

«**Кокология**» – модна японська гра, що представляє собою серію цікавих психологічних тестів, сьогодні входить до числа найпопулярніших бестселерів.

Кокология – наука, що займається вивченням «**когоро**», що по-японськи означає «**розум**» або «**дух**», – пропонує вам абсолютно нешкідливі на перший погляд питання на кшталт «Яка кімната у вашому уявному будинку найчистіша?», після чого видає на основі отриманих відповідей опис вашого характеру, ваших помислів і уподобань...

Той, хто хоче краще пізнати себе, може грати в цю гру самотійно. Той же, хто відчуває себе досить сміливим, може битися в неї з друзями (адже розшифровка тестів іноді буває досить відвертою і деколи шокуючою для самого випробуваного).

Кокология допомагає людям налаштуватися на спілкування і постаратися зрозуміти один одного. Вона дозволяє їм розвивати та поглиблювати взаємини, стимулює інтелект і будить уяву. Але головне, вона наочно демонструє, як багато між нами спільного, допомагаючи повірити в те, що ми аж ніяк не самотні в цьому світі.

Кокологию, як один з напрямів психології, розвинули два японця - **Ісаму Сайто** і **Тадахико Нагао**. Її не вивчають в інститутах, але іноді психологи з задоволенням використовують коко-тести, щоб максимально розслабити клієнта, якщо це необхідно.

Кокология спеціалізується на текстах, **стимулюють уяву**, змушують читача домальовувати (доповнювати) яку-небудь картину, візуально або логічно. Після дорисовки інтерпретується і робиться висновок про психологічний стан випробуваного в тій сфері, на яку був спрямований текст.

Перші тести на основі кокологии, були изданні в Японії в 1998 році. З тих пір вони видаються у багатьох країнах (зокрема, в Росії), і стали дуже популярними у всьому світі. Можливо, ви навіть їх колись проходили, але не знали, як вони називаються.

Міжнародний успіх кокологии свідчить про правильності її вихідної посилки: люди хочуть досліджувати глибини людського розуму і **отримувати задоволення від цього процесу**. Гра в кокологию схоже пошукам небудь старої речі на старому і курному горищі. Ви можете взятися за цю справу без усякої охоти, але як тільки ви распахнете вікна і двері, туди почнуть проникати сонце і свіже повітря. І все це спочатку нудне заняття вже перетворюється на захоплююче проведення часу. Ми починаємо натикатися на давно забуті речі і сприймати їх тепер **у зовсім іншому світлі**.

Кожен з нас - це ходяча таємниця, і всі ми хочемо знати і розуміти себе якомога краще. Але де ж той чоловік, який розкриє для нас ці таємниці? Хто допоможе відімкнути двері, що ведуть у наш внутрішній світ? Ця людина - ви самі. Ви, і ніхто інший.

Це може здатися цікавим, але кокология чудово підходить для спокушання, так як вона концентрує увагу співрозмовника на внутрішніх відчуттях, перемикає його мислення з інформативного каналу на емоційний.

Кокология годиться і для того, щоб просто весело провести час практично в будь-якій ситуації, починаючи від першого побачення і закінчуючи компанією близьких тобі людей. Розповіді інтерпретації (або ключ) тесту - значить, ще на крок наблизитися до особистого світу людини, продемонструвати розуміння його внутрішнього світу і особистісних особливостей.

Але досить слів, перейдемо до справи. Для початку, пропонуємо ознайомитися з нескладними правилами проходження коко-тестів.

Ці ігри розраховані на те, що ви **не будете довго замислюватися** над запропонованими питаннями і не будете формулювати відповіді так, як якщо б сиділи перед екзаменатором. Тут немає правильних або неправильних відповідей. Будь відповідь – це просто відповідь. Так що розслабтеся і говорите перше, що приходить на розум.

Не намагайтеся вгадати відповіді. Цілком природно, що іноді у вас буде виникати бажання перехитрити той чи інший тест і спробувати вгадати прихований сенс запитань. Але навчіться ви чого-небудь при такому підході? Навряд чи.

Будьте гранично чесними. Звичайно, кокология – це тільки гра, але, як і будь-яка хороша гра, вона може допомогти вам відкрити в собі щось нове. Не бійтеся дивитися правді в очі, коли який-небудь з ваших дрібних недоліків або недоліків стає надбанням гласності (якщо проходите тест не на самоті). За своєю суттю ви – хороший, розумний і приємний чоловік.

І дивіться на речі ширше. У кокології, як і в житті, важливо не розуміти занадто буквально. Тут немає неправильних відповідей, а будь-яку ситуацію можна інтерпретувати по-різному. Якщо ви граєте зі своїми друзями, скористайтеся цією нагодою, щоб дізнатися про них щось нове, а може бути, і навчитися від них чогось цікавого. Світ був би не таким нудним, якби ми були схожі один на одного! Різноманітність – ось що надає смак життя. Отже, почнемо.

