

Особенностью исследования явилось то, что прагматическая установка, то есть установка потребительского отношения к природе, снизилась с 23% до 6% учеников класса. Этическая установка отношения к природе, при которой природа воспринимается как объект охраны, возросла с 30% до 44%. Эстетическая установка возросла с 20% до 25%. Когнитивная установка восприятия природы, прежде всего как объекта изучения изменилась не значительно – с 27% до 25%.

Таким образом, данный элективный курс доказал свою эффективность в области формирования эколого-эстетической культуры школьников, а также позволил сформировать навыки взаимодействия с природными объектами в условиях антропогенной среды. Элективный курс «Комнатные растения» прошел апробацию в МОУ СОШ № 46 г. Екатеринбурге в 2010 – 2011 учебном году и может быть использован в других образовательных учреждениях, а также данную программу элективного курса можно порекомендовать для использования в учреждениях дополнительного образования.

Ю.А. Зайцева, Е.А. Степанва

НЕЙРОЛИНГВИСТИЧЕСКИЙ АУТОТРЕНИНГ КАК ТЕХНОЛОГИЯ ВХОЖДЕНИЯ В ТВОРЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС

Статья посвящена вопросам психологической поддержки творческой личности, в частности, технологии нейролингвистического программирования. Авторы делают акцент на нейролингвистическом аутотренинге как начальном этапе творческого процесса.

Термины «творчество», «креативность», «самореализация» сегодня стали популярными в научном лексиконе, что свидетельствует об актуальности смыслов, которые они выражают. В наше время человек активнее, чем когда-либо прежде, стремится реализовать себя в творческой деятельности. А это требует, в свою очередь, поддержки данного сильнейшего мотива определенными специфическими технологиями, в том числе и психолого-педагогического плана. Поиск и выявление таких технологий – вопросы сложные, ключевые для любого творчества. Поэтому есть смысл, прежде всего, обратить внимание на тот период, который предшествует творческому процессу (по сути, является его начальным этапом), а именно, на вхождение в творческую проблему.

«Встреча» субъекта с творческой проблемой не всегда является оптимистической, особенно, если эта проблема носит сложный характер. Достаточно часто у человека возникают сомнения, отрицательные эмоции, которые явно не способствуют продвижению дела. Для нейтрализации этого состояния и создания творческого настроения мастеру, на наш взгляд, важно овладеть известной технологией нейролингвистического программирования (НЛП), которая может существенно повлиять на стабилизацию творческого потенциала и увеличение возможностей.

НЛП как технология реализуется при участии специалиста-психолога (тренера). Такой подход важен и эффективен, но, заметим, для творческого человека гораздо важнее осуществление не внешнего, а внутреннего программирования. Назовем его самопрограммированием.

Если связать нейролингвистическое самопрограммирование с входением в творческую проблему и процесс, то, в первую очередь, его следует подчинить цели создания, освобождения от творческих «зажимов», задачи выявления возможных психологических препятствий и их устранения из процесса.

Нейролингвисты считают язык «краеугольным камнем» нейролингвистического программирования. На основе языкового воздействия мы можем изменить свои мысли, уходя от негативной формы в позитивную. Например, вместо того, чтобы говорить о том, чего мы не хотим, мы можем сказать о том, чего мы хотим. Попробуйте сами вспомнить любое утверждение с приставкой «не», которое вы твердили себе, и прямо сейчас придайте ему позитивный вектор. Вместо фразы «не переживай» попробуйте внушить себе: «Будь готов к любому развитию событий», или «Каким образом мне лучше подготовиться к этому испытанию?», или же «Что бы я хотел при этом ощущать?». Это не только даст возможность чувствовать себя лучше, благодаря такому подходу вы сможете полностью перестроить свое мышление и намного лучше подготовиться к тому, с чем вам предстоит столкнуться и сфокусироваться на том, к чему вы стремитесь [1, с. 35].

Позитивный посыл заметно поможет, когда вы приступите к творческой работе. Поэтому направляйте усилия на позитивное самопрограммирование, старайтесь закрепить этот необходимый навык.

Если для иллюстрации перевести данную ситуацию в «студенческий вариант», то, например, вместо «это курсовое задание видится мне сложным, я не знаю, как мне приступить к его выполнению», настройте себя более оптимистично: «надо подумать, как мне выполнить эту курсовую работу наилучшим образом, хотя придется приложить к этому определенные усилия», или «эта курсовая работа представляется мне интересной и полезной для моего развития в профессиональном плане». Позитивное нейролингвистическое самопрограммирование – это по существу аутотренинг, дающий возможность активизировать свои творческие силы, направить их на выполнение целей и задач.

Применение положительного программирования поможет вам:

- брать на себя ответственность за свои собственные желания и побуждения;
- создать для себя привлекательные перспективы будущего и находить пути к ним;
- выстраивать более доверительные отношения с людьми и развивать в себе дар убеждения;
- избавиться от неприятных воспоминаний в течение долгого времени создающих вам психологический дискомфорт;
- повысить свою самооценку и научиться уважать себя;
- создать постоянный позитивный внутренний настрой;
- максимально ускорить и облегчить свое профессиональное совершенствование;
- познакомиться с секретами деятельностиных схем, с помощью которых профессионалы добиваются успеха [1, с. 23–24].

Следует обязательно в процессе овладения технологией НЛП отбросить возникающие сомнения в ее эффективности, а также помнить, что успеха можно добиться только при добросовестном выполнении своих собственных позитивных установок.

Творчество – это не только процесс создания нового, но и процесс самосовершенствования человека. В творчестве человек создает себя, раскрывает свои возможности, заложенные в него природой. А возможности эти поистине безграничны. Понимая это, не следует забывать, что большие дела складываются из малых. И часто сделать небольшой позитивный шаг вперед – это уже само

по себе очень важное дело, необходимое достижение, ведущее к творческим успехам и высотам.

Психологи утверждают, что даже не очень масштабные самостоятельные действия имеют огромное значение. Нейролингвистический аутотренинг в процессе его применения может оказать значительное воздействие на формирование таких черт личности, как активность, решительность, вовлеченность, концентрация усилий в достижении цели и др. Особое значение формирование этих качеств имеет для творческой самореализации.

Творчество – процесс сложный, многомерный. Его не надо понимать как постоянное творческое «парение», так как в нем присутствуют также целенаправленные расчет, воля, логика, от которых в большой степени и зависит творческое озарение – инсайт.

Итак, в рамках данного сообщения были актуализированы следующие положения:

1. Выявление аспекта известной технологии НЛП, который мы определили как нейролингвистическое самопрограммирование или нейролингвистический аутотренинг.

2. Позиционирование технологий нейролингвистического самопрограммирования в роли позитивного средства активизации вхождения индивида в творческий процесс.

Библиографический список

1. *Андреас С.* НЛП. Технология успеха / С. Андреас, Ч. Долкнер. Москва: Эксмо, 2009.

Т. Б. Зеленкова

ДИЗАЙН КОМПЬЮТЕРНЫХ ПРЕЗЕНТАЦИЙ ШКОЛЬНИКОВ

В настоящее время невозможно представить свою жизнь без компьютера. Экран монитора для многих становится «окном в мир», заменяя книги, музеи, прогулки на природе, живое общение. Хотим мы этого или нет, но образная информация с дисплея накладывает на нас определенный отпечаток. Радует,