

Всеукраїнський науковий психолого-педагогічний
проект "Вибір успішної професії"

Сергєєнкова О.П.



САМОПІЗНАННЯ

ПОСІБНИК

Всеукраїнський науковий психолого-педагогічний
проект «Вибір успішної професії»

Сергєєнкова О.П.

САМОПІЗНАННЯ

Посібник

Черкаси

2011

ББК 74.580.053я.73-1

С 19

Сергєєнкова О.П. Самопізнання. Навчально-методичний посібник. – Черкаси: Видавець Чабаненко Ю.А., 2011. – 334 с.

Схвалено Комісією з питань інноваційної діяльності та дослідно-експериментальної роботи загальноосвітніх навчальних закладів Науково-методичної ради з питань освіти Міністерства освіти і науки України протокол № 14 від 25.10.2010 року.

ISBN 978-966-493-295-7

© Сергєєнкова, 2011

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА 5

Розділ 1

ХТО «Я»? ЯК СЕБЕ ПІЗНАЮ?

- 1.1. Школа – місце, де я пізнаю себе 7
- 1.2. Процес і способи самопізнання: самостереження, самоаналіз, самооцінка 10
- 1.3. Чим я схожий і чим відрізняюсь від інших 17
- 1.4. Моя індивідуальність у навчанні 22

Розділ 2

САМООРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАННЯ

- 2.1. Навчання – головна робота школяра 29
- 2.2. Що таке успіх і успішність в навчанні? 31
- 2.3. Як досягти успіхів в навчанні? 36
- 2.4. Правила успішності в навчальній діяльності 46
- 2.5. Самоконтроль в навчанні 60
- 2.6. Шкільні тривоги та страхи 65

Розділ 3

МОЇ СПОСОБИ ЕФЕКТИВНОГО НАВЧАННЯ

- 3.1. Корисні навчальні навички і звички 73
- 3.2. Уміння сприймати та розуміти сприйняте 74
- 3.3. Робота з текстом: прийоми переробки навчального матеріалу 80
- 3.4. Читання: його традиційна та сучасна техніка 84
- 3.5. Схема: як «Я» складає та користується схемою 98
- 3.6. Конспектування та його правила 104
- 3.7. Домашні завдання: як я їх виконую? 109
- 3.8. Підготовка до контрольної роботи та екзаменів 114
- 3.9. Самоконтроль і самооцінка в навчанні 121

Розділ 4

КУЛЬТУРА НАВЧАННЯ

- 4.1. Поняття «культура навчання» 133
- 4.2. Мета навчання 135
- 4.3. План та його виконання 138
- 4.4. Труднощі в навчанні. Як їх попереджувати та долати 143
- 4.5. Час. Як його розумію і витрачаю 148

Розділ 5

ЗНАЙОМСТВО З ІНТЕЛЕКТОМ

5.1. Поняття «інтелект», «мозок»	155
5.2. Індивідуальний тип інтелекту	161
5.3. Свідоме та несвідоме	166
5.4. Щоб не втомлювати інтелект	172

Розділ 6

СТРУКТУРА ІНТЕЛЕКТУ

6.1. Сенсорно-перцептивний вхід до інтелекту	179
6.2. Мнемічна основа інтелекту	184
6.3. Мовно-мислительне вираження інтелекту	192
6.4. Образи та інтелект. Уява	216

Розділ 7

ТВОРЧІСТЬ В ОВОЛОДІННІ ЗНАННЯМИ

7.1. Людина та її творчі можливості	225
7.2. Психологічна характеристика творчої особистості	229
7.3. Здібності. Обдарованість. Талант	233
7.4. Творчі здібності та їх зв'язок з інтелектом	243
7.5. Творчість – вища форма уяви	246

Розділ 8

ЛАБОРАТОРІЯ ТВОРЧОСТІ

8.1. Маски творчості – класифікація творчих особистостей	261
8.2. Винахідливість, секрети юного винахідника	275
8.3. Генерація ідей	280
8.4. Творчість та інтуїція	285
8.5. Творчість у стосунках з іншими	290
8.6. Гумор – різновид творчості	302

Розділ 9

«Я» НА ДОЗВІЛЛІ

9.1. Чи цікаво я живу? Моє дозвілля	307
9.2. Людські задоволення: що корисно?	313
9.3. Альтруїзм та егоїзм	321
9.4. Моя поведінка: достоїнства та вади	325

ЛІТЕРАТУРА	333
------------------	-----

ПЕРЕДМОВА

Посібник «Самопізнання» забезпечує вчителів, класних керівників, практичних психологів інформаційно-методичними матеріалами щодо самопізнання учнями власного «Я» в процесі навчальної діяльності в школі. Цей посібник продовжує курс «Самопізнання» для молодших школярів. Зміст матеріалу враховує психологічні особливості розвитку учнів, їх інтереси, потреби, мотиваційну основу навчання і пізнавальної діяльності.

Учні, знайомлячись з запропонованими учителем способами навчання вибирають індивідуальні «свої», ті способи, які ефективно сприяють розвитку в них умінь учитися. До описаних способів учні самостійно чи під керівництвом учителя добирають, «створять» свої способи.

Пропонується самостійне користування учнями різними способами навчання, розроблення власної організації пізнавальної та самостійної роботи.

Зміст занять складається з двох основних частин – теоретичної та практичної. Теоретична частина курсу містить інформацію щодо основних наукових понять та визначень. Практична частина (її основні моменти – тренінгові та психодіагностичні завдання – пропонуються в кінці кожної теоретичної частини) призначена для закріплення в практичній діяльності учнів знань, які во-ни отримали на інформаційному етапі уроку. Психодіагностичні завдання, які включені в практичну частину уроків з самопізнання, спрямовані на визначення учнями власних інтелектуальних здібностей, їх можна проводити як в кінці кожної теми, так і в кінці курсу з метою написання психологічної самохарактеристики. Завдання практикуму мають відпрацьовуватись головним чином на матеріалі навчальних підручників чи інших предметів (наприклад, розвиток уяви на уроках літератури – скласти твір на тему «Я в ролі», якими прийомами уяви користується той чи інший автор при створенні образу твору і т.ін.). У такому змісті учням дається реальна можливість усвідомити роль власного «Я» та його компонентів в оволодінні знаннями.

Важливим моментом в організації занять з самопізнання є залучення до підготовки уроків-практикумів вчителів-предметників. Їх роль – спільні розробки практичних завдань, тренінгових вправ, які розвивають інтелектуальні вміння учнів та закріплюють їх на інших уроках.

Запропонований матеріал не вимагає від викладача повного його використання. Мета розробок – дати орієнтири психологам, вчителям в підготовці до уроків із самопізнання.

Кожен розділ представлений змістом матеріалу, який дозволяє вчителям, класним керівникам збагачуватися психологічною культурою спілкування з учнями, оволодівати психологічними знаннями.

В кінці кожної теми учні складають висновки про те, що їм вдалося оволодіти без труднощів, а що було незрозумілим.

Автор не вичерпує матеріал теми. Запрошує до співпраці в досягненні єдиної мети – допомогти учням навчитися самостійно вчитися і жити.

Школа – місце, де я пізнаю себе
Процес і способи самопізнання: самоспостереження,
самоаналіз, самооцінка
Чим я схожий і чим відрізняюсь від інших
Моя індивідуальність у навчанні



1.1. Школа – місце, де я пізнаю себе

Древні греки на фронтоні одного з відомих храмів написали: «Пізнай самого себе!» І не дарма. Адже з пізнання самого себе починається розуміння себе, свої унікальності, неповторності, свого призначення в житті.

Пізнати й зрозуміти себе – зробити дуже багато в своєму житті.

Пізнати й зрозуміти себе – зробити дуже багато в своєму житті. Але досягти цього вдається не кожному. Тому що зрозуміти себе – означає працювати над собою, пізнати самого себе, осмислити себе як особистість, дати собі пояснення того, який внутрішній психологічний зміст себе як людини: які власні потреби, інтереси, почуття, характер, здібності; розібратися в тому, у що віриш, чого і навіть хочеш, що можеш, чим захоплюєшся. Що любиш та інше.

Пізнати себе – це дізнатися про свої сильні і слабкі сторони, визначити, чи відповідають наші вчинки, взагалі весь спосіб життя вимогам дійсності; з'ясувати, на що здатний, визначити свої здібності.

Самопізнання – це вміння відтворити й зрозуміти те, що ми робили, як робили і чому робили, як ставились до інших і інші ставились до нас і чому. Тому той, хто думає, що для самопізнання необхідно обов'язково ізолюватись, усамітнитись, відключитись від життя і зануритись в самоспоглядання, як це радять робити йоги, хто думає, що самоспоглядання й самопізнання – це синоніми, помиляється.

Спробуйте сісти, схрестивши ноги, й, не звертаючи уваги на усіх інших, зосередитися тільки на імпульсах вашого тіла.

Чи вдалося вам відключитися від оточуючої дійсності? Чому?

Що ви відчували, чули й бачили при цьому?



Тепер ви зрозуміли, що самоспоглядання – це мистецтво, до якого необхідно підготуватися. Непідготовленому таке заняття може навіть нашкочити. Спосіб нашого життя, обстановка в школі, в класі не дає можливості усамітнитись і займатись самоспогляданням. В наших умовах – в умовах школи й класу, в яких ви проводите близько 60% вашого активного часу – досить складно створити умови для самоспоглядання. Для нас є більш прийнятним і можливим процес самопізнання.

Самопізнання – це не ізольована від навколишньої дійсності діяльність, а звична повсякденна праця, яка може ззовні не відрізнитись від того, чим ми займаємось сьогодні й щодня. Ви ходите в школу, читаете, відпочиваете, виконуєте уроки, доручення близьких людей, ходите в різні гуртки, секції, відвідуєте театр, кіно, зустрічаєтесь з друзями, ображаєтесь, відчуваєте роздратування, подив, радість тощо. Ззовні ви можете не відрізнитись нічим особливим серед інших людей вашого оточення, які займаються тим, що й ви. Але ви займаєтесь особливим видом діяльності, який називається пізнанням себе, для того, щоб відкрити своє «Я», удосконалитись, знайти своє місце в житті й відчувати себе щасливим.

Вашим головним помічником на шляху пізнання себе є ваша школа. Відомий український педагог Василь Сухомлинський дуже влучно сказав про роль школи в житті кожного її вихованця, а також в суспільстві: «Школа – святиня і надія народу. В школі навчають не тільки читати, писати, рахувати, мислити, пізнавати навколишній світ, багатства науки й мистецтва. У школі вчать жити».

Навчати жити – це чи найголовніше завдання школи. Вміти жити означає вміти добре пристосовуватись до навколишнього середовища, вміти узгоджувати вимоги його з власними бажаннями та потребами, з своєю особистістю. А щоб цього досягти, важливо пізнати себе, свою природу і сутність.

Школа – це цілий світ. Світ речей, які оточують вас. Світ книжок, які ведуть вас у невідоме. Світ людей, школярів, вчителів, які розкривають таємниці наук, мистецтва товаришувати, спілкуватись, відчувати комфорт від життя.

Звернемося до історії виникнення школи.

Слово «школа» є в усіх слов'янських мовах. У давньогрецькій мові було слово «схоле». Від нього походить і наше школа, але значення



його у греків було іншим: спочатку «затримка», потім «заняття у вільний час», далі «читання», а вже пізніше – «лекція», сучасне – «школа».

З'явилися перші школи ще у давніх греків десь у VI ст. до н.е. Вчилися в них хлопчики з родин вільних громадян. Спочатку вони відвідували школу, де їх навчали співів, музики, поезії.

Пізніше, в інших школах, здійснювалося фізичне виховання й загартовування: тут готували майбутніх воїнів. Усі школи були приватними.

У Київській Русі перші школи з'явилося фізичне виховання й загартовування: тут готували майбутніх воїнів. Усі школи були приватними.

У Київській Русі перші школи з'явилися в кінці X століття. Наша школа була теж багатоступеневою: спочатку елементарна школа, потім граматична, далі школа риторів. Училися в них лише діти багатих людей.

Сьогодні школа доступна кожному з вас. І все залежить лише від вашого сумлінного ставлення до навчання, тому що головне завдання школи – зробити вас розумними, фізично розвинутими, культурними, вихованими людьми.

Як часто можна почути:

- Набридло!
- Якби нічого на уроці не робити!
- Зносу писати, читати!
- О-о-о-х! Уроки вчити!

Прислухавшись до стогону і нарікань учнів, вчителі однієї американської школи провели експеримент – «День без інформації». Учні на уроках не отримували жодної інформації. Вони лише повторювали вже вивчене. На останньому уроці школярі збунтувалися, заявивши, що сьогодні у них був найнудніший день. Вони зажадали повернення старої системи навчання, коли кожен день приносить нові знання.

Недарма кажуть: «Школа – другий дім дитини». Давайте разом з вами поміркуємо і запропонуємо «рецепти», які допоможуть полюбити рідну школу, зробити життя, в ній не лише цікавим, але й корисним. Це все у ваших руках.



✓ Продовжити речення

Школа – це ...

Навчання – це ...

Учень – це ...

Вчитель – це ...

✓ Записати своє визначення поняття «самопізнання». Кількість варіантів не обмежується.

✓ Словник школяра

Яка з гуски вода – все байдуже.

Ні аза не знає – не завчив навіть першої букви.

Прочитати від дошки до дошки – прочитати від початку до кінця.

Прописати іжицю – побити, висікти, суворо покарати.

З ним каші не зварити – важко порозумітися.

Мало каші з'їв – недосвідчений.

Над книжками сидіти – вчитися.

Усе це ази та буки – дуже прозоро, ясно, очевидно, зрозуміло.

Робити з мухи слона – перебільшувати.

Посадити на міліну – поставити кого-небудь у скрутне становище.

Розливатися соловейком – довго і пишномовно висловлюватися.

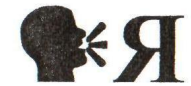
Пізнай себе?! Що позитивне – поставте «+», а що негативне – поставте «-». А чого більше у вас? Зробіть висновок. Доповніть своїми думками.

Самоконтроль: Оціни свої знання з теми

1. Дайте визначення терміну «пізнай себе».
2. Що таке самопізнання?
3. Що таке школа?

1.2. Процес і способи самопізнання: самопостереження, самоаналіз, самооцінка

Вивчати себе так же необхідно сучасному школяреві, як й інші навчальні предмети – математику, українську мову, біологію.



Пізнати себе – це навчитися бачити, відчувати себе, повністю осмислювати свої вчинки, усвідомити свою особистість.

Задача пізнати себе – це задача, яку кожен з нас розв'язує все своє життя. Пізнати самого себе – це завдання, яке не можна довірити іншому, це робота, яку кожен повинен зробити самостійно.

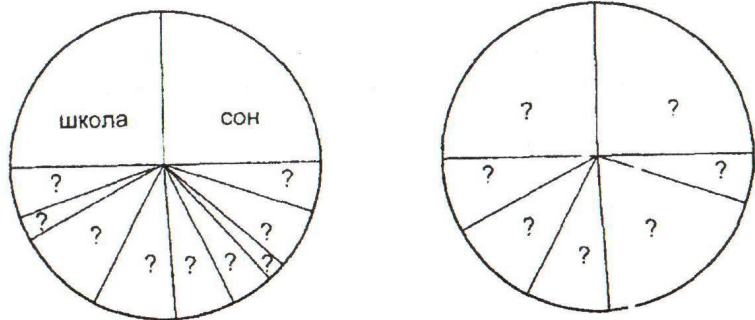
Яким чином можна вивчити себе? Психологи виділяють кілька таких способів самопізнання:



Самопостереженням ми користуємося дуже часто, навіть не завжди це усвідомлюючи. Ось ви виконуете урок з письма: ви старанно виводите в зошиті літери, слова і одночасно слідкуєте, щоб все було написано чітко, ясно, так, що вчитель міг легко прочитати, що ви написали. Але в якийсь момент ви помічаєте, що натиск ручки дещо послабшав, букви почали втрачати свою чіткість, думками не перенеслись з-за письмового столу десь на ігровий майданчик ... Стоп! Ви знову повертаєтесь до домашнього завдання і починаєте знову виконувати його старанно. Тобто, увага, яку ви зосереджуєте на виконання справи і зусилля, дякуючи яким ви її виконуете, допомагає вам побачити себе в роботі: фіксувати свої рухи, думки, слабкості, сильні сторони. Таке зосередження на тому, що ви виконуете і як, називається самопостереженням.

✓ Вправа «Щоденник мого життя»

За допомогою способу самопостереження спробуйте визначити, як проходить день вашого життя – будній та вихідний. Для цього вам необхідно намалювати 2 однакових кола. Поділіть його таким чином: спочатку розділіть на 4 частини – кожна частина – 6 годин (всього 24 год.). А потім, розділяючи кожну чверть, відмініте, скільки часу у вас займає сон, школа, спілкування з друзями, домашні обов'язки та інші ваші особисті справи. Завдання можна виконати в кольорах.



✓ Вправа «Що я можу про себе сказати?»

1. Поставте собі запитання «Хто я?» і запишіть відповідь, яка першою спала вам на думку.

А тепер нижче дайте ще одну відповідь на це запитання, по-іншому. А тепер – ще раз. Проведіть лінію під цими трьома відповідями і відповідайте ще стільки разів на це запитання, скільки зможете.

УВАГА! В цій справі слід записувати лише іменники (Я – людина, школяр, хлопчик, товариш...).

2. А тепер зробіть все те ж саме, але відповідаючи на запитання «Який я?» і використовуючи прикметники (Я – красивий, охайний, старанний...). Для зручності виконання справи можна використати таблицю:

Хто я?	Який я?

Самоаналіз тісно пов'язаний з самоспостереженням: спостерігаючи за собою в процесі дії – читання, гри, спілкування, людина не лише відмічає, який в неї настрій, поведінка. Людина завжди якось виражає своє ставлення до себе: осуджує, милується собою, соромиться, виражає байдужість.

Кожному з нас, хто займається цілеспрямованим самопізнанням, важливо навчитися не лише просто так виражати своє ставлення до



своєї поведінки й особистості. Дуже важливо навчитися свідомо формувати правильне ставлення до своїх вчинків. Для цього важливо вміти аналізувати свою поведінку (чому зробив так, а не по-іншому? що підштовхнуло на цей вчинок? і т.ін.). Самоаналіз означає вміння й можливість людини дати собі відповідь на такі запитання:

– Чому саме так я роблю?

– Навіщо потрібно змінювати чи зберігати таке ставлення до справи?

– Як могло б бути по-іншому?

– Що це дасть мені, оточуючим? і т.ін.

Такий самоаналіз «підштовхує» людину до більш відповідальної та справедливої оцінки самого себе.

✓ Вправи для закріплення способу самоаналізу

Виберіть з вправи 2 («Що я можу про себе сказати») одну якість, яка вам подобається. Тепер заповніть наступну таблицю:

Якість, яка в мені подобається
Ситуація, в якій останній раз проявилась.....
Що ви тоді бачили навколо себе?.....
Що чули?.....
Що відчували?.....
Які наслідки отримали?.....

Після того, як проаналізована ситуація, в якій проявилась позитивна риса характеру, доцільно проробити таку ж роботу з негативною рисою чи якістю характеру.

Зробити висновки для себе: що я виніс з ситуацій, коли виявляв позитивну чи негативну рису характеру.

1.....
2.....
3.....
4.....
5.....

З наведених нижче рис необхідно вибрати ті, які у вас є (і позитивні, і негативні). Записати ці риси у дві колонки, відповідно позначивши кожен з них знаком «+» або «-»:



- замкнутість;
- відкритість, товариськість;
- стриманість;
- впертість;
- уважність...

Доповнити запропоновані риси своїми.

Самоаналіз вправи:

- Яких рис виявилось більше?
- Чому?
- Чи чесно відповідали?
- Чи потрібно щось змінити тепер у ваших відповідях? Чому?
- Як можете використати для себе результати завдання?

✓ **Аналіз якостей характеру**

Виберіть кожен для себе по одній позитивній і негативній якості характеру людини, візьміть аркуш паперу і самостійно, без будь-яких обговорень, майже відповідь на такі запитання:

1) на підставі чого можна судити про наявність даної якості в іншої людини?

2) як я визначаю, чи є в людини ця якість?

Написавши, з'ясуйте, хто ще в класі описував цю якість, в чому співпадають, а в чому – ні ваші відповіді? Чому?

Запам'ятайте!

Вміння подивитись на себе очима іншої людини, перевірити свої уявлення про себе шляхом аналізу своїх дій, вчинків, особливостей взаємостосунків з оточуючими людьми – це шлях до того, щоб пізнати себе, побачити свою реальну природу.

Самооцінка як один із способів самопізнання може бути об'єктивною лише в єдності із самоспостереженням та самоаналізом. Користуючись результатами попередніх способів, самооцінка дає можливість співвідносити власну реальну поведінку з бажаною, тобто з тією, що вимагається або є найбільш раціональною.

Оцінку своїй поведінці і собі в цілому людина дає за допомогою двох шляхів:

1) шляхом співставлення своїх домагань (того, чого ми прагнемо досягти) з результатами нашої праці. Так, якщо людина завжди досягає своєї мети, то в неї залишається задоволення від виконаної справи, а



отже й задоволення собою, – в такому разі вона буде позитивно себе оцінювати. Якщо ж в людини через якісь причини справа не вдається, у неї виникає почуття розчарування, невдоволеність собою, і як наслідок – негативна оцінка себе;

2) шляхом порівняння себе з іншими людьми. Оцінюючи себе, людина порівнює себе з іншими. Так, дізнавшись про свою оцінку за контрольну роботу, вам обов'язково хочеться дізнатися й оцінку товариша і порівняти свої досягнення. Якщо ваша оцінка вища, ви відчуваєте радість від своїх успіхів; якщо ж нижча – розчарування.

Від того, яка самооцінка складається в людини, залежить її здатність пристосовуватись до навколишнього середовища, долати труднощі, досягати успіхів в навчанні та житті дуже важливо вміти вірно оцінити себе, свої дії й можливості з тим, щоб потім співвіднести їх з вимогами певної ситуації і розрахувати свої сили. Правильна оцінка себе й ситуації – запорука успіху в досягненні поставленої мети.

Як навчитись правильно оцінити себе й свої дії? Для цього, перш за все, необхідно дізнатися про себе. Важливо виробити для себе критерії успішності розпочатої справи, щоб потім співвідносячи результати з критеріями оцінити свою роботу.

✓ **Вправа 1**

На аркуші паперу запишіть 5 будь-яких справ, які починали робити сьогодні (наприклад, «Вранці я почав збиратись в школу», «На перерві піду в бібліотеку», «Після останнього уроку мені слід йти на футбол» і т.ін.). Далі заповніть таблицю:

Ситуація, коли розпочав справу	Чи виконав справу	Оцінка виконаній мною справі	За якими показниками оцінював свою роботу



Тест «Самооцінка»

Інструкція: «Уважно прочитайте список рис характеру і відмітьте знаком «+» ті, які ви вважаєте позитивними, а знаком «-» – ті, які вважаєте негативними:



Охайність	Розсудливість	Буркотливість
Пильність	Ввічливість	Погорда
Безстрашність	Уважність	Делікатність
Балакучість	Витривалість	Дисциплінованість
Веселість	Нещирість	Жадібність
Запальність	Нахабність	Злорадність
Грубість	Довірливість	Покірливість
Діловитість	Заздрість	Обачність
Доброта	Обережність	Самокритичність
Жорстокість	Мовчакуватість	Стриманість
Ласкавість	Нахабність	Слабовілля
Мрійливість	Винахідливість	Старанність
М'якість	Рішучість	Боягузтво
Наполегливість	Обережність	Пихатість
Незалежність	Порідність	Хитрість
Товариськість	Розсіяність	Чесність
Відвертість	Розв'язаність	Улесливість
Гостинність	Самовпевненість	Хоробрість
Рішучість	Скритність	Егоїстичність
Самостійність	Справедливість	Хвалькуватість
Скромність	Працелюбність	Недбалість
Сміливість	Агресивність	Образливість
Тактовність	Безвідповідальність	Допитливість
Активність	Допитливість	Безтурботність
Благородство	Мстивість	Цілеспрямованість
Вірність	Наївність	

Тепер чесно подумайте й обведіть кружечком плюси і мінуси тих рис характеру з вибраних вами, які на вашу думку є вашими рисами.

Щоб дізнатися наскільки ви вірно оцінюєте себе, зробіть наступне:

1. Підрахуйте кількість усіх плюсів.
2. Підрахуйте загальну кількість усіх мінусів.
3. Підрахуйте кількість плюсів у кружечках.
4. Підрахуйте кількість мінусів у кружечках.
5. Число, отримане у пункті 3, розділіть на число, отримане в пункті 1. У вас має вийти число у проміжку від 0 до 1:



Число = « \oplus »/«+».

6. Число, отримане в пункті 4, розділити на число, отримане в пункті 2. Ви знову отримаєте число від 0 до 1.

Число = « \otimes »/«-».

Якщо числа, отримані вами в пунктах 5 і 6, близькі до 0,5, то ваша самооцінка нормальна, ви себе не возвеличуєте і не принижуєте.

Якщо число в пункті 5 ближче до 0, а число в пункті 6 близьке до 1, то ви себе недооцінюєте.

Якщо число в пункті 5 ближче до 1, а число в пункті 6 ближче до 0, то ваша самооцінка явно завищена.

Якщо ваша самооцінка значно відрізняється від нормальної, подумайте над цим. Усвідомити, що ти щось трохи невірно оцінюєш себе, вже половина справи на шляху самопізнання.

Психологічний практикум

В школі провести спостереження за поведінкою тих, хто привернув до себе увагу. Зазначити, що саме привернуло увагу й чому.

Оцініть себе очима іншого. Що в вас може привернути увагу інших людей? Запитайте думку своїх ровесників.

Самоконтроль: Оціни свої знання з теми

1. Що означає «пізнати себе»	+	-
2. Які є способом самопізнання?		
3. Чи зрозумів способи самопізнання?	+	-
4. Чи навчився порівнювати себе з іншими?	+	-
5. Формуюлю свої запитання до себе й вчителя з теми		

1.3. Чим я схожий і чим відрізняюсь від інших

З сьогоднішнього уроку ми починаємо маршрут в психологію людського «Я», в те, що називається особистістю. Для цього ми скористаємося спеціальною картою, яка названа «КАРТА КРАЇНИ Я».

Звернімо увагу на те, що територія Країни Я, або особистості, поділяється на дві великі зони: зовнішню і внутрішню. Зовнішня зона називається **соціальне**, а внутрішня – **біологічне**. Під словом «соціальне» вчені розуміють те, що впливає на людину на протязі життя



серед подібних собі інших людей. Так звані соціальні фактори впливають на особистість і формують її характер, силу волі, під їх впливом людина навчається контролювати себе, свої емоції, почуття, настрій, співвідносити свої потреби з можливостями, ставити перед собою правильні цілі й шукати шляхи їх досягнення. За їх допомогою людина вчиться спілкуватися з іншими людьми. В решті решт вона стає **особистістю**.

Що ж таке «особистість»? Чи всіх людей можна назвати особистістю?

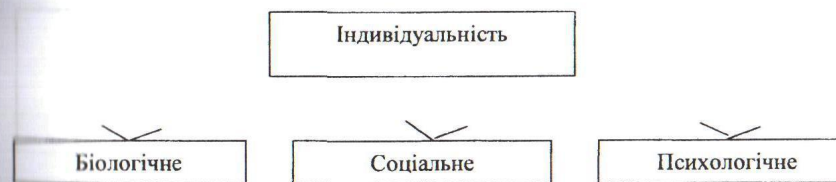
Як сказав відомий філософ К.А. Гельвецій: «Люди не народжуються, а стають тим, хто вони є». Це означає, що людина, яка з'явилася на світ, вже є повноправним членом суспільства і називається **індивідом**. В психології поняття «індивід» людину як представника роду *homo sapiens*, або **людину розумна**.

Людину як індивіда характеризують її вік, стать, зовнішність. Але індивід – це ще не особистість. Тільки живучи серед людей, індивід набуває особливої якості, яку називають **особистістю**. Як особистість людину характеризують стосунки з близьким оточенням: яке місце посідає людина в колективі ровесників, чи має авторитет, чи прагне бути лідером або залишатись непомітним в групі та інше.

Тобто, якщо індивідом людина народжується, то особистістю вона стає, живучи і розвиваючись. Якщо з якихось причин порушується зв'язок індивіда з його оточенням – **соціальним** середовищем, то він може, подібно до Мауглі, ніколи не стати особистістю. Він назавжди залишиться з багажем чисто **біологічного** – тим, що йому дано від природи.

Що ж закладено біологічного в людині? Для цього знову поглянемо на карту. Це – темперамент, тип статури (будова тіла), її стать, задатки, а також певною мірою – здібності, талант, те, що дозволяє їй отримувати знання про навколишній світ – пам'ять, мислення, відчуття, сприймання, уява. Певні здібності вже закладені в людині від природи, передані від батьків. А ось те, чи розвинуться всі ці паростки, залежить від **соціального**.

Поняття «індивід» та «особистість» характеризують ще одну якість людини, яка називається індивідуальністю.



Індивідуальність – це неповторність особистості, це все те, чим одна людина відрізняється від інших. Щоб переконатися в цьому, варто просто поглянути один на одного: ви помітите безліч відмінностей між собою.

Уже в дані часи люди помітили, що немає абсолютно однакових людей, навіть схожі ззовні, вони поведуться по-різному в подібних ситуаціях. Насамперед індивідуальність людини проявляється в рисах темпераменту, характеру, звичках, інтересах, особливостях сприймання, пам'яті, мислення, фантазії, у здібностях тощо.

Тому в самопізнанні дуже важливо встановити, не лише чим Я подібний до інших, але й те, чим відрізняюсь.

Психологічний практикум

«Подорож у дзеркало»

Діти працюють у парах. Кожен з них на протязі 2-3 хвилин уважно розглядають себе в дзеркалі. Після цього описують свої спільні й відмінні риси, використовуючи таблицю:

ФАКТОРИ	СПІЛЬНЕ	ВІДМІННЕ
1. Біологічне: – стать – вік – зовнішність		
2. Соціальне (який Я в стосунках з іншими): – в родині – з вчителями – з хлопцями – з дівчатами – з незнайомими людьми		



3. Психологічне:

- характер (риси)
- темперамент (тест)
- звички

✓ Гра «Зодіак»

В групі дітей виявляються їх знаки зодіаку, після чого діти, народжені під одним знаком, групуються. Вчитель кожному знаку дає карту, на якій записані характеристики певного зодіакального сузір'я.

Завдання кожній дитині: з особистісних характеристик, які пропонуються в картці, вибрати й записати на окремий аркуш ті, які притаманні дитині. Потім, якщо необхідно, доповнити свою характеристику власними знаннями, досвідом самостереження.

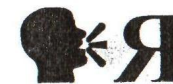
Після цього в кожній групі проводиться аналіз обраних характеристик і виявляються спільні, які є кожного члена групи-знаку.



Тест «Темперамент»

Інструкція: «Уважно прочитайте кожне твердження. Вам необхідно обвести кружечком номер того твердження, яке характеризує вашу поведінку».

1. Люблю галас і метушню навколо себе.
2. Коли мені важко, сумно, завжди шукаю допомогу чи підтримку в близьких людей.
3. Легко й часто дратуюсь, виходжу з себе.
4. Відповіді на запитання даю повільно, старанно обдумуючи їх.
5. Люблю роботу, яку слід виконувати швидко.
6. Я завжди майже веселий.
7. В мене дуже часто змінюється настрій.
8. В товаристві дітей не люблю багато балакати.
9. Ніколи не почну першим розмову з незнайомими людьми.
10. Не люблю дуже галасливих ігор, більше люблю займатися справами, які не вимагають участі партнерів.
11. Можу довго виконувати завдання, не відволікаючись.
12. Люблю похвалитися, дещо прикрасити події.
13. Не можу довго всидіти на місці.



14. Мене легко засмутити.
15. Довго можу не втомлюватися від праці чи навчання.
16. Легко можу перейти від виконання однієї справи до іншої.
17. Не люблю чекати інших.
18. Віддаю перевагу справам, які не вимагають швидких дій.
19. Швидко втомлююся на уроках, легко відволікаюся.
20. Не дуже засмучуюсь через невдачі чи погані оцінки.

Ключ:

1. Порахувати, скільки «+» отримано за питання №1, 6, 12, 16, 20. Це твердження, які характеризують *сангвініка*.
 2. Порахувати, скільки «+» отримано за питання №3, 5, 7, 13, 17. Це характеристика *холерика*.
 3. Порахувати, скільки «+» за запитання №2, 9, 10, 14, 19. Це характеристика *меланхоліка*.
 4. Порахувати кількість «+» в запитаннях №4, 8, 11, 15, 18. Це характеристика *флегматика*.
- В якій групі запитань отримано найбільшу суму балів, той тип темпераменту і властивий дитині.

✎ Психологічний практикум

- ✓ Назвати якомога більше своїх позитивних і негативних якостей на першу букву свого імені (можна вибрати якусь букву з алфавіту).
- ✓ Подумайте над запитанням і запишіть свої думки:
 - Що важче: встановити свою подібність чи відмінність з іншими в зовнішності чи в характері? Чому?
 - Чи можна деякі психологічні характеристики віднести до багатьох людей?
 - Чи добре, що люди відрізняються один від одного? Чому?
- ✓ Написати міні-казку на тему «Що було б, якби всі люди були однакові?»

☞ **Самоконтроль:** Оціни свої знання з теми

1. З чого складається твоє Я?
2. Твоє Я і твоє тіло – це одне й теж? Чому?
3. Чи можна намалювати твоє тіло? Як? Спробуй!
4. Чи можна намалювати твоє Я? Яке воно?



5. Твої думки можна намалювати? Яким чином?
6. Де можна побачити твоє тіло? А твоє Я?
7. Чи схоже твоє Я на Я іншої людини? Чому?
8. Дай своє визначення поняттям «індивід», «особистість», «індивідуальність».

1.4. Моя індивідуальність у навчанні

Кожна людина відрізняється особистісною індивідуальністю. Індивідуальність людини проявляється в її поведінці, ставленні до інших людей та до себе, до роботи тощо.

Індивідуальність учня, школяра проявляється в особливостях виконання ним учбової роботи.

✓ Проаналізуйте свої індивідуальні особливості, що проявляються в навчанні, ви зможете, якщо дасте відповіді на такі запитання:

Заради чого я навчаюсь? _____

Можу я поставити перед собою задачу в навчальній діяльності, знайти спосіб її розв'язання, перевірити? _____

Як я контролюю себе: по ходу виконання, після виконання завдання, чи складаєш план до початку роботи? _____

Як довго я можу бути працездатним? _____

В які години заняття в мене йдуть краще, продуктивніше? _____

Чи можу я зосередитись, якщо мене відволікають? Як я намагаюсь утримати увагу? _____

Як я запам'ятовую матеріал? Якими способами користуюсь? _____

Які недоліки мого навчання найбільше мені заважають в досягненні успіхів? _____

✓ Методика незавершених речень



Закінчити речення:

1. Я думаю, що гарний учень – це той, хто...
Я думаю, що поганий учень – це той, хто...
2. Більше за все я люблю, коли вчитель...
Більше за все я не люблю, коли вчитель...
3. Я люблю школу за те, що...
Я не люблю школа за те, що...
4. Я хотів би, щоб у школі...
Я не хотів би, щоб у школі...
5. Мені цікаво на уроках, коли...
Мені не цікаво на уроках, коли...
 - Я обираю важкі завдання, тому що....
 - Я віддаю перевагу легким завданням, тому що...
7. Я думаю, що хороший вчитель – це той, хто...
8. Коли я був маленьким, я думав, що в школі...
9. Коли я виросту, я скажу своїм дітям, що школа – це...
10. Якби я був учителем...

✓ Анкета

Вибрати з переліку відповідей до запитання, ті які характеризують мене, і за бажанням доповнити своїми спостереженнями й думками.

1. По понеділкам я прокидаюсь з думкою:

А) «Ура! Сьогодні буде історія (математика, фізкультура)...»

Б) «Я забула приготувати переказ (підписати зошит, зібрати портфель...))»

В) «Хоч би я захворів і не пішов до школи...»

Г).....

2. Я приходжу до школи для того, щоб:

А) Дізнатись про щось нове.

Б) Побачити улюбленого вчителя.

В) Поспілкуватись з друзями.

Г) Не сварили батьки.

Д) Весело провести час.

Е).....

3. Як правило, я готую домашні завдання:

А) Щодня самостійно.



- Б) Щодня під контролем батьків.
- В) Від випадку до випадку.
- Г) Практично не виконую завдання вдома.
- Д).....
- 4. Для того, щоб добре вчитися, необхідно:
 - А) Уважно слухати вчителя, виконувати домашні завдання.
 - Б) Маги хороші стосунки з педагогом.
 - В) Вміти списати.
 - Г).....
- 5. Коли я отримую погану оцінку, то:
 - А) Повідомляю батькам і намагаюся виправити її найближчим часом.
 - Б) Нічого не кажу батькам, але виправляю її на наступному уроці.
 - В) Нічого не роблю.
 - Г).....
- 6. Я вважаю, що успіх в навчанні – це:
 - А) Гарні оцінки.
 - Б) Похвала вчителя.
 - В) Похвала батьків.
 - Г) Почуття радості від виконаного завдання.
 - Д).....



Тест для самоаналізу

Для кожного учня в навчанні є щось цікаве. Слід лише трішки поміркувати. Ви зрозумієте, чому вам навчатися цікаво чи, навпаки. Не цікаво, якщо заповните таблицю:

Що в школі потрібно зробити для того, щоб навчання було цікавим	Що в школі зроблено для того, щоб навчання було цікавим
1. Демонструвати на уроках фільми, діафільми, ілюстрації	1. –
2. Зробити довшими перерви	2. Є велика перерва
3. Викликати за бажанням	3.
4.	4.
5.	5.



Тест «Вплив темпераменту на здатність до навчання»

Щоб розібратися, як впливає ваш темперамент на вашу здатність до навчання, спробуйте, спираючись на спостереження за вашою поведінкою в школі, дати відповідь на запитання.

Відповіді можуть бути від 1 до 5 балів. Усе залежить від вираженості тієї чи іншої властивості.

1. Чи здатний займатися чимось тривалий час без перерв?

- 5 балів Незважаючи на тривалу роботу, майже не втомлююся. Готовий виконувати завдання і далі.
- 4 бали Можу працювати порівняно довго, не скаржачись.
- 3 бали Про високу працездатність говорити важко.
- 2 бали Спочатку працюю непогано, але швидко стомлююся.
- 1 бал Часто перериваю заняття, роблю багато помилок.

2. Чи виявляю стійкість проти невдач?

- 5 балів У разі невдачі ще дуже зосереджуюся, збільшую старання.
- 4 бали Засмучуюся, але ненадовго, готовий до подолання перешкод.
- 3 бали Про стійкість проти перешкод говорити важко.
- 2 бали Подолати неприємні переживання після невдачі важко мобілізуватися без сторонньої допомоги не можу.
- 1 бал Невдачі дуже засмучують, відмовляюся працювати, могу заплакати.

3. Чи здатний працювати не у несприятливій обстановці?

- 5 балів У будь-яких умовах працюю успішно, галас не відволікає.
- 4 бали Намагаюся бути зібраним, застосовую спеціальні прийоми зосередження (промовляю завдання вголос, затикаю пальцями вуха тощо).
- 3 бали Зазнаю труднощів, коли треба працювати в групі; прошу не розмовляти, не заважати.
- 2 бали Знижується продуктивність діяльності в такій обстановці, швидко стомлююся, нервую, відволікаюся, відмовляюся від роботи.



1 бал Взагалі не можу виконувати завдання в групі ровесників, якщо наявний якийсь шум. Для мене необхідне усамітнення + допомога дорослого.

4. Чи відмовляюся від дій, коли з'являються перешкоди?

5 балів Перешкоди не відбивають охоти до продовження роботи, не втрачаю віри в успіх.

4 бали Завади відволікають від дій, проте при нагадуванні, додатковій стимуляції продовжую роботу.

3 бали Перешкоди можуть спровокувати зрив або уповільнення роботи, посилити стомлюваність.

2 бали При будь-якій заваді відмовляюся від дій.

1 бал Не лише припиняю різні спроби, але й втрачаю віру у власні сили.

5. Чи охоче виконую дії, які вимагають великих зусиль?

5 балів Люблю роботу, яка мене повністю захоплює, потребує витривалості й терпіння.

4 бали Здатний неодноразово виконувати одноманітні завдання, хоч і без видимого задоволення.

3 бали Неохоче, без інтересу можу виконувати вимоги, що потребують зусиль.

2 бали Здатний на дії, що потребують зусиль, тільки під невсипним контролем дорослого.

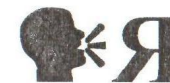
1 бал Відмовляюсь від тривалих, втомливих дій усіма можливими способами.

Підрахування результатів:

20-25 балів Ваші властивості нервової системи, риси темпераменту сприяють досягненню успіхів у навчанні.

14-19 балів Окремі особливості нервової системи, властивості темпераменту ускладнюють успішність в навчанні треба визначити, у чому саме труднощі.

9-13 балів Ваш темперамент не дуже сприяє досягненню успіхів у навчанні. Слід з'ясувати, в чому полягають труднощі навчання. Порадьтесь з психологом – від допоможе вам напрацювати індивідуальну програму навчання й саморозвитку.



 **Самоконтроль:** Оціни свої знання з теми

1. Якими індивідуальними особливостями Ви відрізняєтесь?

2. Які з Ваших індивідуальних особливостей, Ви вважаєте позитивними, а які – негативними.

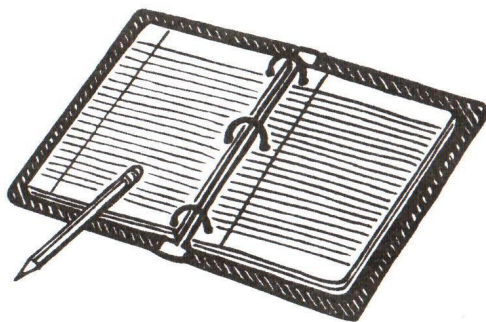
Навчання – головна робота школяра
Що таке успіх і успішність у навчанні?

Як досягти успіхів у навчанні?

Правила успішності в навчальній діяльності

Самоконтроль у навчанні

Шкільні тривоги та страхи



2.1. Навчання – головна робота школяра

Якщо малюка-дошкільника запитати: «Що роблять в школі?», він відповідь: «В школі вчаться». Якщо це ж питання поставити старій людині, вона вам скаже: «В школі учаться».

Сформулювавши протилежне запитання: «Де вчаться?» і поставивши його і дошкільнику і дідусеві, ми б, безсумнівно, почули відповідь: «В школі».

З приходом до школи саме навчання стає основною працею для дитини. В школі діти повинні в певні строки оволодіти знаннями, вміннями й навичками, навчитися користуватися ними, засвоїти прийоми роздумів тощо. Тепер дитина повинна навчатися розглядати й засвоювати такий матеріал, який в даний момент може бути для неї нецікавим, але потрібний і важливий для всієї подальшої роботи (наприклад, першачкам доводиться багато разів повторювати записи окремих елементів букв, щоб потім записати цілу букву, слово, фразу).

Тобто, ми бачимо, що навчання – це теж робота, при чому особлива: якщо дорослий за бажанням може покинути чи змінити свою роботу, то учень цього зробити аж ніяк не може.

Про те, що навчання – це робота свідчить той факт, що для його виконання учні прикладають як фізичні, так і розумові зусилля.

Крім того, в навчанні, як і в дорослій роботі, існують спеціальні правила, виконання яких для всіх школярів є обов'язковим.

Цих правил досить багато. Значна їх частина спрямована на те, щоб і клас учнів в цілому, і кожен конкретно учень могли б так організувати свою роботу на уроках, щоб досягти максимально високих результатів. До таких правил, наприклад, відносяться правила поведінки в школі:



- не галасувати на уроці, не розмовляти з сусідом заради розваг, не займатися сторонніми справами;
- якщо потрібно спитати про щось вчителя або відповісти на його запитання, підніми руку;
- виходити й заходити до класу слід дотримуючись певних порядків тощо.

Багато правил існують для організації учбової роботи кожного окремого учня, наприклад: сидіти прямо, не сутулячись; тримати зошити й підручники в певному порядку; робити записи в зошитах у відповідності до вимог вчителя; креслити поля в зошитах певної ширини тощо.

Деякі правила «регулюють» стосунки учнів між собою та учнів і вчителів.

Тривалість робочого дня дорослого становить близько 7-8 годин на добу. А скільки працюють учні? По 6 годин в школі, та ще й вдома виконують домашнє завдання до вечора. Отже, люди (в тому числі і діти) працюють приблизно половину часу, вільного від сну. І дуже сумно, коли не отримуєш задоволення від справи, якою займаєшся. Слід намагатися добиватися успіху в навчанні, бути впевненими, що час, енергія витрачені не дарма, а здобуті в навчанні знання сприятимуть досягненню життєвої мети.



Самотренінг

✓ Написати наслідки невиконання учнем таких правил організації навчання:

- Не запізнюватися на урок:.....
- Уважно слухати пояснення вчителя:.....
- Допомогати товаришам краще вчитися.....
- Над тим, що дається важко, більше посидіти.....

✓ Запитати батьків, які правила навчання існують в школі, коли вони вчилися: які з цих правил збереглися, які – ні. Чому, на їх думку, так сталося? Які правила вони вважають доцільними в школі, а без яких можна обійтися? Спробуйте самі поставити батькам запитання про правила навчання.



Психологічний практикум

✓ Подумати і написати правила, які існують в школі і які регулюють стосунки між учнями і учителями.

Які правила існують в школі для вчителів? Чи потрібні вони? Які б правила ви встановили для вчителів?

✓ Пояснити наведені нижче прислів'я:

- Без муки немає науки.
- Якщо хочеш більше знати, треба менше спати.
- Тяжко знання здобувати, зате косити легко.

Згадайте і доповніть свої приклади народної та шкільної мудрості.

✓ Як ви розумієте вислів: «Учіння – це праця душі, розуму, тіла. І будь-яка праця кожної людини, чи дитини, дорослого, учня чи вчителя – це учіння. По суті в кожному з нас одночасно живе і Вчитель і Учень» (Б.І. Коротяєв).



Самоконтроль: Оціни свої знання з теми

1. Чому навчатися – значить працювати?
2. Назвати спільні й відмінні ознаки, які характеризують навчання як працю дитини і роботу дорослого. Допомогою нехай тобі стануть думки щодо цього твоїх батьків.
3. Чи існують якісь інші види праці дитини, які б могли замінити її навчання? Обґрунтувати думку.

2.2. Що таке успіх і успішність в навчанні?

Кожна людина колись у чомусь обов'язково має успіх. Не обов'язково великий. Можливо, це була перемога в шкільних змаганнях з бігу, можливо, вдалий виступ в музичному конкурсі, перемога в інтелектуальній вікторині тощо. Не має значення, в чому людина досягла успіху, важливе почуття, яке ви при цьому відчуваєте. Таким відчуттям – відчуттям, яке супроводжує ситуацію успіху, – є щастя. Коли ми відчуваємо щастя. Тоді ми працюємо успішніше, сприймаємо все гостріше, відчуваємо себе здоровими.

Російський вчений К. Кікчєєв вивчив фізіологічні характеристики людей, коли вони думали про приємне і неприємне, і виявив, що в першому випадку покращувався зір, нюх, слух, здатність виявляти за допомогою дотику найменші розбіжності. Наука свідчить, що коли



людина думає про приємне або бачить щось, що приносить радість і задоволення, в неї краще функціонує серце, печінка, шлунок і всі інші внутрішні органи. Ще мудрий цар Соломон казав: «Веселе серце благоприємне, як лікування, а сумний дух сушить кістки». Сучасні дослідники довели, що оптимістично налаштовані, життєрадісні підприємці, як правило, досягають більших успіхів, ніж песимісти.

Однак не слід вважати, що успіх приходить лише до щасливчиків. Кожен з нас може досягти успіху, якщо буде для цього наполегливо працювати. Чим більше зусиль прикладає людина для досягнення мети, чим більше вона працює над цим, тим більше задоволення вона отримує від отриманого успіху й тим більше її щастя.

Переживання успіху здійснює вплив на всю життєдіяльність, в тому числі й навчання, людини. Воно:

- розвиває в людині впевненість у власних силах;
- виникає бажання знову досягнути добрих результатів, щоб ще раз пережити радість успіху;
- позитивні емоції, почуття щастя, які з'являються в результаті успішної діяльності, дають відчуття внутрішнього комфорту, що благоприємно впливає на загальне ставлення людини до навколишньої дійсності.

Психологи розділяють поняття «успіх» й «успішність» в навчання.

Успіх – емоційне переживання бажаного результату учнем.

Успішність – це часова якісна характеристика учіння. Тобто, якщо успіх може переживати один раз чи багато разів, то успішність можна охарактеризувати як багаторазове повторення успіху підряд на протязі певного періоду.

Для учня успіх може стати ніби «пусковим» механізмом для досягнення успішності в його навчанні. Висновок про успішність кожного учня можна зробити за оцінками з різних шкільних предметів.



Тест «Що для вас успіх в житті?» (ваша потреба в досягненнях)

Інструкція: Якщо ви погоджуєтесь з твердженням, то пишете «+» або «ТАК» поруч з номером. Якщо не погоджуєтесь – напишіть «-» або «НІ».



Бланк відповідей

2.	1.
6.	3.
7.	4.
8.	5.
14.	9.
16.	10.
18.	11.
19.	12.
21.	13.
22.	15.
	17.
	20.
Сума «+»	Сума «-»

1. Думаю, що успіх в навчанні більше залежить від інших, ніж від мене.
2. Якщо в мене не виходить зайнятися улюбленою справою – я дуже засмучуюсь.
3. Для мене в навчанні головне те, як я розв'язую завдання, а не що отримую (результат).
4. Вважаю, що люди більше страждають від невдач в навчанні, ніж від поганих стосунків з людьми.
5. По-моєму, більшість учнів думає не про сьогоднішні оцінки на уроках, а про майбутні оцінки за чверть.
6. В житті в мене було більше успіхів, ніж невдач.
7. Емоційні люди мені подобаються більше, ніж діяльні.
8. В навчанні я намагаюсь користуватись раціональними прийомами.
9. Коли я переживаю успіх, я можу не звертати уваги на оточуючих.
10. Мої батьки вважають мене ледачою дитиною.
11. Думаю, що в моїх невдачах більше винні обставини, ніж я сам.
12. Мої батьки надто суворо контролюють мене.
13. Терпіння в мене більше, ніж здібностей.
14. Часто через свою ліню я не досягаю успіхів.
15. Думаю, що я можу досягати успіхів.
16. Заради успіху я можу ризикнути.



17. Я не наполеглива людина.
18. Коли в мене все йде добре, моя енергія посилюється.
19. Мені подобається більше читати про винаходи людей, ніж про якісь події (наприклад, аварії, землетруси).
20. Часто мої батьки не схвалюють того, що я роблю.
21. Я вимагаю від життя більше, ніж інші.
22. Мені здається, що наполегливості в мене більше, ніж здібностей.

Результати підрахувань:

Підрахувати суму балів в колонках і додати. Якщо ви набрали:

0-10 балів	У вас низький рівень потреби в досягненнях.
11-12 балів	Нижче середнього.
13-14	Середній.
15-16 балів	Вище середнього.
17 і більше балів	Високий.

Люди, з високим рівнем потреби в досягненнях, мають такі риси:

- наполегливість в досягненні своїх цілей;
- незадоволеність досягнутим;
- постійне прагнення зробити якнайкраще, краще, ніж раніше;
- схильність захоплюватися працею;
- прагнення в усьому отримати задоволення від роботи;
- невміння погано працювати, прагнення винаходити нові прийоми в виконанні звичних справ;
- бажання того, щоб інші разом з ними переживали успіх;
- незадоволеність від неочікуваної легкості завдань.

Психологічний практикум

- ✓ Ваше визначення успіху

Учням пропонується дати своє визначення поняття «успіх». Відповіді потім обговорюються групою.

Для полегшення виконання завдання пропонуються варіанти, в яких відображено поняття успіху в різних сферах життєдіяльності:

1. Здоров'я, добре самопочуття

Успіх в житті означає головним чином збереження або відновлення здоров'я і доброго самопочуття. Під цим може розумітись, наприклад, підтримка ваги в певних межах, рухливість (рухатись на



етілки, на скільки це необхідно для людини). Складання планів тренувань і його виконання.

2. Настрій

Успіх означає переважно, що людина буде вчитися думати позитивно. Якщо людина постійно переживає негативні емоції й почуття, вона сама утворює собі проблеми.

3. Фінансова ситуація

Успіх в житті означає надійність фінансового становища чи фінансову незалежність. Тому слід подумати про можливості самостійного заробітку грошей.

4. Сім'я, друзі, партнери

Успіх в житті – це гарні стосунки з людьми близького середовища. Слід встановлювати такі стосунки і підтримувати їх. Цього важко досягнути без зусиль, але успіх справи вартий цих зусиль! Товариськість, комунікабельність є важливою частиною успіху.

5. Можливість займатися цікавою справою

Успіх в житті – це можливість якнайкраще використовувати свої здібності. Тому важливо підшукати для себе таку сферу діяльності, в якій можна було б проявити себе. Вказати області знань (іноземні мови, загальна освіта, професійні знання, історія, література, мистецтво), в яких можна було б удосконалитись.

6. Відчуття успіху

Успіх в житті означає емоції, які супроводжують ситуації успіху. Для цього слід ставити все нові й нові завдання і вирішувати їх.

- ✓ Моя ситуація переживання успіху

Учням пропонується згадати, який-небудь епізод, коли вони досягли успіху.

Необхідно уявити цю ситуацію якомога яскравіше.

Далі слід відтворити:

- які звуки тоді найбільше сприймали?
- що оточувало (об'єкти, люди, предмети)?
- що навколо відбулося в той момент?
- яка тоді була пора року?
- які почуття переживали?



Згадавши ті почуття, слід їх направити в теперішнє – для відчуття впевненості у власних силах, засновану на споминах попередніх вдач.

✓ Робота з посібником «Щоб хотіти вчитися» (автор – Н.А. Побірченко), сторінки 12, 15, 17, 21.

☞ **Самоконтроль:** Оціни свої знання з теми

1. Дайте максимальне визначення поняття «успіх» й «успішність».
2. Назвати різницю між успіхом й успішністю.
3. Якими прийомами користуєшся в навчанні, щоб досягти успіхів?
4. Чи важливо для мене завжди досягати в усьому успіхів? Чому?
5. Яких відомих людей вважаю взірцями досягнення успіхів (можна в різних сферах життя: спорт, політика, музика, телебачення)? Що спільного в них?

2.3. Як досягти успіхів в навчанні?

Навчання будь-якій майстерності, в тому числі й майстерності вчитися, – це процес, який тісно пов'язаний з методом спроб і помилок. Суть методу полягає в тому, що людина шукає різні способи досягнення своєї мети до тих пір, доки в її пам'яті не відкладеться певна кількість «влучень» (досягнень мети) або успішних дій.

У лекціях президента гарвардського університету доктора Елліота на тему «Звичка до успіху» існує версія, яка пояснює, що в школі багато учнів не можуть досягати високих успіхів в навчанні. На його думку, неуспішність в школі багато в чому залежить від того, що учнями з самого початку шкільного, життя дають мало завдань, які б вони могли успішно виконувати. Тому вони не можуть відчути атмосферу успіху і в них не розвивається *почуття перемоги*. Школяр, який жодного разу не пережив успіх на початку свого перебування в школі, стає не в змозі розвинути в собі *звичку до успіху*, тобто добре знайоме почуття впевненості, яке проявляється в учнів, коли вони приступають до виконання нового завдання. Якщо ж учень постійно відчуває розчарування й невдоволення, коли його переслідує невдача в навчанні, то в нього виникає стійке почуття поразки. Але досягнувши успіху хоча б в невеликих справах, людина переносить те почуття перемоги, впевненості на всі інші свої починання. Важливо



запам'ятати й зробити своїм кредо не лише в навчанні, а й в усьому житті такий вираз: «*Успіх сприяє успіху*».

Щоб досягнути певних успіхів, психологами виявлені умови, які сприяють цьому. Перелічимо їх.

1. *Послідовність і система*

Це означає, що в усьому слід дотримуватись певного порядку. За письмовий стіл потрібно сідати за звичкою, а не чекаючи натхнення. Ця гостя, як стверджував П.І. Чайковський, не любить відвідувати ледарів. Цієї думки дотримуються й на Сході: повільно йде в гору, і ти досягнеш вершин.

Інакше кажучи, не гарячкуйте. Вивчаючи по три іноземні слова в день (це не так вже й багато; навіть для п'ятикласника), через рік людина вже буде знати тисячу слів. Це не так, вже й погано, особливо якщо врахувати, що, наприклад, в німецькій мові три чверті літератури складається всього з... 320 слів.

2. *Ритм*

Ще мудреці в Стародавній Греції помітили, що у деяких людей робота краще йде зранку, а в деяких – ввечері. Тому перших назвали «жайворонками», а других – «совами». З видатних осіб, які увійшли в історію людства, до «сов» можна віднести Юлія Цезаря, шведського короля Карла XII, а до «жайворонків» – Петра I, Суворова О.В. Однак це є група людей, які взагалі не відносяться ні до «сов», ні до «жайворонків», вони не помічають припливів натхнення чи-то вранці, чи-то ввечері і діють в залежності від обставин або за звичкою. Є навіть такі, які поперемінно, в залежності від сезону, поводяться або як «жайворонок», або як «сова».

За даними німецького фізіолога Хампа, які підтверджуються й іншими дослідженнями, «сови» складають близько 33% всіх людей, «жайворонки» – 17, а «голуби» – 50%.

Ці групи виявлені і серед школярів: одні краще працюють до обіду, інші – після, треті – до і після, але з тривалою перервою в середині дня, а четверті – в різні дні поводяться по-різному. Це пояснюється тим, що ритм для розумової праці, якою займаються всі діти шкільного віку, буває різний: не лише добовий, але й багатоденний, навіть сезонний.



Дано характеристики виділених груп людей.

«**Жайворонки**» – це люди рано прокидаються, відчувають себе бадьоро і виявляють високу працездатність в першу половину дня. Ввечері вони відчувають сонливість і рано лягають спати.

Це люди, які сильно й швидко реагують на зовнішні впливи, схильні до захоплень. Вони великі ентузіасти. В науці – це творці нових ідей.

Швидко відновлюють сили і швидко втомлюються, тому максимально працездатні зранку. Вони сильно і швидко реагують на різні інфекції підвищенням температури, у них різко змінюється загальний стан. Цей тип людей схильний до таких хвороб як цукровий діабет, ожиріння, захворювання органів кровообігу. Вони більш чутливі до змін погоди.

«**Сови**» засинають далеко за північ, прокидаються пізно і встають важко, тому що найбільш глибокий період сну в них вранці.

Це люди з повільною і слабкою реакцією на подразники. Вони спокійні, розсудливі, не поспішають робити висновки і намагаються достатньо їх обґрунтувати. Схильні до логічних роздумів, математики, до абстрактних узагальнень, інертні, вичікувальні, замкнуті. Їм притаманні добре самообладання, вони ощадливі, обачні, занадто суворі й деспотичні. Працездатність таких людей часто зранку невелика і досягає максимуму в другій половині дня. Вдалося також відмітити, що у цих людей при гострих захворюваннях температура різко не підвищується й одужання йде уповільнено.

«**Голуби**» (або їх ще називають аритмики) – проміжний тип між «совами» й «жайворонками». Віддають перевагу фізичній праці над розумовою.



Тест «Ви «сова» чи «жайворонок?»

✓ Прочитавши запитання, виберіть одну з запропонованих відповідей.

1. Чи важко вам прокидатися рано вранці?

- А) майже завжди – 3;
- Б) іноді – 2;
- В) рідко – 1;
- Г) дуже рідко – 0.



2. В який час ви переважно лягаєте спати?

- А) після 1 години ночі – 3;
- Б) з 23.00 до 1 години ночі – 2;
- В) після 22.00 – 1;
- Г) до 22.00 – 0.

3. Ви недавно прокинулись, який сніданок вам більше до вподоби?

- А) солідний – 3;
- Б) багатий, але не дуже калорійний – 2;
- В) достатньо одного вареного яйця або бутерброд – 1;
- Г) достатньо кави або чаю – 0.

4. Загадайте ваші останні конфлікти. Коли вони переважно відбуваються?

- А) у першій половині дня – 1;
- Б) у другій половині дня – 0.

5. Від чого вам легше відмовитись?

- А) від раннього чаю до кави – 2;
- Б) без вечірнього чаю – 0.

6. Чи легко вам змінити свої звички, пов'язані з харчуванням?

- А) дуже легко – 0;
- Б) досить легко – 1;
- В) важко – 2;
- Г) не змінюю – 3.

7. Зранку вас чекають важливі справи. Наскільки раніше звичайно ви лягаєте спати?

- А) більше, ніж на дві години – 3;
- Б) на 1-2 години – 2;
- В) менше, ніж на годину – 1;
- Г) як звичайно – 0.

8. Наскільки точними є ваш внутрішній годинник? Засічіть час, і коли, на вашу думку, пройде хвилинка, знову погляньте на годинник

- А) ви поспішили – 0;
- Б) ви запізнились – 2.

*Результати підрахувань:*

0-7 балів	Ви «жайворонок».
8-13 балів	Ви «аритмик», який час від часу впадає то в одну, то в іншу крайність.
14-20 балів	Ви «сова».

✓ Порядок

Існує немало людей, які впевнені, що на робочому столі у них зовсім не хаос, а порядок, який відомий лише їм. Таке нагромадження всякої всячини, на їх думку, навіть стимулює роботу.

Але якщо це не спроба виправдати власну ліню та недбалість у справі, можливо, так воно і є. Відомо лише, що якщо ви не Цезар, то займатися одночасно декількома справами не варто, а тому не слід тримати на столі непотрібне. Краще вже навести порядок на столі заздалегідь, ніж потім відволікатися на довгі паперові розкопки. Закінчивши виконувати домашнє завдання чи будь-яку іншу справу (приготування їжі на кухонному столі, прання чи прасування, збір у магазин чи відвідування улюбленого гуртка чи секції) візьміть собі за правило прибирати непотрібне, розставити все на свої місця.

✓ Зосередьтесь

Увага, за словами відомого педагога К.Д. Ушинського, є саме ті дверцята, через які проходить все, що лише входить в душу людини з навколишнього середовища. Не варто хапатись за кілька справ одночасно – це вірний спосіб завжди поспішати і нічого не встигати.

Намагаючись зосередитись, корисно враховувати й деякі психологічні деталі – наприклад, вплив кольору на психіку і, зокрема, на працездатність людини.

Так, поєднання червоного й синьо-зеленого кольору, стимулює загальну працездатність; жовтий або жовто-зелений з оранжевим – знімають розумову втому, а жовтий колір окремо сприяє розумовій діяльності. Блакитний колір рекомендується в кімнаті дитячої праці; рожевий – в зварювальному цеху, синій – в токарному. Загалом, під час роботи найбільш оптимальні жовто-зелені тони в різних поєднаннях і відтінках; під час прийому їжі переважними є оранжево-червоні тони, а в години відпочинку важливий не стільки тон, скільки динаміка фарби.

**✓ Будьте зібраними**

Щоб не поспішати вранці, приготуйте все, що потрібно, з вечора. Не дозволяйте дрібницям, як-то загубленій ручці чи десь загубленій шкарпетці зіпсувати вам день. Привчіть себе до автоматичних дій перед виходом з дому: перевірити, чи взяте все необхідне, чи в порядку те, що залишається вдома (міцно закручені крани, вимкнене світло, магнітофон тощо). Якщо вам набридло виламувати двері через забуті ключі – зробіть, нарешті, запасні і зберігайте їх у добре знайомих. Або складіть список дрібниць, які постійно вилітають у вас в голови, і тримайте його у себе перед очима.

✓ Слухайте

Це необхідно для того, щоб відразу ж чітко усвідомити: що, де, коли, як і чому. Уточнення й роз'яснення, які запізнилися, займуть набагато більше часу. Тому ставте запитання відразу, щоб вияснити всі найменші деталі.

✓ Заведіть записничок

Власне «довідкове бюро» видасть вам необхідний телефон, адресу, нагадає про термінову справу, знайомого, якому не віддати зошит чи підручник.

Захисних книжок може бути: одна для телефонів, друга – для термінових справ, третя для кулінарних рецептів. Четверта – для запису цікавих думок, висловів, віршів тощо.

✓ Не забувайте про перерви

Відмовившись від них, ви заспокоїте своє сумління, але погіршите результат, тому ж працювати до виснаження, а потім приходити до тями – не найкращий режим.

Фізіологи рекомендують влаштовувати перерви в один і той же час (так, як це роблять в школі). Однак намагайтесь встановити і вдома такий порядок, хоч часто цьому заважають телефонні дзвінки, неочікувані візити, затримка однокласником підручника та інше.

Давно помічено, що людина по-справжньому відпочиває від однієї роботи, коли приймається за іншу. І навпаки, недовантаження мозку, праця впівсили дають про себе знати, невідомо від чого виникає втома. В побуті такий стан називають втомою від неробства. У зв'язку з цим професор Петербурзького університету Н.Є. Введенський помітив, що



втомлюються й знесилюються не стільки від того, що багато працюють, а від того, що погано працюють.

Відпочинок – це не байдикування і навіть не приємне проведення часу. Якщо з втомленою головою ви сядете переглядати телевізор з думкою, що своєю працею ви заслужили право на це, то відпочинку не вийде, тому що це теж нелегка робота. Лягаючи спати, ви можете лише сказати: відпочив добре, тільки що дуже втомився. Декілька днів такого режиму – і ви відчуєте, як на уроці вам стане важко зосередитись, пам'ять підводить, стає важко думати.

Проводячи цілі дні за підручниками, важливо пам'ятати, що людський організм на таке життя не розрахований. Щоб здоров'я дало змогу вам скористатися своїми знаннями, знаходьте кілька годин щоденно на спорт або яесь інше серйозне фізичне навантаження. Не варто думати, що економлячи на ранковій зарядці, ви більше встигнете зробити. Ваше завдання не в тому, щоб працювати довго, а щоб працювати ефективно, а, значить, успішно.

Змінюйте заняття. Як писав відомий поет В.В. Маяковський: *«Якщо плакат побачиш цей, запам'ятай один закон: коли працюєш сидячи, відпочивай стоячи».*

Можна непогано відпочити й урізноманітнюючи розумові заняття. Як свідчать науковці, в людині одночасно працюють лише кілька мільйонів нейронів кори головного мозку, а мільярди відпочивають. Тому переключення з однієї розумової праці на іншу не лише не збільшує втому, але й дає відпочинок тим клітинам мозку, які працювали.

Так, у художника Іллі Рєпіна завжди було 5-6 мольбертів з початими роботами, а на письмовому столі Марка Твена лежало кілька початих ним творів.

✓ Контролюйте себе

Закінчивши справу, ще раз запитайте, куди пішов час. Нечітка відповідь («Та писав тут», «Все щось кручусь» та подібне) – ознака марно витраченого часу. Доведеться влаштувати ревізію зробленого. Оцінивши всі свої дії, нерідко можна побачити, що багато часу пішло на метушню, а першочергові справи залишились не зробленими.



Такий самоконтроль допомагає сформулювати наступний принцип: не відкладати протягом дня важливі справи і безжалісно нехтувати те, що не важливо. Тим більше, що багато з несуттєвого вирішується саме по собі.

Однак не варто думати, що перераховані вище правила досягнення успіху вичерпуються лише цим. Кордонів тут немає. До цих правил можна сформулювати свої, які допомагають вам ефективно організувати своє навчання в школі й вдома, а також вільний від уроків час.

✓ Чого не потрібно робити, або що заважає досягненню успіхів:

Обганяти самого себе

Перегортати підручник, пропускаючи все легке, незрозуміле й нецікаве – марне заняття. Краще розділіть кількість сторінок на час, який ви відводите собі на опрацювання цього предмету, і дізнаєтесь, скільки сторінок вам необхідно додати щодня.

Розподіляйте роботу рівномірно, без тривалого байдикування й авралів – поспішна робота. Діючи щоденно й в постійному темпі, ви багато чого встигнете. «Вивчайте ази науки, перш ніж намагатися досягти її вершин, – писав І.П. Павлов. – Ніколи не беріться за наступне не засвоївши попереднє».

Зупиняйтесь на підвиляху

Займатися однією ж і тією справою більше одного разу – даремна трата сил і часу. Тому намагайтеся не відкладаючи завершити розпочату справу. Не слід розслаблятися на уроці, сподіваючись на те, що параграф можна буде спокійно прочитати вдома. Навіщо? Вдома, напевне, знайдуться інші справи.



Тест «Чи дотримуєтесь ви порядку в усьому?»

	ТАК	НІ
1. Чи вважаєте ви себе людиною, яка прагне робити все якнайкраще?	0	1
2. Чи завжди ви охайні?	0	1
3. Чи нервуете ви, якщо порушується ваш режим дня?	0	1
4. Чи дратуєтесь ви, коли хтось бере ваші речі і не кладе на місце?	0	1
5. Чи буває вам неприємно коли там, куди ви прийшли, панує безлад?	0	1
6. Чи важко вам передоручити свої обов'язки комусь іншому?	0	1
7. Чи можете без уяви сказати, на що потратили дані вам дорослими гроші при поході на базар?	0	1
8. Чи купляете ви задалегідь більшу, ніж потрібно кількість зошитів, ручок, олівців для школи?	0	1
9. Чи вірите ви в прикмети, гороскоп?	0	1
10. Чи носите з собою в інколу запасну ручку, зошит та ін.?	0	1
11. Чи виникало у вас почуття, що після миття рук вам ще необхідно їх раз вимити, хоч вони на вигляд вже чисті?	0	1
12. Чи вибиваєте ви щодня пошуку перед тим, як лягати спати?	1	
13. Чи завжди знаходяться в порядку ваші речі?	0	1
14. Ви відразу мисте посуд після їжі?	0	1
15. Ви перевіряєте при виході з квартири чи вимкнене скрізь світло, газова плита, кран водопроводу?	0	1
16. Якщо ви помічаєте, що якась річ в кімнаті стоїть не на своєму місці, чи щось висить криво, ви їх поправляєте?	0	1
17. Чи є у вас бажання під час обміну мити посуд перед подачею наступного блюда?	0	1
18. Після того, як у вас побували друзі, чи намагаєтесь ви відразу є після їх виходу навести порядок в квартирі?	0	1
19. Чи доводилось вам забувати деякі важливі дати, обіцянки?	0	1
20. Чи губили ви важливі для вас речі?	0	1
21. Чи приносите ви додому чеки, які дають в магазині або використані квитки чи талони на проїзд?	0	1
22. Ви знаєте точно, скільки грошей у вашій скарбничці чи гаманці?	0	1



23. Чи губите ключі від квартири?	0	1
24. Чи купляете задалегідь подарунки для своїх родичів, друзів?	0	1
25. Вигляд відра, повного сміття, вам неприємний?	0	1
26. Чи є у вас звичка приходити на уроки раніше, ніж інші діти?	0	1
27. Ви губите речі під час поїздок, мандрівок?	0	1
28. Чи змогли б ви за одну хвилину відшукати свій минулорічний табель?	0	1
29. Вам соромно їхати через місто в одязі для дачних робіт?	0	1
30. Чи забуваєте ви про зустрічі чи передані вам повідомлення для інших?	0	1

Результати підрахувань:

0-8 балів Ваше життя планомірне. Швидше за все, ви людина охайна, пунктуальна й обачлива. Вам подобається працювати з людьми відповідальними й уважними. Через прагнення все спланувати, деякі з вас можуть назвати нецікавим й нудним, однак ви теж робите свій внесок в життя оточуючих.

9-18 балів Можете пишатися – у вас рівновага між стабільністю й оригінальністю. Але при цьому добре розвинуте почуття відповідальності дозволяє вам відволікатись від серйозних справ і розважатися разом з іншими.

19-30 балів На вас, напевне, покладатися важко. Ви дуже неохайні й часто не відповідальні, хоча у вас виникає маса ідей і ви є душею компанії. Ви, напевно, щедри по відношенню до друзів. І хоча часто опиняєтесь у важкому стані, як правило, знаходите вихід з нього.

~~✎~~ Психологічний практикум

✓ Робота з щоденником «Щоб хотіти вчитися» (автор Н.А. Побірченко), сторінки: 21, 22, 23, 25.



✓ Заповнити таблицю

Помітити галочкою потрібне.

Умови успіху	Як часто ними користуюсь				Скільки часу ними користуюсь
	ніколи	рідко	часто	завжди	
1. Послідовність і система					
2. Ритм					
3. Порядок					
4. Вміння зосередитись					
5. Зібраність у справі					
6. Вміння слухати					
7. Наявність записника					
8. Перерва в роботі					
9. Самоконтроль					

Самоконтроль: Оціни свої знання з теми

1. Чи погоджуєтесь ви з думкою, що успіх залежить лише від випадку? Чому? Обґрунтуйте свою думку.

2. Які умови ви вважаєте потрібними й важливими, щоб досягати успіху в навчанні?

3. Які з умов успіху годяться для навчання, а які для повсякденного життя? Чи завжди умови досягнення успіху в навчанні однакові з умовами успіху в житті?

4. Намалюйте себе в ситуаціях, коли ви досягли успіху і коли потерпіли поразку в навчанні та житті. Коли важче переживається неуспіх: в ситуації навчання, чи в ситуації повсякденного життя? Чому?

2.4. Правила успішності в навчальній діяльності

Успіх сприяє формуванню впевненості у своїх силах. Коли людина вперше береться за якусь справу, вона, як правило, ще не зовсім впевнена в її успішності, так буває, коли ми вчимося їздити на велосипеді, виступати перед класом або й усіма учнями школи, коли вчитель викликає до дошки і пропонує вирішити задачу нового типу та ін.



Однак, справедливим є твердження, що успіх сприяє успіху. Навіть зовсім маленьку вдачу можна зробити кроком на шляху до більш важливих результатів. Так, наприклад, тренери боксерських команд прискіпливу увагу надають підбору партнерів для поєдинку, щоб дати можливість своїм підопічним рухатися від однієї перемоги до іншої.

Так само і в навчанні: кожна позитивна оцінка вчителя чи когось із однокласників вселяє в нас віру у свої здібності, можливості досягти високих результатів в навчанні. І, навпаки, з кожною невдачею у нас все менше і менше залишається впевненості у власних здібностях до навчання. Щоб цього не трапилося психологи провели дослідження і з'ясували правила, які допомагають досягти успіхів в навчанні та подолати хронічну неуспішність учнів. Таких правил п'ять, але їх може бути й більше:

- Вміння співпрацювати.
- Вміння спілкуватися.
- Правила для досягнення високої успішності в навчанні.
- Не кидати навчання.
- Не втрачати надію.
- Отримання насолоди від навчання і життя.

