

ІНСТИТУТ ОБДАРОВАНОЇ ДИТИНИ НАПН УКРАЇНИ

**І. О. ЯКИМОВА**

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ  
САМОПІЗНАННЯ ОБДАРОВАНИХ ДІТЕЙ**

Методичні рекомендації

Київ – 2014

УДК 159.923.38;159.928

ББК 88.37

Я45

*Рекомендовано до друку Вченою радою Інституту обдарованої дитини  
НАПН України (протокол № 9 від 30 жовтня 2013 року)*

РЕЦЕНЗЕНТИ:

**Рибалка В. В.** – доктор психологічних наук, професор, гол. наук. спів роб. відділу педагогічної психології і психології праці Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих НАПНУ.

**Вінник Н. Д.** – кандидат психологічних наук, завідувач відділу моніторингу обдарованості дітей та молоді Інституту обдарованої дитини НАПНУ.

**Якімова І. О.**

Психологічні особливості розвитку самопізнання обдарованих дітей : методичні рекомендації / І. О. Якімова. – К. : Інститут обдарованої дитини. – 2014. – 24 с.

У методичних рекомендаціях висвітлюються психологічні особливості розвитку процесу самопізнання в обдарованих дітей, обґрунтовується необхідність їх врахування у роботі психологів та педагогів загальноосвітніх навчальних закладів. Описано методи розвитку самопізнання в обдарованих учнів у навчально-виховному процесі, а також способи самостійного розвитку підлітками у себе навичок і здібностей самопізнання.

Методичні рекомендації містять експериментально апробовані ігри, вправи та тренінги, що сприяють актуалізації і розвитку в обдарованих дітей самопізнавальної активності.

Можуть бути використані психологами та педагогами для розвитку самопізнання обдарованих дітей, а також самими обдарованими підлітками для цілеспрямованої самопізнавальної діяльності.

## Зміст

Вступ.....	4
1. Психологічні особливості розвитку самопізнання обдарованих підлітків та їх врахування у роботі педагогів і психологів.....	5
2. Методика застосування вправ та проведення ігор, спрямованих на підвищення у обдарованих підлітків самооцінки, виявлення прихованої обдарованості.....	7
3. Методика проведення ігор та застосування вправ, що формують у обдарованих підлітків способи самопізнання, саморефлексії та самовдосконалення.....	9
4. Рекомендації психологам і педагогам щодо розвитку самопізнання обдарованих підлітків.....	12
5. Рекомендації обдарованим підліткам щодо цілеспрямованої самопізнавальної діяльності.....	14
Висновки.....	16
Рекомендована література.....	17
Додатки.....	18

## Вступ

Психологи та педагоги прийшли до висновку, що формувати у дітей навички самопізнання варто у підлітковому віці, коли відбувається становлення особистості дитини. Здійснювати цей процес варто у таких формах діяльності, як тренінги, ігри та вправи. За допомогою ігор і вправ школяр легше сприймає та засвоює необхідний матеріал.

Як відомо, ефективна виховна робота можлива тоді, коли сам вихованець працює над собою. Для успішного педагогічного керівництва та психологічної допомоги обдарованому підлітку потрібно уміло стимулювати переважно внутрішню активність зростаючої особистості до власного розвитку та самовдосконалення [9, 135]. Учні починають займатися саморозвитком лише тоді, коли починають усвідомлювати свої дії та вчинки, коли у них виробляється здатність до самооцінки, оцінки своїх особистісних якостей та здібностей.

Працюючи з обдарованими підлітками, варто ставити перед собою завдання навчити їх свідомому ставленню до себе, виховати у них самостійність, потребу у самопізнанні та саморозвитку, оскільки самопізнання обдарованими підлітками своєї особистості та власних здібностей є важливою умовою реалізації їх інтелектуального потенціалу.

Запит на таку психокорекційну роботу формують як власне підлітки, так і дорослі (педагоги, батьки, представники адміністрації школи). Причини запитів найчастіше пов'язані з недостатньою компетентністю у питаннях пізнання себе та власної обдарованості. Їх зміст, як правило, пов'язаний з наданням допомоги у дослідженні особистісно-характерологічної, емоційно-вольової сфер особистості та питань, пов'язаних із професійним та особистісним самовизначенням, а також проблемою самоактуалізації обдарованості підлітків з високим інтелектуальним потенціалом та високим рівнем розвитку здібностей.

Серед типових проблем обдарованих підлітків, які вимагають уваги психологів та педагогів, найбільш поширеними є проблеми розвитку самосвідомості, особистісного розвитку, неадекватний рівень домагань, несформованість життєвих планів, недостатнє знання своїх здібностей та можливостей, прагнення соціального схвалення тощо. Очевидним є те, що більшість цих проблем пов'язані з недостатнім пізнанням себе.

Досвід роботи з обдарованими підлітками засвідчує, що поряд з перерахованими проблемами спостерігається незнання обдарованими

підлітками способів застосування власних здібностей, вони не знають, як досягти самоактуалізації власної обдарованості. Для обдарованих підлітків виявилось проблемним зіставити належним чином свої можливості та прагнення.

Перед обдарованими підлітками постає також проблема психологічної готовності до дорослого життя. Як відомо, вона припускає наявність розвинених здібностей і усвідомлених потреб самореалізації. Ці якості утворюють психологічну базу для самовизначення підлітка.

### **1. Психологічні особливості розвитку самопізнання обдарованих підлітків та їх врахування у роботі педагогів і психологів**

Перед тим, як перейти безпосередньо до рекомендацій, зупинимось на тому, які психологічні особливості розвитку самопізнання характерні для обдарованих підлітків.

