Миколаївський державний університет
імені В.О. СУХОМЛИНСЬКОГО

Д.В. Прасол
І.О. Прасол

ПСИХОЛОГІЯ ДЛЯ ШКОЛЯРІВ

навчально-методичний посібник

Миколаїв – 2009

УДК – 159. 9

Прасол Д.В., Прасол І.О.
Психологія для школярів: Навчально-методичний посібник. – Миколаїв: Вид-во «Арнекс», 2009. – 120 с.

Рецензенти:

Стариков І.М. – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри соціальної педагогіки та соціальної роботи Миколаївського державного університету імені В.О. Сухомлинського, академік РАУ

Докторович М.О. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри соціальної педагогіки та соціальної роботи Миколаївського державного університету імені В.О. Сухомлинського

Шапошнікова Ю.Г. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної та вікової психології Миколаївського державного університету імені В.О. Сухомлинського

Коректор:

Прасол Н.О. – доцент кафедри філологічних дисциплін Миколаївського державного університету імені В.О. Сухомлинського

Представлений навчально-методичний посібник «Психологія для школярів» написаний для широкого кола читачів. Однак в першу чергу він покликаний ознайомити дітей шкільного віку (учнів загальноосвітніх навчальних закладів І-ІІІ ступеня) з основами психологічної науки: сутністю, предметом та основними галузями психології, етапами історичного розвитку психологічної науки, структурними складовими особистості, наявними у людини пізнавальними процесами, основними етапами вікового розвитку людини, специфікою взаємодії людей в малих та великих групах, сутністю конфлікту тощо. Навчально-методичний посібник буде корисним для школярів, вчителів загальноосвітніх навчальних закладів, шкільних психологів та соціальних педагогів, студентів вищих навчальних закладів педагогічних напрямків.

Навчально-методичний посібник є першим із запланованої серії посібників для ознайомлення дітей різних вікових категорій та початківців з основами психологічної науки. Матеріал посібника розрахований на учнів 5-8 класів загальноосвітніх навчальних закладів (шкіл, ліцеїв та гімназій). Для найкращого оволодіння школярами представленим теоретичним матеріалом з психології рекомендовано використовувати в комплекті з даним посібником спеціально розроблений зошит для практичної роботи учнів.

Передрук усього видання і окремих розділів заборонено. Будь-яке комерційне використання даного видання можливе лише з дозволу авторів.

© Прасол Д.В., Прасол І.О. 2009
© Видавництво «Арнекс», 2009

Зміст

Передмова 4

Всесвіт психології 6

Світ навколо нас 14

Я мислю – значить я існую 19

Заговори зі мою, щоб я тебе побачив 25

Пам’ять – скарбниця людська 31

Про уважного Сашка і неуважного Дмитрика 35

Маленький мрійник 40

Я – особистість! 46

Мій темперамент 51

Людина з характером 64

Яскравий світ емоцій 69

Розвиток таланту – запорука успіху 77

Як Дмитрик силу волі загартовував 82

Людина – то не острів 89

Мої роки – моє багатство 100

Словничок юного науковця 105

Рекомендована література 115

Передмова

Психологія – це поєднання науки

з мистецтвом.

І.М. Стариков

Юний друже! Цей посібник, який ти тримаєш у руках, написаний для читачів твого віку, а також для твоїх батьків. Гадаємо, їм буде цікаво переглянути цей посібник разом з тобою. Він введе вас до світу психології як цікавої прикладної

(тобто практично корисної) науки про людину. Зазвичай психологію починають вивчати у вищих навчальних закладах (вона викладається студентам в інститутах та університетах), рідше – у школах в старших класах. Але, на глибоке переконання авторів, психологічну науку треба вивчати вже змалечку. Психологія вивчає структуру психіки людини, її пізнавальні процеси (це мислення та пам'ять, увага і уява, відчуття та сприймання, про які ми розкажемо пізніше), віковий розвиток людини (від дитинства і до старості), стосунки людини з іншими людьми. Як наука, психологія складається з ряду галузей, кожна з яких вивчає ту чи іншу сторону людського буття: вікова психологія вивчає розвиток людини впродовж всього життя; соціальна психологія вивчає взаємодію людей між собою; педагогічна психологія шукає відповіді на питання, як краще навчати та виховувати людей; загальна психологія збирає найбільш загальні дані про людину, здобуті іншими галузями психологічної науки і т.д. Більш детально про психологію ми розкажемо в наступних розділах посібника.

Свого часу з психологією один з авторів книги познайомився під час навчання в університеті. І, чесно кажучи, вона йому не одразу сподобалась – книжки, які він читав, на той час були написані переважно мовою сухою, академічною. А тому йому, вже 17-річному юнаку, який до цього про психологію і не чув, спочатку було важко її опанувати. Згодом все змінилося. Але прагнення написати такий посібник для школярів (якими колись були і самі автори), який би

зробив перше знайомство з психологією цікавою пригодою, залишилось.

Коли вперше знайомишся з цією цікавою наукою, вона може, як і будь-яка наука, відлякувати складними словами (такими, як, наприклад, інтелект, онтогенез, фрустрація, конформізм тощо). Тому автори намагалися або обходитися без таких складних слів, які тобі, читачу, зараз не знадобляться, або дати просте і доступне для молодої людини твого віку визначення. Кожний розділ цього посібника оформлений ілюстраціями, невеличкими оповіданнями або цікавими віршиками, загадками та завданнями, малюнками, які допоможуть тобі, юний читачу, краще засвоїти нові знання.

Завершити передмову автори хочуть невеликим віршиком [58; 67], який присвячений людині як маленькому всесвіту, який можна і треба вивчати. І ключ до вивчення внутрішнього світу людини – психологія.

Я знаю, хто я. Я – людина,
Така ж звичайна, як і всі,
Та я не можу і до нині
Збагнуть, де правда, а де ні.

Одні говорять, що ти добра,
А інші стверджують, що зла,
Одні все кажуть: «Ти хоробра!»,
А інші кажуть: «Ще мала!»

І я не раз себе питала,
Чи це насправді я така?
Але у відповідь мовчала,
І по щоці текла сльоза.

Та знаю я, що я – людина,
Така ж звичайна, як і всі,
І як беззахисна дитина
Ввійшла я в цей чудовий світ.

Всесвіт психології

Структурна будова розділу

1. Що таке психологія?
2. Історія розвитку психологічної науки.
3. Як Інна була дослідником.
4. Перевір себе.
5. Завдання для самостійної роботи.

Знайомство з психологією подібне до куштування забороненого плоду з едемського саду – зірвавши, вороття назад немає.

Арнекс

1. Що таке психологія?

Чесно кажучи, перший розділ посібника давався авторам чи ненайважче. Адже хоча психологія – наука цікава і корисна, але все ж таки наука: зі своєю термінологією, поняттями та законами (які не завжди прості і доступні для розуміння не лише юних дослідників, а й дорослих). Тому ми намагалися викласти лише найосновніші положення цієї науки, показавши напрям, у якому можна рухатись, вивчаючи психологію в подальшому.