Вміння співпрацювати

На одній з міських ратуш в Данії написано: «Ніхто не знає так багато, як всі ми разом». Або інший відомий усім вислів: «Розум добре, а два краще?» В цих висловах мова йде про те, що спеціаліст з керівництва персоналом, називають колективним розумом (інтелектом). Причому такому колективу не обов'язково складатися з двох розумів – можна й більше. Важливе інше: він підбирається так, щоб до його складу входили люди різних здібностей та можливостей – хтось добре розуміється в математичних підрахунках, хтось – вміє писати без помилок, хтось – виразно розповідати вірші, переказувати. Але щоб такий різнобарвний колектив міг успішно діяти, всім його членам слід навчитися співпрацювати один з одним. Прикладом такого колективу може виступати шкільний клас, в якому зібрані діти з різними здібностями, вміннями та характерами.

Кожному з вас, напевне, доводилось чути вислови: «5-Б такий дружний клас. Вони завжди попереду усіх інших класів: вчасно



готуються до загальношкільних заходів, ніколи не підводять класного керівника, у них висока успішність». А можна почути й протилежну думку. Від чого не залежить? Насамперед, від згуртованості класного колективу, вміння однокласників співпрацювати.

Вміння співпрацювати означає:

- 1) здатність цікавитись думками інших членів групи і будувати свій план дій з урахуванням думки і дій партнера;
- 2) вміння здобувати інформацію, якої не вистачає, за допомогою запитань як до вчителя, так і до учнів класу;
- 3) готовність запропонувати партнеру план спільних дій;
- 4) здатність вирішувати конфлікти не агресивно, а раціонально, тобто виявляючи дружелюбність і повагу до партнера і не прагнучи відгородитись від нього й виконувати справу самостійно.



Тест «Який я партнер?»

Інструкція: читаючи висловлювання, оберіть один з запропонованих варіантів відповіді, що вам найбільш пасує.

	ТАК	НІ	КОЛИ ЯК
1. Коли в мене неприємності, я намагаюсь діяти, щоб усунути їх наслідки, ніж просто зітхати і скаржитись іншим	1	0	0,5
2. Коли я бачу агресивну людину, я думаю, що в цьому винні інші люди, ніж вона сама	0	1	0,5
3. Іноді мені здається, що я народився в нещасне число	0	1	0,5
4. Я завжди відчуваю відповідальність за всі покладені на мене обов'язки в школі і вдома	1	0	0,5
5. В моєму житті було б менше проблем, якби деякі люди почали краще ставитись до мене (наприклад, щоб вчитель не був таким строгим)	0	1	0,5
6. Я вважаю, що двічники сам винні в своїх невдачах в навчанні	1	0	0,5
7. Іноді я думаю, що в моїх невдачах винні інші люди	0	1	0,5
8. Якщо я хворію, то намагаюсь лікуватись народними рецептами, ніж користуватись послугам лікаря	1	0	0,5
9. Я люблю допомагати людям, тому що відчуваю вдячність за те, що вони зробили для мене	0	1	0,5
10. Коли відбувається сварка в класі чи серед знайомих, то міркуючи, я відчуваю себе, як правило, винним в ній	1	0	0,5



11. Вважаю, що будь-яку проблему можна вирішити, якщо запитати порад в друзів, чи однокласників	1	0	0,5
12. Якщо чорна кішка переходить мені шлях, я переходжу на іншу сторону вулиці	0	1	0,5
13. Як правило, я змиряюсь з тими обов'язками, які на мене покладають в класі чи вдома	0	1	0,5
14. Мені подобаються люди, у яких сильний і незалежний характер	1	0	0,5
15. Я знаю свої недоліки. Однак хочу, щоб інші прощали мені їх	0	1	0,5

Результати підрахувань:

14 балів і більше Ти, безсумнівно, головна діюча особа в групі ровесників. Ти не боїшся брати на себе відповідальність не лише за себе, але й за всіх учасників групи.

10-13 балів Ти не з тих, хто в усіх своїх помилках, й невдачах звинувачує інших. Ти намагаєшся сам вирішувати свої обов'язки й права, хочеш тримати під контролем поведінку свою та інших.

5-9 балів Ти готовий до того, щоб виконувати ті правила, які тобі продиктують, якщо вони тобі більше до вподоби, ніж ті, які ти встановлюєш сам. В залежності від обставин і групи ти можеш бути і однаковим успіхом і керівником і підлеглим.

4 бали і менше В групі партнерів ти виконавець, а не керівник. Твій поступливий характер робить тебе цінним членом команди, однак тобі не завжди достається найкраще при роздачі нагород за справу.

✓ **Вправа 1. «Зберемося разом»**

Учні діляться на групи по 6-8 чоловік. Вчитель пропонує виконати такі завдання:

– вишикуватися в ряд у відповідності з алфавітом за першою буквою імені;

– вишикуватися в ряд у відповідності з алфавітом за останньою буквою імені;

(прізвища, за другою буквою тощо);

– запропонувати свій спосіб побудови групи.

Яка група найшвидше реагує на завдання? Хто знайшов найоригінальніший спосіб побудови групи, тощо.



✓ Вправа 2. «Корабельна аварія»

За допомогою гри можна виявити лідерські якості учасників, характер стосунків у групі, а також особистісно-рольовий потенціал груп.

Форма гри: індивідуальна, парна, групова.

Завдання: Ваш корабель зазнав аварії. Ви дивом врятувались і потрапили у човні в Тихий океан. Все, що залишилось у вас – це 15 предметів.

Ваше завдання: вибрати найнеобхідніші, щоб за їх допомогою врятуватись.

Ситуація 1. Один в човні (таблиця графа 2): проаранжувати всі перераховані предмети за ступенем важливості. Навпроти першого предмету поставте цифру 1, навпроти другого по значущості – 2 і т.ін. Час заповнення – до 10 хв.

Ситуація 2. Двоє в човні (графа 3). Ви врятувались удвох, (виберіть собі партнера). Проробіть аналогічну роботу по аранжуванню предметів в човні, причому результати аранжування в обох учнів повинні бути однакові. Час роботи – 10-12 хвилин.

Предмет у човні	В човні			Експерт	Помилки			Лідерство
	один	двоє	всі		одного	двох	всіх	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Секстант								
Лупа								
Каністра з прісною водою								
Москітна сітка								
Аварійний запас продуктів – 1 ящик								
Карта Тихого океану								
Надувна подушка								
Каністра з пальним (8 літрів мастила)								
Транзисторний приймач								
Світлопроникний пластмасовий лист								
Медичний спирт (1 л)								
Нейлоновий шнур (10 м)								
Цукерки								
Вудочка								
Засіб для відлякування акул								
Всього								



Ситуація 3. Всі в човні (графа 4). Пощастило всій групі – врятувались всі (клас ділиться на групи по 7-9 чоловік). Спробуйте прийти до загального рішення і проаранжувати предмети, необхідні для найшвидшого порятунку. Час обговорення – до 15 хвилин.

Обробка результатів:

Перш за все необхідно записати, як аранжують ці предмети експерти – спеціалісти з порятунку людей (графа 5) лупа (1 по значущості), каністра пального, каністра з прісною водою, аварійний запас продуктів життєво необхідних предметів; цукерки, світлопроникний пластмасовий лист, вудочка, нейлоновий шнур, медичний спирт – менш важливі предмети; надувна подушка, москітна сітка, карта Тихого океану, транзисторний приймач, засіб для відлякування акул, секстант – безглузді.

Експерти вважають, що насамперед необхідно подати про себе знати. Для цього слід вилити масло за борт, відпливти на безпечну відстань, лупою навести сонячний промінь на пляму мастила і підпалити його. Стоп чорного диму видно на відстані 40-50 км. Тепер необхідно зробити все, щоб дочекатися допомоги. Тому вам знадобиться прісна вода, продукти, цукерки і т.ін.

Підрахунок помилок. Вирахуйте різницю (з більшого відняти менше):

а) між відповідями експертів і вашими власними (графи 2 і 5) і заповніть графу 6;

б) між відповідями експертів і «двох в човні» (графи 3 і 5) і заповніть графу 7;

в) між відповідями експертів і «всіх в човні» (графи 4,5) і занесіть в графу 8.

Обробка результатів:

Порахуйте підсумкові суми в графах 6, 7, 8 – окремо. Якщо ця сума не перевищує 60 балів – то ви врятувались. Якщо ж ця сума перевищила 60, то ...

Для оцінки лідерських якостей (графа Д) необхідно порахувати різницю між помилками усіх і помилками одного (графи 6, 8). Запишіть результат і загальний висновок.

Підрахування результатів:

Менше 20 балів Ви володієте яскраво вираженими лідерськими якостями.



20-30 балів У вас досить високий рівень лідерства.
30-40 балів У вас є задатки лідера, але ви не прагнете їх виявити.

Більше 40 балів Для вас притаманна позиція пасивного виконавця.

✓ Вправа 3. «Телеграма»

Учні діляться на групи і їм пропонується послати один одному телеграму. Об'єднують ці послання початкові букви слів, наприклад: БТЛВДКМПЗХО (підбір букв може бути різним).

Завдання: скласти такий текст телеграми, в якому б кожне (значуще) слово послідовно починалося з запропонованої букви. Тобто, перше слово починається на «Б», друге – на «Т» і т.ін. Для зв'язку слів можна вставляти прийменники й розділові знаки в необмеженій кількості.

Наприклад: Білі Томати Лежать під Вагоном. Дасмо Кетчуп або Міняємо Помідори на Звірів? Хотів би Орангутанга.

Борис! Твоя Лінь Веде до Диких Конфліктів. Можу Припинити. Знання Хороші Обіцяю.

Після проведення гри пропонуються питання для обговорення:

– Чия телеграма виявилась найсмійнішою? Найжахливішою? Найбільш життєвою?

– Як впливають незначні частини мови на зміст? Чи легко працювати в групі.

Вміння спілкуватися

Уявіть собі коло життя, намальоване учнем підліткового віку, в якому не менше 8 годин займає навчання в школі і вдома. Кожному з вас, мабуть, хотілося б щоб школа давала можливість для успішного спілкування з ровесниками та вчителями, адже від того, які стосунки складаються в учнів в школі, багато в чому залежить їх успішність в навчанні.

Психологами, які займаються проблемами спілкування, доведено, що зовнішні умови – предметне забезпечення на уроці, гарні класні кімнати, наявність підручників та посібників у кожного учня, наочності, різного роздаткового матеріалу – лише на 20% забезпечує успіх учнів в навчанні; 80% успішності залежить від спілкування учнів та вчителя на уроці, від стосунків, які склалися в учнівському колективі.



Вміти спілкуватися означає здатність вступати в контакти і вести розмову з співбесідником, вміння уважно й активно слухати, використання міміки й жестів для більш ефективного вираження власних думок, а також знання особливостей себе та інших людей і врахування цих особливостей під час спілкування з людьми.

Здатність спілкуватися – це дар чи те, чому можна навчитися?

В психології виділяють комунікативні здібності як такі здібності особистості, які забезпечують ефективність її спілкування та сумісність з іншими людьми.

Здатність до спілкування включає в себе:

1) бажання налагоджувати й вступати в контакт з оточуючими людьми («Я хочу!»);

2) вміння організовувати спілкування («Я вмію!»), яке включає вміння слухати співрозмовника, вміння емоційно співпереживати, вміння вирішувати конфліктні ситуації;

3) знання норм і правил, яким необхідно слідувати під час спілкування з людьми («Я знаю!»).

Для кожної людини, яка прагне досягнути успіху в житті, важливо навчитися спілкуватися. Для цього психологами розроблено багато вправ.

✓ Вправа 4. «Весь покритий зеленню...»

Для гри необхідно приготувати 2-3 аркуші ватманського паперу, фарби, пензлики, олівці, фломастери.

Завдання: «Уявіть собі, що ви потрапили на безлюдний острів. Але не лякайтеся, адже з вами є чарівні фарби. Все, що ви намалюєте цими фарбами, відразу перетворюється на реальність: їжа, одяг і т.ін. Отже, обирайте свою «команду» затонулого корабля і приймаєтеся за малювання».

Суть гри: це гра з елементами діагностики. В її ході відразу виділяються малі групи; лідери, які керують тим, що, де і як малювати на острові, і неприйняті діти, яким або не знайшлося місця на острові, або вони самі не намагаються включатися в спільну діяльність.

Звертається увага на репліки, якими обмінюються учасники – накази, прохання, пропозиції.



Важливо з'ясувати, що малюють врятовані: будинки (добре), шляхи й машини (теж непогано). А чи є на їх острові театр, бібліотека, школа?

Вибір тих чи інших предметів характеризує систему цінностей учасників гри.

✓ Вправа 5. «Карусель»

Ми часто чуємо, як важливо вміти вчасно робити компліменти. Це правильно, але при цьому часто забувається про те, що не менше важливо вміти приймати компліменти. В «каруселі» можна повчитися й тому, і іншому.

Завдання: група ділиться на дві команди. Одна команда утворює мале коло (стають один до одного спинами). Друга команда утворює велике коло, причому кожний з учасників великого кола стає обличчям до учасника першої команди.

Кожен, хто стоїть в зовнішньому колі, повинен сказати щось хороше тій людині, яка знаходиться навпроти неї, ті, хто стоїть у внутрішньому колі, повинні подякувати своєму «візаві» за приємні слова.

Внутрішнє коло залишається на місці, а учасники зовнішнього роблять крок в бік – опиняються обличчям до іншої людини внутрішнього кола. І знову – добрі слова з однієї та іншої сторони. І так доти, доки ви не обійдете все коло і не опинитесь навпроти того, з кого почали.

Коли коло буде пройдено, учасники внутрішнього та зовнішнього кіл повинні поміняти місцями і почати все знову. В кінці гри ставиться запитання: що виявилось важчим – вигадувати компліменти чи відповідати на них? Нехай кожен учасник обере той комплімент, який йому виявився найбільше до вподоби. Також можна визначити найкращий комплімент, який прозвучав в групі.

✓ Вправа 6. «Я вам пишу...»

Гра йде по колу. Потрібні папір і ручка для кожного учасника.

Завдання: Кожному з вас необхідно буде написати особливого листа. Але перш за все підпишіть свій лист в нижньому правому куті (ім'я, прізвище – як вам забажається) та передайте його сусіду справа.

У вас на руках опинився лист, на якому стоїть ім'я вашого сусіда. Напишіть йому декілька слів. Що писати? Все, що вам хочеться сказати



цій людині: добрі слова, побажання, признання, поради, запитання; це може бути і малюнок. Але ваше звертання має вкластися в 1-2 фрази.

Для того, щоб ваші слова не були прочитані ніким, крім адресата, необхідно загорнути верхню частину аркуша (скласти «гармошкою»). Після цього лист передається наступному учневі. А вам таким же чином приходить наступний лист, на якому ви повинні написати послання іншому учню.

Так продовжується до тих пір, поки не отримаєте лист з вашим власним ім'ям. Цей лист, зробивши коло, побував в руках кожного учня класу, і кожний написав вам те, що можливо, давно хотів сказати.

Цей лист не варто викидати. Його слід зберегти і в тяжкі моменти життя зазирати в нього, щоб згадати, яким «веселим», «вихованим», «розумним», «надійним» і т.ін. тебе бачать інші люди. Таким чином, лист ще й допомагає людині відчутти свою значущість для інших.



Тест «Моя потреба у спілкуванні»

Якщо ви згодні з твердженням, наведеним нижче, поставте навпроти його номеру «+», якщо не згодні – ставте «-».

1. Мені подобається брати участь в різних шкільних та життєвих заходах.
2. Я не можу перемогти свої бажання, навіть якщо вони суперечать бажанням моїх товаришів.
3. Мені подобається висловлювати іншим компліменти.
4. Я товаришую не з тими дітьми, які мені подобаються, а тими, від яких маю якусь користь (наприклад, відмінники допомагають виконувати контрольні завдання тощо).
5. Я відчуваю, що серед друзів маю більше прав порівняно з іншими.
6. Коли я дізнаюся про успіхи мого товариша, у мене чомусь погіршується настрій.
7. Щоб бути задоволеним собою, я повинен комусь в чомусь допомогти.
8. Мої турботи зникають, коли я перебуваю серед товаришів.
9. Мої друзі мені вже набридли.
10. Коли я виконую уроки чи якусь іншу роботу, присутність інших людей мене дратує.



11. Якщо дізнаюся про якісь неприємності. Я кажу лише ту частку правди, яка, на мою думку, не зашкодить моїм друзям.

12. У важкій ситуації, наприклад, на контрольній роботі, я, якщо потрібно, спочатку допомагаю товаришу, а потім вже виконую своє завдання.

13. Неприємності товаришів викликають у мене таке переживання, що я можу захворіти.

14. Мені приємно допомагати іншим, навіть коли це завдає труднощів мені.

15. З поваги до друга я можу погодитись з його думкою, навіть якщо він не правий.

16. Мені більше подобаються пригодницькі оповідання, ніж оповідання про природу.

17. Мені важко дивитись фільми, у яких показують сцени вбивств, приниження інших людей, їх страждання.

18. Коли я знаходжусь сам, у мене переважає поганий настрій, ніж тоді, коли я перебуваю серед ровесників.

19. Я вважаю, що головна радість у житті – це спілкування з друзями й цікавими людьми.

20. Мені шкода бездомних собак та котів.

21. Я вважаю, що краще менше мати друзів, але справжніх товаришів.

22. Я люблю бувати серед людей.

23. Я довго хвилююся після того, як з ким-небудь посварюся.

24. У мене, мабуть, більше друзів, ніж у когось інших.

25. Мені більше подобається досягати успіхів у навчанні, ніж спілкуватися з однолітками.

26. Я не люблю плітки про інших, а намагаюся сам оцінювати людей.

27. Для мене приємніше отримувати подарунки, ніж спілкуватися з друзями.

28. Я співчуваю людям, у яких немає близьких друзів.

29. Часто люди не дякують мені за добро, яке я їм роблю.

30. Я люблю оповідання про безкорисну дружбу.

31. Заради друга я можу пожертвувати своїми інтересами.

32. З моїм найближчим другом ми товаришуємо вже кілька років.



33. Якби я працював у дитячій газеті, то з задоволенням писав би про дружбу.

Підрахувати кількість відповідей «-» – на запитання 3, 4, 5, 6, 9, 10, 15, 16, 25, 27, 29 і відповідей «+» на всі інші запитання.

Підрахування результатів:

23 бали й менше Потребна у спілкуванні дуже низька.

23-26 балів Низька.

27-28 балів Середня.

29-30 балів Висока.

31 бал і більше Дуже висока.

Систематичне навчання

Для того, щоб постійно досягати успіхів у навчанні, необхідно навчатися не лише 9 місяців на рік – рівно стільки триває один навчальний рік, а всі 12 місяців. Тобто, не можна кидати навчання з настанням канікул, особливо літніх. Продовжуйте поповнювати свої знання, досвід. Читайте книжки, будьте допитливими і працелюбними, шукайте в усьому щось цікаве і поповнюйте свій запас знань.

Це цікаво знати!

Мабуть, для всіх без винятку учнів – і великих і малих – одне з найприємніших слів є слово «канікули». Але, як свідчить історія, канікули чекали не лише діти шкільного віку, а й дорослі. Нічого дивного тут немає! Канікули виникли ще в Стародавньому Римі. Період з 22 липня по 23 серпня у стародавніх римлян називався канікулами. Чому? Саме в цей час Сонце перебуває в сузір'ї Пса. В латинській мові собака – canis (каніс). У цей час у Римі починалась найбільша спека, і римський сенат робив перерву у своїх засіданнях – канікули.

Згодом канікулами почали називати літню перерву в роботі навчальних закладів, а ще пізніше – взагалі всяку встановлену перерву в заняттях учнів та студентів.

Відомо, що будь-яка робота вимагає перерви, відпочинку. Але й цей період слід використовувати продуктивно й збагачувати свої знання. В народі споконвіку поважався й цінувався розум, знання. Недарма в народній мудрості збереглися відомі всім слова, наприклад:

— Учений йде, а неук слідом спотикається.

— Науки ні вода не затопить, ні вогонь не спалить.



– Розумний научить, а дурень намучить.

– Шануй учителя, як родителя.

Слід цінувати й таку людську якість, яка допомагає поповнити свій багаж знань, як допитливість.

Допитливість – це бажання глибоко й повністю пізнавати навколишній світ. Допитливість штовхає людину до пошуку нових знань, нових умінь, нових способів роботи, дає енергію й наполегливість в цих пошуках, робить життя людини багатшим, більш цілеспрямованим.

Не втрачайте надію

Не все виходить одразу. Але невдача й помилки теж вчать. Робіть висновки і знову вперед. Надія вмирає останньою.

Віра в успіх – це вже 50% успіху. До того ж сам успіх сприяє формуванню впевненості у власних силах. І не має значення, скільки разів в минулому людина припустила помилку. Значення має лише успішна спроба, яку слід пам'ятати й про яку слід постійно згадувати. Як мовив один американський вчений, «юнак, який бажає стати вченим, повинен бути готовим, перш, ніж досягти успіху, 99 разів зазнати невдачі і не втратити віри в себе».

Рекомендація: використовуйте помилки й промах в процесі навчання, а потім забудьте про них. Свідомо згадуйте й подумки малюйте в деталях минулі успіхи. Кожен з нас колись у чомусь досягав успіху.



Тест «Моя потреба в успіху»

Інструкція: Зараз вам будуть запропоновані запитання, за допомогою яких можна визначити, як вам вдається досягати успіхів у навчанні. Намагайтесь відповідати щиро й справедливо, тут немає гарних і поганих відповідей. Над запитаннями довго не роздумуйте.

Відповідаючи на запитання, запишіть його номер і відповідь «+», якщо ви згодні з ним, або «-», якщо не погоджуєтесь.

1. Тобі важко не відставати в навчанні від усього класу (загальна успішність)?

2. Чи важко тобі працювати в класі так, як цього хоче вчитель?

3. Тобі часто хочеться, щоб вчитель не поспішав при поясненні нового матеріалу, поки ти не зрозумієш, що він каже?



4. Чи траплялося, що тобі ставили більш низьку оцінку, ніж ти очікував?

5. Чи важко тобі отримувати такі оцінки, яких чекають від тебе батьки?

6. Твої однокласники будуть сміятись над тобою, якщо ти зробиш помилку при відповіді?

7. Чи працюєш ти більш наполегливо, якщо знаєш, що результати твоєї роботи будуть порівнюватися в класі з результатами твої однокласників?

8. Коли ти отримуєш гарні оцінки, чи думає хтось з твої однокласників, що ти хочеш вислужитися?

9. Як ти гадаєш, чи втрачають повагу ті з учнів, які не справляються з навчанням?

10. Чи задоволений ти тим, як до тебе ставляться вчителі?

11. Чи сподіваєшся ти в майбутньому навчатися краще, ніж зараз?

12. Чи користуються здібні учні якимись особливим прийомами й правами, яких немає в інших дітей в класі?

13. Чи задоволений ти тим, як ставляться до тебе твої однокласники?

14. Коли ти працюєш в класі, чи впевнений ти в тому, що все взнаєш?

15. Виконавши завдання, чи хвилюєшся ти про те, чи добре з ним впорався?

16. Коли вчитель повідомляє, що збирається дати класу завдання, чи відчуваєш ти страх, що не впораєшся з ним?

Підрахування результатів:

Порахувати кількість відповідей «-» на запитання № 1, 2, 3, 5, 6, 8, 9, 15, 16 та кількість відповідей «+» на запитання 4, 7, 10, 11, 12, 13, 14.

0-7 балів У вас склалася неблагоприємна ситуація для реалізації потреби в досягненні успіху в навчанні. Високих результатів у навчанні вам досягати не вдасться.

8-13 балів Потреба в досягненні успіхів в навчанні у вас задоволена посередньо.

14-16 балів У вас є тверда віра в успіх в навчанні, тому й ситуація для високої успішності в школі у вас благоприємна.



Психологічний практикум

✓ Робота з щоденником «Щоб хотіти вчитися» (автор Н.А. Побірченко), сторінки: 12, 14.

✓ Отримання насолоди від навчання та життя
Кожен, хто хоче досягти успіху як в навчанні, так і в житті, повинен запам'ятати просте правило:

Якщо ти хочеш зайнятись чимось, то подумай, які задоволення можуть бути отримані в ситуації виконання цієї справи?

Вчіться поєднувати приємне з корисним. І тоді багато нецікавих на вашу думку справ стануть приємними й захоплюючими.

Психологи розробили схему, яка допомагає зрозуміти, чому деякі справи для нас здаються непривабливими, а також як зробити з нецікавої справи таку, яка приносить задоволення.

Для цього слід заповнити таблицю, давши відповіді на її запитання.

Назва справи	Які почуття викликає її виконання	Що заважає в ній отримувати насолоду	Що треба зробити, щоб вона подобалась мені
--------------	-----------------------------------	--------------------------------------	--

☞ **Самоконтроль:** Оціни свої знання з теми

1. Які правила успішності навчання виділяють психологи?
2. Розмістити правила досягнення успішності в навчанні по їх значущості для мене (спочатку ті, якими найбільше користуюсь і які є для мене найбільш ефективними, а потім – в порядку зменшення їх ефективності). Обґрунтуйте відповідь.
3. Де ще, крім навчання, тобі можуть знадобитися правила досягнення успішності?
4. Проаналізуйте, якими правилами, виділеними самостійно, ти користуєшся при підготовці до шкільних занять?

2.5. Самоконтроль в навчанні

Важливою умовою ефективного навчання школяра є його вміння контролювати свої розумові дії. Вирішуючи математичну задачу, пишучи диктант або твір, вивчаючи напам'ять твір – в усіх видах навчальної праці без контрольних дій досягти хорошого результату неможливо. І перш, ніж піднімати руку для відповіді, слід запитати



себе: а чи немає кращої, більш повнішої й глибшої відповіді? Спробуйте слідувати цьому правилу, і ви переконаєтесь, що навіть коротке обмірковування (з метою самооцінки) в більшості випадків дозволить набагато покращити відповідь.

Особливо важливим є самоконтроль при виконанні творчих завдань, зокрема, при написанні творів з літератури. Як відомо, в основі самоконтролю лежать такі психічні якості особистості як уважність та спостереження. А школяреві, якому слід написати творчу роботу, як правило, не вистачає об'єму уваги для того, щоб обміркувати всі аспекти своєї праці. Також йому здається, що все те, що він пише, вигадує є оригінальним і залишає його задоволеним від створеного.

Тому з цього випливає головна рекомендація для учнів, які пишуть творчі роботи: *виконуйте творчу роботу заздалегідь, щоб після написання можна було через декілька днів перевірити її та виправити допущені помилки та недоліки.* Серед останніх досить часто можна зустріти суттєві.

Навички самоконтролю відіграють велику роль не лише в навчальній, але й в професійно-трудовій діяльності. Так, токарь для отримання заданої деталі контролює та регулює швидкість різання, вибір, заточку й установку різця; тракторист слідкує за швидкістю руху агрегату, роботою двигуна, глибиною обробки ґрунту та ін.; швачка – роботу машинки, рівність шву, рух тканини тощо.

Кожен працівник, перш ніж приступити до роботи, контролює себе щодо виконання вимог, які встановлені правилами безпеки праці. Дотримання правил безпеки праці – ще одна не менш важлива сторона самоконтролю.

Дії самоконтролю вимагають високого рівня розвитку уваги, а саме: розподіляти увагу, переключатися з одного об'єкту на інший. Але поряд з уважністю самоконтролю сприяє навчальна та професійна спостережливність. Справа в тому, що контролювати навчальний, а також, виробничий процес можливо, зіставляючи їх хід з певними вимогами, еталонами. *Наприклад*, після написання контрольного диктанту, кожному цікаво не лише дізнатися про отриману оцінку, але й з'ясувати, які саме помилки були допущені при його написанні. Іноді це допомагає встановити справедливість, коли оцінка виставлена невірно (буває й таке, коли вчитель сам помиляється при перевірці учнівських робіт).



Висококваліфікований працівник ніколи не забуває про контрольні дії, суворо виконує вимоги відповідних інструкцій. А ось учні нерідко забувають про це, тому що навички самоконтролю в них ще сформовані слабо, тоді як у професіонала це вже добре розвинуте. Тому учні або забувають взагалі контролювати себе, або навпаки, настільки зайняті самоконтролем, що в них не вистачає часу на саме виконання учбових завдань. Чи не так?



Тест «Виявлення стилю саморегуляції діяльності»

Вам необхідно охарактеризувати себе. Для цього вам пропонуються наступні твердження. Якщо ви вважаєте, що запропоноване твердження характерно для вас, відповідайте «так». Якщо не характерно або не вагаєтесь, відповідайте «ні».

1. Оточуючі вважають вас впевненою в собі людиною.
2. Перед початком виконання домашньої роботи я спочатку створюю відповідні умови, в яких би зручно працювалось.
3. При виконанні будь-якої роботи я звик оцінювати не лише її кінцевий результат, але й ті результати, які отримав в процесі роботи.
4. Я схильний відмовитись від запланованого, якщо іншим здається, що я роблю не так.
5. Навіть при виконанні відповідальної роботи (наприклад, випуск класної стінгазети) мені не потрібний контроль інших.
6. Ви однаково добре намагаєтесь виконувати як цікаві, так і нецікаві для вас завдання.
7. Для успішного виконання відповідальної роботи необхідно, щоб вас контролювали.
8. Ваші робочі дні (шкільні) не мають чіткого режиму.
9. При можливості вибору ви віддаєте перевагу виконанню не дуже складної й відповідальної роботи, ніж цікавій й відповідальній.
10. Після того, як завершена якась робота, ви звикли обов'язково перевіряти, чи правильно вона виконана.
11. Ви обов'язково повертаєтесь до незавершеної справи (наприклад, недорозв'язана на уроці задача), навіть якщо вас про це не просять, не контролюють.
12. Сумнів у успіху часто примушує вас відмовитись від розпочатої справи.



13. Вам часто не вистачає наполегливості для досягнення поставленої мети.

14. Ваші плани ніколи не розходяться з моїми можливостями (я планую тільки те, що можу зробити).

15. Як правило, будь-які рішення й приймаю, порадившись з ким-небудь.

16. Мені часто буває важко зосередитись на якійсь задачі чи роботі.

17. Коли я захоплений якоюсь роботою, то буває важко переключитися на виконання іншої роботи.

18. Я схильний відмовитись від завдання, якщо з кількох спроб його виконання мені не вдається.

Ключові відповіді:

«так» – 1, 5, 11, 14;

«ні» – 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 16, 17, 18.

Відповіді, дані в ключі, характерні для людей з автономним стилем діяльності. Якщо відповідь досліджуваного співпадає з ключем на твердження, то йому присуджується один бал. Якщо не співпала – нуль балів.

Досліджувані, які набрали 11 балів і більше, відносяться до групи «автономних», а тих, хто набрав 7 балів й менше – до групи «залежних».

«Автономні» – люди, які проявляють в діяльності такі якості, як і розвинутий самоконтроль, впевненість в собі, схильність до самостійного виконання будь-якої роботи.

«Залежні» – люди, які не виявляють або виявляють слабо вище зазначені якості, спираються при виконанні діяльності на поради, підказки, вказівки з боку інших.



Психологічний практикум

✓ Пам'ятка учневі, який оволодіває самоконтролем:

- необхідно постійно пам'ятати про нього, напрацювати в собі звичку до регулярного й старанного здійснення контрольних дій;
- добре знати еталони (ознаки), за якими можна оцінювати якість своїх учбових дій; виявляти спостережливість, систематично доповнювати еталонний «арсенал»;
- старанно, раціонально планувати майбутні навчальні дії;



– уважно слідкувати за ходом навчального процесу, зіставляючи його зі складеним планом і відповідними вимогами та еталонами.

✓ Пам'ятка для запобігання помилок в навчальній роботі:

– перевірте, чи є у вас пропуски в знаннях, без яких ускладнюється виконання загального шкільного завдання;
– з'ясуйте, які труднощі у вас виникали при виконанні аналогічних завдань на уроці;

– подумайте, чи правильно підібрані формули, правила, визначений план написання твору, навчальне приладдя;

– проконтролюйте, чи були допущені якісь неточності, помилки, починаючи від найпершої операції (кроку виконання завдання) до самого його завершення. Подумайте, чи всі підібрані прийоми, формули, правила виявились найоптимальнішими для роботи, чи всі поставлені вимоги до виконання завдання були виконані?

✓ Тренування волі та самоконтролю

Для розвитку самоконтролю дуже корисно ставити різноманітні «правила» й конкретні плани реалізації намічених завдань. Ведення такого обліку буде зручнішим, якщо ви будете користуватись такою таблицею:

Завдання для себе	Оцінка його виконання	Примітки (що сприяло виконанню чи заважило; які почуття виникли при його досягненні)
1. ...		

 **Самоконтроль:** Оціни свої знання з теми

1. Дати визначення поняттю «самоконтроль».

2. Поверніться до пам'яті оволодіння самоконтролем і позначте «+» ті пункти, яких ви дотримуетесь, і «-» – ті, які у вашій навчальній роботі не проявляються.

3. Намалюйте або опишіть, як користуються навичками самоконтролю люди певних професій (наприклад, вчитель, перукар, продавець, бухгалтер).

4. В яких випадках краще користуватися взаємоконтролем, ніж самоконтролем?



2.6. Шкільні тривоги та страхи

Кожному з нас знайоме почуття страху. Страх – біологічно доцільна реакція нашої психіки, яка заділась нам у спадок в часі дикого життя первісної людини. Це він примушував людей кучкуватися стадами, повідомляти один одного про наближення небезпеки. Це він примусив винаходити все нові способи захисту від природних стихій, а отже, був рушійною силою прогресу. І в цьому, може вважати, позитивне значення страху.

Страх зупиняє нас в ті хвилини, коли нам дійсно загрожує небезпека. Якби нам не було лячно, у нас не спрацьовував би інстинкт самозбереження і ми давно б уже всі вимерли, як мамонти.

Людина, яка не вміє боятися, мабуть, в ті давні та і в сучасні часи, не прожила б довго. Вона тут би впала з висоти, потонула в болоті, потрапила б в якусь аварію. В цьому полягає позитивна сторона людського страху.

Страх викликається повідомленням про реальну чи явну небезпеку. Сильний страх супроводжує невпевненість і погані передчуття. Страх може викликати в поведінці людини дві протилежні реакції: він або паралізує всі дії людини, або навпаки, мобілізує його енергію.

Люди хоробрі, мужні вміють перемагати емоцію страху і володіти собою: це досягається силою розуму, почуттям обов'язку, піклуванням про інших тощо.

Як правило, страхи починають супроводжувати людину з дитячих років.

Більшість дітей страждають від побоювання темноти, багато хто не може залишатися наодинці в кімнаті чи вдома взагалі. Взагалі, дитина дуже незахищена порівняно з дорослою людиною. З часом життя ставить перед нами нові й нові випробування, і ми навчаємося протистояти небезпеці, володіти собою й управляти своїми емоціями. Для багатьох людей дитячі страхи стають споминами і лише трішки впливають на наш настрій.

Так буває у більшості, але не у всіх.

Дитячий страх, в залежності від умов виховання дитини, може формувати комплекс (фобію), який залишається на все життя.

Великого значення у формуванні й виникненні страхів людини має період її навчання в школі. Тому, крім страхів висот, темноти, болот та інших, в учнів виникають шкільні страхи. Психологи провели



дослідження емоційних станів, які переживають школярі в умовах школи, і визначили наступні види страхів, їм притаманних:

1) страх ситуації перевірка знань – негативне ставлення і переживання тривоги в ситуаціях перевірки знань (особливо – публічної) досягнень в навчанні, можливостей учнів;

2) проблеми і страхи у стосунках з учителями – загальний негативний емоційний фон стосунків з дорослими в школі, який знижує успішність навчання дитини;

3) страх не відповідати очікуванням оточуючих (вчителів, однокласників, батьків) – орієнтація на оцінку оточуючими своїх результатів навчання, вчинків, думок, тривога з приводу оцінок, які дають люди близького середовища, очікування негативних оцінок власних знань та поведінки;

4) страх самовираження в ситуації школи – негативні емоційні переживання ситуацій, в яких вимагається саморозкриття, пред'явлення себе іншим, демонстрація своїх можливостей (наприклад, шкільні, районні та ін. олімпіади, інтелектуальні та спортивні змагання тощо).



Тест вашої тривожності Філліса

Інструкція: «Зараз Вам буде запропонований опитувальник, який складається з запитань про те, як Ви себе почуваєте в школі. Намагайтесь відповідати широко і правдиво. Тут немає вірних чи невірних відповідей. Над запитаннями довго не міркуйте.

На аркуші для відповідей вгорі запишіть своє ім'я, прізвище і клас. Відповідаючи на запитання, записуйте його номер і відповідь «+», якщо Ви згодні з ним, або «-», якщо не згодні.

Тест опитувальника

1. Чи важко тобі триматися на одному рівні з усім класом?
2. Чи хвилюєшся ти, коли вчитель каже, що збирається перевірити, наскільки та знаєш матеріал?
3. Тобі важко працювати в класі так, як цього хоче вчитель?
4. Тобі буває сниться, що вчитель в гніві від того, що ти не знаєш урок?
5. Чи траплялося, що хтось з твого класу бив чи вдаряв тебе?
6. Тобі часто хочеться, щоб вчитель не поспішав при поясненні нового матеріалу, доки ти не зрозумієш, що він каже?
7. Ти сильно хвилюєшся при відповіді чи виконанні завдання?
8. Чи трапляється з тобою, що ти боїшся висловитись на уроці, тому що боїшся зробити безглузду помилку?



9. В тебе тремтять коліна, коли тебе викликають відповідати?
10. Чи часто твої однокласники насміхаються над тобою, коли ти граєш в різні ігри?
11. Трапляється, що тобі ставлять більш низьку оцінку, ніж ти очікував?
12. Чи хвилює тебе питання про те, чи залишать тебе на другий рік?
13. Чи намагаєшся ти уникати ігор, в яких робиться вибір, тому що тебе, як правило, не обирають?
14. Чи буває часом, що ти весь тремтиш, коли тебе викликають відповідати?
15. Чи часто в тебе виникає відчуття, що ніхто з твоїх однокласників не хоче робити того, чого хочеш ти?
16. Ти сильно хвилюєшся перед тим, як почати виконувати завдання?
17. Тобі важко отримувати оцінки, яких чекають від тебе батьки?
18. Чи виникає в тебе іноді страх, що тобі стане погано (знепритомнієш) в класі?
19. Чи будуть твої однокласники сміятись над тобою, якщо ти зробиш помилку?
20. Ти схожий на своїх однокласників?
21. Виконавши завдання, чи хвилювався ти про те, чи добре з ним впорався?
22. Коли ти працюєш в класі, чи впевнений ти в тому, що все добре запам'ятаєш?
23. Чи сниться тобі іноді, що ти в школі і не можеш відповісти на запитання вчителя?
24. Вірно, що більшість однокласників ставляться до тебе подружньому?
25. Працюєш ти більш наполегливо й старанно, якщо знаєш, що результати твоєї роботи будуть порівнюватися в класі з результатами твоїх однокласників?
26. Чи часто ти мрієш про те, щоб поменше хвилюватися, коли тебе запитують?
27. Ти боїшся часом вступати в суперечку?
28. Чи відчуваєш ти, що твоє серце починає сильно битись, коли вчитель каже, що збирається перевірити твою готовність до уроку?
29. Коли ти отримував гарні оцінки, чи думав хтось з твоїх друзів, що ти хочеш вислужитись?



30. Чи добре ти себе почуваєш з тими з твоїх однокласників, до яких інші діти ставляться з особливою увагою?
31. Чи буває, що деякі учні класу розмовляють про те, що тебе не обходять?
32. Як ти гадаєш, чи втрачають повагу ті учні, які не справляються з навчанням?
33. Схоже на те, що більшість твоїх однокласників не звертають на тебе увагу?
34. Чи часто ти боїшся виглядати безглуздо?
35. Чи задоволений ти тим, як ставляться до тебе вчителі?
36. Чи допомагає твоя мама в організації вечорів, як інші мами твої однокласників?
37. Тебе коли-небудь хвилювало, що думають про тебе оточуючі?
38. Чи сподіваєшся ти в майбутньому вчитись краще, ніж зараз?
39. Чи вважаєш ти, що одягаєшся в школу так само добре, як і твої однокласники?
40. Чи часто ти замислюєшся, відповідаючи на уроці, що думають про тебе в цей час інші?
41. Чи володіють здібні учні якимись особливими правами, яких немає в інших учнів класу?
42. Чи зляться деякі з твоїх однокласників, коли тобі вдається бути кращим від них?
43. Чи задоволений ти тим, як ставляться до тебе однокласники?
44. Чи добре ти себе почуваєш, коли залишаєшся наодинці з учителем?
45. Чи висміюють час від часу твої однокласники твою зовнішність і поведінку?
46. Чи думаєш ти, що хвилюєшся за свої шкільні справи більше, ніж інші учні?
47. Якщо ти не можеш відповісти, коли тебе запитують, відчуваєш в ту мить, що ось-ось заплачеш?
48. Коли ввечері ти лежиш в ліжку, чи думаєш ти часом з хвилюванням про те, що буде завтра в школі?
49. Працюючи над важким завданням, чи відчуваєш ти часом, що зовсім забув речі, які добре знав раніше?
50. Чи тремтить злегка твоя рука, коли ти працюєш над завданням?
51. Чи відчуваєш ти, що починаєш нервувати, коли вчитель каже, що збирається дати класу завдання?



52. Чи лякає тебе перевірка твоїх знань в школі?
53. Коли вчитель каже, що збирається дати класу завдання, чи відчуваєш ти страх, що не впораєшся з ним?
54. Чи снилось тобі часом, що твої однокласники можуть зробити те, чого не можеш ти?
55. Коли вчитель пояснює матеріал, чи здається тобі, що твої однокласники розуміють його краще, ніж ти?
56. Чи хвилюєшся ти, йдучи до школи, що вчитель може дати класу самостійну роботу?
57. Коли ти виконуєш завдання, чи відчуваєш ти, як правило, що робиш це погано?
58. Чи тремтить злегка твоя рука, коли вчитель просить виконати завдання на дошці перед усім класом?

Обробка результатів:

Підрахувати кількість відповідей, які співпали з ключем.

Ключ:

1. -	9. -	17. -	24. +	31. -	38. +	45. -	52. -
2. -	10. -	18. -	25. +	32. -	39. +	46. -	53. -
3. -	11. +	19. -	26. -	33. -	40. -	47. -	54. -
4. -	12. -	20. +	27. -	34. -	41. +	48. -	55. -
5. -	13. -	21. -	28. -	35. +	42. -	49. -	56. -
6. -	14. -	22. +	29. -	36. +	43. +	50. -	57. -
7. -	15. -	23. -	30. +	37. -	44. +	51. -	58. -
8. -	16. -						

При обробці враховується

1. Загальне число розбіжностей по всьому тесту. Якщо воно більше 50%, можна стверджувати про підвищену тривожність дитини в школі; якщо більше 75% від загального числа запитань тесту – про високу тривожність.

2. Число збігів з кожного фактору тривожності (всього 8), що виділені в тесті. Рівень тривожності визначається так, як і в першому пункті. Аналізується загальний внутрішній стан школяра, який визначається наявністю тих чи інших синдромів (факторів) та їх кількістю.



Фактори	№ запитань тесту
1. Загальна тривожність в школі (загальний емоційний стан учня, пов'язаний з різними формами його включення в життя школи)	2, 4, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58 E = 22
2. Переживання соціального стресу (емоційний стан учня, на фоні якого розвиваються його соціальні контакти, насамперед, з ровесниками)	5, 10, 15, 20, 24, 30, 33, 36, 39, 42, 44 E = 11
3. Фрустрація потреби в досягненні успіху (несприятливий психічний фон, що не дає змоги учню розвивати свої потреби в успіху, досягненні високого результату (тощо))	1, 3, 6, 11, 17, 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43 E = 13
4. Страх самовираження	27, 31, 34, 37, 40, 45 E = 6
5. Страх ситуації перевірки знань	2, 7, 12, 16, 21, 26 E = 6
6. Страх не відповідати очікуванням оточуючих	3, 8, 13, 17, 22 E = 5
7. Проблеми і страхи у стосунках з учителями	2, 6, 11, 32, 35, 41, 44, 47 E = 8
8. Низький фізіологічний опір стресу (особливості психофізіологічної організації, які понижують адаптацію дитини до ситуацій стресогенного характеру, підвищують вірогідність неадекватного, деструктивного реагування на тривожний фактор середовища)	9, 14, 18, 23, 28 E = 5

Яким би не був страх людини, від нього можна позбавитись за допомогою спеціальних рекомендацій. Необхідно допомогти людині переробити свій страх і біль, спокійно реагувати на ситуації, в яких він виникає.

Наприклад: в одному документальному фільмі була показана історія з дівчинкою, яка боялась павуків. Щоб позбавитись цього страху, вона щотижня відвідувала заняття з психологом, на яких їй пропонувалось пограти в комп'ютерні ігри, де героями були павучки, подивитись мультфільми про павуків, доторкнутись до їх зображення на екрані монітору, пограти з іграшками-павуками. Метою цих ігор було довести що не завжди з павуками пов'язані негативні емоції.

Крім того дівчинка вивчала енциклопедії й довідникову літературу про восьминогих кровопивців, розглядувала малюнки, запам'ятовувала їх назви. Періодично її заводили в спеціальну тестову кімнату, де в скляній судині нишпорили павуки, і просили підійти до



них якомога ближче. З кожним заняттям дівчина наближувалась до павуків все ближче. Нарешті, їй було запропоновано відвідати павільйон павукоподібних в місцевому зоопарку – найсерйозніше випробування для дівчинки. І вона з ним впоралась. Виявляється, людина звикає до всього.

Психологічний практикум

✓ Для того, щоб перебороти свій страх, найголовніше – якомога більше дізнатися про нього. Для цього психологи рекомендують користуватися такою схемою:

Необхідно поставити перед собою наступні запитання і дати на них якомога правдиві й вичерпні відповіді:

1. Чому я так боюся цього? _____

2. Що може виручити мене в цій ситуації? _____

3. Які можуть бути найгірші наслідки в ситуації, що викликала страх? _____

4. Чому навчила мене ця ситуація? _____

На основі запропонованої схеми учням пропонується проаналізувати один із своїх страхів, від яких вони найбільше страждають.

Потім учням пропонується поміняти своїми страхами з однокласниками і проаналізувати «чужий» страх з власної позиції. Зробити відповідні поради один одному, поділитись досвідом позбавлення від страхів.

 **Самоконтроль:** Оціни свої знання з теми

1. Що таке страх?

2. Як можна оцінити емоцію страху з позиції його корисності чи шкідливості для людини? Які позитивні й негативні сторони він має?

3. Поміркувати й навести приклади з власного життя, коли страх шкодив або допомагав справитись з екстремальною ситуацією?

4. Намалювати свій страх і написати почуття, які виникли у вас під час малювання. Спробуйте, розшифрувати свій малюнок, потім обміняйтеся ними з однокласниками і розгадайте, який вид страху вони зобразили. Чи легко виконувати таке завдання? Чому? Чи граплялась серед малюнків страхів однокласників схожі зображення? Як можна це пояснити?

Корисні навчальні навички та звички
Уміння сприймати та розуміти сприйняте
Робота з текстом: прийоми переробки навчального матеріалу

Читання: його традиційна та сучасна техніка

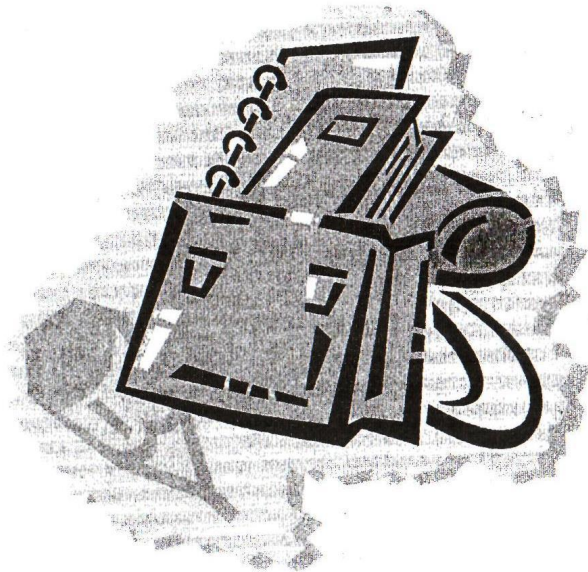
Схема: як «Я» складає та користується схемою

Конспектування та його правила

Домашні завдання: як я їх виконую?

Підготовка до контрольної роботи та екзаменів

Самоконтроль і самооцінка в навчанні



РОЗДІЛ 3

МОЇ СПОСОБИ ЕФЕКТИВНОГО НАВЧАННЯ

3.1. Корисні навчальні навички і звички

Хоч би за що ми не взялися – забити цвях, вивчити вірша, приготувати страву, підготуватись до уроку – кожна робота має свій найраціональніший метод виконання. Навчання, як і будь-який інший вид праці, має свої особливі методи. І той, хто їх опанує, досягне кращих результатів у навчанні, ніж той, хто їх не знає. Тому варто було б кожному в навчанні й роботі набувати якнайбільше корисних навичок та звичок.

Навички полегшують нашу навчальну працю. Вони є великою передумовою досягнення значних успіхів в навчанні. Завдяки їм навчання стає знайомим, звичним заняттям, виконується швидко, механічно і водночас майстерно й усвідомлено.

На думку багатьох педагогів і психологів такими корисними навичками і звичками, які полегшують навчання учнів в школі, є наступні:



**☞ Самоконтроль:** Оціни свої знання з теми

1. Використовуючи класифікацію корисних учбових звичок та навичок, відмітьте ті з них, які на вашу думку, у вас сформовані, і ті, які вважаєте важливими для навчання, але які вам необхідно розвивати.

2. Випишіть у два стовпчики навички і звички за такими критеріями:

Важливі на уроках в школі	Важливі при самостійній підготовці
1. _____	1. _____
2. _____	2. _____

Доповніть списки своїми думками, власними пропозиціями.

3. Самостійно або в парах скласти кросворд, використовуючи ключові поняття теми, зокрема: текст, навчання, звичка, вміння, навичка, читання, екзамен, конспект, схема та інші. При формулюванні питань використовувати власні трактовки понять.

Обміняйтесь кросвордами з однокласниками і розв'яжіть їх.

Проведіть конкурс на кращий (оригінальніший) кросворд та на найкраще формулювання запитань до кросворду.

3.2. Уміння сприймати та розуміти сприйняте

Фундаментом інтелектуального розвитку кожної людини є її здібності сприймати і розуміти сприйняте. З сприйняття предметів і явищ навколишньої дійсності починається пізнання. Воно є джерелом усіх знань про світ.

Уміння сприймати – це таке вміння відображати у власній свідомості предмети і явища, які безпосередньо діють на органи відчуттів.



В школі, як правило, основними видами сприймання навчального матеріалу учнями є зорове та слухове.

Невміння слухати дуже часто є причиною не лише відставання учнів в навчанні, а й виникнення конфліктів між вчителями та учнями. Деяких учнів весь період навчання в школі супроводжує окрик: «Ти знову не слухаєш?»

Подібна ситуація спостерігається й при сприйнятті навчального матеріалу за допомогою зорового аналізатора – ока.

Між іншим, психологи розробили цілий ряд тренінгових вправ, які допомагають учням розвинути в собі вміння «не лише дивитись, а й бачити; не тільки слухати, а й чути». Такий комплекс вправ формує наступні важливі для успішного навчання вміння:

- правильне слідування вказівкам вчителя;
- правильна орієнтація в завданні;
- найбільш повне запам'ятовування почутого й побаченого;
- виділення основних думок.

👉 Психологічний практикум

✓ Гра «Ти – мені, я – тобі»

Мета: навчити зосереджено слухати і відтворювати почуте в повному об'ємі.

Клас розбивається на пари. Один учень розповідає про щось, що представляє для нього інтерес, а другий уважно слухає. Через 5-7 хвилин вчитель зупиняє оповідача, а той, хто слухав, повинен повторити якомога точніше все, що почув. Ті, хто розповідав, виправляє помилки, допущені при переказі. Після цього фіксується кількість помилок, неточностей, не згаданих деталей і виставляється «оцінка».

Гру можна провести у вигляді конкурсу: хто найповніше і хто найгірше відтворить почуте.

✓ Вправа «Урок»

Вчитель зачитує кілька завдань підряд, які учні повинні виконати. Наприклад:

- 1) записати число 946;
- 2) записати слово «колесо», переставивши букви у зворотному порядку;
- 3) записати суму чисел 7 і 15;
- 4) виписати 2-гу і 4-ту букви у слові «Британія».



Після того, як учні виконують завдання, вчитель повторює їх, а учні перевіряють. Таким чином, вони отримують можливість побачити, чи все з завдань вони запам'ятали і зуміли зберегти їх вихідний порядок. Слід звернути увагу, чи всі завдання виконані правильно і в якому порядку вони були відтворені.

Якщо учням не вдалося з першого разу добре виконати це завдання, слід почати з меншої кількості їх:

- 1) відняти від 28 число 14;
- 2) утворити два слова з букв, які входять до слова «сприймання».

Далі кількість умов завдання поступово слід збільшувати, а також ускладнювати їх вимоги.

При виконанні завдань слід звернути особливу увагу учнів, для чого вони їх виконують – для розвитку вміння сприймати й розуміти почуте й побачене.

✓ Вправа «Оповідання»

Вчитель заздалегідь готує матеріал, який є цікавим для учнів, або цікаве оповідання з динамічним сюжетом. Під час читання або розповіді вчителем оповідання він робить паузи у відповідних, місцях, під час яких учні повинні зробити записи про розвиток подій у творі.

Після того, як оповідання буде розказане, учні, користуючись зробленими записами, відтворюють його.

В міру тренування уміння слухати і відтворювати почуте число і тривалість пауз слід вкорочувати, а потім і взагалі відмовитись від них.

Поступово оповідання слід замінити спочатку енциклопедичними матеріалами, потім – додатковими інформаційними повідомленнями з навчальних предметів. При цьому вчитель звертає увагу учнів на необхідність при складанні плану розповіді чи запису його у вигляді тез, слідкувати за такими словами-вказівками, як «по-перше, по-друге, по-третє», «дуже важливо», «у висновку маємо» та ін.

✓ Гра «Коректура»

Учні працюють або індивідуально, або в парах. Вчитель роздає кожному аркуші, на яких записаний текст з пропуском або перестановкою букв в деяких словах, невірною пунктуацією. Учні дозволяється прочитати цей текст лише один раз, відразу ж виправляючи помилки кольоровим олівцем. Потім він передає аркуш



товаришу, котрий виправляє залишені помилки олівцем іншого кольору.

В кінці гри учні підраховують кількість зроблених невиправлень, а також передають зміст опрацьованого тексту. Чи звернули вони увагу на це, виправляючи помилки?

✓ Гра «Скорочення оповідання»

Учні зачитується коротке оповідання. Його зміст потрібно передати максимально стисло, використовуючи лише 1-3 речення і так, щоб у них не було зайвих слів. При цьому основний зміст оповідання повинен зберегтись, другорядні моменти й деталі слід відкинути. Перемагає той, хто передасть зміст оповідання якнайкоротше, але при цьому збережеться основний зміст.

✓ Гра «Що почув?»

Учні пропонують прочитати або прослухати наступні слова:

ШАФА, ЦУКЕРКА, АЙСТРА, РОМАШКА, ПЕЧИВО, СТИЛ, ШОКОЛАД, ТЮЛЬПАН, ДИВАН, ТРОЯНДА, ВАРЕННЯ, ТРЮМО, ТОРТ, НАРЦИС.

Потім учням потрібно записати (кожному індивідуально) відповіді на такі запитання:

- 1) які саме назви квітів і скільки їх було в списку?
- 2) скільки всього слів було названо?
- 3) на скільки груп можна розподілити названі слова? Назвати ці групи.



Тест «Один раз побачити або почути»

Ваша домінуюча система сприйняття

У кожної людини серед органів чуття є ніби провідний орган, який швидше й частіше від інших реагує на навколишні сигнали й подразники, найсуттєвіше впливає на наші почуття, успіхи в житті. Мабуть, комусь з вас вже вдалося помітити, що одним для глибоких знань вистачає інформації, почутої на уроці, інші ж краще запам'ятовують написаний в зошитах чи підручниках матеріал.

Скориставшись наведеними нижче запитаннями, ви зможете виявити, який канал сприйняття найшвидше реагує під час ваших контактів з навколишнім світом. Для того, щоб визначити це, необхідно



навпроти кожного твердження поставити «+», якщо ви згодні з ним, і знак «-», якщо ні.

1. Люблю спостерігати за хмарами і зірками.
2. Часто наспівую собі потихеньку.
3. Не визнаю моду, яка незручна (тісні брюки, довгі комірці тощо).
4. Дуже люблю ходити в басейн, сауну.
5. При виборі зошитів, шкільних приладь враховую їх колір.
6. Пізнаю по кроках, хто увійшов у кімнату.
7. Мені подобається наслідувати, копіювати інших людей.
8. Багато часу приділяю своєму зовнішньому вигляду.
9. Люблю приймати масаж.
10. Коли є вільний час, люблю роздивлятися інших людей.
11. Погано почуваю себе, коли доводиться довго сидіти, стояти, не рухаючись.
12. Коли бачу плаття (костюм) у вітрині, знаю, що мені буде в ньому добре.
13. Коли почую знайому мелодію, згадую події, які відбувались зі мною коли лунала ця музика.
14. Часто читаю за їжею.
15. Дуже часто й багато розмовляю по телефону.
16. Я схильна (схильний) до надмірної ваги.
17. Мені більше подобається слухати, як хтось читає, ніж читати самому (самій) вголос.
18. Після поганого дня мій організм у напруженні.
19. Охоче й багато фотографую або фотографуюсь сам (сама).
20. Довго пам'ятаю, що мені сказали приятелі або знайомі.
21. Легко віддаю гроші, купуючи квіти, тому що вони прикрашають життя.
22. Ввечері люблю приймати гарячу ванну.
23. Намагаюся скласти план роботи або навчання, записую всі справи, які мені треба виконати.
24. Часто розмовляю сам з собою.
25. Після тривалої поїздки на автобусі, машині мені треба час, щоб прийти в себе.
26. Тембр голосу мені багато говорить про людину.
27. Дуже часто оцінюю людей за манерою одягатись.
28. Люблю потягуватися, розминати кінцівки.



29. Занадто тверда або м'яка постіль – мука для мене.
 30. Мені нелегко знайти зручне взуття.
 31. Дуже люблю ходити в кіно.
 32. Впізнаю раніше побачені обличчя навіть через тривалий час.
 33. Люблю ходити під дощем, коли краплі стукають у парасольку.
 34. Вмію слухати те, що мені кажуть.
 35. Люблю танцювати у вільний час, займаюся спортом або гімнастикою.
 36. Коли близько цокає годинник, не можу заснути.
 37. Я люблю слухати магнітофон і збирати касети.
 38. Коли чую музику – відбиваю такт ногою.
 39. Під час відпочинку люблю оглядати пам'ятки архітектури.
 40. На виношу безладу.
 41. Не люблю синтетичні тканини.
 42. Вважаю, що атмосфера в кімнаті, у класі залежить від освітлення.
 43. Часто відвідую концерти.
 44. Легко запам'ятовую, холодні, чи теплі руки у людей, з якими вітаюся.
 45. Охоче відвідую галереї та виставки.
 46. Люблю переказувати оповідання, історії.
 47. Через дотик можна сказати значно більше, ніж словами.
 48. Серед галасу я не можу зосередитись.
- Підрахуйте кількість тверджень, з якими ви згодні, окремо для типів А, В, С. Найбільше число позитивних відповідей в одному з типів вкаже на переважаючий для вас канал сприйняття.
- Тип А (бачити): 1, 5, 8, 10, 12, 14, 19, 21, 23, 27, 31, 32, 39, 40, 42, 45.
- Люди цього типу часто вживають слова і фрази, які пов'язані із зором, з образами, уявою. Наприклад: «не бачила цього», «це, звичайно, робить справу яснішою», «помітила одну особливість».
- Малюнки, образні описи, фотографії, кажуть типу А більше, ніж слова. Люди, які належать до цього типу, миттєво сприймають те, що можна побачити: кольори, форми, лінію, гармонію і безлад.
- Тип В (відчувати): 3, 4, 9, 11, 16, 18, 22, 25, 28, 29, 30, 35, 38, 41, 44, 47.




У людей цього типу найчастіше можна зустріти вислови такі, як «не можу цього зрозуміти», «атмосфера у класі нестерпна», «її слова мене глибоко зворушили», «подарунок був для мене схожий на теплий дощ».

Почуття і враження людей цього типу стосуються, головним чином того, що відноситься до дотику, інтуїції, здогадки. В розмові їх цікавить внутрішній стан людини.

Тип С (чути): 2, 6, 7, 13, 16, 17, 20, 24, 26, 33, 34, 36, 37, 43, 46, 48.

«Не розумію, що ти мені кажеш», «ця звістка для мене», «не можу слухати таких голосних мелодій» – ось характерні вислови людей цього типу. Велике значення для них має все, що акустично: звуки, слова, музика, шумові ефекти.

У класі це, як правило, ті учні, які більше люблять виконувати усні завдання, ніж письмові.

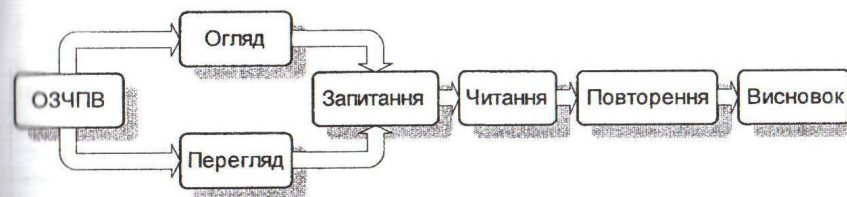
 **Самоконтроль:** Оціни свої знання з теми

1. Пояснити значення вміння сприймати для ефективного навчання.
2. Чи завжди сприйняте можна назвати зрозумілим? Чому? Назвати ознаки розуміння сприйнятого.
3. До якого типу людей за домінуючою системою сприймання ви відноситесь? Як це впливає на ваше навчання, та поведінку на уроках і при виконанні учбових завдань?
4. Чи потрібно розвивати усі види сприймання, чи краще використовувати домінуючу? Пояснити думку.

3.3. Робота з текстом: прийоми переробки навчального матеріалу

Одним з найважливіших, умінь, яке необхідне кожному учневі для виконання мало не всіх учбових завдань як у школі, так і вдома є робота з текстом. Але, як не дивно, більшість школярів не вміють ефективно працювати й перероблювати навчальний матеріал, поданий у вигляді текстів.

Для того, щоб допомогти учням в розвитку уміння працювати й перероблювати текстовий матеріал – коли весь його зміст розуміється учнем і логічно запам'ятовується – розроблена наступна інструкція:



Згідно методу роботи з текстом, що названо «ОЗЧПВ» (за першими літерами ключових слів), переробка навчального матеріалу здійснюється в кілька етапів:

1-й етап: побіжний огляд тексту і його перегляд.

Учень цілеспрямовано переглядає те, що йому потрібно буде перечитати, і в нього складається первісне загальне уявлення, за допомогою якого можливе подальше засвоєння деталей тексту. На цьому етапі важливими є такі дії учня:

1) виділення заголовків та рубрик для того, щоб отримати загальне уявлення про зміст та структуру тексту. Заголовок або рубрику можна представити у вигляді запитання. Наприклад, заголовок «Кліматичні умови та основні сільськогосподарські культури» можна переформулювати у запитання: «Які сільськогосподарські культури можуть проростати в умовах даного клімату, а які – ні?» (вміння ставити запитання – це також одне з важливих умінь, яке необхідно для успішного навчання в школі);

2) перегляд тексту з першого по останній абзац, з тим щоб отримати загальне уявлення про зміст тексту. Такий перегляд включає виділення підзаголовків, фраз, написаних курсивом або жирним шрифтом. Слова і фрази, набрані курсивом або виділення жирним шрифтом чи іншим кольором, виражають або спеціальні наукові терміни, або ключові поняття й думки. В будь-якому випадку всі ці зовнішні орієнтири допомагають ухопити загальну смислову структуру тексту, усвідомити його характер і мету. На етапі орієнтовного перегляду тексту можуть виявитись певні прогалини із задалегідь пройденого матеріалу, без ліквідації яких неможливо розібратися в даному тексті.

2-й етап: формулювання запитань до тексту, який необхідно опрацювати.



Тут доцільно з'ясувати відповіді на такі запитання:

Запитання	Мої варіанти відповідей
1. Що мені відомо з даної теми?	
2. Які основні теми, запитання, ідеї винесені в заголовок?	
3. Що мені доведеться дізнатись?	
4. Чого з даної теми я не знаю? (Чи добре володію попереднім матеріалом?)	

3-й етап: повільне вдумливе прочитання тексту.

Його мета – поглиблене осмислення вивчаемого тексту, матеріалу; з'ясування нових понять і фактів, їх об'єднання в систему, усвідомлення основної думки тексту. Важливим орієнтиром розуміння тексту є абзаци, які позначають початок основного смислового фрагменту викладу. Як правило, вони починаються вступною фразою, яка має характер загального положення. Це положення буде обґрунтовуватись або конкретизуватись в наступному тексті.

Особливої уваги заслуговують ілюстраційні матеріали, які пропонуються в тексті, – малюнки, креслення, схеми, таблиці, діаграми тощо. Їх значення часто недооцінюються учнями. Між тим, графічний та ілюстративний матеріал, як правило, виражає найбільш суттєві елементи й сторони тексту. Креслення, малюнки допомагають краще зрозуміти влаштованість об'єкту, що вивчається, чіткіше уявити його просторове положення і т.ін. Крім того, відомим є психологічний факт, що всі знання, інформацію, яку отримує людина, в процесі переробки її мозком зберігаються в пам'яті у вигляді схем. Тому, не слід нехтувати схематичним та іншим ілюстративним матеріалом, який пропонується учням у текстах.

4-й етап: доопрацювання та повторення прочитаного тексту.

Даний етап полягає в обміркуванні матеріалу, що вивчається, зв'язок його з іншими розділами предмету, а можливо, й з іншими навчальними дисциплінами. Наприклад, при перекладі текстів з іноземних мов можна відкрити для себе багато фактів, що стосуються історії, літератури, географії та ін. предметів.

Під час виконання цього етапу учневі важливо спробувати відповісти на такі запитання:



Запитання	Мої варіанти відповідей
1. Що в новому матеріалі мені: вже хоча б частково відоме?	
2. Що в тексті виявилось зовсім новим?	
3. З чим можна порівняти описані факти, явища?	
4. Які є спільні та відмінні риси?	

Під час читання тексту доцільно:

– вести «діалог» з текстом; виявляти приховані в тексті запитання, будувати свої гіпотези й перевіряти їх;

– під час читання важливо намагатись усвідомити, що незрозуміле;

– з'ясування важких запитань;

– слід робити виписки, підкреслювати важливі думки;

– складання схем, креслень, таблиць. Розбирання конкретних

прикладів.

Після прочитання тексту слід:

– спробувати сформулювати головну думку тексту;

– перечитати повторно важкі частини тексту;

– скласти план;

– ставити собі запитання по всьому тексту – перевіряти себе.

5-й етап: підбиття підсумків, резюмування змісту тексту.

Учням важливо навчитись кількома пунктами висловлювати основні положення тексту, з'ясувати, в чому полягає основний висновок, які можливості застосування на практиці має опрацьований матеріал тощо.

Психологічний практикум

✓ Знайомство з текстом

Учням роздаються зразки невеликих текстів, за допомогою яких вони вчать його опрацьовувати згідно наведених етапів роботи з текстом.

На етапах 2 та 4 слід заповнити таблиці, які пропонуються в змісті заняття.

✓ Заголовок – запитання

Учням пропонуються, заголовки різних текстів, а вони формулюють їх у запитання (як у прикладі до 1-го етапу).



Заголовки вчитель підбирає самостійно, а також їх можуть пропонувати учні.

Можливий варіант завдання: формулювати з запитання заголовки до тексту.

✓ Ключові поняття тексту

Працюючи з текстом, учні повинні розділити аркуш чистого паперу на дві частини: в першу частину (зліва) вони записують ключові слова по ходу читання тексту. Потім аркуш згинається пополам і кладеться вниз тією стороною, де були записані слова (так, щоб учні їх не бачили) На іншій стороні вони повинні згадати і записати всі ключові слова, які зможуть пригадати.

☞ **Самоконтроль:** Оціни свої знання з теми

1. Назвати відомі вам навички та вміння роботи з текстом.
2. Спробуйте оцінити рівень розвитку кожної з них у вас.
3. Проведіть вдома такий експеримент: працюючи вдома над текстом, запишіть на магнітофонну плівку (або попросіть когось з членів сім'ї це зробити) ключові ідеї та фрази. Після закінчення роботи вам необхідно записати на аркуші паперу основні моменти тексту, а потім перевірити, себе, порівнюючи магнітофонний запис та письмовий перелік, зроблений вами.

Чи все вдалося згадати? Які фрагменти тексту виявилися найважчими? Чому?

3.4. Читання: його традиційна та сучасна техніка

Всі відомі мислителі минулого та сучасності підкреслювали значення читання в людському житті:

«Люди припиняють мислити, коли припиняють читати» – стверджував французький письменник і філософ Д. Дідро.

«Книга – це духовний заповіт одного покоління іншому, порада ммираючого серця юнаку, який починає жити; наказ, що передається часовому, який приступає до служби часовим, який її закінчив», – підкреслював О. І. Герцен.

«Найкращіші ті книги, які змушують читача доповнювати» (А. Вольтер).



«Без високої культури читання немає ні школи, ні справжньої розумової праці», – писав В. О. Сухомлинський.

Зберігся й дуже стародавній напис над однією з бібліотек в Мурсії, який гласить: *«Тут мертві відкривають очі живим»*.

Але як читаємо ми? Якщо кожному з нас запропонувати підрахувати кількість книг, які були прочитані на протязі життя, то їх вийде не так вже й багато.

Учні повинні записати на аркушах всі прочитані ними книги, які тільки зможуть згадати.

Було підраховано, що доросла людина за своє життя прочитає приблизно 2 тисячі книжок. А скільки вийшло у вас? Дійсно, це лише крапля в морі інтелектуального багатства, яке накопичене всім людством у вигляді книг за всю історію його існування.

Однак в історії збереглися імена людей, які оволоділи унікальною швидкістю й ефективністю читання: Жан Жак Руссо, Оноре Бальзак, О.С. Пушкін, О. Блок, М. Горький.

А раз буди і є такі люди, значить є й можливість дізнатись про способи, за допомогою яких вони досягали таких феноменальних результатів.

Спеціалісти, які вивчали проблему швидкого читання, створили спеціальну методику, за допомогою якої кожен бажаючий може навчитись швидко читати й запам'ятовувати близько 90% прочитаного матеріалу. Таке читання вони назвали активним.

Використовуючи метод активного читання, можна легко читати та засвоювати різні наукові тексти, газети, журнали, підручники, книги з різних галузей науки, тому що вони побудовані за певними логічними законами (яких немає в художніх творах).

Прийоми активного читання дозволяють збільшити швидкість читання в порівнянні з початковою втричі і досягти 500 слів за хвилину. При такій швидкості можна за годину прочитати 100 сторінок тексту. Причому не лише прочитати, але й засвоїти і запам'ятати його та в потрібний момент відтворити.

☞ **Психологічний практикум**

✓ Тренінг скорочитання (за методикою Тетяни Сутиріної)



При навчанні активному читанню необхідно дотримуватись таких умов:

- неперервність циклу, регулярність занять. Методика передбачає 1 заняття в школі на тиждень і 1 годину щоденних тренувань вдома на протязі 10 тижнів;

- свідомість навчання. Вправи виконуються не автоматично, а з розумінням суті процесів, що відбуваються (методикою передбачається розвиток уваги, пам'яті, логічного мислення, без яких неможливе повноцінне сприймання та засвоєння текстів);

- поступовість нарощування швидкості й набування навичок активного читання. Перш ніж приступити до занять наступного уроку, необхідно добре й твердо засвоїти попередні;

- засвоєння технології активного читання індивідуально (тому велика увага тут приділяється самостійній домашній роботі). Воно залежить від індивідуальних особливостей людини, рівня мислення, віку, загальної культури і т. д. Тому учні самі обирають темп нарощування швидкості;

- вірити в неминучість вивчення активного читання. Девізом на весь час навчання повинна стати формула «У МЕНЕ ВСЕ ВИЙДЕ!»

Що необхідно для занять?

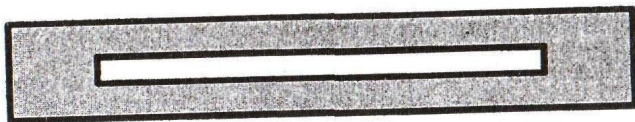
1) Годинник з секундною стрілкою для виконання вправ та для виміру швидкості читання.

2) Екран внутрішнього погляду (подумки): аркуш білого паперу в зеленій рамці розміром 20 x 30 см. Це своєрідна демонстраційна дошка, на якій розміщуються основні елементи вправ з активного читання.

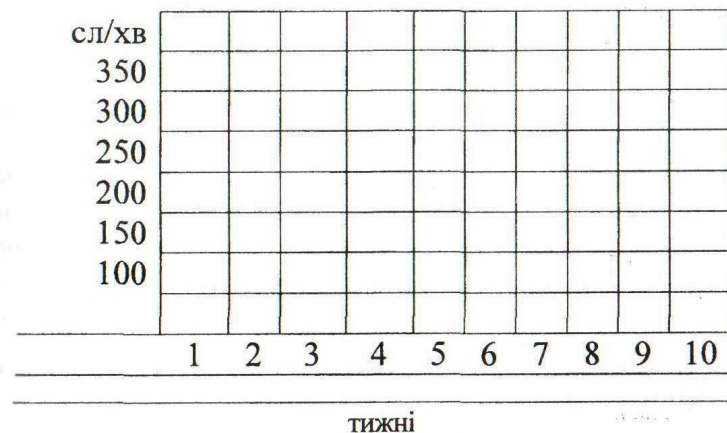
3) Обладнане робоче місце, рівне освітлення.

4) Тексти для читання з науково-популярних видань, підручників, які відбираються дорослим згідно віку та розумового розвитку учнів

5) Шаблон з прорізью розміром 50 x 3 мм:



б) Графік нарощування швидкості (його заповнює кожен учень):



Критерієм рівня засвоєння курсу активного читання слугують уміння та навички, які мають бути сформовані в учнів:

- читати контрольний текст зі швидкістю 3000 знаків за хвилину або 500 слів за хвилину (це вимога для старшокласників, та дорослих; для дітей молодшого віку цей показник можна зменшити і вимірювати так: швидкість читання має зрости втричі порівняно з початковою швидкістю);

- показати високі результати в запам'ятовуванні та відтворенні прочитано-го тексту;

- вміння користуватися алгоритмами тексту.