Виходячи з того, що випереджальний розвиток пізнання – провідна ознака у визначенні обдарованості, рекомендуємо такий перелік психологічних особливостей пізнавальної діяльності обдарованих дітей:

1) наявність «сензитивних» періодів, коли діти здатні виконувати декілька вправ одночасно;

2) надзвичайну допитливість, необхідність активно досліджувати навколишній світ;

3) розвинену пам'ять, що ґрунтується на ранньому розвитку мовлення й абстрактному мисленні; обдаровану дитину відрізняє здатність класифікувати та категоризувати інформацію та досвід, уміння широко використовувати набуті знання;

4) багатий словниковий запас, що відкриває шлях до побудови складних синтаксичних конструкцій; для обдарованих характерним є вигадання нових слів, які повинні виражати їхні власні поняття та позначати вигадані події;

5) обдаровані діти легко опановують пізнавальну невизначеність, при цьому труднощі не примушують їх зупинятися;

6) обдарованим дітям притаманні підвищена концентрація уваги, наполегливість у досягненні результатів, заглибленість у завдання [8, 15–141).

Вищезазначені особливості пізнавальної діяльності варто враховувати при побудові тренінгових занять з розвитку самопізнання обдарованих підлітків.

Учителю та психологу варто також пам'ятати про психологічні характеристики обдарованих підлітків, які є основою їхньої поведінки. Врахування цих характеристик допоможе вчителям та психологам розуміти причини поведінки та вчинків підлітків. Таким чином, вони зможуть будувати взаємодію з обдарованими підлітками так, щоб уникати конфліктні ситуації. Обдаровані підлітки мають такі психологічні особливості:

- нудяться під час виконання рутинних завдань;
- виражають невдоволення при зміні цікавих тем або видів діяльності;
- надмірно критичні до себе та інших, не терплять невдачу, перфекціоністи;
- висловлюють незгоду з іншими, сперечаються з вчителями;
- жартують або веселяться у моменти, які дорослі вважають недоречними для цього;
- емоційно чутливі та співчутливі, іноді навіть можуть злитися чи плакати, коли щось відбувається не так або здається їм несправедливим;
- ігнорують деталі, починають працювати недбало;
- чинять опір авторитарному стилю керівництва, нонконформісти, уперті;
- домінують або відмовляються від навчальних ситуацій, які передбачають групову взаємодію;
- чутливі до навколишніх стимулів, таких як світло або звуки [10, 5].

Вищезазначена поведінка обдарованих учнів у звичайному освітньому середовищі вважається нормою, якщо причиною такої поведінки є дійсно обдарованість.

За результатами проведеного нами дослідження з використанням методики самоопису, виявлено такі психологічні особливості самопізнання в обдарованих підлітків: вони вживають більше слів з різними відтінками; мають сумніви щодо своїх здібностей; досягають високих результатів у спогляданні свого внутрішнього світу; надають перевагу власній думці та інтуїції; чутливі до оточення; несхильні до конформізму; заглиблюються у філософські проблеми; часто мають суперечливі погляди; характерною для них є потреба зайняти внутрішню позицію дорослої людини.

Найважливішою характеристикою особистості підлітків з проявами обдарованості є особлива система цінностей, тобто система особистісних пріоритетів, вирішальне місце в якій займає діяльність, що відповідає змісту обдарованості. Особливий характер у обдарованих дітей має самооцінка. Вона відрізняється суперечливістю, нестабільністю. Обдаровані підлітки часто відзначаються внутрішнім локусом контролю.

Самопізнання обдарованих підлітків характеризується більш високим, на відміну від звичайних підлітків, рівнем рефлексивності, когнітивної складності, перспективності та диференційованості. Однак для досягнення самоактуалізації власних здібностей вони потребують розвивальної роботи з усвідомлення власних здібностей та побудови життєвих перспектив.

## **2. Методика застосування вправ і проведення ігор, спрямованих на підвищення у обдарованих підлітків самооцінки, виявлення прихованої обдарованості**

Для конструктивного розвитку самопізнання обдарованих підлітків, корисними будуть ігри та вправи на підвищення їх самооцінки [1, 8–10]. Дослідниця наголошує, що у випадку негативного сприйняття підлітками себе, їм важко переживати такі ж почуття до інших. Проблема полягає у тому, що, порівнюючи себе з іншими, підлітки концентруються лише на тому, у чому вони не досягли успіху. Насамперед кожному потрібно зрозуміти, що він унікальний. Їм потрібно допомогти уникнути фіксації на порівнянні себе з іншими, оскільки це не сприятиме позитивним змінам. Потрібно розвивати відсутні якості й усвідомлювати, що кожен з нас може отримати те, чого йому не вистачає, маючи на це бажання.

З метою розвитку самооцінки, що є складовою самопізнання, доцільно використовувати такі вправи:

- «Картки, що підвищують самооцінку» (дає можливість підліткам визнати те, що їм у собі подобається і що їх у собі не влаштовує для того, щоб прийняти себе такими, які вони є);
- «Картки з приємними висловлюваннями» (для того, щоб допомогти учням у самоствердженні);
- «Мої слабкості» (допомагає розібратися у собі);
- «Інтерв'ю з трьох запитань» (дозволяє учасникам багато чого дізнатися про своїх сусідів, а також підвищує самооцінку при знайомстві один з одним);

- «Чарівний стілець» (яскраво висвітлюються усі позитивні сторони особистості обдарованого підлітка);
- «Веселе слово» (допомагає розвеселити один одного);
- «Якби мої ноги могли говорити» (творча письмова вправа, що сприяє прагненню підлітків думати і писати про самих себе).