Психологія з грецької мови перекладається як вчення про душу. Тобто це наука про внутрішній світ людини, **психіку**. Як наука вона поділяється на низку галузей, кожна з яких присвячена вивченню окремої сфери психічних явищ:

- **загальна психологія** збирає загальні дані психології про людину. Це своєрідна скарбничка, в яку збираються найбільш коштовні здобутки інших галузей психологічної науки;
- **вікова психологія** вивчає розвиток людини впродовж всього життя (по-

чинаючи від народження і до старості): розвиток пізнальних процесів (мислення, пам'яті, уяви тощо) і формування людини як особистості;

- **соціальна психологія** досліджує взаємовідносини людей в групах;
- **педагогічна психологія** шукає відповіді на питання: як краще навчити та виховати дитину, сприяти її гармонійному розвитку (всі вихователі та шкільні учителі обов'язково вивчають цю галузь психології);
- **психодіагностика** вивчає методи дослідження психіки людини, перевіряє, наскільки вони надійні та правдиві, як краще їх використовувати.

Звичайно, психологічна наука тісно взаємопов'язана з багатьма іншими науками: філософією, біологією, фізикою, хімією, мовознавством, математикою, криміналістикою тощо. Психологічні знання активно використовуються у багатьох сферах людської діяльності: педагогіці, спорті, туризмі, космонавтиці, кримінальній справі, управлінні і т.д.

2. Історія розвитку психологічної науки

Психологія зародилась дуже давно (започаткована вона була ще в ті часи, коли люди жили племенами в печерах: шамани племені перш за все були гарними психологами). Виділяють три історичні етапи розвитку психологічної науки:

Міфологічний (VI тис. до н.е. – V ст. до н.е.). У той час люди вважали, що вчинки залежать не від намірів, а від ситуації. Наприклад, ти збираєшся піти до театру, а друг пропонує піти в кафе. У тебе був намір (піти до театру), але ти змінив його (вирішив піти у кафе). Тобто, твій вчинок залежав не від наміру, а від ситуації.

Цікавим є те, що древні люди вже тоді відділяли душу від тіла людини. На їхню думку, тіло – це те, що реально існує, а душа – це те, що спричинює зміни як у світі, так і в самій людині. Душа може мандрувати з одного тіла в інше (переселення душ). Для того часу є характерними ***анімізм*** (наділення душею тварин та природних явищ) та ***фе-***

тишизм (культ неживих предметів, які наділяються надприродними властивостями. З ними пов'язувалась можливість задоволення потреб людини). Фетишизм певним чином зберігся і в наш час – це ті ж талісмани у вигляді кулонів, браслетів і т.п., які ніби-то приносять вдачу людині. У ті часи люди прагнули вплинути на ситуацію за допомогою ритуалів. Наприклад, чаклуни Давньої Індії, Вавилону та Єгипту прагнули заподіяти шкоду ворогу, пошкодивши його зображення (фігурку, малюнок тощо).

Філософський етап (V ст. до н.е. – 1 пол. XIX ст. н.е.). Вагомий внесок у розвиток психологічної науки на початку цього етапу внесли такі країни, як Китай, Індія та Греція.

Згідно вчення ***Давнього Китаю*** діяльність людей базувалась на основі традицій і законів (дао). Традиції передавались від покоління в покоління.

У психології ***Давньої Індії*** життя пов'язувалось зі стражданням. Вважалось, що життя людини – це страждання. Причиною страждань є бажання. Для того, щоб позбутись від страждань, треба відмовитись від своїх бажань. Наприклад, ти хочеш велосипед. Батьки не хочуть (або не можуть) тобі його купити. Ти через це переживаєш, страждаєш. Для того, щоб припинити страждання, треба відмовитись від бажання (велосипеда). Тоді ти будеш щасливий. Ці положення відображені в філософському напрямі, який отримав назву ***буддизм***.

У ***давньогрецькій*** психології панували дві позиції: матеріалістична та ідеалістична. Згідно матеріалістичної позиції душа невіддільна від тіла, матерія (тобто тіло) є первинною, а душа – вторинна. Згідно ідеалістичної позиції душа людини – первинна, вона безсмертна, але ув'язнена тілом.

Потім у філософському етапі був період ***Середньовіччя*** (який характеризувався протиставлення гріховного тіла і божественної душі людини), ***Відродження*** (людина вважається ідеальною істотою, наділеною багатьма талантами) та ***Просвітництва*** (починається більш науковий підхід до

вивчення людини. Психічні явища пояснюють на основі законів фізики).

Етап наукової психології починається з другої половини XIX століття. З'являються наукові теорії, представники яких прагнуть дослідити сутність психіки, опрацьовуючи нові методи її дослідження; відкриваються наукові заклади, лабораторії та школи, в яких досліджуються різноманітні психологічні проблеми [58; 6-8].

Таким чином, психологія як наука пройшла значний шлях становлення. Але це не означає, що вона тепер «стоїть на місці». Психологія активно розвивається і в наш час: з'являються нові наукові течії, у сьогоденні перед психологами постають нові проблеми, які потребують вирішення.

3. Як Інна була дослідником

Уважно прочитай подане нижче оповідання. Після того, як ознайомишся з методами дослідження, подумай над тим, які знання були необхідні дівчинці Інні для проведення дослідження? Чи можна щось гарно вивчити, не знаючи правил дослідження?

Оповідання «***Як Інна була дослідником***»

Жила собі на світі дівчинка Інна. Була вона дівчиною розумною, веселою, працьовитою, але, на жаль, непосидючою. Не могла Інна довго зосередитись на одній справі, довести її до кінця. І одного разу це вдалося взнаки. Якось Інна прийшла в гості до батька, який працював в університеті і був кандидатом психологічних наук. У той день повинно було бути проведене опитування серед студентів про те, які заняття у них улюблені і чим саме вони подобаються. Коли батько пішов на заняття, Інна вирішила

допомогти йому, провівши дослідження сама. На кафедрі була книжка з психології, але Інна, швидко прогорнувши її, вирішила, що і сама впорається. Вона сміливо зайшла до аудиторії, побачила десятки усміхнених очей студентів і зніяковіла… Що робити? Дівчинка не знала, як же провести дослідження: що запитати, як відмітити відповіді. Розчервоніла, вискочила вона з аудиторії і побігла до батька. «Татуню, я хоті-ла тобі допомогти, але не вийшло», – сказала Інна. Батько посміхнувся: «А ти хіба знала, як проводити опитування?» «Ні, татку», – похнюпившись, відповіла Інна. «То ходімо почитаємо, а потім спробуємо його провести разом», – сказав батько. Дівчинка з радістю погодилась. Так Інна зрозуміла, що поспішиш – людей насмішиш, а для того, щоб гарно щось вміти робити, треба наполегливо вчитись. Адже знання – це сила!

Отже, як ми бачимо, треба старанно вчитися, щоб досягти успіху. Зокрема, знання методів дослідження дозволяє успішно вивчати психіку людини. Найбільш відомими, основними методами дослідження є спостереження, експеримент, опитування та тестування. Давай розглянемо ці методи більш детально.

Спостереження є найдавнішим методом дослідження, це вивчення зовнішніх проявів психіки людини через її поведінку.

Так, наприклад, можна виміряти ступінь страху, який відчувають діти при прослуховуванні страшних історій, відзначаючи зменшення діаметру кола, утвореного сидячими дітьми (пригадується популярна дитяча страшилка: «*На темній-темній вулиці стояв чорний-чорний будинок. За чорними-чорними дверми були чорні сходи, які вели у чорну-чорну кімнату, де стояв чорний-чорний рояль, з якого щоночі вилазила чорна-чорна рука...*», – такі історії дійсно зазвичай розповідаються в тісному колі дітей).