✓ Заняття 1

Ознайомлення учнів з недоліками традиційного читання

1. Артикуляція – внутрішнє промовляння звуків і слів в процесі читання

2. Регресія – мимовільне, механічне повторення очима одного й того ж місця в тексті (перечитування).

3. Мале поле зору – ділянка графічної інформації, яка сприймається оком за одну фіксацію поглядом.

4. Незнання раціональних прийомів роботи з текстом – невміння користуватися логічною структурою тексту, абзацу, малий запас словникових штампів.



5. Відсутність гнучкої стратегії читання – нецілеспрямоване читання, незнання алгоритмів роботи з текстом, неврахування специфіки тексту.

6. Психологічна залежність якості засвоєння інформації від таких факторів як спонтанний інтерес, настрій, невпевненість в засвоєнні, відсутність внутрішнього налаштування: «Все вийде!»

7. Недоліки уваги та пам'яті – недостатня концентрація уваги, невміння керувати нею. Використання прийомів механічного запам'ятовування, який є найнепродуктивнішим, незнання прийомів мнемотехніки.

Діагностика читання

Визначення початкової швидкості читання та його ефективності.

1. Учням пропонується прочитати зі звичною для них швидкістю діагностичний текст. Засікти час початку читання. Це завдання учні можуть виконувати в парах.

2. Записати час закінчення читання тексту. Можна запропонувати прочитати текст за одну хвилину і підрахувати кількість прочитаних слів.

3. Заплющити очі на 1-2 хвилини і подумки відтворити зміст тексту.

4. Письмово відповісти на запитання після тексту.

5. Звірити відповіді з текстом. Оцінити їх згідно представлених в дужках після запитань процентів. Якщо відповідь невірна або ви не відповіли на запитання, процент не нараховується.

6. Сума процентів з усіх 10 запитань – це ваш процент засвоєння тексту.

7. Швидкість читання обраховується за формулою:

$$V_{\text{чит}} = \frac{\text{кількість слів у тексті}}{\text{час у секундах}} \times 60 \quad (\text{слів за хвилину})$$

8. Коефіцієнт ефективності читання вираховується за формулою:

$$K = \frac{V_{\text{чит}} \times \% \text{ засвоєння}}{1000}$$



Текст «Герб України»

Герб – це символічний знак, своєрідний ключ до історії роду, міста, держави.

Думаємо, ви вже здогадалися, що слово «знак» утворилося від слова «знати». Так, кожне плем'я в давні часи мало свій знак, яким воно позначало, мітило майно, худобу, будівлі. Наші далекі предки вибивали чи малювали на скелях різні знаки, які засвідчували володіння ними певною територією.

І так склалося, що з давніх-давен кожен знаменитий рід в Україні мав свій герб – особливий знак, який розповідав про походження цього роду від давніх прапредків. Свої герби мали українській міста й землі.

Слово герб прийшло до нас із польської мови, а в польську – з німецької, в якій воно означає «спадщина», «спадкоємець». Яка ж історія державного герба України?

Державний герб України – триzub. Цей знак дуже давній. Знахідки археологів переконують, що він був на нашій землі вже десятки тисяч років тому: древні боги зображалися із триzubом, він був символом вождів слов'янських племен та скіфських царів. Літописи зафіксували, що у Київській Русі триzub став родовим знаком князів із династії Рюриковичів, а отже, державним гербом, символом державної влади. Його карбували на своїх монетах київські князі Володимир Великий та Ярослав Мудрий. Коли ж Київська Русь занепала, триzub зберігався в гербах українських дворянських родин.

Цікаво, що в прадавні часи і аж до початку XIX століття триzub як символічний знак називали трійцею.

Слово ж «триzub» замість слова «трійця», ввів на початку XIX століття російський історик М. Карамзін, і воно витіснило слово «трійця».

Отже, триzub – це і є трійця, знак, що існує, очевидно, десятки тисяч років. Він має багато значень, деякі з них є важко зрозумілими й досі.

Важко не звернути увагу на те, що слово «триzub» містить число три.

Це число завжди вважалося чарівним. У народних казках розповідається про трьох богатирів, про три бажання та три завдання, які виконуються героями, про три дороги...



Така повага до числа три й тризуба (трійці) – не випадкова. Наші далекі предки були переконані, до тризуб (трійця) відображає триєдність сили, яка створила світ і життя в ньому:

ВОГОНЬ – ВОДА – ЖИТТЯ
БАТЬКО – МАТИ – ДИТЯ
СВІТЛО – СЛОВО – ЛЮБОВ
МУДРІСТЬ – КРАСА – РОЗУМ

У християнській релігії цей знак пояснюють ще й так:

БОГ ОТЕЦЬ – БОГ ДУХ СВЯТИЙ – БОГ СИН.

Тризуб – тисячолітній священний знак, і ми пишаємося тим, що він став державним гербом нашої Батьківщини.

Запитання (в дужках вказаний процент за вірну і повну відповідь):

1. Назва тексту (10%).
2. Дати визначення слову «герб» (10%).
3. Пояснити походження слова «герб» (10%).
4. Яким чином використовували древні племена свій «знак»? (10%).
5. Що означав «знак» племені, розміщений на скелі? (10%).
6. Де найперше зустрічається тризуб? (10%).
7. Хто з кийвських князів першим використав тризуб в якості родового знаку? (10%).
8. Як називався державний герб України до початку XIX століття? (10%).
9. Коли і хто назвав тризубом державний герб України? (10%).
10. Перелічити згадані в тексті пояснення тризуба як триєдності сил, що створили світ і життя (10%).

Аутогенне тренування

Введення елементів аутогенного тренування при навчанні швидкочитання підвищує його ефективність на 40%.

Як досягнути стану аутогенного занурення:

1. Зайняти позу «кучера»: сісти на стілець, розслабити спину, голову схилити, ноги під прямим кутом, руки вільно висять, спираючись ліктями на коліна.
2. Закривши очі, повторюйте за вчителем повільно, рівним голосом формули послідовного занурення:



Я абсолютно спокійний – 1 раз

Права рука важка – 2 рази

Я абсолютно спокійний – 1 раз

Права рука тепла – 6 разів

Я абсолютно спокійний – 1 раз

Серце б'ється спокійно і рівно – 6 разів

Я – абсолютно спокійний – 1 раз

Дихання спокійне і рівне – 6 разів

Мені легко дихається – 2 рази

Сонячне сплетіння випромінює тепло – 6 разів

Я абсолютно спокійний – 1 раз

Лоб приємно прохолодний – 6 разів

3. Для виходу, зі стану занурення потрібно стиснути руки в кулаки.

Зробити глибокий видих відкрити очі, розслабити руки, «скинути» з них тягар.

У стані аутогенного занурення проводиться спеціальна вправа «Споглядання зеленої точки». За допомогою цієї вправи тренується стійкість уваги, розширюється поле зору.

Вправа виконується так:

– сісти за стіл, покласти текст вправи перед собою. Ноги не перехрещувати, руки на столі, тіло розслаблене. Прочитати текст, не відволікаючись.

– 10 хвилин споглядати зелену точку, сконцентрувавши всю увагу на ній. Потім на 10 хвилин заплющити очі, подумки тримаючи перед зором точку.

Споглядання зеленої точки

Я зовсім спокійний. Я абсолютно спокійний. Швидке читання дає мені радість, відчуття легкості, підйому. Я не стомлююся, моє самопочуття покращується з кожним днем мені легко вчитись швидко читати. Займаючись, я залишаюся вільним і бадьорим. Я намагаюся нескриво уявити собі, про що там йдеться. Текст будь-якої складності я читаю лише один раз. Завжди використовую основне правило читання – читати без регресій. Я читаю швидко. Постійно пам'ятаю правила активного читання. Зоровий образ алгоритму швидкого читання я бачу чітко і ясно. Я читаю швидко. Завжди бачу в тексті його основне смислове значення – домінанту. Ясно бачу її – вона



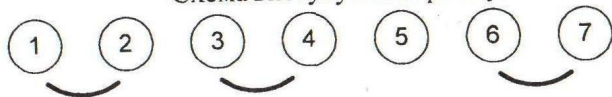
висвічується, як на екрані – випукло, яскраво, контрастно. Мені залишається лише записати її своїми словами, на мові власних думок. Я читаю швидко. У мене немає артикуляції. Я запам'ятав ритм її придушення. Чую ритм весь час, поки читаю. Я пам'ятаю його завжди. Я читаю все швидке і швидше. Мій зір стає все більш гострим, зосередженим, сильним з кожним днем. Поле мого зору постійно розширюється. З кожним днем я все краще й краще бачу всю сторінку, – бачу текст відразу. Ясно, розбірливо. Мій погляд вільний, спокійний, ясний. Очі легко і вільно пересуваються по тексту лише вертикально згори донизу по центру сторінки. Я можу прочитати одну сторінку за 15 секунд, за сім секунд, за одну секунду. Бачу весь текст, як на екрані. Ясно бачу всю сторінку відразу. Я яскраво уявляю собі, про що йде мова. Я відчуваю себе сильним, молодим, здоровим. Весь мій організм набирається енергії, спокою, витривалості, сили. Мій сон глибокий, міцний, я читаю дивовижно швидко. Я завжди уважний, зосереджений. Сторонні думки мене не хвилюють. Моя увага підкоряється мені. У мене відмінна пам'ять, вона покращується з кожним днем. Я читаю швидко. Я насолоджуюся технікою швидкого читання. Я читаю вільно, легко з задоволенням. Я зовсім вільний. Я абсолютно спокійний. Швидке читання дає мені радість, відчуття легкості, підйому. Я читаю швидко. Я буду швидко читати завжди.

✓ Заняття 2

Прийоми позбавлення від артикуляції

1. Прийоми механічного гальмування (стискування зубами олівця, ручки чи інших предметів, читання з широко відкритим ротом і т.ін.).
2. Прийоми мовленнєвих перешкод (читання з одночасним підрахунком слів, й рахунком до 20 і в зворотному порядку).
3. Прийоми звукових перешкод (читання під музику, одночасно з переглядом телепередач і т.ін.).
4. Примусовий режим читання (читання з великою швидкістю, в обмежений проміжок часу).
5. Прийом не мовленнєвих завад (вистукування ритму):

Схема вистукування ритму:

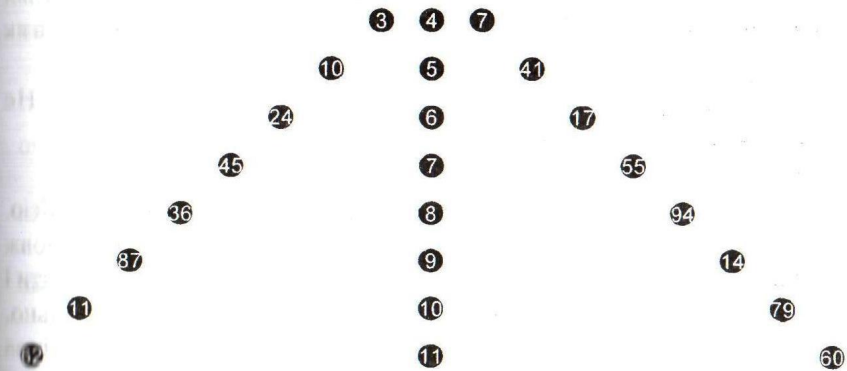


Правила вистукування ритму:

1. Простукати олівцем по точкам в середньому ритмі. Прослухати кілька разів ритм, повторити його.
2. Вистукувати твердо, впевнено, правою рукою (шульга – двома руками).
3. Читати тексти з вистукуванням 15 хвилин щоденно.

Технологія розширення поля зору

Визначник поля зору



Інструкція до визначника

Знайти в верхньому рядочку цифру 4, не рухаючи зіниці, спробуйте побачити числа справа і зліва (боковим зором). Якщо добре бачите цифри 3 і 7, то спустіться на рядочок нижче; якщо цифри 10 і 41 бачите неявно, не можете розрізнити, то поле зору дорівнює 4 см. Як правило, поле зору у людини по горизонталі складає 4-5 см. Головне завдання – збільшити його до 10 см.

Вправи на розвиток і розширення поля зору

✓ Вправа з художніми листівками

Підібрати художні листівки з зображеннями різних дрібних деталей (натюрморти, інтер'єри). Зафіксувати погляд в центрі зображення. Не рухаючи зіниці, слід намагатись побачити зображення з країв. Час розглядання – 30-40 хвилин. Потім слід заплющити очі і відтворити побачене якомога точніше. Відкрити очі і подивитись ще раз на листівку, намагаючись побачити додаткові деталі.

З одною листівкою можна повторювати вправу 3-4 рази.

**✓** Вправи з таблицями Шульте

1) Приготувати 8-10 таблиць Шульте розміром 20x20 см, які складаються з 25 клітинок, в яких в довільному порядку розміщені цифри від 1 до 25.

2) Відстань від очей до таблиці повинна дорівнювати 25-30 см.

3) Шукати цифри від 1 до 25, витрачаючи на таблицю не більше 25 секунд, показуючи їх спочатку олівцем, а потім лише поглядом:

а) головна умова вправи – перед початком пошуку цифр погляд фіксується в центрі таблиці. Подальша робота – не пошук цифр, а як би згадування їх розміщення;

б) з таблицями працювати у будь-якому порядку. Не перевтомлюватись.

✓ Читання по вертикалі

Пропонуються колонки слів, які розділені вертикальною лінією. Розглядаючи слова, погляд повинен переміщуватись лише вздовж проведеної лінії. Фіксуючи погляд, на рисці, необхідно запам'ятати і зрозуміти смисл слів. Час тренування визначається індивідуально. Після вправи з словами слід перейти до читання невеликих текстів за допомогою вертикальної лінії.

ЕКРАН	НЕГОДА	МОЛОДІСТЬ	СЛОВНИК
АБЕТКА	АВТОБУС	НАСЕЛЕННЯ	ДИКТАНТ
ЗБРОЯ	КРАЇНА	КРОКОДИЛ	ВЧИТЕЛЬ
ВПРАВА	БУКВАР	МАГАЗИН	ЗУПИНКА
КАВУН	САЛАТ	ПЕРЛИНА	ДЕРЖАВА
РАНОК	КАЛЮЖА	РАДІСТЬ	ПРАВИЛО

✓ Заняття 3**Алгоритм роботи з текстом**

Підчас побіжного читання (перегляду) тексту можна визначити, яку інформацію можна здобути з тексту. При цьому слід користуватись таким алгоритмом тексту:

- 1) Назва (книги, статті).
- 2) Автор.
- 3) Джерело (вихідні дані).
- 4) Проблема (тема, головні думки й ідеї).



5) Факти.

6) Особливості (стиль, спірні моменти, емоційне забарвлення тощо).

7) Новизна (нова інформація, яка знадобиться вам).

✓ Вправа

Приготувати зразки різних текстів. В кінці і на початку кожного речення закреслити перше й останнє слово. Прочитати, намагаючись зрозуміти, смисл статті.

Читати сторінку книги, закриваючи перші 5 букв усього тексту, а потім останні 5 букв, і нарешті, перші й останні 5 букв одночасно.

Технологія подолання регресії

1. Слідкувати за собою під час читання. Не допускати повернення очей, навіть якщо слово не зовсім точно сприйняте.

2. На початкових стадіях-прочитані рядки закривати аркушем паперу, неперервно переміщуючи його.

3. Тренування навички миттєвого охоплення інформації (зразок шаблону наведено нижче):

а) знайти за 2 секунди:

– у 2-му стовпчику назви частин тіла, назви продуктів рослинного походження, будівельні матеріали і деталі;

– в 1-му стовпчику всі числа менші 50 (скільки їх), всі числа більші 70;

– в 3-му стовпчику прикметники, назви домашніх тварин;

– в 4-му стовпчику слова, пов'язанні з розумовою діяльністю людини, назви взуття й одягу, машин.

✓ Вправа з шаблоном

45	ЛОВ	ПИСАТИ	СЕКУНДА
74	НІС	БІГАТИ	БЮЛЕТЕНЬ
64	ЗУБ	ЧИТАТИ	ЛІТЕРАТУРА
55	ТИН	ГРАТИ	БЕСІДА
62	РОТ	ЛЮБИТИ	ПОРТФЕЛЬ
85	РОЗУМ	ЖОВТИЙ	ТРАКТОР
99	ПІТ	СИНІЙ	КОМБАЙН
68	ПІДЛОГА	БІЛИЙ	СІЯЛКА



62	ЧЕК	ЧОРНИЙ	МАШИНА
58	ЛАК	СІРИЙ	ВЧІШ
16	КРЕЙДА	РОЖЕВИЙ	ВІДОМОСТІ
41	ПЛАЩ	БАЧИТИ	ШЛЯХ
57	КОЛІР	РУЧКА	СТОРИНКА
89	ЗРІСТ	СВИНЯ	СУПРОТИВНИК
52	ЗМІЙ	КІНІКА	СОРОЧКА
97	СІК	ТРОЯНДА	ПАСІКА
64	ВУХА	РІЗАТИ	КАРЕТА

б) учні розбиваються на пари: один зачитує іншому учневі на власний вибір 20 слів зі швидкістю 1 слово на секунду. Учень, який слухав слова, має галочкою відмітити прослухані слова на бланку. За кількістю відмічених слів визначте свої успіхи.

✓ Заняття 4

Технологія організації уваги

✓ Вправа 1

Учні запам'ятовують і постійно використовують самонакази: «Я буду уважним при читанні 5 хвилин. За цей час я прочитаю... сторінок, Я відразу ж зрозумію їх зміст».

Під час тренувань поступово довести час «уважного» читання до 45 хв.

✓ Вправа 2. Задачі

Прослухати текст задачі і відповідати на запитання:

«Караван, навантажений тканинами, маслом, рисом, солодощами, вином, фруктами рушив у Бухару. Проїхавши третину шляху, розпродали солодощі. Коли позаду була середина шляху, не виявилось вина. Коли залишилось проїхати чверть шляху, масло зіпсувалося і його довелось викинути».

Запитання:

1. Які продукти караван доставив до Бухари?
2. Чого позбавився караван, проїхавши третину шляху?
3. Коли зіпсувалось масло?



Дорослий придумує самостійно подібні задачі і пропонує їх учням. Завдання можна виконувати й так: учням пропонується скласти аналогічні тексти і перелік запитань до них.

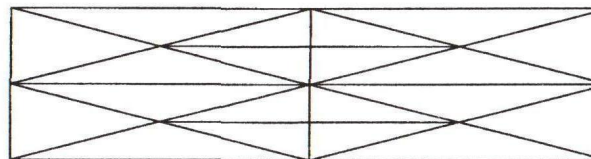
✓ Вправа 3. Приклади

а) Прослухати або «пробігти» очима ланцюжок арифметичних дій і сказати відповідь (на одну дію – 1 секунда):

$$4 \times 6 : 12 + 8 - 15 : 3 \times 9 - 5 + 7 - 8 : 4 = \dots \text{ (відповідь – 31)}$$

Спочатку можна пропонувати учням коротші приклади, поступово збільшуючи кількість дій в ньому;

б) за 1 хвилину порахувати: скільки в цю фігуру вписано трикутників? рівнобедрених трикутників? прямокутних трикутників? квадратів? ромбів? трапецій і т.д.?



Намалювати подібні фігури (спочатку можна використовувати з меншої кількості розміщених фігур в основній) і тренуватись щоденно з ними близько 10 хвилин.

✓ Вправа 4. Зигзаг

Учням пропонується написати будь-які дві цифри одну під одною, суму цих цифр написати на верхньому рядочку другого ряду, а верхню цифру першого ряду повторити внизу другого ряду. Десятки при обчисленні слід відкидати і так до десяти рядів:

1	3	4	7	1
2	1	3	4	7

Потім порядок змінюється. Тепер сума першого ряду пишеться внизу, а цифри нижнього ряду вгорі:

2	3	5	8	3	1
3	5	8	3	1	4



✓ Вправа 5

Учням роздаються газети або вирізки з них. Переглянути сторінку газети за 2 хвилини. Знайти і порахувати:

- згадування міст;
- прізвищ;
- міст і т.ін.

Потім вправу можна ускладнити: підрахувати і відповідати на запитання: до яких подій, у зв'язку з якою інформацією вони можуть бути використані.

✓ Вправа 6

Перед кожним учнем на столі лежить два тексти, які їм слід читати одночасно:

- по одному абзацу (того й іншого);
- по реченню;
- по одному слову.

Потім відповідати на запитання по тексту.

Самоконтроль: Оціни свої знання з теми

- Які приклади триєдності із життя Ви можете привести.
- Як досягти стану аутогенного занурення?

3.5. Схема: як «Я» складає та користується схемою

Численні психологічні дослідження довели, до вся інформація, яку отримує людина з навколишнього середовища, ретельно «фільтрується» (тобто, аналізується і відбирається) нашим мозком і відкладається у пам'яті у вигляді схем і таблиць.

Якщо взяти до уваги цей факт, то неважко, мабуть, помітити, що учні краще запам'ятовують навчальний матеріал, який подається вчителем на дошці, або пропонується авторами підручників саме у вигляді різних схем та таблиць. Така форма запису навчального матеріалу полегшує його сприймання школярами, а отже, сприяє кращому його запам'яттю. Тому учням важливо навчитися користуватися не лише схемами й таблицями, які пропонуються їм у готовому вигляді, а й формування в собі вміння самостійно їх складати. Схеми й таблиці – це основні опори при повторенні.



Для упорядкування навчального матеріалу вчителі та учні користують-ся різними видами схем. Але найбільш поширеними й доступними можна вважати такі їх види:

Схема «Генеалогічне дерево»



Цим видом схем доцільно користуватись при вивченні складних загальних понять, до складу яких входять інші поняття, які розкривають зміст і структуру основного.

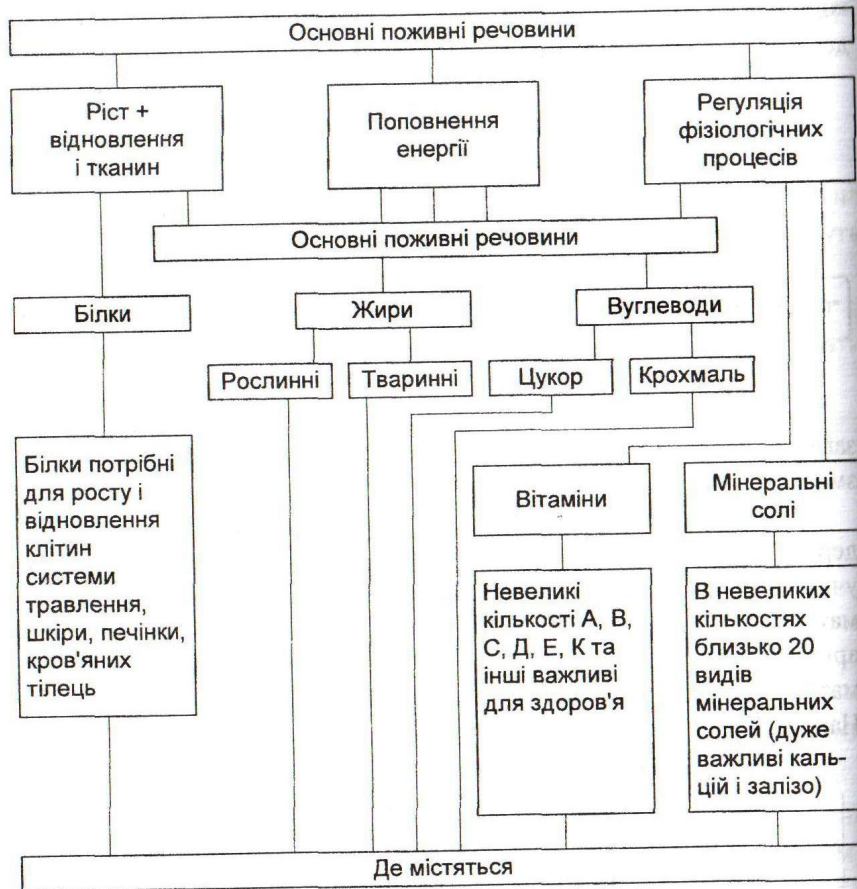
Методика оволодіння вмінням складати схему «генеалогічне дерево»: кожен учень складає навіпіл аркуш паперу. На лівій половині учні записують ключові слова й поняття, які входять до складу нового матеріалу. Потім кожний перевіряє себе, малоючи на правому боці аркушу схему даного виду, яка відображає основний зміст нового матеріалу, використовуючи зроблений перелік основних понять. Наприклад:

Ключові слова:

– поживні речовини;	– білки;	– жири;
– вуглеводи;	– вітаміни;	– мінеральні солі.



Схема:

**Схема «Павучок»**

Використання такого виду схем допоможе зробити підготовку домашніх завдань, до самостійних та контрольних робіт більш ефективною, а також більш цікавою й розважальною. Достоїнством такого виду схем є те, що вони дають можливість кожному учневі самостійно визначити структуру навчального матеріалу.

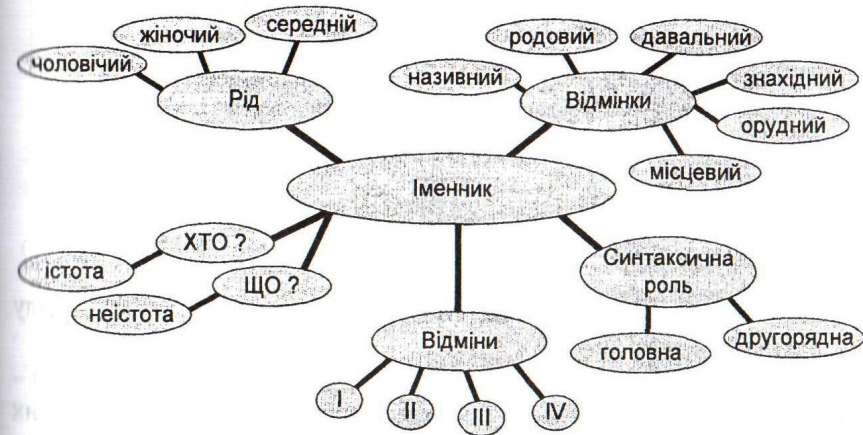
Методика складання схеми «павучок»:

1) учні записують назву теми або запитання, з якого вони хочуть перевірити свої знання, і обводять її в овал – це буде «тіло» павучка;



2) потім вони продумують, які з понять, що входять до теми, є основними, і записують їх на схемі так, щоб вони утворювали «ніжки» «павучка». Ці поняття потрібно розмістити в тому порядку, в якому вони зустрічаються в навчальному тексті з даної теми або ж в такому, який здається учням доцільним;

3) потім необхідно спробувати посилити «стійкість» кожної «ніжки», приєднуючи до неї ключові слова або фрази, які служать опорою для пам'яті. Проілюструємо схему «павучок» на прикладі:

**✓ Вправа 1. Іменник**

Береться будь-який навчальний текст. Вчитель читає його всьому кла-су. Потім учні по черзі переказують текст і називають ключове слово, яке найповніше відображає суть певної частини тексту. Кожен наступний учень має повторювати всі попередні ключові слова і називати своє.

На основі виділених слів учні складають схему викладу навчального матеріалу.

✓ Вправа 2. Моментальне фото

Вчитель демонструє учням написаний на аркуші великого формату текст на протязі 4-5 хвилин (в залежності від об'єму, тексту). Учні повинні його встигнути прочитати і скласти схему, використовуючи опорні слова.

**«Кругова» схема**

Характерною ознакою кругової схеми є розміщення в ній ключових понять, назв явищ, між якими існують певні зв'язки, за допомогою яких розкривається їх суть. Наприклад: схема пояснення слів «директор» і «диригент».



Ще одною зручною формою опрацювання навчального матеріалу учнями є таблиця.

Слово «таблиця» походить від латинського *tabula* (табула) – дошка, список, таблиця. Так називаємо перелік відомостей, цифрових та інших даних, розмірених у певному порядку за графами.

У нас таблиці з'явилися на межі XVII і XVIII століть. Прийшло слово з польської мови, а туди потрапило з інших європейських мов, які поповнювали свій словниковий запас за рахунок середньовічної латині.

Іноді при переробці навчального матеріалу доцільнішим і зручнішим є використання не схем, а саме таблиць; особливо вони є цінними при записі хронологічного матеріалу (наприклад, на уроках історії, літератури, коли вивчається біографічний матеріал тощо).

Як складати таблицю:

1. Праворуч вгорі записується назва (і коли потрібно – номер) таблиці.
2. Оформити «шапку» таблиці – верхня (іноді використовують для зручності бокову) частину таблиці, в якій записуються назви колонок.



3. Після оформлення «шапки» під низом проводиться горизонтальна лінія, під якою розміщується матеріал, якими заповнюються колонки таблиці.

✓ Вправа 1. Загадкова табличка

Учням пропонується заповнити таблицю шляхом відгадування загадок

РОСЛИНИ			
Неїстівні	Цілком їстівні	Отруйні	Лікарські

1. Стоїть стріла, а кругом неї волосся. (Кукурудза).
 2. Стоїть Ганна гарно вбрана. (Морква).
 3. Хто розбере, той плакати буде. (Цибуля).
 4. Иван-білобран в білу сорочку вбрався, під землю сховався. (Часник).
 5. Без вікон, без дверей, повна хата людей. (Мак).
 6. Без рук, без ніг, а на тин лізе. (Хміль).
 7. Стоїть, колихається, своєю головою величається.
 8. А як торкнеш, то кусається. (Будяк).
 9. Ні сучечок, ні листочок, а на березі – росте (Мох).
- Учням пропонується доповнити таблицю своїми загадками про рослини; скласти і заповнити подібні таблиці, використовуючи різні теми – транспорт, професії, органи тіла тощо.

✓ Вправа 2. Автобіографія

Учням пропонується у вигляді таблиці описати свою біографію: дату події, подія, що змінила в житті тощо.

☞ **Самоконтроль:** Оціни свої знання з теми

1. Назвати види схем і основні їх ознаки.
2. В яких випадках краще користуватися схемами при роботі з навчальним матеріалом, а в яких зручнішою є таблиця? Чому? Що для вас легше складати? З чим це пов'язане?
3. Які ще види схем тобі доводилось зустрічати? Спробуй удосконалити відомі тобі схеми або створи свою.



3.6. Конспектування та його правила

Кращий спосіб запам'ятати думку – записати її. Записане краще запам'ятовується, а іноді й настільки добре, що потім і читати не доводиться.

Чому ж конспектування допомагає запам'ятанню? Поміркуємо: один й той самий зміст навчального матеріалу при записуванні (або конспектуванні) фіксується у свідомості чотири рази:

- 1) тоді, коли ми слухаємо вчителя або читаємо підручник;
- 2) коли ми виділяємо головну думку тексту;
- 3) коли знаходимо для неї узагальнюючу фразу;
- 4) коли записуємо цю фразу в зошит.

Як свідчить історія, конспектувати люди почали ще в античні часи. Про сутність конспектування давньоримський філософ Луцій Сенека (молодший) – (близько 4 до н.е. – 65 н.е.) писав так: «Якщо прочитаєш щось, то з прочитаного уясни для себе головну думку. Так вчиняю і я: з того, що прочитав, я обов'язково щось відмічу».

Конспектування – це стислий виклад основного змісту, суті пояснення вчителя або якогось тексту.

Для того, щоб навчитись конспектувати, необхідно знати те, що будь-який навчальний матеріал, чи то усне повідомлення чи друкований текст, містить інформацію трьох основних видів: головна, другорядна, допоміжна.

Головна інформація – це інформація, яка має найбільш суттєве значення для засвоєння даного навчального предмету. Вона виражає сутність певного розділу програми, теми чи запитання. До головної інформації відносяться:

- визначення наукових понять та термінів;
- формулювання законів та закономірностей;
- визначення теоретичних принципів;
- директивні цитати;
- визначення окремих об'єктів та ін.

В тексті головна інформація виділяється курсивом або якимось іншим способом, в усному повідомленні її повторюють кілька разів або навіть диктують.

Другорядна інформація може мати двояке значення: або її засвоєння необхідне для більш глибокого і цілісного розуміння головної



інформації, або, навпаки, вона відображає конкретні наслідки і практичні рекомендації, які слідують з головної інформації.

У різних навчальних предметах другорядна інформація має різний вигляд:

– у природничих дисциплінах вона представлена:

- теоретичною аргументацією;
- фактичними обґрунтуваннями;
- ілюстраціями різних, закономірностей;
- описами дослідницьких методів і процедур;
- детальними характеристиками окремих явищ;
- фактами з історії відкриттів тощо;

– в технічних дисциплінах:

- характеристиками тих чи інших приладів;
- фактами з історії окремих винаходів і т.ін.;
- в предметах гуманітарного циклу:
- деталями історичної обстановки;
- фактами, які характеризують дане суспільне явище;
- описами окремих творів науки, літератури й мистецтва;
- другорядними фактами з біографій громадських діячів тощо.

До другорядного типу інформації також відносяться будь-які коментарі (пояснювальні зауваження, тлумачення) директивних цитат, уривків творів художньої літератури і т.ін.

Допоміжна інформація призначена для допомоги читачу (або слухачу) краще засвоїти навчальний матеріал. Це – різні методичні вказівки, нагадування про матеріал, що раніше вивчався, питання для самоперевірки.

Особливості конспектування інформації різного виду:

1) головна інформація записується повністю, без будь-яких суттєвих скорочень;

2) другорядна інформація узагальнюється і скорочується. Для цього використовуються різні схеми, таблиці, вона записується у формі тез, висновків, окремих заголовків, викладенні основних результатів і т.ін.

Основні правила скорочення інформації:

– в конспект не варто включати різні об'ємні числові дані (якщо їх наводиться цілий ряд) або серія конкретних прикладів. Така громіздка числова інформація навряд чи зможе зберегтись детально



у вашій пам'яті. Водночас 1-2 факти чи числові показники, які є найбільш яскравими, характерними для явища, що вивчається, можна й потрібно запам'ятати у цьому випадку вони заносяться в конспект:

– використовуйте свої вміння подавати сприйнятту інформацію у вигляді різноманітних схем та таблиць, малюнків;

– корисно користуватись такими математичними й логічними символами, як > (більше), < (менше), = (дорівнює), та ін.;

– створіть індивідуальну систему скорочень довгих слів;

– назви термінів, які подаються у вигляді словосполучень, можна записувати за допомогою перших літер слів, які входять до його складу: наприклад: коефіцієнт корисної дії – ККД, система кровообігу – СК, класно-урочна система – КУС тощо;

3) допоміжна інформація повністю пропускається.

Пам'ятка учням, які вчать конспектувати:

1. Оволодіти прийомами скорочення другорядної інформації.

2. У конспектах використовувати:

а) перші букви ключових слів;

б) кольорові олівці, фломастери, маркери;

в) прямокутні та інші рамки, обведення, підкреслювання найбільш важливих слів;

г) зірочки, знаки оклику, запитання та інші умовні позначення на полях біля важливих фактів, суперечливої інформації, неповної чи неточної інформації, незрозумілих даних з метою їх з'ясування;

д) схеми та таблиці з власними зауваженнями та пропозиціями.

3. Здійснійте взаємоперевірку конспектів своїх товаришів.

Критичні зауваження однокласників, обмін досвідом конспектування, безперечно, будуть корисними для вас.

Оформлення й доопрацювання конспекту

– для конспектування необхідно використовувати зошити з широким форматом сторінок, причому сторінки повинні бути розліновані на широкі смуги. Це дозволить залишити місце для різноманітних поміток на полях, вести записи крупні буквами, але так, щоб відстань між рядками була дещо більшою, ніж висота самих букв;

– не варто використовувати суцільний запис з мінімальним інтервалом між словами;



– бажано, щоб оформлення записів відображало результати тієї переробки, якої зазнав навчальний матеріал в процесі конспектування. Головну інформацію слід виділяти в окремі абзаци, фіксуєчи її більш крупними буквами або чорнилами іншого кольору;

– підпорядковані головній інформації теми й заголовки доцільно записувати за допомогою різних відступів: головні заголовки розміщуються ближче до лівого краю сторінки, а підпорядковані – під ними, з відступом на 1-2 букви вправо;

– заголовки, які мають підпорядкованість другого ряду, розміщувати з та-ким же відступом по відношенню до заголовків, які мають підпорядкованість першого порядку;

– запис краще вести на одній стороні розгорнутої сторінки зошита, ска-жімо на правій. Ліва ж повинна використовуватись для різних доповнень, які вносяться в конспект під час підготовки до наступного уроку. Це можуть бути виписки з літературних джерел, до стосуються даної теми, додаткова інформація, тлумачення поняття іншими словниками, а також власні думки.

– корисним є ще такий прийом: лівий аркуш розгорнутого зошита використовується для конспектування під час уроку; правий же аркуш ділиться на дві частини і використовується для конспектування друкованих джерел, що дозволяє уникати дублювання матеріалу, поданого вчителем чи в підручнику. В зошиті фіксується лише той матеріал, який взагалі не викладався вчителем або був викладений однобічно;

– записи зроблені на уроці, корисно час від часу звіряти з записами однокласників. Справа в тому, що навіть ті учні, які володіють навичками конспектування, допускають пропуски, нерозбірливі скорочення тощо.

Психологічний практикум

Висловлювання думки своїми словами

Учням пропонують нескладні фрази, наприклад, «це літо буде дуже теплим», «шкільна бібліотека не зможе забезпечити всіх учнів підручниками», «вчитель історії захворів» тощо. Необхідно запропонувати кілька варіантів передачі цієї ж думки іншими словами.

Гра може ускладнитись, якщо ввести одну заборону: ні одне зі слів даного речення не повинне вживатись в інших реченнях. Важливо



слідкувати, щоб не викривлявся зміст висловлювання. Перемагає той, у кого більше варіантів і менша кількість слів у реченнях.

✓ **Формулювання визначень**

Називається знайомий усім предмет або явище, наприклад, «урок» «домашнє завдання», «підручник» та ін. Потрібно дати йому якомога точніше визначення, яке б включало в себе найсуттєвіші ознаки цього предмету чи явища. Перемагає той, хто найповніше й найстиліше дасть визначення поняттю.

✓ **Побудова-повідомлення за алгоритмом**

Учасники гри домовляються, що, розповідаючи про якісь відомі події, які пропонуються вчителем або обираються, самостійно учнями, будуть чітко дотримуватись визначеного для всіх алгоритму. Алгоритми можуть бути різними. Наприклад, корисно користуватись таким:

Факт (що відбулося) – причини, привід – супутні події – **аналогії та порівняння** – наслідки.

Це означає, що про щоб не йшла мова, оповідач повинен обов'язково фіксувати всі відмічені моменти саме в цій послідовності.

Можна використовувати алгоритм Цицерона: «хто – що – чим – навіщо – як – коли». Можна напрацювати і власний алгоритм розповіді чи виступу.

✓ **Скорочення оповідання**

Учня зачитується вчителем або пропонується надрукований короткий текст. Його зміст потрібно передати максимально стисло, використовуючи 1-3 речення і так, щоб у них не було жодного зайвого слова. При цьому основний зміст тексту повинен зберегтись. Перемагає той, у кого розповідь вийде найкоротшою.

☞ **Самоконтроль:** Оціни свої знання з теми

1. Дати визначення, поняття «конспектування», «конспект».
2. Які ознаки правильно побудованого конспекту? Перерахуйте всі вам відомі і відмітьте знаком «+» ті, якими ви користуєтесь, а знаком «-» ті ознаки, які у вас не задіяні в конспектах.
3. Що корисного дає вам взаємоперевірка конспектів?
4. Як плануєте надалі удосконалювати своє вміння конспектувати?

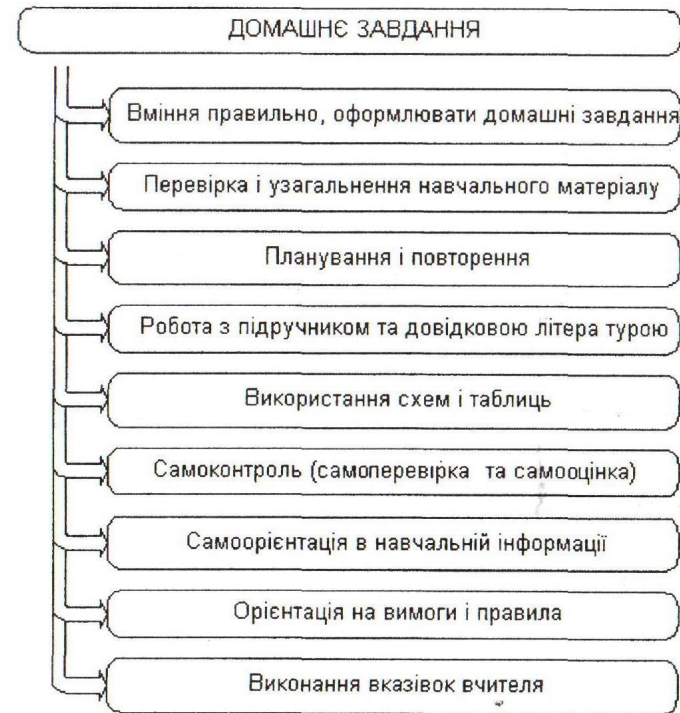


3.7. Домашні завдання: як я їх виконую?

Кожному з нас, напевне, важко уявити собі школу без домашніх завдань. Домашні завдання – це такі завдання, які необхідно виконувати самостійно вдома.

Ставлення до домашніх завдань відображає інтерес учня до школи, до навчання. Воно багато в чому визначає успішність у навчанні. Тому, кожному з вас було б варто замислитись над тим, як ви виконуєте уроки вдома, з яким настроєм беретесь до цього і від чого залежить успішність їх виконання.

Що включає в себе виконання домашнього завдання?



Для того, щоб домашні завдання виконувались успішно і своєчасно, психологи радять складати план їх виконання. Простою і зручною є така письмова форма плану виконання домашніх завдань:



Дата	Порядок виконання домашнього завдання	Скільки часу приблизно необхідно для виконання	Відмітки про виконання
1.02. понеділок	1. Алгебра 2. Укр. мова – твір 3. Історія – читання і робота з картою 4. Малювання	30 хв. 1 год. 30 хв. 1 год. 40 хв.	
2.02. вівторок	1 _____ 2 _____		

Поля	Назва	Дата	Автор
	Домашня робота	6 лютого 1986 року	
	Вік		
	На всіх словах лежить подій печать, Вони даремно не дались людині. Читаю : - Вік, одвічно. Звікувать Прожити вік Бог віку вкоротив людині.		Самуїл Маршак
	Слово "вік" може мати різні значення. Це і проміжок часу в 100 років – століття, сторіччя. Це і період існування держави, людини, рослини, тварини. Це й період, і доба, й епоха.		

Психологічний практикум

Способи виконання домашнього завдання

Учням пропонуються зразки охайного та неохайного виконання домашніх завдань. Наприклад:

Вказівки вчителя не виконані:

1. Вірш переписано невірно.
2. Дієслова не підкреслені.
3. Помилки в написанні.



Назва - ?	Дата - ?	Поля - ?	Автор - ?
		Домашня робота	
		На всіх словах лежить подій печать. Вони даремно не дались людині. Читаю : - Вік, одвічно. Звікувать прожити вік, Бог віку вкоротив людині.	
		Слово "вік" може мати різні значення. Це і проміжок часу в 100 років - століття, сторіччя. Це і період існування держави, рослини, людини, тварини. Це й період, і доба, й епоха.	

Учні обговорюють обидва зразки виконання домашнього завдання: називають ознаки охайного виконання, ознаки недбалого виконання, скільки помилок і недоліків, вони знайшли в зразках на протязі 3 хвилин.

Потім на протязі 10 хвилин учні виконують правильні зразки виконання домашнього завдання і намагаються покращити правильний зразок. В кінці проводиться конкурс на найкраще оформлення домашнього завдання.

Умови успішного виконання домашнього завдання

Вчитель заздалегідь готує картки, на який написано 12-15 якостей чи вмінь, необхідних для якісного виконання домашнього завдання. Наприклад: охайність, правильне й раціональне оформлення, постійний контроль та самооцінка, перевірка виконаного і виправлення помилок; знання того, що і як можна покращити; своєчасне виконання домашнього завдання; складання плану виконання домашнього завдання; знання вимог вчителя до виконання домашнього завдання; вміння працювати з підручником; оволодіння технікою швидкочитання; вміння складати й користуватись схемами й таблицями тощо.



Процедура: клас ділиться на групи по 6-8 чоловік. Пропонується гра:

– спочатку кожна група повинна оцінити запропоновані якості та вміння або розмістити їх у порядку спадання в залежності від їх значущості для успішного виконання домашнього завдання;

– від кожної групи обираються представники, які будуть обґрунтовувати свою оцінку якостей;

– на основі запропонованих класифікацій якостей по значущості, клас вираховує загальну шкалу цих умінь та якостей.

В кінці учням пропонується доповнити названі якості і вміння правильно виконувати домашнє завдання своїми, які здаються їм корисними.

✓ Перевірка домашнього завдання

Учням роздаються аркуші, на яких міститься домашнє завдання. Вчитель записує на дошці ключові слова, на вказують на недоліки даної роботи: наприклад, відсутність полів, підкреслювань, схем, наявність граматичних та синтаксичних помилок та ін. Увага учнів звертається на те, що ці слова-еталони оцінки домашнього завдання вчителем. Учні (можна в парах) обговорюють недоліки і переваги запропонованого домашнього завдання і перероблюють його, після чого порівнюють свої результати.

Варіант гри: учні самостійно складають зразки неправильного виконання домашнього завдання, після чого дають на перевірку своїм товаришам (учні працюють попарно). Перевіряючи домашнього завдання необхідно виправити всі недоліки, запропонувати свій зразок його виконання.



Тест «Як ти виконуєш домашні завдання?»

Інструкція: Дати відповідь на запитання, обравши один варіант відповіді з запропонованих,

1. Ти виконуєш домашні завдання:

- а) відразу як повернешся зі школи;
- б) після короткого відпочинку;
- в) після тривалої прогулянки, перегляду телепередач, гри?

2. Як правило, ти їх виконуєш:

- а) за робочим столом;



б) на дивані або кріслі;

в) тобі байдуже, де?

3. Звичка під час виконання уроків:

а) слухати музику;

б) займатися в повній тиші;

в) слухати все, що відбувається вдома, на вулиці, навколо?

4. Ти запам'ятовуєш новий матеріал, якщо:

а) читаєш його вголос;

б) читаємо про себе;

в) все залежить від навчального матеріалу?

5. Щоб вивчити щось напам'ять, доводиться вчити:

а) ввечері напередодні заняття;

б) ділити матеріал на частини і заучувати поступово на протязі дня;

в) вчити матеріал відразу весь за кілька днів до заняття, а потім лише повторювати його?

6. При виконанні, домашніх завдань ти:

а) вивчаєш один предмет за одним без пауз і перерв;

б) робиш невеликі паузи в залежності від стомлюваності;

в) зробивши один предмет, займаєшся чимось іншим, а вже потім знову за навчання?

7. До початку виконання домашнього завдання ти:

а) скаржишся, що багато задали, що матеріал важкий;

б) продумуєш послідовність виконання завдань і готуєш всі навчальні прилади заздалегідь;

в) плануєш, чим займешся після виконання домашнього завдання?

8. Якщо ти не встиг виконати письмове завдання, то:

а) вранці прокидаєшся на годину раніше і виконуєш його;

б) сподіваєшся, що не викличуть;

в) спишеш у товариша перед уроком?

Ключ до тесту:

Варіант відповіді	Номер запитання /очки							
	1	2	3	4	5	6	7	8
А	1	5	2	4	0	1	0	4
Б	5	2	4	3	3	5	4	0
В	0	2	1	5	5	4	1	0



Результати підрахувань:

менше 14 балів На жаль, тобі ще потрібно навчитись свідомо ставитися до домашнього завдання, в якій ти бачиш лише нудний обов'язок. Щоб навчитись правильно виконувати домашнє завдання, прочитай ще раз уважно запитання анкети – там знайдеш для себе поради, як працювати вдома.

15-24 балів Виконання домашнього завдання сприймається тобою як необхідна частина навчання, але витрачається на цю роботу занадто багато зусиль і часу. Тому до вечора ти часто втомлюєшся. Тобі та ж порада: знайди в анкеті раціональні прийоми навчання.

більше 25 балів Ти – ідеальний учень, але чи був ти щирим, відповідаючи на запитання?

 **Самоконтроль:** Оціни свої знання з теми

1. Дати визначення поняття «домашнє завдання».
2. Що включає в себе «домашнє завдання»?
3. Для чого існує «домашнє завдання»?
4. Для чого існує план для виконання домашнього завдання?

3.8. Підготовка до контрольної роботи та екзаменів

Основними формами перевірки знань учнів є самостійні, контрольні роботи, які проводяться на протязі усього навчального року з кожного предмету, а також екзамени, які доводиться з давати наприкінці року з окремих предметів.

Однак, якого б типу не була перевірка знань учнів чи-то контрольна робота, чи екзамен – вони вимагають від учнів максимального напруження його розумових, фізичних і духовних сил. Тому дуже важливо, навчитись правильно організовувати своє навчання, розподіляти час і сили для глибокого і міцного запам'ятовування навчального матеріалу.

Під час підготовки до контрольних робіт, а також здачі екзаменів основна увага повинна приділятися таким взаємопов'язаним сторонам учбової діяльності:

- 1) самоконтролю, самооцінці, самоаналізу;
- 2) закріпленню та розвитку способів навчання (вміння конспектувати, сприймати і розуміти навчальний матеріал, швидко й ефективно читати, раціонально виконувати домашні завдання та ін.);



3) вмінню боротись зі стресовими ситуаціями, які виникають у ході підготовки до контрольних робіт чи екзаменів, а також безпосередньо на них.

Готуючись до контрольної роботи чи екзамену, психологи радять скористатися такими рекомендаціями:

- запишіть коротко все, що ви можете згадати з теми, по якій буде проводитись контрольна робота, і яку вам необхідно повторити;
- перевірте за допомогою підручника чи конспектів точність того, що вам вдалося згадати;
- перегляньте знову конспект, порівнявши його з текстом підручника і звернувши увагу на ключові слова і заголовки;
- з'ясуйте, які розділи й пункти теми вам не вдалося згадати взагалі, які були відтворені неточно або невірно, орієнтуючись на виявлені прогалини в знаннях, складіть план повторення цього матеріалу;
- уважно перечитайте учбовий матеріал з теми повторення, відмічаючи головні думки;
- виділіть час для самоперевірки повторюваного матеріалу, використовуючи свої індивідуальні прийоми (складання схем, таблиць, за допомогою конспекту, магнітофону тощо);
- працюйте так до тих пір, поки не переконаєтесь в тому, до повністю засвоїли матеріал;
- перевірте, наскільки добре ви засвоїли матеріал всієї теми, і тоді спокійно відправляйтесь на контрольну роботу, або, якщо ви готуетесь до екзамену, переходьте до вивчення наступного екзаменаційного питання.

На відміну від підготовки до контрольної роботи, підготовка до екзаменів вимагає більше часу й сил. До них потрібно готуватися насамперед шляхом систематичного й ефективного вивчення навчального матеріалу по мірі проходження його в класі. Але цього, звичайно, недостатньо. Необхідна і спеціальна підготовка до екзамену: попереднє і заключне повторення засвоєного раніше матеріалу.

Попереднє повторення слід починати приблизно за 2-3 місяці (а іноді й раніше) до екзамену і за заздалегідь розробленим планом. Основним способом підготовки на цьому етапі є повторне сприймання й відтворення навчального матеріалу.



Заключне повторення здійснюється в дні, які спеціально відведені для підготовки до екзаменів, таке повторення включає пригадування основних положень даної теми, а потім усіх деталей. Ліквідуються прогалини в знаннях. Корисно подумати, які події в розвитку науки чи суспільного життя відбулися за період повторення та включати їх до своїх відповідей. Як правило, при заключному повторенні учень вже має готові екзаменаційні питання чи білети. Вони орієнтують учнів на те, на що слід звернути увагу в першу чергу, готуючись до екзамену, які можна підібрати приклади, ілюстрації, схеми до них.

Велике значення при підготовці до екзаменів має раціональний режим навчання та відпочинку. На екзамен потрібно йти бадьорим, зі свіжою головою, ясними думками, або можна засвоїти матеріал і не зуміти як слід відповісти на екзамені через погане самопочуття, викликане втомою.

Взявши білет (на усному екзамені) не поспішайте відповідати, навіть якщо впевнені у своїх знаннях; обов'язково поміркуйте і складіть план відповіді. Це допоможе виділити головні положення, які обов'язково повинні бути викладені.

Психологічний практикум

✓ Анкета «Контрольні роботи і ти»

Інструкція: «Уважно прочитати кожне висловлювання. Якщо, на твою думку, воно відноситься до тебе, постав знак «+» в колонці з назвою «схоже на мене»; якщо воно до тебе не відноситься, постав знак «-» під написом «не схоже на мене».

Висловлювання	Схоже на мене	Не схоже на мене
1. Мені вдається вчасно підготуватись до контрольної роботи		
2. Напередодні контрольної роботи я відчуваю хвилювання		
3. По-моєму, мені знижують оцінки через недбале оформлення роботи		
4. По-моєму, оцінки за контрольні роботи у мене нижчі, ніж могли б бути через те, що я забуваю те, що знаю		
5. Іноді мені здається, що на контрольних з усього класу лише мені одному доводиться важко		
6. По-моєму, я завжди роблю не те, що треба (наприклад, на останній контрольній роботі вчитель попросив дати стислу відповідь, а я написав цілий твір)		



7. Мені здається, що якщо на уроці я буду читати вголос, то наді мною всі будуть сміятися		
8. Коли я не справляюся з завданням, мені не хочеться говорити про це вчителю		
9. По-моєму, в мене багато помилок через недбалість		
10. Мені стає неприємно, коли я уявляю собі, що мені доведеться відповідати на запитання екзаменаційної комісії		
11. Коли я займаюся особистими справами, у мене виникає хвилювання, чи все вірно я виконав на контрольній роботі		
12. Як правило, напередодні контрольної роботи я весь вечір готуюсь до неї		
13. Я витрачаю багато часу на підготовку до контрольної роботи, але це не дуже допомагає		
14. Якби мене звинуватили, що я списую на контрольній чи користуюсь шпаргалками на екзамені, то я б побоювся звернутися за підтримкою до батьків		

Після заповнення анкети, учні повинні відповісти на наступні запитання:

1. Вибрати 4 висловлювання з числа тих, які ти помітив «+» в колонці «схоже на мене». Запиши їх по порядку, починаючи з того, яке, на твій погляд, найлегше виправити.

2. Обговори з товаришем в класі, що ти міг би зробити, щоб виправити перше з них.

3. Запиши ті кроки, які ти для цього зробив.

Мені здається важким:

1. (найменш важке) _____

2. _____

3. _____

4. (найважче) _____

5. Що я можу зробити, щоб впоратись з найменшим із труднощів?

✓ Підготовка до екзамену



Вчитель просить учнів розділити і записати всі шкільні предмети на три групи в залежності від їх успішності з них: добре, посередньо, погано.

Потім учні повинні скласти план підготовки до здачі екзамену з кожної категорії навчальних предметів. Підготовка здійснюється за 10-днів до екзамену (умова учням), задумані пункти плану повинні бути виконані.

Навчальні предмети		
добра успішність	посередня успішність	низька успішність

План підготовки		

✓ План відповіді на екзаменаційне питання

Вчитель зачитує учням відповідь на одне запитання; яке виноситься на екзамен. Слухаючи відповідь, учні можуть робити помітки, за допомогою яких після читання вони складають план цілої відповіді за білет. Відповідь повинна бути записана у вигляді схеми або плану, де вказані лише головні думки і порядок їх викладу.

✓ Остання контрольна робота

Учні в невеликих групах (по 2-4 чоловіка) обговорюють оцінки, які вони отримали за останню контрольну роботу. Вони повинні проаналізувати помилки і причини їх допущення, шляхи їх подолання, форми допомоги для їх подолання з боку вчителя, однокласників, батьків.

Потім учням роздаються аркуші паперу, на яких міститься таблиця, яку їм необхідно заповнити:

Що необхідно зробити для покращення успішності в навчанні, підготовці до наступної контрольної роботи	Мої власні дії	В чому можуть допомогти	
		однокласники	батьки

✓ Шляхи підготовки до екзамену

А. Учням пропонується оцінити, на скільки ефективними є наступні методи підготовки до екзамену:



– дворазове повторення одного й того ж матеріалу на протязі доби, а потім ще раз через тиждень;

– використання спеціальних карток, на одному боці яких написано ключові думки, на іншому – умовні позначення як опора для запам'ятання;

– щоденне повторення матеріалу з двох навчальних дисциплін з перервою між ними;

– ведення щоденника, куди щоденно заноситься і план роботи на наступний день;

– самоконтроль запам'ятання і перевірка своїх конспектів за допомогою підручника, конспектів товаришів;

– планування своїх відповідей на екзаменаційні білети;

– вміння знімати втому (наприклад, бесіди з друзями, батьками, відпочинок від занять).

Ці методи вчитель вивіщує на дошці у вигляді карток. Учні обговорюють їх ефективність і пропонують свої.

Б. Проблемні задачі

Вчитель пропонує учням вирішити наступні ситуації:

1. За 6 тижнів до здачі екзамену товариш каже вам, що хотів би здати екзамен добре, але не знає, які методи підготовки найбільш ефективні. Він просить вашої допомоги. Запишіть на аркушах свої поради.

2. Ваш найкращий товариш не готувався заздалегідь до екзаменів. Він вважає, що за два дні він не встигне підготуватися і йому вже не має сенсу цього робити. Він розгублений. Що ви йому порадите?

3. На думку вашого однокласника у нього погана пам'ять і він не в змозі запам'ятати прочитане. Що йому тепер робити?

4. Вчитель попросив вас провести бесіду з молодшими школярами «Як потрібно вчитись». Про що ви їм будете розповідати?

Учні повинні записувати всі свої відповіді на аркуші. Після того необхідно провести обговорення й вибрати найкращі з них.



Тест «Як я готуюся до екзаменів»

Завдання: «Постав галочку в графі, які найбільш близько відображують твої власні відчуття. Вибери одну з запропонованих



відповідей. В кінці ознайомся з запропонованими шляхами виходу з ситуації, доповни їх своїми

Запитання	Відповідь		Що ти можеш зробити
	так	ні	
1. Коли я готуюсь до екзаменів, у мене виникає відчуття, що я ніколи не зможу запам'ятати вірні відповіді			А) Перевір себе за допомогою опори на схему або використовуючи підручник, магнітофон, допомогу дорослих, друзів. Б) Спробуй скласти план відповіді
2. Мені не дає спокою думка, чи зможу я здати екзамен, тому що ніяк не візьмуся за підготовку до нього			А) Щовечора після закінчення роботи над повторенням запиши, чим ти займешся наступного дня. Б) Спробуй щовечора складати план відповіді
3. Коли почувається контрольна робота чи екзамен, у мене в голові раптом стає порожньо і я не знаю, з чого почати ...			А) Знайти легкий текст і випиши з нього ключові ідеї; Б) Прочитай все завдання і визнач порядок, в якому ти будеш відповідати на запитання білету
4. Я намагався вивчити все напам'ять, але, потім починаю хвилюватись так як відчуваю, що це неможливо			А) Визнач ключові ідеї і занеси їх на картку у вигляді схеми Б) Скажи собі: "Мені потрібно запам'ятати найважливіші думки, тому на них я повинен сконцентрувати свою увагу"
5. Я знаю, що можу відповісти на задані запитання, але чомусь не в змозі викласти свої думки в письмовому вигляді			А) Виробляй в собі що навичку, складаючи план-схеми відповідей. Б) Перш ніж приступити до викладення відповіді, завжди виділяй 3-4 ключових факти
6. Я так багато працюю над повторенням матеріалу перед контрольною роботою (екзаменом), що "видихаюсь" і втрачаю інтерес до результатів			А) Обговори свої відчуття з вчителем чи батьками. Б) Склади розклад занять і відведи в ньому достатньо часу для відпочинку і сну
7. Коли мені не подобається сам предмет, я ні коди не очікую від себе гарних результатів			А) Склади графік роботи над усіма екзаменаційними предметами відвівши чимало часу і цьому "не улюбленому предмету". Б) Спробуй знайти причини свого негативного ставлення до цього



Самоконтроль: Оціни свої знання з теми

1. На основі отриманих знань про підготовку до контрольних робіт та екзамену сформулюй основні правила підготовки до них.

2. Перелічи всі відомі тобі фактори, які впливають на досягнення успішності на контрольних роботах та екзаменах? Відміть ті, які залежать від тебе, й ті, на які ти не можеш безпосередньо вплинути.

3. Склади порівняльну характеристику плану підготовки до контрольних робіт та екзаменів. За якими параметрами їх можна порівняти?

4. Запитай у батьків, як вони готувались і здавали іспити в школі, вузі тощо?

3.9. Самоконтроль і самооцінка в навчанні

Важливою умовою досягнення учнями успіху в навчальній праці є вміння здійснювати самоконтроль і самооцінку, своїх дій.

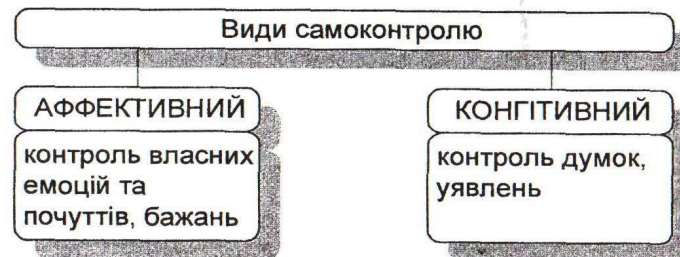
Самоконтроль – це здатність контролювати свої, дії під час виконання будь-якої діяльності, в тому числі й учбової.

Самоконтроль важливий на всіх етапах діяльності:

1) при складанні плану виконання завдання та вибору способів та методів досягнення мети;

2) під час безпосереднього виконання завдання;

3) після завершення виконання завдання, при порівнянні отриманого результату з тим, що планувався.



Щоб досягти високої успішності в навчанні, психологи радять школярам постійно застосовувати прийоми самоконтролю:

– вичленуй етапи своєї учбової праці: постановку задачі, пошук рішення, перевірку результатів;



– спробуй знайти кожного разу кілька способів розв'язання однієї й тієї ж задачі (виконання досліду, складання плану твору, доведення теореми тощо);

– оціни вдалість способу рішення задачі після завершення роботи;

– спробуй змінювати умови в задачі і визначати нові способи (або придатність старих) для її розв'язку;

– заздалегідь складай, план вирішення задачі: приблизно визнач об'єм роботи, час на її виконання, намість основні етапи роботи – з чого почнеш, що будеш потім робити; прикинь, що буде найбільш важким, вимагатиме найбільше часу і сил;

– обов'язково намагайтесь уявляти результат роботи заздалегідь; визначте для себе вимоги до роботи, до її результату;

– намагайтесь утримати в свідомості ці якості передбачуваного результату на протязі усієї роботи, не відступайте від вимог, які висунули.

Психологічний практикум

✓ Диктант

Учням пропонується невеличкий диктант. Після його написання їм дається завдання перевірити написане і ті місця, де їм здається, що вони допустили помилку або сумніваються в написанні, підкреслити. Після самоперевірки поставити собі оцінку

Після цього вчитель читає диктант знову, але вказуючи на основні орфограми та розділові знаки. Учні в цей час ввіряють написане.

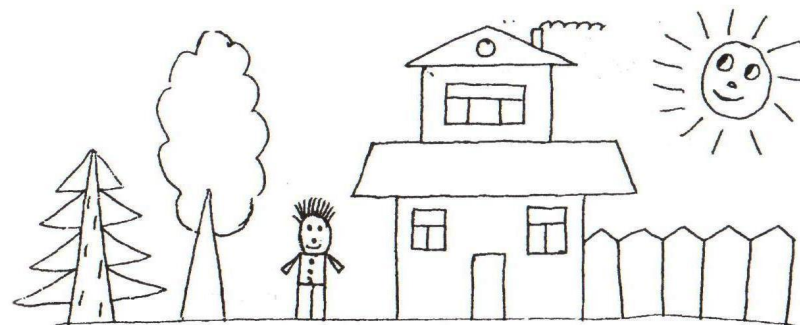
Вкінці роботи проводиться аналіз виконаного: які помилки були допущені, які виправлені самостійно, а які в ході перевірки вчителем; чи вірно була поставлена самооцінка; як здійснював контроль виконаного завдання.

✓ Змалювати картинку

Учням пропонується заздалегідь приготований малюнок, а вони повинні його точно скопіювати.

Коли учні завершать малювання слід запропонувати їм перевірити, чи все вірно вони змалювали. Якщо є неточності, їх слід виправити, домалювати недомальоване.

Далі з'ясується з допомогою вчителя чи шляхом взаємоконтролю, які неточності й помилки були зроблені під час малювання.



Самооцінка

Чим старшою стає людина, тим більша відповідальність за її працю полягає на її плечі. Це стосується й школярів. Адже встигаючі учні – це ті, хто вміє перевірити свою навчальну роботу (здійснити самоконтроль) і виправити в ній помилки, а потім – оцінити ступінь правильності виконання учбових завдань. Встигаючі учні також вміють ставити перед собою мету по покращенню своєї учбової діяльності, спираючись на досвід, результати самоконтролю й самооцінки попередніх невдач й досягнень в навчанні.

В біографіях багатьох видатних людей можна знайти приклади того, як вони щодня «перевіряли свою совість» – щовечора замислювались над прожитим днем, зробленими справами і відзначали про себе, що зробили доброго, що поганого. Тобто вони намагалися оцінити себе: свої вчинки, свою працю за день і зробити певні висновки.

Методом самооцінки доцільно користуватись кожному з нас. Результати своїх роздумів над своїми вчинками, досягненнями та невдачами варто аналізувати, перевіряти. Це можна робити не лише самостійно, а й порадившись зі своїми знайомими, які обізнані з вашими справами.

Безперечно, це допоможе вам досягти ще кращих успіхів як у навчанні, так і в особистому житті.

Психологічний практикум

✓ Самооцінку найкраще здійснювати в письмовій формі, використовуючи для цього, наприклад, щоденник.



Наприклад, такого типу:

1. Що мені потрібно зробити? _____

2. Мій план дій:

1. _____

2. _____

3. _____

3. Оцінити кожний з можливих пунктів плану дій за такою шкалою:

	Пункт 1	Пункт 2	Пункт 3	Пункт 4
Чи точно сформульовані пункти?				
Яких зусиль чи матеріалів вимагає?				
Терміни виконання				
Значення (яких результатів) для досягнення основної мети				

1. Наскільки досконалим є напрацьований план? _____

2. На які результати сподівався? _____

3. Що пройшло добре? _____

4. Що пройшло погано? _____

5. Підбийте підсумки результатів своїх дітей (самооцінка) _____

6. Чого ви хочете ще? _____

✓ **Схема самооцінки (як контролювати себе)**

Учням пропонується анкета-схема самооцінки учбової діяльності, яку вони повинні заповнити.

A. Як користуватися схемою самооцінки

Є кілька прийомів Ти можеш:

а) спробувати оцінити частину виконаної роботи й подивитись, наскільки вона тебе задовольняє;

б) попросити свого товариша допомогти тобі оцінити, наскільки добре виконане твоє завдання;

в) скористатися схемою самооцінки, для того, щоб покращити свої вміння виконувати учбові завдання.

Б. Зовнішній вигляд твоєї роботи

1. Вона має вигляд охайної?



2. Чи є в неї назва, заголовок (якщо це потрібно)?

3. Чи користуєшся ти полями?

4. Чи охайно підкреслюєш заголовок та інші розділи конспекту?

5. Чи починаєш ти кожен абзац з необхідного відступу?

6. Чи можливі якісь способи, за допомогою яких ти зміг би покращити зовнішній вигляд роботи? Назви їх.

В. Важливі елементи твоєї роботи

1. Чи легко прочитати те, що ти написав?

2. Чи перевіряєш правильність написаного?

3. Ти перевіряєш розділові знаки?

4. Чи можеш ти сказати про свої схеми, таблиці, малюнки, що вони виконані охайно?

5. Чи виправляєш ти помилки?

6. Чи можеш ти з чистим сумлінням сказати, що виконав в роботі все, на що здатний?

В пунктах Б і В схеми самооцінки учні повинні відзначити всі свої позитивні відповіді. Чим більше «+», тим краще ставлення їх до виконання учбових завдань. Доцільно провести взаємоаналіз, коли один учень оцінює роботи іншого.

Г. Удосконалюй себе

За словами «Я буду старатись» мало що стоїть. Потрібно з'ясувати, що і як ти будеш вдосконалювати.

Виріши для себе, що конкретно ти виконаєш з максимальною старанністю в роботі над завданням Коди закінчиш, перевір його по схемі самооцінки й оціни свій результат.

Що мені треба удосконалити в моїй роботі над цим завданням?

Як я збираюся це робити?

Моя оцінка за старанність (Відмінно – Дуже добре – Добре – Задовільно – Незадовільно).

✓ Який Я?

Учням пропонується виконати наступні завдання:

1) Відміть, де потрібно

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑳

(паспортний вік)

2) Уяви собі людину, яка б тобі дуже подобалася і ти хотів би бути схожим на неї. Яка ця людина? Напиши в стовпчик, якими якостями



вона володіє, потім відміть «+» ті, які притаманні тобі. Навпроти в другому стовпчику напиши ті якості, якими ти хотів би володіти.

Мій ідеал

Яким би хотів
бути

3) Уяви собі людину, яка б тобі не подобалася і на яку ти не хотів би бути схожим. Яка ця людина? Запиши її якості в перший стовпчик і відміть «+» ті, які є в твоєму характері. У другому стовпчику напиши якості, якими б ти нізащо не хотів би володіти.

Мій антиідеал

Яким би я не хотів бути

4) Напиши ті якості, якими б тебе на твій погляд могли б охарактеризувати твої батьки.

1	_____
2	_____
3	_____

4	_____
5	_____
6	_____

5) Напиши ті якості, якими б тебе могли охарактеризувати друзі.

1	_____
2	_____
3	_____

4	_____
5	_____
6	_____

6) Порахуй в усіх пунктах (в пунктах 2 і 3 лише перші стовпчики), які з відповідей і скільки стосувались:

- фізичний якостей;
- психологічних особливостей;
- соціальних ролей.



Анкета «Самооцінка»

Самостійна робота із завданням.

Робоча сторінка учня

Зроби висновки про свої способи вчитись, відповівши на запитання анкети:

Що мене примусило вчитися способам самостійного навчання:

– бажання більше мати відмінних оцінок;

– бажання дізнатися, як самостійно виконувати домашні завдання;

– бажання не одержувати за контрольну роботу низькі оцінки;

– бажання дізнатися, як дотуватися до вступу до технікуму, вузу

та ін.;

– просто тому, що навчали цьому;

– дописати своє: _____

Тепер я знаю такі способи навчання:

а) _____

б) _____

в) _____

Раніше мені були відомі такі з них:

Причому користувався такими:

З відомих мені способів навчання особливо важливим вважаю:

тому що



✓ **Найдосконаліше** оволодів такими способами(бом) навчання:

Розповім про:

✓ **Найгірше** оволодів таким способом вчитися, як

тому що

✓ **Хотів би краще** оволодіти ще такими способами навчання, як

✓ **Інтерес до оволодіння** способами вчитись виник (відмітити потрібне):

- з самого початку знайомства з ними;

- поступово, в процесі вивчення;

- наприкінці курсу, тому що

- не виник взагалі, тому що

Свій рівень умінь вчитися оцінюю, як:

- високий;

- вище середнього;

- середній;

- нижче середнього;

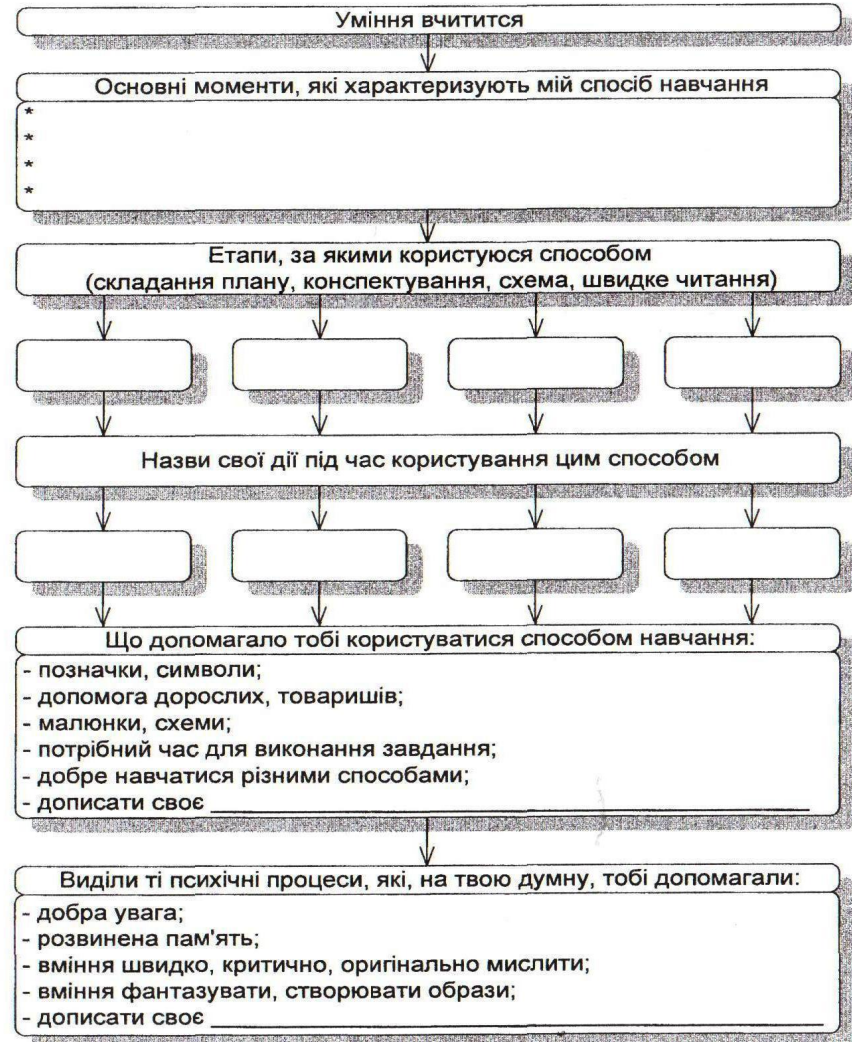
- низький;

- незадовільний.

✓ **Так планую** удосконалювати свої уміння вчитися:



За схемою виписати факти, які стосуються власних умінь вчитися





За допомогою таблиці визнач, якими способами вчитись ти найчастіше користуєшся при підготовці до уроків:

Предмет	Спосіб	Часто	Іноді	Ніколи
Українська мова				
Література				
Алгебра				
Геометрія				
Історія				
Географія				
Іноземна мова				
Біологія				
Хімія				
Фізика				
Праця				
Малювання				

Полічи, яким способом ти користуєшся найчастіше? А який не використовуєш взагалі?