Ефективним для розвитку самооцінки є також використання таких ігор:

- «Запам'ятай ім'я» (для створення групової єдності);
- «Познайомся зі своїм сусідом» (допомагає дітям більше дізнатися один про одного);
- «Свіжі та гарні новини» (формує загальну обізнаність, орієнтує на позитивне сприйняття навколишнього світу);
- «Те, що я люблю робити» (формує групову єдність та підвищує особисту самооцінку);
- «Блокнот самоствердження» (містить позитивні самооцінки підлітків, які вони дають собі упродовж тривалого часу);
- «Особисті папери» (розвиває самосвідомість обдарованого підлітка, сприяє створенню доброзичливої атмосфери та допомагає дітям більше дізнатися про себе та інших).

Ці вправи та ігри викликають у дітей нові відчуття, що сприяють формуванню почуття гордості та доброти до себе, впливають на зростання самооцінки підлітків і допомагають сформуванню у класі почуття єдності.

Окремі ігри та вправи, а саме: гра «Блокнот самоствердження» (включає вправу «Автопортрет») та вправа «Картки, що підвищують самооцінку» представлені у *додатку Б*.

У обдарованих дітей самооцінка та соціальна впевненість часто бувають нижчі, ніж у їхніх «звичайних» однолітків. Особливості самооцінки та характер її змін відіграє важливу роль у психічному розвитку обдарованості дитини. Відзначаються також різкі зміни в самооцінці обдарованих дітей у відповідь на найменші невдачі (Н. С. Лейтес).

Як відомо, недостатня сформованість у дитинстві життєвих смислів надалі ускладнює переживання підліткового віку, коли природний максималізм може посилювати вплив зовнішніх життєвих труднощів, а невиявлені обдарування не дозволяють підлітку досягти самоактуалізації. У зв'язку з цим частину розвивальних занять потрібно спрямувати саме на виявлення прихованої обдарованості.

Для розвитку особистості обдарованих підлітків, які пізнають себе, важливо допомогти їм дізнатися про власну обдарованість. У цьому допоможе низка ігор і вправ, розроблених Н. С. Лейтесом. Система ігор і



вправ підбирається залежно від індивідуальних особливостей дітей, а також від конкретних цілей діагностики, корекції, розвитку та навчання. Рекомендуємо такі ігри та вправи, які мають безпосереднє відношення до виявлення «прихованої» обдарованості: «Ролі», «Придумай казку», «Пошук скарбів», «Дві феї», «Спогад» [5, 98–104].

Вищезазначені ігри та вправи розраховані на молодших школярів, але ми рекомендуємо використовувати адаптовані до психологічних особливостей підліткового віку ігри та вправи, що представлені у *додатку А*.

Ефективним методом стимуляції обдарованих підлітків до самопізнання є вправа «Як створити свій день» (*див. додаток В*), що може бути домашнім завданням, а також ведення щоденника із зазначенням переліку необхідних справ на кожен день, які варто зробити для саморозвитку, тощо.

Вищенаведені ігри та вправи сприяють розвитку відсутніх або погано розвинених якостей особистості обдарованого підлітка і усвідомленню того, що кожен з нас відповідальний за те, що з нами відбувається. Використовувати ці ігри можна у будь-якій послідовності, залежно від особливостей конкретного колективу, та проявляти творчість в організації роботи з урахуванням складу конкретної групи, інтересів, схильностей та особливостей дітей.

### **3. Методика проведення ігор і застосування вправ, що формують у обдарованих підлітків способи самопізнання, саморефлексії та самовдосконалення**

Психолог або педагог повинен нагадувати обдарованим підліткам, що у процесі самопізнання за свої почуття, емоції та настрої відповідальні лише ми самі та для того, щоб навчитися володіти собою, ми повинні повністю нести відповідальність за своє життя, за те, що відбувається поза і всередині нас.

Важливо, щоб обдаровані підлітки визначили для себе ті сфери життя, в яких вони відчувають себе невпевнено, з метою роботи над собою. Учень повинен розуміти, що саме він є джерелом власних думок, почуттів і поведінки. С. К. Гуськова пропонує низку вправ та ігор для формування у школярів способів самопізнання, саморефлексії та самовдосконалення [1, 28 – 37]. Допомагають у цьому такі ігри:

- «Презентація світу» (виступає допоміжним фактором переведення предметного сприйняття реальності у цілісне її сприйняття);

- «Публічна лекція» (долучає кожного учня до самоосвіти, формування умінь сприймати лекційний матеріал і правильно поводитися на публічному виступі);

- «Відкрита кафедра» (сприяє самоусвідомленню обдарованого підлітка через усвідомлення світу у собі та себе у цьому світі, зв'язку власного «Я» із всезагальним життям; потребує певних духовних зусиль).

Ефективний вплив на формування у школярів способів самопізнання, саморефлексії та самовдосконалення мають такі вправи:

- «Знаходячи наставника» (передбачає постановку цілей для самовдосконалення);

- «Як створити свій день» (є невеликим психотренінгом);

- «Внутрішня посмішка» (спрямована на підвищення свого настрою, допомагає позитивно налаштуватися на самосприйняття);

- «Мотиваційна підтримка» (метою є підвищення рівня впевненості у собі та бажання якомога активніше приймати участь у процесі самопізнання);

- «Директивна підтримка» (необхідна тоді, коли підліток прагне досягти успіху та поставив перед собою мету, якої хоче досягти);

- «Мова натхнення» (представлені різні види підтримки, що допомагають підліткам досягти успіху; конкретні слова і фрази допоможуть учням контролювати себе та робити необхідні кроки для досягнення бажаного результату);

- «Повинен / Обираю» (метою є допомогти підліткам усвідомити, що все, що вони роблять у житті, залежить від їхнього власного вибору);

- «Подбай про себе» (допоможе обдарованим підліткам розпізнавати причини почуття себе нещасними; представлено способи, за допомогою яких вони можуть покращити ставлення до себе);

- «Скарбничка образ» (представлено спосіб подолання образ та зменшення інтенсивності конкретної образи);

- «Я лякаю себе, уявляючи ...» (метою є усвідомлення того, що почуття страху переважно базується на негативних стереотипах, які сформувалися у нашій свідомості; надання підліткам можливості, не дивлячись на їхні страхи, зазирнути під маску та подивитися на себе справжніх).