Спостереження буває ***зовнішнім*** (спостереження ведеться за іншими людьми) та ***внутрішнім*** (самоспостереження, тобто людина спостерігає сама за собою). Також виділяють спостереження ***вибіркове*** (увага приділяється окремим аспектам поведінки людини. Наприклад, як дитина поводить себе лише на

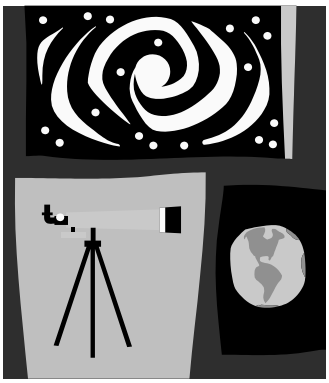
уроках) та ***суцільне*** (вивчається поведінка людини в цілому. Наприклад, як дитина поводить себе і в школі, і вдома, і з друзями).

Експеримент відрізняється від спостереження активним впливом дослідника на іншу людину. Він полягає у вивченні дослідником реакцій людини на певні впливи.

Виділяють два різновиди експерименту:

- ✓ ***лабораторний*** – здійснюється в спеціально створених умовах (наприклад, лабораторіях чи спеціальних приміщеннях);
- ✓ ***природний*** – відбувається у звичайних умовах, часто непомітно для досліджуваних людей.

Під час **опитування** обстежуваним людям ставляться питання і на основі їх відповідей на ці питання робляться висновки щодо психіки опитуваних. За формою проведення опитування поділяється на ***усне*** (це бесіда або інтерв'ю) та ***письмове*** (це анкета).



Тест являє собою систему стандартизованих (тобто однотипних, схожих між собою) завдань, які дозволяють кількісно та якісно виміряти рівень розвитку певної властивості особистості (наприклад, який у людини характер або наскільки вона розумна тощо).

Залежно від кількості вивчаємих якостей виділяють тести ***мономірні*** (вивчають одну якість) та ***багатомірні*** (декілька якостей).

В залежності від того, що вивчають тести, виділяють наступні різновиди:

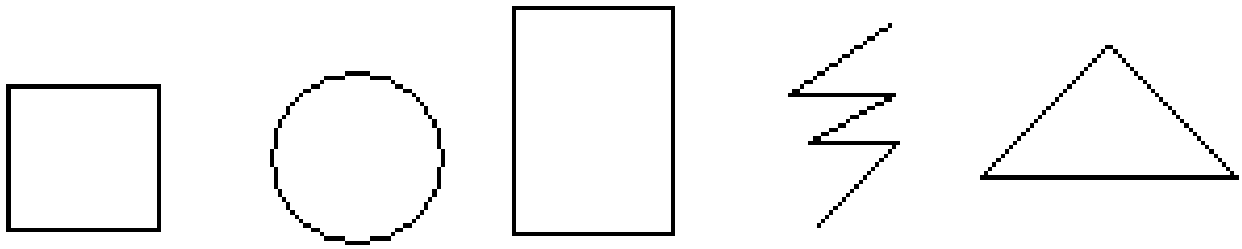
- ➢ ***тести пізнавальних процесів***, які вивчають розумові здібності людини, розвиток окремих пізнавальних процесів (увагу, уяву, пам'ять і т.п.);
- ➢ ***тести особистісні***, які призначені для вимірювання різних якостей особистості людини (наприклад: темперамент, характер, волю тощо);
- ➢ ***тести міжособистісні*** дозволяють оцінювати людські відносини (чи є у людини лідерські здібності, чи любить вона спілкуватися і т.д.);
- ➢ ***тести досягнень*** розробляються в основному на навчальному матеріалі і створюються для оцінки рівня оволодіння людиною певними знаннями, уміннями та навичками. Наприклад, для перевірки знань учнів.

4. Перевір себе

Твоїй увазі автори представляють невеличкий психологічний тест, який дозволить тобі дізнатися багато нового про себе. Після його виконання пропонуємо подати характеристику тесту. Завдання: визнач, до якого саме різновиду належить тест залежно від того, що саме він вивчає, та від кількості вивчаємих якостей). Свою відповідь запиши у зошиті.

Психогеометричний тест С. Деллінгер

Перед тобою на малюнку (мал. № 1) зображені п’ять геометричних фігур – квадрат, коло, прямокутник, зиґзаґ та трикутник. Уважно подивись на ці фігури і постав номер один (**№ 1**) біля тієї фігури, яка тобі подобається найбільше з усіх п’яти. Після цього уважно подивись на ті чотири фігури, які залишилися, і постав номер два (**№ 2**) біля тієї, яка подобається найбільше з цих чотирьох фігур. Так само пронумеруй всі інші фігури. У тебе повинно вийти п’ять номерів: фігура № 1 – найбільше подобається з усіх фігур, а фігура № 5 – найменше подобається з усіх зображених фігур (або взагалі не подобається).



Мал. 1 П’ять геометричних фігур

Юний друже! Запам’ятай, що найбільш важливою є перша фігура, яку ти обрав. Саме її якості, що характерузують людину, у тебе найбільше виражені. Також у тебе можуть бути деякі якості, властиві для другої фігури, яку ти обрав.

«***Квадрати***» – працьовиті люди, старанні, витривалі, цінують порядок, уважні до деталей, емоційно стримані, дисципліновані. Їм подобається розплановане життя, стабільність, а тому вони не люблять різких змін.

«***Кола***» є доброзичливими людьми, зацікавленими в гарних міжособистісних відносинах. Вони неконфліктні за своєю природою, завжди намагаються мирно урегулювати виниклі суперечки, але часом бувають занадто м'якими.

«***Прямокутники***» – це часрм непослідовні люди з непередбачуваними вчинками. Плюси – цікавість, сміливість, прагнення змінитися.

«***Зиґзаґи***» – люди-творці з розвинутою інтуїцією, вони полюбляють нестандартні завдання, зміни в житті і не можуть терпіти одноманітності, не люблять виконувати постійно одні і ті ж завдання. Характеризуються інтуїтивним типом мислення.

«***Трикутники***» є природженими лідерами. Вони енергійні, нестримні, честолюбні, цілеспрямовані. Трикутники звикли в усьому вести перед і їм важко визнавати свої помилки, вибачатися перед іншими.

5. Завдання для самостійної роботи

Завдання 1

У першому пункті розділу було сказано, що психологія тісно взаємопов'язана з іншими науками. Подумай і напиши у зошиті відповідь, яким чином, на твою думку, пов'язана психологія з перерахованими науками: філософією, біологією, фізикою, хімією, мовознавством, математикою, криміналістикою.

Приклад: психологічна наука тісно взаємопов'язана з хімією, оскільки всередині людини, як і будь-якої істоти, відбуваються хімічні процеси. Наприклад, коли людина сильно переживає, потрапляє у ситуацію ризику, у неї спостерігається викид в організмі такої речовини, як адреналін. Тобто різні емоції людини супроводжуються різними хімічними процесами. Для того, щоб їх знати, треба вивчати хімію.

Завдання 2

Опрацюй словничок юного науковця в кінці книжки та випиши у зошит визначення таких різновидів опитування, як бесіда, інтерв'ю та анкетування. Дай відповідь у зошиті, чим вони схожі і чим відрізняються між собою.

Світ навколо нас

Структурна будова розділу

1. Що таке відчуття?
2. Як ми сприймаємо оточуючий світ.
3. Моє сприймання світу.
4. Завдання для самостійної роботи.

1. Що таке відчуття?

Відчуття зв'язують людину з оточуючим світом і є як основним джерелом пізнання, так і основною умовою її психічного розвитку.

Лурія О.Р.