Які способи вчитися ти створив сам? Напиши про них.



 **Самоконтроль:** Оціни свої знання з теми

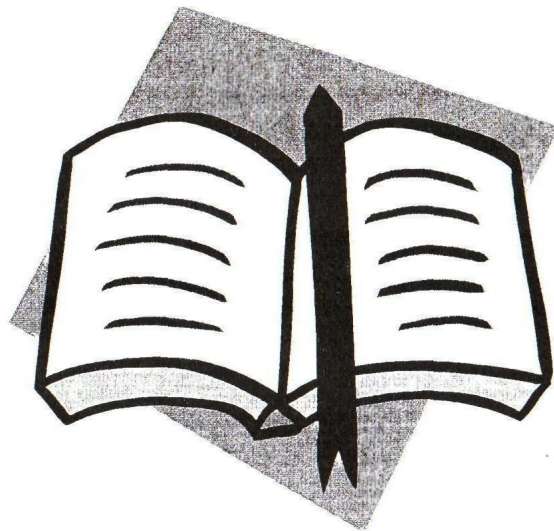
1. Дати визначення поняттям «самоконтроль» і «самооцінка».
2. Чому важливо для учнів вміти здійснювати дії самоконтролю та самооцінки? Навести приклади з власного досвіду.
3. Яким чином навички контролю та оцінки себе можуть стати корисними в дорослому житті?
4. Якими способами можна тренувати самоконтроль та самооцінку?

Поняття «культура навчання»

Мета навчання

План та його виконання

Труднощі в навчанні. Як їх попереджувати та долати Час. Як його розумію і витрачаю



4.1. Поняття «культура навчання»

Психологи встановили, що найбільші хвилювання в людини викликають дві основні причини:

- 1) невміння навчатись і працювати;
- 2) невміння спілкуватись між собою.

Постійне надмірне навантаження в школі, яке зростає кожним роком навчання, нестача часу на виконання усіх нагальних справ, а також часу для відпочинку негативно позначається на самопочутті учня. Для прикладу, порівняємо: якщо первісну людину зустріч з саблезубим тигром примушувала активно працювати руками й ногами, рятуючись від нього, то сьогодні провал на екзамені, Perezдача заліку змушує школяра на довготривалі сидіння над підручниками.

Такі приклади не рідкість в школі. А все через те, що учні не знайомі з прийомами ефективної організації навчань. В психології не дарма існує поняття культури навчання – уміння вчитись й працювати так, щоб за однаковий проміжок часу встигати зробити якомога більше навчальних завдань.

Можливість виконати більше навчальних завдань не означає, що учень і стомиться більше. Розумова праця підкоряється іншим законам, ніж фізична (більше перенесемо вантажу, значить, і більше стомимось). Ті, хто, наприклад, оволодів прискореним читанням, стверджують, що нервові навантаження у них зменшились, покращилось самопочуття, пам'ять. І взагалі, навчання пішло краще і швидше, а не лише саме читання.

Наука пояснює цей парадокс тим, що кількість інформації, яку переробляє мозок, залишилась незмінною, оскільки для людини ця



величина постійна (наприклад, прочитати твір на 30 сторінках). А от часу на його осмислення, пригадування витрачається набагато менше.

Отже, ефективні прийоми самоорганізації навчання, які характеризують культуру навчання, зможуть здійснити мрію кожного учня – навчитись працювати з навчальним матеріалом швидко й добре, бути завжди у формі.

Хоч би за що ми не взялись – забити цвях, зняти тину з колеса, проявити фотографії, вивчити вірша, розв'язати задачу, кожна робота має свій раціональний метод виконання. Навчання і праця мають свої, особливі методи й прийоми, і хто їх опанує, той досягне кращих результатів, більшого успіху найменшими розумовими та фізичними затратами, ніж той, хто їх не знає.

Психологи радять формувати й тренувати у себе такі якості культури розумової праці:

- прийоми переробки навчального матеріалу та його систематизації;
- прийоми запам'ятовування та пригадування;
- прийоми самоконтролю;
- вміння конспектувати, складати тези;
- знаходити потрібну інформацію, зберігати її та користуватись нею;
- збирати й тримати в порядку особисту бібліотеку й картотеку виписок з різних навчальних предметів;
- підтримувати порядок на робочому місці;
- дотримуватися режиму продуманого ритму учбової праці.

 **Самоконтроль:** Оціни свої знання з теми

1. Знайти в літературі визначення понять «культура» (в широкому значенні), «культура навчання», «культура розумової праці». Спробуйте дати власне визначення.

2. Підшукати в пресі, спеціальній літературі замітки, статті про те, які поради дають психологи з організації ефективної праці та навчання

3. Складіть перелік тих методів і прийомів організації навчальної праці, які ви знаєте, і помітьте «+» ті, якими ви користуєтесь часто, «+» – рідко; «-» – не користуєтесь взагалі. Якими б з них вам хотілося оволодіти?



4.2. Мета навчання

Кожна людина, яка займається самопізнанням, рано чи пізно стикається з цілим рядом питань щодо її сучасного і майбутнього: що ж далі?

Уявіть собі надзвичайно широку ріку, в якій один біля одного пливе багато човнів. Кожен з них уособлює людську долю. Вільна течія ріки – це ніби плин часу. Більшість човнів несе течія життя. Мало є таких людей, які з самого початку плавання знають або в ході його усвідомлюють, куди їм треба доплисти, і скеровують свій човен у цьому напрямі – до певної мети. Цілком ймовірно, що вони до неї допливуть.

З інших плавців багато хто здивується, куди це їх винесла вода і чому вони засіли на міліні. Саме до них і належать люди, які ніколи не аналізують своїх бажань, своєї мети, ніколи не замислювались, яким чином можна їх здійснити. Принаймні, їх завжди обійдуть ті, хто відзначаються цілеспрямованістю.

Той, хто собі уяснив, що він хоче в житті зробити, чого досягти, має далеко більше шансів на успіх, ніж той, хто здався на плин життя і не пробує спрямувати свої сили до певної мети.

Чи замислювалися ви коли-небудь над тим, що можете «взяти долю у свої руки» і шляхом наполегливої, систематичної роботи над собою зробити своє життя змістовним і потрібним не лише вам, але й оточуючим вас людям? Як же працювати над самим собою, над своїм навчанням, щоб досягти успіхів в них? З чого почати?

В такій роботі над собою необхідно провести аналіз свого «Я» і скласти план, як досягти поставленої мети. З цього і треба починати будь-яку роботу. Працюючи над собою обов'язково слід дотримуватись певної системи. Це означає:

- спочатку провести аналіз, підбити, так би мовити, баланс позитивного і негативного в собі;
- потім поставити перед собою цілі й розробити календарний план їх досягнення;
- визначити методи виконання завдань.

Розглянемо ці пункти по порядку і дамо щодо них відповідні поради.



Баланс наших позитивних і негативні якостей

Перш ніж поставати перед собою життєву мету, ви маєте щось зробити. Уявіть собі, що ваша сім'я вирішала побудувати дачу на ділянці, яку вона придбала. Від знайомих ви дізналися, яких фінансових витрат це вимагає. Отже, насамперед, вам необхідно підрахувати, чи зможете ви зібрати гроші для її будівництва, а якщо так, то коли.

Вашій родині слід ретельно й реально оцінити своє матеріальне ста-новище. Це значить порівняти ваші систематичні прибутки й витрати, під-рахувати, скільки у вас зекономлених грошей і скільки боргів, позик. Треба зважати й на те, де і яким чином можна збільшити прибутки і, навпаки, зменшити витрати. Крім того, необхідно також врахувати, скільки часу може приділяти будівництву кожен з членів родини. Тільки провівши таку «інвентаризацію», ви можете приступити до здійснення задуманого.

Щось подібне треба зробити і стосовно ваших життєвих та навчальних цілей, бажань і планів. Тут також треба провести «інвентаризацію», але вже психологічного змісту вашої особистості: проаналізувати, які ваші позитивні якості допоможуть вам здійснити намічені плани й бажання і які негативні якості, що можуть стати на заваді цьому, необхідно усунути, щоб досягти успіху в поставленому завданні.

Життєві цілі та плани

Англійський психолог Чессер у книзі «Життя для того, щоб його прожити» пише: «Життєва програма має включати в себе набагато більше, ніж тільки забезпечення прожиття й задоволення честолобства. Це занадто вузько, щоб охопити мету, якій повинно бути присвячене наше порівняно коротке існування на світі, і хоч не можна змінити середовища, в якому живемо, ми можемо змінити своє ставлення до нього і не дати йому нас перемогти. Планувати своє життя – значить просто вирішити, якою людиною ми хочемо стати, не те, що можливе для когось іншого, а що можливе для нас.» Отже, прагнучи здійснити свої плани, ми повинні виходити з наших власних можливостей і можливостей суспільства. Звичайно, цілі більш віддалені ми не можемо планувати з усією детальністю. Проте найближчі наші цілі повинні бути сформульовані якнайточніше.



Щоб вистачило сил і терпіння поступово наблизитися до віддаленої мети, шлях до її досягнення варто розділити на кілька етапів: по-перше, це полегшує контроль, по-друге, приносить нам почуття задоволення від досягнутого. Часто-густо віддалені цілі зазнають певних змін, що пов'язано зі змінами окремих сторін навколишньої дійсності, наших життєвих умов, потреб і уявлень.

Тому, формулюючи віддалені життєві цілі, складаючи свої плани, завжди треба зважати на конкретні умови, в яких ми живемо.

Чим більше інтересів у людини, тим різноманітніші цілі.

Є люди, на долю яких випало складне життя, і все ж вони завжди залишаються оптимістами. Ділячись своїм життєвим досвідом, вони кажуть: «Якщо я пережив усі ті розчарування й прикроці, які трапилися в моєму житті, то це тому, що я ніколи не ставив усе на одного коня».

Так говорить багато хто із знайомих вам людей, чи не так? Ви згодом самі переконаєтесь: чим більше захоплень у людини, тим більше різних цілей вона може перед собою поставити, тим стійкіше може протистояти невдачам і розчаруванням: не везе один кінь – пересяде на іншого.

Буває, комусь не таланить у роботі. Тут би, можливо, було доцільно перекваліфікуватись, зайнятися якоюсь іншою справою. Та ні, людина затнеться, не спробує нічого іншого і тільки мучить себе та інших, у той час як його знання, здібності могли б добре знадобитися на іншій роботі.

Звідси мораль: у житті не можна все підпорядковувати завжди одній меті. Треба мати більше інтересів, знань, і це дасть нам змогу проявити себе в різних сферах. Тоді не буде трагедій, якщо однієї з поставлених цілей ми чомусь не реалізуємо: адже ми маємо в запасі цілий ряд інших, не менш важливих.

Певне завдання може бути одночасно і метою, і засобом для досягнення більш масштабної мети. Так, наприклад, здоров'я – це важлива життєва мета, але водночас і необхідна передумова, засіб для здійснення усіх наших намірів.

Мета, її досягнення робить наше життя повнокровним. Людина без мети не відчуває радості життя. Не варто забувати, що визначені цілі допомагають подолати невдоволеність, депресію, нудьгу.

Виконання окремих часткових завдань, на які ви поділили основне завдання, дає не лише почуття задоволення, а й сповнює вас вірою у власні сили, впевненістю, що і з наступним завданням ви впораєтесь.



Дбайте про те, щоб поставлені цілі відповідали вашим здібностям і можливостям. Не варто себе переоцінювати, але так само не варто й недооцінювати. Починайте з легких завдань і поступово підвищуйте вимогливість до себе.

Якщо ж вам не пощастить досягти поставленої мети і вас охопить невдоволення, постарайтеся зрозуміти, до чого причина останнього не стільки в тому, що мета не реалізована, скільки у зниженні власної життєвої активності. Тому варто подумати над постановкою іншої мети, враховуючи свої можливості.

Перш ніж перейти до реалізації поставленої мети, обміркуйте, яким чином ви хочете її досягти. Тільки після цього беріться за справу. Але потім уже ви повинні рішуче відкинути будь-які сумніви і вагання щодо того, правильно чи неправильно складений ваш план; ви зобов'язані його неухильно виконувати. Переглянути його слід в тому разі, якщо з'являться якісь непередбачені обставини (труднощі, помилки, непередбачені зміни в здоров'ї, оточенні та ін.).

Щоранку на хвилину зосередьтесь (можна навіть у ліжку) і подумайте, що вам сьогодні треба зробити. При цьому пригадайте, чому вам необхідно виконати саме це завдання, і налаштуйте себе на відповідний лад.

☞ Самоконтроль: Оціни свої знання з теми

1. Дайте своє тлумачення виразу «Чим більше інтересів у людини, тим різноманітніші цілі».
2. Як, на ваш погляд, можна визначити: «Чи є Ваша мета – головною метою Вашого життя?»
3. Які, на Ваш погляд, існують методи для досягнення мети.

4.3. План та його виконання

Для того, щоб виконати план, треба його насамперед добре обміркувати, окремі деталі ретельно розписати. Наприклад, як ви поліпшуватимете свою спортивну форму, вчитися грати в теніс, як освоюватимете правила ділової поведінки, з чого почнете знайомство з серйозною музикою і т. ін. Це значить, що ви дістанете якомога ширшу інформацію, про даний предмет, наприклад, про теніс, дізнаєтеся, хто з ваших знайомих може вам допомогти порадами, де ви можете в нього грати і т. ін. Якщо ви хочете поводитись по-діловому з людьми, то вам потрібно побувати в оточенні ділових людей, вивчити



відповідну літературу, пройти тренінг спілкування по-діловому тощо. Набагато краще буде, коли ви свої наміри сформулюєте на папері.

Що робити для успішної реалізації планів і цілей:

Виконання завдання, для якого встановлюється термін, необхідно контролювати. Тому, починаючи роботу над собою, намічайте собі завдання з таким розрахунком, щоб вони були не дуже великі, але й не занадто малі. Головне – не братися долати мети в усіх сторонах свого життя одночасно, адже це надзвичайно важко. Неможливо досягти усього відразу. Краще спочатку поставити собі одне завдання, причому невідкладне – виправити двійку, навчитися складати кросворди та ін. Коли побачите, що впораетесь з одним-двома завданнями, поступово розширюйте свої плани.

До виконання плану приступайте якнайшвидше, щоб у стані ентузіазму, який вас охоплює спочатку, справитися з якомога більшим обсягом роботи. Не забувайте, що на перешкоді його виконання, як правило, стоять щоденні справи. Тому ставте і виконуйте завдання часткові, підпорядковані головному. Це підтримуватиме у вас віру в свої сили.

Баланс і огляд власних завдань дадуть вам можливість подивитися на своє життя в цілому. Зверніть увагу на те, щоб план охоплював усі сфери вашого життя: навчання, дозвілля, спорт, сімейне життя і т.ін. Складаючи план, ви повинні взяти до уваги й осіб, які навмисне чи мимохідь заважатимуть вам виконувати намічені завдання. Тому подумайте – можливо, варто до написаного плану додати ще графу: «Очікувані перешкоди».

Прагнучи до поставленої мети, зважте, що вам доведеться жертвувати чимось іншим. Наприклад, займаючись додатково з іноземною мовою, ви скорочуєте час свого дозвілля; вирішивши зробити мамі подарунок на 8 березня, ви витрачаєте зекономлені вами гроші, на які хотіли придбати собі плеєр тощо.

Здавна відомо: «Добре тому, хто вдвох». Якщо ви маєте друга чи знайомих, які можуть допомогти вам у досягненні поставленої мети – не втрачайте такої нагоди. Праця в колективі приносить добрі наслідки. Така спільна робота дає можливість контролювати одне одного, обговорювати правильність обраного методу тощо. Тільки дивіться, щоб не зайшли далеко: не зловживайте допомогою своїх партнерів.



Психологічний практикум

✓ Баланс власного «Я»

За допомогою таблиці скласти баланс власного «Я» та намітити план досягнення життєвих цілей:

Після заповнення таблиці балансу власного «Я» виконати наступне:

Сфера	БАЛАНС		ПЛАН	
	плюс	мінус	що поліпшити	термін
Розумові здібності	загалом добрі		механічну пам'ять	
Характер				
Здоров'я				
Зовнішність				
Фізична сила				
Стосунки з людьми				
Ставлення до навчання				
Інтереси і захоплення				
Дозвілля				

– на основі аналізу власної особистості уточнити свої цілі;

– проаранжувати цілі за значущістю: визначити цілі, які мають першорядне значення, другорядні, мало значущі. Відмітити відповідними номерами в таблиці;

– всі завдання мають відповідати вашим можливостям, здібностям, часу;

– скласти план виконання кожного завдання у відповідності з його значенням для вас.

✓ Складання плану виконання завдання

З цією метою варто заповнити таблицю:

Завдання	Шляхи й методи досягнення	Кроки (етапи) виконання	Термін	Відмітки про виконання	Хто може допомогти	Очікувані перешкоди
Розвивати інтелект						



✓ Самостійна робота із завданнями.

✓ Планування успіху

1. Напиши для себе свій лозунг. Почни так: «Щодо мого навчання, то я хотів(ла) б, щоб...»

2. Продовж цей рядок за своїм смаком.

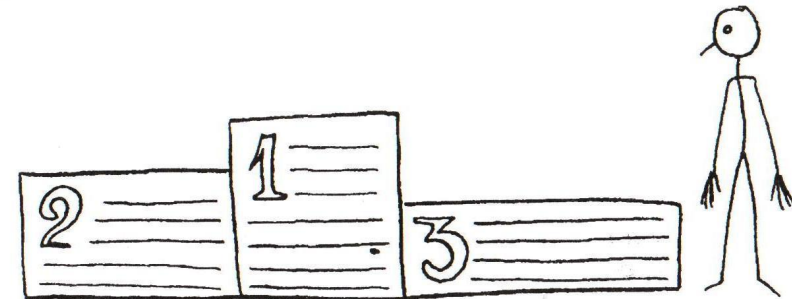
3. Закінчуй словами: «І я можу це зробити!»

Перечитуй цей лозунг перед сном як заклинання. Повір в свої сили.

Але, окрім цього, запиши на папір 5-10 завдань, поставлених до себе. Ти отримаєш насолоду, коли поступово викреслюватимеш виконані завдання.

✓ Постав собі завдання

Поставте собі три завдання, розташуйте їх за легкістю на п'єдесталі. Досягши мети, малюйте себе на потрібному місці. Станьте переможцем!



✓ Постав собі мету!

Ви вже з'ясували, що вас приваблює? Не бігайте від одного до іншого. Все слід добре обміркувати: ви професійний мисливець, що має знайти здобич у лісі. Тож шукайте її повільно, поступово, крок за кроком, перебираючи все позитивне і негативне.

Отже, вам слід визначити три речі:

1) функцію (що саме хочете вивчити?);

2) область діяльності (як сподіваєтесь використати надбані знання в майбутньому?);

3) географію (де саме хотіли б працювати, тобто якою саме професією хотіли б оволодіти?).



Як ви гадаєте, щоб добре знатися в певній області, потрібно починати готуватися ще у школі?

Звичайно, потрібно. Тому ви вже повинні приблизно знати, ким хочете бути в майбутньому. Поставте собі мету і йдіть вперед, щоб досягти успіху. Доведіть, що ви можете, вмієте, хочете!

Але пам'ятайте:

Хто з дороги не звертає, той мети досягає. Мети досягає той, хто втому не знає.

1. Поясніть прислів'я.

2. Яка твоя мета в навчанні?

 **Самоконтроль:** Оціни свої знання з теми

1. Поставте знак «+» поруч з тими твердженнями, які вам здаються вірними, і знак «-» – з якими не погоджуєтесь.

Різноманітність інтересів дає можливість поставити більше цілей.

Помилки вчать краще, ніж успіх.

Кожна мета мобілізує енергію людини.

При складанні й виконанні плану слід думати про наслідки кожного з його пунктів.

Виконання поставлених завдань слід почивати з найважчих.

2. Поміркуйте над висловами, спробуйте сформулювати своє ставлення до організації навчання та до праці.

«Важке – не значить непереборне».

«Жодна велика перемога неможлива, якщо їй не передують мала перемога над самим собою» (Л. М. Леонов).

«Краще радитися перед діями, аніж потім роздумувати над ними» (Демокрит).

«Коли руйнується план, немає кращої розради, як на його місці побудувати новий або мати в запасі інший» (Ж. Поль).

«Перші кроки завжди найважчі» (Р. Тагор).

«Треба любити те, що робиш, і йти вперед крок за кроком» (І. П. Павлов).

«Хто не йде вперед, йде назад: стану нерухомості не існує» (В. Г. Белінський).

«Треба жити, закохавшись у щось тобі недоступне. Людина зростає тоді, коли тягнеться вгору» (М. Горький).

3. Знайдіть в пресі вислови людей щодо ставлення до життєвих планів та цілей, доповніть ними наведені вище.



4.4. Труднощі в навчанні.

Як їх попереджувати та долати

Немає людини, яка б у своєму житті не зустрічалася з труднощами чи не припускалася помилок, хибних рішень. Труднощі й перешкоди постають перед нами дуже часто. Іноді вони бувають такими значними, що можуть порушувати звичайний перебіг життя. А інколи наші помилки й труднощі можуть особливо не вимагати від нас якихось важливих рішень. По суті, невеликі труднощі й перешкоди, особливо в навчанні, кожному з вас доводиться долати постійно: виправити низьку оцінку, підготуватись до важливої контрольної роботи, покращити стосунки з однокласниками чи вчителями. З усім цим ми стикаємося мало не щодня. Головне – не нервувати та не приймати миттєвих рішень. Треба навчитись переборювати труднощі й використовувати свої помилки для цього.

Якщо з вами трапилась неприємність, виникли певні труднощі, намагайтесь насамперед, усвідомити – ви не ідеал, і як усі інші люди, не застраховані від помилок та невдач. А отже, їх слід приймати як належне. Це та ціна, яку ми платимо за досвід.

Ще, однією позитивною стороною зроблених нами помилок та подолання труднощів, що постали перед нами, є те, що долаючи їх ми перевіряємо свої сили. Нехай вас не бентежать перепони й труднощі, що зустрінуться на життєвому шляху. Навпаки, радійте їм, бо вони дають вам чудову можливість дечому навчитися і зміцнити впевненість в собі. Зміцнювати впевненість в собі, у своїх силах надзвичайно важливо: адже кожен новий успіх додає нам переконаності в тому, що в майбутньому ми успішно подолаємо будь-які труднощі.

Той, хто належить до впевнених в собі людей, вірить у свої сили, не уникає труднощів, а свої помилки й промахи сприймає як зручну нагоду «потренуватися». Коли вам щось відразу не вдається, намагайтесь досягти успіху знову і знову, доти не зможете домогтись свого. При цьому, звичайно, слід починати з простіших завдань і поступово переходити до складних. Не вчіться стрибати через струмок одразу в його найширшому місці!

**Поради для подолання труднощів та виправлення помилок**

1. Варто продумати наперед про те, які можуть виникнути складності при виконанні завдання чи в певній життєвій ситуації.

Так, наприклад, коли вас чекає залік чи екзамен, ви нервуєте, боїтесь. Однак, страх вам не допоможе. Ви повинні спочатку проаналізувати ситуацію, уявити собі, що від вас вимагатимуть, про що можуть запитувати і як краще відповідати на запитання (усно, письмово, демонструвати досліди тощо). Найважливіше при цьому уявити себе на позиції вчителя: які він може поставити додаткові запитання, як реагуватиме на ваші відповіді. Коли ви побуваєте в позиції вчителя, який вас екзаменуватиме, і зможете знайти якнайбільше варіантів його запитань до себе, то вважайте, що ви на 50 відсотків підготувалися до іспиту і не дасте себе загнати у безвихідь.

2. У складній ситуації люди часто починають нервувати.

Уявіть собі таку просту ситуацію: вам необхідно виступити з доповіддю на загальношкільній чи районній олімпіаді з якого навчального предмету. Ви починаєте нервувати і від цього ще більше боїтесь, що будете запинатися, розгубите свої думки тощо. Що робити в цьому випадку?

Слід знати, що, за твердженнями багатьох психологів, основною емоцією в деяких ситуаціях є хвилювання, яке людина сприймає як нервозність, страх або, навпаки, як піднесення, безглуздий сміх. Від нас самих залежить пояснити свою схвилюваність як стан страху чи ентузіазму: адже і в стані піднесення ми відчуваємо схвилювання. Поганий той актор, який не відчував перед своїм виступом ніякого натхнення.

Навряд чи він зможе зіграти свою роль так, як тоді, коли всю свою схвилюваність він перетворив на натхнення й на прагнення зіграти якнайкраще. Людям варто вчитися цьому у акторів.

3. У складних ситуаціях: при виникненні труднощів, виявленні помилок, люди демонструють два типи поведінки: одні лякаються, впадають у паніку і або нічого не роблять, або поведуться занадто метушливо. Іншим хвилювання служить для мобілізації сил, для енергійних дій з метою, наприклад, захистити себе.

В таких ситуаціях слід скористатися всіма своїми здібностями, мобілізувати всі свої види, щоб виправити ситуацію і досягти успіху.



4. У скрутних ситуаціях не слід бути пасивним. Навпаки, необхідно виявляти якнайбільшу активність та ініціативу. Попередня підготовка чи «програвання» різних можливих ускладнень та їх розв'язання допоможе вам у цьому.

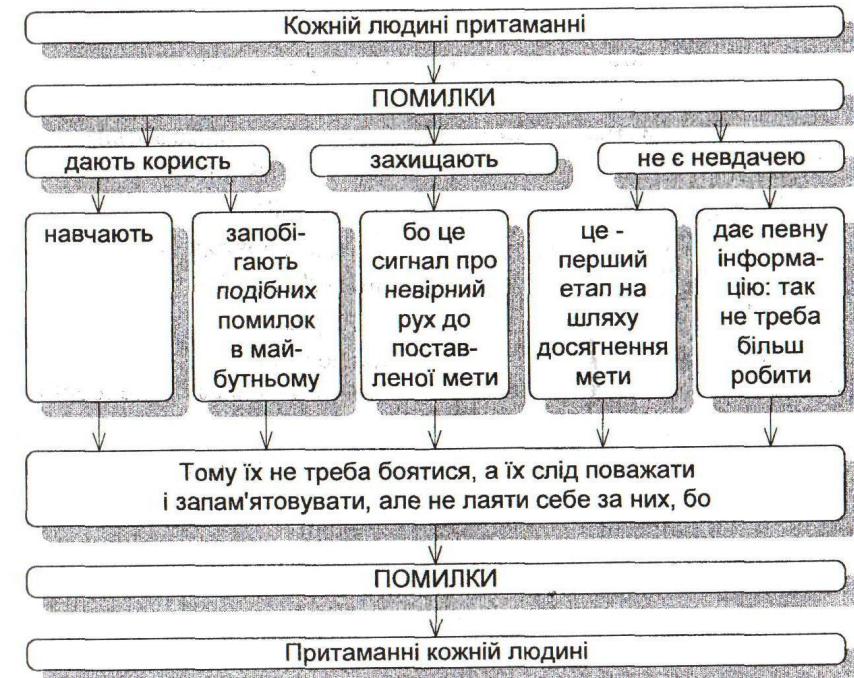
5. Кожну помилку, перешкоду слід проаналізувати і після її усунення дати їй оцінку та оцінити власні дії. Що було зроблено добре й правильно, а що не так? Чи можна було б передбачити ситуацію, помилку, а якщо так, то чому не підготувалися до неї? Який досвід можна винести для себе з даної ситуації?

✍ Психологічний практикум

✓ Самостійна робота із завданням.

Схема «Вчимося на своїх помилках»

За допомогою схеми поміркуюте, чи є щось корисне в помилках.





Записуйте свої помилки і не повторюйте їх.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

✓ **Способи подолання труднощів у навчанні**

В класі проводиться опитування з метою з'ясування, чому виникають, найбільші труднощі в учнів при виконання учбових завдань. Потім на прикладі подолання труднощів при підготовці до контрольної роботи учні спочатку спільно з учителем, а далі самостійно будують перелік дій, які допомагають їм у підготовці до занять.

Приклад:

Що мені необхідно зробити, щоб краще підготуватись до контрольної роботи:

- припинити скаржитись на те, що як несправедливо все виходить;
- замислитись про причини, через які підготовка не приносить бажаних результатів;
- прийняти рішення, скласти план-графік повторення матеріалу, який би був досить систематичним і його можна було виконати без шкоди іншим навчальним та особистим справам;
- щовечора займатися, самоперевіркою вивченого, користуючись різними видами схем та інших ефективних способів переробки навчального матеріалу;
- складати картки для повторення, які розкривають основні питання вивченого матеріалу. Вони можуть використовуватись як основа при підготовці до контрольних робіт.

✓ **Схема аналізу труднощі (помилки)**

Назвати вашу останню помилку _____

Ваша реакція на помилку _____



Заповнити колонки:

Помилка (перешкоди, труднощі)	Наслідки її	Як могу її виправити	Відмітка про виконання
Багато домашніх завдань	На вихідні не могу виїхати до бабусі в село	Щодня виконувати якесь завдання: в середу – алгебру, у четвер – фізику АБО взяти підручники з собою в поїздку і там робити уроки	

✓ **Моє ставлення до помилок та перешкод**

По 10-бальній шкалі оцінити своє ставлення до помилки:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Жахливе, безнадійне				Так собі – почекасмо – побачимо				Позитивне, з надією		

По 10-бальній шкалі оцінити свою готовність працювати над виправленням помилки (усуненню перешкоди) (обвести цифру):

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Нічого не вийде				Зроблю кілька спроб			Скільки треба буде працювати, стільки й працюватиму			

По 10-бальній шкалі оцінити свої зусилля, які приклав до виправлення ситуації (обвести цифру):

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Майже без особливих затрат				Довелося трохи попрацювати, жертвуючи вільним часом				Довелося добряче попрацювати		

☞ **Самоконтроль:** Оціни свої знання з теми

1. Чи можна прожити не припустивши помилки?
2. Якими способами ви користуєтесь при подоланні помилок і труднощів?
3. Оцініть свою готовність долати учбові та життєві труднощі.
4. Знайдіть приказки та вислови відомих людей про їх ставлення до помилок та труднощів.



4.5. Час. Як його розумію і витрачаю

Час – найцінніше, що є у кожного з нас. Час – це життя. Він безповоротний і невідновний. Розтратити час – розкіш, яку ми не можемо собі дозволити в наш стрімкий вік. Людей, які самі «смітять» часом і забирають час у інших, психологи називають **хронофагами**. Щоб позбавитись таких людей, спеціалісти пропонують два шляхи:

- або тактовно дати їм зрозуміти, що ви зайняті справами;
- або, якщо можливо, знайти таке місце, де б вони не змогли вас знайти.

Щоб вас не зарахували до хронофагів, слід навчитись контролювати свій час, а отже, оволодіти ходом свого життя і прожити його якомога багатше. Поважайте час. Байдуже чий – свій чи чужий, час праці чи час відпочинку – у будь-якому випадку він невідновний.

Як використовувати й проводити час – проблема, яка цікавить кожного, хто, прагне розвинути свою особистість, жити змістовно й цікаво. Це наше велике багатство.



Допишіть ваші власні заняття.

Кожна людина має своє уявлення про найдоцільніше використання часу, а також й індивідуальні можливості й особливості щодо цього. Насамперед, вони залежать від роду її занять, освіти, сімейного виховання, матеріальних умов, де проживає (в місті чи в селі), віку та ін.

Людина, яка проводить час у неробстві, щоденно втрачає частину свого життя. І чим вона молодша, тим більше її життєвого часу



втрачено, оскільки замолоду час плине набагато повільніше. Тобто, за один і той самий час молода людина зробить більше, ніж людина старшого віку. І це за умови, що молодь має набагато більше вільного часу, ніж старші люди. З'ясуйте, у кого з членів вашої родини найбільше вільного часу?

Для того, щоб людина навчилась з користю використовувати свій час, їй, найперше, слід збагнути: час – надзвичайна цінність. Існує безліч способів, як максимально ефективно використати свій час.

Дослідження спеціалістів довели, що проживши 72 роки, людина витрачає на: **сон** – 22 роки, **навчання й працю** – 10, **харчування** – 6 (всього – 38 років, або трохи більше половини 72 років). А на що йде решта – 34 роки? Це вже залежить від кожної людини.

Погляньте на людське життя, зокрема й на своє, саме з цієї точки зору. Напевне, ви здивуєтесь, як багато часу у вашому розпорядженні. В тому, як ви ним розпоряджаєтесь, і криється причина того, що одні з вас встигають зробити так багато всього корисного й цікавого, а інші – так мало.

Ефективне використання часу – особлива наука. Розкриємо основні її положення та правила:







1. **Визначте мету.** Якщо ви не знаєте, куди йдете, то ніколи не дізнаєтесь, дійшли чи ні. Тому, перш за все, чітко поставте перед собою завдання.

Для цього складіть список усіх справ, які ви виконуєте щодня і кількість часу, який витрачаєте на кожну з них, наприклад:

Дата	Понеділок	Вівторок	Середа	Четвер	П'ятниця	Субота	Неділя
1. 10							
2. 10							



Скільки витрачу часу на кожну конкретну справу:

	Понеділок	Вівторок	Середа	Четвер	П'ятниця	Субота	Неділя
 Навчання	Школа – 6 г. Д/з – 3 г.						
 Дозвілля	Танці - 2 г. Читання - 1 г.						
 Громадська діяльність	Випуск стінгазети – 2 г.						
 Домашні справи	Прибирання квартири - 40 хв.						
 Туалет	20 хв.						
 Сон	9 г.						

(Учні самостійно заповнюють план життя на інші дні тижня).

Складаючи план виконання мети, визначте справи найбільшої важливості (ті, що необхідно виконати за будь-яких умов), справи важливі, але від невиконання яких вам не загрожуватиме погіршення життя (провал на контрольній, образа товариша та ін.), а також справи, виконання яких можна відкласти (несуттєві).

2. Впишіть на аркуш найважливіші справи на тиждень, місяць, рік і зазначте терміни їх виконання.

3. Придумайте собі стимул.

Він допоможе зробити те, чого не хочеться

4. Скажіть собі «ні».

На світі існує безліч справ, котрі особисто ви можете не виконувати. Танці, драмгурток, музика – вчіться вибирати головне



для себе. Адже на всі справи у вас може просто не вистачити часу і сил.


5. Починайте з головного.

Що саме для вас головне – те, що найтерміновіше, чи те, що найважливіше – вирішуйте самі. А заодно і встановіть черговість справ.

6. Для тих, хто завжди запізнюється, корисною є порада: перевести свій годинник на 5-10 хвилин наперед. Навіть, знаючи, що ваш годинник невірно показує, ви будете орієнтуватись все рівно на час, який він показує.

Ці нескладні правила допоможуть вам ефективно організувати свій час. Поступово у вас виробиться звичка дорожити своїм часом і жити повноцінно.

 **Самоконтроль:** Оціни свої знання з теми


 Вчені виділяють кілька складових вільного часу:


Самоосвіта	Громадська діяльність	Активний відпочинок	Пасивний відпочинок

Розкласифікуйте запропоновані нижче види відпочинку згідно вказаних складових вільного часу:

читання газет, танці, кіно, робота в громадських організаціях, читання журналів, участь у зборах, прогулянки, відпустка, театр, читання книг, гра на музичних інструментах, спортивні заняття, відвідування концертів, малювання, захоплення фотографуванням, перегляд телебачення, прослуховування радіопередач, відвідування друзів, екскурсії до музеїв, підготовка новорічної вистави в школі.

Допишіть свої варіанти відповідей.

 Про кого так писав французький письменник і філософ Андре Моруа: «Найчастіше це людина, яка не маючи серйозних справ і не знаючи, що робити з власним часом, починає пожирати ваш час... Вона домагається, зовсім непотрібного побачення і, якщо хто має нещастя не відмовити, зловживає ним до того часу, поки роздратування господаря не візьме гору над ввічливістю?»

 Спробуйте пояснити, чому ми так говоримо?

– Згаяного часу і конем не здоженеш



- Не тим час дорогий, що довгий, а тим, що короткий.
- Час минає, а не вертає.
- Час – не кінь: не підженеш та й не зупинити .

✓ Поясни походження слова «час» Якими категоріями він вимірюється?

✓ Поміркуйте та скажіть, якими способами люди раніше вимірювали час?

Коли виникли перші годинники?

✓ Уяви собі людину, яка б тобі не подобалася і на яку ти не хотів би бути схожим. Яка ця людина? Запиши її якості в першій стовпчик і відміть «+» ті, які є в твоєму характері. У другому стовпчику напиши якості, якими б ти нізащо не хотів би володіти.

Мій антиідеал	Яким би я не хотів бути

Напиши ті якості, якими б тебе на твій погляд могли б охарактеризувати твої батьки

1		4
2		5
3		6

Напиши ті якості, якими б тебе могли охарактеризувати друзі.

1		4
2		5
3		6

✓ Порахуй в усіх пунктах (в пунктах 2 і 3 лише перші стовпчики), які з відповідей і скільки стосувались:

- а) фізичний якостей;
- б) психологічних особливостей;
- в) соціальних ролей.



Анкета «Самооцінка»

✓ Самостійна робота із завданням.



Із поданих слів оберіть 40 і розташуйте їх у 2 колонки: в одній 20, які характеризуватимуть позитивні риси вашого ідеалу, а в іншій 20 слів, яких, на вашу думку, не повинен мати ідеал.

Слова, що характеризують окремі риси людей:

Акуратність, безпечність, сприйнятливість, гордість, грубість, життєрадісність, турботливість, сором'язливість, заздрісність, злопам'ятливість, щирість, вишуканість, капризність, легковір'я, повільність, мрійність, наполегливість, ніжність, невимушеність, нервозність, нерішучість, нестриманість, чарівність, уразливість, обережність, чуйність, педантичність, рухливість, розв'язність, розумність, рішучість, самозабуття, стриманість, жалісливість, терпимість, боягузтво, захопленість, завзятість, поступливість, холодність, ентузіазм.

Обробка результатів:

Порахуйте кількість відмічених рис в першому і в другому стовпчиках, складіть їх і поділіть на 42.

0,4 – 0,6 Вірна самооцінка. Такі учні усвідомлюють свої здібності, не зупиняються на досягнутому. Вони цілеспрямовані і удосконалюють себе як особистість.

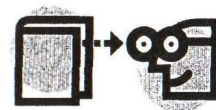
0,6 – 1,0 Підвищена самооцінка. Такі учні впевнені, що все в житті буде так, як хочеться їм. Вони навіть не розуміють, що їх плани можуть колись зруйнуватись. Вони мають дуже високу думку про свої здібності.

0 – 0,4 Знижена самооцінка. Учні дуже не впевнені в собі. Їх життєві плани часто не визначені. Про свої здібності вони майже не говорять і завжди дотримуються чужої думки.

 **Самоконтроль:** Оціни свої знання з теми

1. Дати визначення поняттям «самоконтроль» і «самооцінка».
2. Чому важливо для учнів вміти здійснювати дії самоконтролю та самооцінки? Навести приклади з власного досвіду.
3. Яким чином навички контролю та оцінки себе можуть стати корисними в дорослому житті?
4. Якими способами можна тренувати самоконтроль та самооцінку?

*Поняття «інтелект», «мозок»
Індивідуальний тип інтелекту
Свідоме і несвідоме
Щоб не втомлювати інтелекту*



5.1. Поняття «інтелект», «мозок»

Як відомо, людина відрізняється від своїх предків-тварин інтелектом. Мозок тварини влаштований так, що сприймає лише ті подразники, які мають значення для її самозбереження. Стимул викликає в мозку тварини сигнал до реакції. Така реакція може мати вигляд руху, а може складатися з цілої низки операцій, таких, наприклад, як спорудження пташиного гнізда та ін.

Ці стереотипи здебільшого обмежують поведінку тварин наперед визначеною реакцією. Людина ж, на відміну від братів своїх менших, завдяки своєму інтелектові має надзвичайно широкі можливості для вибору дії. Людина реагує після того, як подумає, а не автоматично, як це спостерігається у тварин.

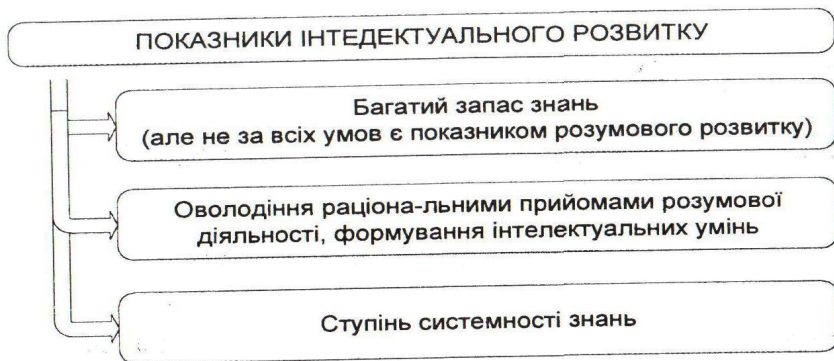
Що ж таке інтелект? Про інтелект (від дат *intellectus* – розуміння, осягання) часто пишуть, а ще більше говорять, його навіть вимірюють за допомогою спеціально розроблених тестів інтелекту. Проте однозначної відповіді на питання, що таке інтелект, не можуть дати навіть учені-психологи.

Вважається, що термін *intelligentia* запровадив римський оратор Цицерон, позначивши ним здатність людини керуватися розумом, почуттям і волею у своїй поведінці. В минулому столітті цей термін почав використовувати англійський філософ Г. Спенсер, який розумів під ним здатність людини «приспосовувати внутрішнє ставлення до зовнішніх».

З того часу людський інтелект зазнав багатьох дефініцій. Згідно з однією з них, це – «здатність абстрактно мислити і вирішувати проблеми». Сучасні психологи запропонували своє тлумачення поняття



«інтелект» – це відносно стада структура розумових здібностей індивіда. Інтелект є синонімом терміну «розум».



Рівень розвитку інтелекту людини залежить від багатьох факторів, але основними є генетичній (на інтелект впливає спадковість, він залежить, як твердять багато вчених, він рівня інтелектуального розвитку батьків, вроджених анатомо-фізіологічних особливостей нервової системи тощо), а також від впливу соціального середовища, в якому виховується й зростає людина. Серед спеціалістів до цього часу триває дискусія, який з цих факторів домінує при формуванні інтелекту. Але, головним є те, то ніхто з цих не заперечує, що розум можна тренувати.

Людей, які володіють високим рівнем інтелекту, або, навіть, видатними розумовими здібностями, прийнято називати інтелектуалами. Інтелектуал, як правило, спроможний розв'язувати різноманітні складні задачі – математичні, теоретичні й практичні, завдання, які ставить перед ним життя.

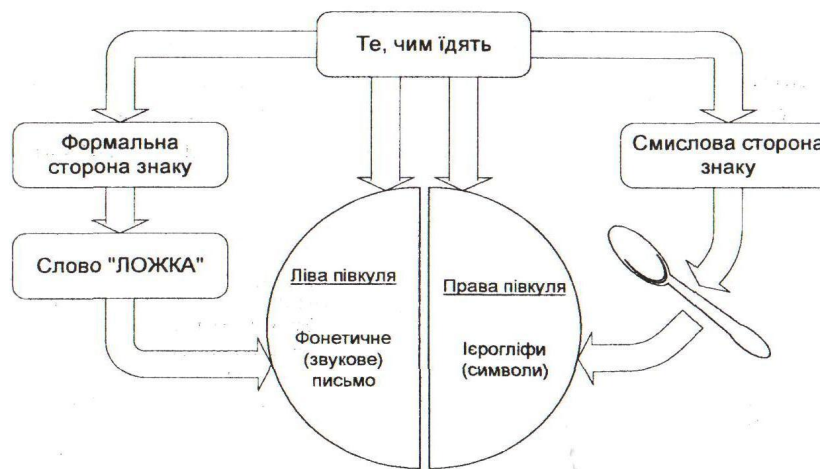
Центральним органом людини є «біологічна ЕОМ» (І. Томан) – мозок. Всі органи чуттів, найважливішими з яких є зір і слух, являють собою, так би мовити, вхідні пристрої. За їх допомогою здійснюється зв'язок з зовнішнім світом і вони є основою розвитку й функціонування складніших психічних процесів (пам'яті, мислення, уяви тощо). Саме відчуття й сприймання характеризують діяльність першої сигнальної системи людини – образної, емоційної. Діяльність другої сигнальної системи пов'язана з відображенням образів,



отриманих через сенсорно-перцептивну діяльність організму. Ці образи фіксуються за допомогою слова – одиницею мови, сигналу сигналів.

Якщо відчуття й сприймання – це вхід до мозку, то «вихідним пристроєм», через який інформація виходить назовні, – є органи мовлення. За їх допомогою мозок перетворює думки у звукові символи – звуки, склади, слова і речення.

Наявність двох сигнальних систем в психіці людини пов'язана з діяльністю правої і лівої півкулі мозку. Права півкуля переважну участь бере у створенні образів та емоцій, а ліва – слів і мови в цілому. Особливості функціонування півкуль головного мозку при сприйманні інформації з навколишнього середовища ілюструє така схема:



Відносна перевага діяльності правої півкулі свідчить про домінування першої сигнальної системи, а домінування лівої півкулі – другої. Відомо, що ліва півкуля мозку управляє правою стороною тіла людини, а права – лівою (так звана асиметрія мозку).



Тест для виявлення відносної переваги тієї чи іншої сигнальної системи

Учням пропонується переплести пальці рук (кілька разів для достовірності результатів). З'ясувати, який палець був зверху більше разів.



Результати: якщо зверху опинився великий палець лівої руки, то домінуючою є перша сигнальна система, а людина відноситься до художнього типу. Якщо зверху опиняється великий палець правої руки, то це вказує на переважання другої сигнальної системи – мислительний тип людини.

Характеристика основних відмінностей в роботі півкуль головного мозку (на основі дослідів Р. Сперрі): людина, у якої була «вимкнена» права півкуля, а «працювала» ліва, зберігала здатність до мовного спілкування, правильно реагувала на слова, цифри та інші умовні знаки, але часто виявляв безпорадність, коли вимагалось щось зробити з предметами матеріального світу або їх зображеннями. Коли людині «вимикали» ліву півкулю і працювала права, людина добре розбиралась в творах живопису, в мелодіях та інтонаціях мови, орієнтувалась в просторі, але втрачала здатність розуміти складні мовні конструкції і зовсім не могла зв'язно розмовляти. У відповідності з цим основна діяльність лівої півкулі отримала назву логіко-вербального мислення, а правої – просторово-образного.

Особливості мислення людини

“Правопівкульне” мислення	“Лівопівкульне” мислення
<ul style="list-style-type: none"> • Здатність цілісно, в комплексі сприймати предмети і явища, з одночасною і миттєвою обробкою багатьох параметрів. • Краще розвинене у чоловіків. • Відповідає за загальне відчуття часу і простору. • Суть слова зберігається в формі, яка не залежить від звукового оформлення. • Надання переваги сигналам немовного характеру. • Доповнює фрагменти картини до симетричного цілого. • Синтез. • Художньо виражені здібності - музика, ритміка. 	<ul style="list-style-type: none"> • Здатність до послідовної обробки інформації, коли пізнання відбувається стадійно. • Краще розвинене в жінок. • Сьогодні домінує у 90% людей (в розвинених країнах). • Контролює мову та пов'язані з нею функції. • Перевага мовним (символічним) сигналам. • Концентрує увагу на окремих деталях. • Аналіз. • Логічні, раціональні, теоретичні здібності.

Психологічний практикум

✓ Розв'язування інтелектуальних задач різних типів:

Вставити пропущене число:

6 10 14
12 22
19 25 31



✓ Інтелектуальна розминка. Швидко відповісти на запитання:

1. Назвати основні кольори веселки.
2. Хто робиться вищим, коли сідає? (Собака)
3. Скільки всього вух і лап у трьох мишей і двох ведмежат (30)?
4. Скільки місяців у році? Назвіть третій і восьмий (12; березень і серпень).
5. Які два місяці в році, які слідують один за одним, мають по 31 днів? (Липень і серпень; грудень і січень).
6. Що легше: кілограм пуху чи заліза? (Однаково – по кілограму).
7. Скільки сходинок на ганку вашого будинку, школи?
8. З чого вробляються рослину олію? (З соняхів, сої, рапсу, гірчиці, оливи і т.ін.).
9. Як називається столиця Франції? Великобританії? (Париж, Лондон).
10. Які літери в алфавіті стоять перед і після «Д» А «М»? (Г і Е, Л і Н).

11. Дано числа 5, 4, 0, 7. Кожне з них треба:

– збільшити на 9;

– збільшити у 9 разів.

12. Промовте швидко навпаки кожне з даних слів: **ХОР, КИТ, МАМА, МОЛОКО, УГОДА МОНТАЖ, ПАПІР.**

✓ Придумати речення, в якому буде не менше 5-6 слів, які починаються на одну й ту ж саму букву.

✓ Придумати слова, користуючись моделями:

-- Л Ь --, -- С Т, С - Е - А

Доберіть, по можливості до всіх слів, риму.

✓ Моя головоломка

Учніям пропонується самостійно придумати інтелектуальні задачі будь-якого типу (ребуси, кросворди, цифрові й буквені завдання тощо).

**Тест «Я – ВУНДЕРКІНД?»**

Інструкція: Обведіть кружечком відповіді, які характеризують вас.

Питання	Бали
1. Я навчився читати, коли мені ще не було й 6 років?	
а/ я зробив це самостійно	7
б/ з чужою допомогою	5
в/ я не вмів читати в 6 років	0
2. Я захоплююся читанням:	
а/ читаю швидко й багато	2
б/ не люблю читати	0
3. Мені цікаво читати енциклопедії й словники	2
4. Я легко навчився читати, але мав труднощі з письмом	1
5. Люблю спілкуватися зі старшими дітьми й дорослими більше, ніж з однолітками	2
6. Часто розмовляю з вчителями по навчальному предмету й так	2
7. Люблю ставати рівні запитання	2
8. Мені вдається легко знаходити відповіді на запитання й висловлювати свої думки	1
9. Іноді буваю незібраним, але легко можу справитись з завданнями в школі, якщо отримую їх зненацька, без попередження	3
10. Мені подобається роздивлятися людей і висувати припущення про їх характер, становище в суспільстві тощо	1
11. Нудьгую, коди швидко справляюся з навчальними завданнями низького ступеню складності, в той час як інші ще працюють	2
12. Не переносю несправедливості, навіть по відношенню до інших	2
13. Маю почуття гумору	2
14. Мене часто обирають для проведення класних, та шкільних заходів, виступів, бо я вмію добре висловлювати думки	2
15. Люблю складні ігри (шахи, комп'ютерні інтелектуальні ігри)	2
16. Легко даються іноземні мови:	
а/ вивчаю одну з іноземних мов	2
б/ володію однією з мов	4
в/ володію двома мовами	6



17. Більше подобається працювати самостійно	2
18. Цікавлюсь Всесвітом, проблемами походження людини, еволюції тваринного світу, Землі та ін. складними проблемами	2
19. Вигравав призові місця на різних конкурсах та олімпіадах (математичних, шахових турнірах та ін.)	3
20. Маю розвинуті естетичні почуття (відчуваю музику, образотворче й прикладне мистецтво, люблю художню літературу)	2

Результати підрахувань:

0-6 балів Ви звичайна дитина, яка володіє певній позитивними якостями, але не вундеркінд.

6-12 балів Ви дитина з неабиякими якостями, додайте зусиль, щоб розвинути їх.

13-20 балів Безумовно, ви обдарована дитина. Спробуйте з'ясувати область яка вас найбільше притягує й цікавить, і розвивайте свої інтереси й здібності до неї.

21 і більше Можна говорити про великі здібності, про вашу обдарованість. Радимо звернутися до психолога, або спеціаліста, які допоможуть у їх якнайбільшому виявленні.

 **Самоконтроль:** Оціни свої знання з теми

1. Як співвідносяться між собою мозок та інтелект людини? Якими фактами можна підтвердити це?

2. Запитайте у дорослих, вчителя біології про діяльність мозку і ролі кори головного мозку в організації психічної діяльності людини.

3. Відшукайте в пресі, енциклопедичній літературі відомості, які стосуються пояснення феноменів роботи мозку людини, про досягнення й рекорди людей.

4. Сформулюйте по три запитання по темі, на які б ви хотіли отримати відповідь.

5.2. Індивідуальний тип інтелекту

Розвиток та зміна типів інтелекту людини в історичному аспекті

Сутність життя – у неприхильному прагненні всього живого до самозбереження, шляхом пристосування до навколишнього середовища.



Пригадайте курс біології і назвіть приклади пристосування живого організму до змін умов навколишнього середовища.

Розвиток розуму людини починається з першого ж «космічного» досягнення людини – створення перших знарядь праці, що поставили людину на якісно і духовно новий, вищий щабель розвитку.

Які знаряддя праці первісної людини ви можете пригадати з курсу історії?

Людський спосіб існування – перетворення навколишнього світу, виробництво неіснуючих в природі умов свого існування – робить можливим відповідність думки реальності.

Яким чином, якими діями людина перетворює навколишній світ?

Щоб змінювати світ, займатись будь-якою діяльністю, первісна людина повинна була оволодіти досить широкими спостереженнями та знаннями системи природних явищ, їх часової та сезонної послідовності. На певному, порівняно високому рівні розвитку первісної праці та інтелекту перед людиною постає завдання – пояснити природні явища, з якими вони стикаються.

Яким чином людина намагається це пояснити?

З цим пов'язують виникнення нового рівня інтелекту – *пояснюючого*. Історично першим типом інтелекту – пояснюючого – був міф. Міф являє собою спробу фантастичного пояснення оточуючого світу та життя суспільства, примітивний варіант світосприйняття.

Пригадайте відомі вам міфи стародавніх часів, які пояснюють природні явища, з якими стикались первісні люди.

Міфи мають характер оповіді про події минулого або майбутнього, про виникнення світу, богів, тварин, людей, племен, зміну пір року, погодні явища, діяння героїв. У більшості міфів світ розглядається як те, що вийшло з первісного хаосу, з якого вийшли небо, підземний світ, боги, які створили людей. Тобто, можна виділити виникнення з порядку з хаосу. Міфи виступали регулятором суспільного життя. Міфологічний інтелект був тісно пов'язаний з обрядовою стороною життя первісного суспільства.

Що таке «обряд»? Які з них ви можете назвати й описати?

Головну роль у виникненні обрядів виконував страх перед таємничими силами світу. За повір'ями австралійських аборигенів, магічні дії чаклунів викликали реальні наслідки. Наприклад, смерть «відспіваного» чаклуном члена племені, навіть, якщо той не знав про своє «відспівування».



Міфологічний тип інтелекту увійшов до більш високої форми інтелекту – *релігійний* тип інтелекту. Але міфічний інтелект зберігся у відносно самостійному виді, хоч і в дещо нових формах у свідомості сучасної людини. До них можна віднести міф, що мав трагічні наслідки – фашистський міф про зверхність «нордичної» раси, який підкорив під свій вплив значну частину населення Німеччини у 30-40 х роках ХХ століття. Релігія включила в себе систему понять про надприродні сили – про богів. Точно назвати тисячоліття виникнення релігії неможливо, але вчені називають цифру 40-50 тисяч років тому. На перших порах релігія мало чим відрізнялася від міфології, вбирає у себе значну частину міфів, які відповідають віровченню, що складається.

Наступним, найбільшим кроком у розвитку інтелекту людини стала ера Відродження. Епоха Відродження мала місце у XIV-XVI століттях і характеризувалась вже більш інтенсивним розвитком нового буржуазного укладу. Нові виробничі сили та виробничі відносини потребували нового типу інтелекту, який спирався на більш реалістичні засади. Епоха Відродження породила .у країнах Західної Європи найвеличніший підйом мистецтва. Діячами культури цієї доби стали Данте, Леонардо да Вінчі, Рафаель, Мікеланджело, Тиціан. Хоча це мистецтво широко використовувало міфологічну релігійну тематику, та ставило у центр уваги живу, тілесну і духовну людину.

Культура епохи Відродження носила яскравий антифеодальний характер. Так, відомий діяч того часу Джордано Бруно (1548-1600) рішуче виступив проти принципу підкорення розуму вірі, він не визнавав права на існування «двоякості істини», тобто не визнавав існування релігійної та наукової «істини». Також Бруно вважав, що Сонячна система – один з незліченних космічних світів. Зараз вже відомо, що це правда, але у 1600 році Джордано Бруно у Римі на Площі Квітів спалила за це церква. Такою була ціна сплачена за відродження інтелекту.

Сучасні типи та класифікації інтелекту

Однією з найрозповсюдженіших сучасних класифікацій типів інтелекту є класифікація Гарднера. Цей вчений виділяв такі типи інтелекту, кожен з яких є важливим і по-своєму незалежним від інших:



1) лінгвістично-вербальний – тип інтелекту, для якого характерним є оперування словами, як на письмі, так і в усній формі. Такий тип притаманний багатьом письменникам та людям, які легко засвоюють іноземні мови;

2) логіко-математичний – склад розуму, що характерний для математиків, вчених. Ці люди легко встановлюють логічні закономірності, будують логічні ланцюжки, у них добре розвинені логічні операції аналізу, синтезу, узагальнення, класифікації тощо;

3) просторовий – здібність створювати подумки модель просторового розташування предмета та використовувати їю модель. Є в шахістів, вчених, мореплавців;

4) музичний інтелект – притаманний виконавцям музики та її творцям;

5) моторно-кінетичний – здатність вирішувати проблему і надавати форму продукту, використовуючи тіло, яке це роблять танцюристи, спортсмени, винахідники;

6) інтерперсональний (міжособистісний) – здатність розуміти мотиви інших людей і знати, як працювати з людьми. Характерний для людей, здатних ділити радість і горе інших, політичних і релігійних діячів, вчителів, наставників;

7) інтраперсональний (внутрішньоособистісний) інтелект – здібність формувати вірну модель себе та використовувати цю модель для успішної діяльності у повсякденному житті. Характерний деяким письменникам, поетам, лікарям.

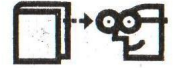


Тест «Твій тип інтелекту»

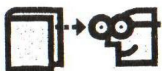
Визнач свій тип інтелекту за допомогою наступного тесту. З поданих пунктів обері ті, що уявляються тобі вірними, та обведи число, під яким написано це положення, в коло. А ті, що є невірними, – обведи в трикутник. Якщо якась твердження ти ставиш під сумнів – залиш його без помітки.

✓ Яким типом інтелекту ви володієте?

1. Я краще намалюю схему, ніж буду намагатися пояснити словами, як потрапити в якийсь місце.
2. Якщо я задоволений чи розгніваний, то частіше знаю від чого.
3. Вмію грати (чи колись грав) на музичному інструменті.



4. Можу підібрати собі музику за настроєм.
5. Можу обчислювати подумки.
6. Я зможу допомогти розібратися товаришу в його почуттях, бо добре контролюю свої.
7. Люблю працювати з калькулятором, комп'ютером.
8. Швидко схоплюю нові танцювальні рухи.
9. Легко виражаю свої думки в суперечках або дискусіях.
10. Я отримую задоволення, коли слухаю гарне пояснення уроку, розмову, промову.
11. Де б я не знаходився, завжди зможу визначити, де південь і північ.
12. Мені подобається влаштовувати різні зустрічі і вечірки.
13. Життя без музики здається мені порожнім.
14. Добре розбираюся в схемах, що додаються до побутової техніки, приладів.
15. Мені подобаються різноманітні головоломки, ігри.
16. Я швидко навчився кататися на велосипеді (ковзанах).
17. Мене роздратовують нелогічні висловлювання.
18. Можу переконати інших у вірності своїх планів.
19. В мене добра координація рухів і почуття рівноваги.
20. Я швидше від інших встановлюю цифрові закономірності.
21. Люблю збирати моделі (займатися ліпленням).
22. Швидко знаходжу потрібне слово.
23. В мене добре розвинена просторова уява.
24. Майже кожна подія мого життя асоціюється в мене з певним музичним твором.
25. Люблю мати справу з цифрами і числами.
26. Люблю поміркувати на самоті.
27. Я милуюся архітектурними творами.
28. Люблю насвистувати і наспівувати у ванній.
29. Я гарний спортсмен.
30. Люблю писати довгі листи друзям.
31. В який завгодно момент я добре уявляю собі вираз власного обличчя.
32. Добре підмічаю настрої людей по їх виразу обличчя.
33. В який завгодно момент без зусиль можу вирівняти свій настрій.



34. Чуйно ставлюсь до настрою інших людей.

35. Я добре відчуваю, як до мене ставляться оточуючі.

Результат підрахувань:

Відміть колом потрібні пункти. Якщо в якійсь з колонок виявиться хоча б чотири такі відмітки – це саме ваш тип інтелекту.

Лінгвістичний	9	10	17	22	30
Логіко-математичний	5	7	15	20	25
Просторовий	1	11	14	23	27
Моторно-кінетичний	8	16	19	21	29
Музичний	3	4	13	24	28
Внутрішньоособистісний	2	6	26	31	33
Міжособистісний	12	18	32	34	35

 **Самоконтроль:** Оціни свої знання з теми

1. Дайте тлумачення свого погляду на термін «сутність життя».
2. Яким чином, якими діями, людина перетворює навколишній світ?
3. Назвіть сучасні типи та класифікації інтелекту.

5.3. Свідоме та несвідоме

Що таке «свідоме»? Якщо зазирнути у філософський словник, то в ньому можна знайти таке визначення цього поняття: *свідомість* – це відображення дійсності у мозку людини, яке засноване на суспільній практиці.

Кожен з нас думає над тим, як працює його свідомість, чим вона відрізняється від свідомості інших людей. Для відповіді на це запитання спочатку потрібно отримати уявлення про те, в яких формах існує наша свідомість.

Я сприймаю оточуючий світ і одночасно його усвідомлюю. Однак багато з того, що бачать мої очі і чують мої вуха, проходить повз мене. Що ж залишається і усвідомлюється? Перш за все залишається і виявляється представленим у нашій свідомості те, що являється об'єктом нашої уваги. Тому наша свідомість працює як акт уваги, яка може бути довільною, коли ми спеціально робимо предметом свого усвідомлення певні речі, явища, події, а також увага може бути



мимовільною, коли явища й предмети дійсності стають об'єктом усвідомлення ніби самі собою, без усіяких зусиль і бажань з нашого боку. Коли ми зайняті розв'язуванням задачі, ми зосереджуємось на її умовах чи особливостях вирішення. Для того, щоб згадати необхідний матеріал для розв'язку задачі, ми пригадуємо його. Тобто, навіть в пригадуванні працює наша увага: в одному випадку – мимовільна, коли все потрібне саме спадає на думку, і довільна, коли ми спеціально пригадуємо те, що нам потрібно. Таким, чином, в роботі нашої свідомості бере участь і наша пам'ять. Точніше, коли ми здійснюємо дії пригадування, то результат цих дій усвідомлюється.

Свідомість виникла в процесі еволюції не для пошуків вищих істин, а для вирішення конкретних життєвих завдань. В процесі пристосування до оточуючих умов будь-якої живій істоті, досить високоорганізований і тій, що проживає в складному світі, необхідна дія, яка спрямована на задоволення життєво важливих потреб. Навколишній світ недостатньо прилаштований для цього. Тому необхідно самому пристосовуватись до світу, і саме завдяки свідомості відбувається пристосування самого себе до світу і світу до себе.

Об'єктом нашої свідомості стає те, що вимагає особливої регуляції нашої поведінки, наших дій з урахуванням реальності. Тому свідомість завжди є усвідомлення дії та умов її здійснення.

Там, де немає дії, немає і свідомості. Це виявилось неважко перевірити. Коли піддослідні, які в експерименті були повністю позбавлені зовнішніх відчуттів, сприймань і дій, були повністю звільнені від необхідності й можливості здійснювати будь-яку дію, в тому числі й дії сприймання, то виявилось, що незабаром вони втрачали здатність до усвідомлення. Одних розумових дій пригадування, уявлення (ці дії неможливо заблокувати) виявляється недостатньо для здійснення акту усвідомлення. Його можуть штучно вводити себе в стан «поза свідомості» шляхом концентрації уваги або на власному диханні, яке здійснюється ритмічно, або на якійсь думці, або на якомусь простому зовнішньому об'єкті. Так ось, після того як припиняються розумові дії, відразу ж зникає і свідомість. Поки мають місце дії – чи розумові, чи практичні – до тих пір існує свідомість.



Для того, щоб заснути, ми зменшуємо можливості здійснення дії, «розпускаємо» наш розум, припиняємо його контролювати; спочатку він активно «стрибає» з об'єкту на об'єкт, а потім «затихає», і в певний, непомітний для нас момент свідомість зникає. Адже вона стає непотрібною, їй нічим керувати і немає тих дій, які слід контролювати.

Монотонні дії або одноманітні стани душі призводять до зникнення свідомості, так як відсутня необхідність щось регулювати, чимось керувати в нашій душі. Сон – зникнення свідомості, так як втома і спокій, відчуття безпеки і захищеності роблять непотрібною свідому регуляцію внутрішнього життя. Тоді вмикається *несвідоме*.

Людина, не усвідомлює того, як працює її організм, так як дії, які здійснює наше тіло, з одного боку, здійснюються за вродженими програмами, а з іншого – звичні. Тому ми, наприклад, не помічаємо, як дихаємо або як працює наш шлунок.

Однією з форм проявів несвідомого є сон. Російський філософ Петро Дем'янович Успенський порівняв сон з зоряним небом: його можна побачити лише вночі, хоча й вдень він нікуди не зникає. Сон, на думку вченого, – це особлива форма нашої свідомості, і «працює» вона завжди. Але вдень ми не чуємо її підказок, керуємося «здоровим глуздом», який, до речі, досить часто нас підводить. Вночі ж, коли шум повсякденних думок затихає, ми отримуємо можливість спілкуватися зі своєю сутністю, яка прихована від нашої свідомості, можливість бачити набагато більше й довше.

Знаючи про цю особливість людського мозку, підприємці в Станфордській школі бізнесу, наприклад, за допомогою психолога Гейла Делані та його книги «Жити за своїми снами», дають поради з творчого менеджменту. Вони допомагають вичленити зі сновидіння осяяння (рос. «озарение») і застосувати його у вирішенні виникаючих проблем. Наприклад, кажуть, Еліас Хоу, винахідник швейної машини, побачив уві сні, що схоплений дикунами, які були озброєні з дірками в наконечниках. Прокинувшись, Хоу зрозумів, що отвір для нитки розумніше зробити на кінці голки, а не посередині.

Такі осяяння здаються дарами богів, тому що унікально поєднують різний досвід. Треті дослідники стверджують, що сновидіння – продукт



електробіохімічних реакцій та що речовинами, які її викликають, можна контролювати пам'ять людини.

Якщо бути точнішим, то для вчених сновидіння не така вже й таємниця. На їх думку, сон – це просто набір розумових образів, який виникає під час «швидкого» сну – так називається стан, в якому людина перебуває, коли тіло її ніби паралізоване, дихання й серцебиття нерегулярні, а очі за повіками швидко рухаються. Якщо людину розбудити у цю фазу сну чи відразу після неї, то 90-95% людей можуть сказати, що вони бачили уві сні.

Було також досліджено, що 23-тижневий зародок вже відчуває такі швидкі рухи очей.

Сни заповнюють ночі всіх, але пригадати їх може не кожен і не завжди. У сновидіннях маса плутанини, нелогічності.

Вік також впливає на сні. Діти 3-5 років особливо піддаються уві сні жахам. Те ж саме відбувається з людьми, які гостро відчувають як власні емоції та внутрішній світ, так й емоції і внутрішній світ інших людей. Такі люди більш схильні, на думку деяких вчених, до мистецтва й таких творчих професій, як викладання та лікування, їх часто під час сну відвідують жахи, але в цей момент важливо усвідомити, що сплячий бачить саме сон. Шкода, що здатність усвідомлювати сні властива лише 10% людей.

Деякі вчені займаються дослідженням снів. Останній часом проблемі їх вивчення присвячена діяльність спеціальної науки. Ось кілька основних порад «сонної магії»:

1) у сновидіннях завжди давайте опір небезпеці. Якщо уві сні вас щось переслідує, проявіть «відповідну агресію»: атакуйте свого ворога, закликайте на допомогу друзів, при необхідності змагайтесь на смерть. Не бійтесь – це всього лише сон. Але перемога над небезпекою уві сні – це перемога над тими частинами підсвідомості, які заважають вам розвиватись. Незабаром ви виявите, що вороги в сновидіннях живуть лише до тих пір, поки ви їх боїтесь. Якщо від час сну ви побачили товариша, який агресивний по відношенню до вас, розкажіть йому про це, коли прокинетесь. Якщо уві сні знайома вам людина піддається небезпеці, застережіть його насправді;



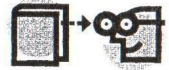
2) налаштовуйтеся на приємні відчуття уві сні. Якщо ви падаєте уві сні, примусьте себе продовжувати спати, розслабтесь і приземляйтесь (це важливо – не прокинутись від страху, а приземлитися). Польоти уві сні намагайтесь продовжувати якомога довше, більш повно переживаючи радість вільного паріння. Незалежно від того, летите ви чи падаєте, спробуйте опуститись в якесь цікаве місце, шукайте там і запам'ятовуйте прекрасне і корисне;

3) завжди домагайтесь позитивного і творчого результату, (подарунку). Перемігши ворога в сновидінні, вимагайте від нього подарунок. Ним може бути вирішення проблеми, яка мучить вас вдень: твір мистецтва (вірш, оповідання, пісня, малюнок тощо). Якщо це необхідно, торгуйтеся: зробіть все, щоб отримати подарунок.

Не слід забувати, що сновидіння можуть сигналізувати про розвиток хвороб в організмі. Вони ще не дають про себе знати якимось характерними симптомами, але для снів таких людей характерні сюжети про розруху, розлучення з родиною, каліцтва, смерті, їх сні буди тривожні й уривчасті.

Існує безліч сонників, які тлумачать минулі й теперішні стани нашої підсвідомості, які проявляються у формі сновидінь. Образи, що приснились, можна розуміти як символи того, що хвилює людину, про що вона думає, що відчуває наяву, з тих чи інших причин не завжди чітко усвідомлюючи свої страхи, надії й клопоти. Ці подавлені думки можуть проявлятися з підсвідомого у сні у вигляді символів, а також в різних видах активності людини, яка не спить. Такими сигналами, на думку відомого психоаналітика З. Фрейда, є помилки, описки, обмовки людини, які розкривають підсвідомі почуття людини. Найкращим способом зрозуміти ці помилки є метод вільного асоціювання: коли людині пропонується слово-подразник, а вона відповідає на нього першим же словом, яке спадав їй на думку у зв'язку з заданим словом.

Ще один відомий вчений, швейцарський психоаналітик Карл Юнг вважав, що в людській підсвідомості зберігається інформація про все минуле людства. Вона дав знати про себе людині у формі спеціальних знаків долі – «знамень».



Наприклад:

1) *через інших людей*. Кожна людина, намальована в нашому житті, зустрілась нам не випадково. Взагалі слід навчитись чути співрозмовника: за його словами криються яскраві особистісні знані. Навіть коли ми просто думаємо про людину – це означає, що час як мінімум їй передзвонити. Можете переконатись: вона давно чекає від нас новин;

2) *розмови* (свої, сторонніх людей, обмовки). На підсвідомому рівні ми знаємо набагато більше про почуття й енергії, з якими стикаємось. Розмови, які долітають до наших вух, можуть бути відповіддю на наші думки. Слова, що несподівано вилетіли з наших вуст, також є знаками долі;

3) *судження*. Нерідко судження, які ми висловлюємо з приводу інших людей, є знаками для нас самих. Приклад цього: якщо ви бачите навколо себе лише співчутливих і милосердних людей – значить, самі випромінюєте добро;

4) *хвороби й недуги*. Будь-яка хвороба – спосіб, яким тіло дає знати про дисбаланс життя. Особливо важливо звернути увагу на перші емоції, які супроводжують хворобу;

5) *нещасні випадки*. Намагайтесь пригадати думки, які вам спадали як раз перед випадком. Які частини тіла при цьому постраждали.

Знаменнями можуть бути також сновидіння, пісні, які ви собі наспівуєте, стихії та знаки зодіаку тощо.

Головне, що потрібно для розуміння знаків, які нам посилає підсвідомість, розслабитись і зосередитись на питанні: що означає цей знак?

 **Самоконтроль:** Оціни свої знання з теми

1. Дайте тлумачення терміну «свідомість».
2. Що є об'єктом нашої свідомості.
3. Чи є свідомість там, де немає дії?



5.4. Щоб не втомлювати інтелект

*«Ні батько, ні мати, ні родина,
ні близькі не зроблять людині так
багато доброго, як її розум, що
обрав вірний шлях»*

Займатися розумовою працею, будучи стомленим, це те саме, що наповнювати водою сито. В результаті тривалої напруги мозкових клітин в них виникає так зване охоронне гальмування. Мозок ніби автоматично знижує свою активність: різко зменшується об'єм і стійкість уваги, погіршуються процеси запам'ятання і відтворення, уповільнюються мислительні акти, послаблюється самоконтроль.

Щоб цього уникнути, учень повинен дотримуватись спеціально розробленого режиму праці та відпочинку, який враховує його індивідуально-психологічні особливості. Робочий день учня складає 9-10 (а то й більше) годин, в тому числі 3-4 години самостійних домашніх завдань. Якщо перші 6 годин повністю регламентуються розкладом, то наступними годинами, навпаки, повністю розпоряджається сам учень. І від того, наскільки раціонально він побудує свої домашні завдання, багато в чому залежить не лише його успішність, але й тривалість та якість його дозвілля.

Вченими-медиками та психологами розроблений ряд рекомендацій, які адресовані всім учням і стосуються раціональної організації розумової діяльності:

1) необхідно в середньому після кожної години розумової праці робити 10-хвилинну перерву для відпочинку;

2) відпочинок під час перерв повинен бути активним, тобто складатись з виконання неважких фізичних вправ. Як довів у свій час великий російський фізіолог І.М. Сеченов, активний відпочинок підвищує чутливість нервової системи, зміцнює пам'ять та увагу, сприяє активізації розумової діяльності.

Слід враховувати зміни розумової працездатності на протязі дня і в ході окремого заняття. В першій половині дня більшість людей володіють більш високою працездатністю, ніж в другій. Необхідно також враховувати, що на початку занять на протязі 10-15 хвилин у всіх людей спостерігається відносно низька продуктивність. Пояснюється це необхідністю поступового «входження» в роботу:



відключення від сторонніх думок, ознайомлення з завданням, зосередження на ньому і т.ін.

Психологи виділяють ще й фактори, які допомагають не лише правильно організувати роботу інтелекту, а й фактори, які підвищують рівень інтелектуальних здібностей. Перелічимо їх:

1. Розвитку інтелекту сприяє розв'язування проблеми так званим «груповим методом». При використанні групового методу необхідно створювати можливості для кожного учня видозмінювати, комбінувати власні ідеї, а також ідеї, висунуті іншими членами групи.