Для обдарованих підлітків рекомендуються такі ігри та вправи: «Презентація світу», «Відкрита кафедра», «Мова натхнення» (див. додаток Г). Основною їх метою є зміна неусвідомлюваних форм мислення на усвідомлювані – як засіб переходу від відчуття «Я – жертва» до почуття впевненості у собі. Для роздумів також пропонуються твердження:

«Я – джерело власних почуттів», «Те, що ми відчуваємо, залежить від нас», «Від очікувань до намірів», «Намагатися – не означає робити», «Сутність та поведінка», «З майбутнього у теперішнє», «Від “якщо” до “коли”».

Рекомендуємо приділити більше уваги розвитку рефлексії як базового механізму самопізнання. Сприятливою для розвитку рефлексії є методика культивування групової рефлексії під час вирішення творчих задач, що має назву «Творчий рефлексивно-груповий тренінг» [4, 137–139].

Теоретичною основою методики є такі положення:

1) ефективність творчого процесу забезпечується здатністю суб'єкта адекватно актуалізувати різнорівневі шари наявного досвіду, розпізнавати його обмеженість і, відповідно, переосмислювати предметні, особистісні, комунікативно-кооперативні стереотипи, створюючи інновації, у результаті яких формується новий досвід;

2) основним психологічним феноменом, що заважає творчості, є конфліктність – неконтрольований стан переживання особистістю своєї неадекватності, яка часто призводить до відмови від творчості (до регресу) у ситуації, що потребує творчого вирішення;

3) механізмом творчості є переосмислення стереотипів і подолання конфліктності, що забезпечується рефлексією, яка звільняє пізнання, включаючи суб'єкта у конструктивне розуміння вимог проблемної ситуації, і реалізує це розуміння у продукті творчості (М. І. Найдьонов, Л. А. Найдьонова).

Загальною метою рефлексивного творчого тренінгу є актуалізація та розвиток у його учасників можливості опанування практикою творчого вирішення проблеми, а також розвиток можливості усвідомлення предметних, особистісних, комунікативних труднощів як творчих задач і знаходження для їх вирішення адекватних підстав і смислових опор (як у складі групи, так і самостійно), що є дуже актуальним саме для обдарованих підлітків.

Використовуючи розвивальні вправи та ігри залежно від особливостей конкретного колективу і проявляючи творчість в організації роботи з урахуванням складу конкретної групи, інтересів, схильностей та особливостей підлітків, можливість впливу на розвиток самопізнання та розкриття їхньої обдарованості зростає.

#### **4. Рекомендації психологам і педагогам щодо розвитку самопізнання обдарованих підлітків**

До найбільш важливих сфер самопізнання обдарованих підлітків належать такі: «власні якості, здібності та можливості», «пізнання свого таланту», «пізнання своїх життєвих цілей, майбутнього», «особистісно-характерологічні особливості», «емоційно-вольова сфера». Ці сфери і потребують особливої уваги психологів і педагогів у процесі розвитку самопізнання обдарованих підлітків.

Допомога психолога та педагога у розвитку самопізнання обдарованих підлітків полягає у наданні учню необхідної інформації про його індивідуально-особистісні особливості та створенні можливостей для самопізнавальної діяльності на спеціально організованих розвивальних заняттях або тренінгах. Ефективним методом роботи педагога-психолога в умовах загальноосвітніх шкіл і гімназій є також просвітницька робота, що здійснюється шляхом читання лекцій з проблематики самопізнання.

Рекомендуємо враховувати психологічні особливості самопізнання обдарованих підлітків, які виявляються у таких сферах актуального та потенційного знання про себе:

- 1) очевидні знання, відкрите «Я», вільне самовизначення: те, що відомо людині про себе і те, що відомо про неї іншим;
- 2) невідомі сфери, закриті «Я» або «сліпа область»: те, що невідомо людині про себе, але відомо іншим про неї;
- 3) приховані сфери, приховане «Я» або те, чого уникають: знання, які людина має про себе, а інші цього про неї не знають;
- 4) невідомі сфери прихованого «Я»: те, що невідомо людині про себе і невідомо про неї іншим [11].

Працюючи з усіма сферами самопізнання, психолог має можливість сприяти більш глибокому пізнанню обдарованими підлітками себе.

Провідним завданням розвитку самопізнання є формування пізнавальної самостійності. Одним із шляхів спонукання підлітків до саморозвитку є формування у них моральних ідеалів, ідеалів високої людської досконалості, які вони прагнуть наслідувати. Також варто звертати увагу школярів на ті недоліки у їхньому характері, поведінці, які заважають їм мати повагу у колективі і які потрібно подолати у процесі саморозвитку. Обдаровані підлітки часто просять вчителів пояснити їм: «Як дізнатися про особливості власного характеру?»; «Чим пояснити слабкість характеру деяких дуже

талановитих і розумних людей?»; «Як звільнитися від поганих звичок?» тощо.

Істотним чинником спонукання підлітків до самовдосконалення є організація інтелектуальних, культурно-дозвіллевих та інших змагань, де створюється безліч ситуацій для конкуренції, що дозволяє виявити власні організаторські здібності, художні, естетичні, інтелектуальні вміння та навички, недоліки у своєму розвитку у порівнянні з іншими [9].

Педагогу та психологу також варто пам'ятати, що не всі обдаровані підлітки знають, що таке конструктивне самопізнання та як самопізнавальна діяльність може допомогти їм розкрити власні здібності.

Вищезазначене варто враховувати при побудові розвивальних занять або тренінгів.

