

ГИБКОСТЬ МЫШЛЕНИЯ И ПОВЕДЕНИЯ (практика в дистанционной форме)

При себе иметь бумагу и ручку до начала занятия

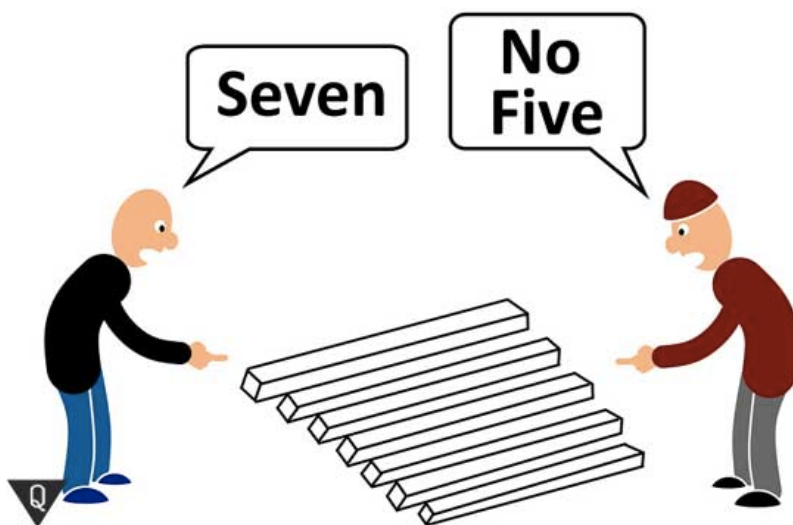
ВНИМАНИЕ: ЗАДАНИЕ!!!!

Оформляем все текстом на листе, в конце занятия фотографируем и отправляем мне на почту pavlovaia@tpu.ru

1. Введение

Вспоминаем лекцию

Гибкостью мышления принято считать способность человека к быстрому и легкому поиску новых стратегий решения, умение свободно распоряжаться исходным материалом, устанавливать ассоциативные связи и переходить в поведении и мышлении от явлений одного класса к другим, часто далеким по сути.



По сути под гибкостью мышления принято подразумевать гибкость ума, т.е. способность видеть ситуацию в развитии: раскладывать ее на составляющие, перераспределять, взглянуть на проблему (задачу) под иным углом и суметь спрогнозировать всевозможные варианты исхода того или иного события. Гибкий ум способен к многоуровневому познанию и всестороннему пониманию.

Гибкость мышления является одним из проявлений приспособленческих и адаптационных способностей человека. То есть, гибкость мышления – это его умение приспосабливаться, подстраиваться, адаптироваться, выкручиваться, используя для этого свои творческие способности, умение выходить за рамки шаблонов мышления и поведения, умение мыслить нестандартно.

Не всегда и не все в нашей жизни может идти так, как нам хочется, поэтому мы должны уметь принимать все то, что жизнь нам преподносит и должны уметь с этим жить. А для этого нам необходимо воспринимать жизнь со всех допустимых точек зрения, а не только с какой-то одной или нескольких, наиболее удобных и привычных нам точек зрения. Поэтому, гибкость мышления – это не просто умение быстро искать новые стратегии решения тех или иных задач, это прежде всего **умение отказываться от своих старых взглядов на что-либо и принятие новых**, более актуальных взглядов.

2. Тест - Методика А. С. Лачинса «Гибкость мышления»

ВНИМАНИЕ: ЗАДАНИЕ!!!!

Тест предназначен для выявления пластичности – ригидности мышления. Оснащение: лист бумаги, ручка.

3. Способы развития гибкости (мозговой штурм, попарно сравнение, матрица Эйзенхауэра).

3.1. ТРИЗ - теория решения изобретательских задач

В 1946 году советский инженер, учёный и писатель-фантаст Генрих Альтшуллер начал изучать приёмы, чаще всего используемые изобретателями. Таких приёмов оказалось около сорока, и все они вместе с алгоритмом решения изобретательских задач (АРИЗ) легли в основу ТРИЗ. За это время система обзавелась новыми алгоритмами, и уже к началу 80-х её стали брать за основу методики преподавания в экспериментальных классах и школах. Цель ТРИЗ-педагогики — развитие гибкого мышления и фантазии, способности решать сложные задачи изящным и эффективным способами.