Всі люди отримують знання про оточуючий світ завдяки своїм відчуттям (зору, слуху, смаку, нюху і тактильним відчуттям). Органи відчуттів є своєрідним вікном для людини в оточуючий світ, оскільки надають їй інформацію про навколишнє середовище і ще дозволяють орієнтуватися у ньому. Тільки уяви, якби ти був позбавлений одного з відчуттів, наприклад, зору. Твоє життя значно б ускладнилося, а кількість інформації про оточуючий світ істотно зменшилась. Тому відчуття є надзвичайно важливими для нас. Так що ж таке відчуття?

Відчуття є найпростішим пізнавальним процесом, по суті це відображення окремих властивостей предметів та явищ при безпосередній дії подразників на органи відчуттів людини: очі, вуха, язик, шкіру тощо.

Виділяють дві групи відчуттів:

- ✓ перша група – це ***контактні відчутя***: до них належать ***тактильні*** (відчуття дотику, тиску, болю, тепла, холоду) та ***смакові*** (солодке, солоне, гірке та кисле) відчуття;
- ✓ друга група – це ***дистантні відчуття***, до яких належать ***зір***, ***слух*** та ***нюх***.

Звичайно, найбільш важливими для людини є такі відчуття, як зір та слух, оскільки приблизно 80 відсотків про оточуючий світ ми отримуємо за допомогою зору та 15 відсотків – слуху. Але й всі інші відчуття також важливі. Наприклад, нюх та смак дозволяють тобі дізнатися, що їжа, яку тобі запропонували, є неякісною і тому ти не будеш її вживати. А без цих відчуттів ти б з'їв запропоновану їжу і міг би отруїтися.

Відчуття виникають завдяки наявним у нас органам відчуттів, як-то:

- ✓ ***очам***, які дозволяють нам бачити (це зорові відчуття);
- ✓ ***вухам***, завдяки яким ми сприймаємо звуки (слухові відчуття);
- ✓ ***язику***, завдяки якому ми відчуваємо смак (смакові відчуття);
- ✓ ***носу***, завдяки якому ми розрізняємо запахи (нюхові відчуття);
- ✓ ***шкірі***, яка забезпечує нашу тактильну чутливість.

Існує багато висловів та прислів'їв, в яких згадуються відчуття. Нижче наведено декілька прикладів. Уважно прочитай їх і визнач, про які саме відчуття йдеться. Поясни, що мається на увазі в прикладах. Відповіді запиши у зошиті.

- ✓ *Скільки вовка не годуй, а він все одно у ліс дивиться.*
- ✓ *І хочеться, і колеться.*
- ✓ *Тримати ніс по вітру.*
- ✓ *Очі бояться, а руки роблять.*

2. Як ми сприймаємо оточуючий світ

На відміну від відчуттів, сприймання людини є більш складним пізнавальним процесом, оскільки воно поєднує разом відчуття, які ми отримуємо від

органів відчуттів, створюючи єдиний цілісний образ. Візьмемо, наприклад, торт. Образ торта утворюється у нас на основі зорової інформації (це форма торта, візерунки на ньому та колір), смакової інформації (солодкий зі смаком полуниці), запаху (здоби, начиння, крему) тощо.

Таким чином, **сприймання** є пізнавальним процесом, який полягає у відображенні предметів і явищ дійсності в сукупності їх властивостей і частин за безпосередньої їх дії на органи чуттів з розумінням цілісності відображуваного.

Залежно від переважання у людини (тобто яке сприймання для людини є найбільш важливим) виділяють наступні різновиди сприймання: ***зорове***, ***слухове*** і ***тактильне***.

3. Моє сприймання світу

Ми пропонуємо тобі виконати тест, який дозволить дізнатися, який саме вид сприймання для тебе є головним. Головне – чітко виконуй інструкцію.

Тест «***Моє сприймання світу***»

Юний читачу! Тобі буде запропоновано шість завдань по кожному з трьох видів сприймання (зорове, слухове і тактильне). Необхідно оцінити, наскільки легко ти можеш уявити собі ситуацію того чи іншого роду. Наприклад, якщо якийсь предмет ти бачиш дуже чітко і реалістично, то потрібно поставити собі найбільшу кількість балів – 8 чи 9. Якщо ж тобі складно уявити предмет, постав собі 1 чи 2 бали. Якщо образ достатньо гарний – 5-6 балів. Готовий?

Зорове сприймання:

1. У кого з твоїх друзів чи родичів найдовше волосся?
2. Пригадай обличчя свого першого вчителя.
3. Уяви смужки на хутрі тигра.
4. Пригадай колір вхідних дверей свого будинку.
5. Уяви свого улюбленого актора в якому-небудь високому капелюсі.
6. Уяви собі найбільшу книгу з твоєї домашньої бібліотеки.

Слухове сприймання:

1. Пригадай свою улюблену мелодію.
2. Спробуй почути в своїй уяві віддалений церковний передзвін.
3. У кого з твоїх друзів самий тихий голос? Почуй цей голос.
4. Пригадай голос свого друга.
5. Уяви собі, як звучав би твій голос під водою.
6. Постарайся почути шум морського прибою.

Тактильне сприймання:

1. Спробуйте відчути, як ти занурюєш ліву ногу в холодну воду.
2. Відчуй, що ти тримаєш в руках гладкий паперовий стаканчик.
3. Уяви, як ти штовхаєш ногою кішку або собаку.
4. Спробуй відчути, що ти надягнув на ноги мокрі шкарпетки.
5. Уяви собі (тобто відчуй), як ти стрибаєш з високої стіни.
6. Уяви, що ти котиш по дорозі колесо від машини.

Порахуй кількість балів за кожним з різновидів сприймання. Відзнач, в якому з різновидів сприймання ти набрав найбільшу кількість балів. Швидше за все, якийсь один вид сприймання в тебе буде більш виражений, ніж інші, а якийсь інший вид сприймання буде менше виражений, ніж інші види [3; 67-68].

4. Завдання для самостійної роботи

Завдання 1

Відгадай загадки і визнач, про які органи відчуттів йдеться. Правильні відповіді написані одразу після загадок навпаки.

Через межу брат брата не бачить. (ічО)

Одне одного не бачить,

Але можна їх побачить,

Нерозлучні довгі роки,

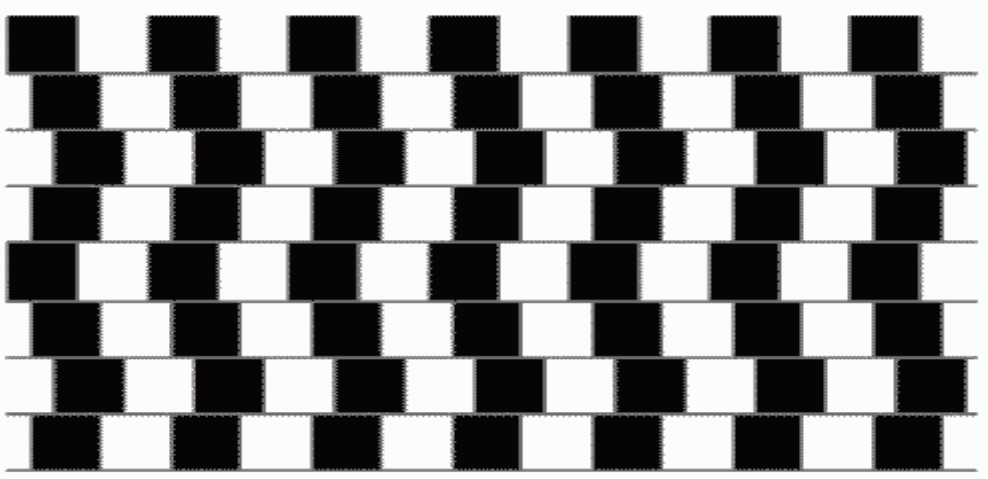
Хоч розбіглись в різні боки. (ахуВ)