Вечір на симфонічному оркестрі

Є щось магічне у вечорі на симфонічному оркестрі - відчуття очікування і чисте задоволення. Уявіть, що ви можете зайняти місце на сцені разом з іншими музикантами; це ваш шанс виконати кращу у вашому житті музику.

Якщо б ви могли приєднатися до оркестру, що грає на якомусь музичному інструменті ви себе бачите?

1. Скрипка.
2. Контрабас.
3. Труба.
4. Флейта.

Ключ до тесту «Вечір на симфонічному оркестрі»

Музичні інструменти символізують представників протилежної статі. Те, який інструмент ви обираєте, демонструє, як ви сприймаєте себе у створенні музики любові. Інструмент, який ви обираєте, дає вам можливість проникнути в те, що ви вважаєте в заняттях любов'ю своєю найсильнішою технікою.



1. Скрипка

Скрипка вимагає тонкої роботи пальців і делікатного дотику смичком, щоб викликати музику з туго натягнутих струн. Ви вважаєте, що володієте таким же знанням і майстерністю у визначенні найбільш чутливих точок свого партнера і гри на них. Є якесь відчуття пригоди у тому, як ваші руки створюють таку прекрасну музику, пробігаючи по одним і тим же знайомим нотах.

2. Контрабас

Коли стаєш за величезним контрабасом і змушуєш його видавати жажливий стогін, виникає відчуття сили. У любові ваше майстерність ґрунтується на здатності підпорядковувати партнерів своїй волі, брати абсолютний контроль над ними і вести їх до насолоди, яке вони ніколи не могли

собі навіть уявити. Ви ніколи не питаєте дозволу, але саме цей домінуючий характер робить вас таким чарівним.

3. Труба

Тут нічого хитрувати: рот - це найсильніша зброя в вашому арсеналі. Стосується це нашіптування слів любові на вухо своєму партнеру або дослідження його тіла своїми губами - у вас присутні усі риси «оральної» особистості.

4. Флейта

Флейта вимагає неймовірного терпіння від тих, хто хоче оволодіти нею. Ви виявляєте таке ж терпіння в тому, як ви изматываєте своїх партнерів своїм терпінням. Ваші коханці часто виявляються захопленими зненацька, коли той, як їм здавалося, повинно було бути коротким сольним номером, перетворюється на повноцінний концерт в шести частинах.

Вловили суть коко-тестів? Якщо сподобалося, пропонуємо ще один на сьогодні тест. Не забувайте, що відповідати треба перше, що прийшло в голову.

КОКОЛОГІЯ

Кокологія (від япон. кокоро — «свідомість», «дух», «душа», «відчуття» і грецьк. логос — «вчення») — низка психологічних ігор, призначених для того, щоб розкрити емоційні й поведінкові особливості учнів. Творцем кокології є Ісаму Сайто, професор університету Ріссі, автор кількох психологічних бестселерів. Генеральним продюсером проекту виступив Та-дасіко Нагао.

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

Правила гри

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

«Синій птах»

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

- Птах не міняє колір, він залишається чорним.
- Птах повертається до свого початкового синього кольору.
- Птах стає білим.

- Птах стає золотим.

Пояснення:

Птах, що влетів до кімнати, — символ удачі, він змушує непокоїтися про те, що щастя буде нетривалим. Реакція учасника демонструє те, як він реагує на труднощі й невизначеність у реальному житті.

Ті, хто сказав, що птах залишився чорним, сприймають життя песимістично і схильні вважати, що, якщо ситуація одного разу погіршилася, то вона вже ніколи знову не нормалізується.

Ті, хто сказав, що птах знову став синім, — практичні оптимісти, які вірять у те, що життя — це суміш гарного й поганого, тому не варто боротися із цією реальністю. Такі люди сприймають неприємності спокійно й дозволяють життю тривати без зайвого занепокоєння та стресу. Такий погляд дозволяє благополучно переносити хвили нещастя і не давати їм здолати себе.

Ті, хто відповів, що птах став білим, під тиском поведуться спокійно й рішуче. Вони не витрачають час на хвилювання та нерішучість, навіть коли ситуація розвивається не на їхню користь.

Тих, хто сказав, що птах став золотим, можна описати словом «безстрашний». Однак потрібно пам'ятати, що межа між безстрашністю й безрозсудністю дуже тонка.

«Під блакитним небом»

Уявіть собі чисте блакитне небо без жодної хмаринки. Одна лише думка про це має хоч трохи поліпшити настрій людини. Тепер подивіться очима свідомості на навколишній ландшафт. Яка з перелічених нижче картин найбільше заспокоює й розслабляє вас?

- Біла засніжена рівнина.
- Блакитний морський простір.
- Укриті зеленню гори.
- Поле, що поросло жовтими квітами.