Сами того не зная, мы ежедневно решаем множество ТРИЗ-задачи. Планируя день, опаздывая на работу или забыв дома важные документы, мы ищем простые и эффективные способы устранить возникшие проблемы. Решение порой не лежит на поверхности, но чем больше смекалки мы проявим в процессе, тем сильнее будет удовлетворение от результата.

То же самое происходит с детьми: поиск и изобретение вариантов решения задачи пробуждает в них азарт, а гордость за самостоятельно найденный ответ служит лучшей мотивацией. Так как нет единственно верного ответа, то это исключает и необходимость в оценке. Дети занимаются с удовольствием, без страха ошибиться или высказать неправильное мнение.

КЕЙС «САМСУНГА»

Еще одна яркая «русская» страница Samsung — технология решения изобретательских задач (ТРИЗ). Это инновационный метод упорядочения технического развития, который был изобретен легендарным советским исследователем Генрихом Альтшуллером, но полноценное признание получил в Азии. Для Samsung ТРИЗ превратился в настоящую корпоративную религию. Инновациями в компании занимается креативное подразделение, руководство которого в обязательном порядке знакомится с наследием Альтшуллера.



С конца 1990-х использование ТРИЗ позволило Samsung расширить патентное портфолио более чем на 100 позиций. Теория помогает производителю сокращать ресурсы и время, расходуемые на изобретения, за счет чего компания стремительно обходит конкурентов.

URL: <https://www.forbes.ru/kompanii/internet-telekom-i-media/235832-rossiiskie-mozgi-samsung-kak-rossiyane-pomogli-kompanii-sta>



Сюжеты для ТРИЗ-задач повсюду: как включить свет в комнате, если выключатель находится слишком высоко? Чем раскатать тесто, если дома нет скалки? Как приготовить пирог, когда кончилась мука и почти не осталось сахара? Решать такие задачи можно ежедневно и не только за столом, но и на прогулке, по дороге в детсад или школу.

ВНИМАНИЕ: ЗАДАНИЕ!!!

КЛАССИКА ТРИЗ - ТИПОВАЯ ЗАДАЧА

Пример ТРИЗ-задачи. От «морской болезни» страдают не только люди, путешествующие по морю, но и космонавты. Лекарства эффективны и в космосе, но усваиваются организмом несколько иначе, чем на воде, поэтому принимать их нужно часто и небольшими порциями. Как сделать так, чтобы космонавтам не приходилось регулярно отвлекаться на приём лекарства, учитывая, что большая доза препарата будет слишком вредна для организма?

ВНИМАНИЕ: ЗАДАНИЕ!!!!

3.2. Матрица Эйзенхауэра

Управление временем, или тайм-менеджмент – это сознательный контроль над количеством времени, потраченного на конкретные виды деятельности, с целью увеличения их эффективности и продуктивности работы.

	СРОЧНО	НЕ СРОЧНО
ВАЖНО	А	В
НЕ ВАЖНО	С	D

Матрица Эйзенхауэра – один из популярных инструментов управления временем, который используется для расстановки приоритетов в деловой сфере и личных задачах. В его основе лежит принцип распределения всех дел по четырем категориям, в зависимости от степени их важности и срочности. Матрицу удобнее всего использовать при краткосрочном и среднесрочном планировании.

Этот подход придумал Дуайт Дэвид Эйзенхауэр, генерал армии в годы Второй мировой войны, а впоследствии – тридцать четвертый президент Соединенных Штатов. Политик всегда восхищал окружающих своим умением все успевать.

Когда-то американец тщетно искал какой-нибудь действенный способ управлять временем и, не найдя его среди существующих, разработал его самостоятельно. Матрица времени до сих пор поражает своей простотой и гениальностью, и миллионы людей во всем мире используют ее для планирования.