Завжди в роті, а не проковтнеш. (кизЯ)

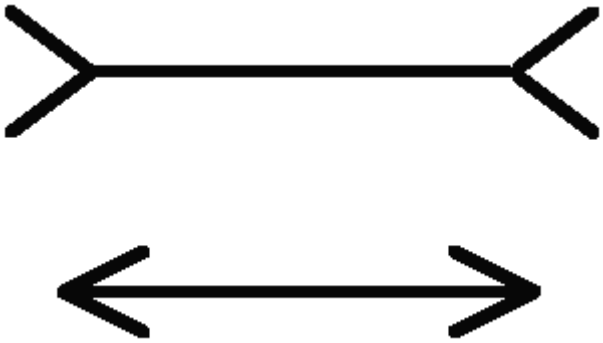
Завдання 2

Пропонуємо познайомитись з деякими іллюзіями сприймання. Подивись уважно на зображення на малюнку № 2 і виконай завдання. Правильні відповіді написані наприкінці сторінки.

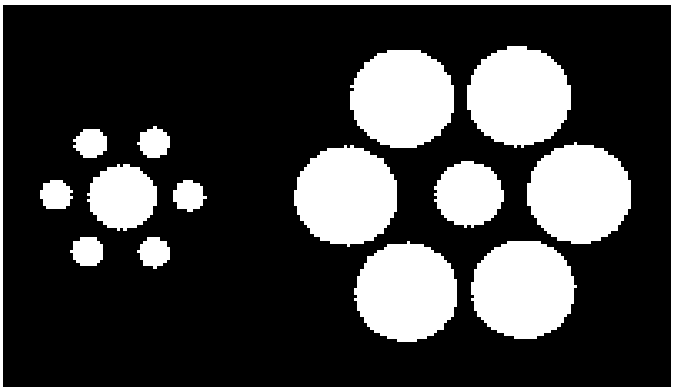
1. Чи паралельні зображені лінії?



2. Який з відрізків більший?



3. Яке з центральних кіл менше?



Мал. 2 Іллюзії сприймання

Правильні відповіді: 1) лінії паралельні; 2) відрізки однакові; 3) кола однакові.

Я мислю – значить я існую

Структурна будова розділу

1. Що таке мислення?
2. Гімнастика для розуму.
3. Мій тип мислення.
4. Завдання для самостійної роботи.

Загадка: Що найшвидше в світі?

(Відгадка: думка)

1. Що таке мислення?

Дуже важливу роль у житті людини відіграє мислення. **Мислення** – складний пізнавальний процес, який характеризується узагальненістю та опосередкованістю. За допомогою ***узагальнення*** людина здатна переробляти величезні обсяги інформації. А ***опосередкованість*** виявляється у тому, що мислення дозволяє людині розуміти зв'язки та відношення об'єктів та явищ, розуміти їх сутність.

Виділяють три основні різновиди мислення:

- ***наочно-дійове мислення*** – вирішення завдання відбувається одночасно з практичним діями. Наприклад, намагаючись дістати ручку, яка закотилася під диван, людина одночасно подумки вирішує цю задачу і виконує дії (намагається дістати ручку за допомогою палички);
- ***наочно-образне мислення*** пов'язане з уявленням людиною ситуацій та їх змін – це, наприклад, уявлення певного предмета. Приклад: на вулиці спека і тобі дуже хочеться морозива. Тому ти подумки вирішуєш, як саме ти його отримаєш (купиш сам або попросиш батьків);
- ***словесно-логічне мислення*** – цей вид мислення використовується

при побудові логічного ряду, оперуванні теоретичними абстрактними поняттями, тобто людина не звертається до того досвіду, який вона отримує за допомогою органів відчуттів. Наприклад, при вирішенні таких математичних рівнянь: (3 + 5) х (10 – 2) + 20 = 84.

Всі три види мислення використовуються кожною людиною. Без мислення наше життя було б нікчемним, тому що ми не були б здатні до навчання і розвитку. За допомогою мислення ми вирішуємо завдання, які постають перед нами. Мислення сприяє науково-технічному прогресу людства: з'являються нові марки автомобілів, нові моделі мобільних телефонів, люди літають у космос тощо. Людина не може не мислити – воно необхідне їй для розвитку, інакше людина буде деградувати (тобто занепадати), опускаючись до рівня тварин.

2. Гімнастика для розуму

Завдання 1

Уважно прочитай і в кожному рядку знайди зайве слово.

- ✓ *Мама, тато, сестра, брат, кульбаба, дідусь, бабуся.*
- ✓ *Сосна, ялина, дуб, береза, яблуня, бузок, тополя.*
- ✓ *Собака, кит, морська свинка, хом'як, тигр.*
- ✓ *Кінь, вівця, корова, ворона, коза.*
- ✓ *Малина, полуниця, кавун, смородина, огірок.*
- ✓ *Стіл, ліжко, квітка, шафа, крісло, стілець.*

Правильні відповіді: 1) кульбаба; 2) бузок; 3) кит; 4) ворона; 5) огірок; 6) квітка.

Завдання 2

Вгадай слова, розв'язавши запропоновані нижче метаграми. ***Метаграма*** – загадка, для відгадування якої потрібно в слові одну літеру замінити іншою.

Наприклад:

З ***К*** – в дівчат на голові,

З ***Р*** – виблискую в траві. (Відгадка: коса, роса)

1) *З **Г** – написане стираю,*
*З **С** – книжки в собі тримаю.*

2) *Мчу дорогами я з **Ш**,*
*З **Л** – я ягода смачна.*

3) *З **В** його у полі, в лісі*
Юний друже, стережися.
*З **Ш** він зовсім не страшний,*
З нього що завгодно ший.

1) ***Н** частина я доби,*
*З **П** я грію щозими,*
*З **Р** предметом стану я, -*
От вам загадка моя.

2) *З **К** дерева захищає*
І на них вона завжди;
*З **Н** звірятко заховає,*
Коли треба від біди;
*З **Г** з-за хмари виглядає,*
Шапку сніжну не скидає [23; 36].

Завдання 3

Відгадай запропоновані нижче загадки. Правильні відповіді написані в дужках у зворотньому порядку.

Ось вона яка – розбійниця морська!
Всіх би проковтнула зажерлива … (алукА)

У теплий дощик народився,
Парасолькою накрився.
Може б з лісу пострибав,
Якби другу ногу мав. (бирГ)

У зеленому жакеті,
Галасує в очереті,
Хоч і плавати мастак,
А не риба і не рак. (абаЖ)

В темнім лісі проживає,
Довгий хвіст пухнастий має.
Їй на місці не сидиться,
А зовуть її … (яцисиЛ) [85; 126]

3. Мій тип мислення

Пропонуємо нашому читачу пройти психологічний тест для того, щоб визначити, який тип мислення є у нього домінуючим (тобто основним). Виділяють два типи мислення:

- ***лівопівкульове*** – така людина добре рахує, пунктуальна (тобто все виконує вчасно), характеризується аналітичним мисленням, погано розвиненою інтуїцією, поганим відчуттям просторових відношень;
- ***правопівкульове*** – така людина погано рахує, непунктуальна. У неї добре розвинена інтуїція, вона характеризується синтетичним мисленням (таке мислення більш хаотичне, аніж аналітичне, але дозволяє знаходити зв'язки між різними ідеями, предметами). У таких людей гарне відчуття просторових відношень (орієнтація на місцевості).