2. Важливим стимулом інтелектуального мислення є «риття в книгах». Мова йде не про планове читання, не про систематичний перегляд літератури за спеціальністю чи на певну тематику, а про звичку перегортати сторінки книжок та журналів, які привернули увагу. Якщо це зайняття регулярне, користь від нього величезна: воно допомагає вхопити майбутні проблеми, знайомить з новими підходами, допомагає зрозуміти, що хвилює інших авторів, наштовхує на невідомі раніше цілі та сфери діяльності.

3. При вирішенні виникаючих проблем, як учням, так і вчителям, слід використовувати такі прийоми, як прямі аналогії або пошук схожих процесів у інших областях знань: фантастичні аналогії, за яких проблема може подумки вирішуватися, як в «чарівній казці», шляхом ігнорування фундаментальних законів природи (наприклад, припустимо виключення земного тяжіння, зміна швидкості світла і т.ін.), прийоми ототожнення себе з яким-небудь елементом чи процесом проблемної ситуації (наприклад, з рухливою частиною механізму, деталлю машини, електроном, що летить і т.ін.). Нерідко потрібна аналогія приходить навіть не з суміжної, а з дуже далекої області знань, яка, здавалося б, не має точок дотику з вирішуваною проблемою. Тому для інтелектуальної діяльності необхідний широкий кругозір, знайомство з багатьма областями знань і культури. Творче довголіття зберігають ті люди, які з різних причин уникли ранньої спеціалізації і в молодості займалися проблемами, що відносились до різних, досить далеких областей знань. Той же, хто рано поринув у вузьку наукову область, позбавили себе джерела аналогій. Певний час він здатний протриматися на старому запасі знань, але потім настає творче безпліддя.



4. Написання звітів, статей, рефератів та книг нерідко сприяє вирішенню складних проблем, оскільки процес викладу допомагає систематизації накопиченого матеріалу і усвідомленню проблеми для самого себе.

5. Уміння поставити собі вірні запитання, відповіді на які допоможуть вирішенню проблеми, також сприяє підвищенню рівня інтелектуальних здібностей. Наприклад, чи може об'єкт бути більшим, меншим, ширшим, чи можна його стиснути, додати щось до нього, забрати, змінити, перемістити, сумістити, розмістити вище чи нижче? Питання можуть бути й іншого типу:

- яким чином це досягається, а що, якщо проникнути всередину?
- для чого це знадобиться?
- з яких частин це складається; на що воно схоже?
- для чого використовується?
- які проблеми вирішує і які проблеми створює?
- в чому полягає принцип?
- кому це потрібно?

7. Якщо завдання не піддається вирішенню, його потрібно відкласти і зайнятись чимось іншим. Через деякий час, повернувшись до проблеми, людина нерідко відразу ж бачить її розв'язок. Корисно повертатись до важкої задачі щоразу в нових чи змінених умовах: на прогулянці, в саду, в галасливому місці, у повній тиші. Адже людина заздалегідь не знає, в яких умовах підсвідомість дасть їй вірну підказку і коли мозок працює найбільш продуктивно.

8. Слід практикувати спілкування з високо інтелектуальними людьми не лише близьких вам інтересів (наприклад, однакових професій), але й досить далеких від них. Якщо обмін думками з ними по-справжньому цікавий, не тривіальний і не потребує розумової недруги, то він нерідко стимулює інтелектуальну активність і завдяки аналогіям стає корисним для вирішення навчальних, чисто професійних проблем, зміст яких не має прямої причетності до тематики бесід. Зокрема, керівники деяких американських фірм запрошують до свого штату істориків та філософів: специфічні особливості їх «гуманітарного» мислення допомагають вирішенню сучасних технічних, управлінських завдань.



9. Важливий фактор, що стимулює думку, – звичайна робоча обстановка і випробувані робочі засоби та приладдя: аркуш ватману та фломастер для архітектора, письмове приладдя для письменника, іноді навіть особливим чином нагострений олівець, особливий сорт паперу. Композитору потрібен свій музичний інструмент. Фізіологу чи психологу важливо не лише розмірковувати над даними дослідів, виконаних учнями й співпрацівниками, але й самому; своїми руками проводити випробування – без цього погано народжуються ідеї.

10. Дуже важливо завжди і скрізь мати при собі засіб для запису думки, що промайнула. Доцільно фіксувати кожну ідею, як тільки-но вона спала на думку. До кінця тижня всі подібні записи рекомендується переносити у спеціальний зошит. І коли зошит буде заповнений, інтуїція підкаже, що робити з ідеями, багатство яких стає вражаючим.

Природним є той факт, що людський мозок не може переробити й засвоїти всю інформацію, яку отримує щоденно. Тому він прискіпливо її фільтрує. Для того, щоб наш мозок міг краще працювати і довше не стомлюватись, вченими розроблено чимало рекомендацій та вправ, які допомагають зберегти тривалу працездатність інтелекту, підготувати людину до підвищених розумових і нервових навантажень. Ось їх рекомендації.

1. Через 5-10 хвилин після того, як ви прокинулися, якомога швидше порахуйте в зворотному порядку від 100 до 1. Потім повторіть алфавіт, придумуючи на кожну букву слово. Якщо ви забули якусь букву чи не можете придумати слово, не зупиняйтесь. Тут важливим є темп.

2. Назвіть 20 чоловічих імен і стільки ж жіночих.

3. Оберіть будь-яку букву алфавіту і назвіть 20 слів, які починаються на неї. Потім заплющте очі та порахуйте до 20.

4. Якщо у вас є час, можете ускладнити завдання. Вам знадобиться друкований аркуш і ручка, аркуш паперу й будильник. Виберіть з тексту будь-яке слово. Встановіть будильник на 10 хвилин. Намагайтесь перемогти будильник, записуючи якомога більше фраз з обраним словом. Через 5 хвилин зупиніться і порахуйте до 20.

5. Потім перегорніть текст догори ногами і прочитайте вголос.



6. Уважно погляньте на знайомий предмет, який знаходиться у вашій кімнаті. Заплющте очі і опишіть його по пам'яті. Відкрийте очі і, ще раз оглянувши предмет, визначте пропущені деталі.

7. Опишіть по пам'яті риси обличчя одного з ваших знайомих. При зустрічі відмітьте для себе, що ви пропустили.

8. Роздивіться кімнату. Заплющивши очі, спробуйте відтворити все побачене.

9. Щоб не знижувались творчі можливості мозку, вчені також рекомендують час від часу змінювати деяким звичкам. Наприклад, чистити зуби тримаючи зубну щітку лівою рукою, одягати годинник на іншу руку, змінити шлях до школи чи магазину і т.ін.

10. Самостійно виконати завдання.

✓ Робоча сторінка учня

✓ Напиши, що допомагає тобі тривалий час зберігати розумову працездатність.

✓ Розум, інтелект – природний дар чи їх можна розвивати?

Обґрунтуй свою думку.

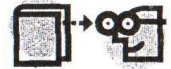
✓ Придумай і запиши кілька вправ, якими можна тренувати розум.

✓ Чи згоден ти з грибоедовським виразом – «горе від розуму»?

Чому?

✓ Уважно прочитай вислови відомих людей і запам'ятай ті, які тобі найбільше сподобались. Вкінці можеш дописати ті, які ти знаєш.

«Людина стає досвідченою лише завдяки власній розумовій роботі, тобто власному самостійному продумуванню і переживанню всього, про що ми довідуємося від інших людей або книг» (М.О. Рубакін).
«Окраса глибоких думок – ясність» (Л. Вовенарг).



«Кожен скаржиться на свою пам'ять, і ніхто – на свій розум»
(Ф. де Ларошфуко).

«Мистецтво пам'яті залежить від мистецтва уважності»
(С. Джонсон).

 **Самоконтроль:** Оціни свої знання з теми

1. Що відбувається із мозком після розумової праці?

2. Виділіть фактори, що допомагають підвищити рівень інтелектуальних здібностей.

3. Назвіть рекомендації та вправи, які допомагають зберегти тривалу працездатність інтелекту.

Сенсорно-перцептивний вхід до інтелекту

Мнемічна основа інтелекту

Мовно-мислительне вираження інтелекту

Образи та інтелект. Уява



6.1. Сенсорно-перцептивний вхід до інтелекту

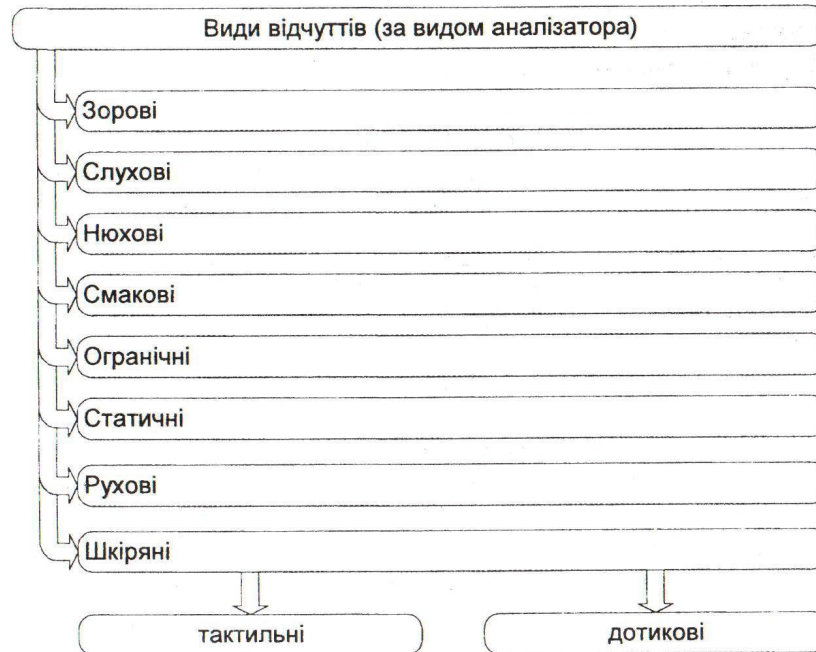
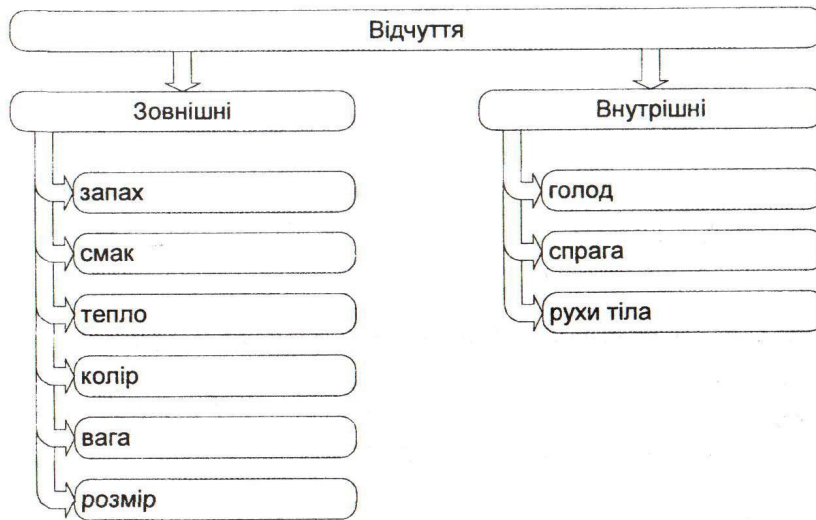
Сенсорний розвиток людини – це розвиток її відчуттів і сприймань та формування уявлень про зовнішні властивості предметів: їх форми, кольори, величини, розміщення в просторі, а також запах, смак і т.д. З розвиткові сенсори (від лат. *sensus* – відчуття) у людини з'являється можливість оволодіння естетичними цінностями в природі та суспільстві. З сприйняття предметів та явищ навколишньої дійсності починається пізнання, тому сенсорні здібності складають фундамент розумового розвитку, вони є «воротами» інтелекту, через які інформація з зовнішнього світу потрапляє у світ внутрішній – людську психіку.

Сенсорні здібності – це функціональні здібності організму, які забезпечують відчуття і сприймання людиною навко-лишнього середовища і самого себе. В розвитку сенсорних здібностей важливе місце посідає засвоєння сенсорних еталонів.

Сенсорні еталони – загальноприйняті зразки зовнішніх властивостей предметів. В якості сенсорних еталонів кольору виступають 7 кольорів спектру та їх відтінки за яскравістю та насиченістю, в якості еталонів форми – геометричні фігури, величини – метрична система мір і т. ін.

Відчуття – це відображення окремих властивостей предметів, які безпосередньо впливають на органи відчуттів (на аналізатори зору, слуху, нюху, дотику та ін.).

Зорові відчуття – їх значення полягає в тому, щоб за допомогою ока – органу зору, сприймати усі параметри об'єктів і їх кольори, Відомо, що близько 80 відсотків інформації людина отримує за допомогою зору.



Слухові відчуття – відчуття, які отримує людина за допомогою роботи органу слуху – вуха. Вони допомагають людині правильно орієнтуватись в навколишньому середовищі і регулювати свої дії. Слухові відчуття бувають трьох видів: мовні, музикальні та шуми.

Нюхові відчуття – відчуття, які отримує людина завдяки роботі органу нюху – носу. Подразниками, що викликають нюхові відчуття є мікроскопічні частини речовини, яка потрапляє в носову порожнину разом з повітрям, розчиняється в носовій рідині і діє на рецептор.

Смакові відчуття – тісно пов'язані з нюховими. Органом смаку є язик. Виділяються 4 основні якості смакових подразників – кисле, солодке, гірке, солоне. При поєднанні цих чотирьох відчуттів, до яких приєднуються мускульні рухи язика, і виникає гама смакових відчуттів.

Шкіряні відчуття – їх є два види: тактильні (відчуття тиску, доторку) та температурні (відчуття холоду й тепла). Тактильні відчуття відображають важливі, властивості предметів навколишнього світу: рівність, шершавість, твердість, м'якість, сухість, вологість тощо.

Органічні відчуття – відчуття, які виникають під впливом роботи рецепторів, які розташовані на внутрішніх органах – це відчуття голоду, спраги, ситості, нудоти, змін у діяльності серця, легень.

Статичні відчуття – відображають статику тіла, його рівновагу, положення тіла в просторі.

Рухові відчуття (кінестезичні) – відчуття рухів і положення окремих частин власного тіла. В результаті цих відчуттів складаються знання про силу, швидкість, траєкторію руху частин тіла. Велика кількість рухових рецепторів розташована в пальцях рук, на язичку, губах, оскільки цим органам необхідно здійснювати точні і тонкі робочі і мовні рухи.

Знання про навколишній світ людина отримує не лише за допомогою відчуттів, які надають можливість відчувати окремі властивості предметів і явищ навколишнього світу, але й сприймань, які дають нам цілісний образ предмета або явища.

Сприймання – це осмислене (бо включає прийняття рішень) та означене пов'язане з мовою) поєднання різноманітних відчуттів, які людина отримує від цілісних предметів або складних і спіймає їх як єдине ціле. Наприклад: яблуко – це цілісний предмет, який ми сприймаємо, але в цьому сприйнятті беруть участь багато відчуттів:



око – форму, колір яблука;
вухо – назву предмета;
шкіра – відчуває особливості яблука на дотик;
ніс – сприймає запах;
смак – їстівне чи ні.

Сприймаючи, людина не лише бачить, а й дивиться, не лише чує, а й спушає, а часом не лише тільки дивиться, а й розглядає, вдивляється, не лише слухає, але й прислуховується.

Отже, відчуття й сприймання посідає важливе місце в процесі пізнання людиною об'єктивної дійсності. Вони є джерелом знань про цю дійсність. Маленька дитина ознайомлюється, зі світом через безпосереднє сприймання предметів – зорове, слухове чи тактильне. Ці сприйняття – реальна основа виховання і розвитку відчуттів, мовлення, розумових здібностей, умінь працювати, вчитися, малювати, взагалі – основа психічного здоров'я людини.

За допомогою сенсомоторних здібностей розвиваються інтелектуальні вміння: спостерігати, запам'ятовувати, відтворювати, порівнювати, встановлювати зв'язки між об'єктами, робити найпростіші висновки.

Психологічний практикум

✓ Визначення нижнього порогу абсолютної чутливості нюху
 Для вправи необхідні флакон одеколону та лінійка довжиною 50 см.

Учень сідає на стілець, очі заплющені. Інший учень підносить, не поспішаючи, до носу піддослідного флакон та вимірює лінійкою відстань від його носу до тієї відстані у просторі, на якій він почує запах. Доцільно зробити 3-5 спроб (бажано з різними запахами) та записати середній результат.

✓ Визначення особливостей відчуття дотику

Для вправи необхідно приготувати декілька маленьких за розміром предметів (наприклад, ключ, гумка, гудзик).

Учні працюють в парах. Один учень сидить з заплющеними очима та простягнутою вперед долонею догори рукою. Інший учень кладе йому на середину долоні маленький предмет. Перший учень повинен сказати, що лежить в нього на долоні. Потім предмет (інший) перекладається з середини долоні на кінцівки пальців, і знову перший



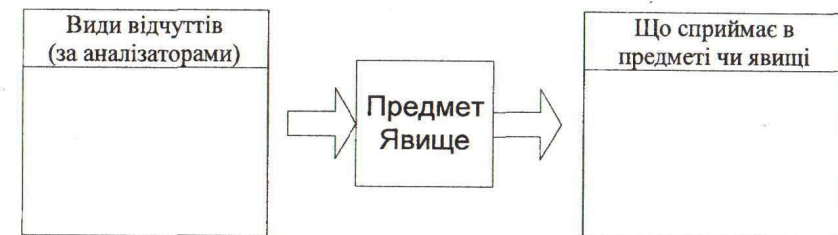
учень повинен сказати, що в нього на руці. Потім пропонується обмацати предмет і визначити його назву. Результати декількох спроб заносяться в таблицю (робоча сторінка студентка).

✓ Частина – ціле

Учням пропонуються аркуші, на яких зображені елементи деяких предметів. Їх завдання – домалювати або написати словами, до складу яких предметів вони можуть входити. Чим більше названо чи намальовано таких закінчених предметів, тим краще розвинене відчуття й сприймання (робоча сторінка студента).

✓ Робоча сторінка учня

Заповни схему:



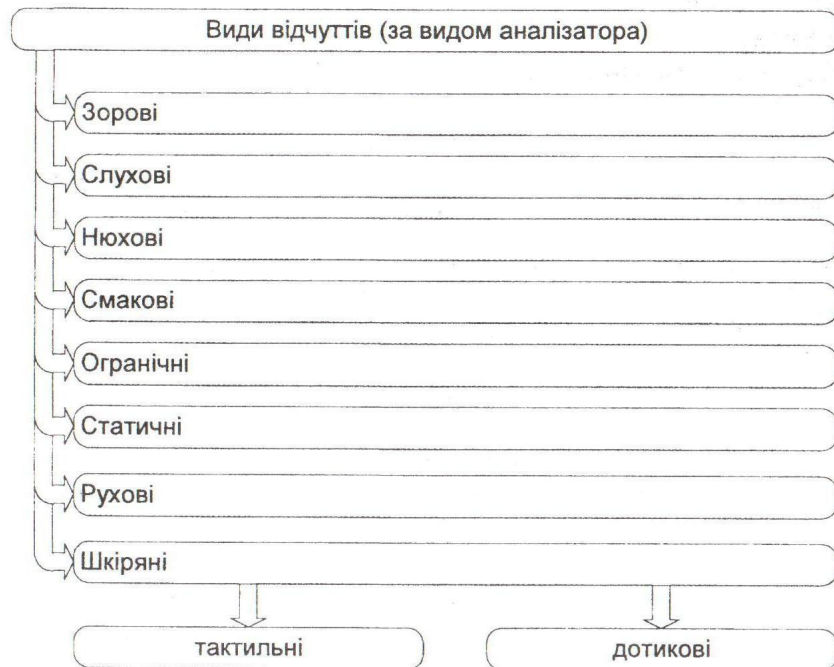
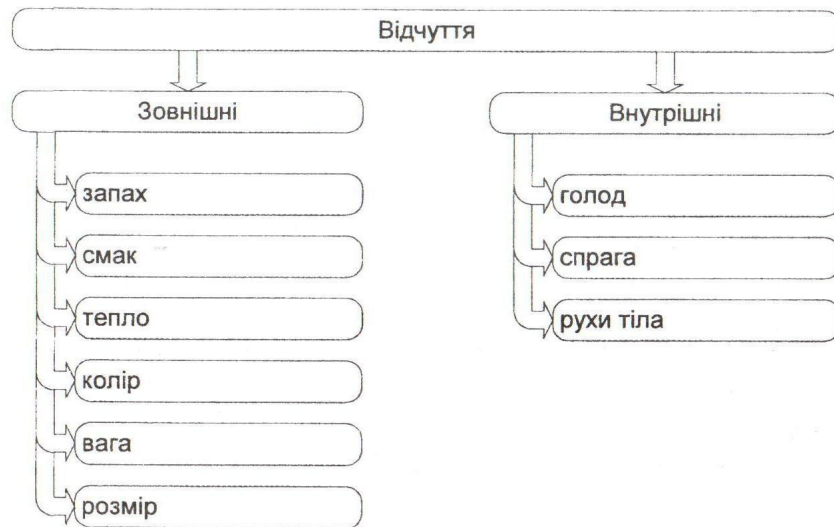
✓ Продовж речення:

Значення відчуттів та сприймання полягає в ...

✓ Заповни таблицю результатами дослідження свого нюху:

ПРОБИ	Відстань, на якій відчув запах
1-а проба	
2-а проба	
3-я проба	
4-а проба	
5-а проба	
Середній показник	

✓ Заповни таблицю результатами дослідження свого відчуття дотику: (став «+» у вільну клітинку, якщо вірно назвав предмет, і «-» – якщо помилився)



Слухові відчуття – відчуття, які отримує людина за допомогою роботи органу слуху – вуха. Вони допомагають людині правильно орієнтуватись в навколишньому середовищі і регулювати свої дії. Слухові відчуття бувають трьох видів: мовні, музикальні та шуми.

Нюхові відчуття – відчуття, які отримує людина завдяки роботі органу нюху – носу. Подразниками, що викликають нюхові відчуття є мікроскопічні частини речовини, яка потрапляє в носову порожнину разом з повітрям, розчиняється в носовій рідині і діє на рецептор.

Смакові відчуття – тісно пов'язані з нюховими. Органом смаку є язик. Виділяються 4 основні якості смакових подразників – кисле, солодке, гірке, солоне. При поєднанні цих чотирьох відчуттів, до яких приєднуються мускульні рухи язика, і виникає гама смакових відчуттів.

Шкіряні відчуття – їх є два види: тактильні (відчуття тиску, доторку) та температурні (відчуття холоду й тепла). Тактильні відчуття відображають важливі, властивості предметів навколишнього світу: рівність, шершавість, твердість, м'якість, сухість, вологість тощо.

Органічні відчуття – відчуття, які виникають під впливом роботи рецепторів, які розташовані на внутрішніх органах – це відчуття голоду, спраги, ситості, нудоти, змін у діяльності серця, легень.

Статичні відчуття – відображають статику тіла, його рівновагу, положення тіла в просторі.

Рухові відчуття (кінестезичні) – відчуття рухів і положення окремих частин власного тіла. В результаті цих відчуттів складаються знання про силу, швидкість, траєкторію руху частин тіла. Велика кількість рухових рецепторів розташована в пальцях рук, на язичку, губах, оскільки цим органам необхідно здійснювати точні і тонкі робочі і мовні рухи.

Знання про навколишній світ людина отримує не лише за допомогою відчуттів, які надають можливість відчувати окремі властивості предметів і явищ навколишнього світу, але й сприймань, які дають нам цілісний образ предмета або-явища.

Сприймання – це осмислене (бо включає прийняття рішень) та означене пов'язане з мовою) поєднання різноманітних відчуттів, які людина отримує від цілісних предметів або складних і спіймає їх як єдине ціле. Наприклад: яблуко – це цілісний предмет, який ми сприймаємо, але в цьому сприйнятті беруть участь багато відчуттів:



око – форму, колір яблука;
вухо – назву предмета;
шкіра – відчуває особливості яблука на дотик;
ніс – сприймає запах;
смак – їстівне чи ні.

Сприймаючи, людина не лише бачить, а й дивиться, не лише чує, а й спуває, а часом не лише тільки дивиться, а й розглядає, вдвляється, не лише слухає, але й прислуховується.

Отже, відчуття й сприймання посідає важливе місце в процесі пізнання людиною об'єктивної дійсності. Вони є джерелом знань про цю дійсність. Маленька дитина ознайомлюється, зі світом через безпосереднє сприймання предметів – зорове, слухове чи тактильне. Ці сприйняття – реальна основа виховання і розвитку відчуттів, мовлення, розумових здібностей, умінь працювати, вчитися, малювати, взагалі – основа психічного здоров'я людини.

За допомогою сенсомоторних здібностей розвиваються інтелектуальні вміння: спостерігати, запам'ятовувати, відтворювати, порівнювати, встановлювати зв'язки між об'єктами, робити найпростіші висновки.

Психологічний практикум

✓ **Визначення нижнього порогу абсолютної чутливості нюху**
 Для вправи необхідні флакон одеколону та лінійка довжиною 50 см.

Учень сідає на стілець, очі заплющені. Інший учень підносить, не поспішаючи, до носу піддослідного флакон та вимірює лінійкою відстань від його носу до тієї відстані у просторі, на якій він почув запах. Доцільно зробити 3-5 спроб (бажано з різними запахами) та записати середній результат.

✓ **Визначення особливостей відчуття дотику**

Для вправи необхідно приготувати декілька маленьких за розміром предметів (наприклад, ключ, гумка, гудзик).

Учні працюють в парах. Один учень сидить з заплющеними очима та простягнутою вперед долонею догори рукою. Інший учень кладе йому на середину долоні маленький предмет. Перший учень повинен сказати, що лежить в нього на долоні. Потім предмет (інший) перекладається з середини долоні на кінцівки пальців, і знову перший



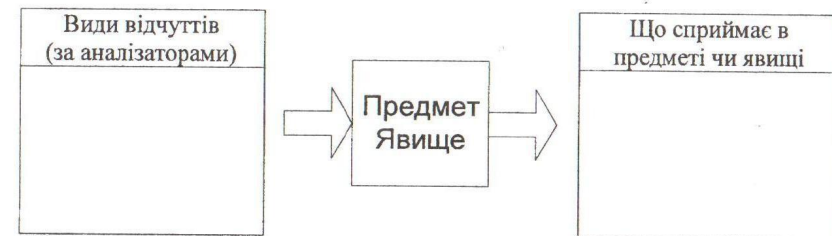
учень повинен сказати, що в нього на руці. Потім пропонується обмацати предмет і визначити його назву. Результати декількох спроб заносяться в таблицю (робоча сторінка студентка).

✓ **Частина – ціле**

Учням пропонуються аркуші, на яких зображені елементи деяких предметів. Їх завдання – домалювати або написати словами, до складу яких предметів вони можуть входити. Чим більше названо чи намальовано таких закінчених предметів, тим краще розвинене відчуття й сприймання (робоча сторінка студента).

✓ **Робоча сторінка учня**

Заповни схему:



✓ **Продовж речення:**

Значення відчуттів та сприймання полягає в ...

✓ **Заповни таблицю результатами дослідження свого нюху:**

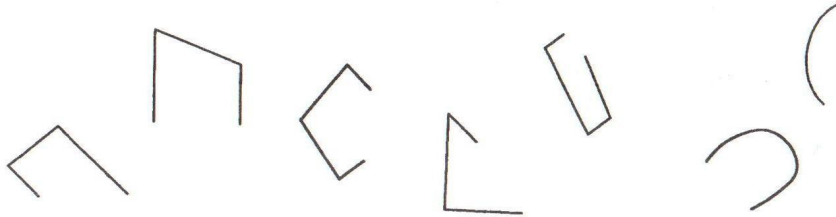
ПРОБИ	Відстань, на якій відчув запах
1-а проба	
2-а проба	
3-я проба	
4-а проба	
5-а проба	
Середній показник	

✓ **Заповни таблицю результатами дослідження свого відчуття дотику:** (став «+» у вільну клітинку, якщо вірно назвав предмет, і «-» – якщо помилився)



Місце розміщення предмету	СПРОБИ		
	1	2	3
Середина до доні			
Кінцівки пальців			
Обстеження пальцями рук			

Намалюй або напиши, частиною яких предметів можуть бути ці зображення:



Самоконтроль: Оціни свої знання з теми

1. Для чого існують відчуття?
2. Назвіть зовнішні відчуття.
3. Назвіть внутрішні відчуття.
4. Дайте тлумачення терміну «сприймання».

6.2. Мнемічна основа інтелекту

Кожен з вас, мабуть, вже давно помітив одну важливу річ: ви можете помічати те, що відбувається навколо вас – людей, ліс, море, зміну пір року та інше, а потім через деякий час розповісти про це, описати, нібито побачити ці події, дії, предмети, людей або впізнати їх, бо ви вже це бачили чи чули.

Цьому нам з вами допомагає така річ, як пам'ять.

Пам'ять – це здатність людини запам'ятовувати, якісь образи, зберігати її, а потім відтворювати, пригадувати це.

Напевно, вам відомий міф про давньогрецького титана Прометея, який вкрав у Зевса іскру божественного вогню та передав її людям. Разом з іскрою, як свідчить легенда, люди отримали ще один безцінний дар – розум і пам'ять.



Послухайте, що смертним зробив я:

Число їм винайшов

І літери навчив з'єднувати

Їм пам'ять дав, матір муз – всього причину

(Есхіл)

Так, розум, мислення невід'ємні від пам'яті. Важко навіть уявити собі життя людини, обділеною пам'яттю. Якби в людей не було цього «божественного дару», не було б ні ремесел, ні науки, ні мистецтва. Багато великих людей володіли надзвичайно розвиненою пам'яттю. Особливо різнобічними й глибокими знаннями вони керувались у сфері своєї основної діяльності. Так, наприклад, О.С. Пушкін міг годинами читати по пам'яті російських і французьких поетів. Його знанням в області давньогрецької міфології, російської й всесвітньої історії, які отримали яскраве відображення в численних витворах геніального письменника, міг би позаздрити будь-який спеціаліст.

Стверджують, також, що великий полководець Олександр Македонський був здатний впізнавати в обличчя всіх солдатів свого 35-тисячного війська. Німецькій археолог Генріх Шліман, щоб розвинути свою пам'ять на протязі багатьох років щоденно заучував напам'ять по декілька сторінок тексту, з різних книг. Шляхом такого тренування він домогся того, що за 6-8 тижнів був здатним вивчити будь-яку іноземну мову.

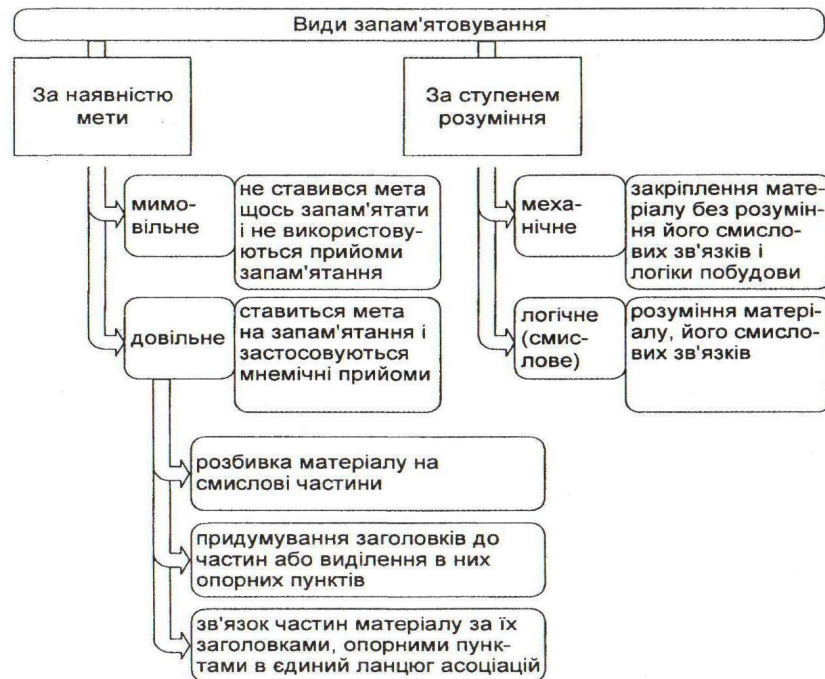
Однак, гарна пам'ять не завжди гарантує її володарю високий інтелект. Історія зберегла відомості про одного корсиканця, який міг запам'ятати і повторити в прямому і зворотному порядку 36 тисячі. Слів. На жаль, його таланти на цьому й обмежувались. Інший приклад – один англієць умудрявся подумки перемножувати, п'яти-восьмизначні числа, миттєво даючи вірну відповідь. А французький психолог Т. Рібо навіть описав недоумкуватого хлопчика, здатного легко запам'ятовувати ряди чисел. Як бачимо, пам'ять для інтелекту є умова необхідна, але недостатня.

За визначенням Е. Канта, в пам'яті важливими є три якості (психологи називають їх процесами): запам'ятовування, збереження, відтворення, а також забування як процес пам'яті.

Запам'ятовування – закріплення нового матеріалу, створення нових знань.



Вся інформація, яка надходить до нашої пам'яті, зберігається в ній у формі асоціацій. Наприклад, ви чуєте слово «літо» і миттєво в вашій уяві виникають відповідні картини – яскраве сонце, веселі канікули, пляж, зелені дерева та інші; при слові, «театр» – уявляєте собі сцену, акторів, крісла в глядацькому залі тощо. Один образ, одне поняття викликає в різних людей різні асоціації. Образ, що виник, незабаром викличе у вашій свідомості інший образ, потім ще інший. Той в свою чергу може викликати ще інші образи й поняття. І так може тривати нескінченно довго, якщо не взяти свої думки під контроль. Але процесом перебігу асоціацій можна управляти, для того, щоб думка досягла наміченої мети. Це вже буде довільне асоціювання, яке складає основу мислительного процесу. Таке асоціювання є основою успішного запам'ятання, а отже, й оволодіння навчальним матеріалом.



Існує кілька видів смислових асоціацій:

1) **асоціації за схожістю**, проявляються в тому, що образ одного об'єкту примушує нас згадати про інший, який чимось схожий на перший;

2) **асоціації за контрастом** проявляються в тому, що образ одного об'єкту примушує нас оживити образ іншого, який є протилежним першому в якомусь відношенні;

3) **логічні асоціації** – це зв'язки між причиною і наслідком, причиною і приводом, цілим і частиною, родом і видом, тезою і доказом та ін.

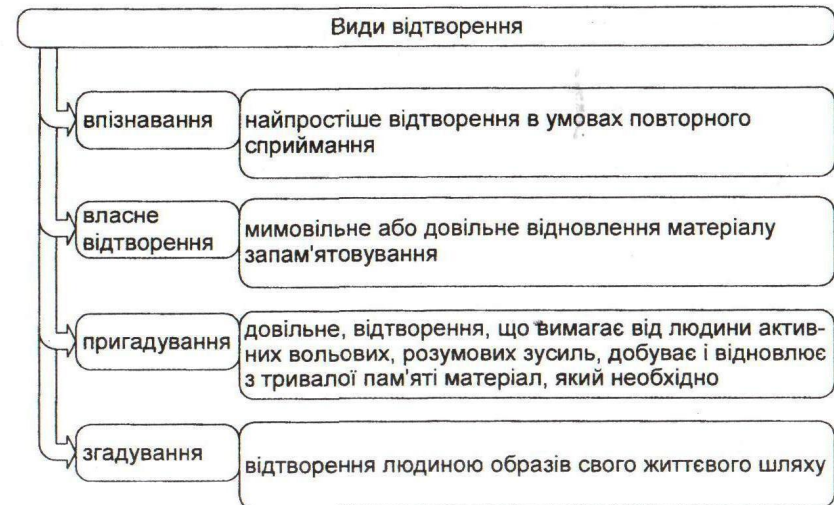
Збереження – процес пам'яті, що забезпечує утримання результатів запам'ятовування протягом тривалого часу

Забування – процес пам'яті, який призводить до втрати чіткості і зменшення обсягу закріпленого в тривалій пам'яті матеріалу і неможливості відтворити його.

Для зменшення забування використовуються такі прийоми:

- розуміння, осмислення інформації;
- повторення, інформації в перші дні після заучування. Краще це робити так: у перший день – 2-3 повторення через 15-20 хвилин, через 8-9 годин; на другий день – 1-2 повторення; на сьомий день – 1 повторення, а потім 1 повторення з інтервалом в 7-10 днів.

Відтворення – процес пам'яті, який відновлює матеріал, що зберігається.





Вивчаючи пам'ять та особливості її проявів в людській діяльності, психологи дійшли висновку, що кожна людина має свої особливості – індивідуальні відмінності. Вони проявляються в самих процесах пам'яті, наприклад:

- люди, які швидко запам'ятовують і швидко забувають інформацію;
- люди, які швидко запам'ятовують і повільно забувають;
- люди, які повільно запам'ятовують і повільно забувають;
- люди, які повільно запам'ятовують і швидко забувають.

Індивідуальні відмінності також проявляються і в тому, що в одних людей ефективніше закріплюється образний матеріал (предмети, зображення, звуки, кольори та ін.), у других – словесний матеріал – поняття, зображення, думки, числа; у третіх – немає явного переважання в запам'ятовуванні певного матеріалу. Тому в психології розрізняють три типи пам'яті:

наочно-образний – його виявляють ті люди, які краще оперують наочним матеріалом. В цьому типі розрізняють додатково підтипи пам'яті: руховий, зоровий, слуховий, тактильний, змішаний;

словесно-логічний – виявляється у тих учнів та дорослих, які добре запам'ятовують і відтворюють закономірності побудови матеріалу – поняття, схем, формул, термінів;

проміжний – люди, у яких немає переважаючих способів оперування матеріалом.

Психологічний практикум

✓ Методики тренінгу мнемічних прийомів

Запам'ятовування невеликих буквених рядів

Для запам'ятовування невеликих буквених рядів рекомендується придумувати на кожну букву якесь слово і із всіх отриманих слів скласти осмислену фразу. Якщо букви необхідно запам'ятати в певній послідовності, то й слова в реченні відповідно повинні слідувати в тому ж порядку. Наприклад, для того, щоб закріпити в пам'яті глухі приголосні **к, п, с, т, ф, х, ц, ч, ш, щ** можна запропонувати наступний діалог, який легко запам'ятовується:

- Петик, хочеш щец-с?
- Фі!



Таким чином можна запам'ятовувати голосні, дзвінки, шиплячі, свистячі та інші групи букв.

Запам'ятовування цифрових рядів

Прийоми запам'ятовування цифрових рядів (і чисел) можна розділити на дві категорії:

формальна – категорія, яка використовує форму самого цифрового ряду. До цієї категорії належать, зокрема, прийом згрупування цифр в дво- чи трьох: значні числа. Він використовується, для узагальнення й запам'ятовування телефонних номерів, поштових та інших числових індексів.

✓ Вправи:

а) вчитель записує на дошці номери телефонів, а учні повинні їх запам'ятати, використовуючи метод групування цифр;

б) робота в парах: учні самостійно придумують номери телефонів, індексів, обмінюються ними попарно і запам'ятовують.

До даної категорії слід віднести й прийоми смислового кодування, суть якого полягає в створенні асоціацій з якимось кодом, який легко запам'ятовується. Наприклад, число **р** можна запам'ятати з точністю до шостого знаку за допомогою-наступної фрази: «Все я знаю і чудово бачив» (кількість букв в окремих словах цієї фрази відповідає цифрам числа, що запам'ятовується).

✓ Вправи

Вчитель або учні пропонують набори цифр (починаючи з 4-х цифр у числовому ряду):

асоціативно-особистісна категорія. Їх рисою є утворення асоціацій між числами ряду, що запам'ятовується і різними числовими даними, які стосуються життєвого досвіду самого учня. Наприклад, для запам'ятовування ряду «**5 6 1 9 7 8**» учень може відмітити про себе: «Перша цифра – кількість членів моєї родини, друга – відповідає місяцю червень, а чотири останні – року мого народження».

Запам'ятовування сукупності та послідовності групи слів

Для цього застосовується наступний прийом: кожне, слово скорочується до початкової букви, а потім за цими буквами слід придумати нові слова, з яких складається осмислена фраза. Так, наприклад, заучується послідовність основних кольорів в спектрі: «Каждый охотник желает знать, где сидит фазан».



✓ Запам'ятовування віршів

Послідовне, збільшення матеріалу, що заучується

Учні відразу читають весь вірш, а потім рядок за рядком заучують його: спочатку перший рядок, потім – другий, потім обидва разом, потім третій рядок, потім – всі три разом, потім – четвертий рядок, і весь стовпчик двічі.

Метод переказу

Учень читає весь вірш, а потім переказує його основні моменти своїми словами. Після цього йде вивчення самого вірша.

Метод кінцівки

Цей метод використовується за допомоги іншого – дорослого чи товариша. Спочатку дорослий читає, вірш без останнього слова, а учень повинен здогадатися, яке це має бути слово. Потім вірш читається ще раз, але вже без останніх двох слів, потім трьох слів і т.д. Слова, що не названо, учень повинен назвати сам. Так поступово йому необхідно буде назвати всі слова вірша.

Цей метод можна використовувати і при вивченні правил, текстів тощо.

☞ Самоконтроль: Оціни свої знання з теми

1. Дайте визначення терміну «пам'ять».
2. Що таке запам'ятовування.
3. Назвіть види запам'ятовування.
4. Що таке відтворення та його види.
5. Виконайте завдання робочої сторінки учня.

✓ **Робоча сторінка учня**

✓ Підкресли ті слова, які не є процесами пам'яті:

- | | |
|-----------------|----------------|
| А. Запам'ятання | Д. Асоціація |
| Б. Заучування | Е. Відтворення |
| В. Зберігання | Є. Сприймання |
| Г. Забування | Ж. Повторення |

✓ Знайди в пресі та вклей в зошит статтю про можливості людської пам'яті або напиши факти, які знаєш сам.

✓ Запиши в правій стороні таблиці ті мнемічні прийоми, якими користуєшся в навчанні та життєвих ситуаціях, а ліворуч – приклади таких ситуацій.



Мнемічний прийом	Приклад ситуації

✓ За допомогою тесту визнач свій тип пам'яті:

Матеріал: набір слів для запам'ятовування (4 ряди по 10 слів в кожному)

Інструкція: уважно послухайте ряди слів, які вам читатиме дорослий (або товариш). Слова, які запам'ятали, записуйте в таблицю.

1 ряд: трава, стілець, кінь, лікар, сова, парта, градусник, олівець, кішка, небо.

Тепер уважно роздивіться картки, які вам демонструватимуться.

Ті зображення, які запам'ятали, запишіть у другу колонку таблиці.

2 ряд: скло, змія, парасолька, шарф, хмара, стіл, горобець, автомобіль, книга, телевізор.

Тепер дорослий називає слова, а ви їх пошепки повторюєте за ним. Всі слова, які вдалось згадати, записати в третю колонку таблиці.

3 ряд: лисиця, гірш, квітка, машина, бджола, чашка, тракторист, ручка, озеро, синиця.

Тепер дорослий покаже картки з зображеннями і називає їх. Ви повторюєте їх пошепки, а потім пишете в повітрі. Після цього слід записати згадані слова в четверту колонку таблиці.

4 ряд: гроза, дерево, сонце, річка, годинник, перукар, сіль, стілець, окуляри, папуга.

Слухова пам'ять	Зорова пам'ять	Моторно-слухова пам'ять	Комбінована пам'ять
1	1	1	1
2	2	2	2
3	3	3	3
4	4	4	4
5	5	5	5
6	6	6	6
7	7	7	7
8	8	8	8
9	9	9	9
10	10	10	10



За кожне вірно згадане слова в кожній колонці нарахуй собі 1 бал. В якій колонці найбільше балів, той вид пам'яті і є переважаючим.

6.3. Мовно-мислительне вираження інтелекту

Людина проживає життя серед подій, які йдуть одна за одною. Вони вимагають того, щоб людина розібралася в них – що з чого виходить, як пов'язані між собою різні речі, події, явища, які вони мають властивості. Для цього потрібне уважне вивчення, обстеження, аналіз ситуацій, предметів чи явищ, тобто треба перетворювати невідоме на відоме. Саме цю роботу виконує мислення – процес пізнання світу.

Мислення – це активний пошук зв'язків та відношень між різними подіями, явищами, предметами, які прямо не сприймаються; це виділення в предметах та явищах суттєвого й несуттєвого, загального й одиничного.

Пізнання світу починається з відчуттів, сприймань та уявлень, але вони не можуть допомогти людині глибоко й всебічно пізнати світ. Лише одне споглядання світу не дає можливості розібратися в суті явищ, подій, передбачити причини чи наслідки їх. Це завдання виконує, якраз саме мислення – воно допомагає людині розплутати взаємозв'язки між предметами, явищами й подіями, зрозуміти причини та наслідки цього. Наприклад, у фізиці завдяки мисленню були відкриті елементарні частини, або ультрафіолетові чи інфрачервоні промені. Їх не можна побачити (сприйняти на зір), про них можна мислити. Тобто, мислення – інструмент людини для дізнання предметів і явищ дійсності, які неможливі відчутти.

Мислення виникає як процес перетворення невідомого на відоме, воно має:

- початок – усвідомлення невідомого, про яке хочеться дізнатись;
- середину – процес вивчення (розв'язання) невідомого;
- кінець – висновок у формі створеного предмету, знаку, символу тощо.

Інструментами мислення є думки або їх сукупність – міркування. Мислення в житті людини виконує певні функції:

1) отримання знань: для учня – це вміння читати, писати, дивитися й бачити, сприймати, набувати досвіду;



2) регуляція рухів, дій та діяльності, адже образи мислення, почуття та думки є регуляторами всіх видів активності людини;

3) дослідження – обмірковування процесів, явищ та предметів з метою відкривати в них невідомі раніше властивості, робити винаходи. Людина мислить, щоб розкривати *невідчутні* зв'язки між властивостями предметів;

4) перевірка, контроль та критика дій людини (пізнавальних, моральних, естетичних), бо в мисленні можливі помилки, а процес усвідомлення помилок – привілей лише мислення;

5) мислення як процес створення: разом з мисленням і процесами пам'яті виникає можливість створення чогось нового (таке мислення на зивають творчим)

Мислення приводиться в рух такими зовнішніми впливами:

Здивування, подив

Зустрічі людини з невідомим викликають в неї почуття неочікуваного. Подив створює щось нове, дивне, привабливе, а це викликає інтерес до себе, підкоряє своїй владі і нібито звертається до людини з проханням: «Пізнай, що я є...» Але цей стан буває лише у людей з нормальним психічним здоров'ям; стомлена чи хвора людина байдуха до довкілля, вона занурена сама в себе.

Задача, ускладненість, невизначеність

Ці психічні стани викликаються подіями ззовні. Вони переживаються людиною як нерозуміння того, що відбувається навколо. Задача примушує думки людини вертатися навколо неї, шукати відповідь на невідоме запитання. Задача містить у собі невідоме, яке переплетене з відомим, а щоб розв'язати її, треба відповісти на питання: **Що? Як? Коли? Заради чого?** Задача завжди має у собі невідоме, яке вимагає індивідуального підходу до її розв'язання, що й створює інтерес, зацікавленість у задачі. Розв'язана задача перетворюється на знання, які засвоюються без опору і методу повторення, адже саме задача здатна тягти до себе всі необхідні знання і думки людини.



Аналіз – операція мислення, функція якої полягає в поділі цілого на частини, елементи, у виділенні його окремих ознак.

Синтез – полягає у пошуку зв'язків між виділеними елементами цілого. Аналіз і синтез є основними операціями мислення, вони є взаємодоповнюючими і взаємодіючими.

Порівняння – полягає у відображенні ознак схожості та відмінності. Людина може порівнювати наочно дані або уявлювані об'єкти, створюючи їх образи. Складним є процес порівняння людей, літературних персонажів, суспільних явищ.

Абстрагування – процес виділення окремих ознак, елементів у об'єктах та наступне їх відділення від цих об'єктів. Результатом абстрагування є поняття (слова), моделі, теорії, тощо.

Узагальнення – виділення груп предметів та явищ за істотними ознаками, спільними для цих груп. Узагальнення здійснюється на основі абстракції, бо остання здійснює виділення істотних ознак та відділення їх від неістотних операція узагальнення виявляє себе тоді, коли необхідно зробити висновок, визначення, вивести правило. Ця операція є продовженням операції синтезу, але складніша від неї, тому що здійснює пошук не тільки істотних ознак, але й спільних для кількох об'єктів. Психологи розрізняють два види узагальнення: **емпіричне** – здійснення порівняння ознак поданих у почуттях і виявлення серед них спільних та **теоретичне** – порівняння й узагальнення, яке ґрунтується на глибокому аналізі об'єктів, виділенні спільних і істотних ознак на основі операцій аналізу й абстрагування. В узагальненні, як і в абстрагуванні, велику роль теж відіграє слово. Операція узагальнення сприяє виникненню узагальнених і абстрактних знань.



Конкретизація – здійснення переходу від загального до часткового.

Класифікація – пошук істотних і спільних ознак, елементів, зв'язків для певної групи об'єктів, що, створює основу для розподілу їх на групи, підгрупи, класи. Класифікація завжди встановлює певний порядок, це одна з найбільш звичних та часто використовуваних операцій нашого мислення, засіб надання йому чіткості й визначеності.

При класифікації слід дотримуватись певних правил, інакше вона буде неправильною:

1) поділ повинен здійснюватись лише за однією ознакою (наприклад, всі речовини діляться за їх станом на рідкі, тверді й газоподібні; клімат за середньорічною температурою поділяється на холодний, помірний і жаркий тощо);

2) поділ має бути вичерпним, тобто сума об'ємів членів ділення повинна дорівнювати об'єму поняття, що ділиться. Ця вимога застерігає проти пропусків окремих членів ділення. Помилковими, невичерпними, наприклад, будуть, зокрема, класифікації трикутників на гострокутні і прямокутні (пропускаються тупокутний трикутник); поділ людей з точки зору рівня їх освіти на тих, які мають початкову, середню та вищу освіту (пропущені ті, які не мають взагалі ніякої освіти); поділ речень на розповідні та окличні (пропущені запитальні речення).

Неправильним також є поділ з зайвим членом. Скажемо, поділ хімічних елементів на метали, неметали і сплави; поділ людей на чоловіків та жінок і дітей тощо;

3) члени, ділення повинні бути взаємно виключними, тобто кожен окремий предмет повинен знаходитись в об'ємі лише одного видового поняття і не входити в об'єми інших.

Наприклад, не можна розбивати всі цілі числа на такі класи: ① числа, кратні двом; ② числа, кратні трьом; ③ числам кратні п'яти і т.ін. Ці класи перетинаються і припустимо, число 10 може потрапити і в перший і в третій клас. Помилково ділити людей на таких які ходять до кінотеатру і тих, які ходять в театр: адже є люди, які ходять і в кіно і в театр;

4) поділ повинен бути неперервним. Це правило вимагає не робити стрибків в діленні, переходити від вихідного поняття, до



однопорядкових видів, але не до підвидів одного з таких видів. Наприклад, правильно ділити людей на чоловіків і жінок, а жінок – на тих, які проживають в Північній півкулі і на тих, які живуть в Південній півкулі. Але невірно ділити людей на чоловіків, жінок Північної півкулі і жінок Південної півкулі. Ще один приклад: серед хребетних тварин виділяють такі класи: риби, земноводні, рептилії (гади), птахи та ссавці. Кожен з цих класів ділиться на подальші види. Якщо ж почати ділити хребетних на риб, земноводних, а замість вказування рептилій перерахувати їх види, то це буде стрибком в діленні.

Систематизація спрямована на виділення істотних і загальний ознак та подальше об'єднання за ними груп об'єктів або класів.

Діяльність мислення завжди індивідуально своєрідна.

Індивідуально-психологічними характеристиками мислення є такі:

Глибина розуму полягає у здатності виділити суттєві характеристики об'єкту і зробити відповідне узагальнення.

Поверховість розуму – протилежна якість, що полягає у виділенні поверхових, несуттєвих, випадкових особливостей та зв'язків між ними, на основі яких не можна зробити правомірних висновків.

Гнучкість розуму – вміння змінити припущення, обраний шлях у вирішенні проблеми, коли змінились умови її або вибір не підтвердився. Протилежною цій якості є **інертність розуму**, що виявляється у малорухомості мислення, у здатності мислити звичним способом, за звичною схемою.

Стійкість розуму – постійне орієнтування на закономірні характеристики об'єкту. **Нестійкість** означає необґрунтованість, відхід від орієнтації на закономірні характеристики, явища, посилення на неістотні ознаки.

Усвідомленість означає розуміння людиною і можливість висловлення особливостей завдання, шляхів його розв'язання, особливостей її міркування та аргументів доведення своєї думки. **Неусвідомленість** мислення виявляється в тому, що людина відчуває труднощі в поясненні, які орієнтири вона добирала для вироблення припущення, якими прийомами можна перевірити його правильність, які допущені, помилки.

Самостійність розуму полягає в тому, що людина виявляє прагнення самостійно проаналізувати завдання, прийняти рішення,



довести його правильність. **Наслідуваність розуму** виявляється у постійному копіюванні відомих способів міркування або способів інших людей, у відсутності потреби зробити самостійно кроки у вирішенні проблеми.

Широта мислення – здатність проводити паралелі, встановлювати аналогії на матеріалі не лише однієї, наприклад, навчальної дисципліни, але й суміжних з нею (фізики й хімії, історії та літератури тощо):

Швидкість розуму – здатність швидко знаходити вірні розв'язки завдань, приймати оптимальні рішення тощо.

Мислення нерозривно пов'язане з мовою та мовленням. Мовлення є способом, а мова – засобом вираження думки і формою її існування. Будь-яка думка виникає і набуває свого розвитку в слові, а вдало підібране слово удосконалює й уточнює думку. Чим більше продумана думка, тим чіткіше буде виражена вона в мові.

Для розв'язання життєвих проблем люди використовують історичний досвід, засвоюють знання, що закріплене у слові. Недаремно С. Лем писав: «Закони дійсності закарбувались у людській мові, лише вона почала виникати. Мудрість мови настільки переважає над будь-яким людським розумом, наскільки наше тіло краще орієнтується в усіх деталях життєвого процесу, що протікає в ньому, ніж ми самі».

Наша звичайна мова, мова, якою ми спілкуємося, в повноправним співавтором усіх наших думок і справ. Джерело і тайна мудрості нашої мови полягав в тому, що в ній зафіксований і сконцентрований досвід багатьох поколінь, особливий погляд цілого народу на світ. З перших років дитинства людина засвоює не лише певний запас слів і граматичних правил, але й свою епоху такою, якою вона знайшла вираження в мові, той величезний давній досвід, який відклався в ній.

Розширення словника дитини залежить від рівня розвитку її мислення. При цьому слід пам'ятати, що в ранньому дитинстві мислення розвивається одночасно з розвитком мови. Без мови, вважає більшість фахівців, мислення неможливе, оскільки, просто кажучи, мислення – це мовлення про себе. Чим більше знань здобуває людина, спілкуючись із зовнішнім світом, тим багатше її духовне життя.

Статистика. Як відбувається розширення словника дитини?



- 2 роки – дитина засвоює близько 272 слів;
- 3 роки – 896 – 1200 слів;
- 4 роки – 1540 слів;
- 5 років – 1860 слів;
- 6 років – 3000 – 3500 слів;
- 7 років – 4000 – 5000 слів.

Перші слова, що засвоюють діти – це іменники, потім – дієслова, далі – прикметники. Спочатку словник дитини розширюється повільно, а пізніше набагато швидше.

Як вже зазначалося, мова тісно пов'язана з рівнем мислення. Перевага людини над іншими істотами полягає в тому, що вона здатна працювати з символами. Просте сприймання окремих об'єктів та дій нічого б не дало, якби людина не була здатна виробляти поняття, позначати їх словесними символами і працювати з ними за допомогою свого мислячого пристрою. Підвищення рівня мислення неможливе без розширення системи символів, тобто окремих слів і виразів, для позначення не тільки нових предметів чи їх частин, які з'являються завдяки розвитку науки і техніки, але й для позначення нових ідей та видів діяльності, для вираження нових абстрактних понять.

Символами, знаками, схемами оперує такий вид мислення як теоретичне, яке розвивається переважно в шкільному віці. Слова, цифри, піктограми – це все складає мову символів знаків. Щоб показати, яке значення мають символи в розумовій праці, наведемо два приклади найпростіших арифметичних дій: один приклад на додавання, а другий – на множення чисел. Завдання учням: спробуйте виконати такі дві дії:

$$\begin{array}{r} \text{XCIII} \\ + \text{LIV} \\ \hline \text{XIX} \\ \text{Сума - ?} \end{array}$$

$$\text{XII} \times \text{XIV} = ?$$

Поморочившись з додаванням та множенням чисел, виражених символікою римських цифр, напишіть ці самі числа арабськими цифрами, і ви відразу ж переконаєтесь, що розумова праця просувається набагато швидше й легше, якщо користуватися досконалішою символікою.



$$\begin{array}{r} 93 \\ + 54 \\ \hline 19 \\ \hline \text{Сума - ?} \end{array}$$

$$12 \times 14 = ?$$

На такому прикладі простих арифметичних дій можна легко переконатися, яке значення мають символи для мислення.

Наведемо інший приклад, що ілюструє, як можуть впливати малораціональні письмові символи на способи спілкування між людьми. Тоді, як у нас знання та інформацію можна однаково легко передати як усною, так і писемною мовою, є країни, в яких передавання знань за допомогою письма – рід набагато важча, ніж за допомогою слова. В Китаї, як відомо, кожне окреме слово пишуть іншим знаком – ієрогліфом. Вивчити тисячу, а тим більше кілька тисяч знаків нелегко. Тому там більш поширеним є усний спосіб передачі інформації.

Психологічний практикум

Тренінг мовно-мислительних здібностей

1. Здійснити узагальнення й обмеження наступних понять, тобто підшукати до кожного з них більш загальне (родове) поняття та більш часткове (видове) поняття. Для кожного поняття на вибір пропонуються чотири інші, серед яких вам необхідно однією лінією підкреслити родове поняття і двома лініями видове.

Наприклад, лампа:

- а) світло;
- б) освітлювальний прилад;
- в) телевізор;
- г) настільна лампа.

Відповідь: для поняття «лампа» родовим є поняття «освітлювальний прилад» (його слід підкреслити однією лінією), а видовим – «настільна лампа» (підкреслюється двома лініями).

Тренінговий матеріал:

1. Займенник
 - а) частина мови; б) синтаксис; в) вказівний займенник; г) вигук.
2. Вітер
 - а) атмосферне явище; б) прохолода; в) пасати; г) сніг.
3. Крохмаль
 - а) жири; б) картопля; в) кукурудзяний крохмаль; г) органічна речовина.



4. Від'ємне число
а) сума; б) число; в) мінус п'ять; г) позитивне число.
5. Пригноблений клас
а) клас; б) феодалі; в) кріпосні селяни; г) гнобителі.
6. Ділення
а) множення; б) ділення з остачею; в) дія з числами; г) різниця.
7. Столиця
а) столиця соціалістичної країни; б) окраїна; в) місто; г) село.
8. Словник
а) книга; б) фразеологічний зворот; в) підручник; г) орфографічний словник.
9. Ягода
а) плід; б) горіх; в) сад; г) полуниця.
10. Барометр
а) круглий барометр; б) манометр; в) рух; г) прилад.
11. Билина
а) літературний твір; б) твір усної народної поезії; в) богатир; г) Ілля Муромець і Соловей-розбійник.
12. Сполучник
а) правило; б) речення; в) твірний сполучник; г) службова частина мови.
13. Нижчі рослини
а) квіткові рослини; б) рослини; в) гриби; г) ягоди.
14. Вугілля
а) нафта; б) геологія; в) буре вугілля; г) корисні копалини.
15. Газ
а) кисень; б) стан речовини; в) рідина; г) поверхня.
16. Вірш М.Е. Лермонтова
а) жанр; б) поетичний твір; в) рима; г) вірш «Вітрило».
17. Повинність
а) панщина; б) сільськогосподарська праця; в) примусова повинність; г) кріпосне право.
18. Важіль
а) блок; б) фізика; в) ножиці; г) простий механізм.
19. Герой повісті М.В. Гоголя
а) Тарас Бульба; б) проза; в) герой; г) літературний герой.
20. Кут
а) трикутник; б) фігура; в) прямий кут; г) сторона.



✓ В даному завданні вам необхідно буде самостійно назвати узагальнююче (родове) та обмежуюче (видове) поняття до кожного з запропонованих понять:

1	Історія	а)	б)
2	Озеро	а)	б)
3	Прислівник	а)	б)
4	Повість	а)	б)
5	Християнство	а)	б)
6	Куц	а)	б)
7	Насос	а)	б)
8	Географія	а)	б)
9	Пташка	а)	б)
10	Паралелепіпед	а)	б)
11	Землевласник	а)	б)
12	Ніс	а)	б)
13	Опади	а)	б)
14	Багатокутник	а)	б)
15	Український письменник	а)	б)

За бажанням учнів чи вчителя поняття можна добирати самостійно. До виконання завдання можна підключати вчителів-предметників, у який можна отримати консультацію щодо виконання тренінгових вправ.

✓ В наступному завданні необхідно розмістити дані поняття по порядку, тобто від більш часткових перейти до більш загальних, таким чином, щоб в ланцюжку, що утворився, кожний наступний елемент відносилось до попереднього, як рід до виду.

Наприклад, якщо дані слова – «пудель», «тварина», «собака», «домашня тварина», то їх слід розмістити так: пудель – собака – домашня тварина – тварина.

Набори слів:

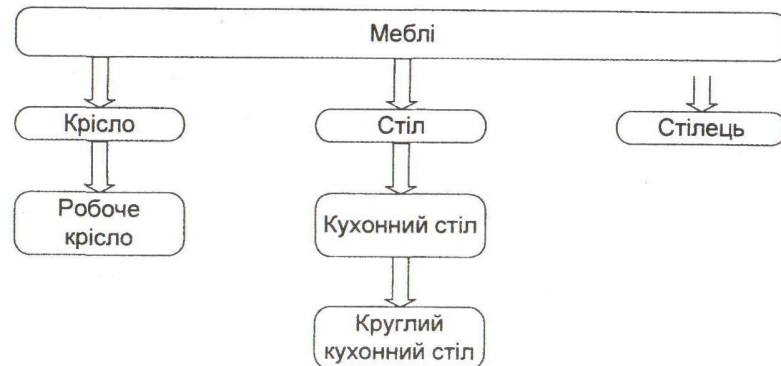
1. Храм, давньогрецький храм, будова, Парфенон, ритуальна споруда.
2. Яблуня, рослина, дерево, плодове дерево, квітова рослина.
3. Число, дробі, натуральні дробі, неправильні дробі.
4. Ґрунт, чорнозем України, природні утворення, чорнозем.



5. Приголосна буква, знак азбуки, буква «Д», буква.
6. Газ, стан речовини, кисень, рідкий кисень.
7. Автор витвору мистецтва, Фідій, скульптор, людина, давньогрецький скульптор.
8. Казка, казка «Колобок», жанр, усна народна творчість.
9. Водоплавна пташка, лебідь, чорний лебідь, пташка, хребетні.
10. Природне явище, землетрус в Японії, Стихійне лихо, землетрус.
11. Фігура, квадрат, площинна фігура, прямокутник, багатокутник.
12. Частина мови, дієслово «наказати», основні граматичні розряди, дієслово.
13. Поетичний твір, літературний твір, вірш «Мені тринадцятий минало...», вірш Т.Г. Шевченка.
14. Вид державного управління, демократія, рабовласницька демократія в Афінах, рабовласницька демократія.
15. Корінне населення Америки, населення, індіанці, населення Америки.
16. Плазуни, гадюка, змія, отруйна змія, хребетні.

✓ В завданні пропонується розмістити поняття по порядку; однак в них не вийде простий ланцюг (як в попередньому завданні), тому що деякі поняття будуть родовими по відношенню не до одного поняття, а до декількох видових повнять.

Наприклад, дані поняття: меблі, стіл, стілець, робоче крісло, кухонний стіл, крісло, круглий кухонний стіл. Розмістити ці поняття можна за допомогою наступної схеми:



Побудувати схеми з наступних понять:

1. Корінь, лист, орган рослини, плід, ягоди, соковитий плід.
2. Залізна руда, корисні копалини, піски, природні утворення, ґрунт, рудні корисні копалини.
3. Фігура, лінія, кут, площинна фігура, багатокутник, куб, гострий кут, об'ємна фігура.
4. Дієслово, частина мови, сполучник, дієслово дійсного способу, з'єднувальний сполучник, службова частина мови.
5. Раб, пригноблена людина, кріпак, Спартак, людина, гнобитель.
6. Вірш, жанр, ліричний твір, билина, вірш «Заповіт», усна народна творчість, билина про Іллю Муромця.
7. Мистецтво, музика, масляний живопис, естрадна музика, образотворче мистецтво, живопис.
8. Перелітний птах, птах, грак, хребетні, тваринні організми, ссавці.
9. Стан тіла, рух, прискорення, рівномірне прискорення, спокій.
10. Виробництво, реміснича майстерня, гончарна реміснича майстерня, промислове виробництво, фабрика, ручне виробництво, кондитерська фабрика.
11. Населення Африки, прибуле населення Австралії, араби, населення, населення Австралії, Населення Північної Африки, англоавстралійці.
12. Прилад, ртутний термометр, динамометр, термометр, барометр, манометр, силомір.
13. Квіткові рослини, дерева, рослини, кущі, трав'янисті рослини, нижчі рослини.

✓ В наступному завданні вам необхідно здійснити аналіз понять, тобто виділити суттєві та випадкові їх ознаки. До кожного поняття пропонується набір ознак: підкресліть однією лінією найсуттєвішу ознаку, двома – одну з суттєвих ознак, хвилястою – ознаку, яка не завжди є суттєвою, пунктиром – несуттєву.

Поняття:

1. Феодал:
 - а) багатий; б) володіє землею; в) жорстокий; г) володіє селянами; д) владний; е) король.



2. Ботаніка:
а) навчальний предмет; б) наука; в) частина природознавства;
г) нудний урок; д) складна наука; е) не вивчає людину.
3. Золото:
а) метал; б) дорогоцінний метал; в) має жовтий колір; г) служить для виготовлення прикрас.
4. Антарктида:
а) материк; б) має льодовий покрив; в) найхолодніше місце на землі г) місце проживання пінгвінів.
5. Вірш:
а) смішний твір; б) поетичний твір; в) короткий твір; г) гарний твір.
6. Броунівський рух:
а) рух; б) рух газів; в) хаотичний рух частинок; г) тіло.
7. Крапка:
а) маленький знак; б) розділовий знак; в) потрібний знак; г) стоїть в кінці речення.
8. Квіткові рослини:
а) рослини; б) гарні; в) здатні утворювати квіти; г) мають приємний запах; д) ростуть в саду.
9. Ремесло:
а) засноване на ручній праці; б) середньовічне; в) гончарне; г) дрібне виробництво; д) високоякісне.
10. Глобус:
а) великий; б) модель земної кулі; в) наочний матеріал з географії; г) правильне зображення земної поверхні.
11. Термометр:
а) прилад; б) вимірює температуру; в) ртутний; г) мав скляний корпус.
12. Сполучник:
а) службова частина мови; б) необхідне слово в реченні; в) слово;
г) з'єднувальний.
13. Корінь:
а) їстівний; б) орган рослини; в) гіллястий; г) за його допомогою рослина отримує поживні речовини; д) знаходиться в землі.
14. Кріпосний селянин:



- а) позбавлений землі; б) залежить від феодала; в) позбавлений особистої волі; г) бідний; л) слуга.
15. Субтропіки:
а) перехідний кліматичний пояс; б) місце в гарною погодою; в) отримують велику кількість сонячного тепла; г) кліматична область Закавказзя.
16. Площа:
а) характеристика плоскої фігури; б) залежить від величини сторін; в) геометричне поняття; г) земельна.
- ✓ В наступному завданні вам необхідно самостійно визначити поняття, тобто вказати їх суттєві ознаки:
1. Мікроскоп.
 2. Поет.
 3. Материк.
 4. Цифра.
 5. Холодостійка рослина.
 6. Раб.
 7. Порівняння.
 8. Іменник.
 9. Карпатські гори.
 10. Білок.
 11. Казна.
 12. Квадрат
 13. Київ.
- В завданні потрібно порівняти пари понять і знайти в них спільні ознаки. Для цього слід проаналізувати кожне поняття в парі, виділити суттєві ознаки цього поняття і порівняти суттєві ознаки понять пари, що аналізується.
- Пари для порівняння:
- | | |
|--------------------------|--------------------------------------|
| 1. Церква – феодал. | 11. Меридіани – паралелі. |
| 2. Стебло – лист. | 12. Ньютон – Паскаль. |
| 3. Лід – пар. | 13. Епічний твір – драматичний твір. |
| 4. Річка – озеро. | 14. Орфографія – пунктуація. |
| 5. Займенник – дієслово. | 15. Ефіопія – Алжир. |
| 6. Шевченко – Малишко. | 16. Католицизм – православ'я. |
| 7. Барометр – манометр. | 17. Сполучник – прийменник. |



- | | |
|--------------------|--------------------------|
| 8. Рівнина – гори. | 18. Музика – живопис. |
| 9. Валюта – гроші. | 19. Підручник – словник. |
| 10. Лук – болото. | 20. Чоловік – жінка. |

✓ Відношення

Поняття можуть знаходитись в різних відношеннях один з одним.

Найчастіше зустрічаються наступні відношення між поняттями:

1) «вид – рід» та «рід – вид», наприклад, «окунь – риба», «риба – окунь»;

- 2) «Частина – ціле», наприклад, «обличчя – ніс»;
- 3) «причина – наслідок», наприклад, «горе – слези»;
- 4) «послідовність», наприклад, «понеділок – вівторок»;
- 5) «вид – вид», наприклад, «хлопчик – дівчинка»;
- 6) «функціональні відношення», наприклад, «окунь – річка»;
- 7) «протилежність», наприклад, «світло – темно».

В наступних поняттях необхідно назвати відношення, які існують між поняттями кожної пари:

- | | |
|-------------------------------|-------------------------------------|
| 1. Раби – клас. | 16. Осінь – зима. |
| 2. Ромб – сторона. | 17. Раби – рабовласницький лад. |
| 3. Тополя – ясен. | 18. Газ – рідина. |
| 4. Сахара – пустеля. | 19. Тополя – пірамідална тополя. |
| 5. Рідина – речовина. | 20. Раби – рабовласники. |
| 6. Карта – глобус. | 21. Буква – голосна буква. |
| 7. Носоріг – саванна. | 22. Тополя – ліс. |
| 8. Вода – холодна вода. | 23. Раби – кріпаки. |
| 9. Фігура – площинна фігура. | 24. Сполучник – прийменник |
| 10. Засуха – неврожай. | 25. Раби – Спартак. |
| 11. Гострий кут – тупий кут. | 26. Північ – південь. |
| 12. Береза – дерево. | 27. Притягання – відштовхування. |
| 13. Повесть – глава. | 28. Родючі ґрунти – високий врожай. |
| 14. Числівник – частина мови. | 29. Життя – смерть. |
| 15. Економіка – наука. | 30. Професія – спеціальність. |

✓ В даному завданні необхідно поставити кожне з запропонованих понять в можливі відношення з іншими поняттями (їх учні вибирають самі). Наприклад: дано поняття «соловей». Воно може знаходитись в відношенні «вид – рід» (соловей – співоча пташка), у відношенні «вид – вид» (соловей – горобець), в функціональному відношенні (соловей – сад) і т.ін.



Слова	Вид – вид	Вид – рід	Функціональне відношення	Протилежність
1. Картина				
2. Конвалія				
3. Термометр				
4. Буква				
5. Дош				
6. Повесть				
7. Море				
8. Пам'ять				
9. Географія				
10. Християнство				

Для проведення тренінгових вправ на заняттях також можна рекомендувати використання різноманітних завдань з розвитку мислення, головоломок, кросвордів, логічних задач. Практикувати складання завдань самими учнями, якими вони обмінюються або ставлять для себе.

✓ Діагностика мовно-мислительних здібностей

Виділення суттєвих ознак

Мета: дослідження особливостей мислення, здібності диференціювати суттєві ознаки предметів або явищ від несуттєвих, другорядних. За характером ознак, що виділяються, можна судити про переважання того чи іншого стилю мислення: конкретного чи абстрактного.

Інструкція: «На ваших аркушах дані ряди слів, які складають завдання. В кожному рядку перед дужками стоїть одне слово, а в дужках – 5 слів на вибір. Вам потрібно з цих п'яти слів вибрати лише два, які знаходяться в найбільшому зв'язку зі словом перед дужками.

Наприклад, слово перед дужками «сад», а в дужках слова: «рослини, садівник, собака, тин, земля». Сад може існувати без собаки, тину і навіть без садівника, але без землі та рослин саду не може бути. Значить слід вибрати саме ці 2 слова – «земля» і «рослини».

БЛАНК

1. Сад (рослини, садівник, собака, тин, земля).
2. Річка (берег, риба, рибалка, ряска, вода).
3. Місто (автомобіль, споруди, натовп, вулиця, велосипед).
4. Сарай (сіновал, кінь, дах, скотина, стіни).
5. Куб (кути, креслення, сторона, камінь, дерево).
6. Ділення (клас, ділене, олівець, дільник, папір).



7. Кільце (діаметр, алмаз, проба, коло, золото).
8. Читання (очі, книга, текст, окуляри, слово).
9. Газета (правда, випадок, кросворд, папір, редактор).
10. Гра (карти, гравці, фішки, покарання, правила).
11. Війна (літак, пушки, бої, зброя, солдати).
12. Книга (малюнки, оповідання, папір, заголовок, текст).
13. Співи (дзвін, мистецтво, голос, оплески, мелодія).
14. Землетрус (пожежа, смерть, коливання ґрунтів, шум, паводок).
15. Бібліотека (столи, книги, читальний зал, гардероб, читачі).
16. Ліс (ґрунт, гриби, мисливець, дерево, вовк).
17. Спорт (медаль, оркестр, змагання, перемога, стадіон).
18. Лікарня (приміщення, уколи, лікар, термометр, хворі).
19. Кохання (троянди, почуття, людина, побачення, весілля).
20. Патріотизм (місто, друзі, сім'я, батьківщина, людина).

Ключові слова:

1. Рослини, земля. 11. Бої, солдати.
2. Берег, вода. 12. Папір, текст.
3. Споруди, вулиця. 13. Голос, мелодія.
4. Дах, стіни. 14. Коливання ґрунту, шум.
5. Бути, сторона. 15. Книги, читачі.
6. Ділене, дільник. 16. Ґрунт, дерево.
7. Діаметр, коло. 17. Змагання, перемога.
8. Очі, текст. 18. Лікар, хворі.
9. Папір, редактор. 19. Почуття, людина.
10. Гравці, правила. 20. Батьківщина, людина.