Рекомендуємо орієнтуватися на запропоновану О. М. Леонтьєвим схему взаємозв'язку між діяльністю та потребою (потреба → діяльність → потреба), з якої випливає, що зародженню потреби у самопізнанні буде передувати якась інша діяльність, можливо, схожа на діяльність самопізнання за змістом і формою. Пропонуємо використати цю схему для розширення знань підлітків про внутрішній світ та здібності видатних людей, які залишили в історії людства значний спадок і які мають усі основні риси особистості, що самоактуалізується та самовдосконалюється. Корисним виявляється спонукання обдарованих підлітків до самопізнання через яскраві факти з життя людей науки, мистецтва та бізнесу, підкреслюючи важливість самовдосконалення особистості. Ефективним методом роботи з яскравими фактами життя видатних людей є пропозиція підготувати доповідь від першої особи про цікаві біографічні дані з життя постатей-ідеалів для кожного з підлітків.

Варто не забувати про користь колективної роботи. Важливо дати можливість обдарованим підліткам обговорювати питання самопізнання, почуті факти з біографії і взагалі процес їхньої самопізнавальної діяльності.

Для обдарованих підлітків велике значення має оцінка з боку оточуючих, що теж варто враховувати на розвивальних заняттях, даючи можливість підліткам висловлювати власну думку та оцінювати досягнення одне одного.

Як ми вже зазначали, обдарованого підлітка часто хвилює він сам у своєму фізичному та духовному втіленні. «Які мої здібності?» та «Яким я можу постати перед іншими?» – актуальні для нього питання. Оскільки самопізнання є умовою та засобом саморозвитку, самовиховання, то робота над самовдосконаленням вимагає знання своїх сильних і слабких сторін.

Для обдарованих підлітків характерною є потреба зайняти внутрішню позицію дорослої людини, що припускає істотну перебудову особистості, спрямовану на те, щоб виробити власну нову ідентичність та спробувати знову відповісти на питання «Хто Я?» і «Який Я?» [7].

Важливо не залишити поза увагою і духовну сторону особистості обдарованих підлітків, адже вони мають потребу у поглибленні знань про себе, осмисленні духовного світу людини [6].

Деякі психологи для покращення самопізнання та спонукання підлітків до самовдосконалення рекомендують давати «завдання самому собі», записувати їх на окремих листочках і закривати в окремих конвертах. Ці завдання повинні містити інформацію про те, над чим планує працювати підліток, яку якість він хоче у себе сформувати, які методи буде використовувати. Конверти віддаються психологу або педагогу. Відкриваються вони через визначений колективом проміжок часу і група обговорює, якою мірою певному підлітку вдалося виконати поставлене перед собою завдання.

Отже, організація діяльності з розвитку самопізнання обдарованих підлітків шляхом проведення розвивальних занять або тренінгів, сприятиме досягненню самоактуалізації обдарованості підлітків.

## **5. Рекомендації обдарованим підліткам щодо цілеспрямованої самопізнавальної діяльності**

Для ефективного самостійного розвитку пізнання, спрямованого на себе та на своє внутрішнє «Я», високоефективними для обдарованих підлітків є методи саморозвитку та самовиховання. Обдарованим підліткам рекомендується зосередити увагу на цілеспрямованій самопізнавальній діяльності. Пропонуємо дотримуватися таких рекомендацій:

- вважайте дійсно позитивними лише ті позитивні якості особистості, що проявляються постійно, у всіх видах діяльності та за будь-яких умов, навіть несприятливих;
- вважайте негативними лише ті якості, які проявляючись у поведінці, постійно викликають гостру критику оточуючих, їх обурення, нетерпимість і одночасно принижують вашу честь і будять совість;
- ведіть облік добрих справ, помилок і навмисних негативних дій: добрі справи – ваші позитивні якості; помилки – відсутність

життєвого досвіду; аморальні, негативні вчинки – результат ваших негативних якостей;

- для того, щоб оцінити своє «я», порівняйте себе з іншими, але не з тими, хто гірше, а з тими, хто краще за вас; хочете стати кращою людиною – порівнюйте себе з ідеалом, з еталоном розуму, моральності, волі; хто орієнтується у самоспостереженні на гірших і каже: «Я краще!» – вже стає гіршим;
- випробуйте себе у труднощах, долайте їх: саме у боротьбі з труднощами проявляються наші недоліки та виявляються гідні риси; смілива людина сама йде на подолання труднощів, не чекаючи, поки життя поставить їх, хто вміє долати труднощі, здолає і свої недоліки;
- ставте собі «відмінно», якщо позитивні якості проявляються завжди і у всіх видах діяльності; «добре» – якщо проявляються переважно у головних видах діяльності; «задовільно» – за наявності сприятливих умов і вимог ззовні; «незадовільно» – якщо частіше проявляються негативні якості, тобто не працьовитість, а лінь, чи не чесність, а брехливість тощо [2].

При самоаналізі рекомендуємо обдарованим підліткам оцінювати себе зі сторони своїх друзів і недругів. Варто запитувати у друзів: «За що мене люблять, а за що ні?». При цьому важливо враховувати, хто поруч, за що і як ця людина може вихвалити або критикувати. Варто аналізувати критику у свою адресу. Зауваження однієї людини повинно спонукати задуматися над своєю поведінкою, вчинками; зауваження двох людей – сприяти аналізу власних дій, пошуку своїх недоліків, а якщо зауваження висловлюють три-чотири гідних людини – варто визнати свої слабкості та працювати над самовдосконаленням.

Розвитку самопізнання сприяє складання підлітками плану роботи над собою [3]. План представлено у таблиці 1.