Тест «***Тип мислення***»

Перед тобою в таблиці представлені два стовпчики тверджень, які характерні для людей з різними домінуючими півкулями (лівою або правою). Прочитай дуже уважно спочатку перший стовпчик (ліва півкуля), відмічаючи за допомогою олівця галочками ті твердження, які відповідають твоїм якостям, потім так само опрацюй другий стовпчик (права півкуля).

Ліва півкуля	***Права півкуля***
Мені подобається планувати нові справи в усіх подробицях	Мені подобається планувати нові справи спонтанно, в залежності від моменту
Я мислю та дію логічно і рідко одразу переходжу до висновків	Я роблю висновки без послідовного обдумування всіх деталей аргументації
Я рідко мрію чи пригадую сни	Мої сни дуже яскраві і я люблю мріяти
Я намагаюсь знайти причину	Я рідко замислююсь щодо причин

кожного вчинку інших людей	вчинків інших людей
Я більше полюбляю математику і точні наукові дисципліни у порівнянні з гуманітарними предметами	Я більше полюбляю гуманітарні предмети (наприклад, літературу), аніж математику і наукові дисципліни
Я пунктуальна людина і маю гарне відчуття часу	Я рідко буваю пунктуальним і у мене погано розвинене відчуття часу
Я легко можу описати свої почуття словами	Мені важко описати свої почуття словами
Я покладаюсь на очевидне, коли приймаю рішення	Я покладаюсь на свої почуття, коли приймаю рішення
Мої зошити та книжки в повному порядку	Я рідко приводжу свої папери (зошити, книжки) до ладу
Я не жестикулюю під час розмови	Я багато жестикулюю під час розмови
У мене рідко з'являються передчуття і я не покладаюся на інтуїцію	Я покладаюсь на свої інтуїцію, інстинкт, довіряюсь передчуттям
Я рідко використовую візуальні (тобто зорові, як картинки) образи	Мої враження і думки часто з'являються в мене у вигляді картинок
Я легко можу пояснювати іншим різні речі	Я розумію, що має на увазі інша людина, хоча і не можу пояснити цього
Я чудово справляюся з пазлами та іграми зі словами	Я не люблю пазли та ігри зі словами
Я тримаю свої почуття під контролем	Я не соромлюсь виявлення своїх почуттів
Мені більше подобається читати наукові книжки , а не художню літературу	Люблю читати художню літературу, а не наукові роботи, підручники
Я аналізую проблеми	Я розглядаю проблему в цілому
Я не схильний до музики	Я обожнюю музику

Тепер підрахуй кількість обраних тверджень у кожному стовпчику і визнач домінуючу півкулю. Про значне переважаня однієї півкулі над іншою можна говорити, якщо різниця між кількістю тверджень в різних стовпчиках буде не менше 3-4 балів. Наприклад, 14 галочок у лівому стовпчику і 4 – в правому.

4. Завдання для самостійної роботи

Завдання 1

В якості назви цього розділу книжки був використаний відомий вираз про мислення: «*Я мислю – значить я існую*». А які ще відомі вирази, приказки, загадки і т.п. про мислення ти знаєш? Пригадай їх та запиши у зошиті.

Завдання 2

Спробуй вирішити запропоноване нижче завдання. Після того, як ти його виконаєш, подумай над тим, який саме вид мислення ти використовував при цьому. Поясни свою думку, записавши свою відповідь у графі для відповіді.

В древньому племені вогонь здобували двома шляхами – тертям (палички об деревину) та висіканням (висікання іскри за допомогою двох камінців, які били один об одного), але перший спосіб використовували лише під час свят (тертя), а другим користувались повсякчасно. Питання: який з представлених способів є найдревнішим за походженням?

Місце для відповіді: _____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Правильна відповідь: найдревнішим за походженням способом здобування вогню є тертя. Він не дуже зручний і довготривалий, тому згодом придумали інший спосіб – висікання, який є швидшим. Саме другим способом користувалися у звичайні дні, а першим – лише під час свят, віддаючи йому належне.

Заговори зі мою, щоб я тебе побачив

Структурна будова розділу

1. Чому людина вміє розмовляти?
2. Чи люблю я спілкуватися?
3. Вдосконалюй мовлення!
4. Завдання для самостійної роботи.

Мово рідна, слово рідне,
Хто вас забуває,
Той у грудях не серденько,
Тільки камінь має.

Сидір Воробкевич

1. Чому людина вміє розмовляти?

Тільки уяви собі, як багато людей проживає у світі! Щодня, виходячи на вулицю, ми зустрічаємо десятки нових людей, про яких нам зовсім нічого невідомо. Ми просто проходимо повз них, навіть не замислюючись над тим: «*Хто вони?*» Часто для того, щоб ми помітили іншу людину (зацікавилися та познайомилися з нею), їй необхідно заговорити з нами.

Людина – єдина істота на Землі, яка наділена безцінним даром – мовою. А що ж таке мова? **Мова** – це засіб спілкування для людини за допомогою слів. Вона – засіб мислення, носій свідомості. Як це прекрасно, що ми можемо обмінюватись інформацією одне з одним! А якби ми не вміли говорити? Тоді нам би довелось усі свої думки, наміри, переживання тримати в собі (або виражати їх лише через жести). Ми б не змогли поділитись радісною звісткою з родичами, пожалітись комусь, обмінюватись знаннями… Наше

життя було б значно ускладненим.

Мов на світі дуже багато і всі вони відрізняються між собою. Кожен народ любить і плекає свою рідну мову. А от чому люди вміють говорити, а тварини – ні? Відомий вітчизняний вчений І.М. Сєченов дав відповідь на це запитання. Тварини у своїй поведінці керуються сигналами ***першої сигнальної системи*** (це та інформація, яку вони отримують за допомогою органів відчуття: очей, вух, носа, язика, шкіри). Вона регулює та скеровує поведінку тварин. Наші чотирилапі друзі – Мурки та Джеки, – реагують лише на безпосередні подразники, які вони можуть бачити, чути та відчувати. А людина має дві сигнальні системи. Саме ***друга сигнальна система*** дозволяє людині мати мову для спілкування з іншими людьми.

Людина користується сигналами обох сигнальних систем. Перша сигнальна система регулює її діяльність. Пригадайте, як в школі навчають правил руху: червоне світло на світлофорі – стій, жовте – чекай, зелене – можеш йти.

В той же час у людини поряд з першою сигнальною системою є друга сигнальна система, яка дає їй виняткову перевагу. Сигналами другої сигнальної системи є **слова**, за допомогою яких можуть бути заміщені сигнали першої сигнальної системи. За допомогою свого розуму ми наділяємо слова великою силою, завдяки чому вони можуть узагальнювати і замінювати безпосередні подразники (предмети та явища), а тому можуть викликати всі ті дії, які ініціюють і сигнали першої сигнальної системи: слово «Стій» так само може зупинити людину, як і червоне світло світлофора.

2. Чи люблю я спілкуватися?

Уміння спілкуватись і будувати відносини з людьми – неоціненна якість. Це гарантія психічного здоров’я людини, її кар’єри і матеріального добробуту. Є люди, яких називають «геніями спілкування», а є такі, що бояться будь-яких

нових контактів і зустрічей. Пропонуємо тобі оцінити свої здібності до спілкування, пройшовши запропонований нижче психологічний тест.

Тест «***Твоя комунікабельність***»

Уважно прочитай подані нижче питання і дай відповідь на кожне з них. Варіанти відповідей: «так», «ні», «іноді». Відповідай швидко і чесно.