Інтерпретація: наявність більшою мірою помилкових суджень свідчить про переважання конкретно-ситуативного стилю мислення над абстрактно-логічним. Якщо досліджуваний дає спочатку помилкові відповіді, але потім їх виправляє, то це можна інтерпретувати як імпульсивність і поспішність.

Оцінка результатів здійснюється за таблицею.

Оцінка в балах	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Кількість вірних відповідей	20	-	19	18	16-17	14-15	12-13	10-11	9

Аналогії

Мета: з'ясування характеру логічних зв'язків і відношень між поняттями.

Інструкція: Вам пропонуються три слова. Між першим і другим словом існує певний зв'язок. Між третім і одним з п'яти слів, які пропонуються на вибір, існує аналогічний, такий же самий зв'язок. Це слово вам необхідно знайти і підкреслити.

Наприклад:

Пісня : композитор = літак : ?

а) аеропорт б) політ в) конструктор г) пальне д) винищувач.

Правильна відповідь – «конструктор». Тому це слово слід підкреслити.

Набір завдань:

1. Дієслово : відмінювати = іменник : ?

а) змінювати; б) утворювати; в) вживати; г) відмінювати; д) писати.

2. Фігура : трикутник = стан речовини : ?

а) рідина; б) рух; в) температура; г) вода; д) молекула.

3. Тепло : життєдіяльність = кисень : ?

а) газ; б) вода; в) рослина; г) розвиток; д) дихання.

4. Троянда : квітка = капіталісти : ?

а) експлуатація; б) робітники; в) капіталісти; г) клас; д) фабрика.

5. Холодно : гаряче = рух : ?

а) інерція; б) спокій; в) молекула; г) повітря ; д) взаємодія.

6. Доданок : сума = співмножники : ?

а) різниця; б) дільник; в) множина; г) множення; д) число.

7. Числівник : кількість = дієслово : ?

а) йти; б) дія; в) прислівник; г) частина мова; д) відмінювати.

8. Рослина : стебло = клітина : ?

а) ядро; б) хромосома; в) білок; г) фермент; д) ділення.

9. Блискавка : світло = явище тяжіння : ?

а) камінь; б) рух; в) сила тяжіння; г) вага; д) Земля.

10. Вірш : поезія = оповідання : ?

а) книга; б) письменник; в) повість; г) речення; д) проза.

11. Північ : південь = опади : ?

а) пустеля; б) полюс; в) дощ; г) засуха; д) клімат.

12. Первісне-общинний лад : рабовласницький лад = рабовласницький лад : ?



а) соціалізм; б) капіталізм; в) рабовласники; г) держава; д) феодалізм.

13. Гори : висота = клімат : ?

а) рельєф; б) температура; в) природа; г) географічна широта
д) рослинність.

14. Старт : фініш = пролог : ?

а) заголовок; б) вступ; в) кульмінація; г) дія; д) епілог.

15. Війна : смерть = приватна власність : ?

а) феодалі; б) капіталізм; в) нерівність; г) раби; д) кріпаки.

16. Діаметр : радіус = коло : ?

а) дуга; б) сегмент; в) відрізок; г) лінія; д) коло.

17. Колумб : мандрівник = землетрус : ?

а) першовідкривач; б) утворення гір; в) виверження; г) жертви;
д) природне явище.

18. Папороть : спора = сосна : ?

а) шишка; б) голка; в) рослина; г) насіння; д) ялина.

19. Зниження атмосферного тиску : опади = антициклон : ?

а) ясна погода; б) циклон; в) клімат; г) волога; д) метеослужба.

20. Рабовласники : буржуа = раби : ?

а) рабовласницький лад; б) буржуазія; в) рабовласники; г) наймані робітники;

д) полонені.

21. Молоток : забивати = генератор : ?

а) з'єднувати; б) виробляти; в) вмикати; г) змінювати; д) нагрівати.

22. Прямокутник : площа = куб : ?

а) простір; б) ребро; в) висота; г) трикутник; д) сторона.

23. Епітелій : тканина = аорта : ?

а) серце; б) внутрішній орган; в) артерія; г) вена; д) кров.

24. Багатство : бідність = кріпосна залежність : ?

а) кріпосні селяни; б) особиста свобода; в) нерівність; г) приватна власність;

д) феодалний лад.

25. Роман : глава = вірш : ?

а) поема; б) рима; в) строфа; г) ритм; д) жанр.



Ключові відповіді:

1. Г.	6. Г.	11. Г.	16. А.	21. Б.
2. А.	7. Б.	12. Д.	17. Д.	22. А.
3. Д.	8. А.	13. Б.	18. Г.	23. В.
4. Г.	9. В.	14. Д.	19. А.	24. Б.
5. Б.	10. Д.	15. В.	20. Г.	25. В.

Класифікація

Інструкція: Вам надано п'ять слів. Чотири з них об'єднані загальною ознакою. П'яте слово до них не підходить, його потрібно знайти і підкреслити. Зайвим може бути лише одне слово.

Наприклад:

а) тарілка; б) чашка; в) стіл; г) каструля; д) чайник.

Перше, друге, четверте і п'яте слово означають посуд, а третє слово – меблі. Тому його й слід підкреслити.

Набір завдань:

1. а) префікс; б) прийменник; в) суфікс; г) закінчення; д) корінь.

2. а) пряма; б) ромб; в) прямокутник; г) квадрат; д) трикутник.

3. а) паралель; б) карта; в) меридіан; г) екватор; д) полюс.

4. а) нарис; б) роман; в) оповідання; г) сюжет; д) повість.

5. а) рабовласник; б) раб; в) селянин; г) робітник; д) ремісник.

6. а) трикутник; б) відрізок; в) довжина; г) квадрат; д) коло.

7. а) пролог; б) кульмінація; в) інформація; г) розв'язка; д) епілог.

8. а) література; б) наука; в) живопис; г) зодчество; д) художнє ремесло.

9. а) аорта; б) вена; в) серце; г) артерія; д) капіляр.

10. а) опис; б) порівняння; в) характеристика; г) казка; д) іносказання.

11. а) пейзаж; б) мозаїка; в) ікона; г) фреска; д) пензель.

12. а) цитоплазма; б) живлення; в) ріст; г) дратівливість; д) розмноження.

13. а) дощ; б) сніг; в) опади; г) іній; д) град.

14. а) швидкість; б) коливання; в) сила; г) вага; д) щільність.

15. а) товар; б) місто; в) ярмарок; г) натуральне господарство;

д) гроші.

16. а) Куба; б) Японія; в) В'єтнам; г) Великобританія; д) Ісландія.

17. а) прислів'я; б) вірш; в) поема; г) оповідання; д) повість.

18. а) барометр; б) флюгер; в) термометр; г) компас; д) азимут.



19. а) вуглекислий газ; б) світло; в) вода; г) крохмаль; д) хлорофіл.
20. а) довжина; б) метр; в) маса ;г) об'єм; д) швидкість.

Ключові відповіді:

1. Б.	6. В.	11. Д.	16. В.
2. А.	7. В.	12. А.	17. А.
3. Б.	8. Б.	13. В.	18. Д.
4. Г.	9. В.	14. Б.	19. Г.
5. А.	10. Г.	15. Г.	20. Б.

Узагальнення

Інструкція: Вам пропонуються два слова. Необхідно визначити, що між ними спільного. Намагайтесь знайти в кожному випадку найбільш суттєві спільні ознаки для обох слів. Напишіть свою відповідь поруч з запро-понованою парою слів.

Наприклад: дощ – град.

Правильною відповіддю будуть «опади». Це слово і слід записати.

Набір завдань:

1. Казка – билина.
2. Атом – молекула.
3. Ботаніка – зоологія.
4. Мозаїка – ікона.
5. Азія – Африка.
6. Ампер – вольт.
7. Серце – артерія.
8. Копенгаген – Манагуа.
9. Феодалізм – капіталізм.
10. Стійкість – мужність.
11. Канал – гребля.
12. Сума – множина.
13. Жири – білки.
14. Хмарність – опади.
15. Газ – рідина.
16. Наука – мистецтво.
17. Ураган – цунамі.
18. Класицизм – реалізм.
19. Іноскання – опис.

Ключові слова:

1. Усна народна творчість.



2. Найдрібніші частинки речовини, склад речовини, складові частини речовини.
3. Біологія: наука про живу природу.
4. Образотворче мистецтво, витвори образотворчого мистецтва.
5. Частини світу.
6. Електричні одиниці вимірювання.
7. Органи кровообігу, кровообіг.
8. Столиці.
9. Суспільний лад, лад, соціально-економічна формація.
10. Позитивні риси характеру.
11. Штучні водні споруди, водні споруди.
12. Результати математичних дій.
13. Органічні речовини.
14. Атмосферні явища, кліматичні (погодні) явища.
15. Агрегатний стан речовини, стан речовини.
16. Культура.
17. Стихійні лиха.
18. Напрямок в мистецтві, художній стиль.
19. Літературні прийоми.

Числові ряди

Мета: дослідження логічного аспекту математичного мислення.

Інструкція: Пропонуємо вам ряди чисел, які розміщені у певному порядку, за певним правилом. Ваше завдання полягає в тому, щоб визначити число, яке було б продовженням відповідного ряду, і написати його. Кожен ряд побудований по своєму правилу. В деяких завданнях при знаходженні правила побудови ряду вам необхідно буде користуватись множенням, діленням та іншими діями.

БЛАНК

1.	3	4	5	6	7	8		
2.	5	10	15	20	25	30		
3.	8	7	6	5	4	3		
4.	9	9	7	7	5	5		
5.	3	6	9	12	15	18		
6.	8	2	6	2	4	2		
7.	5	9	12	13	16	17		
8.	27	27	23	23	19	19		
9.	8	9	12	13	16	17		



10.	1	2	4	8	16	32		
11.	22	19	17	14	12	9		
12.	4	5	7	10	14	19		
13.	12	14	13	15	14	16		
14.	24	23	21	20	18	17		
15.	16	8	4	2	1	1/2		
16.	18	14	17	13	16	12		
17.	12	13	11	14	10	15		
18.	2	5	10	17	26	37		
19.	21	18	16	15	12	10		
20.	3	6	8	16	18	36		

Ключові відповіді:

1.	9	10	11.	7	4
2.	35	40	12.	25	32
3.	2	1	13.	15	17
4.	3	3	14.	15	14
5.	21	24	15.	1/4	1/8
6.	2	2	16.	15	11
7.	29	33	17.	9	16
8.	15	15	18.	50	65
9.	20	21	19.	9	6
10.	64	128	20.	38	76

Вивчення мислительного віку

Учням роздаються аркуші, на яких надруковано текст з пропусками. Текст оповідання вручається учням без попереднього прочитання. Учні повинні заповнити пропуски, допущені в тексті, за 10 хвилин.

Оцінка результатів: за кожну правильно заповнену прогалину в тексті нараховується один бал (допускається вживання синонімів). Максимальна «сира оцінка» – за кількістю усіх заповнених пропусків – 42 бали. Заліком у даному тесті служить 50-й перцентиль.

Переведення «сирої» оцінки в перцентилі здійснюється за допомогою таблиці:



"Сира" оцінка	Перцентиль	"Сира" оцінка	Перцентиль
51	100	31	50
48	99	30	48
47	98	29	42
46	97	28	36
44	95	26	32
43	93	25	29
42	88	24	25
41	83	23	19
40	81	22	14
39	79	20	12
38	77	19	10
37	75	18	9
36	74	17	6
35	72	11	5
34	66	10	4
33	59	3	3
32	55	2	2

Текст «Син орла»

Одного (1) орел та (2) птахи (3) з'ясувати, (4) з них зможе (5) вище за інших. (6) погодили між собою, (7) той, хто (8) полетіти (9), вважається найсильнішим (10). Усі піднялися (11) один і той самий (12). Коли всі птахи почали стомлюватися і один за (13) (14) на землю, орел продовжував (15) вище й вище, поки не став ледве помітною цяточкою (16) (17). Коли він (18), решта (19) чекали (20). У цей момент з його спини (21) коноплянка, що сховалася (22), і сказала, що саме (23) є найсильнішим (24) «Я сильніша, ніж (25), – сказала (26), – бо я не тільки (27) так само високо, але, (28) він розпочав (29) зворотній (30), я (31) ще вище». Вислухавши її хвалькувату промову, (32) похитали (33) і (34) раду для розв'язання суперечки. Після тривалого (35) (36) вирішили, що (37) був (38) птахом, (39) він не тільки (40) так високо, а й ніс (41) коноплянку.



Можливі варіанти відповідей:

1. Разу.	11. В.	21. Злетіла.	31. Злетіла.
2. Інші.	12. Час.	22. В пір'ї.	32. Інші птахи.
3. Вирішили.	13. Одним.	23. Вона.	33. Головами.
4. Хто.	14. Повертатися.	24. Птахом.	34. Скликали.
5. Злетіти.	15. Летіти.	25. Орел.	35. Обговорення.
6. Вони.	16. В.	26. Коноплянка.	36. Вони.
7. Що.	17. Небі.	27. Злетіла.	37. Орел.
8. Зможе.	18. Повернувся.	28. Коли.	38. Найсильнішим.
9. Вище за всіх.	19. Птахів.	29. Свій.	39. тому що.
10. Птахом.	20. На нього.	30. Політ.	40. Злетів.
			41. На собі.

Самоконтроль: Оціни свої знання з теми

1. Дайте визначення терміну «мислення».
2. Назвіть, які існують операції мислення.
3. В яких відношеннях можуть знаходитись поняття?

6.4. Образи та інтелект. Уява

Що таке уява, мабуть, знає кожний. Ми досить часто кажемо один одному: «Уяви собі таку ситуацію...», «Уяви собі, що ти...» або «Ну, придумаймо!» Так ось, для того, щоб все це робити – «представляти», «вигадувати», «уявляти», «нам необхідна уява.

Уява належить до вищих пізнавальних процесів, тобто входить до складу інтелекту. Вона виступає як необхідна сторона. будь-якої людської діяльності. Уява породжується потребами, що виникають у житті людини і, насамперед, потребою змінити ті чи інші предмети навколишнього світу. Людина не може розпочинати роботу, не уявивши собі готовий результат своєї праці. Уява виникла і розвинулася в процесі праці людини.

Коли людина уявляє, в її свідомості виникають різноманітні психічні образи (уявлення), що утворилися в минулому досвіді людини. Якщо ці образи (уявлення) просто актуалізуються (оживляються) один за одним, як кадри і епізоди кінофільму, то у такому випадку ми маємо процеси згадування, що належать до роботи пам'яті. Якщо ж слідом за актуалізацією уявлень відбувається їх перекомбінація, конструювання нових образів, яких досі не було в свідомості людини, слід говорити про роботу уяви (фантазії).



Отже, **уява** – це вільне, своєрідне, творче відображення дійсності; це процес побудови образу продукту діяльності людини іще до його виникнення, а також створення програми поведінки у тих випадках, коли проблемна ситуація характеризується невизначеністю.

Особливість уяви полягає в тому, що вона дозволяє приймати рішення і знаходити вихід в проблемній ситуації навіть при відсутності знань, які в таких випадках необхідні мисленню. Фантазія дає можливість ніби «перестрибнути» через якісь етапи мислення і уявити собі кінцевий результат.

Класифікація видів уяви

Довільна уява – уява, робота якої характеризується наявністю спеціальної мети, яка поставлена людиною, щоб створити образ того чи іншого об'єкту. Наприклад, вчитель на уроці ставить завдання учням уявити якусь історичну подію, певну місцевість, подорожуючи на карті уявити ті чи інші міста або країни. Людина, яка створює новий музичний твір, малює образ літературного героя або картину, теж використовує довільну увагу.

Мимовільна уява – коли в уяві людини створення нових образів не скеровується спеціальною метою. Наприклад, під впливом розповіді вчителя створюються нові образи, відбувається їх роз'єднання або поєднання. При читанні художнього твору в уяві виникають без спеціального наміру образи героїв твору, місцевість, де відбуваються події та ін.

Мимовільна уява зумовлюється потребами і почуттями. Голодна людина уявляє смачні страви; людина, яка замерзла на дорозі, уявляє собі теплий будинок, а в спеку уява приносить людині прохолоду. Батьки, турбуючись про своїх дітей, які складають екзамени, мимовільно змальовують, перебіг подій і уявляють критичні ситуації, в які може потрапити їх син або донька.

Прикладом мимовільної уяви ще можуть бути сновидіння.

Залежно від характеру діяльності людини довільну уяву поділяють на:

Репродуктивна (відтворююча) уява – її характеристикою, є те, що вона створює образи, які відповідають опису. Наприклад, при читанні літератури при вивченні карти місцевості, або історичних описів уява відтворює те, що відображено в цих книгах, картах, розповідях.



Коли відтворюються, образи об'єктів, для яких важливе значення мають просторові характеристики, говорять ще про просторова уяву.

В умовах мовного спілкування, коли людині доводиться уявляти незнайомі об'єкти або події на основі їх опису, спрацьовує саме репродуктивна уява. Вона обслуговує спілкування людей. Цим видом уяви користується інженеру, що вивчає нову для нього машину за кресленням. На основі музичних творів формується багатий матеріал для репродуктивної уяви.

Продуктивна (творча) уява – на відміну від репродуктивної, передбачає самостійне створення нових образів, які реалізуються в оригінальних і цінних продуктах діяльності. Продуктивна уява є невід'ємною частиною творчої діяльності.

Пасивна уява – уява, яка виникає «сама по собі», вона не має спеціальної мети. Пасивна уява протікає без постановки мети, іноді – як ілюзія життя, де людина діє уявно. Вона тимчасово віддаляється у світ фантастичних, далеких від реальності уявлень. Людині здається, що вона ховається від нерозв'язних завдань, від необхідності діяти, від тяжких умов життя і т.ін.

Активна уява – уява, яка спрямована на вирішення певних задач, на виконання творчого або логічного завдання. Саме активна уява ділиться на репродуктивну ага продуктивну уяву. Активна уява більше спрямована назовні, людина більше зайнята оточуючим, суспільно-значущим і менше собою (як при пасивній уяві). Активна уява визначається і контролюється волею.

Уява проявляється в різній за змістом діяльності, тому що розрізняється:

Художня уява – в ній переважають чуттєві (зорові, слухові та ін.) образи, їх надзвичайна детальність та яскравість. Людина-художник так яскраво уявляє собі образи героїв, ніби ці герої насправді спілкуються з нею, живуть поряд.

Різні види художньої уяви мають свої специфічні особливості. Ці особливості проявляються при створенні образів художньої уяви, коли переважає той чи інший аналізатор: зоровий і руховий – у скульптора, художника; слуховий – у композитора тощо... Відмінними є засоби, якими оперує людина-художник, і способи втілення образів – картини, партитура, поетичні рядки.

Технічна уява створює образи просторових відношень у вигляді геометричних фігур з мисленим застосуванням їх у різних комбінаціях.



Важливу роль у створенні нових технічних конструкцій відіграють асоціації за схожістю. образи технічної уяви матеріалізуються в кресленнях, схемах, за допомогою яких створюються нові предмети та об'єкти. Продукти технічної уяви можуть бути представлені у мовній формі. Мовна фіксація допомагає глибоко аналізувати технічні відкриття, перевірити їхню достовірність на практиці.

Наукова уява проявляється у плануванні та проведенні експериментальних досліджень, у вмінні будувати гіпотези, знаходженні неординарних шляхів розв'язання проблеми, в умінні узагальнювати результати тощо. Створені нові образи наукової уяви є засобом, за допомогою якого встановлюються закономірності, відношення між предметами та явищами.

Особливим видом уяви є мрія.

Мрія – це уява, спрямована на майбутнє; на перспективу життя і діяльності людини. В мріях створюються образи бажаного. Мрії бувають реальні й нереальні.

Значення мрій в житті людини надзвичайно велике. У мріях проявляється зв'язок уяви людини з її потребами, відчуттями, прагненнями, почуттями. Мрії стають поштовхом у творчій діяльності людини.

Синтез образів у процесах уяви здійснюється в різних формах:

1) **аглотинація** (від лат. «склеювати») – найбільш елементарна форма створення нового образу шляхом сполучення елементів, частин, якостей взятих з різних уявлень. Наприклад, образ Русалки в казках, де голова і тулуб жінки, а хвіст – риби. В реальному житті прикладами цього прийому є танк, акордеон, амфібія, тролейбус;

2) **гіперболізація** – ця форма характеризується збільшенням або зменшенням предмета (хлопчик-мізинчик, велетень Гулівер), зміною кількості частин предмета, або їх зміщенням (дракон, який має сім голів). Цей прийом використовується в народних казках;

3) **підкреслення** – акцентування якоїсь частини образу або якоїсь якості. За допомогою такого прийому створюються шаржі, карикатури;

4) **схематизація** – образ уяви, коли розбіжності зменшуються, а риси схожості виступають на перший план (наприклад, орнамент, елементи якого взяті художником з рослинного світу);



5) **типізація** – це виділення істотного в однорідних фактах і втілення їх в конкретних образах. Це найбільш складний прийом. Він широко використовується в літературі.

Психологічний практикум

✓ Малюнок

Учням роздаються аркуші з зображеннями двох геометричних фігур. Їх завдання – домалювати ці фігури так, щоб вийшли певні зображення.

✓ Оцінка:

1 бал – домальовано лише в середині фігур;

2 бали – лінії виходять за межі фігур;

3 бали – запропоновані фігурі гармонійно влились у певний сюжет.

✓ Музика

Учні слухають музичний твір. Потім їм пропонується описати словесно або намалювати, які образи виникли в їх уяві під час прослуховування даного твору.

✓ Чарівні плями

Учням дається завдання: взяти чистий аркуш паперу, зігнути його навпіл, потім розігнути і на внутрішній стороні капнути на згин чорнило. Зігнувши знову аркуш, розтерти пальцями місце, де збереться чорнило, і розтерті його найширше. В результаті вони отримають безформну пляму. Учням необхідно сказати, що їм нагадує ця пляма. Він може вільно повергати аркуш і розглядати пляму у будь-якому положенні. Час не обмежується, але фіксується.

При аналізі результатів, перш за все, враховується число відповідей кожного учня; звертається увага на те, наскільки динамічним є уявний об'єкт. Якщо це так, то це свідчить про миттєвість і яскравість образів учня.

✓ Твір

Учням пропонується набір слів, з якими вони повинні скласти зв'язний текст. Завдання можна провести у вигляді конкурсу. При підбитті підсумків враховується швидкість написання тексту, життєвість і яскравість сюжету, вживання запропонованих слів в переносному значенні, оригінальність сюжету, динамічність, об'єм тексту та ін.

Приклад набору слів: радість, плакат, захоплення, вдячність, настрій, екзамен, прогулянка, спокій.



✓ Закінчення

На дошці вивішується плакат, на якому зображено кілька малюнків та пояснювальні тексти до кожного з них, але на місці останнього епізоду малюнок і текст відсутні. Учні повинні самостійно вирішити, що б вони могли зобразити в останньому епізоді і зробити відповідний коментар закінчення сюжету. Відповіді учні роблять усно чи письмово, або у вигляді малюнка.

✓ Ілюстрація

Вчитель читає учням уривки творів, до яких учні повинні зобразити своє бачення сцен з літературного твору.

Проводиться конкурс на найоригінальнішу ілюстрацію до твору.

✓ Слова

Учням пропонуються три слова (наприклад: дощ, поле, земля). Їм необхідно скласти якомога більше простих речень з цими словами.

✓ Не закінчене речення

Дорослий пропонує учням придумати закінчення до розпочатих речень або незавершених творів.

Щоб ускладнити завдання, можна запропонувати учням самостійно скласти початки речень, якими вони потім обмінюються з товаришами.

✓ Малювання «Загадковий ліс»

Учні отримують аркуші паперу, на яких зображенні схематичні малюнки дерев, хмар та інших об'єктів. Їм пропонується домалювати загадковий ліс, а потім розповісти цікаву історію.

Варіанти завдань: «Казкове море», «Казкова галявина», «Загадкова історія».

✓ Лінійка

Учням пропонується назвати якнайбільше випадків, де можна застосувати звичайну учнівську лінійку, не враховуючи її звичного призначення.

Конкурс, хто більше назве таких випадків, а також найбільше способів використання лінійки, які не повторюються учнями в класі.

✓ Запитання

Учням пропонується дати розгорнуті відповіді на наступні запитання:



– Що буде робити Буратіно в гостях у Вінні Пуха? (придумати історію)?

– Що буде, якщо до тебе прилетить Карлсон?

– Що ти зробиш, коди зустрінете Мауглі? та інші варіанти.

✓ Казка

Учням дається завдання скласти казку для молодших дітей.

Можливі теми:

«Як біла хмарка впала на землю», «Мандрівка кленового листочка», «Коди б я був невидимкою», «Чого ніколи не може бути», «Що може побачити людина, якій завжди весело» тощо.

✓ Загадка

Учні відгадують загадки, які їм загадує вчитель чи учні по класу, потім пропонується самим скласти загадки про добре знайомі предмети.

✓ Доповнення і зміна тексту

Учням пропонується завдання таких типів:

– домислити події, які б могли передувати описаним чи зображеним;

– домислити події, які б могли продовжити розповідь;

– уявити наслідки, події, явища, які б могли відбуватися в інших умовах, якби герой вчинив по-іншому;

– введення у твір нових подій і персонажів.

☞ **Самоконтроль:** Оціни свої знання з теми

1. Що таке уява?

2. Класифікація видів уяви.

3. Що таке мрія?

4. Виконати завдання робочої сторінки студента.

✓ Робоча сторінка учня

✓ Знайди і відміть галочкою синоніми понять:

Уява	Образ
творчість	опис
фантазія	зображення
інтелект	мрія
вигадування	уявлення
передбачення	ікона



Заповни таблицю, спираючись на знання про види уяви:



✓ З'єднай стрілками форми синтезу образів та відповідні їм приклади:

Аглотинація	Хлопчик-Мізничик
Гіперболізація	Русалка
Типізація	Шарж
Схематизація	Гулівер
Підкреслення	Карикатура
	Акордеон
	Медуза Горгона
	Тролейбус
	Орнамент
	Кентавр
	Царівна Несміяна

Допишіть свої варіанти прикладів.

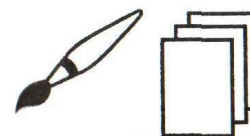
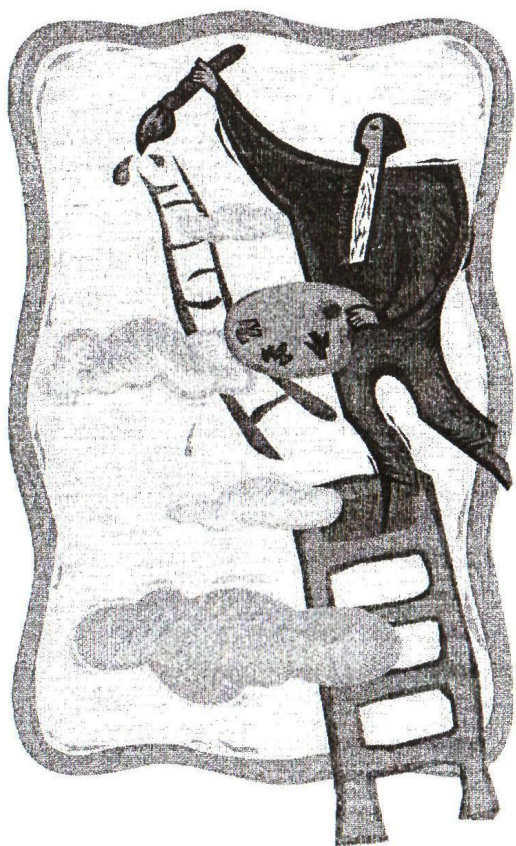
✓ Спробуй придумати і написати якнайбільше способів використання в життєвих ситуаціях звичайної газети.

Людина та її творчі можливості
Психологічна характеристика творчої особистості

Здібності. Обдарованість. Талант

Творчі здібності та їх зв'язок з інтелектом

Творчість – вища форма уяви



7.1. Людина та її творчі можливості

Життя доводить, що в складних умовах, які постійно змінюються, найкраще орієнтується й приймає рішення людина творча, креативна, здатна до створення й використання нового.

Творчість особистості базуються на багатьох якостях, провідними з яких є інтелектуальні – сенсорно-перцептивні, мнемічні, мисленнєві, імажинативні (уява).

Творча самореалізація в широкому значенні становить основну якість, невід'ємну характеристику психічно здорової людини. Так, за А. Маслоу – основоположником гуманістичного напрямку в психології, – психічно здорова людина – це щаслива людина, яка живе в гармонії з собою, не відчуває внутрішнього розладу, захищається, однак першою не нападає, любить навколишній світ, людей і творчо працює, реалізуючи свої здібності й обдарованість.

Під творчістю розуміється насамперед процес створення нового корисного продукту.

Творчі здібності (або креативність) – це «здатність дивуватись і пізнавати, вміння знаходити рішення в нестандартних ситуаціях, це спрямованість на відкриття нового й здатність до глибокого усвідомлення свого досвіду» (визначення американського психолога Е. Фромма).

Основними показниками творчих здібностей являються побіжність та гнучкість мислення, оригінальність, допитливість, точність і сміливість розуму.

Побіжність думки – кількість ідей, які виникають за певний проміжок часу.



Гнучкість думки – здатність швидко й без внутрішніх зусиль переключатись з однієї ідеї на іншу, бачити, що інформацію, отриману в одному контексті, можна використати в іншому. Гнучкість – це добре розвинена навичка переносу (транспозиції). Вона забезпечує вміння легко переходити від одного класу явищ до іншого, змінювати методи й способи рішень, своєчасно відмовлятися від невірної гіпотези, бути готовим до інтелектуального ризику та до парадоксів.

Оригінальність – здатність до генерування ідей, які відрізняються від загальноприйнятих, парадоксальних, неочікуваних рішень. Вона пов'язана з цілісним баченням усіх зв'язків та залежностей, непомітних при послідовному логічному аналізі.

Допитливість – здатність дивуватися, докопуватися до чогось, інтерес і відкритість до усього нового.

Точність – здатність удосконалювати або надавати закінчений вигляд своєму творчому продукту.

Сміливість – здатність приймати рішення в ситуації невизначеності, не лякатися власних висновків і доводити їх до завершення, ризикуючи особистим успіхом та репутацією.

За обсягом принципової новизни результату **розрізняють чотири рівні творчості:**

I рівень – найвищий рівень характеризується процес творчості, який призводить до принципово нового результату, нового для всього людства. Це твори геніальних письменників, художників, композиторів, винаходи та відкриття, які перетворюють життя всіх людей й людства в найрізноманітніших напрямках і сферах життя.

II рівень творчості стосується продукту, який є новим для досить великого кола людей, скажімо, для певної країни світу. Деякі винаходи з'являються одночасно або з певним інтервалом у різних країнах, однак відповідний рівень творчості, безумовно, досить високий.

III рівень характеризує новизну творчого продукту для значно меншого, обмеженого кола людей. Найочевиднішим прикладом творчості цього рівня є раціоналізаторська пропозиція, що реалізується, як правило, в межах якогось підрозділу підприємства, в найкращому випадку – в галузі.

IV рівень торкається творчості, новизна продукту якої є суб'єктивною, відносною, значущою для лише самої людини, що його створила. Однак такий обмежений обсяг цього рівня творчості не



заважає йому бути чи не найважливішим, початковим етапом в оволодінні вищими рівнями творчості, формування вмінь і навичок загальної креативності.

Закономірності й механізми творчого процесу сьогодні проаналізовані далеко не повністю, відповідні дослідження тривають. Однак визначено центральну ланку психологічного механізму творчості (дослідження Л.О. Пономарьова). Згідно з його підходом, ця ланка характеризується єдністю **логічного** (що розуміється як дії зі знаковими моделями) та **інтуїтивного** (що в даному разі розуміється як дії з оригіналами). Функціонування механізму творчості проходить, за Л.О. Пономарьовим, кілька фаз, а саме:

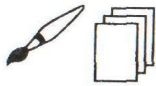
- 1) логічний аналіз проблеми – використання наявних знань, виникнення потреби в новому;
 - 2) інтуїтивне розв'язування – задоволення потреби в новому;
 - 3) вертабілізація інтуїтивного рішення – набуття нового знання у словесно сформульованому вигляді;
 - 4) формалізація нового знання – формування логічного рішення.
- Принципове значення в творчому процесі має так званий непрямий (або побічний) продукт творчої діяльності, який не відповідає безпосередній усвідомленій меті і є здебільшого неусвідомленим. Для роз'яснення цього поняття можна навести такий приклад:

Скажімо, листи паперу, що лежать на столі, здуває вітер. У людини виникає бажання чимось їх притиснути (книгою, папкою, тощо). Виконавши відповідну дію, людина часто не може відповісти, яким предметом скористатися, де саме поклала його (це і є непрямий продукт). Деякі властивості цього предмету, суттєві з точки зору мети дії (обсяг, маса), людина усвідомлює. Тут йдеться про прямий продукт.

Цікаво, що людина не може безпосередньо використати непрямі продукти в усвідомленій регуляції подальших дій. Цей продукт виступає лише в об'єктивно зафіксованому результаті дії – перетвореннях об'єкта. Такі неусвідомлені перетворення, неусвідомлений досвід інколи містять у собі шлях до розв'язання творчої задачі (Л.О. Пономарьов).

Умови оптимального розвитку творчих здібностей

Існують різні підходи й рекомендації щодо розвитку творчих можливостей особистості. Так, наприклад, американський психолог



Дж. Сміт написав на цю тему книгу, яка особливо яскраво відображає типовий підхід до навчання нього.

Головним в навчанні творчості Дж. Сміт вважає створення наступних умов:

1) *умови фізичні*, тобто наявність матеріалів для творчості й можливості в будь-яку мить, діяти ними;

2) *умови соціально-економічні*, тобто створення дорослими, вчителями в дітей та учнів почуття зовнішньої безпеки, коли вони знають, що їх творчі прояви не отримають негативної оцінки дорослих;

3) *психологічні умови*, суть яких полягає в тому, що в людини формується почуття внутрішньої безпеки, свободи за рахунок підтримки дорослими їх творчих починань.



Анкета «Я і творчість»

Учням пропонується дати відповіді на запитання анкети.

1. Що конкретно в своїй навчальній діяльності вам вдається виконувати творчо? _____

2. Згадайте з вашого життя хвилини осяяння, коли ви знаходили оригінальні варіанти рішень в складних учбових завданнях, життєвих ситуаціях? _____

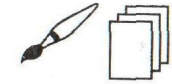
3. Чи є серед ваших однолітків, вчителів, знайомих такі, які викликають у вас захоплення, почуття доброї заздрості своєю творчістю, нестандартністю мислення, – людина, якій би ви хотіла наслідувати?

В чому її сила? _____

В чому джерела творчості? _____

Наведіть конкретний приклад прояву їх творчості: _____

4. Як ви оцінюєте рівень своєї загальної культури: інтелект, кругозір, ерудицію, запити, потреби? _____



5. Чи є людина, з якою б вам хотілося б щось створити нове, зробити винахід? Якими головними рисами вона повинна для цього володіти? _____

6. Які шедеври світової творчості у вас викликають найбільше захоплення? _____

Що необхідно людині, щоб зробити такі досягнення? _____

7. Які шкільні предмети по-вашому сприяють піднесенню ваших творчих здібностей і чому? _____

Самоконтроль: Оціни свої знання з теми

1. Дайте визначення поняття «творчість».
2. Дайте визначення поняття «творчі здібності».
3. Назвіть рівні творчості.

7.2. Психологічна характеристика творчої особистості

«Випадок допомагає підготовленому розуму»

(Луї Пастер)

«Принадливо припустити, що розумна людина, вільна від усіх старих методів рішення якоїсь проблеми має більше шансів знайти новий метод її розв'язання»

(Едвард де Боно)

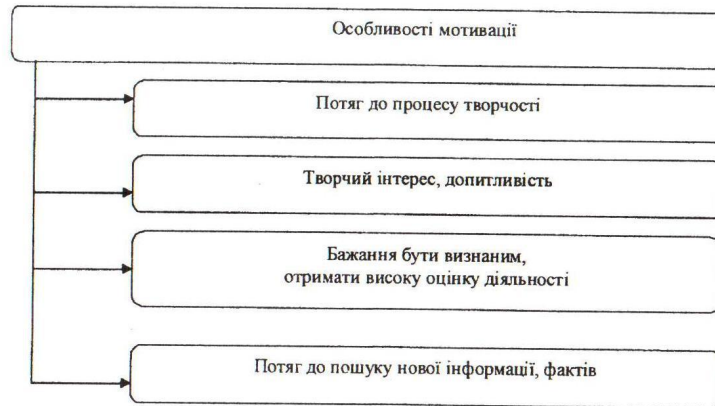
Творчість – одне з складних і таємних явищ людського життя. Їй властиві водночас і знання відомого, доведеного, і фантазія, добросовісність, опора на закономірності, і випадковість.

Формування та розвиток творчої особистості людини починається з перших днів її життя. Для того, щоб краще зрозуміти, як відбувається розвиток творчості учня, психологи створили перелік найбільш важливих здібностей, умінь, особистісних якостей творчої особистості. Дослідивши їх, кожен може зробити висновок про розвиток в себе творчих здібностей.



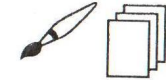
Наведено їх нижче.

Особливості мотивації



Особистісні якості:

- сміливість;
- самостійність;
- впевненість у своїх силах і здібностях;
- повага до інших;
- цілеспрямованість;
- вміння довести розпочату справу до кінця;
- вимогливість до себе;
- готовність до ризику;
- ініціативність;
- незалежність поведінки;
- емпатійність у ставленні до людей;
- наполегливість;
- працелюбність;
- чутливість у процесі аналізу моральних проблем;
- почуття гумору;
- терпиме ставлення до критики;
- задоволення від процесу творчості;
- чесність, прямота суджень;
- товариськість;
- впевненість у ситуації невизначеності й хаосу;
- гордість, почуття власної гідності;



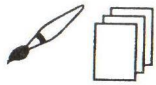
- емоційна активність;
- енергійність;
- відсутність нетерплячки при чеканні винагороди;
- скептицизм;
- почуття прекрасного;
- самовідданість.

Здібності:

- здатність до висування гіпотез, оригінальних ідей;
- здатність до винахідництва;
- здатність до дослідницької діяльності;
- вміння аналізувати, синтезувати й інтегрувати інформацію;
- розвинені уява, фантазія;
- здатність до виявлення протиріч;
- здатність до виділення основного;
- здатність до всебічного описання явищ, процесів;
- здатність пояснювати, доводити, обґрунтовувати;
- здатність робити висновки;
- вміння переносити знання та досвід у нові ситуації;
- вміння встановлювати причинно-наслідкові зв'язки, скриті взаємодії;
- здатність до самоуправління;
- здатність до міжособового спілкування;
- здатність долати конфліктні ситуації.

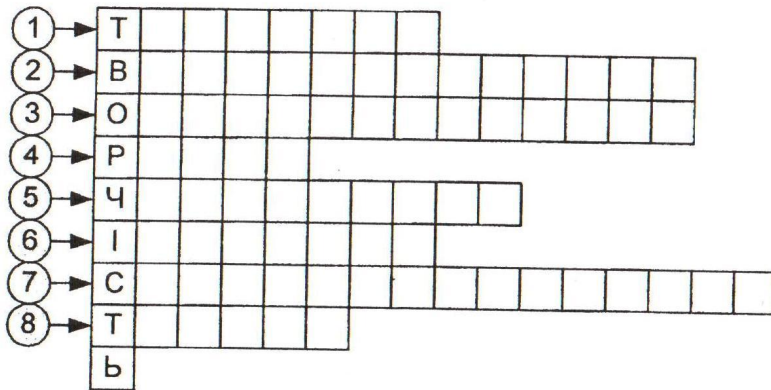
Особливості психічних процесів:

- пошуково-перетворюючий стиль мислення;
- критичність мислення;
- альтернативність мислення;
- дивергентність мислення;
- точність мислення;
- швидкість запам'ятовування;
- довготривалість пам'яті;
- готовність пам'яті;
- спостережливість;
- цілісність, синтетичність, свіжість, самостійність сприйняття;
- висока чутливість до субсенсорних подразників;
- розвинена інтуїція.

**Психологічний практикум****✓ Виконайте письмове завдання**

Чи є серед Ваших вчителів, знайомих такі, що викликають у вас захват своєю творчістю, нестандартністю мислення? Випишіть з наведеного вище переліку психологічних якостей творчої особистості такі, які властиві Вашому творчому «ідеалу». Записуйте якості в порядку їх вираженості.

✓ Розв'яжіть кросворд, використовуючи відомий Вам список якостей творчої особистості.



1. Особливість мислення, яка полягає в здатності удосконалювати або надавати завершеного вигляду своєму продукту творчості.

2. Риса особистості, яка полягає в її здатності вдосконалювати традиційні предмети, а також знаходити нові можливості їх використання.

3. Незвичайність, дотепність, самостійність та унікальність винаходу.

4. Здатність людини діяти в невизначених умовах, коли результат не гарантується.

5. Здатність організму та психіки людини сприймати подразники з навколишнього середовища.

6. «Шосте» почуття людини.

7. Здатність помічати малопомітні, але суттєві властивості предметів.



8. Висока ступінь здібностей до якоїсь спеціальної діяльності (музичної, художньої, літературної, технічної, спортивної).

✓ Складіть свій кросворд, використовуючи відомі Вам якості творчої людини. Визначення понять дайте своїми словами, так як розумієте їх.

👉 Самоконтроль: Оціни свої знання з теми

1. Дайте визначення терміну «творчість».

2. Назвіть особливості мотивації.

3. Назвіть особливості якості.

7.3. Здібності. Обдарованість. Талант

*«Статуя є у кожному камені
Потрібно лише вміти її висікти»*

(Мікеланджело)

Розвиток творчої людини починається з перших днів її життя. Думка про те, що здорова дитина народжується з інтелектом, в тому числі й творчим, спростовується педагогічною практикою. Розум людини залежить від її розвитку в дитинстві. Всі нормальні діти володіють здібностями, від розвитку яких в дитинстві залежить, чи стане людина талановитою в подальшому житті.

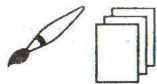
Лев Толстой писав: «Від п'ятирічної дитини до мене один крок, а від новонародженої до п'ятирічної – страшна відстань». І сучасні психологи стверджують, що до чотирирічного віку закладається більше половини всіх здібностей людини, що будуть характеризувати її в дорослому віці.

Здібності – основа успіху людини в усіх її справах.

Одні люди швидко й легко засвоюють різноманітні знання і вміння, успішно проявляють себе в різних видах діяльності. Про таких людей кажуть, що в них добре розвинені загальні здібності.

Загальні здібності – це здібності, які необхідні для виконання не якоїсь однієї, а багатьох видів діяльності. Ці здібності відповідають вимогам не одного виду, а цілого ряду відносно близьких видів діяльності.

До загальних розумових здібностей відносять такі, наприклад, якості розуму, як розумова активність, критичність, систематичність,



«швидкість розумового орієнтування», високий рівень аналітико-синтетичної діяльності, зосереджена увага.

Інша категорія людей успішно проявляє себе в якійсь певній області, наприклад, в математиці, техніці, літературі, музиці, тощо. У них – спеціальні здібності.

Спеціальні здібності – це здібності, які необхідні для успішного виконання якоїсь однієї певної діяльності – музичної, художньо-образотворчої, математичної, літературної, конструктивно-технічної тощо. Ці здібності також являють собою єдність окремих часткових здібностей.

Психологи розробили структури деяких основних загальних здібностей людини, до складу яких входять спеціальні. Ось основні з них.

Математичні здібності включають такі компоненти:

– математична пам'ять (пам'ять на числа, на загальні схеми міркувань та доведень, на методи розв'язання типових задач, на загальні правила);

– здатність до логічного мислення в області кількісних і просторових відношень;

– швидке й широке узагальнення математичного матеріалу (здібність бачити загальне в різних математичних виразах та діях);

– легке й вільне переключення від однієї розумової операції до іншої;

– прагнення до ясності, простоти, економності й раціональності міркувань та рішень.

Конструктивно-технічні здібності включають:

– спостережливість в області технічних пристроїв, що дає можливість бачити їх переваги і недоліки;

– точність і жвавість просторових уявлень;

– комбінаторну здібність (здібність складати з даних вузлів, деталей нові комбінації, порівнювати якості різних матеріалів);

– технічне мислення (здатність розуміти логіку технічних пристроїв).

Музичні здібності складаються з таких здібностей:

– ладове почуття, яке проявляється в емоційному сприйманні і легкому впізнаванні мелодій;



– здатність до слухового уявлення, що проявляється в точному відтворенні мелодії на слух (інакше кажучи, музична пам'ять);

– музично-ритмічне відчуття – здатність відчувати ритм і відтворювати його;

– абсолютний слух – здатність точно визначати висоту звука без порівняння його з еталоном.

Всі ці часткові здібності групуються навколо стрижневої здібності – музикальності, тобто здатності сприймати музику як вираження деякого змісту (а не лише гармонічне поєднання звуків).

Літературні здібності включають:

– творча активність й естетична позиція, які об'єднують часткові здібності:

– спостережливість;

– вразливість (емоційне переживання сприйнятого);

– наявність яскравих, наочних образів пам'яті;

– творча уява;

– емоційність і виразність мови.

Художньо-образотворчі здібності включають:

– здібність правильно оцінювати пропорції та світлові відношення;

– здатність відчувати виразну функцію світла;

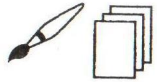
– творча уява.

Здібності не даються від природи в готовому вигляді. Лише у виняткових випадках, при дуже великій обдарованості, вони можуть ясно проявитись у маленької дитини, як це було, наприклад, у Моцарта, який створював композиції вже в три з половиною роки, або у Софії Ковалевської, яка вже у восьмирічному віці займалася вищою математикою.

Однак, якими б не були природні дані (здатки), вони можуть розвинути у здібності лише в процесі діяльності, в праці, в результаті набуття знань та досвіду.

Академік Обручев з цього доводу казав: «Здібності, як і мускули, потребують тренування».

Коли дітям притаманні гарні загальні здібності, навчання дається їм легко, вони все «схоплюють на льоту». Але для того, щоб здобути глибокі знання, оволодіти спеціальністю, необхідна кропітка праця. Найбільш здібна людина лише тоді досягає значної мети, коли



займається справою з великою наполегливістю й прикладає до цієї справи систематичні зусилля.

Всі талановиті й навіть геніальні люди дуже багато працювали.
Наведемо висловлювання відомих людей:

«Геній – це втілена любов до праці»

(О.М. Горький)

«Якби люди знали, скільки праці коштувала мені майстерність, вона аж ніяк не здавалася б прекрасною»

(Мікеланджело)

«Без явно посиленої працьовитості немає ні талантів, ні геніїв»

(Д.І. Менделєєв)

✓ Допишіть відомі вам подібні вислови.

Психологічний практикум



Тест «Які у вас здібності?»

Перевірте власні спостереження і визначте, чи не помиляєтесь Ви відносно своїх талантів.

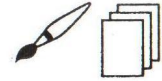
1. Чи можете Ви знайти незвичне застосування якомусь предметові? Напишіть приклад: _____

2. Чи часто змінюєте свої нахили й захоплення?

3. Ви малюєте абстрактні картини?

4. Чи вигадуете свої знаки, символи для позначення певних термінів, явищ, подій? Наведіть приклади: _____

5. Чи любите фантазувати?



6. Чи вигадували Ви якісь оповідання, складали вірші?

7. Чи любите виготовляти якісь химерні фігури з паперу?

8. Чи буває у Вас бажання щось переробити на свій смак?

9. Ви боїтесь темряви?

10. Чи винаходили Ви якісь нові слова? Напишіть, які: _____

11. Як Ви вважаєте, чи зрозуміле це слово (слова) іншим без Ваших додаткових пояснень?

12. Ви часто використовуєте речі не за їх призначенням? Якщо так, наведіть кілька прикладів: _____

13. Пригадайте, чи могли Ви в дитячому віці відгадувати, для чого потрібен той чи інший предмет?

14. Ви обираєте одяг за власним смаком?

15. Чи відчуваєте Ви, що Ваш внутрішній світ сильно відрізняється від внутрішнього світу однолітків?

16. Чи шукаєте Ви пояснення тому, що не розумієте?

17. Чи часто звертаєтесь за допомогою до дорослих з проханням пояснити явища, які відбуваються навколо Вас?

18. Чи пам'ятаєте Ви свої сни і чи розповідаєте їх іншим?

Нарахуйте собі по 1 балу за кожну позитивну відповідь.

Результати підрахувань:

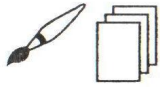
16-13 балів Ви дуже кмітливі, здатні мати свої погляди на навколишню дійсність.

11-15 балів Ви не завжди використовуєте свої здібності, а винахідливі й кмітливі лише тоді, коли Ви в цьому особливо зацікавлені.

7-10 балів У Вас гарні здібності, достатні для багатьох областей знань, де обов'язковим є власний погляд на речі. Для занять творчими видами діяльності необхідно ще попрацювати над самовдосконаленням.

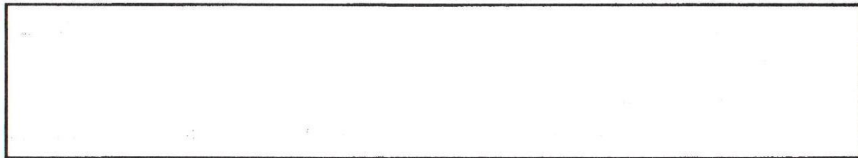
4-6 балів Ви проявляєте творче мислення лише для досягнення важливої для Вас мети, більш схильні до практичної діяльності.

Менше 4-х балів Вам не вистачає винахідливості, однак навіть у складних професіях можете досягнути успіху як гарний виконавець.

**Самотренінг «Поцілунок»**

«Я доторкнулась до мистецтва вустами, і воно відповідало мені взаємністю», – так вважає Юлія Ільшова. Це єдина художниця на Полтавщині, що працює в унікальному живописному жанрі – лабіографії. Вона наносить пензликом акварель на уста, а потім обережно цілує аркуш, злегка розмазуючи фарбу в потрібних напрямках. А потім дає волю фантазії і завершує малюнок пензликом.

Спробуйте створити свій шедевр вустами, використовуючи техніку лабіографії.



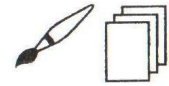
Здібності виступають важливою передмовою успішного виконання різних видів діяльності. Досить часто можна зустріти таке виконання людиною діяльності, яка на фоні інших людей відрізняється високою майстерністю, оригінальністю. Саме про людину, яка досягає швидко й легко видатних успіхів в якійсь діяльності, кажуть, що вона обдарована.

Обдаровані діти – це діти, які різко виділяються з середовища ровесників високим розумовим розвитком. Такий рівень розвитку досягається завдяки розвиненню природних задатків, а також за сприятливих умов виховання дитини.

Психологи виділяють два основних типи обдарованості:

- а) загальна (розумова) обдарованість;
- б) спеціальна обдарованість:
 - художня;
 - спортивна;
 - соціальна.

Кожний з цих типів включав в себе ряд видів. А кожен з видів, у свою чергу, може розглядатися в якості спеціальної здібності. Детальна класифікація типів та видів обдарованості наведено на схемі «Палітра обдарованості».



Звичайно, всі вказані типи й види обдарованості не ізольовані одна від одної. Так, наприклад, людина може володіти якоюсь однією спеціальною здібністю, а може бути обдарованою стосовно цілої групи близьких здібностей (наприклад, художніх або спортивних). Водночас всі типи обдарованості обов'язково вимагають повного рівня розвитку розумових здібностей. І чим він вищий, тим більш плідною виявиться діяльність в тій чи іншій сфері.

Звідки беруться обдаровані діти? В будь-якій науковій праці з обдарованості можна знайти на це запитання багато вражаючих відповідей. Але багато вчених сходяться на тому, що у вихованні обдарованих дітей найбільш вагомим є спадковий фактор та умови виховання дитини.

Існують різні приклади, що ілюструють як може проявитись обдарованість в ранньому чи пізньому віці. Наведено найбільш яскраві.

Філософ І. Бентам почав вивчати давньогрецьку мову ще до того, як навчився ходити, а в три роки вже оволодів граматику латинської мови.

Г.В. Лейбніш завдяки батьку настільки розвинув свої учбові здібності, що коли той помер, зміг у шестирічному віці самостійно продовжити освіту.

Маленький Ф. Гальтон характеризував свої навчальні досягнення: «Дорога Адель! Мені чотири роки, і я можу прочитати будь-яку англійську книгу. Я знаю напам'ять всі латинські іменники, прикметники, перехідні дієслова. І ще я знаю 52 рядки з латинської поезії. Я вмію додавати будь-які числа і множити на 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11. Я вмію трохи читати французькою і дізнаватися час по годиннику.

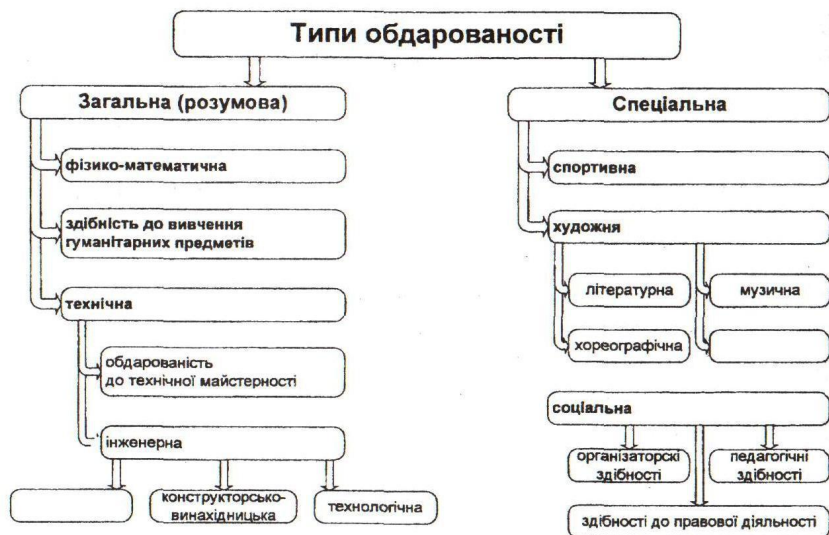
(Френсіс Гальтон. 5 лютого 1827 р.)

Цікаві факти були зафіксовані біографами і відносно раннього виявлення професійних схильностей. Так, Т. Маколей почав свою кар'єру історика в шість років, написавши працю під назвою «Компедіум загальної історії» об'ємом в друкований аркуш. Б. Франклін до 17 років виявив майже всі риси, які характеризували його в середині життєвого шляху: наукову допитливість, релігійну єресь, політичну й комерційну проникливість, дотепність, здібність до літературної творчості. Г.В. Лейбніш в 14 років вже писав праці з логіки і філософії, зокрема, склав «алфавіт людської думки».



Психологів, яких зацікавила проблема обдарованих дітей, не залишило байдужим питання, які типи талантів проявляються найчастіше в ранньому віці. Ось які дані вони отримали:

- 1 місце – музичні таланти;
- 2 місце – таланти у сфері живопису та скульптури;
- 3 місце – літературне дарування;
- 4 місце – історія;
- 5 місце – філософія та природознавство.



Спробуй продовжити схему, дописуючи в порожні клітинки свої міркування щодо видів та типів обдарованості.

Дуже цікавим є й ті факти, що у багатьох обдарованих особистостей світового значення початок творчої кар'єри відноситься до досить пізнього віку. При цьому деякі з них в дитинстві та юнацтві нічим не виділялись з середовища однолітків. Так, І.О. Крилов почав писати в 40 років, а О.Т. Аксаков – в 55. Ж.Ж. Руссо до 37 років, не маючи можливості визначити свої професійні схильності, практично нічим не звертав на себе увагу оточуючих.

Крім того, бували випадки, коли майбутній талант в дитинстві мав репутацію бездарного, тупого учня. Відомою є слабка успішність таких діячів науки, як Ч. Дарвін, Б. Паскаль, А. Ейнштейн, а також



письменників О. Голдсмита, В. Скотта. Такі факти пояснюють порізному: лінощами майбутнього генія; відсутністю в нього належної дисципліни; почуття відповідальності, а також пізнім та несподіваним пробудженням здібностей у тих, хто в дитинстві був трохи тупуватим.

Американські вчені вивчили, життєвий шлях 400 знаменитих людей. Виявилось, що 60% з них мали в школі серйозні проблеми стосовно адаптації до її умов.

Найвищим ступенем обдарованості є талант. **Талант** – це таке об'єднання здібностей, яка забезпечує людині видатні успіхи в тій чи іншій діяльності. Значний вплив на розвиток таланту мають вроджені здібності, мозку та органів чуття – задатки. До розвитку таланту призводить глибокий інтерес до виконуваної справи. Але вирішальна роль належить великій, невтомній праці.

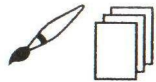
«Природна обдарованість людини, – підкреслював О.М. Горький, – це іскра, яка може і згаснути, і розгорітись, а спосіб примусити її розгорітись лише один – праця, висока вимогливість до себе».

Талант проявляється в усіх сферах людської діяльності. Ми говоримо про талановитого організатора, вченого, педагога, полководця, художника. Обдарованість в художній творчості складає художній талант. Справжній художник відрізняється яскравістю своїх сприймань, образністю пам'яті і мислення, тонкою спостережливістю, здібністю до художнього вимислу. Крім цих загальних рис, властивих усім талановитим художникам, кожний вид художньої обдарованості має свої особливі риси: гостре відчуття мови у письменника, високорозвинений слух у музиканта, відчуття гармонії і кольору у художника.

Психологічний практикум

Самотренінг

✓ Ліворуч подані висловлювання різних відомих людей, щодо обдарованості, талановитості, видатних здібностей знаменитих особистостей, їх погляди на шляхи досягнення успіхів. Уважно прочитай їх, а праворуч напиши, як ти їх зрозумів і чи згоден і чи не згоден з цими висловлюваннями.



Геній схожий на пагорб, який височіє на рівні (Козьма Прутков)	
Старанність все перемагає! (Козьма Прутков)	
Будь-яка річ є форма виявлення безмежної різноманітності (Козьма Прутков)	
Майже всяка людина подібна посудині з кранами, яка наповнена живильною вологою творчих сил (Козьма Прутков)	
Хто заважає тобі вигадати порох непромокальний? (Козьма Прутков)	
Час подібний до майстерного управителя, який постійно створює нові таланти на заміну тих, що зникли (Козьма Прутков)	
Талантами вимірюються успіхи цивілізації, і вони ж являють верстові стовпи історії, слугують телеграфами від предків для сучасників та для потомства (Козьма Прутков)	
У мене немає ніякого таланту, а лише впертість і жагуча допитливість (Альберт Ейнштейн)	
Вся моя геніальність в тому, що я можу довше, ніж інші, висидіти за роботою (Ісаак Ньютон)	
Без напористої праці немає ні талантів, ні генії (Д.І. Менделєєв)	

✓ **Попрацюйте з додатковою літературою і выпишіть нижче інші висловлювання видатних людей про талант та геніальність.**

✓ **Перед вами дві колонки. В першу, що ліворуч, необхідно записати ім'я знаменитої особистості, яка прославилась своїми здібностями; а в другу, що праворуч, напишіть, завдяки чому вона стала відомою та запишіть назви їх творів.**

Прізвище, ім'я знаменитості	Основні досягнення, твори

Перевірте свої здібності до графічних мистецтв:



✓ **Намалюйте по пам'яті будь-яку фігуру, що знаходиться у приміщенні. Після малювання перевірте, наскільки точно Ви її відтворили. Оцініть свою роботу за 5-бальною системою. Біля малюнку, що було зображено невірною або неточно.**

✓ **Зобразіть загальновідомий персонаж (наприклад, Діда Мороза, Мікі Мауса та ін.). Оцініть точність виконання своєї роботи за 5-бальною шкалою.**

✓ **Представте якимось поняття у формі певного графічного символу. Попросіть сусіда відгадати загадане вами поняття. Чи вдалось йому розпізнати вашу загадку? Оцініть свою роботу за 5-бальною системою.**

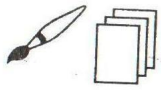
✓ **Пригадайте та зобразіть нижче всім відомі логотипи, фірмові знаки. Перевірте свою точність виконання і оцініть роботу за 5-бальною шкалою.**

Самоконтроль: Оціні свої знання з теми

1. Дайте визначення терміну «здібності».
2. Які різновиди здібностей Ви знаєте?
3. Наведіть будь-яке висловлювання відомих людей про працелюбність.
4. Якими якостями володіють обдаровані діти?
5. Які види обдарованості Ви знаєте?

7.4. Творчі здібності та їх зв'язок з інтелектом

В сучасній психології з'явилися експериментальні дані, які свідчать про відсутність зв'язку між показниками інтелекту та творчими здібностями. В чому ж полягає різниця між інтелектуалом та людиною творчою? На це запитання намагались відповісти психологи Гетцельс та Джексон. Вони провели такий експеримент? Відібрали дві групи студентів: в одній були люди з високим коефіцієнтом інтелекту, хоча й не дуже успішні в творчості, а в іншій – з середнім рівнем інтелекту, але досить творчими. Всім показали малюнок, на якому був зображений чоловік, що з задумливим виглядом сидів в кріслі літака, і попросили розповісти, що з ним трапилось. Типовою відповіддю представників першої групи (з високим інтелектом, але не творчих) була така: «Успішно завершивши справи, містер Сміт летить додому і



думає про зустріч з дружиною та дітьми в аеропорту». А ось характерна відповідь студентів, які входили до складу другої групи (з середнім інтелектом, але творчих): «Чоловік повертається з Мексики, де домігся розлучення. Він не міг виносити дружину через неймовірну кількість крему, який вона вживала на ніч – його було стільки, що її голова ковзала по подушці. Тепер він думає, як винайти неслизький крем?»»

Аналогічні дослідження проводились і з дітьми. Так, Воллах та Коган, тестуючи дітей 11-12 років, виявили чотири групи дітей з різними рівнями розвитку інтелекту та креативності, які відрізнялись способами адаптації до зовнішніх умов та розв'язування життєвих проблем. Основні результати цього дослідження представлені в таблиці. Нижче наводимо суттєві характеристики кожної з цих груп.

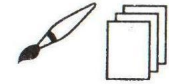
Група 1 – діти з високим рівнем інтелекту та креативності

Вони впевнені у своїх здібностях, мають адекватний рівень самооцінки, володіють внутрішньою свободою та високим самоконтролем. При цьому вони можуть здаватися маленькими дітьми, а через деякий час якщо того вимагатиме ситуація, поводитись по-дорослому. Виявляючи інтерес до нового й незвичного, вони володіють великою ініціативою, але разом, з тим успішно пристосовуються до вимог соціального оточення, зберігаючи особисту незалежність суджень та дій.

Група 2 – діти з високим рівнем інтелекту та низьким рівнем креативності

Їх різнить прагнення до шкільних успіхів, які виражаються в формі відмінної оцінки. Вони вкрай важко сприймають невдачу, замість надії на успіх у них швидше переважає страх перед невдачею. Ці діти не люблять ризику, не люблять висловлювати свої думки публічно. Вони стримані, більш приховані й дистанціюються від своїх однокласників. У них дуже мало близьких друзів. Вони не люблять бути надані самі собі і страждають без зовнішньої адекватної оцінки своїх вчинків, результатів навчання та діяльності.

Група 3 – діти з низьким рівнем інтелекту та високим рівнем креативності



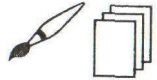
Ці діти часто потрапляють до групи «ізолюваних». Вони з проблемами пристосовуються до шкільних вимог, часто мають захоплення за межами школи (хобі гуртки і т.ін.), де є можливість виявити свою творчість. Вони найбільш тривожні, страждають від зневіри в себе. Вчителі часто характеризують їх як неуважних, нездібних, оскільки вони з неохотою виконують рутинні завдання і не можуть зосередитись.

Група 4 – діти з низьким рівнем інтелекту та креативності

Такі діти, як правило, ззовні добре адаптуються, тримаються в «середнячках» і задоволені своїм станом. Вони мають адекватну самооцінку, низький рівень предметних здібностей компенсується розвитком соціального інтелекту, товариськістю, пасивність в навчанні.

Тобто, результати наведених нижче характеристик показують, що кожній людині, яка відчуває потребу в саморозвитку, важливо розвивати не лише інтелект, але й творчі здібності, і, навпаки. При розвитку творчих здібностей не слід забувати й про інтелект. Адже коли високий інтелект поєднується з високим рівнем креативності, творча людина найчастіше добре адаптована до середовища, активна, емоційно врівноважена, незалежна й т.ін. А при поєднанні креативності з невисоким інтелектом виходить невротична, тривожна людина з повною адаптивністю до вимог навколишнього середовища та важкою долею.

	Високий інтелект	Низький інтелект
Висока креативність	Віра в свої можливості. Високий самоконтроль. Добра соціальна інтеграція. Висока здатність до концентрації уваги. Великий інтерес до всього нового	Постійний конфлікт між власними уявленнями про світ та шкільними вимогами. Недостатня віра в себе. Недостатня самоповага. Страх оцінки з боку оточуючих
Низька креативність	Прагнення до досягнень успіхів в навчанні. Невдачі сприймаються як катастрофа. Страх ризику та висловлювання своєї думки. Занижена товариськість. Страх самооцінки	Добра (в крайньому випадку за зовнішніми ознаками) адаптація й задоволеність життям. Недостатній інтелект компенсується надмірною товариськістю або деякою пасивністю



Особистісні якості школярів з різними рівнями інтелекту та творчих здібностей (за М. Воллахом та Н. Коганом)

 **Самоконтроль:** Оціни свої знання з теми

1. На які групи можна поділити дітей за рівнем інтелекту?
2. Який зв'язок існую між творчими здібностями та інтелектом?
3. Якими особистими якостями володіє школяр за рівнем інтелекту та творчими здібностями?

7.5. Творчість – вища форма уяви

Уява – це дуже загадковий і до цього часу ще не повністю вивчений процес пізнання.

Уява – це особлива форма людської психіки, яка стоїть окремо від інших психічних процесів і разом з тим вона займає проміжне місце між сприйманням, мисленням і пам'яттю. Уява є специфічний процес, який притаманний лише людині. Ще в стародавні часи вона привертала до себе увагу і продовжує привертати увагу й зараз.

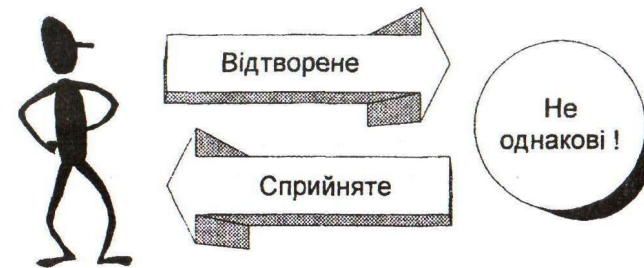
Завдяки уяві людина творить, розумно планує свою діяльність і керує нею. Майже вся людська матеріальна й духовна культура являється продуктом уяви і творчості людей. А яке значення має ця культура для психічного розвитку й удосконалення виду «гомо сапієнс» нам відомо досить добре. Уява виводить людину за межі її теперішнього існування, нагадує їй про минуле, відкриває майбутнє. Володіючи багатую уявою, людина може «жити» в різному часу, що не може собі дозволити ні одна з інших живих істот у світі. Минуле зафіксоване в образах пам'яті, які можуть довільно воскресати зусиллями волі, майбутнє представлено в мріях і фантазіях.

Уява є основою наочно-образного мислення, яке дозволяє людині орієнтуватися в ситуаціях та розв'язувати завдання без безпосереднього втручання практичних дій. Воно багато в чому допомагає людині в тих випадках життя, коли практичні дії або неможливі, або ускладнені, або небажані.

Від сприймання уява відрізняється тим, що її образи не завжди відповідають реальності, в них є елементи фантазії, вимислу. Якщо уява малює свідомості такі ж картини, яким нічого або мало що відповідає в дійсності, то вона носить назву **фантазії**. Якщо крім того, уява націлена на майбутнє, її іменують **мрією**.

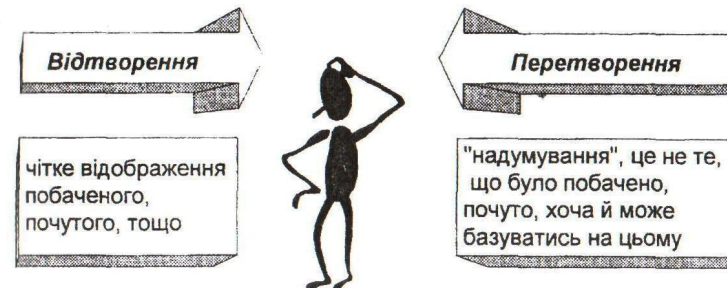


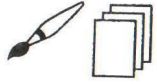
Уява тісно пов'язана з сприйманням, пам'яттю, мисленням. Образи, якими оперує людина, не обмежуються тим, що вона відтворює сприйняте.



В голові людини може виникнути і те, чого вона не сприймала: не бачила, не чула, не відчувала; може виникнути те, чого взагалі не було, і навіть такі речі, яких в дійсності і бути не може. Звичайно, те, що людина відтворює, є якоюсь мірою перетворення дійсності – видозміненим і окремим відтворенням. Те, що людина відтворює, пов'язане з пам'яттю. Відтворення є основною характеристикою пам'яті. Перетворення є характеристикою уяви, воно завжди стоїть поруч з відтворенням. Ці дві тенденції, з одного боку, знаходяться в єдності, а з іншого – в протилежності і розходяться один з одним.

М. Горький писав, що «саме вигадка і задум піднімають людину над тваринами». Особливістю уяви є те, що це процес, який притаманний лише людині. Багато психологів стверджують, що людська пам'ять – це лише один з видів уяви. Пам'яттю ми відтворюємо те, що ми дійсно колись отримали. Уявою є ми можемо відтворити набагато більше, ґрунтуючись також на реальні факти.





В основі уяви лежить реальність, відображення дійсності.

Наприклад: ми не можемо собі вигадати іншу планету та її жителів без реально існуючих гіпотез про те, що життя, можливо, існує і не лише на нашій планеті. Так, люди вигадали образи цих людей, але ґрунтуючись лише на тому, що раз це інша далека планета, то і її жителі повинні бути іншим, далекими від нашої дійсності. Є не спростовані факти того, що на інших планетах є передумови для зародження життя – звідси уявлення планет, на який ці «передумови» вже переросли в певну форму життя. Ми нібито бачили фотокартки інопланетян, слухали розповіді про них. Тому людина вигадує, що на якихось інших планетах теж живуть люди, можливо зовні дуже відрізняються від тих інопланетян, яких ми «бачили», але, безсумнівно, не таких як ми, так як самі інопланетяни мають досить дивну «конструкцію» (на наш погляд). Тобто, слід зробити висновок про те, що нитка реальності в уяві може бути й нечітко видима, але вона обов'язково присутня.

Уява дає можливість людині мріяти, фантазувати, прогнозувати ситуації і виходити за рамки життя, його правил. Уява завжди спирається на минулий досвід і образну пам'ять. Уява – це відліт від минулого досвіду, це перетворення й народження нових образів, які є продуктами творчої діяльності людини. Функція уяви – перетворювати образи пам'яті.

Уява і відтворення ще чітко не відділились одне від одного і швидше всього не відділяться ніколи. Але між ними є суттєва різниця (це проілюстровано на схемах).

Уява завжди породжує щось нове, видозмінює, перетворює те, що нам дано в сприйманні. Уява тим плодотворніша й цінніша, чим в більшій мірі вона, перетворюючи дійсність, відхиляючись від неї, при цьому все – ж враховує її суттєві сторони і найбільш значущі риси.

Міцність уяви, її рівень визначається такими найбільш суттєвими показниками:

– те, наскільки уява людини пов'язана з об'єктивністю, осмисленістю;



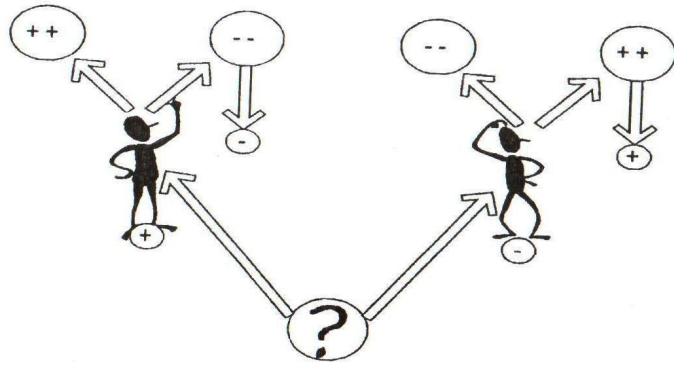
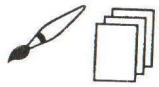
– важливим є те, наскільки нові й оригінальні, відмінні від безпосереднього даного їй породження, витвору. Якщо в уяві не існують ці два фактори, то вона буде фантастична, але творчо безплідна.

Людське відтворення дійсного (відтворення, а не перетворення) не є незмінним – воно легко віддається перетворенню. Між іншим, людина за своєю природою не може з ідеальною точністю відтворити дійсний, об'єктивний образ. Навіть, якщо вам здається, що ви ідеально запам'ятали якийсь предмет, ваше відтворення цього предмету не буде ідеальним, існують певні, нехай навіть малопомітні для людини відмінності. Ці відмінності і є те, що ви думали, вигадали у вашому відтворенні. Однак, говорити про уяву тут ще не варто. Тут всього лише передумови для цього процесу. Перетворення об'єктивно сприйнятого образу породжує ставлення особистості, тобто – людини, до реальних явищ, її потреб, інтересів, почуттів, бажань. Тобто ваше особисте. Все це, безумовно, відбивається на тому, що ви трансформуєте, нехай навіть несуттєво, образ, який сприйняли в реальності.

Іноді під впливом чуттів уява доволіно, тобто – навмисно, породжує бажаний образ. Коли ми кохаємо людину, ми зазвичай бачимо її інакше, в іншому, створеному нами світлі, ніж те, як ця людина бачиться іншим. Тому й трапляється, що створений нашою уявою образ суттєво розходиться з дійсним виглядом людини. В такому випадку нас чекають гіркі розчарування. Знаєте приказку «кохання сліпе»? Ось конкретний приклад, який підтверджує це. Хоча все може бути й інакше. Образ про людину, який склався при байдужому, а можливо й бездушному ставленні до неї на основі буденних уявлень, в дрібних життєвих обставинах, може закрити істину сутність людини – хорошу, яскраву. Велике й справжнє почуття, з яким ми ставимося до людини, проявляє в ній її найпрекрасніші, людські риси, які і складають її істинну сутність.

Під впливом почуттів уява може породжувати:

- бажаний образ;
- образ, який позитивно яскравіший, ніж істинний образ людини;
- образ, негативно забарвлений, який розходиться з позитивним образом людини.



