воля, — ты можешь справляться со своими эмоциями, хоть это бывает и нелегко.

— Я постараюсь больше не поддаваться Гневу, Обиде и Страху. — сказал Максим. — Я понял, что эти Эмоции живут в моем Внутреннем мире, без них не обойтись, но важно уметь вовремя их осознать и сдерживать.

— Ну вот, — обрадовалась Воля, — кажется ты готов познакомиться с моим папой — королем Сознанием. Только нужно тебе хорошенько вымыться.

Эмоции тем временем вычистили, как сумели, ковер-самолет, и вся компания отправилась на нем к реке Речи, чтобы смыть болотную грязь.

Из-за остатков «ленивой» грязи ковер летел теперь не так быстро.

— Расскажи о своем папе, — попросил

Максим принцессу. Воля с удовольствием

начала рассказывать:

— Я уже говорила тебе, что мой отец — король Сознание. Ты только вслушайся, какое у него красивое имя — *Со-знание*. Он *со-здает* твоё *знание* об окружающем *мире* и о *себе*, помогает тебе ставить *цели* и организовывать *деятельность*, определяет твоё *отношение* к тому, что тебя *окружает* и к *себе самому*. В этом ему помогаем мы — жители страны Психики. Каждый из нас делает свое дело и помогает другим. Так, наверное, и должны поступать все, кто делает общее дело. Психологи называют Сознание «высшим уровнем психического отражения и саморегуляции».

Из-за психической болезни или травмы мозга Сознание может отключиться. Тогда в Психике происходит настоящая катастрофа, подобная землетрясению или извержению вулкана во Внешнем мире. Человек может временно потерять Сознание из-за недостатка кислорода. Кислород доставляет мозгу кровь, а значит, и при большой потере крови Сознание тоже отключается. Но, к сожалению, бывает и так, что человек сам способствует ослаблению или отключению своего Сознания. Например, когда употребляет спиртные напитки или другие наркотические вещества. Вот тогда у него могут возникнуть галлюцинации. Он может увидеть или услышать то, чего на самом деле нет. Защищаясь от несуществующих врагов или спасаясь от несуществующей опасности, человек может нанести травму себе или другому или даже убить кого-нибудь. Это очень опасно, когда человек не осознает, что он делает.

Ковер наконец достиг берега реки. Воля прервала свой рассказ, и все бросились купаться.

Потом Максим нежился на песке, прислушиваясь к ласковому бормотанию реки Речи. Выстиранные шорты и рубашка и вымытые, правда раскисшие от сырости, сандалии сушились рядом. Здесь же лежала записная книжка, подаренная Зрительным Восприятием. К счастью, у нее был твердый переплет и записи почти не пострадали. Страницы намокли только по краям. Пульт управления Вниманием был немного поврежден, но Максим не унывал. Он твердо решил так натренировать свое Внимание, чтобы оно подчинялось ему и без пульта. Главное, что им не завладела Лень.

— Воля, дочка! Ты где? — раздался вдруг звучный мужской голос.

— Я здесь, папа! — отозвалась Воля и сказала, обращаясь к Максиму:

— Это мой папа, король Сознание. Пойдем, я вас познакомлю.

Максим стал поспешно собираться. Все-таки предстать перед королем в одних плавках... Кто-то из Эмоций подал ему шорты, успев сунуть в карман записную книжку, кто-то — рубашку. Но одеться Максим не успел. Король Сознание уже подходил к нему. Эмоции расступились, пропуская его. Король был в золотой короне, украшенной драгоценными камнями, в богатой мантии, а в руке вместо скипетра держал большое круглое зеркало с затейливой рукояткой.

Максим сделал шаг ему навстречу, но запутался в шортах, которые начал надевать, и упал на землю.

А король, деликатно сделав вид, что не заметил его падения, с ласковым укором обратился к дочери:

— Оленька! Ну сколько можно учить! Сделай перерыв. Сдашь ты свой экзамен, никуда он не денется.

«Почему Оленька? Какой экзамен?» — недоуменно подумал Максим и поднял голову.

Он лежал на берегу реки, но не Речи, а той, что протекала возле бабушкиной деревни Липки, около знакомых кустов.

У куста сидела та самая студентка с учебником психологии, а к ней подошел и сел рядом мужчина лет сорока.

— Да, пап, пожалуй, на сегодня хватит, — сказала девушка, закрывая книгу. — Пойдем окунемся и домой.

У берега играли в салки братья Треповы, Гарик и еще несколько ребят.

«Что же, мне это все приснилось? — подумал Максим. — Неужели на самом деле бывают такие длинные и яркие сны? Прямо «Алиса в Стране Чудес».

Он вспомнил, что надо учить русский, встал, оделся и, крикнув друзьям: «До завтра!», зашагал в сторону деревни.