1. У тебе має бути звичайна зустріч. Чи хвилюєшся ти, очікуючи на неї?
2. У тебе болить живіт. Ти підеш до лікаря одразу чи тільки тоді, коли чекати далі буде вже неможливо?
3. Чи викликає в тебе невдоволення доручення виступити з повідомленням на якому-небудь заході?
4. Тобі пропонують поїхати в гості до іншого міста. Чи докладеш ти максимум зусиль, щоб туди не їхати?
5. Чи любиш ти ділитись своїми переживаннями з іншими людьми?
6. Чи дратуєшся ти, якщо незнайома людина на вулиці звернулась до тебе з якимось проханням?
7. Чи віриш ти, що існує проблема «батьків і дітей» і що людям різних поколінь важко порозумітися?
8. Чи посоромишся ти нагадати знайомому, що він забув повернути тобі іграшку (комп'ютерні диски, гроші), які позичив місяць чи більше тому.
9. У кафе чи столовій тобі подали неякісну страву. Чи промовчиш ти?
10. Тобі важко знайомитись з новою людиною?
11. Тобі важко стояти в черзі?
12. Чи боїшся ти брати участь у будь-яких з'ясуваннях відносин?
13. У тебе є життєві принципи. Чи приймаєш ти чужі думки на цей рахунок?
14. Почувши висловлення явно помилкової точки зору з добре відомого тобі питання, ти промовчиш і не вступатимеш у суперечку?
15. Чи викликає в тебе прикрість прохання однокласника допомогти розібратись в тій чи іншій навчальній темі?

16. Як тобі легше викласти свою відповідь – усно чи письмово?

Нарахуй собі 2 бали за кожну відповідь «так», 1 бал за відповідь «іноді», 0 балів за кожну відповідь «ні». Прочитай подані нами нижче характеристики. Можливо, ти прочитаєш щось не зовсім приємне для себе, але пам'ятай, що гарні якості можна в собі розвивати. Головне – бажання і наполегливість!

3 і менше балів. Твоя комунікабельність носить хворобливий характер. Ти балакучий, втручаєшся в усі справи. Берешся судити про проблеми, в яких зовсім не компетентний (тобто не розумієшся). Бажаючи чи не бажаючи цього, ти часто буваєш причиною конфліктів у твоєму оточенні. Серйозна робота не для тебе. Радимо тобі виховати в собі поважне ставлення до людей, терплячість, стриманість.

4-8 балів – товариськість б'є з тебе ключем. Ти в курсі всіх справ. Охоче береш участь у будь-яких дискусіях, усюди почуваєшся в своїй тарілці. Берешся за будь-яку справу, хоча не завжди можеш довести її до кінця. Задумайся над цим і намагайся виправитись.

9-13 балів – ти буваєш надміру товариським, тому іноді дратуєш оточуючих. Любиш бути в центрі уваги. Тобі бракує посидючості, терпіння при вирішенні серйозних питань.

14-18 балів – ти допитливий і маєш нормально розвинену комунікабельність. Досить терпимий у спілкуванні з іншими. На зустріч з незнайомими людьми йдеш без неприємних хвилювань. Ти не любиш гучних компаній.

19-24 бали – ти певною мірою товариський і у незнайомій обстановці почуваєшся впевнено. Нові проблеми тебе не лякають, але з новими людьми ти знайомишся обережно. У твоїх висловах часом багато безпідставного сарказму, але цей недолік можна виправити.

22-29 балів – ти замкнутий, неговіркий, віддаєш перевагу самотності. Можливо, саме тому в тебе мало друзів. Радимо бути більш комунікабельним.

30-32 бали – ти некомунікабельний і страждаєш через це. Але і оточуючим теж нелегко. На тебе важко покластись у справі, що вимагає спільних зусиль. Намагайся стати більш відкритим та комунікабельним.

3. Вдосконалюй мовлення!

Якщо ти погано вимовляєш деякі звуки і хочеш, щоб твоє мовлення було більш чітким та красивим, то радимо тобі щодня вправлятись зі скоромовками та чистомовками. Деякі з них представлені нами нижче. Старанно потренуйся.

Скоромовки

У голубки-горлички
Туркотливе горлечко,
Горличка туркоче,
Горличка воркоче:
Туркотлива горличка
Прочищає горлечко.

Сидів горобець на сосні
Заснув і звалися у сні
Якби не звалився у сні
Сидів би іще на сосні.

Щиглі в кущах пищали,
Щоранку сповіщали:
В кущах вітрище свище,
Щипає морозище.

Рак від берега задкує,
Риба лин над ним кепкує;
Рак забрів в очерети,
Річку думав перейти.

Чистомовки

Жа-жа-жа – ми побачили вужа.
Жу-жу-жу – по галявині ходжу.
Жі-жі-жі – гострі ножі.
Жи-жи-жи – мені допоможи.

Ем-ем-ем – радість людям ми несем.
Ли-ли-ли – дуже раді всі були.

Ли-ли-ли – дружно пісню почали.
Ло-ло-ло – діло весело пішло.
Ем-ем-ем – ноту правильно берем.

Рі-рі-рі – на деревах снігурі.
Ір-ір-ір – горобців повен двір.
Ар-ар-ар – відкриваєм календар.
Рік-рік-рік – незабаром Новий рік!

4. Завдання для самостійної роботи

Завдання 1

Пригадай, які мови є на світі. Які мови є близькими, братськими для української мови? Напиши у зошиті невеликий твір-роздум на тему «Мова людська як джерельна вода».

Завдання 2

Уважно поспостерігай за своїми та сусідськими домашніми тваринами (собаками, котами, кроликами, пташками), як вони спілкуються між собою. Чи відрізняється їхнє спілкування від спілкування людей? Напиши свою відповідь.

Місце для відповіді: _____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Завдання 3

Які відомі вирази, приказки, загадки про мову, слова ти знаєш? Пригадай їх та запиши у графі для відповідей.

Місце для відповіді: _____

_____

_____

_____

_____

_____

Пам’ять – скарбниця людська

Структурна будова розділу

1. Значення пам’яті для людини.
2. Вміння забувати.
3. Вправи для розвитку пам’яті.
4. Перевір себе.
5. Завдання для самостійної роботи.

Пам’ять – це подолання відсутності.

П. Жане

1. Значення пам’яті для людини

Чи замислювався ти коли-небудь над тим, як багато інформації зберігається, немов у скарбниці, у твоїй голові? В той же час одні події ти так добре пам’ятаєш, що можеш розповісти про них у найдрібніших подробицях, а інші, навпаки, швидко забуваєш. Зберігання інформації залежить від нашої пам’яті.

Завдяки пам’яті людина існує як особистість, як вища істота на Землі. За допомогою пам’яті ми зберігаємо отримані знання, зберігається наше ставлення до оточуючих людей (дружба, любов, симпатія, неприязнь), наші переконання та принципи.

Пам'ять – це відображення у психіці людини предметів і явищ дійсності в той час, коли вони не діють на її органи відчуттів (вуха, ніс, очі, язик). Наприклад, ти побачив гарну машину і запам'ятав її (спочатку предмет подіяв на орган відчуття – очі, а потім він зберігся у твоїй пам'яті).

Пам'ять – це не лише запам'ятовування. Вона включає наступні процеси: ***запам'ятовування***, ***зберігання***, ***забування*** та ***відтворення*** інформації [77; 217]. Пригадай власний досвід! Ти вивчив вірш (запам'ятовування) в понеділок. До середи старанно повторював його, щоб розповісти на уроці (це зберігання). На уроці ти його розповідаєш і отримуєш дванадцять балів (це відтворення). Через півроку чи рік ти його (на жаль!) забув (це забування).