Пояснення ілюстрації: тут зображено реальні образи людини – позитивний і негативний. Від кожного з них відходять по два образи, які породжує уява в голові інших людей. Люди можуть сприймати «позитивну» людину більш позитивно (на малюнку – це там, де два «+»), тобто «на ура».

Є й другий варіант – негативно. Негативно більше або менше. Цьому відповідають два «-» і один «-».

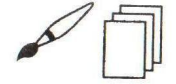
З «негативною людиною» ситуація аналогічна.

Уява людини – не такий вже й нешкідливий процес. Вона може породжувати хвороби; людський стан погіршується саме завдяки «хворій уяві».

Види уяви

В уяві проявляються всі види й рівні спрямованості особистості; вони породжують й різні рівні уяви. У своїх найпростіших формах уява проявляється в мимовільній зміні образів, яка здійснюється під впливом малоусвідомлених потреб. Образи уяви в даному випадку мимовільно трансформуються, постають перед уявою, а не формуються нею (!). Тут ще немає оперування образами. Оперування образами зустрічається лише в певних випадках на нижчих рівнях свідомості, в дрімотних станах, у сновидіннях.

Вищою формою уяви є творчість. Тут образи формуються свідомо (!) і перетворюються у відповідності з людськими цілями, які ставить свідомо творча діяльність людини.



У першому випадку говорять про пасивну уяву, а в другому – про активну.

Відтворююча уява – своєю назвою говорить за себе. Її мета – відтворити щось. Причому це полягає в відтворенні вже заданих образів і виражається в самостійному створенні нових – не зовсім важливих, але вже ваших особистих доповнень. При цьому, загальна картина заданого образу в цілому залишається попередньою. Ця уява є досить розповсюдженою. Важливим у відтворюючій уяві є здатність пам'ятати образ, щоб його відтворити.

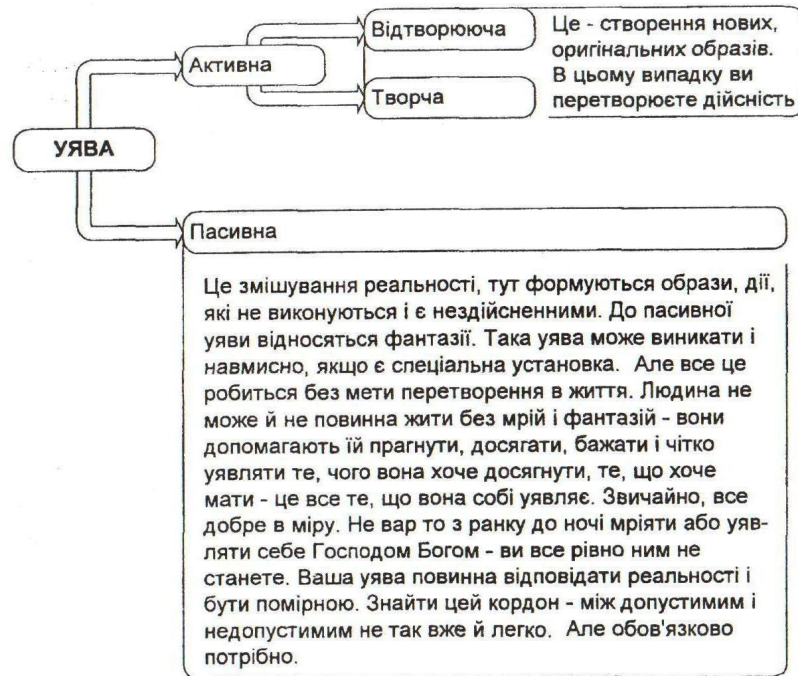
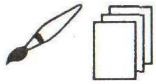
Творча уява – є особливою й дуже важливою. Це новизна, оригінальність. Творці – це певні люди, які знають, що таке натхнення. Не кожен з нас творець, творець чогось нового, ще ніким не придуманого.

За творчою діяльністю людини можна прослідкувати дуже багато моментів, дізнатись багато цікавого про неї. Так як творчість – це ніби вираження «Вашого», чогось саме «Вашого». А в цьому «Вашому» закладені всі ваші інтереси, прагнення, бажання. Творчістю ви характеризуєте самого себе, ваше ставлення до оточуючого світу. Ваше суб'єктивне ставлення до нього.

Крім активної та пасивної уяви, розрізняють ще два інші її види – **конкретну** й **абстрактну** розрізняють в залежності від характеру образів, якими оперує уява. Ці образи можуть бути різними: це можуть бути якісь одиничні, наділені багатьма деталями образи, узагальнені образи, символи, схеми. Існує ціла система наочних образів, які відрізняються один від одного різним співвідношенням одиночного і загального, відповідно є більш конкретна і більш абстрактна уява.

Символи, схеми – це особливості абстрактної уяви. Але між цими видами уяви існує тісний зв'язок, багато взаємних переходів, які важко ловити.

За критерієм наявності вольових зусиль ще розрізняють такі види уяви: мимовільну (невільну), самодовільну (виникає без зусиль, установок, «сама»), довільну (вимагає уваги, спрямована, свідомо).



Мимовільна уява виникає без спеціальних зусиль. Це сон, неконтрольовані фантазії. Такий вид уяви має в своїй основі потреби і почуття людини. Така уява «яскрава», має суб'єктивний характер (це характер ваш, «особистий»). Ви можете зафіксувати в своїй пам'яті заданий образ не обов'язково таким, яким він є насправді. За допомогою свого, суб'єктивного мислення й пам'яті ви закріпите цей образ, але відтворите його вже таким, яким він є насправді – в об'єктивній дійсності. *Суб'єктивність* – це ваше особисте сприйняття чогось).

Довільна уява – це виникнення образів з якоюсь певною метою. Це основа творчої діяльності.

Особливими видами уяви є фантазії, мрії, марення, сновидіння, галюцинації.

Уява, як мисленнєве перетворення дійсності породжує мрії. Передбачаючи результати нашої діяльності, мрія, яка створюється



уявою, стимулює нас до того, щоб працювати над її втіленням в дійсність, щоб боротися за її здійснення. Мрія породжує стимул до дії. Але вона може перетворитись в замісника цієї дії, переродитись в порожню мрійливість, якою люди просто прикриваються від реального світу і необхідністю його змінювати. Але іноді така замріяність буває корисною для людини, вона необхідна для того, щоб людина могла розслабитись, відволіктися.

Сновидіння можна віднести до розряду пасивних і мимовільних форм уяви. Справжня їх роль в житті людини до цього часу ще не встановлена, хоча відомо, що в сновидіннях людини знаходять вираження й задоволення багато життєво важливих потреб, які через низку причин не можете отримати реалізацію в житті.

Галюцинаціями називають фантастичні видіння, які не мають майже ніякого зв'язку з оточуючою людиною дійсністю. Як правило, вони – результат тих чи інших порушень психіки або роботи організму – супроводжують різні хворобливі стани.

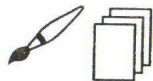
Марення, на відміну від галюцинацій, – це загалом нормальний психічний стан, який являє собою фантазію, пов'язану з бажанням, найчастіше за дещо ідеалізованим майбутнім. Мрія від марева відрізняється тим, що вона дещо більш реалістична й більшою мірою пов'язана з дійсністю, тобто в принципі здійсненна. Марева та мрії займають у людини досить малу частину часу, особливо в юності. Для більшості людей мрії є приємними думками про майбутнє. У деяких людей трапляються й тривожні видіння, які породжують почуття тривожності, хвилювання, вини, агресивності.

Функції уяви

Люди так багато мріють тому, що їх розум не може довго залишатись «безробітним». Він продовжує функціонувати і тоді, коли в мозок людини не потрапляє, не надходить нова інформація, коли вона не вирішує ніяких проблем. Саме в цей час і починає працювати уява. Встановлено, що людина за своїм бажанням не в змозі припинити потік думок, зупинити уяву.

В житті людини уява виконує ряд специфічних функцій:

– перша з них полягає в тому, щоб представити дійсність в образах й мати можливість користуватись ними, розв'язучи задачі. Ця функція уяви пов'язана з мисленням і органічно включена в нього;



– друга функція полягає в регулюванні емоційних станів. За допомогою уяви людина здатна хоча б частково задовольняти багато потреб, знімати породжувану ними напругу;

– третя функція уяви пов'язана з її участю в довільній регуляції пізнавальних процесів та станів людини, зокрема сприймання, пам'яті, уваги, мови, емоцій. За допомогою образів, які людина штучно (навмисно) викликає, вона може звертати увагу на потрібні події. За допомогою образів вона також отримує можливість управляти сприйманням, пригадуванням, висловлюваннями;

– четверта функція уяви полягає в формуванні внутрішнього плану дій – здатності виконувати їх подумки, маніпулюючи образами;

– п'ята функція – планування й програмування діяльності, складання таких програм, оцінка їх правильності, процесу реалізації.

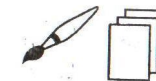
За допомогою уяви людина може керувати багатьма психофізіологічними станами організму, налаштовувати його на майбутню діяльність. Відомими є факти про те, що за допомогою уяви, суто вольовим шляхом людина може впливати на органічні процеси: змінювати ритміку дихання, частоту пульсу, кров'яний тиск, температуру тіла. Дані факти лежать в основі аутотренінгу, який спеціалісти широко використовують для саморегуляції.

Прийоми створення образів

Перетворення дійсності в уяві має свої закономірності, які знаходять вираження в типових способах або прийомах перетворення.

Одним з таких прийомів є *комбінування*, поєднання даних елементів в нових, більше чи менше незвичних комбінаціях. Це дуже розповсюджений спосіб. Л. Толстой писав, що образ Наташі Ростової він створив, взявши одні риси в дружини Соні, інші – в її сестри Тані, «перемолотив» їх і таким чином отримав образ Наташі. Звичайно, основна робота створення цього образу полягала не в «комбінуванні» рис двох сестер, а в складному творчому процесі.

Ще один прийом – *агломунація*, який здавна широко використовувався в мистецтві. Вона зустрічається, наприклад, в пам'ятниках давньоєгипетського мистецтва і в мистецтві північноамериканських індіанців. Агломунація – це прийом винахідництва, технічної творчості. Це об'єднання різних, не об'єднаних якостей, зокрема таких, як казкові істоти. Це, наприклад,



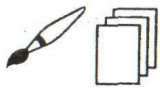
лівчата-мавки, русалки, змії Горинич та інші. У Леонардо да Вінчі, наприклад, є такі композиції – алегорична фігура, в якій він зображує задоволення разом з незадоволенням. Все це він зобразив у вигляді близнюків, так як одне невіддільне від іншого. Вони повернуті один до одного спинами, так як вони протилежні один з одним.

Комбінування – це не випадковий набір, а підбір певних рис. Художник здійснює його свідомо, керуючись певною ідеєю, задумом, загальною композицією. Не останню роль тут грає досвід людини: чим він ширший, багатший, різноманітніший, тим багатшою буде і її уява.

Іншим прийомом перетворення дійсності є акцентування деяких сторін відображуваного явища, яке перетворює його загальний вигляд. Акцентування – це підкреслення окремих рис. Воно досягається шляхом зсуву, зміни пропорцій. Карикатура широко використовує цей прийом. Акцентування повинне виділяти характерні, суттєві риси, повинне в наочному образі, в частковому й конкретному виявляти загальнозначуще. З цим прийомом пов'язаний і кількісний аспект, зміна пропорцій, які знаходять своє вираження в зміні величини, в зменшенні чи збільшенні. Прийом використовується в фантастичному зображенні дійсності.

Всі ці перебільшення й зменшення, порушення розмірів та величин завжди чимось мотивовані. Зовнішність велетня, його грандіозні розміри, фізична сила можуть служити для того, щоб зробити наочною, очевидною внутрішню силу й значущість зображуваного таким чином героя. З іншого боку, сильно зменшенні в порівнянні з дійсністю, фантастично малі зовнішні розміри можуть силою контрасту особливо підкреслити великі внутрішні достоїнства подібної людини, персонажу. Так як і гра ледь помітної на сцені дитини здійснює велике враження, ніж об'єктивно однакова гра дорослого, вияв розуму, кмітливості, сміливості з боку дитини особливо вражає явно вона представляється як хлопчик-з-мізійчик.

Наступна форма – *типізація*, тобто специфічне узагальнення. Це виявлення чогось важливого, суттєвого, неповторного в образах. В типізації одні риси взагалі опускаються, ніби випадають, інші спрощуються, звільняються з ряду деталей, частковостей. В результаті весь образ в цілому перетворюється.



Оскільки акцентуючи, типізуючи, уява узагальнює, виявляючи при цьому узагальнене значення не в абстрактному понятті, а в конкретному образі, в уяві, звичайно, закладено тенденцію до іносказання, алегорії, метафори – до злиття образу й значення, до використання образу в переносному значенні.

Аналогія – наступна форма утворення образу – полягає в тому, що будується образ, схожий на реально існуючий.

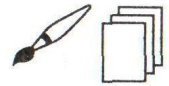
Схематизація – вона породжується тоді, коли певне уявне зливається, відмінності не виявляються, а риси спільності чітко виступають вперед. Зазвичай така тенденція відчутна в творчості одного й того ж актора.

Творчість – вища форма уяви

З феноменом уяви в практичній діяльності людей перш за все пов'язаний процес художньої творчості. Так, з репродуктивною уявою може будувати співвіднесений напрямок в мистецтві, що носить назву натуралізму, а також частково реалізм. Наприклад, по картинах російського художника І.І. Шишкіна ботаніки можуть вивчати флору лісу, так як всі рослини на його полотнах виписані з «документальною» точністю.

Джерелом будь-якого напрямку в мистецтві може бути лише життя, саме воно виступає в якості первинної бази для фантазії. Але ніяка фантазія не здатна винайти щось таке, що людині не було б відомо. В будь-якому новому продукті обов'язково буде закладена хоч найменше частка вже існуючого. У зв'язку з цим саме реальність стає основою творчості ряду майстрів мистецтв, чий політ творчої фантазії вже не задовольняє реалістичність, а тим більше натуралістичні засоби вираження. Але ця реальність пропускається через продуктивну уяву творців, вони її конструюють по-новому.

Найчастіше творчий процес в мистецтві пов'язаний з активною уявою: перш, ніж втілити якийсь образ на папері, полотні чи нотному аркуші, художник, композитор створює в своїй уві цей образ, додаючи до цього свідомі вольові зусилля. Нерідко активна уява настільки захоплює творця, що він втрачає зв'язок зі своїм часом, своїм «Я», «вживаючись» в створений ним образ. Рідше імпульсом творчого процесу стає пасивна уява, так як спонтанні, незалежні від волі творця образи найчастіше являються продуктом підсвідомої роботи мозку, прихованої від нього самого.



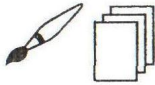
Особлива сила художньої уяви полягає в тому, щоб створити нову ситуацію не шляхом порушення, а за умови збереження основних вимог життєвої реальності. Створити таку гармонію важко і під силу не кожному. Помилковим є уявлення, що чим химернішим і дивнішим є витвір, тим про більшу силу уяви він свідчить. Чим реалістичнішим є художній твір, тим суворіше в ньому дотримується життєва реальність і тим більш потужною повинна бути уява. Дотримання життєвої реальності не означає, звичайно, фотографічного відтворення чи копіювання безпосередньо сприйнятого. Справжній художник володіє не лише технікою малювання, але він і бачить все по-іншому. Не так, як бачить художньо не сприйнятлива людина. Завдання художнього твору – показати іншим те, що бачить художник, так, щоб не побачили й інші.

Відомий письменник Чингіз Айтматов писав: *«Могутня зброя людини в будь-яких ситуаціях – її розум. В безкінечному пізнанні світу, в перетворенні й пристосованості буття до безкінечних потреб людини розум всесильний й невичерпний. Думаю, що творчі ресурси розуму можуть бути порівняні лише до енергетичних ресурсів Сонця»*. Дійсно, творчий потенціал людини великий. Але не кожен знає про це. Для того, щоб дізнатися про свої творчі ресурси й поставити за мету їх розвиток, існують певні психологічні прийоми, якими може скористатися кожен, хто цього бажає. Познайомимося з ними.

Виділення протилежних якостей

Цей прийом передбачає виділення в одному й тому ж предметі чи явищі протилежних якостей. На перший погляд це може здатися неймовірним, парадоксальним. Наведемо приклад. Холодильник: що він робить? Охолоджує продукти. А що відбувається з температурою в кімнаті, де він знаходиться? Температура підвищується (спробуйте наблизити руку до тильної сторони холодильника і ви відчуєте тепло). Таким чином, холодильник одночасно й охолоджує, і нагріває. Це і є протилежним якості одного й того ж предмету.

Вміння знаходити протиріччя – основа парадоксального мислення, а воно в свою чергу, є обов'язковим атрибутом істинної творчості. Виділення протилежних якостей, їх співставлення й об'єднання дозволяє розкрити нові, неочікувані сторони предметів і явищ.

**✓ Вправа**

Вибирається будь-який предмет і просять учнів назвати якусь характерну ознаку цього предмету. Потім пропонується назвати, що є протилежним за значенням цій ознаці, і запитують, чи може даною ознакою володіти обраний предмет.

Постановка запитань

Здатність до постановки нових запитань і проблем є одним з показників розвитку творчих здібностей людини. Корені цієї здібності лежать в природній допитливості людини і в тих ситуаціях спілкування й діяльності, в яких перебуває людина. Спочатку запитання виникають у спілкуванні і для спілкування, і лише потім вони набувають пізнавального, дослідницького характеру.

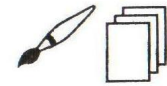
Переформулювання

Щоб розібратися в цьому прийомі, слід розглянути одну з задач, які психологи використовували, вивчаючи творче мислення. В порожній кімнаті на підвіконні лежать плоскогубці, а зі стелі звисають дві мотузки. Відстань між ними така, що людина не може одночасно взяти одну мотузку і дотягнутись до іншої, щоб зв'язати їх кінці. А саме це і потрібно зробити.

Розв'язок задачі полягає в тому, щоб до кінця однієї з мотузок потрібно прив'язати плоскогубці й влаштувати маятник. Для того, щоб знайти це рішення, необхідно застосувати прийом «переформулювання»: людина повинна припинити розглядати плоскогубці як інструмент і побачити в них лише вантаж для маятника. Отже, «переформулювання» – це вміння виділяти в предметі нехарактерні для нього (несуттєві з точки зору призначення) властивості.

Генерування ідей

Це один з найбільш важливих прийомів, який забезпечує творчий підхід до вирішення найрізноманітніших проблем. Суть його проста – генерувати якомога більше ідей. При цьому не обов'язково, щоб кожна ідея була правильною. В цьому процесі можуть пропонуватись незвичні й безглузді ідеї. Важливо, щоб їх було багато. І чим більше ідей, тим більша вірогідність, що серед них будуть хороші, а, можлива, й геніальні ідеї.



Психологія вважають, що мозок людини кожен ідею чи думку подає у вигляді певної кодової форми: зорово-просторової, словесної, акустично-образної, буквенної, цифрової, тощо. Кожна людина здатна оперувати усіма цими формами, але переважаючою, як правило, є якась одна (або дві), що визначає індивідуальні особливості сприймання і мислення. Разом з тим здатність оперувати даними кодовими формами можна удосконалювати.

Тренування вміння генерувати ідеї тісно пов'язана з розвитком творчої уяви (особливо; коли ідеї подаються в формі зорово-просторового або акустично-образного коду). У зв'язку з цим важливим є навчання учнів ще двом вмінням, які допомагають створенню оригінальних образів:

– вмінню включати об'єкт уяви в нові зв'язки і відношення (вправи типу «Домалой фігуру», «Незавершений малюнок», «А що далі?», «Придумай історію», тощо);

– вмінню вибирати з кількох образів найоригінальніший (вправи типу «На що схожа фігура», «Плями», «Мандрівка по хмаркам», «Найсмійніше»).

Аутотренінг

Аутотренінг широко використовується для саморегуляції психічних станів шляхом мисленнєвого створення та оперування потрібними образами, які пов'язані з даними психічними станами та настроями людини. В аутогенному тренуванні потрібний результат досягається шляхом спеціальної системи вправ.

☞ Самоконтроль: Оціни свої знання з теми

1. Дайте сформульоване в словнику та самостійне визначення поняття «уява».
2. Яким чином уява пов'язана з іншими пізнавальними процесами?
3. Який існує зв'язок та відмінності між процесами відтворення та перетворення?
4. Як впливає наша уява на стосунки з оточуючими людьми? Наведіть конкретні приклади.
5. Складіть кросворд чи ребуси, використовуючи поняття, якими розкривається тема «Уява».
6. Складіть якомога більше речень зі словами «людина», «уява», «життя», «творчість», «мрія», «фантазія».

Лабораторія творчості

Маски творчості

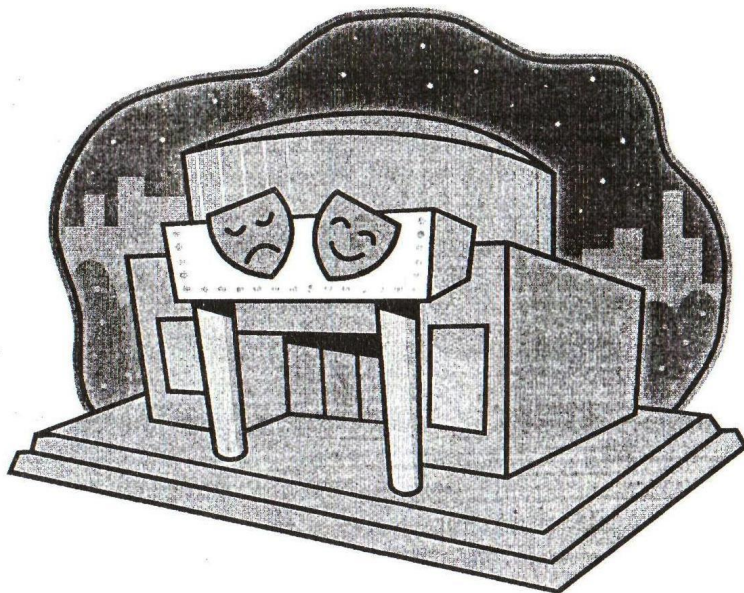
Винахідливість, секрети юного винахідника

Генерація ідей

Творчість та інтуїція

Творчість у стосунках з іншими

Гумор – різновид творчості



8.1. Маски творчості – класифікація творчих особистостей

На сьогоднішній день в психології існує багато спроб класифікації творчих особистостей. Наведемо найбільш розповсюдженні з них.

Класифікація творчих людей за І.П. Павловим

Вона ґрунтується на функціональній анатомії й асиметрії півкуль головного мозку, психофізіологічних особливостях особистості.



І.П. Павлов писав: «Життя вказує на Дві категорії людей – художників та мислителів. Між ними чітка різниця. Одні – художники в усіх їх родах: письменників, музикантів, живописців, тощо – захоплюють дійсність цілком, сповна, живу дійсність без будь-якого поділу, без будь-якого роз'єднання. Інші – мислителі – самі дроблять її і тим ніби знеживлюють її, роблячи з неї якийсь тимчасовий скелет, і лише потім поступово ніби знову збирають її в частини і намагаються таким чином оживити, що цілком їм все-таки і не вдається».

Вчені провели експеримент, почергово присипаючи то праву, то ліву півкулю мозку. Виявилось, що людина з відключеною правою півкулею, зберігаючи розум, впадає в ейфорію: стає збудливою, балакучою, висловлює безглузді жарти. Якщо таке відбудеться з



письменником, композитором чи вченим, то вони втратять творчі здібності, немов би розтративши їх на словесний потік. З відключеною лівою півкулею вони будуть працювати як завжди, однак гарний настрій покине їх, поступившись місцем депресії, світ постане в непривабливих тонах.

І лише злагоджена робота обох півкуль дає можливість сприймати світ повно і об'єктивно. Не завжди у людини ці два типи – логічний (мислительний) і художній знаходяться в гармонійній єдності.

Людина не народжується з функціональною асиметрією півкуль. Якщо вона залишиться на все життя неграмотною і буде займатися примітивною роботою, то ця асиметрія у неї не розвинеться як слід. І навпаки, активна розумова діяльність сприяє спеціалізації півкуль. Серед операторів ЕОМ, ПК, наприклад, кращих результатів досягають ті, у кого функціональна асиметрія виражена найбільш яскраво.

Для художнього типу, тобто людей, у яких домінує права півкуля мозку, характерні яскраві образи, які виникають в результаті живого сприймання, емоцій. У представників логічного типу – лівопівкульного – переважають абстракції, теоретизування, логічні роздуми й міркування. Казахи, хто з них розумніший, не має сенсу, оскільки мова йде лише про дві специфічні особливості людського сприймання світу. Мислитель з слабкими художніми задатками навряд чи досягне успіхів в науці. До того часу поки вимагається прискіпливе збирання, реєстрація й аналіз фактів, він буде справлятися з завданням. Але коли знадобиться піднятися над фактами, представити загальну картину явищ, без художнього мислення не обійтись. Вірним є й інше: якщо художній тип переважає над логічним, то перш, ніж присвячувати себе точним наукам, слід серйозного подумати. Варто знати, що переважна більшість художників, скульпторів, музикантів, акторів мають біль-менш виражені риси цього типу.

Психологічний практикум



Тест «Художник чи мислитель?»

Щоб дізнатися, хто ти – художник чи мислитель – дай відповіді на наступні: запитання, користуючись 11-бальною системою. Якщо ти категорично не погоджуєшся – постав собі 0 балів; якщо повністю згоден – 11 балів. Але, якщо, наприклад, перше ж питання поставить



тебе в тупик, оскільки ти не відносиш себе до похмурих людей, але водночас ти не поспішаєш поповнити ряди щасливих оптимістів, то можеш поставити собі бал від 1 до 10 в залежності від того, як в тебе виражена ця якість. Намагайся поставити собі справедливу оцінку.

Питання	Бали
1. У мене переважає гарний настрій	
2. Я пам'ятаю те, чому навчився кілька років тому	
3. Прослухавши кілька разів мелодію, я можу правильно відтворити її	
4. Коли я слухаю розповідь чи оповідання, то уявляю собі його в образах	
5. Я вважаю, що емоції в розмові лише заважають	
6. Мені важко дається алгебра	
7. Я легко запам'ятовую незнайомі обличчя	
8. В групі товаришів я першим починаю розмову	
9. Якщо обговорюють чийсь ідеї, то я вимагаю аргументів	
10. У мене переважає поганий настрій	

Порахуй окремо суму балів за запитаннями № 1, 2, 5, 8, 9 (ліва півкуля) та № 3, 4, 6, 7, 10 (права півкуля).

Результати відрахувань:

1. Якщо твій «лівопівкульний» результат (Л) більший, ніж за 5 балів – «правопівкульний» (П), то значить ви належите до логічного типу мислення. Ти, взагалі, оптиміст, і вважаєш, що більшість своїх проблем вирішиш самостійно.

Як правило, ти без особливих зусиль вступаєш в контакт з людьми. В навчанні та житті більше покладаєшся на розрахунок, ніж на інтуїцію. Відчуваєш більше довіри до інформації, отриманої з преси, літератури, ніж до власних вражень.

Тобі легше даються види діяльності, які вимагають логічного мислення. Якщо професія, яку ти мрієш обрати, вимагає саме логічних здібностей, то тобі пощастило. Ти можеш стати хорошим математиком, викладачем точних наук, конструктором, організатором виробництва, програмістом, пілотом, водієм, креслярем... (продовжте список самостійно).

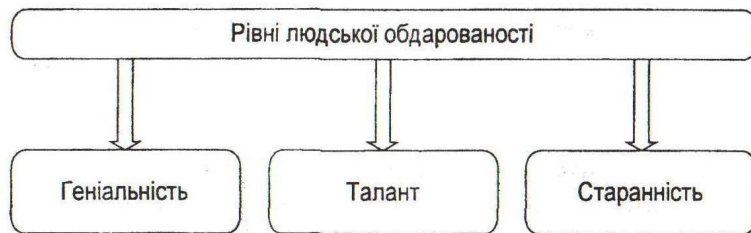
2. (П) більше (Л). Це означає, що ви людина художнього складу. Представник, цього типу схильний до деякого песимізму. Надає



переваги більше власним почуттям, ніж на логічному аналізі подій, і при цьому, як правило, не помиляється. Не дуже товариський, однак може продуктивно працювати навіть за несприятливих умов (шум, різноманітні завади тощо), його чекає успіх в таких областях діяльності, де потрібні здібності до образного мислення – художник, актор, архітектор, лікар, вихователь... (продовжте список самостійно).

3. Перед людиною, в якій однаково поєднуються ознаки логічного та художнього мислення, відкривається широке поле діяльності. Зони її успіху там, де вимагається вміння бути послідовним, в роботі і водночас образно, щільно сприймати події, швидко і ретельно продумувати свої вчинки навіть в екстремальній ситуації. Ось професії, які вимагають гармонійної взаємодії протилежних типів мислення: менеджер, випробувач складних технічних систем, лектор, полководець... (продовжте список самостійно).

Класифікація Е. Канта

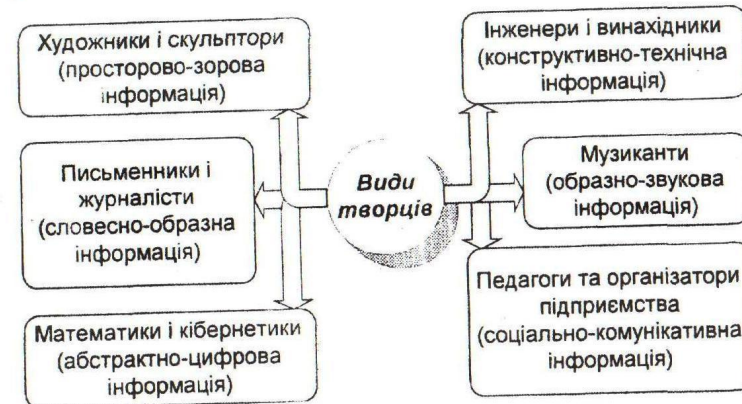


Класифікація російського ученого й винахідника П.К. Енгельмейєра

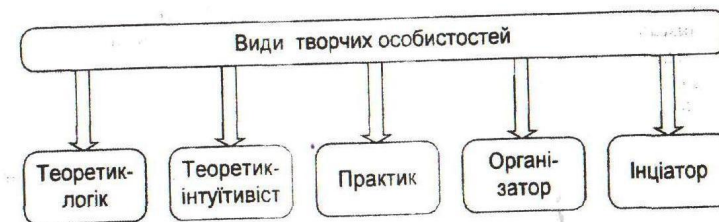


Класифікація творчих особистостей А.Н. Лука

Типологію розроблено за ознакою засобу перекодування інформації.



Класифікація творчих особистостей В.Л. Андрєєва



Теоретик-логік характеризується здатністю до широких узагальнень, класифікації та систематизації. Люди цього типу чітко планують свою творчу роботу, для них характерна висока обізнаність та інтуїція.

Теоретик-інтуїтивіст – це тип творчої особистості, для якого характерна здатність до висування нових ідей, оригінальних пропозицій, фантазія, творча уява. Творці цього типу – це великі винахідники, автори нових концепцій, шкіл і напрямів.

Практик – це тип творчої особистості, який завжди прагне до експериментальної перевірки своїх нових гіпотез.



Організатор володіє високим рівнем здібностей щодо організації колективу для розробки і виконання нових завдань. Під керівництвом таких людей створюються наукові школи і творчі групи.

Ініціатор – це тип творчої особистості, для якого характерні ініціатива і натхнення, особливо на початкових етапах розв'язання нових творчих завдань.

Психологічний практикум

✓ Для того, щоб визначити, до якого типу творчих особистостей ти належиш, виконай наступні вправи. Після того, як усі завдання будуть виконані, оціни свою роботу і визнач, вправу якого типу тобі вдалося виконати найкраще і найшвидше. Засікай час виконання кожної вправи, свій результат фіксує у першій колонці ліворуч.

Час	Вправа	
Словесно-образна творчість		
Двоколірний вірш		
	<p>Коли де-небудь квітку бачу «Зірви» – кричить мені, аж плаче Повз деревце іду зелене, «Зламай!» – схиляється до мене. В гніздечку пташку стрінув в гаї, «Зжени!» – мерщій мене благає «Забий!» – з болота жаба просить. «Замуч!» – цвіркун сюркоче в просі. Е ні, негарний вірш такий. Хай ліпше буде навпаки!</p>	<p>Коли де бачу квітки очі «Люби!» – вона мені шепоче Повз деревце іду зелене, «Привіт!» – схиляється до мене В гніздечку пташку стріну в гаї, Питає пташка: «Як ся маєш?» «Спочинь!» – з болота жаба просить. «Всміхнись» – цвіркун сюркоче в просі. Який же світ кругом чудовий Додому йду в добрі й любові! (Сергій Павленко)</p>
Віршомаз		
	<p>Високому мистецтву складання віршів властиві легкість, радість й оптимізм. Нижче перед собою ви побачите варіанти віршованих тем та рими, які повинні бути використані вами при складанні свого вірша. Чим більше рим буде використано в вірші, тим вище буде оцінений ваш витвір. Довжина вірша не обмежується.</p> <p>У вашому розпорядженні наступні рими:</p> <p>літо – діти; річка – стрічка; давай – трамвай; птахи – страхи; люди – блюдо; вінок – танок.</p>	



Словникова скринька			
	<p>Що можна зробити з носом? Прочитай відомі приказки: Вішати ніс. Водити за ніс. Крутити носом. Зарубай собі на носі. Комар носа не підточить. Залишився з носом. Вище ніс! Задирає носа. Утерти носа. Не сунь носа до чужого проса. Не бачить далі свого носа. Клювати носом. <u>Завдання:</u> Знайди інші слова, які передають суть багатьох образних висловів. Запиши до кожного слова всі приказки, які вдасться згадати.</p>		
Просторово-зорова творчість			
Орігамі			
	<p>Зараз ви можете випробувати свій художній талант на смак. Гра буде проводитись у давньому японському мистецтві орігамі – мистецтві складування аркушів паперу в різноманітні фігурки. <u>Завдання:</u> виготовити з стандартного аркуша паперу невеликий предмет, фігурку або річ на ваш розсуд і фантазію. Можна розфарбувати її. Виготовлену фігурку продемонструйте всьому класу, оцініть свою роботу і акуратно наклейте ваш «шедевр» на свій робочий аркуш в зошит.</p>		
Шарж			
	<p><u>Завдання:</u> вимагатиме від вас з одного боку – почуття гумору, поблажливості критика й спостережливості психолога, а з іншого – твердої руки майстра образотворчого мистецтва. Вам необхідно намалювати портрет, а точніше – дружній шарж. Коли робота буде виконана, попросить того, кого ви малювали оцінити її і внести, якщо потрібно, поправки.</p>		
Образно-звукова творчість			
Звуки			
	<p>Нас оточує безліч звуків. Але різні звуки викликають у нас різні почуття. Випиши у дві колонки звуки, які тебе лякають і які тобі приємні.</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; border: none;"> <p>Приємні звуки</p> <p>1. Сміх щирий</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p> </td> <td style="width: 50%; border: none;"> <p>Неприємні звуки</p> <p>1. Скрип</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p> </td> </tr> </table>	<p>Приємні звуки</p> <p>1. Сміх щирий</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p>	<p>Неприємні звуки</p> <p>1. Скрип</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p>
<p>Приємні звуки</p> <p>1. Сміх щирий</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p>	<p>Неприємні звуки</p> <p>1. Скрип</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p>		

**Звукова спостережливість**

Напиши, які незвичайні звуки ти чуєш почуті учора:

Вранці _____

Вдень _____

Увечері _____

Мелодія природи

Якою може бути музика тихого листопаду сонячної днини? Якими словами можна передати рух листя? Продовж перелік: кружляє, пурхає,

До поданих нижче природних явищ добери слова, які передають їхнє звучання:

вітер: _____

дощ: _____

прибій: _____

Музичні інструменти

Чи вмієш ти розпізнавати звуки музичних інструментів? Напиши, яких:

Голоси моїх знайомих

Чий голоси ти впізнаєш, слухаючи радіо, розмовляючи по телефону, не дивлячись на екран телевізору? Напиши їх імена:

Знайомі люди	Ведучи на радіо	Диктори, учасники ТВ

Комунікативна спостережливість

Спостерігай, як змінюються голоси людей залежно від їх настрою. Опиши свої результати спостереження.

Звукове наслідування

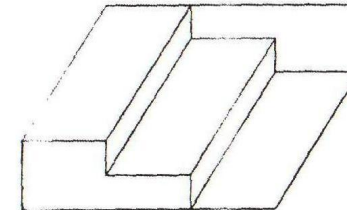
Чи можеш ти відтворити голоси своїх друзів, вчителів, знайомих? Якщо так, то напиши, кого: _____

Запитай у рідних, друзів, як звучить твій голос. Запиши їх відгуки про це нижче: _____

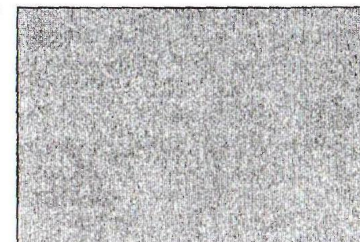
Конструктивно-технічна творчість**Перевертні**

Погляньте на малюнок. Ця фігура отримала назву сходинок Шредера. Її особливість полягає в тому, що, перевернувши малюнок договори ногами, можна все рівно побачити ту ж саму фігуру. Деякі гіпотези, припущення зберігають свою істинність, будучи «перевернутими», і навіть дають при цьому поштовх до народження нових ідей.

Спробуйте, розглянувши запропоновану фігуру, створити кілька своїх, які б зверху і знизу виглядали однаково.

**Найвигідніша мережа доріг**

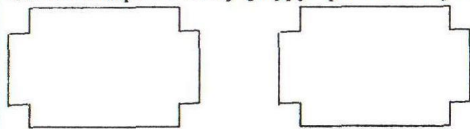
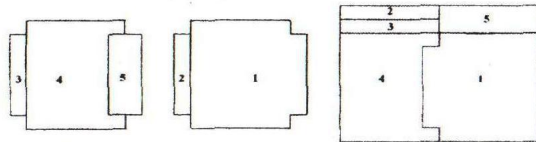
Чотири міста розташовані у вершинах квадрата. Сполучіть їх між собою найкоротшою залізницею.



Відповідь:

**«Прибуток» з відходів**

Дві фігурні заготовки призначалися для виготовлення коробочок. Але їх розкрій, виявився невдалим. Все ж їх можна використати. Розріжте ці заготовки (одну – на дві, а іншу – на три частини) так, щоб скласти з одержаних п'яти частин квадрат. Готову фігуру приклейте в робочий аркуш.

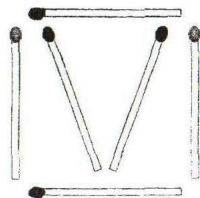
Відповідь:**Абстрактно-цифрова інформація****Точки і лінії**

Погляньте на малюнок. Як можна з'єднати всі 9 точок трьома прямими лініями, не відриваючи олівця від паперу?

Відповідь:**Парадокс**

Як можна відняти три і отримати чотири?

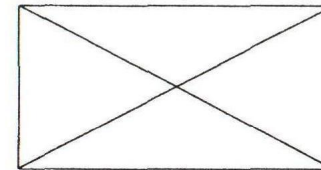
Той факт, що відповідь не очевидна, ще не означає що її не існує. Запитайте: Як ще можна отримати чотири або: «Що таке чотири?» – і головоломку розгадано.



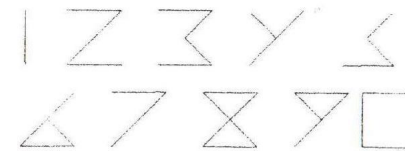
Відповідь: приберіть три сірники – вгорі, внизу, праворуч.

**Таємниця арабських цифр (задача Франсуа Лукаса)**

Легенда про обручку царя Соломона каже, що на дорогоцінному камені, який прикрашав обручку, була зображена таємнича фігура квадрат з двома діагоналями.



Французький математик Франсуа Лукас (1841-1891), фахівець у радужі теорії чисел, займаючись пошуком простого пояснення форми арабських цифр зміг одержати фігури усіх десяти цифр з допомогою квадрата з діагоналями. Спробуй зробити це й ти.

Відповідь:**Підбиття підсумків роботи**

1. Ще раз перевір, чи зазначив ти час, який витратив на виконання кожного завдання серії, та чи поставав скрізь собі оцінку.
2. Визнач середню оцінку за виконання творчих завдань кожної серії. Для цього додай оцінку за кожне завдання серії та поділи їх на кількість завдань в ній. Наприклад, серія образно-звукової творчості включає аж 7 завдань. Відповідно в тебе буде й сім оцінок, їх усі треба додати і розділити на 7 – це й буде твоя середня оцінка образно-звукової творчості.
3. Визнач свій середній час, витрачений на виконання завдань кожної серії за зразком з вирахуванням середньої оцінки.



№ з/п	Вид творчості	Середня оцінка	Середній час
1	Словесно-образна творчість		
2	Просторово-зорова творчість		
3	Образно-звукова творчість		
4	Конструктивно-технічна творчість		
5	Абстрактно-цифрова творчість		

4. Результати підрахувань оформи у таблицю:

5. Проаналізуй результати за таблицею і визнач, який тип творчої діяльності у тебе найбільш розвинений. Для цього з'ясує, з якого типу роботи тобі вдалося набрати найвищі бали за найкоротший проміжок часу. Чи згодний ти з результатами? Виклади письмово свої міркування з приводу цього.



Досліди себе!

Визнач свої схильності до творчості за допомогою наступного тесту. До кожного запитання пропонується три варіанти відповіді – А, В, С. Відповідь, з якою ти погоджуєшся, обведи кружечком.

№ з/п	Питання	А	В	С
Допитливість				
1.	Мене все цікавить з першого погляду	так	ні	дивлячись за обставинами
2.	У мене є інтереси, окрім основного заняття – навчання	так	ні	іноді
3.	У вільний час у мене є серйозні справи (громадські доручення, спорт і т. Ін.)	так	ні	час від часу
4.	Я намагаюсь поглибити ті знання з навчальних предметів, які мене цікавлять	так	ні	іноді
5.	Я завжди хочу знати про все якомога більше	так	ні	мене цікавлять деякі теми
6.	Я з задоволенням збираю цікаві для мене матеріали й інформацію	так	ні	іноді
7.	Читати для мене – ...	необхідно	морока	задоволення



Наполегливість				
1.	Коли я беруся за справу, намагаюсь довести її до кінця	так	ні	залежить від мети
2.	Я завершую те, що починаю	так	ні	іноді
3.	Невдача мене приголомшує	ні	так	я сміюсь над цим
4.	Невдача спонукає мене до роздумів	так	ні	трохи замислююсь
5.	Заради справи я готовий пожертвувати своїми інтересами й задоволеннями	так	ні	час від часу
Честолобність				
1.	В професії мені важливо...	можливість творчості	спокій	гарна зарплата
2.	Є великі люди, якими я захоплююсь	так	ні	викликають лише інтерес
3.	Заради нових знань я б охоче відвідував спеціальні курси	так	ні	треба, щоб мене примушували
4.	Я люблю зустрічі й дискусії	дуже	ні	помірно
5.	Я люблю партнерську роботу	так	ні	можу пристосуватись
Винахідливість				
1.	Я розмірковую про механізм мислення	так	ні	якщо вимушений
2.	Мене цікавить влаштованість приладу, яким я користуюсь	так	ні	іноді
3.	Я уявляю, як його можна покращити	так	ні	іноді
4.	Думаю, що в мене вмілі руки	так	ні	дещо вмію
5.	Мене цікавить логіка в роздумах	дуже	не задумуюсь над цим	віддаю перевагу цікавому
6.	Розмірковуючи, я готовий відмовитись від своїх старих уявлень	якщо впевнений	ніколи	це дуже важко
Мої сильні сторони				
1.	Здоров'я дозволяє мені активно працювати	так	ні	помірно
2.	В цілому, мені щастить	так	ні	іноді
3.	Моя пам'ять...	добра	погана	середня



4.	Мене приваблює незвичайне	так	ні	якщо це стосується моїх інтересів
5.	Я буду обирати професію...	за покликанням	випадково	з практичних міркувань
6.	Я люблю мріяти і фантазувати	так	ні	іноді
7.	Не люблю самотності	так	ні	недовго
8.	Люблю розмірковувати наодинці	так	ні	залежно від ситуації
9.	Коли потрібно, я вмю відключитись від клопотів	так	ні	не завжди успішно
Кількість відповідей в кожній колонці, які були обкреслені				

Якщо більшість ваших відповідей – в колонці «А», то ви скоріше за все наділені творчим темпераментом і ваш талант проявляється у винахідництві. Але ви ще не зробили нічого оригінального? Можливо, це через те, що ви ще молоді або ж схильні переоцінювати себе, беручись за все підряд. У будь-якому випадку ваше бажання бути творцем вже проявилось.

Більшість відповідей в колонці «В» означає, що ви досить байдужі до творчості. Можливо, справа в надмірній сором'язливості й пасивності?

Якщо ви не замислювались над цим, то на все життя залишитесь гарним виконавцем, що теж непогано.

Більшість відповідей в колонці «С» свідчить, що ви, безсумнівно, можете довести творчу здатність, але не хочете цього робити. Можливо, ваш творчий розум винахідливий і може проявити себе в деяких областях. Ейнштейн, наприклад, був геніальним творцем, якщо мова йшла про абстрактні ідеї, але його зовсім не цікавили маленькі винаходи для повсякденного життя. Намагайтесь не бути людиною одної ідеї, тому що не всі мають можливості Ейнштейна. Або спробуйте хоча б розвивати більше маленьких ідей, щоб підтримати ту, яка вам дійсно до душі.

 **Самоконтроль:** Оціни свої знання з теми

1. Дайте тлумачення терміну «творчість»?
2. Назвіть типи творчих людей.
3. Дайте класифікацію творчих особистостей за В.Л. Андрєєвим.



8.2. Винахідливість, секрети юного винахідника

Геракліт проголосив: «*Все тече, все змінюється у світі*». Людина ж повинна робити таким чином, щоб ці зміни відбувалися не в сторону руйнування, а шляхом вдосконалення і відкриття нових можливостей, нових граней людини й світу.

В історії існує чимало відомостей, коли винахідливість людини змінювала своє близьке середовище на краще, і приносила користь не лише самій собі, але й навіть усьому людству. Повідаємо кілька приладів, які яскраво ілюструють це.

Історія з велосипедом

Ось уже понад 200 років вдосконалюється конструкція велосипедів. Його називали і «костотрясом», і «самокатом», і «біциклом», і «швидконогом». Датою створення велосипеда визнаний 1801 рік, коли український кріпосний Юєим Артаммонов зробив перший у світі індивідуальний засіб пересування.

З плином часу змінювався і цей нехитрий пристрій. У кінці XIX ст. шотландський лікар-ветеринар Данлоп вирішив «взути» велосипед у м'які надувні шини. Ідея прийшла, коли Данлоп поливав город водою із шланга.

Голландець Франц Ріук відмовився від традиційного зубчатого колеса та ланцюгової передачі на користь двопедальної системи.

Зміна конструкції велосипеда – яскравий приклад вдосконалення технічної системи. Вдосконалення складних технічних та природних систем відбувається, як правило, на основі поглиблення знань про оточуючий нас світ.

Питання не в тому, щоб вдосконалити, основне питання – як не зробити? Вдосконалити можна все. «Як вдосконалити настільний теніс?» – питаєте ви. Встановіть на столі з обох сторін коробочки з під сірників. За кожен збитий коробок – зараховується додаткове очко.

Історія цвяха звичайного

«Цвяхковий літопис» ведеться з сивої давнини. Ще печерні люди скріпляли частини своїх знарядь кістками риб, шипами колючих рослин. Потім широко застосовувались металеві цвяхи. Загострений стержень із шляпкою – найпростіша конструкція. Нині ж він вдосконалюється. Американець К. Клейн запропонував цвях з ребрами, щоб міцно



тримався при зіткненні з деревом. Щоб маса не збільшувалась, його виготовляють порожнім. В.Г. Мазайков запропонував виготовити цвяхи з заглибинами по всій довжині. Під час забивання заглибин не працюють, але, коли він прошиває з'єднані деталі наскрізь і упирається у тверду підставку, то згинається саме у місцях заглибин. А зігнутий цвях витягти дуже важко.

Тепер розглянемо, як можна вирішувати ті чи інші проблему по-творчому.

Особливості розв'язування винахідницьких задач

Рішення 1

Розглянемо задачу, яку Марк Твен та тітонька Поллі поставили перед Томом Соєром – пофарбувати вапном тин за допомогою звичайної щітки.

Технічним вирішенням цієї проблеми будуть різноманітні щітки, розпилювачі та ін. Рішення ж Тома Соєра було суто організаційним, адже вапно, щітки, плями на носі, штанях були, як і раніше.

Ще один подібний приклад. Доріжки у парках плануються завчасно, хоч потім виявляється, що людям зручніше ходити більш короткими шляхами, вони протоптують на газонах нові доріжки, нашттовхуючись на таблички з погрозливими написами. Виникла ідея: засіяти травою весь парк і почекати, коли люди протопчуть доріжки з найбільш зручними для них маршрутами. Це теж рішення організаційне, а не технічне.

В будь-якому випадку ці два рішення можна назвати раціоналізаторськими.

Рішення 2

Особливістю винахідницьких задач, що відрізняє їх від математичних, є можливість вдосконалення різноманітнішими шляхами. Але дві умови при цьому повинні обов'язково виконуватись:

- накопичення великої кількості інформації;
- активний пошук нетрадиційного рішення.

Для чого потрібно збирати додаткову інформацію? Скористаємось для роз'яснення відомим прикладом: великий російський хімік Д.І. Менделєєв довго не міг класифікувати усі відомі на землі елементи за їх властивостями. Але одного разу він побачив свою періодичну систему у сні. Звичайно, комусь іншому вона приснитись немогла, оскільки ніхто інший не мав такого об'єму інформації.



Рішення 3

Пошук – це руйнування інерції мислення, що властива кожній людині. Щоб переконатись у цьому, можна провести простий експеримент: подивіться на свої руки і скажіть скільки пальців на обох руках. Так, десять. Тепер руки опустіть і скажіть, скільки пальців на десяти руках? Як показують численні дослідження, близько 90% людей своєю відповіддю називають 100, тоді як насправді – 50.

Отже, так можна з'ясувати, що мислення людини інерційне. У свідомості відкладалась цифра 10 (кількість пальців на обох руках), оскільки у питанні на ній було сконцентровано увагу.

Для подолання подібного психологічного бар'єру застосовують своєрідне «обхідне» мислення. Розглянемо приклад використання «обхідного» мислення людиною.

У Лондоні жив купець, який заборгував лихварю велику суму грошей. А той заявив, що пробачить борг, якщо купець віддасть за нього свою доньку. Батько з донькою прийшли у відчай. Тоді лихвар запропонував тягти жереб. У порожній гаманець він поклав два камінця – чорний і білий. Дівчина повинна була витягти один з них. Якщо їй попадеться білий камінь – вона залишається з батьком, якщо чорний – стати дружиною лихваря. Але, коли лихвар клав у гаманець камінці, дівчина помітила, що вони обидва чорні. Як тут бути? Подумавши, дівчина засунула руку у гаманець, витягла, камінчик і не подивившись на нього, ніби ненароком впустила його на дорогу, де камінець загубився серед інших.

– Ох, мені дуже шкода, – вигукнула дівчина. Але це можна виправити. Ми подивимось, якого кольору камінець, який залишився у гаманці, і тоді дізнаємось, який камінець дістала я.

Оскільки камінець, який залишився в гаманці, був чорним, то, відповідно, вона витягла білий.

Дівчина, як бачимо, скористалася «обхідним» мисленням – обходячи той камінець, який їй потрібно було витягти, вона думала про камінець, який повинен лишитися у гаманці.

Рішення 4

Сила аналогії – теж неабиякий поштовх для розв'язання винахідницьких задач. Наприклад, ідея створити міст через річку вперше з'явилась завдяки аналогії.



Людина багато разів бачила, як дерево на березі річки падало на інший берег. По ньому переправлялись тварини і люди. А коли не було такого дерева, а перейти річку було необхідно, то людина, порівнюючи свою задачу з відомою ситуацією, знаходила рішення – потрібно звалити дерево і перекинути його через річку.

Рішення 5

Щасливий випадок – незмінний союзник винахідника, інколи, щоб робити талановите відкриття, варто побачити людину з підбитим оком.

А.А. Мікулін, знаменитий конструктор двигунів, знаходився на аеродромі, коли експериментальний літак мало не розбився через пошкодження магнето-генератора змінного струму.

Після цього випадку Мікуліну найбільше хотілось винайти фантастичне магнето, яке не ламається.

Занурений у потік своїх думок, Мікулін Крокував вулицею. Раптом почув крик. Назустріч вибіг чоловік, у якого одне око було підбите. А іншим він поглядав на вченого і підморгував.

Після цього випадку Мікулін запропонував встановлювати на літаку не одне магнето, а два. Якщо одне відмовить, інше буде працювати, що виключає можливість аварії.

Рішення 6

Рішення з використанням наявних властивостей і можливостей об'єкта називають методом Колумба.

Якщо людину запитати: «Для чого потрібна голка?», вона відразу відповідь: «Для того, щоб шити!» Але ж вона може застосовуватись також як вісь для компаса, як інструмент для лікування голкотерапією.

Ми знаємо, для чого необхідна та чи інша річ. І не часто бачимо всі її властивості. Якщо другорядну властивість зробити основною, матимемо справу з винаходом.

Рішення 7

Використовуйте властивості інших об'єктів для вдосконалення необхідного вам об'єкту.

Як вдосконалити, наприклад, малярську щітку?

Подивіться, що знаходиться навколо вас, наприклад, це буде графин з водою, лампочка, чорнильна авторучка, кулькова ручка. Перелічимо основні властивості цих об'єктів:



- графин з водою – скляний, форма графина, прозорий, є корок, вода приймає форму посудини;
- лампочка – колба, вакуум, підвіс, електрика, вмикач;
- чорнильна авторучка – перо, наповнення рідиною, автоматичне перетікання чорнил до пера;
- кулькова ручка – корпус, змінний стержень.

Спробуємо перенести ці властивості на щітку, яку потрібно вдосконалити. Найбільше підходять властивості чорнильної ручки. Якщо до щітки приєднати балончик з рідкою фарбою і підвести трубочки через щітку, то під час роботи фарба буде поступово і рівномірно поступати на поверхню. Зникне необхідність весь час опускати щітку в банку з фарбою.

І ще кілька порад: тренуйте свою фантазію, шукайте у навколишньому дивні речі й аналізуйте їх, розвивайте мислення та пам'ять.

Якщо ви виховуєте в собі винахідницький погляд на оточуючий світ, то у вас постійно будуть накопичуватися й не вирішені проблеми і вдалі рішення, інакше кажучи, створюватиметься банк винахідницьких ідей. Але основне, що у вас з'явиться бажання бачити проблеми, не проходити повз них. Це умова формування активної життєвої позиції. Візьміть будь-яку роботу, яку ви виконуєте вдома або в школі, і знайдіть у ній задачу – це теж розвиток творчої яви.



Самотренінг


✓ Відшукайте в енциклопедичній, довідковій літературі інформацію, яка вказує на кількість варіантів велосипедів, які існують на цей час у світі. Запишіть їх кількість та види нижче. _____

✓ Наведіть приклад з власного життя чи досвіду батьків, коли вони вирішували проблему організаційним методом. _____

✓ Знайдіть в народних творах (казках, легендах, міфах тощо) приклади використання «обхідного» мислення. Можливо, ви й самі були його користувачами? Якщо так, то проілюструйте нижче. _____



✓ Придумайте і запишіть задачу, яку можна було б розв'язати за допомогою рішення 7. Поясніть письмово свій хід думок. _____

 **Самоконтроль:** Оціни свої знання з теми

1. Наведіть свої приклади винахідливості людини.
2. Дайте тлумачення терміну «пошук».
3. Дайте тлумачення виразу «щасливий випадок».

8.3. Генерація ідей

*«Який стиль думок, такий і пошук:
шукайте і знайдете»*

(Роберт Браунінг)

Творчий потенціал людини і її успіхи в обраній сфері діяльності багато в чому залежать від ставлення до життя. Існує два основних підходи, які можна умовно назвати як підходи котеняти та мавпочки – з урахуванням того, як ці тварини сприймають стресові зміни навколо себе.

Коли котеня в небезпеці, воно нічого не робить, лише жалібно нявчить доки не прийде мама-кішка і не перенесе в безпечне місце. Дитинча мавпи при першій ознаці небезпеки саме кидається до матері, вмощується їй на спину і від'їжджає верхи, міцно тримаючись за материнське хутро.

Творча людина, як правило, користується «мавпячою» поведінкою. Але й люди «котенята» можуть навчитися «мавпячим» поведкам, якщо вони будуть прагнути діяти більш самостійно, розвивати свої творчі здібності, працювати над новими підходами, знайомитись та висувати (генерувати) свої власні оригінальні ідеї.

Щоб стати творчою особистістю необхідно насамперед повірити, що це дійсно можливо, і почати жити як творча особистість.

Погляньте на малюнок. Ви побачите дві прямі але можете створити й третю. Для цього піднесіть книгу (аркуш) до очей і розмістіть її так, щоб точка перетину ліній опинилась прямо перед вами. Зведіть очі до цієї точки. Тепер ви бачите третю лінію? (Вона здається коротким штрихом, який стирчить із сторінки).

Якщо ви повірите в творчий початок своєї особистості й почнете діяти саме творчо, ви почнете створювати ідеї буквально з нічого.



Повіривши в свої творчі здібності, ви повірите в значущість своїх ідей і отримаєте достатньо наполегливості для того, щоб втілити їх в життя.

Кожен повинен ствердити в собі творчий початок. Хоча багато елементів творчості схожі, вони ніколи не бувають ідентичними. Всі сосни схожі одна на одну, однак ви не знайдете дві однакові. Через широту діапазону подібностей і відмінностей дуже важко розвинути всі варіанти проявів в людині творчого початку. Кожен робить щось своє. Нарешті, художник не є якоюсь вже дуже особливою людиною, але кожна людина – це особливий, ні на кого не схожий художник.

Якщо ви будете поводитись як мисляча людина, то ви нею станете. Важливо мати сам намір перетворитись на творця. А для цього існують психологічні «ритуали» (вправи), які допоможуть кожному бажаному перетворитись на «генератора ідей».



Самотренінг

✓ Квота ідей

Щоденно тренуйте свій розум. Установіть квоту: в день по стільки-то ідей, які стосуються вашого навчання, життя, – наприклад, по 5 ідей і день на протязі тижня. Ви побачите, що найважче видати перші п'ять, потім вони будуть спадати на думку спонтанно. Чим більше ідей висуваєте, тим більше шансів на перемогу.

Дні тижня	Ідеї
Понеділок	
Вівторок	
Середа	
Четвер	
П'ятниця	
Субота	
Неділя	

Квота допоможе вам генерувати ідеї й альтернативи, не чекаючи, поки вони з'являться самі по собі. Намагайтесь виконувати квоту, навіть якщо ідеї, що спадають вам на думку, на перший погляд будуть здаватися смішними або «притягнутими за вуха». Квота не повинна

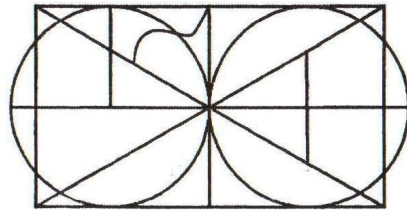


вам заважати генерувати ідеї більше, ніж «потрібно». Нехай вони служать лише «гарантією» того, що ви не опуститесь нижче встановленого мінімуму.

З досвіду життя!

Томас Едісон запатентував 1093 винаходи. Він свято вирів, що необхідно виправляти свій розум і розум своїх партнерів, і вважав, що без встановленої квоти ідей не досягнув би так багато. Його особиста квота дорівнювала одному маленькому винаходу кожні 10 днів і одному великому – кожного півроку.

✓ Карта ідей



Хочете вірте, хочете – ні!

Цей малюнок чимось нагадує свідомість – щоразу, коли ви дивитесь на нього, ви бачите щось нове. Який же його зміст? Нижче напишіть, що ви на ньому побачили і яка суть полягає в ньому.

Швидше за все, вам вдалося розгледіти лише кілька букв та цифр. Але в цьому малюнку можна розпізнати всі 26 букв латинського алфавіту та цифри від 0 до 9. І все це ви тут побачите дійсно.

Так само ви можете примусити свій розум генерувати нові й нові ідеї, щоб виконати встановлену квоту.

✓ «Попадання в тон»

Коли радар схоплює ціль, пілот винищувача рапортує: «Потрапив в тон!» З цього моменту пілот, а разом з ним і авіаприлади зосереджуються на враженні цілі. В повсякденному житті потрапити в необхідну тональність – означає звертати більше уваги на те, що відбувається навколо.

Завдання:

Скільки букв «П» у наведеному нижче абзаці?



Ти бачив, як з бруньки визирає листочок? Спочатку це тоненька ніжно-зелена смужка, потім – м'який малесенький листочок. День у день він збільшується й міцніє. Листочок розвивається.

Може, тобі доводилось зачудовано стояти над маком, коли на твоїх очах розкрився бутон? Зім'яті пелюстки розгладжувалися, червоніли. З'являлася прекрасна ніжна квітка.

*Усе розвивається в природі,
все розвивається в людині...*

Розвивати здібності – означає дедалі краще й краще виконувати якусь справу.

А які у тебе здібності?

Може, ти гарно малюєш? Умієш швидко лічити? Добре граєш у шахи? Співаєш? Вигадуєш цікаві історії? Ліпиш фігурки? Працюєш лобзиком? Знаєш багато віршів? Щоб багато знати і вміти. Розвивай свої здібності. Вони потрібні в будь-якій діяльності.

*Учися спостерігати, слухати, мислити,
Увляти, самостійно працювати.*

(О.Я. Савченко)

Отже, в цьому уривку букв «П» _____.

Ви потрапили в «тон», якщо нарахувати 13 букв «П». Якщо виявили менше – то, мабуть, не врахували «П», яка стоїть перед числом результатом.

Як правило, ми далеко не повністю використовуємо свою здібність бачити. Ми йдемо по життю і переглядаємо велику кількість інформації, предметів, сцен. Ми дивимось, але не бачимо.

Навчившись звертати увагу на те, що відбувається навколо, можна розвинути в собі здібність бачити чудеса, дивлячись на звичайні речі. Навчившись звертати увагу на те, що відбувається поруч, можна розвинути в собі «подвійний зір», який дасть можливість помічати не лише те, що бачать всі, але й зовсім несподіване.

Ідею реально шукати всюди. Можливо, вона ховається під кущем, за пагорбом, в салоні автомобіля.

✓ Панна Звичка

Панни Звичкени будь-що роблять так, як завжди. У них все повинно бути на своєму місці, вони губляться, якщо щось порушує



звичайний хід життя. Оскільки все в житті цих панночок відміряне, помічене, розкладено по поличках, *Звичкени* здатні вирішувати проблеми лише у вузьких рамках. Непотрібно ставати *Звичкіними*.

Спробуйте запрограмувати зміни у своєму повсякденному житті. Складіть список того, що виконується вами за порядком, встановленим заздалегідь. Потім візьміть список звичок, вивчіть його і спробуйте свідомо змінити їх одна за одною.

Звичка	Видозміна

Ось деякі приклади зміни звичок:

- змініть дорогу до школи, магазину;
- змініть час сну;
- змініть режим дня;
- щодня слухайте іншу радіостанцію;
- читайте, різні газети;
- заводьте нові знайомства;
- спробуйте нові рецепти приготування їжі;
- прийміть ванну замість душу;
- подивіться інші телепередачі тощо.

✓ Валіза нісенітниць

Складайте в окрему коробку цікаві малюнки, карикатури, рекламні проспекти, аркуші з записами цитат, приказок – словом все, що здасться вам оригінальним і може викликати несподівані асоціації. Коли вам знадобиться якась ідея, дістаньте з коробки навмання якийсь аркуш, а потім спробуйте встановити зв'язок між випадково вибраним предметом і вашою проблемою. Іноді це дає вражаючі результати.

Нижче наклейте одну з таких оригінальних вирізок, реклам, малюнків, які вам особливо подобаються, і напишіть ідеї, які у вас виникають при їх спогляданні.



✓ Ресурси

Звертайтеся до додаткової, довідникової, енциклопедичної літератури, які містять думки і висловлювання великих особливостей. Збирайте ці цитати, висловлювання і записуйте їх у спеціальний «Журнал ідей». Такі речі містять зародки та принципи ідей, які можуть бути застосовані для вирішення різних життєвих проблем.

Нижче зафіксуйте декілька висловлювань чи цитат, які вам особливо подобаються.

☞ Самоконтроль: Оціни свої знання з теми

1. Що треба зробити, щоб стати творчою особистістю?
2. Що означає повірити в свої особисті здібності?
3. Назвіть деякі приклади зміни звичок.

8.4. Творчість та інтуїція

Визначальне місце в творчій діяльності людини посідає інтуїція.

Інтуїція – це особлива пізнавальна здатність людини, що виявляється в швидкому розв'язанні певної життєвої або навчальної проблеми.

З інтуїцією пов'язують миттєве знаходження єдино правильного способу дії, швидке «відгадування» задумів чи мотивів людини, передбачення майбутніх подій.

Основними характеристиками інтелектуальної інтуїції є:

- інтелектуальна інтуїція – це складова творчого акту;
- інтуїція є результатом підсвідомих високоінтелектуальних процесів;
- вона не залежить від доказів;
- пов'язана з натхненням, емоціями та афектним станом, що виникають внаслідок особливого піднесення фізичних і духовних сил;
- процеси інтуїтивного пізнання проходять швидко, але не завжди миттєво.

Інтелектуальна інтуїція – критерій творчої обдарованості людини (учня). Вона виявляється у нестандартному мисленні, несподіваних ідеях, оригінальному погляді на речі, явищ тощо.

Залежно від конкретних завдань, на основі яких розвивається інтуїція, обдарованість стає більш конкретною: математичною, художньою, музичною, технічною тощо.



Використання інтуїції передбачає прийняття рішень без обґрунтування їх за допомогою доказів і базується на довірі відчуттям і передчуттям.

Проілюструємо приклад застосування інтуїції в житті, який описується в одній притчі.

«Давним-давно жив собі король. Коли настав час віддавати заміж улюблену доньку, він пообіцяв віддати її в дружини тому, хто подарує їй блакитну троянду. Принцеса була такою прекрасною та розумною, що від наречених з усього світу не було відбою. Один подарував їй троянду з сапфірів, інший – намальовану блакитною фарбою на чашці, третій – просто зів'яла біду троянду. Якось ввечері, гуляючи по садку, королівська донька помітила менестреля й покохала його. Наступного дня юнак з'явився до палаці, тримаючи в руках звичайну білу троянду, але принцеса заявила, що квітка блакитна, і вийшла заміж за менестреля. Вони жили разом довго і щасливо».

Безумовно, вибір доньки короля був оснований на інтуїції.

Історія зберігає багато фактів, коли відомі люди у своїх вчинках довірялись інтуїції. Так, під час Громадянської війни в США Джордж Вашингтон вирішував найважчі проблеми, довіряючись лише своїй інтуїції: при цьому він зачинявся в своєму кабінеті і суворо забороняв турбувати його до того часу, доки рішення не буде знайдено. Отці-засновники Сполучених Штатів вважали інтуїцію такою силою, що для нагадування про її могутність зобразили її на доларовій банкноті у вигляді недобудованої піраміди і оком над нею. Піраміда буде завершеною, коли око опиниться на місці замкового каменю, або інакше кажучи, коли інтуїтивний компонент нашої свідомості почне грати роль наріжного каменя в розробці ідей і прийнятті рішень.

Конрад Хілтон, пропонуючи свою ціну за «Стівенс-готел» у Чикаго, назвав першу спалу на думку суму в 200 доларів і переміг конкурентів, ставши потім володарем найбільшої сітки готелів «Хілтон».

✓ Напиши кілька яскравих прикладів, коли відомі люди вдало використовували свою інтуїцію.

✓ Напиши кілька прикладів з художньої літератури, народного епосу, як люди використовували в житті свою інтуїцію.



✓ Напиши кілька фактів з твого життя, коли твоя інтуїція приносила тобі успіх.

✓ Напиши кілька фактів з твого життя, коли твоя інтуїція тебе підводила.

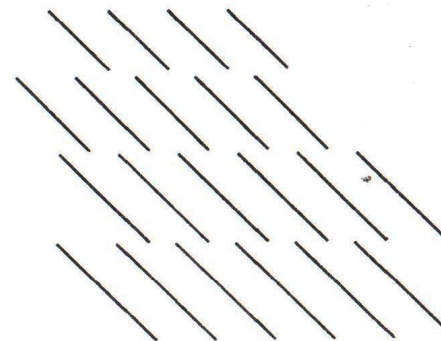
✓ Запитай в рідних чи знайомих, чи були випадки в їх житті, коли їх інтуїтивні рішення суттєво впливали на подальше життя (в кращу чи гіршу сторону).

Люди з розвиненою інтуїцією характеризуються виключною проникливістю, яка допомагає їм швидко вникнути в будь-яку ситуацію. Дослідниками було з'ясовано, зокрема, що 80 менеджерів, чії прибутки за останні 5 років подвоїлись (дані по США), володіли інтуїцією, яка перевищує середній рівень.

Ще один приклад Джордж Ферстнер – засновник «Амада рефриджирейшн, Інкорпорейтед» налагоджував випуск на ринок перших мікрохвильових печей. Мікрохвильова техніка відома з початку 40-х років, і вже тоді багато спеціалістів ясно уявили собі, що її можна застосовувати для приготування їжі, однак всі вони помилково припускали, що нова техніка не приживеться на споживчому ринку. Жерстнер був єдиним, кого абсолютно не цікавила думка спеціалістів по маркетингу. Чуття підказало йому, що він на вірному шляху. Його фірма почала випускати мікрохвильові печі невеликих розмірів по ціні, яка не перевищувала 500 доларів, і ці печі відразу є знайшли свого покупця.



Самотренінг





Уважно подивись на ці лінії. Всі вони виходять з однієї точки, що розміщена ліворуч вгорі. Перегорніть аркуш за годинниковою стрілкою так, щоб уявлювана вихідна точка опинилась навпроти тебе. Злегенька нахили аркуш і закрив одне око. Лінії несподіваним чином почнуть «виростати» зі сторінки.

Проробляючи постійно цю вправу хоча б один раз на день, ти зможеш надалі спостерігати цю картину, дивлячись на малюнок під будь-яким кутом зору. Подібним чином, як тільки ти навчишся використовувати інтуїцію, твоя свідомість часто буде освітлюватись спалахами прозрінь.

Психологічний практикум

В основі інтуїтивного методу рішення задач лежать два основних принципи: необхідність розвитку інтуїтивних навичок та необхідність поєднання інтуїції з логікою.

✓ Необхідність розвитку інтуїтивних навичок

Не намагайтесь охопити не охоплюване! Прагніть до усвідомлення своїх інтуїтивних здібностей в повсякденному житті. Тренуйте свої інтуїтивні здібності, намагайтесь передбачати рішення перш, ніж ситуація проясниться.

Створюйте умови для успішної роботи своєї інтуїції, задаючи собі питання, відповіді на які у формі «так» або «ні» вам заздалегідь відомі. Прослідкуйте за тим, як виникають відповіді. Одні люди їх ніби чують, другі – бачать, у третіх виникають кольорові асоціації: зелений колір – «так», червоний – «ні».

Щодня вранці або ввечері напиши список справ, які тобі належить виконати наступного дня. Потім, ґрунтуючись на інтуїції, напиши свої припущення щодо можливого виконання кожної справи – «так» чи «ні» або ще щось. В кінці дня перевір, чи співпали твої припущення з реальними результатами.

Поточні справи	Інтуїтивне рішення	Реальний стан
1		
2		
3		
...		
Скільки відповідей співпало		



Виконуй такі вправи щодня, а через певний час (тиждень, місяць) перевір, чи покращилась твоя інтуїція. Це визнач за допомогою числа відповідей, які співпали.

✓ Поєднання інтуїції з логікою

Джжонас Салк, винахідник протиполіомієлітної вакцини, якимсь сказав в інтерв'ю: «Я не втомлююсь повторяти, що нам слід довіряти інтуїції. Саме інтуїція допомагає нам краще зрозуміти закони світотворення. Я вважаю, що об'єднавши інтуїцію з розумом, ми зможемо знайти відповіді на найсуттєвіші питання. Ефективне творче розуміння проблем вимагає сумісних зусиль розуму й логіки, відчуттів та інтуїції».

✓ Телефонні дзвінки

Перш, ніж зняти трубку телефону, дай відповіді на наступні запитання:

- дзвінок адресований тобі чи комусь іншому?
- телефонує чоловік чи жінка?
- дзвонить людина, з якою ви не спілкувались дуже давно, чи це звичайний дзвінок?
- дзвінок міжміський чи ні?

Після розмови спробуйте передбачити, яким буде наступний дзвінок, і запишіть свої припущення на аркуш, який повісьте біля телефону. Потім перевірте своє припущення, позначивши «+» якщо відгадали, або «-», якщо помилились. В кінці дня, тижня, місяця поррахуйте, чого було більше: «+» чи «-».

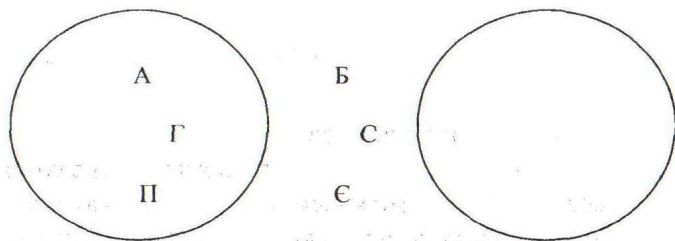
✓ Пошта

Перш, ніж будете зазирати в поштову скриньку, дайте відповідь на наступні запитання:

- який об'єм кореспонденції вас очікує сьогодні? Скільки прийде рахунків? Листівок? Газет? Рекламних листівок? Листів?
- чи будуть серед них якісь несподівані, незвичайні повідомлення – наприклад, про те, що ви виграли приз?

✓ Магічне коло

Погляньте на малюнок. Букви А, Г, П знаходяться всередині кола, а Б, С, Є – за його межами. Де, на ваш погляд, будуть знаходитись інші букви алфавіту? Якій закономірності вони будуть підлягати? Зобразіть це на порожньому колі.



Відповідь: рішення цієї задачі – зовсім вже й не головоломна справа, якою вона спочатку може здатися. Зверніть увагу на форму букв: якщо в їх написанні є як прямі, так і вигнуті лінії, то вони розміщуються поза колом, а букви, що утворені лише прямими лініями, знаходяться в середині нього.