URL: <https://kakzarabativat.ru/soveti/matrica-ejzenxauera/>

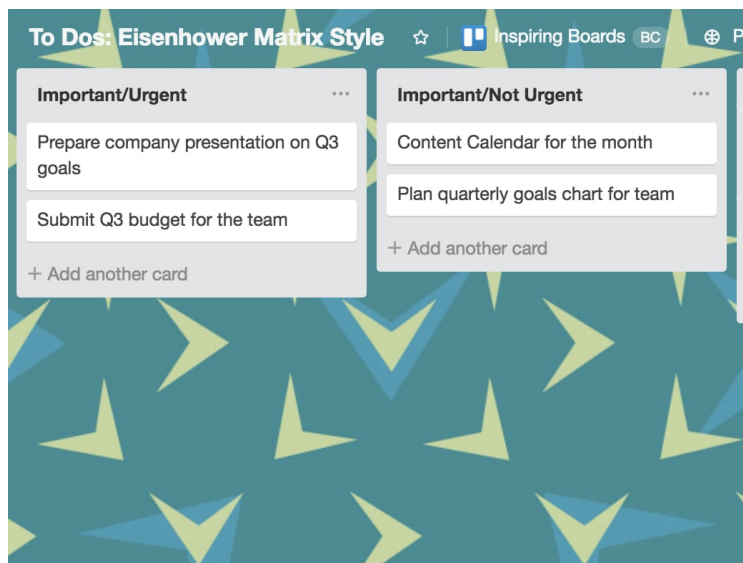
Визуально матрица приоритетов поделена на четыре квадранта, куда вписываются дела по категориям: важные и срочные, важные и несрочные, неважные и срочные, неважные

и несрочные. Пользователю матрицы предлагается вписать все свои запланированные дела в эти квадранты. Самая большая работа происходит как раз тогда, когда человек делает выбор между этими полями, решая, таким образом, какие дела надо сделать в первую очередь, а какие – во вторую.

ВНИМАНИЕ: ЗАДАНИЕ!!!!

Эта доска построена по принципу, который использовал президент США Дуайт Эйзенхауэр. Чтобы расставить приоритеты для всех ваших задач, потребуется всего 4 колонки.

- Расставляйте задачи по приоритетам: важно/срочно, важно/несрочно, неважно/срочно, неважно/несрочно.
- Помогает сосредоточиться на долговременных целях и не отвлекаться на то, что не имеет значения.
- Работайте вместе с коллегами и делегируйте неприоритетные задачи, добавляя их на доску вашей команды или копируя на доски других команд.



	URGENT	NOT URGENT
IMPORTANT	<p>DO <i>Do it now.</i></p> <p>Write article for today.</p>	<p>DECIDE <i>Schedule a time to do it.</i></p> <p>Exercising. Calling family and friends. Researching articles. Long-term biz strategy.</p>
NOT IMPORTANT	<p>DELEGATE <i>Who can do it for you?</i></p> <p>Scheduling interviews. Booking flights. Approving comments. Answering certain emails. Sharing articles.</p>	<p>DELETE <i>Eliminate it.</i></p> <p>Watching television. Checking social media. Sorting through junk mail.</p>

*“What is important is seldom urgent and what is urgent is seldom important.”
-Dwight Eisenhower, 34th President of the United States*

ВНИМАНИЕ: ЗАДАНИЕ!!!!

Задание:

- *Заходим по ссылке на Trello - изучаем. URL: <https://trello.com/ru/teams/personal-productivity>.*

4. Внутренний конфликт



Внутренний конфликт — столкновение противоположных ценностных ориентаций личности, ее потребностей, интересов, стремлений. Основными причинами внутреннего конфликта являются трудности при выборе решения, неадекватное представление о себе, непомерные претензии, противоположно направленные мотивы самоутверждения.

- *Внутренние конфликты - <https://psychologyjournal.ru/public/vnutrennie-konflikty/>*
- *ВНУТРЕННИЙ КОНФЛИКТ — ТОРМОЗ ИЛИ ДВИГАТЕЛЬ? - <https://psy.systems/post/vnutrennij-konflikt-tormoz-ili-dvigatel>*

ВНИМАНИЕ: ЗАДАНИЕ!!!!

- *Видео: Как разрешить внутренний конфликт. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=SIy4ljAsp64> (В каждом из нас уживаются разные стороны. Порой противоположные чувства, эмоции, желания, борются между собой, активно отстаивая свое право на жизнь и существование. Мы терзаемся, колеблемся, принимая то одну, то другую сторону себя, погружаясь все глубже и глубже в свой внутренний конфликт. Но что, если все, что нужно нам для гармоничного ощущения себя - это примерить разные стороны своего «Я»?)*

**ФОТОГРАФИРУЕМ СВОИ ЗАПИСИ И ОТПРАВЛЯЕМ НА
ЭЛЕКТРОННУЮ ПОЧТУ
pavlovaia@tpu.ru**

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!