Таблиця 1

### Як працювати над собою

<p><u>1-й етап.</u> Визнач суспільну мету та сенс свого життя.</p> <p><b>Мій моральний Ідеал:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Девіз життя.</li> <li>2. Кінцева мета моїх прагнень та діяльності.</li> <li>3. Що люблю в людях і що ненавиджу.</li> <li>4. Духовні цінності людини</li> </ol>	<p><u>2-й етап.</u> Пізнай самого себе.</p> <p><b>Якою людиною я є:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Мої переваги.</li> <li>2. Мої недоліки.</li> <li>3. Мої інтереси та захоплення.</li> <li>4. Мета мого життя.</li> <li>5. Ставлення до навчання.</li> <li>6. Ставлення до праці.</li> <li>7. Ставлення до людей.</li> </ol> <p>Об'єктивна самооцінка</p>	<p><u>3-й етап.</u> Визнач програму самовиховання.</p> <p><b>Якою людиною я повинен (-а) стати:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вимоги до мене батьків і вчителів.</li> <li>2. Вимоги до мене товаришів, колективу.</li> <li>3. Вимоги до себе з позиції ідеалу і об'єктивної самооцінки.</li> </ol> <p>Програма самовиховання</p>
<p><u>4-й етап.</u> Створи свій спосіб життя.</p> <p><b>Режим:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Розпорядок дня.</li> <li>2. Дбайливе ставлення до часу.</li> <li>3. Гігієна праці та відпочинку.</li> <li>4. Правила життя</li> </ol>	<p><u>5-й етап.</u> Тренуй себе, виробляй необхідні якості, знання та вміння, навички.</p> <p><b>Тренування, вправи:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Самообов'язок.</li> <li>2. Завдання самому собі на день, тиждень, місяць.</li> <li>3. Самопереконання.</li> <li>4. Самопримус.</li> <li>5. Самовладання.</li> <li>6. Самонаказ</li> </ol>	<p><u>6-й етап.</u> Оціни результати роботи над собою, постав нові завдання самовиховання.</p> <p><b>Самоконтроль:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Самоаналіз і самооцінка роботи над собою.</li> <li>2. Самозаохочення або самопокарання.</li> <li>3. Удосконалення програми самовиховання</li> </ol>

### Висновки

Отже, розроблені методичні рекомендації допоможуть психологам та педагогам у конструктивній роботі з розвитку самопізнання обдарованих підлітків. Обдаровані підлітки, у свою чергу, мають можливість дізнатися про способи ефективного самовиховання та засоби сприяння цьому процесу. Для організації тренінгів з розвитку самопізнання обдарованих підлітків представлено ігри, вправи та завдання, що стимулюють процес пізнання себе та власних здібностей.



### Рекомендована література

1. Гуськова С. К. Формирование у школьников-подростков способов самопознания: игры, упражнения: Методические разработки / С. К. Гуськова. – М.: МГПУ, 2000. – 38 с.
2. Кочетов А. И. Как заниматься самовоспитанием / А. И. Кочетов. – Минск: Высшая школа, 1985. – 256 с.
3. Кочетов А. И. Организация самовоспитания школьников: Кн. для учителя / А. И. Кочетов. – Минск: Нар. асвета, 1990. – 175 с.
4. Найденов М. И. К проблеме формирования стратегий и групповой рефлексии / М. И. Найденов // Научно-техническое творчество: Проблемы эврилогии: Тез. докл. Республиканской конференции. – Рига, 1987. – С. 137–139.
5. Психология одаренности детей и подростков / Под ред. Н. С. Лейтеса. – М.: Издательский центр «Академия», 1996. – 416 с.
6. Савчин М. В. Духовний потенціал людини / М. В. Савчин. – 2-ге вид., пер., доп. – Івано-Франківськ : Місток НВ, 2010. – 508 с.
7. Снегирева Т. В. Старший школьный возраст // Рабочая книга школьного психолога / Под ред. И. В. Дубровиной. – М.: Просвещение, 1991. – С. 145–159.
8. Текекс К. Счастливые родители одаренных детей / Под ред. Г. В. Бурменской, В. М. Слуцкого // Одаренные дети. – М.: Прогресс, 1991. – С. 15–141.
9. Файзуллин Р. Н. Самопознание и саморазвитие учащегося как составная часть целостного педагогического процесса: Дисс. ... кандидата пед. наук: 13.00.01 – общая педагогика, история педагогики и образования / Р. Н. Файзуллин. – Чебоксары, 2003. – С. 135.
10. Heylighen F. Gifted People and their Problems [Online resource] / Francis Heylighen. – Access mode : <http://pespmc1.vub.ac.be/papers/GiftedProblems.pdf>
11. Johari W. A model for self-awareness, personal development, group development and understanding relationship, 2003 [Online resource] / Johari Window. – Access mode : <http://www.usc.edu/hsc/ebnet/Cc/awareness/Johari%20windowexplain.pdf>

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Вправа «Пошук скарбів»

Ведучий пропонує учням відправитися на пошук скарбів, під час якого їх чекають різні випробування. Казкові персонажі будуть загадувати їм складні загадки, пропонувати важкі завдання. Для того, щоб успішно з цим впоратися, учасникам групи пропонується подумати, кого з «великих людей» їм варто взяти з собою (таких помічників має бути не більше 4–5 осіб). Ролі цих «великих людей» («мудреця», «великого математика», «капітана») грають самі учні. При цьому пропонуються дві ситуації. У першому випадку учасники групи самі вибирають собі ролі: якщо бажаючи на одну і ту ж роль декілька, пропонується кожному спробувати свої сили. У другому випадку група спільно вирішує, кому яку роль грати.

#### Вправа «Спогад»

Учасники групових занять сідають по колу та закривають очі руками. Ведучий говорить їм, що всі люди у своєму житті створюють щось нове: гру, пісню або вірш, казку. Учні пропонується пригадати та розповісти про те нове, що вони зробили, і про те, які почуття це викликало у них і у оточуючих. Часто у дитячих спогадах радість, пов'язана з першими кроками у творчості, затьмарюється негативними емоціями, викликаними негативним чи байдужим ставленням дорослих (покараннями за зіпсовані фарбами речі, за безлад, байдужими чи навіть принизливими оцінками самих робіт). Те, що для дитини є цінним, не знаходить очікуваного відгуку від близьких їй людей. Людина певною мірою починає відчувати себе чужою серед своїх.