Пояснення:

Блакитний колір має здатність заспокоювати. Навіть якщо просто уявити собі якусь картину в блакитних тонах, то можна відчувати, як пульс уповільнюється, а дихання стає глибшим. Інші кольори також мають певне значення. Картина, яку учасник намалював у своїй уяві, розкриває прихований талант, що ховається в глибинах спокійної свідомості.

Білу засніжену рівнину «бачать» люди, які з першого погляду розуміють ситуацію й розплутують складну проблему без доказів чи пояснень. Вони проникливі та рішучі, і навіть трохи провидці.

Блакитний морський простір уявляють люди, які мають талант до побудови міжособистісних взаємин.

Укриті зеленню гори «бачать» люди, які мають дар експресивного спілкування,

завжди можуть підібрати потрібні слова, щоб висловити свої почуття.

Поле, що поросло жовтими квітами, бачать люди, яких можна назвати джерелом знань і творчості, які сповнені ідеями й мають безцінний потенціал.

«Солодощі для ласунів»

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

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

Пояснення:

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

Я б почав їсти все підряд.

У спілкуванні з людьми ви завжди проявляєте абсолютну чесність і відкритість. Завдяки такому підходу оточуючим легше розуміти й приймати вас. Але слід пам'ятати про те, що не всі готові відповісти вам такою самою щирістю і відвертістю. Часом ваша чесність робить вас занадто довірливим, у результаті чого ви, буває, потрапляєте туди, куди не наважуються залітати навіть ангели.

Я б намагався скуштувати якомога більше різних сортів солодощів.

У світі багато людей, і ви були б не проти по-знайомитися з кожним із них. Ви володієте даром бачити в людях найкраще. Проте ваше бажання по-куштувати всього трохи може тлумачитися, як не-бажання розвивати стосунки з якоюсь однією людиною. Звичайно, це добре, що ви можете отримувати задоволення від спілкування з різними людьми, проте рано чи пізно настане такий момент,

коли вам все-таки доведеться сказати комусь: «Ти на світі всіх миліший».

Я б знайшов найсмачнішу деталь і їв би тільки її.

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

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

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

«Жива копія»

Клонуванням мишей, овець і мавп сьогодні вже нікого не здивуєш. У той же час генна інженерія продовжує досліджувати маловивчені території, де кордон між хімією і життям, етикою і прогресом виявляються досить-таки розмитими. Те, що раніше сприймалося як сюжет дешевого науково-фантастичного трилера, перетворилося з недавніх пір у рутинний бізнес найбільших біотехнічних компаній. І схоже, що, незважаючи на всі протести й сумніви супротивників штучної еволюції, ми семимильними кроками наближаємося до того моменту, коли вчені зможуть клонувати людину.

Уявіть собі, що ви — вчений, який бере участь в експерименті з клонування людини. За допомогою новітніх технологій із прискорення зростання живих організмів (не забудьте запатентувати свій винахід!) вам нарешті вдалося клонувати самого себе, так що тепер ви є гордим автором точної копії свого тіла аж до відбитків пальців. Однак у характері клона є один недолік, якого ви в собі не знаходите. Якою вадою або яким недоліком страждає ваш клонований двійник?

Уявивши себе в ролі вченого, ви отримали можливість дослідити свій характер холодним неупередженим поглядом із позицій наукової об'єктивності. Людська особистість рясніє прихованими вадами й нахилами, які ми намагаємося не помічати і не брати до уваги, але які час від часу все ж нагадують нам про себе. Думка про клонованого двійника — це не що інше як екран, на який ви можете

без будь-яких побоювань спроектувати свої таємні недоліки й пригнічені бажання. Проте, поглянувши на них зі сторони, ви, можливо, почнете здогадуватися, що приховані вони зовсім не так глибоко, як вам здається.

Діагностика емоційного стану учнів

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

«Термометр»

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

«Рибки»

Зараз ми перевіримо вашу емоційну готовність до уроку. Виберіть рибку, колір якої вам найбільше подобається саме зараз.

(Учням пропонуються на вибір різнокольорові рибки — жовті, червоні, сині, зелені.)

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

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

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

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

«Кольоровий настрій»

Визначте свій настрій за допомогою одного з кольорів веселки.

оранж. жовт. зел. блакит. син. фіол.

Райдуга — це дугоподібна різнокольорова смуга на небі, яка з'являється внаслідок заломлення сонячних променів у краплинах дощу. У давніх

літописах райдугу називали «райською дугою» (скорочено «рай-дугою»).

Народження райдуги вважалося добрим знаком, люди ототожнювали появу веселки з приємною перспективою на майбутнє.

У релігійній символіці райдуга виступає символом миру та злагоди. Згідно з розповсюдженим тлумаченням, червоний колір означає Божий гнів, оранжевий — радість, жовтий — щедрість, зелений — надію, блакитний — щастя, синій — умиротворення природних сил, а фіолетовий — велич.

Нехай же на нашому уроці райдуга засяє всіма своїми барвами!

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