— Ты куда? Рано еще! — крикнул кто-то из близнецов Треповых. — Пойдем еще искупнемся!

— Пойду русский учить. Надо же к четвертому классу подтянуться, — отозвался Максим. — А то перед родителями стыдно.

— Вот это сила воли! — услышал он за спиной восхищенный голос Гарика. — Никто не гонит, а сам идет учить. И это в каникулы! Я бы так не смог.

Максим на ходу сунул руку в оттопыренный карман шорт.

Там лежало что-то твердое, прямоугольное и гладкое...

Газета "Школьный психолог" Издательского дома "Первое сентября", № 14/2008. Все права принадлежат автору и издателю и охраняются.

Книга в газете

ЭПИЛОГ

Два письма

Привет, Макс!

Пишит тебе женька. Я пешу из лагеря «Звездочка». Меня мама на 2 смены суда отправила. Здесь нормально. Рибята хорошие. Но все равно мне безтебя скучно. Напешы мне письмо и передай смаей мамой. Она паедет комне и привезет.

Алик тоже здесь. Но я сним больше недружу. Макс, я теперь некурю.

Досвидание? жду ответа.

Твой друк Женька.

Здравствуй, Женья!

Я получил твое письмо и был очень ему рад.

Со мной столько всего случилось! Когда встретимся, расскажу. А пока спасибо тебе за веревочку, которой ты мне в походе привязал лямки рюкзака.

Она мне очень помогла.

Меня из-за тройки и из-за этого курения отправили к бабушке в деревню.

Родители собирались ехать на море без меня. Но когда у папы в институте окончилась сессия, они с мамой приехали перед отъездом к бабушке, чтобы помочь ей прополоть огород. Я сказал папе, что выучил русский. Он мне устроил настоящий экзамен. Как в институте! Но я его экзамен выдержал. Папа сказал, что теперь он в меня верит. И они взяли меня с собой на юг! Мы только что вернулись, и я увидел в ящике твое письмо.

Знаешь, Женька, мне так стало интересно разбираться в правилах русского языка, что я даже просмотрел учебник для 4-го класса. И все понял!

Оказывается, грамматика — очень интересная наука. Нужно только подключить воображение.

Когда приедешь из лагеря, приходи ко мне. Я тебе помогу с русским языком.

И с математикой тоже.

До свидания! Передаю письмо с твоей мамой.

Твой друг Максим.

Ну вот, дорогой читатель, эта история подошла к своему завершению. Но ведь в стране Психике еще столько осталось мест, в которых наш герой не успел побывать! И Максиму, и его другу Жене, и тебе, дорогой мой читатель, и мне, автору, предстоит еще столько работать над собой! Поэтому, расставаясь с тобой и с Максимом, я пишу:

Это еще не конец...

Газета "Школьный психолог" Издательского дома "Первое сентября", № 14/2008. Все права принадлежат автору и издателю и охраняются.

Книга в газете

Ответы к заданиям, которые выполнял Максим во время путешествия

К ГЛАВЕ 8

Надпись на плите: «НАПРАВО - БОЛОТО ЛЕНИ. НАЛЕВО - ТУПИК

РАВНОДУШИЯ. ПРЯМО - МАЯК ВНИМАНИЯ».

Расшифровка письма: «Берегитесь Лени. Она хочет украсть пульт управления Вниманием. Сознание».

Ответ Воли:

«17 18 6 5 21 17 18 6 8 5 6 15 10 6 17 16 13 21 25 10 13 10.

10 5 7 14 3 9 1 17 16 3 6 5 15 10 12 17 1 14 33 20 10.

3 16 13 33.

К ГЛАВЕ 10

Ответы к заданиям Анализа и Синтеза:

1. КАРНАВАЛ

2. Пол, пот, лот, кол, кот, топ, тол, коп, око, ток, толк, полк, клоп, лото, полок, лоток, поток.

3. СОКОЛ, ТУША, ЛУНА, ПИЛА

К заданиям Обобщения:

1. 1) МЕБЕЛЬ; 2) ДОМАШНИЕ ЖИВОТНЫЕ; 3) ПОЛЕВЫЕ ЦВЕТЫ; 4) МУЗЫКАЛЬНЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ; 5) ПРОФЕССИИ; 6) ГЕОМЕТРИЧЕСКИЕ ФИГУРЫ.

2. 1) СОБАКА; 2) ФАСОЛЬ; 3) ШКАФ; 4) БОТИНКИ; 5) ФРАНЦИЯ.

К заданиям Классификации:

1. КОТ МЕДВЕДЬ

ЛОШАДЬ ЛИСА

СОБАКА ВОЛК

КОРОВА ТИГР

ОВЦА ЛОСЬ

2. АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ГРУША. ПЕРСИК - **ФРУКТЫ**;

КРОВАТЬ, ЭТАЖЕРКА, СТОЛ, КРЕСЛО - **МЕБЕЛЬ**;

ДЕВОЧКА, МУЖЧИНА, ЖЕНЩИНА, МАЛЬЧИК - **ЛЮДИ**;

СЛОН, ОБЕЗЬЯНА, ЛЯГУШКА, БАБОЧКА - **ЖИВОТНЫЕ**.