Люди з розвинутою інтуїцією, як правило, дають вірну відповідь відразу.

✓ Подумай і напиши кілька своїх вправ, які, на твій погляд, можуть розвивати інтуїцію. Попроси когось з рідних або знайомих допомогти тобі в цьому, якщо потрібно.

☞ Самоконтроль: Оціни свої знання з теми

1. Що таке інтуїція?
2. Назвіть основні характеристики інтелектуальної інтуїції.
3. Надайте свій приклад застосування інтуїції в житті.

8.5. Творчість у стосунках з іншими

Творчість може проявлятися не лише в навчанні чи в професії. Вона має дуже велике значення й для нормальних стосунків між людьми. Що яскраво проявляється у спілкуванні.

Життя звичайної людини може бути досить творчим, хоча вона й не зробила ніяких наукових відкриттів чи не створила витворів мистецтва. Здатність творити відноситься до числа рис, які характерні для здорової, успішно діючої особистості. Гнучкість у спілкуванні з оточуючими людьми, вміння успішно адаптуватися, пристосуватися до умов життя – все це має пряме відношення до соціального аспекту творчості. Їх протилежністю є напруга, яка проявляється в стилі життя, позиціях і поведінці людини.



Поряд з творчим стилем життя важливе значення має творчий підхід до вирішення проблем. Навіть в найспокійнішому житті різні проблемні ситуації змінюють одна одну. Здатність вирішувати їх творчо неможливо переоцінити.

Творчості можна і потрібно вчитись. Для цього психологам розроблено багато вправ, в яких головне – дати можливість кожному пізнати творчість самому, відмітити її вияви в своїй діяльності та житті оточуючих людей.

✓ Символіка

Спробуйте створити свою власну символіку. Для цього необхідно винайти для себе три символічних атрибути: псевдонім, логотип (іменний символічний знак) та девіз вашого життя. Попросіть своїх найближчих людей допомогти вам у цьому завданні.

Мій псевдонім:.....

Псевдонім, який мені дав найкращий друг:.....

Псевдонім, який дали мені мої батьки:.....

Логотип

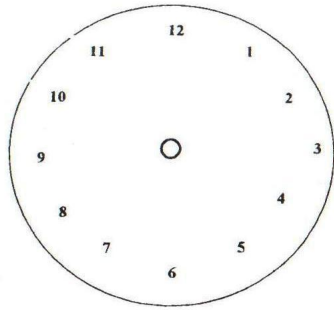
Я	Товариш	Батьки

Девіз

Я	Товариш	Батьки



✓ Циферблат якостей



1 – білий; 2 – дешевий;
 3 – великий; 4 – рухливий;
 5 – доцільний; 6 – легкий;
 7 – симпатичний; 8 – еластичний;
 9 – пухнастий; 10 – денний;
 11 – довгий; 12 – істівний.

Роздивіться уважно циферблат якостей: кожна цифра циферблату позначає якусь якість (вони наведені праворуч). Перенесіть ці якості на циферблат.

Заплющте очі і пальцем вкажіть на будь-які дві цифри циферблату. Подивіться на них і запишіть нижче ті якості, які вони позначають.

1-а якість2-а якість

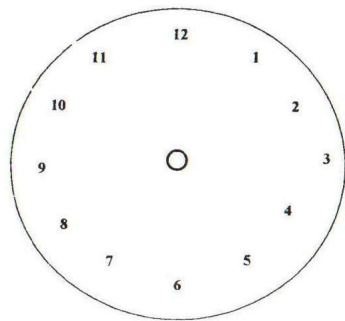
Якогога швидше придумайте предмети, яким притаманні обидві ці якості; чим більше вам вдасться згадати таких предметів, тим краще:

Повторіть вправу, але замість двох якостей виберіть наугад три:

1-а якість2-а якість3-я якість

Перелік предметів, яким притаманні ці три якості одночасно:

На намальованому нижче циферблаті до цифр доберіть самостійно якості, які означають риси характеру особистості. Підпишіть їх.



1-.....
 2-.....
 3-.....
 4-.....
 5-.....
 6-.....
 7-.....
 8-.....
 9-.....
 10-.....
 11-.....
 12-.....



Із заплющеними очима оберіть собі дві якості і запишіть їх нижче:

1-а якість2-а якість

Випишіть нижче імена людей, у яких, на ваш погляд, дуже яскраво виражені ці дві якості: запишіть стільки імен, скільки згадаєте:

Люди мого оточення	Літературні герої	Відомі громадські діячі (кіно, політика, медицина, телебачення тощо)

За такою ж схемою випишіть імена людей, але в їх особистості повинні бути присутніми вже три обрані вами якості:

Люди мого оточення	Літературні герої	Відомі громадські діячі (кіно, політика, медицина, телебачення тощо)

✓ Що Вас здивує?

Сюрпризи розцівчують життя. Але можливість насолоджуватися ними у нас виникає не часто, оскільки їх особливість як раз і є момент раптовості, несподіваності і збентеженості, яке ми відчуваємо. Ця гра дозволяє грати з несподіванками без реального ризику.

✓ Прочитайте список різних ситуацій з життя людини; виберіть одну з них і дайте 10 різних відповідей на запитання «Що мене в цій ситуації могло б здивувати?» (або «Що незвичайне могло б трапитися в цій ситуації?»).

Всі ситуації – це повсякденні епізоди з нашого життя:

- у дворі будинку;
- в трамваї;
- на концерті;
- в кафе;
- на вулиці;
- в школі;
- в басейні;
- в спортзалі.



Мій вибір ситуації: Що мене могло б здивувати?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____

✓ Випробуйте свою фантазію за допомогою більш складних ситуацій:

- в бюро оголошень;
- на виховній годині;
- на батьківських зборах;
- в магазині іграшок;
- на контрольній роботі;
- в поліклініці.

Мій вибір ситуації: Що мене могло б здивувати?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____

✓ Запросіть до роботи батьків: оберіть спільно з ними ситуацію



На окремих аркушах напишіть свої варіанти відповідей (можна засікти час – хто швидше впорається з завданням). Наклейте ці аркуші нижче.

Мої відповіді	Відповіді батьків

Уважно перечитайте всі ваші варіанти розвитку ситуації і нижче випишіть з обох списків найбільш вдалі, оригінальні, дотепні:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

✓ Конкурс на краще оповідання

Попросіть когось з товаришів чи інших людей, які знаходяться зараз поруч з вами, написати підряд шість цифр від 1 до 6 включно в будь-якому порядку: _____

З поданого нижче списку слів виберіть з кожної колонки по одному слову в такій послідовності: перша цифра, записана товаришем, вказує на номер слова в першій колонці; друга цифра – на номер слова в другій колонці і т.ін.

В кінці ви отримаєте шість слів. Запишіть ці слова: _____



Список слів:

1	2	3
премія	кінь	лікар
ніч	щастя	годинник
слизький	вихвалятися	оцінка
школа	кава	шуміти
втекти	жадібний	подарунок
песиміст	жінка	допитливий
4	5	6
святкування	операція	готель
керівник	табуретка	перерахувати
співачка	дотепність	оманливий
калюжа	золотий	кохання
несмачний	здійснити	папір
наздогнати	неприємність	сюрприз

Використовуючи образі слова, спробуйте написати оповідання, діалог, вірш чи інший текст за 15 хвилин.

✓ Інвента

Вправа допомагає навчитись застосувати творчість в міжособистісних стосунках, а саме – для пошуку можливих пояснень деяких суспільних явищ та поведінки інших людей.

Формулювання проблеми: наприклад: Що змінилося б, якби люди мали на потилиці додаткову пару очей?

Запишіть якомога більше різних ідей, пояснень і тлумачень, які виникли у вас у відповідь на прочитане запитання. Ваші думки можуть бути будь-якими, ціняться ідеї, які містять гумор, абсурд та ін.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____



Тепер оцініть свої відповіді за шкалою «реальність – фантазія» (тобто ідеї, які реально можуть бути застосовані до вирішення заданої проблеми, та ідеї з області фантастики; малої імовірності їх здійснення).

Обміняйтеся з однокласниками варіантами реальних виходів з ситуації і найбільш ефективні, на ваш погляд, запишіть собі:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Спробуйте повторити подібну роботу, але вже використовуючи інші варіанти ситуацій, наприклад:

- що було б, якби у людей не було потреби у сні?
- що було б, якби ви були вчителем, а один з ваших учнів щодня запізнювався на ваші уроки?
- які можуть бути причини невдач в навчанні?
- що може означати сказане про когось: «Це хороша людина?»
- чому люди ненавидять одне одного?

✓ Неприємності

Люди дуже часто стикаються з однаковими проблемами, їх можуть дратувати різні дрібні речі, наприклад, голосні будильники, відірвані гудзики, пошуки монет в кишені, писанина.

Подумайте і напишіть свій список «неприємностей», які дратують вас часто і сильно:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Обміняйтесь своїми записами з іншими учнями. Які з названих неприємностей зустрічаються найчастіше? (Відмітьте їх особливо).



Нижче напишіть, що могло б вам допомогти в уникненні цих «неприємностей». Допишіть свій список пропозиціями товаришів.

Ситуація	Винахід
1 -	1 -
2 -	2 -
3 -	3 -
4 -	4 -
5 -	5 -
6 -	6 -
7 -	7 -
8 -	8 -
9 -	9 -
10 -	10 -

Поділіться своїм досвідом: опишіть з вашого життя приклад, коли, на ваш погляд, вам вдалося за допомогою своєї творчості розв'язати ситуацію, викликану дрібними «неприємностями»: _____

✓ Намальований діалог

Існує багато способів ведення діалогу. Одним з досить цікавих і незвичних є малювання діалогу. Завдання виконується в парах. Приготуйте два олівці різного кольору: один для себе, інший – для партнера. Аркуш паперу розділіть пополам: на одній частині працюєте ви, а на другій – товариш. Подумайте, яку б інформацію ви хотіли б передати товаришу за допомогою малюнку. Писати і розмовляти під час вправи забороняється.

БЛАНК	
Я	Партнер

Чи вдалося Вам передати точно інформацію товаришу: _____



Під кожним своїм малюнком в кінці гри запишіть словами, що ви намагалися ним сказати товаришу і що товариш хотів передати вам. Хто краще працював: _____

Виконайте це завдання, але помінявшись ролями з партнером: тепер він повинен вам щось передати в малюнку.

БЛАНК	
Я	Партнер

Підпишіть всі свої малюнки-репліки.

Оцініть свою роботу: хто з вас краще працював – той, хто передавав інформацію, чи той, хто їх приймав? _____

Чи залежало ведення «діалогу» від якості зображень, художніх здібностей кожного з вас? Обґрунтуйте свою відповідь.

Запишіть всі свої почуття й переживання, які у вас виникали під час діалогу-малювання: _____

✓ Проаналізуйте свої малюнки за такими параметрами:

№ з/п	Параметр	Моя робота	Робота партнера
1.	Величина, розміри малюнків		
2.	Хто зайняв більше місця на малюнку?		
3.	Хто і скільки разів проникав на «чужу територію»?		
4.	Яка була реакція «господаря» території на вторгнення?		
5.	Малюнки конкретні чи використовувались символи, знаки? Які? Розшифруйте їх		
6.	Кому належала ініціатива в діалозі? По чому це можна з'ясувати, спостерігати?		



№ з/п	Параметр	Моя робота	Робота партнера
7.	Хто, на вашу думку, був керівником, ведучим діалогу?		
8.	Оцініть в цілому, який стиль спілкування виявлявся у кожного з вас: агресивний, поступливий, компромісний, рівноправний чи т.ін.		
9.	Скільки часу вам знадобилось для повної передачі інформації?		

✓ Малювання одним олівцем

Оберіть собі партнера для роботи. Вам необхідно буде намалювати спільно малюнок. Але одним олівцем: тобто, ви разом беретесь за один олівець і сумісно намагаєтесь щось намалювати. Що саме – на ваш вибір. Під час малювання забороняється розмовляти, давати словесні пояснення, щось уточнювати.

Малюнок
Назва малюнку:
Прізвище виконавця:

Проаналізуй свою роботу:

- хто почав малювати?
- хто запропонував тему малюнку?
- хто вів олівець під час малювання?
- чи мало місце суперництво?
- як створювалась і писалась назва малюнку?
- чиє прізвище ви підписали під малюнком і чому?
- які емоції ви відчували перед малюванням:
 - під час роботи;
 - після виконання малюнку;
- оцініть свою роботу.
- що вам хотілося б покращити на малюнку?
- чи хотів би ще зробити таку роботу?



✓ Сумісне малювання

Оберіть для виконання вправи 3-4 партнери. Приготуйте олівці, папір, фломастери, щоб кожен з вас міг малювати тим, чим забажається.

Ваше завдання: намалювати будинок, в якому б ви хотіли жити всі разом. Перед малюванням обговоріть всі деталі виконання малюнку. Під час малювання будь-які розмови забороняються.

Коли малюнок буде закінчено, приступайте до малювання себе в ньому, в тому його місці, де вам буде найзручніше й найкомфортніше.

Після малювання зробіть такі записи:

Вклад кожного з учасників в зображення будинку:

- 1-й учень _____
- 2-й учень _____
- 3-й учень _____
- 4-й учень _____

Оціни роботу, її якість в кожного:

- 1-й учень _____
- 2-й учень _____
- 3-й учень _____
- 4-й учень _____

Ідеї, які висував кожен з партнерів:

- 1-й учень _____
- 2-й учень _____
- 3-й учень _____
- 4-й учень _____

Хто брав участь у створенні центральної частини будинку?

Хто тримався осторонь?

Хто починав нове?

Хто завершував розпочате?

Хто зобразив себе в будинку?

Хто зобразив себе поза будинком? Чому?

Хто яким кольором користувався найчастіше? Про що свідчить цей колір (з психологічної точки зору?):

- 1-й учень _____
- 2-й учень _____
- 3-й учень _____
- 4-й учень _____



 **Самоконтроль:** Оціни свої знання з теми

1. В чому може проявлятися творчість?
2. Яке значення має творчий підхід?
3. Як створити власну символіку?

8.6. Гумор – різновид творчості

*Найбільш змарнований той день,
Протягом якого ми не посміхнулися!*

(М. Шамфорт)

У людини, як відомо, п'ять чуттів, які допомагають їй сприймати навколишній світ і жити в ньому. Але є ще одне чуття, не менш важливе для кожного з нас. Це почуття гумору. Деякі вчені вважають, що воно вроджене. Інші – що людина може розвинути почуття гумору з роками. Але вірним є те, що всі люди хочуть його мати.

За словами Карела Чапека, гумор – це завжди трохи захист від долі. Вміння пожартувати над собою і своєю невдачею – риса душевно стійких і творчих людей. Підкреслимо, над власною невдачею. Якщо ж «жартівник» намагається перетворити на жарт чужу неприємність, коли потрібна його допомога або хоча б співчуття, то зрозуміло, мова йде про людину, яка схильна вирішувати свої проблеми за чужий рахунок.

Щоб побачити смішне в неприємності, необхідний час. Це розуміє, наприклад, героїня повісті Л. Толстого «Сімейне щастя»: «Чоловік не міг не переосмислити усього цього так, щоб все було тільки смішним... і був роздратованим».

Гумор – гарний засіб перемогти власні комплекси. Не можна бути досконалим в усьому, таких людей просто немає. Людина, яка дивиться на свої невдачі з посмішкою, досягне в житті більшого, ніж песиміст, адже її важче вибити з колії.

Гарний жарт – це робота багатьох мозкових структур, в першу чергу – інтелекту. Тому не дивно, що деякі вислови, жарти стають крилатими, їх передають з покоління в покоління, вони слугують добрим джерелом для народження нових ідей. Мало можна знайти людей, які були б байдужими до гумору. Вченими постійно проводяться



дослідження виникнення й розвитку почуття гумору в особистості, про вплив сміху на загальні фізіологічний та емоційний стан людини.

Робота м'язів організму під час сміху над гарним жартом найнесподіванішим чином співпадає з секретними вченнями йоги, мета яких – продовжити життя «посвяченим», так вважають західні вчені.

Як виявилось, гумор і здібність сприймати жарти являють собою результат складного обміну інформації між лівою півкулею, яка відповідає за логічне мислення, та правою, яка контролює емоції.

Ні при яких інших формах інтелектуальної праці мозку такої сильної координації діяльності півкуль не спостерігається.

Більш того, посмішка та сміх посилюють дію імунної системи завдяки збільшенню в крові кількості антитіл. До цих неймовірних висновків прийшли шотландські, американські та канадські вчені, які вивчають феномен гумору і біологічний механізм жарту.

Психологічний практикум

Тест «Чи володієш ти почуттям гумору?»

З трьох варіантів відповідей тесту – А, Б, В – обери той, який тобі найбільш пасує.

1. Якщо добре придивитись, то в будь-якій життєвій ситуації можна знайти щось комічне

- А. Думаю, ні.
- Б. Точно.
- В. Не впевнений.

2. Якщо тобі стає смішно, ти не вважаєш за потрібне це приховувати?

- А. Звичайно, ні.
- Б. Потрібно стримуватись.
- В. Іноді це недоречно.

3. Коли тобі дарують подарунок на день народження, ти хочеш, щоб він був:

- А. Дорогий і модний.
- Б. Кумедний.
- В. Байдуже який.

4. Якщо тебе розігрують друзі, як найчастіше ти реагуєш?

- А. Ображаюсь.



- Б. Сміюсь разом з усіма.
В. Не звертаю уваги.
5. Ти з тих людей, про яких кажуть, що вони вміють гарно розповідати анекдоти, кумедні пригоди, тощо:
А. Коли як.
Б. Швидше ні.
В. Безумовно.
6. Основна душевна якість, яка виручає тебе в найважчий час:
А. Працелюбність.
Б. Почуття гумору.
В. Оптимізм.
7. Чому ви любите зустрічатись з друзями?
А. Можна попліткувати.
Б. Весело провести час.
В. Не люблю такі зустрічі.
8. Переглядаючи програму вечірніх передач, ти зупиняєшся на:
А. КВК.
Б. Комедії.
В. Пізнавальній програмі.
9. Щоразу 1 квітня ти розіграєш своїх близьких і знайомих?
А. Ні.
Б. Забуваю.
В. Люблю це робити.
10. Ти не боїшся посміятись над собою в присутності сторонніх людей?
А. Сміх – найкраща зброя.
Б. Мені це важко.
В. Не знаю.

Ключові відповіді:

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
А	0	3	1	0	1	1	1	3	0	3
Б	3	0	3	3	0	3	3	1	1	0
В	1	1	0	1	3	1	0	0	3	1

Результати підрахувань:

1-10 балів Важко зустріти людину, у якої б зовсім не було почуття гумору, практично неможливо. І не думай, що якщо ти набрав

дуже небагато балів, то взагалі позбавлений цього почуття. Зовсім ні. Ти любиш пожартувати, але чомусь ти соромишся цього на людях. Не затискайся, позбався від непотрібних комплексів. Намагайся бути відкритим і не боятися жартувати. Головне, щоб усім було весело.

10-20 балів Ти – нестримний веселун. У тебе почуття гумору таке ж, як і в більшості людей, які не проти послухати анекдот, люблять подивитись гарну кінокомедію і відвідати виступи гумористів чи КВК.

20-30 балів Ти – весела, товариська людина, і звичайно, оптиміст. Своїм гумором ти заражаєш оточуючих, але іноді це шкодить твоїм стосункам з людьми, у яких почуття гумору не таке розвинуте, як у тебе. Так що будь уважним – не всім приємна твоя веселість.

Психологічний практикум

- ✓ Опиши ситуацію, в якій тобі вдалося застосувати свій гумор.
- ✓ Напиши вислови відомих людей щодо почуття гумору.
- ✓ Знайти в пресі, інших джерелах замітки про дослідження вченими проблеми гумору та сміху. Наклей або перепиши їх нижче.
- ✓ Нижче випиши з літератури кілька жартів різних літературних героїв (в дужках напиши назву твору та його автора).

Самоконтроль: Оціни свої знання з теми

1. Що таке гумор?
2. Яке значення для організму людини має гумор?
3. Чому гумор можна назвати різновидом творчості?

Чи цікаво я живу? Моє дозвілля
Людські задоволення: що корисно?
Альтруїзм та егоїзм
Моя поведінка: достоїнства та вади



9.1. Чи цікаво я живу? Моє дозвілля

Від чого залежать успіхи в навчанні? Звичайно ж, від багатьох людських якостей: здібностей, досвіду, працелюбності, особистої ініціативи, вміння правильно поводитись з оточуючими та багато чого іншого.

Навчання – основна робота школяра. Але його життя – це не лише відвідування школи та виконання домашніх завдань. Якщо ви спробуєте намалювати «коло» свого життя, то неодмінно побачите, що значне місце в ньому займає вільний час – дозвілля. Що це таке і як воно пов'язане з успіхами в навчанні?

Дозвілля – це час, вільний від учбових та інших (наприклад, домашніх) обов'язкових занять, час відпочинку.

Відомо, що навіть найділовітější й найпрофесійніші люди повинні відпочивати, відволікатися від справ, щоб відновити свої сили. Відпочинок буває різним, тому слід заздалегідь потурбуватися, щоб він був організований правильно, так, щоб від відпочинку була якась користь. Адже іноді буває так, що після одного відпочинку слід організувати ще один. Тому вірним є твердження, що відпочивати теж потрібно вміючи. Іноді люди так стомлюються, що їм взагалі нічого не хочеться, а все через те, що вони не вміють правильно відпочивати.

Вільний час – час дозвілля учень може планувати самостійно. Але цей час повинен пройти з найбільшою користю для здоров'я і всебічного розвитку – розумового, морального, естетичного тощо.

В години дозвілля учні можуть займатися різними справами, наприклад:

- читати;
- переглядати телевізор;
- відвідувати гуртки за інтересами чи спортивні секції;



– самостійно займатись різними видами творчості – конструювати, малювати, співати, грати на музичних інструментах;

– брати участь у багатьох суспільно корисних справах, які не носять примусовий характер – добровільна допомога у благоустрою майданчиків біля школи будинку;

– участь в організації шкільних заходів: підготовка до свят Першого дзвоника, Нового року, 8 Березня, випуск стінгазет та ін.;

– прогулянки, катання на ковзанах, лижах, організація туристичних походів, відвідування музеїв, вставок тощо.

Як бачимо, найкращий відпочинок – це спорт та активний спосіб життя. Це думка, лікарів. Але психологи вважають, що деяким людям корисними й необхідними є періоди повного байдкування – взагалі; нічим не займатися. Іноді така лінь виступає в ролі психотерапії. Важливо лише не перевищувати розумно допустиму дозу. Спеціаліст стверджують, що, навіть трудоголіку з багаторічним стажем достатньо всього 12 днів, щоб повністю відновити свої сили.



Тест «Як ви проводите свій вільний час?»

Інструкція: «Ми пропонуємо вам десять запитань з двома можливими відповідями, з яких слід вибрати одну».

1. А. У вас погано показує телевізор, і ви спокійно чекаєте когонебудь з дорослих, щоб вам його виправив.

Б. Відразу ж намагаєтесь самостійно полагодити телевізор, не чекаючи доки прийде хтось з дорослих.

2. А. Можете назвати хоча б три книги, які недавно прочитали або збираєтесь прочитати.

Б. Ви не знаєте, що будете читати і взагалі не любите цього робити.

3. А. У вас є хобі – збираєте марки, колекціонуєте календарі, ляльки, займаєтесь танцями.

Б. Улюблене ваше заняття – розлягтися в ліжку або побродити безцільно по місту.

4. А. Ви любите природу, прогулянки по лісу. використовуєте найменшу можливість, щоб здійснити коротку або тривалу подорож, екскурсію.

Б. Ходіння пішки не приносить вам ніякого задоволення, краще зайвий раз проїхати на автобусі чи автомобілі.



5. А. Цілий рік ви наполегливо навчаєтесь, виконуєте різноманітні доручення, а коли починаються канікули, добре відпочиваєте, нічого не роблячи лежачи в ліжку.

Б. Під час канікул, тривалих вихідних намагаєтесь кудись піти, поїхати, щоб подивитись нові місця.

6. А. Уявіть, що у вас несподівано з'явився вільний день. Ви ніколи не ламаєте собі голову, чим зайнятись. У вас завжди в цікаві справи.

Б. Ви не знаєте як провести його, адже це трапилось так несподівано.

7. А. В неділю ви чекаєте важливого телефонного дзвінка. Але поки ще не подзвонили, і ви сидите перед телефоном або слухаєте радіо, музику.

Б. Тим часом займаєтесь якоюсь справою (читаєте, виконуєте домашнє завдання, допомагаєте батькам тощо).

8. А. Вдома ви граєте в колективні ігри – шахи, шашки, доміно...

Б. У вас немає жодних з цих ігор, але ви збираєтесь їх придбати.

9. А. Вам байдуже, що хтось із знайомих займається розведенням акваріумних рибок, собак, коштів та інших домашніх тварин.

Б. Ви цікавитесь у цієї людини про життя її домашніх тварин.

10. А. Вільний час для вас не проблема, у вас стільки різних інтересів, що ви не знаєте, чим насамперед займетесь.

Б. Вільний час для вас в тягар, ви не знаєте, чим зайнятись, ви хочете, щоб вихідні швидше пройшли.

Обробка результатів:

Номер	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
А:	2	2	2	2	0	2	0	2	0	2
Б:	0	0	0	0	2	0	2	0	2	0

Підрахувати кількість балів за допомогою **ключа**, даного в таблиці (враховуються відповіді, які співпадають з ключем):

Оцінка результатів:

0-8 балів Вільний час, ви проводите дуже одноманітно. Не шукаєте розваг, у вас немає особливих інтересів або ви їх ще не визначили. Найчастіше ви дивитесь телевізор.

9-14 балів Ваші улюблені справи – сісти в крісло або почитати. Вам би краще зайнятись спортом. Але, як правило, далі планування цього справа не просувається. Але якби ви урізноманітнили



своє дозвілля, захопились якимось видом спорту, або походами, екскурсіями, то тоді б читання й музика принесли б вам ще більше задоволення.

15-20 балів Ви вмієте користуватись кожною хвилиною вільного часу – у вас завжди багато турбот. Слово «нудьга» вам незнайоме. Якщо ви набрали рівно 20 балів, подумайте: чи цікаво ви живете, що дає вам навчання та вільний час? А що дає воно вам? Чи залишається у вас час на навчання та домашні обов'язки, крім розваг та захоплень?



Тест «Як я відпочиваю?»

З того, як людина відпочиває або що взагалі вважає для себе відпочинком, можна зробити висновок про її ставлення до життя.

За кожне «так» на запитання тесту не нараховуйте собі жодного балу, за «іноді» – 1 бал, за «ні» – 2 бали.

1. Чи присвячуєте ви свій вільний час тому, щоб закріпити стосунки з людьми (знайомими, друзями, однокласниками)?

2. Ви читаете легку літературу (фантастику, комікси, пригоди)?

3. Ви читаете серйозну літературу?

4. Чи виконуєте вдома сімейні обов'язки так старанно, які і шкільні?

5. Чи більше часу при приділяєте виконанню домашніх завдань, ніж виконанню домашніх обов'язків?

6. Ви маєте хобі, яке займав весь ваш вільний час?

7. Чи займаєтесь спортом заради власного задоволення?

8. Чи використовуєте вільний час для роботи, яка приносить вам якийсь прибуток – збираєте макулатуру, продаєте газети, виступаєте на концертах та ін.?

9. Чи буваєте в кіно, театрах, на концертах, в музеях?

10. Чи заходите в дитячі кафе, відвідуєте шкільні танці тощо?

11. Займаєтесь громадською роботою, організацією шкільних та класних заходів?

12. Любите байдикувати, посидіти біля телевізора?

Оцінка результатів:

0-5 балів У вас різнобічні інтереси, чітке уявлення про те, що означає цікаво жити. У вас є визначена мета в житті, до якої ви прагнете.



6-9 балів Ваші запити дещо знижені, ви часто беретесь за речі, які не доводите до кінця, буває, що ваше дозвілля проходить без будь-якої користі для вас.

10-12 балів Для вас, на жаль, притаманне поверхове ставлення до життя. Можливості вільного часу ви використовуєте погано, часто нудьгуєте, поради інших сприймаєте з роздратуванням. Слід подумати над тим, як правильно організувати своє дозвілля.

Щоб отримати додаткову інформацію про себе, порахуйте бали у відповідях на парні запитання.

0-5 балів Ви, напевне, віддаєте перевагу розвагам, свій вільний час проводите несерйозно.

6-9 балів Ви любите працювати, але ви досить замкнена людина. Вільний час проводите наодинці, займаючись улюбленими справами. Радимо більше спілкуватись з людьми.

10-12 балів Вся ваша увага сконцентрована на виконанні ваших життєвих цілей. Однак ви спрямовуєте свої зусилля не лише на досягнення поставленої мети, але вам вдається захоплюватися й іншими цікавими справами.



Психологічний практикум



Моє дозвілля

Учням пропонується заповнити та проаналізувати наступну таблицю:

Справи, якими займаються під час дозвілля	Як часто цим займаюся	Яку користь маю від виконання цього
1. Читаю		
2. Відвідую друзів		
3. Малюю		
4. Граю на музичному інструменті, співаю		
5. Пишу вірші, казки		
6. Відвідую музеї, театри		
7. Дивлюсь телевізор		
8. Сплю		
9. Вчусь танцювати		
10. Допмагаю в організації шкільних заходів		
11.		
12.		



✓ Дихальна гімнастика (як ефективно відпочити та отримати заряд енергії).

1. Знайдіть тихе місце, де вас не будуть турбувати і ви нікому не заважатимете.

2. Сядьте на стілець з прямою спинкою або на підлогу, підстеливши щось, сидіть прямо, не сутулячись – це дуже важливо, заспокойтесь та закрийте очі.

3. Зосередьтесь на своєму диханні; дихайте нормально, спокійно, просто сліdkуйте за тим, як ви дихаєте, і не дбайте більше ні про що.

4. Не намагайтесь контролювати дихання, якщо помітили, що почали дихати повільніше чи швидше, дозвольте ритму дихання самостійно прийти в норму.

5. Якщо починаєте думати про щось – особливо про неприємності – просто повільно переведіть свою увагу на дихання.

6. Залишайтесь в цьому положенні (мовчки й не рухаючись) приблизно 15 хв.

7. Після відведеного часу (можете приблизно визначити його самостійно без годинника) дозвольте своїм думкам повільно повернутись до своїх начальних справ. Ще через кілька хвилин розплющите очі.

☞ **Самоконтроль:** Оціни свої знання з теми

1. Пояснити поняття «дозвілля».

2. Як ви вважаєте потрібно організовувати своє дозвілля, щоб воно приносило користь? Чим можна займатися у вільний час?

3. Поміркуйте, чи завжди однаково ви проводили свій вільний час: коли ви були дошкільнятком, молодшим школярем, зараз? Чи плануєте на майбутнє якимось змінити використання свого вільного часу?

4. Чим займається вся ваша сім'я, коли збирається разом після виконання усіх своїх особистих справ? Вам цікаво проводити своє дозвілля в колі родини? Чому?

5. Спробуйте скласти план організації «сімейного» дозвілля, залучивши до цього ваших батьків.



9.2. Людські задоволення: що корисно?

Людина народжується на світ з цілим комплексом емоцій задоволення – психологи називають їх гедоністичними емоціями.

Гедоністичні емоції – це емоції, пов'язані з задоволенням потреби людини в тілесному та душевному комфорті: насолода приємними фізичними відчуттями від смачної їжі, тепла, сонця тощо; почуття безтурботності, спокою; солодких лінощів; почуття веселощів; приємна збудженість (на святкових вечорах, танцях) тощо.

Вчені дослідили і виявили, що корисні задоволення та позитивні емоції, які при цьому виникають у людини. Здійснюють позитивний вплив на її здоров'я. Позитивні емоції мають два основні наслідки:

– вони витісняють погані емоції, які провокують стрес та хвороби організму;

– впливають на гіпофіз, який контролює оптимальну рівновагу залоз внутрішньої секреції. Саме цій рівновазі людина зобов'язана своїм настроєм, коли мимоволі невтримно промовляє: «Як мені добре!»

Тому важливим завданням кожного з нас є задоволення своїх гедоністичних потреб. Такими гедоністичними потребами, які є корисними для людини, психологи вважають:

1) **Естетичні задоволення** – задоволення від споглядання й сприймання прекрасного – музики, пейзажів, танців та ін.

«Інженер, який не розуміє мистецтва – поганий інженер; конструктор, який не вміє мріяти – не конструктор; вчений, який не відчуває музики і не розуміє чарівність поезії, – просто людина, що обікрала себе. Ким би ти не був, життя твоє повинно бути духовно багатим, ти повинен бачити прекрасне і вміти милуватися ним...». Ці слова неодноразово чув в дитинстві від свого батька льотчик-космонавт Герман Титов.

Уміння відчувати красу і створювати красу робить життя людини осмисленим, багатим і яскравим. Гарні книги, музика, витвори образотворчого мистецтва, які довелося прочитати, побачити, наповнюють радістю життя людини. Прагнення до прекрасного в природі, в людських стосунках, в побуті, розуміння краси творчої праці властиве людині широкої душі й витонченого смаку. Прекрасне



не лише дає насолоду, радує, викликає захват, воно облагороджує і звеличує людину, надихає її на високі почуття та думки.

Крім задоволення, яке отримує людина від споглядання красивого, естетичні задоволення викликають певні зміни й на психофізіологічному рівні. Так, хворі, які дивляться через вікно лікарні на природу, одужують швидше, ніж ті, в яких немає такої можливості.

Так само був досліджений благоприємний вплив музики на організм людини. В одному пологовому будинку був проведений експеримент: одній групі недоношених немовлят постійно вмикали «Колискову» Брамса, а другій цього не робили. І виявилось, що ті діти, які слухали музику, швидше набрали вагу і їх на тиждень раніше було виписано додому, ніж дітей другої групи.

2) Запахи

Позитивна роль запахів для організму людини вже давно доведена. Останнього часу широкої популярності набув в роботі психологів такий вид психотерапії як ароматерапія. Магічна влада ароматів пояснюється тим, що вони здатні впливати на підсвідомість людини. В цьому секрет їх впливу на настрій і тонус. Аромати впливають на нюхові центри головного мозку, пов'язані з центрами пам'яті, інтуїції, емоції.

Існують тисячі запахів, які можна розділити на 9 чітко розрізнених груп:

- 1) ефірний – запахи фруктів;
- 2) ароматний – камфорний або мигдальний запахи;
- 3) духмяний – запахи квітів;
- 4) амброзійний або мускусний;
- 5) часниковий – він же хлорний або сірчаний;
- 6) горілий – всі запахи горілого;
- 7) потовий – запах жиру та поту;
- 8) відштовхуючий або зловонний;
- 9) нудотливий – запахи гнилля та екскрементів.

Для розпізнавання запахів в носі людини є 200 мільйонів нюхових клітин. Вони сприймають запах і передають по нервах в мозок, який і аналізує наші відчуття. А оскільки детектори запахів знаходяться поруч з ротовою порожниною, у верхньо-задній частині носа, то для нас запах і смак – брати-близнюки. Ось чому сморід викликає в людини нудоту, а аромат смаженої курки – слину. А при нежиті нам будь-яка їжа здається «травою».



Людина здатна розрізнити три тисячі запахів, а собака – цілих сто тисяч! Але найрозвинутіший нюх самця метелика «нічне павине око». Він поспішає на побачення з самкою, відчувши її запах за 11 кілометрів!

Запахи оточують людину з дня її народження, з першого подиху. Хочемо ми цього чи ні, але вони впливають на нас, навіть на тих, хто вважає, що нюх у них розвинений слабо.

Ще до нашої ери розумні люди помітили, що приємні запахи здійснюють заспокійливий вплив на організм, і дуже цим користувались. Називали їх красиво – аромати, благовоння – і за їх допомогою покращували собі настрій. Поруч з музикою духи й благовоння були невід'ємною часткою побуту древніх.

Однією з причин важливості для нас запахів можна вважати ту, що ніс старший від зору. Коли ми з вами були якимсь амебами й плавали в первісному морі, очей у нас, зрозуміло, не було. Найдрібніші молекули різних речовин та істот, потрапляючи в те, що замінювало нам ніс, повідомляли інформацію про істівність чи неістівність наших співбратів, а також про все нове й важливе для нашого життя.

Діяльність багатьох вчених була присвячена вивченню цього неоціненого людського скарбу – здатністю розрізнити різні запахи. Ось деякі цікаві результати цих досліджень.

Так, буде доведено, що жіночий нюх розвинутий краще, ніж чоловічий.

Американські вчені дійшли висновку, що людина здатна розрізнити позитивні емоції і почуття страху інших людей за запахом. Вони провели експеримент, в ході якого групі людей було запропоновано на протязі кількох днів переглянути різні епізоди фільмів «Індіана-Джонс» та «Айс Вентура». При цьому вони тримали під пахвами ватні тампони. Потім дослідники розділили тампони з нейтральними, приємними, старшими, чоловічими та жіночими емоціями. Іншій групі учасників експерименту запропонували визначити емоції, які полягали в кожному запаку, виходячи з власних відчуттів. Було помічено, що жінки особливо добре відчують запахи чоловіків, а отже й їх емоції. 75 відсотків учасниць безпомилково знаходили тампон з чоловічим запахом страху з серії запропонованих. Половині жінок також вдалося визначити запахи радісних емоцій жінок. Рівень нюху у чоловіків же виявився набагато нижчим.



Ще один цікавий факт як нюх впливає на наші симпатії чи антипатії.

Нещодавно проведені дослідження вчених дозволили по-новому поглянути на почуття різкої антипатії, або, навпаки, глибокої симпатії, що часто виникає в нас при першому знайомстві з якоюсь людиною.

Виявилось, що причина цих спонтанних емоцій в запаху, індивідуальному й неповторному. Не дивлячись на те, що у людей він дуже слабкий і ми його ніби не відчуваємо, наш нюх – найтонше з усіх наявних в людині відчуттів – сприймає, а підсвідоме аналізує його і виробляє миттєву емоційну реакцію: несподіваний потяг або відразу відштовхує.

3) *Задоволення від їжі*

Правильне й смачне харчування іноді дає нашому організму таку користь, що ми й не здогадуємося: почуття задоволення, ситості, здоровий сон. Вже давно доведено, що в раціоні людини продукти повинні бути різними й багатими на вітаміни та мінеральні речовини.

Вченими було складене меню, яке корисне для нашого мозку, особливо в періоди екзаменів, в кінці чверті чи семестрів.

Щоб підвищити здатність сприймати інформацію, почніть день з їжі, яка містить вітаміни групи В й нікотинову кислоту вітамін РР. Їх багато в рибі (оселедець, тріска, короп, тунець, сардина, вугор), бобових, крупах (особливо гречаний та вівсяний), яйцях, молочних продуктах, картоплі.

Покращує пам'ять й полегшує запам'ятовування провітамін А. З'їжте десертну тарілочку тертої моркви зі сметаною та/або олією.

Корисні для мозку також калій та кальцій, які є в куразі, родзинках, запечених яблуках, молочних продуктах.

Нормалізують кровопостачання мозку, а значить, посиляють здатність до концентрації уваги блюда з креветок, кальмарів, крабів. Ці морепродукти з успіхом можна замінити звичайною цибулею.

Зняти втому після тривалого розумового напруження допоможуть горіхи: арахіс, мигдаль, фісташки.

Якщо ви нервуєте, що не встигнете виконати роботу вчасно, з'їжте банан. Знімуть нервову напругу і покращать розумову працездатність продукти, які містять полісахариди: вони є в чорному хлібі, рисі, горосі, квасолі.

Психологи стверджують, що їжа впливає на емоції. «З того моменту, як людина, прокидається і береться за сніданок, вона



програмує себе на хороший чи поганий настрій», – вважає британський дієтолог Стефані Лешфорд.

Сприяє гарному настрою риба, особливо лосось, тунець або макрель. Можна збадьоритись, вживаючи в їжу помідори, картоплю, сою, горіхи. Стати веселішим і більш врівноваженим допоможуть також багаті калієм банани й авокадо.

Шоколад в цілому здійснює позитивний вплив на емоційний стан: він підвищує в організмі рівень серотоніну – природного антидепресанту, крім того, в ньому міститься велика кількість антиоксидантів. Але у деяких людей (особливо жінок, які слідкують за фігурою) споживання шоколаду може викликати почуття провини, що не сприяє комфортному душевному стану.

Деякі продукти, навпаки, можуть погіршити настрій. викликати роздратування, пригніченість, а при тривалому споживанні – сприяти депресії. Не рекомендується їсти білий хліб, печиво, торти й тістечка, які викликають різкі перепади рівня цукру в крові.

Наостанку Стефані Лешфорд уточнює, що всі люди різні, і те, що викликає депресію в одній людині, може не відобразитись на іншій.

4) *Сміх*

Запальний та заразливий сміх є не лише запорукою гарного настрою, але й міцного здоров'я. Психологи стверджують, що гумор допомагає захиститись від хвороб. Недарма все частіше вони використовують у своїй практиці сміхотерапію.

Після розказаної або почутої веселої історії, жарту людина заспокоюється, її сердечний ритм і тиск нормалізуються, що благоприємно впливає на систему кровообігу. До того ж сміх покращує обмін речовин в організмі людини.

Під час сміхових пауз в організмі підвищується вироблення гормонів, в тому числі ендоморфіна, який ефективно пригнічує будь-які больові відчуття. Кілька гумористичних хвилинок надовго «заряджають» імунну систему, активізуючи антіліна. Так що смійтесь на здоров'я!

Крім того, сміх – один з найбільш показових виявів внутрішнього світу людини, до того ж іноді досить «підступний». Недарма відоме стародавнє висловлення: «По сміху впізнають дурня». Дійсно, сміх може бути дзвінким та гуркотливим, зустрічається також гіркий, їдкий, ненависний, злорадний або спокійний, засмучений видушений тощо.



Перевірте свій сміх, користуючись наступною класифікацією.

1. «Відкрийте» сміх – сміх з широко відкритим ротом. Так сміються по-справжньому веселі по натурі люди, сміються всім тілом, причому жінки роблять це особливо ритмічно.

2. Сміх – А – (ха-ха-ха) – йде від серця, повний гармонії з оточуючим світом, безхмарної радості. Характерний для безтурботних людей з наївно-веселою вдачею.

3. Сміх – Е (хе-хе-хе) – не дуже симпатичний ніби бекаючий. Часто зустрічається в підлесників у відповідь на сміх старший (за віком чи посадою), або сміх показує щось заздрісне, нахабне. Чим більше чується голосна Е, тим більше зухвалості, нахабства, хамства, презирства. Люди, які так сміються, схильні залишатись на дистанції від співрозмовника.

4. Сміх на І (хі-хі-хі) – хіхікання. Суміш іронії й злорадства. Це прихований, хитрий сміх. Тут швидше немає виходу назовні, в внутрішній підтекст, якийсь власний задум. Подібний сміх можна спостерігати у молодих дівчат.

5. Сміх на О (хо-хо-хо) – глузливий або протестуючий. Звучить хвастливо-погрожуюче, з деяким сумнівом, критичним подивом, протестом.

6. Сміх на У (ху-ху-ху) – власне кажучи це вже не справжній сміх, а прихований страх, боязкість, наприклад, у людей упереджених, які бояться привидів.



Тест «Чи вмієте ви радіти життю?»

У кожного бувають моменти, коли почуваете себе щасливим. Бувають і інші, коли ненавидиш себе і весь світ. Мабуть, інакше бути не може...

Виберіть на кожне запитання одну з набору запропонованих до нього відповідей:

1. Коли ви думаєте над тим, яким є ваше життя, то вам здається, що воно:

- а) швидше погане й нецікаве, ніж добре;
- б) швидше добре, ніж погане;
- в) дуже добре.



2. В кінці дня ви, як правило:

- а) не задоволені собою;
- б) вважаєте, що день міг би пройти краще;
- в) засинаєте, задоволені собою.

3. Коли дивитесь в дзеркало, думаєте:

- а) я собі не подобаюсь;
- б) у мене непогана зовнішність;
- в) я собою пишаюсь.

4. Якщо ви дізнаєтесь, що хтось з товаришів чи знайомих виграв чималу суму в лотерею, думаєте:

- а) «ну, мені-то ніколи не пощастить»;
- б) «чому ж не я?»;
- в) «одного разу мені теж так пощастить!»

5. Якщо ви почуєте по радіо, дізнаєтесь з газет про якусь подію, то кажете собі:

- а) «ось, так колись буде і зі мною»;
- б) «на щастя, ця біда мене проминула»;
- в) «журналісти спеціально наводять страх на людей».

6. Коли ранком прокидаєтесь, найчастіше:

- а) ні про що не думаєте;
- б) думаєте про новий день і що вас чекає;
- в) задоволені, що почався новий день і можуть бути нові приємні сюрпризи.

7. Думаєте, про своїх приятелів:

- а) вони не такі гарні, як мені хотілося б;
- б) звичайно у них є недоліки, але мені з ними добре;
- в) вони у мене найкращі.

8. Порівнюючи себе з іншими, вам здається, що:

- а) мене вважають гіршим, ніж я є насправді;
- б) я не гірший за всіх;
- в) з мене непоганий лідер і це всі знають.

9. Якщо ви отримали погану оцінку, то:

- а) впадаєте в паніку і нічого не робите;
- б) не дуже нервусте, з вами таке траплялося і раніше;
- в) одразу ж намагаєтесь виправити на кращу оцінку.

10. Якщо у вас поганий настрій, ви:

- а) скаржитесь усім про це, щоб вас утішили;



- б) знаєте, що поганий настрої мине;
в) намагаєтесь знайти собі розраду.

Обробка результатів:

А – 0 балів, Б – 1 бал, В – 2 бали.

Результати підрахувань:

17-20 балів Ви дуже щаслива людина, яких важко знайти.

Радієте життю, не звертаєте уваги на неприємності й життєві негаразди. Людина ви життєрадісна, подобається оточуючим своїм оптимізмом, але... Чи не надто легковажно й несерйозно ви ставитесь до життя? Трохи стриманості в своїх задоволеннях вам не зашкодить.

13-16 балів Мабуть, ви «оптимально» щаслива людина, і радості в вашому житті значно більше, ніж смутку. Ви сміливі, у вас ясний розум і легкий характер. Не панікуєте, стикаючись з труднощами. Оточуючим з вами приємно.

8-12 балів Щастя і нещастя для вас виражаються відомою формулою «50 на 50». Якщо хочете схилити масу терезів на свою користь, намагайтесь не пасувати перед труднощами, зустрічайте їх стійко, спирайтесь на друзів, але й не залишайте їх в біді.

0-7 балів Ви звикли дивитись на все через чорні окуляри, вважаєте, що людина ви невезуча. Намагайтесь більше часу проводити в оточенні веселих, оптимістично налаштованих людей. Добре було б чимось захопитись і знайти своє хобі.

Психологічний практикум

- ✓ Робота з щоденником «Щоб хотіти вчитися» на стор. 43.
- ✓ Проведення елементів музико-, арт-, арома- сміхотерапії з метою ілюстрації того, як впливають корисні задоволення на емоційній та фізичний стан людини.
- ✓ Учням пропонується продовжити список корисних задовольень та обґрунтувати їх корисність для людини, посилаючись на публікації преси, власний досвід.

Самоконтроль: Оціни свої знання з теми

1. Як називаються емоції задоволення? Від якого слова походить їх назва?
2. Які бувають задоволення? Які з них можна віднести до корисних? Чому?



3. Чи можуть одні й ті ж самі задоволення бути корисними для всіх? Чому це так?
4. Намалюйте, як ви розумієте стан задоволення?

9.3. Альтруїзм та егоїзм

Людина так побудована: вона хоче бути комусь потрібною. Не забувайте своїх рідних, друзів, людей, що вас оточують. Не забувайте робити добро іншим. Будьте альтруїстом!

Альтруїзм (в перекладі з латинської «інший») – це безкорисливе прагнення до діяльності на благо інших, готовність заради цього зректися власних інтересів.

Уявіть собі, що якось, йдучи ввечері додому, ви знайшли якусь цінну річ, наприклад, гаманець, а в ньому гроші, документи. Яка думка першою прийде до вас? Звичайно, віднести в бюро знахідок. Так ви й робите: йдете до довідкового кіоску, дізнаєтесь адресу бюро знахідок, йдете туди, віддаєте знайдену вами річ і полегшено зітхаєте. Ви відчуваєте радість від виконаного обов'язку, і все ж...

І все ж таки, якщо уважно прислухатись до своїх почуттів, то, напевне, помітите, що весь час з вами було ледь помітне почуття незадоволення, ніби якийсь внутрішній голос понукав вас: «Ну навіщо тобі це? Шукати довідкове бюро, стояти в черзі, потім мандрувати в пошуках бюро знахідок... Дивак! Ну яка з цього тобі користь? Якщо ти вже такий чесний, залиш гаманець на дорозі, нехай його знайде хтось інший. Чого ти хочеш? Слави? Але ж ти не врятував потопуючого чи дитину від вогню; навіть господар гаманця й той про тебе нічого не дізнається». Однак ні, ви не поступитесь підступній спокусі залишити гаманець собі. Значить, ви здійснили альтруїстичний вчинок: пішли на певні жарти (витрата власного часу, плати за проїзд тощо); не отримавши натомість, здавалося б, нічого...

Але чи так це? А почуття виконаного обов'язку? Радість від того, що зробили людині приємне? Чи не це примусило вас відмовитись від спокуси заволодіти чужим гаманцем? Значить, є в людині щось, що примушує її діяти не заради матеріальних благ чи похвали з боку оточуючих людей.

Все це «щось» ми й називаємо безкорисливою, або альтруїстичною поведінкою.



Можливо, альтруїзм – «нетипове» явище, нехай його небагато в кожному з нас; все одно він залишається критерієм і мірилом людяного в людині.

Віками філософи, письменники, поети вели суперечку про саму можливість існування альтруїзму. «Чи дійсно він є? Як його можна визначити чи є він в людині? Як виміряти?» – могли б сказати нам з посмішкою ще півстоліття тому. Але не такий наш час з його постійними сюрпризами в науці.

Уявіть собі, що ви йдете по залу великого супермаркету. Назустріч вам людина, у нього в руках безліч пакунків. Ви вже зібрались пройти повз неї, як раптом людина спотикається ... пакунки летять на підлогу.

Як тут не допомогти! Ви допомагаєте і не знаєте, що це спеціальний експеримент, який проводять психологи. Виявилось, в ході цього дослідження, що не так вже й багато людей, які здатні безкорисливо допомогти іншому в подібній ситуації. Ще в одному дослідженні сотні людей знаходили загублені листи. Що зробить людина, знайшовши один з них? Розірвете конверт чи опустите в потрібний ящик, здійснивши цим самим безкорисливий вчинок? Як вчините ви на цьому місці?

Психологи досліджуючи проблему альтруїзму, виявили, що він є двох типів: альтруїзм справжній, безкорисливий, коли людина, діючи в інтересах іншого не вимагає подяки натомість, якихось пільг для себе. Інший тип альтруїзму – псевдоальтруїзм, прагматичний, який діє по принципу «ти – мені, я – тобі», «добро за добро, зло за зло». Таку поведінку, мабуть, важко назвати альтруїстичною, вона швидше нагадує *егоїстичну* поведінку, коли людина у своїх вчинках не думає про інших, а лише піклується про свої інтереси та вигоди.

Про появи альтруїстичної поведінки можна говорити не лише у людини, вона існує й у тварин. Можна навести безліч прикладів взаємодопомоги і взаємозахисту, турботи про хворих й поранених співродичів у мавп, приклади дружби у дельфінів, «самопожертви» у мурах. А крики попередження про небезпеку, які можна спостерігати у птахів при наближенні ворогу? Хіба це не альтруїзм? Хіба пташка не звертає при цьому увагу ворога на себе, не жертвує собою заради порятунку зграї?



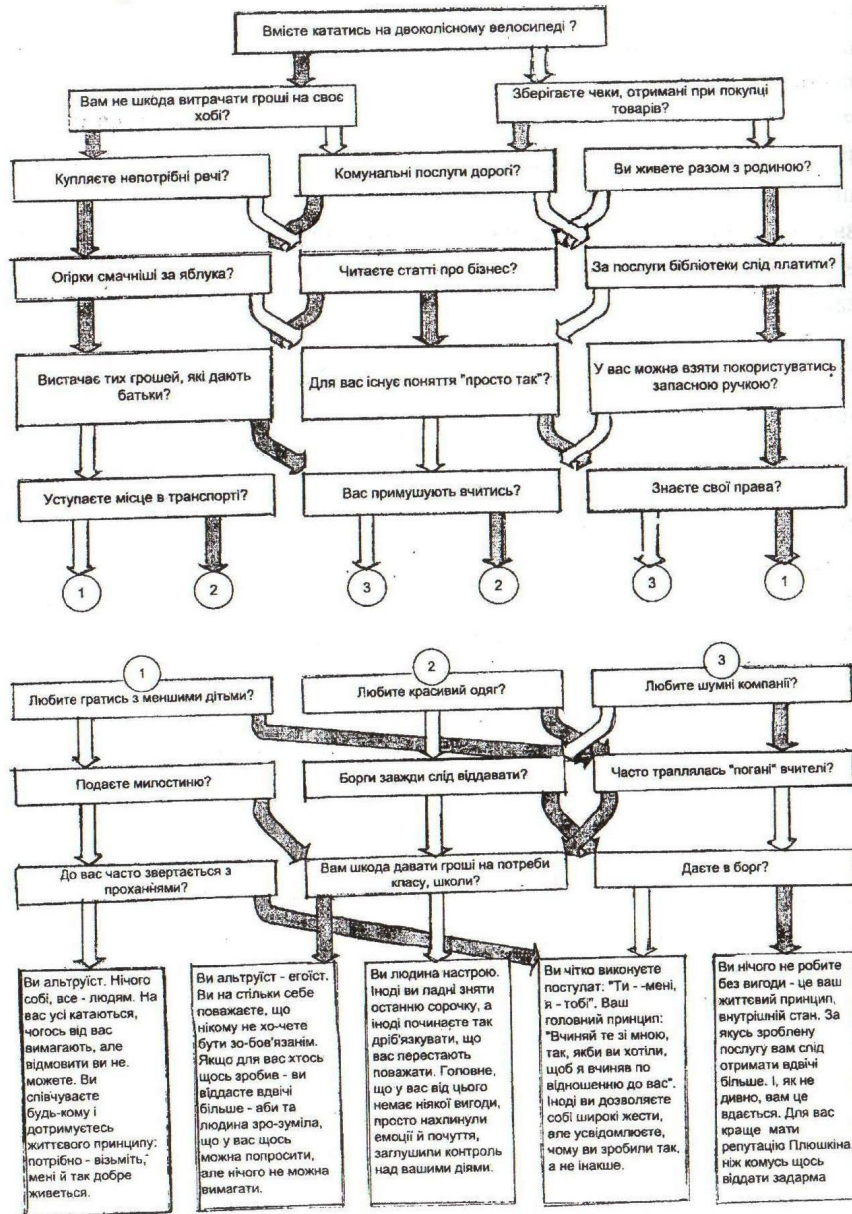
Ось ще один приклад альтруїзму серед тварин – досліди американців Еванса та Брауда. Уявіть собі невеликий лабіринт у вигляді букви Т, в кожному відгалуженні якого стоїть чашка з солодкою водою. Щур, який запущений у лабіринт, прагнучи добратися до ласощів, кидається то вправо, то вліво, поки не вип'є воду з обох чашок. А тепер в кінці одного з ходів дослідником робиться скляна клітка, в неї поміщується другий щур. Другого щура буде бити струм, щоразу, як щур-ласунчик побіжить у цей хід пити воду. Другий щур, звичайно, помічає страждання співродча: спочатку п'є воду з апетитом, а потім зазирає в цей хід все менше й менше, явно прагнучи не завдавати болю іншому щуру. Навіть ціною відмови від ласощів. Чи не приклад тваринного альтруїзму?

А ось приклади дослідів американців Массермана й Вечкіна з мавпами. Тварину посадили в клітку з двома лампочками і двома ланцюжками. Мавпа швидко засвоїла: якщо ввімкнеться червона лампочка, тягни за лівий ланцюжок, отримаєш банан; ввімкнеться синя лампочка – тягни за правий ланцюжок, теж отримаєш ласощі. Але ось в сусідню клітку поміщають іншу мавпу, яка отримує слабкий удар струмом щоразу, коли перша мавпа тягне за правий ланцюжок. Але що то за задоволення, якщо поруч твій співродич кричить від болю? Поступово ласунчик взагалі перестав смикати за правий ланцюжок і використовував лише лівий, безпечний для партнера. Отже, мавпа швидше буде голодувати, ніж отримувати їжу за рахунок страждань іншої мавпи. Хіба це не альтруїзм?

Якщо навіть тварини здатні проявляти альтруїзм, то чи не буде соромно людині – вінцю творіння природи – не проявляти цієї якості по відношенню до навколишніх людей? Добро не дається задарма, люди не народжуються альтруїстами. Значить, його можна в собі виховувати. Головний корінь виховання й розвитку в собі альтруїзму полягає не лише в «споживанні» добра, яке нам дають інші, але й власне його «виробництво», відчуття відповідальності за накопичення добра у світі.



Тест «Альтруїст – Егоїст»



Психологічний практикум

✓ Робота з щоденником «Щоб хотіти вчитися» на стор. 44.

✓ Учнім пропонується завдання: написати на аркуші самостійно вигадані ситуації, в яких би вимагалось виявлення альтруїстичної або егоїстичної поведінки. Учні обмінюються аркушами з сусідами і намагаються написати якомога більше варіантів виходу з даної ситуації. Підрахувати, скільки було запропоновано варіантів егоїстичної та альтруїстичної поведінки, який тип виявився переважаючим. Провести обговорення в класі.

✓ Учні повинні поміркувати та описати у вигляді міні-твору або зобразити на малюнку дві ситуації, коли вони виявили альтруїзм та егоїзм у своєму житті. Написати, які відчуття вони зберегли, переживаючи дані ситуації.

👉 **Самоконтроль:** Оціни свої знання з теми

1. Чи зрозумілі вам поняття «альтруїзм» та «егоїзм»? Знайдіть визначення цих термінів у словниках та літературі, яка є у вас. Спробуйте дати своє визначення понять.

2. Яким буває альтруїзм? Чи можна назвати псевдоальтруїзм просто егоїзмом? Обґрунтуйте свою думку.

3. Користуючись різними літературними джерелами, витворами мистецтва, кіно, знайдіть приклади альтруїстичної та егоїстичної поведінки у їх героїв.

4. Поміркуйте, чи можна однозначно негативно оцінювати егоїзм? Спробуйте назвати ознаки егоїстичної поведінки (за якими ознаками ви відносите людей до категорії егоїстів чи, навпаки, альтруїстів?)

9.4. Моя поведінка: достоїнства та вади

Якось відомий польський педагог Януш Корчак запитав своїх учнів:

«Скажіть мені щиро: які ви?» Серед відповідей він почув такі:

- Не знаю
- То добрий, то так собі.
- Здається, добрий.
- Іноді й не встоїш перед спокусою.
- Мабуть, не дуже добрий.



– Мені часто різні дурниці лізуть в голову.

– Сам я не роблю нічого поганого, хіба що діти підмовлять.

Спробуйте й ви дати відповідь на запитання педагога: які ви? В чому проявляється ваш характер, ваша натура?

Всі людські якості характеру, темпераменту проявляються в поведінці людини, її вчинках. По поведінці людини ми звикли визначати її характер.

У кожної людини є її достоїнства та вади, в кожній людині вони різні і по-різному проявляються в поведінці. В одній більше достоїнств, у іншій більше вад. Вади бувають більш прикриті чи менш прикриті, явні або приховані. Іноді вада особливо неприємна для навколишніх, іноді для самого себе. З одними вадами легко впоратися, з іншими – важко. А іноді невідомо навіть, вада це чи достоїнство.

Тому-то й нелегко знати правила, як треба поводитись і як виправлятися, тому на запитання: «А ти хоробрий?» – важко відразу відповісти.

Рухливість, жвавність – достоїнства на уроці фізкультури і вада під час уроку математики, вада в тісній міській квартирі, в переповненому транспорті, але достоїнство в селі.

Ощадливість – достоїнство, скнарність – вада, а тим часом скупість – це лише надто велика ощадливість.

Скромність – достоїнство, але надмірна сором'язливість може скидатись на впертість і потайність, тут навіть дорослі часто помиляються.

Іноді доброта – просто легковажність і замість користі шкодить. Треба вміти і розумно відмовити, коли просять. А скільки неприємностей у тих, хто позичає (а той й віддає) кому-небудь потрібні йому самому речі чи навіть не свої.

– Навіщо ти йому дав лінійку?

– А він попросив.

– А хіба ти не знав, що він забуває, губить, не віддає?

– Знав.

– А навіщо ти йому дав чужу книжку?

– А він попросив. Я думав він поверне.

Такий діалог можна часто зустріти в класі, в групі дітей. Чи можна в цьому випадку говорити про альтруїзм – відмову від своїх інтересів заради блага іншого? Чому?



Егоїст називає доброту безглуздя і злісно твердить, що не варто бути добрим. Ні, варто, слід і допомогти, тільки треба наперед думати про наслідки своїх вчинків, своєї безкорисливої поведінки.

Погано, коли мало думають, та недобре, коли й надто довго міркують, вагаються, не знають, як вчинити. Надмірна довірливість може бути достоїнством і вадою.

Цікавість і прогнозованість – вада, але погано, коли ні до чого немає діла, ніщо не цікавить, немає своїх смаків і вподобань, є лише одна байдужість.

Один недооцінює себе, інший – навпаки – надто високої думки про себе. Буває хиже самолюбство, самозакоханість і гідна гордість, самоповага.

Можна багато перерахувати різних людських достоїнств та вад. В кожного вони свої. Але головне – необхідно зберігати в усьому міру й такт, а коли вже виявились, якість проблеми в поведінці – слід подумати над ними, як їх виправити. Як позбутися поганих форм поведінки: агресивності, сором'язливості, брехливості, заздрості? Для цього існує багато способів. Ось один з прикладів. Один хлопчик бився по кілька разів на день. Ніяк не міг дати ради цій ваді. Тоді психолог йому порадив битися один раз на день. Він погодився і уклали таку угоду: якщо за тиждень у нього буде не більше семи бійок, хлопчик отримував нагороду (цукерки), а якщо він програв – нагороду отримує психолог.

За чотири місяці, поступово зменшуючи кількість бійок на тиждень з семи до однієї, хлопчик взагалі припинив битись. Потім хлопчика почали так само відчувати від лайок та сварок – адже це теж ознаки агресивної поведінки.

За такою схемою можна відчутти себе не запізнюватись на урок, читати художню літературу по чверть години на день, не вискакувати з відповідями на уроці, чистити зуби тощо.

Можна запропонувати кілька правил, які допоможуть при позбавленні від певної вади поведінки:

1. Якщо важко – виправлятися не відразу, а поступово.

2. Вибирай для початку лише одну найлегшу ваду і насамперед кінчай з нею.

3. Не занепадай духом, якщо довго немає полегшення або навіть є погіршення.



4. Не став надто легких умов – став такі, щоб ти міг виконати.

5. Не надто радій, якщо відучишся відразу: позбутися надбаних вад неважко, а вроджених – важко.

Тільки роблячи те, що людина не може або не любить і не роблячи того, до чого вона звикла, можна загартувати свою волю. А це найголовніше. Стати господарем своїх рук, ніг, язика, думок, поведінки...

Є люди, які ставляться до себе надто вимогливо, і це недобре; а є й такі, котрі надто легко й надто багато собі пробачають – це теж погано. А бувають люди, які не знають своїх вад і чеснот. Ці люди повинні прагнути пізнати їх.

«Гноті сеаутон», – сказав грецький мудрець: пізнай самого себе!

Психологічний практикум

✓ Учням пропонується заповнити таблицю:

Достоїнства	Поведінка	
	Вади	
	Неприємні для себе	Неприємні для навколишніх
1.....	1.....	1.....
2.....	2.....	2.....
3.....	3.....	3.....

Після заповнення таблиці учням необхідно знаком «+» відмітити ті якості, які постійно виявляються в їх поведінці (як вади, так і достоїнства), а знаком «-» позначити ті, яких в них немає.

Після виконання цього завдання учні складають таку ж таблицю для свого сусіда і обмінявшись ними, відзначають присутність або відсутність вказаних характеристик поведінки у своїх партнерів. Потім самохарактеристики та характеристики сусідів порівнюються і з'ясовуються спільні й відмінні позиції. Проводиться обговорення.

✓ Прийоми подолання сором'язливості

Сором'язливість заважає людям усвідомити, що в них, як і в інших, є певні права:

– відмовляти друзям і знайомим в проханнях, не почувавши при цьому себе егоїстом;



– не виправдовуватись за свою поведінку (звичайно, якщо це не стосується невиконаного домашнього завдання, класного доручення, поганої поведінки);

– право на те, щоб комусь не подобатись;

– на власну оцінку своїх і чужих вчинків, думок, почуттів;

– право мати власну думку;

– на помилки і відповідальність за них;

– право чогось не знати й не розуміти (ми не можемо всього знати, якими б розумними не були);

– право бути незалежним;

– право просити допомоги й емоційної підтримки;

– протестувати проти несправедливої критики й образу, але у цивілізованій формі;

– побути одному, навіть, якщо друзям хочеться, щоб ви були разом;

– на свої особисті почуття, незалежно від того, чи розуміють вас оточуючі.

Ви ніколи не повинні:

– бути бездоганим на всі 100 відсотків;

– йти за всіма;

– любити людей, які приносять вам шкоду;

– робити приємне неприємним людям;

– вибиватися з сил заради інших;

– почувати себе винним за свої бажання;

– миритися з неприємною ситуацією;

– зберігати стосунки, які стають для вас неприємними;

– робити більше, ніж вам дозволяє час;

– робити те, що насправді робити не можете;

– виконувати безглузді вимоги;

– віддавати те, що насправді віддавати не хочете (звичайно, якщо воно твоє, а не чуже);

– нести на собі тягар чиеїсь неправильної поведінки;

– відмовлятися від свого «Я» заради когось чи чогось.

Заявляючи на свої права, потрібно пам'ятати, що вони є й в усіх інших людей. Навчайтесь поважати права інших людей так, як хочете, щоб поважали ваші.



✓ Вправи на подолання сором'язливості (доцільно провести у формі тренінгу).

«Налаштування на певний емоційний стан»

Учням пропонується подумки пов'язати схвильований, тривожний емоційний стан з однією з мелодій, кольором, пейзажем, якимось характерним жестом: стан спокою, впевненості – з іншою, і згадувати їх по черзі.

«Приємний спогад»

Учням пропонується уявити собі ситуацію, в якій він відчував повний спокій, розслаблення; якомога яскравіше згадати ті відчуття, які переживались в ній.

Контроль голосу та жестів

Учням, пояснюють, як по голосу та жестах можна визначити емоційний стан людини. Розповідають, що впевнений голос та спокійні жести можуть мати зворотний вплив – заспокоювати, надавати впевненості. Вказується на необхідність тренування перед дзеркалом і «глядачами», при підготовці до уроків.

«Посмішка»

Навчання цілеспрямованому управлінню м'язами обличчя. Школярам дають ряд стандартних вправ для розслаблення м'язів обличчя і пояснюють значення посмішки для зняття нервово-м'язової напруги (В.Ф. Биркенбиль «Как добиться успеха в жизни». – М.: СП «Интерэксперт», 1992. – С. 119-238.

«Дихання»

Розповідають про значення ритмічного дихання, пропонують способи використання дихання для зняття напруги, наприклад, робити видих вдвічі довшим, ніж вдих; у випадку сильного напруження робити глибокий видих вдвічі довшим; можна зробити глибокий вдих і затримати дихання на 20-30 секунд.

«Тренування подумки»

Ситуація, яка викликає тривогу, невпевненість уявляється в усіх подробицях, важких моментах, які викликають її переживання, старанно, детально продумується власна поведінка.



«Репетиція»

У класі програвється ситуація, яка викликає тривогу, невпевненість. Наприклад, школяр ніби відповідає біля дошки, хтось з дітей виконує роль суворого вчителя. Можна відібрати відповідну до поведінки учасників інтонацію.

«Доведення до абсурду»

В процесі заняття учні вчать виражати свої емоції – страх, сором'язливість, тривогу – ніби бавлячись, з використанням гумору.

Гра «Ричи, лев, ричи: стукай, потяг, стукай»

Дорослий каже: «Всі ми – леви, велика лєвова родина. Давайте влаштуємо змагання: хто голосніше закричить. Як тільки-но я скажу: «Ричи, лєв, ричи!», нехай кожен, з вас закричить щонайголосніше».

Після того, як визначаться «найголосніший лєв», діти стають один за одним в колону, поклавши руки на плечі того, хто стоїть по переду Ви – потяг. Починайте рухатись повільно з пихтінням та свистом. Обійшовши кімнату один раз, встаньте в кінці «потягу», а місце паровозу, займе учень, який стояв за вами. Ця дитина повинна рухатись дещо швидше і звуки промовляти голосніше за інших. Гра продовжується доти, доки кожен не побував в ролі паровозу. В кінці гри може відбутись аварія: всі діти падають на підлогу.

Ігри на позбавлення від агресивності в поведінці

1. Назвіть ваші позитивні й негативні якості на першу букву свого імені. При цьому дітей бажано поставити в коло. Кожен називає одну якість і передає хід іншому по колу.

2. Кожній людині від природи дана агресивна енергія. Однак різні люди використовують її по-різному. Одні – щоб створювати щось нове й корисне, і тоді цю енергію називають конструктивною. Інші – щоб знищувати або руйнувати, і тоді їх енергія – деструктивна. Конструктивна агресія – це активність, прагнення до досягнень, захист себе та інших, завоювання свободи й незалежності, захист власної гідності. Деструктивна агресія – це активність, прагнення до досягнень, захист себе та інших, завоювання свободи й незалежності, ненависть, недобррозичливість, злоба, сварливість, гнів, роздратування, впертість, самозвинувачення. Тому, дуже важливо розпізнавати й розуміти, те що з нами відбувається, важливо вловлювати свої



агресивні імпульси, керувати ними й спрямовувати бажане русло, не завдаючи шкоди оточуючим.

Проаналізуйте власну поведінку за допомогою таблиці:

МОЯ АГРЕСІЯ

КОНСТРУКТИВНА		ДЕСТРУКТИВНА
	В чому виявляється?	
	Моя реакція на спалахи агресії у інших	
Боюсь її. Насолоджуюсь нею. Отримую задоволення	Як справляюсь з своєю агресивною енергією?	
.....	Якими способами розряджаю агресивну енергію?	

(Більш детальну інформацію про тренінг неагресивних форм поведінки можна отримати в книзі Фурманова І.А. Детская агрессивность. – Минск.: Ильин В.П., 1996).

Самоконтроль: Оціни свої знання з теми

1. Дати визначення поняття «поведінка»? Чи можна назвати тотожними поняття «поведінка» й «вчинок»? Чому?
2. Яку психологічну інформацію про людину можна отримати на основі аналізу її поведінки?
3. Чи завжди правда моральної поведінки приносить користь людині?
4. Чи можна вважати деякі правила поведінки, які рекомендують психологи людям, аморальними?
5. Які конкретно прийоми ви використовуєте для тренінгу бажаної поведінки?
6. Намалюйте ситуації, в яких проявити негативну та позитивну форму поведінки.

ЛІТЕРАТУРА

1. Альманах психологических тестов. – М.: «КСП», 1996. – 400 с.
2. Белкин А.С. Ситуация успеха. Как её создать? – М.: Просвещение, 1991.
3. Биркенбиль В.Ф. Как добиться успеха в жизни. – М.: СП Интерэксперт, 1992. – 139 с.
4. Винокурова Н. Магия интеллекта. – М.: «Эйдос», 1994. – 153 с.
5. Гильбух Ю.З. Методика отслеживания успеваемости и психического развития учащихся в общеобразовательной школе. – К., 1994. – 38 с.
6. Гильбух Ю.З. Темперамент і пізнавальні здібності школяра. – К., 1999. – 216 с.
7. Гильбух Ю.З. Як навчатись та працювати ефективно. НОП для учнів гімназій і ліцеїв. – К.: фірма «ВПОЛ», 1993. – 128 с.
8. Жариков Е., Крушельницький Е. Для тебе и о тебе. Книга для учащихся. – М., 1991. – 224 с.
9. Загальна психологія. Курс лекцій. – К., 1997. – 436 с.
10. Ивин А.А. Искусство правильно мыслить. – М.: Просвещение, 1990. – 240 с.
11. Клименко В.В., Кочерга О.В. Перші уроки у творчості. – К., 1999. – 96 с.
12. Коломинский Я.Д. Человек: психология: Книга для учащихся старших классов. – 2-е изд., доп. – М., 1986.
13. Коротаева Е. Хочу, могу, умею! Обучение, погружённое в общение. – М.: «КСП», Институт психологии РАН, 1997. – 224 с.
14. Куликова Л.Н. Воспитать себя: Книга для учащихся. – М.: Просвещение, 1991. – 143 с.
15. Нетопина С.А. Школьникам об учебе и отдыхе. – М., 1983. – 80 с.
16. Платонов К.К. Психологический практикум. – М., 1980. – 166 с.
17. Побірченко Н.А. Учнівська молодь і професії ринкової економіки. – К., 1998. – 206 с.
18. Психология личности: тесты, опросники, методики / Авторы-составители: Киричева Н.В., Рябчикова Н.В. – М.: Геликон, 1995. – 236 с.
19. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании. – М.: Владос, 1995. – 529 с.
20. Свергун О. психология успеха, или как стать хозяином своей жизни. – М.: АСТ-ПРЕСС, 1999. – 384 с.
21. Томан Іржі. Як удосконалювати самого себе: Пер. з чес. – К.: Полігвидав України, 1984. – 240 с.
22. Фурманов К.А. Детская агрессивность: психодиагностика и коррекция. – Минск: Ильин В.П., 1996. – 192 с.

ББК 74.580.053я.73-1
С 19

САМОПІЗНАННЯ
Сергєєнкова О.П.

Посібник

ISBN 978-966-493-295-7

Авторська редакція

Технічний редактор	Ю.А. Чабаненко
Дизайн обкладинки	Р.Е. Монтоїні
Коректор	С.В. Федорченко
Комп'ютерна верстка	Л.І. Юзікевич

Формат 60x84 1/16. Папір офсетний.
Умовн. друк. арк. 21,04.
Наклад 300 прим. Зам. № 1077

Видавець Чабаненко Ю.А.
Свідоцтво про внесення до Державного реєстру
видавців серія ДК № 1898 від 11.08.2004 р.
Україна, м. Черкаси, вул. О.Дашковича, 39
Тел. (0472) 56-46-66
E-mail: office@2upost.com

Друк ФОП Чабаненко Ю.А.
Україна, м. Черкаси, вул. О.Дашковича, 39
Тел. (0472) 45-99-84, 56-46-66
E-mail: office@2upost.com