Невміло рятуючись від травмуючих ситуацій, дитина може явно чи приховано, свідомо чи несвідомо почати приховувати свою обдарованість.

Не менш небезпечним є протилежне явище, коли усі спроби творчої активності дитини батьки оголошують «геніальними».

### **Гра «Блокнот Самоствердження»**

Для цієї гри кожному учневі видається блокнот (це можуть бути самостійно скріплені листочки паперу). Завданням учнів є написати на окремих листочках приємні самооцінки. Іноді такі блокноти видаються на місяць або рік, щоб діти давали собі оцінку впродовж встановленого періоду. Мета цієї гри полягає у тому, щоб учні могли записувати на них позитивні самооцінки. Дозволяється, щоб листки містили малюнки, записи можуть вестися також як у особистому щоденнику, в який учні записують думки про те, хто вони такі і які індивідуальні риси має. Можна показати зразок виготовлення такого блокноту на очах у всього класу (групи), щоб учні чітко представили особливості і мету кожного листка.

Обкладинка «Блокноту Самоствердження» – учнів просять написати своє ім'я на лицьовій стороні обкладинки. Це можна робити звичайним способом або у вигляді майстерно виконаного напису. Також дітей просять намалювати символ, що виражає їх особистість – квітку, дерево і т. ін. або свій власний портрет. Школярі можуть навіть просто обвести свою долоню, словом, можуть намалювати все, що їм подобається. Нарешті, дітей просять написати позитивні відгуки на обкладинках своїх товаришів. Процес організовується так, щоб на кожній обкладинці містилася однакова кількість відгуків. Підписувати свої відгуки не обов'язково, але автори блокнотів, які їх отримують, зазвичай люблять, коли під відгуками підписуються.

### **Вправа «Автопортрет»**

Цю вправу варто виконувати тоді, коли у дітей сформується стійке поняття власного «Я». Для виконання вправи використовується лист паперу. Ведучий просить відповісти на запитання «Чому я заслуговую на повагу?» наступним чином: намалювати сонце, у центрі сонячного кола намалювати свій портрет (або просто написати власне ім'я). Потім уздовж променів написати всі свої переваги, позитивні якості. Варто постаратися, щоб було якомога більше променів.

### **Вправа «Картки, що підвищують самооцінку»**

Необхідно позитивно ставитися до себе за будь-яких обставин, розмежовуючи два аспекти: самих себе і дії, які ми виконуємо. Цей спосіб дає можливість підліткам визнати те, що їм у собі подобається. На картках з лівого боку вони записують саме це, потім з правого боку картки визначають, що їх не влаштовує у собі, і знаходять спосіб прийняття себе такими, якими вони є.

### **Вправа «Як створити свій день»**

Ця вправа становить собою невеликий психотренінг.

Учням пропонується скласти план вправ на ранок – те, з чого потрібно починати свій день. Наведемо стадії ранкової вправи.

1. Концентрація. На цій стадії необхідно зосередити увагу на своєму внутрішньому стані. Визначити, чи непокоїть тебе щось, який ти маєш настрій, самопочуття.

2. Занурення у стан найбільш сильного енергетичного підйому (необхідно представити ідеальний образ себе та відчувати себе цією людиною: це допоможе школяреві завжди бути позитивно налаштованим і впевненим у собі).

3. Постановка конкретних цілей, які потрібно досягти сьогодні у школі, вдома чи на груповому занятті, у спілкуванні з однолітками тощо, тобто у розумовій, фізичній, соціальній та духовній сферах життя.

4. Подяка. Школяр відчуває себе щасливим, тому що у нього була можливість проаналізувати свій майбутній день. Така гра дозволяє підлітку більш ґрунтовно, продумано та серйозно ставитися до свого життя. Вона також вчить плануванню, аналізу, зосередженості й уважності у своїй діяльності.

**Додаток Г****Гра «Презентація світу»**

Вищезазначена гра є додатковим чинником переведення предметного сприйняття реальності в її ціннісне сприйняття. У грі організовується духовне зусилля кожного школяра у момент діяльності. Отже, групі демонструється певний предмет і пропонується описати роль цього предмета у житті людини: навіщо він людству, яку роль виконує у реалізації прагнень людини до щастя, які відносини несе у собі, коли він включений у повсякденне існування. Такого роду інтелектуально-емоційне зусилля висвітлює для школяра духовну цінність матеріального предмета, зміщує межі духовного та матеріального, розвиває здатність до одухотворення, а в результаті підіймає підлітка над ситуацією, допомагає йому знайти свою особистісну сутність – стати суб'єктом відносин, звільняючись від речово-предметної залежності.

**Гра «Відкрита кафедра»**

Ця гра є значною сходинкою дорослішання школяра, що вимагає певних духовних зусиль. Це один зі способів вивести підлітка на «усвідомлення себе у світі, світу у собі, змісту та суті життя, зв'язку свого «Я» із всезагальним життям. Отже, на відкриту кафедру виходить учень у ролі людини, громадянина світу, жителя Землі. Він говорить про свої суспільні інтереси, особистісну заклопотаність всім, що відбувається у світі так, ніби йому надали можливість говорити з усім людством. Ця гра імponує підлітку, відповідає його потребі в активному перетворенні життя, його романтичним мріям про зведення палаців, його наполегливому бажанню втручатися у реальність, сприяти її зміні.