К заданию Абстрагирования:

1. Острые.

2. Холодные.

3. Круглые.

4. Жидкие.

5. Горючие.

К заданию Конкретизации (могут быть другие ответы):

1. ЛЕВ, СЛОН, ЖИРАФ ...

2. ЯБЛОНЯ, РОЗА, ГОРОХ ...

3. СЛОЖЕНИЕ, ВЫЧИТАНИЕ, УМНОЖЕНИЕ ...

4. СОЛНЦЕ, СЕРДЦЕ, СЧАСТЛИВЫЙ ...

5. ПАМЯТЬ, ВОСПРИЯТИЕ, МЫШЛЕНИЕ ...

Разгадки предложенных ребусов:

ПОДВАЛ; НАЛЁТ; РОДИНА; СТОРОЖ; КОСТОЧКА.

К ГЛАВЕ 11

Огромная малина - гипербола; крошечный медведь - литота.

ЛИТЕРАТУРА

1. Битянова М.Р., Азарова Т.В., Афанасьева Е.И., Васильева Н.Л. Работа психолога в начальной школе. — М., 2001.

2. Вачков И. Внимание // Школьный психолог. — 2002. — № 18.

3. Вачков И. Память // Школьный психолог. — 2002. — № 4.

4. Вачков И. Память и личность // Школьный психолог. — 2002. — № 5.

5. Вачков И. Приключения во внутреннем мире, или Психология для старшеклассников. — М., 2002.

6. Колмогорова Л.С., Григорьевская Н.Н., Модина И.А. Человеческое: Курс психологии с элементами этики и валеологии: 1 класс: Учебно-методическое

пособие для педагогов, школьных психологов и валеологов. — М., 1998.

7. *Кравцова Е., Тышенбаева А., Степанова В.* Развитие воображения и коррекция детей с трудностями в поведении // Школьный психолог. — 2004. — № 39,40-42, 44-46.

8. *Кряжева Н.Л.* Мир детских эмоций. Дети 5-7 лет. — Ярославль: Академия развития, 2000.

9. *Нижегородцева Н.В., Шадриков В.Д.* Психолого-педагогическая готовность ребенка к школе: Пособие для практических психологов, педагогов и родителей. — М., 2001.

10. *Овчарова Р.В.* Практическая психология в начальной школе. — М., 1996.

11. *Осорица М.* Секретный мир детей в пространстве мира взрослых. — СПб.: Речь, 2004.

12. Психологическое самообразование: Читая зарубежные учебники: Проблемы психологии личности. — М., 1992.

13. Психология. Словарь / Под общ. ред. *А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского*. — М., 1990.

14. *Рогов Е.И.* Настольная книга практического психолога: Учеб пособие: В 2 кн. — М., 1998.

15. *Рогов Е.И.* Психология познания. — М., 1998.

16. *Савенков А.* Барьер прошлого опыта // Школьный психолог. — 2004. — № 4.

17. *Семаго Н.Я., Семаго М.М.* Диагностический альбом для оценки развития познавательной деятельности ребенка. Дошкольный и младший школьный возраст. — М., 2005.

18. *Степанов С.* Вспомнить всё // Школьный психолог. — 2001. — № 24.

19. *Степанов С.* Качество, способность, процесс? // Школьный психолог. — 2002. — № 18.

20. *Степанов С.* Непростой механизм // Школьный психолог. — 2002. — № 47.

21. *Тихомирова Л.Ф.* Упражнения на каждый день: Логика для младших школьников: Популярное пособие для родителей и педагогов. — Ярославль: Академия развития, 2005.

22. Только факты. Необходимая информация всегда под рукой / Пер. на рус. яз. — ЗАО «Издательский дом Ридерз Дайджест», 2004.

23. *Филиппова Ю.В.* Общение. Дети 7-10 лет. — Ярославль: Академия развития, 2002.

24. Что и как мы помним и забываем // Школьный психолог. — 2001. — № 24.

Created using
htm2chm 3.0
Download it NOW!

СОДЕРЖАНИЕ



Первая полоса

- *Игорь Вачков.* Так бывает...

Книга в газете

- *Марина Уколова.* Необыкновенное путешествие обыкновенного мальчика в страну Психику
- Глава 1
- Глава 2
- Глава 3
- Глава 4
- Глава 5
- Глава 6
- Глава 7
- Глава 8
- Глава 9
- Глава 10
- Глава 11
- Глава 12
- Эпилог
- Ответы к заданиям