**Вправа «Мова натхнення»**

Наші реакції на дійсність значною мірою відображаються у мові. Слова слугують нам дня того, щоб розрізнати складові нашого світу. На наше сприйняття реальності значно впливає семантика. У цій вправі представлено різні види підтримки, що допомагають учням досягати успіху. Конкретні слова та фрази допоможуть підліткам контролювати себе та здійснювати необхідні кроки на шляху до досягнення бажаного результату. Нові перспективи та можливості інтерпретації різних фраз та речень підвищують у школярів рівень самостійності та відповідальності за власне життя.

Наступні приклади продемонструють, як мову можна використати для зміни безвідповідальної форми мислення на відповідальну – засіб переходу від відчуття, що ти жертва, до почуття власної переваги.

### 1. Я – джерело власних почуттів

<b>Невірно</b>	<b>Вірно</b>
Вона змусила мене ...	Коли я почув(-ла), що вона це сказала, я розсердився(-лася)
Сподіваюся, я їм подобаюся	Я хочу подружитися з ними
Це ти винен у тому, що я нещасливий(-ва)	Усвідомлюю, що я відповідаю за своє щастя
Якби він лише сказав, що подарує мені цю річ, у мене б все налагодилося	Було б дуже приємно почути, що він подарує мені цю річ, але це не найголовніше для моєї душевної рівноваги

### 2. Те, що ми відчуваємо, залежить від нас

Існує думка у нашій культурі, що оточуючі впливають на наш душевний стан. Справа в тому, що ми, так чи інакше, впливаємо на свій душевний стан. Думаючи певним чином про оточуючих, про себе та навколишні обставини, допомагаючи учням усвідомити відповідальність за свої почуття, свій життєвий досвід, ми тим самим підтримуємо їх стабільний, емоційний стан.

<b>Невірно</b>	<b>Вірно</b>
Моя подруга (друг) злить мене, якщо не дзвонить вчасно	Я сама (сам) себе злю, очікуючи, що вона (він) буде дзвонити мені кожен день, адже я знаю, що у неї (нього) є багато інших справ
Батько сказав мені, що я засмутив(-ла) його, не вступивши до технічного гуртка	Розчарування мого батька – результат того, що мої плани щодо гуртка відрізняються від тих, які має мій батько

Необхідно також позитивно розглядати ситуацію, від цього залежить наше до неї ставлення, наприклад:

<b>Невірно</b>	<b>Вірно</b>
Я намагаюся позбутися страху перед контрольною	Мені дуже подобається писати контрольні

### 3. Від очікувань до намірів

Дія, яку виконує людина, на відміну від очікування того, що хтось щось зробить, перетворює очікування у намір.

<b>Невірно</b>	<b>Вірно</b>
Я сподіваюся отримати хороші оцінки	Тепер я більше вчуся, щоб отримувати кращі оцінки
Було б гарно отримувати більше кишенькових грошей	Я домовлюся про те, щоб мені давали більше кишенькових грошей в обмін на те, що я буду виконувати більше роботи по дому

#### 4. Намагатися – не означає робити

Як і у випадку з «бажанням» і «надією», спроба може виступати показником недостатньої впевненості у собі. Дійсно усвідомлений намір діяти – необхідна складова успіху.

Невірно	Вірно
Я постараюся зробити домашнє завдання	Я зроблю домашнє завдання

#### 5. Сутність та поведінка

Важливо розмежовувати сутність (хто я є насправді) та поведінку (що я роблю). Наприклад, якщо школяр вважає себе «нерозумним», то цю точку зору набагато важче змінити, ніж його думку про те, що він зробив на цей раз щось не дуже вдало. Школа може стати причиною емоційної невірноваженості учнів, якщо вони не навчаються сприймати оцінки як зворотний зв'язок за роботу, а не як свідчення того, що вони погано міркують.

Невірно	Вірно
Я – поганий(-на)	Мої навички та знання у цій області недостатньо розвинені

#### 6. З майбутнього у теперішнє

Мета цієї вправи – дати учням можливість усвідомити, ким вони є на даний момент. Замість того, щоб думати про успіх, як про те, що існує десь у далекому майбутньому, можна досягти успіху просто зараз.

Невірно	Вірно
Коли я виросту та стану самостійною людиною, то буду щасливий(-ва)	Я задоволений(-на) собою зараз і я бажаю дізнаватися, як стати більш відповідальним(-ною)
Після того, як я досягну своєї мети, відростивши волосся, я буду задоволена собою	Сьогодні я роблю гарні зачіски зі свого волосся, поки воно відростає. Я задоволена самим процесом

#### 7. Від «якщо» до «коли»

Мета – показати учням, як можна опинитися на крок ближче до мети шляхом перетворення чогось, що можливо відбудеться чи не відбудеться («якщо») у певну ціль, яка обов'язково буде досягнена тоді, коли ...

Невірно	Вірно
Якби я лише міг (могла) старанніше навчатися, у мене були б кращі оцінки	У мене будуть хороші оцінки, коли я почну старанніше навчатися

Науково-виробниче видання

**Якимова** Ірина Олександрівна

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ  
САМОПІЗНАННЯ ОБДАРОВАНИХ ДІТЕЙ**

Методичні рекомендації

Редактор: Ярош Д.Б.

Комп'ютерна верстка: Нікіфоров С.П.

Підписано до друку 21.01.2014 р. Формат 60×84 1/16

Папір офс. 80 г/м<sup>2</sup>. Друк цифровий.

Умов. друк. арк. 1,40. Наклад 300 прим.

Зам. № 1/1.

Видавництво Інститут обдарованої дитини НАПН України

04053, Україна, м. Київ, вул. Артема, 52-Д

тел./факс: (044) 481–38–38

E-mail: [iod@iod.gov.ua](mailto:iod@iod.gov.ua)

Свідоцтво про внесення до Державного реєстру  
суб'єктів видавничої справисерія ДК № 3366 від 13.01.2009 р.