За часом зберігання інформації виділяють наступні різновиди пам'яті:

1) ***сенсорна*** (або миттєва) – це запам'ятовування предмету в усіх подробицях, що триває близько 1,5 секунди;
2) ***короткочасна*** – час зберігання інформації 20-30 секунд. У ній зберігаються найголовніші та найцікавіші елементи сприйнятого образу;
3) ***оперативна*** – термін зберігання інформації триває декілька днів і визначається завданням, посталим перед людиною (як у прикладі з вивченням вірша);
4) ***довготривала*** – збереження інформації постійно, в необмеженому проміжку часу. Дана інформація може відтворюватися багаторазово.

2. Вміння забувати

Все пам'ятати неможливо. Вміння **забувати** має величезне значення у житті людини. Мозок повинен позбуватись від непотрібного вантажу понять і вражень. Пам'ять сама регулює навантаження, готується до прийому нової інформації. При цьому стара інформація не зникає безслідно. Іноді забутий матеріал можна пригадати. Ця чудова властивість часто допомагає людям в екстремальних (тобто складних, небезпечних) ситуаціях.

3. Вправи для розвитку пам'яті

Якщо в тебе погана пам’ять, то це не проблема, тому що її можна розвивати. Для цього ми пропонуємо тобі виконати наступну вправу:

- уважно подивись на знайомий предмет. Закрий очі та уяви його в усіх подробицях. Відкривши очі, ще раз подивись на предмет та зазнач, які деталі були випущені;
- опиши з пам’яті риси добре знайомої людини. Спостерігаючи за цією людиною під час зустрічі, уточни непомічені тобою риси її обличчя;
- подивись на 7-15 дрібних предметів. А потім з пам’яті опиши їх;
- спробуй якомога точніше роздивитись предмет, що падає. Потім опиши його якомога точніше;
- оглянь кімнату та запам’ятай, що в ній і де знаходиться. Потім заплющ очі та уяви образ побаченого в подробицях;
- згадай голос та інтонацію фрази знайомої людини. Спробуй із заплющеними очима відтворити її. Потім повтори фразу вголос [77; 242].

Радимо тобі ще один дієвий спосіб покращення пам’яті: щодня вчи невеличкі віршики (на 4-6 рядків). Через деякий час ти помітиш, наскільки ти став краще запам’ятовувати. Успіхів тобі!

4. Перевір себе

Прочитай вірш і визнач, який різновид пам’яті переважає у хлопчика (короткочасна, оперативна чи довготривала). Який процес пам’яті описується у вірші? Обґрунтуй свою думку. Відповідь запиши у зошиті.

Забудько

Як мені ходить до класу?
Як мені на світі жить?
Що не скажуть, я відразу
Забуваю в ту же мить.

Дав задачу нам учитель,
Я забув її – хоч плач.
Став шукати, став лічити –
Перебрав аж п'ять задач.

Не спочину я ніколи,
Бо роблю все навпаки:
Задають про суходоли –
Я читаю про річки.

Мама каже: «Треба вузлик
На хустинці зав'язать».
Зав'язав я вузлик, друзі,
І забув хустинку взять.

Помилок роблю – без ліку.
Як же так у світі жить?
Хто знайде від цього ліки,
Дуже прошу – поможіть!

Марія Пригара

5. Завдання для самостійної роботи

Завдання 1

Пригадай, які органи відчуттів є у людини. Подумай, які різновиди пам'яті можна виділити в залежності від того, за допомогою якого органу відчуття були сприйнята інформація людиною. Запиши свою відповідь у зошиті.

Правильна відповідь: зорова, слухова, дотикова, смакова, нюхова та кінестетична (наше тіло запам'ятовує рухи, завдяки чому ми можемо вільно ходити, танцювати, їздити на велосипеді, не задумуючись над цим).

Завдання 2

Пригадай, які відомі вирази, приказки, загадки про пам'ять та її значення для людини ти знаєш? Запиши свою відповідь у зошиті.

Про уважного Сашка і неуважного Дмитрика

Структурна будова розділу

1. Цінність уваги для успіху людини.
2. Що таке увага?
3. Вправи для розвитку уваги.
4. Завдання для самостійної роботи.

Уважність у роботі – гарант високої якості її виконання.

Арнекс

1. Цінність уваги для успіху людини

Увага є надзвичайно важливим пізнавальним процесом, який дозволяє людині успішно навчатися, гарно працювати, бути спостережливою та обачною. Для успішного виконання будь-якого завдання необхідно зосереджувати увагу на виконуваній справі і тоді – успіх гарантований. Прочитай подане нижче оповідання та дай відповіді на запропоновані питання.

Оповідання «***Про уважного Сашка і неуважного Дмитрика***»

Сашко та Дмитрик – друзі не розлий вода: на одній вулиці живуть, в одному класі навчаються, разом до дитячого садка ходили. Але вони зовсім різні! Сашко якщо візьметься за роботу, то обов'язково її виконає. А от Дмитрик,

як сорока, крутиться на різні боки, розмовляє, а потім виявляється, що він допустив помилку і вся робота зводиться нанівець!

Сьогодні на уроці праці їм потрібно скласти мозаїку. Вчителька відразу попередила дітей, що ця робота вимагає зосередженості та серйозності. Сашко

тихенько почав працювати. Спочатку розрізав вітальну листівку, а потім взявся складати мозаїку. А Дмитрик на всі боки заглядає, розпитує: «Яку ти листівку приніс? У кого краща?» Потім хлопчик побачив, що Сашко вже виконав майже половину роботи, а він її навіть не починав. Дмитрик швиденько почав вирізати листівку. Тільки-но взяв клей, аж тут, Марійка його кличе. Ну як же не повернутись? Марійка ж перша красуня в школі! Аж тут – біда! Клей розлився і зіпсував листівку Дмитрика.

В кінці уроку Марія Сергіївна перевіряла роботи учнів. У Сашка вийшла найкраща мозаїка в класі. Він отримав дванадцять балів, а його робота потрапила на виставку найкращих робіт. А от Дмитрик отримав двійку. Він почав виправдовуватись перед вчителькою, казати, що він не винен і клей сам вилився. Але Марія Сергіївна докоряючи поглянула на нього і сказала: «У наших невдачах винні лише ми самі. Дмитрику, ти дуже здібний хлопчик, але неуважний. Саме відсутність уважності і стала сьогодні причиною твоєї двійки. Наступного разу, я сподіваюсь, ти виправиш свої помилки».

Запитання для самоперевірки:

- ✓ Чи згоден ти зі словами вчительки?
- ✓ На кого ти більше схожий: Сашка чи Дмитрика?
- ✓ Як, на твою думку, слід було поводитись Дмитрикові, щоб успішно закінчити розпочату роботу?

2. Що таке увага?

Увага – це пізнавальний процес, який виявляється у направленості і зосередженості людини на певному об'єкті (предметі, істоті чи явищі). Наприклад, для того, щоб вивчити вірш, тобі треба його уважно прочитати кілька разів.

Основними властивостями уваги є:

- ***об'єм уваги***, який визначається кількістю предметів, на яких одночасно може зосередитись людина. Доросла людина має об'єм уваги в середньому 4-6 об'єктів, а дитина – лише 2-3 об'єкти;
- ***розподіл уваги***, під яким розуміють суб'єктивно переживаєму здатність людини утримувати в центрі своєї уваги певну кількість об'єктів. Так, Юлій Цезар (відомий римський імператор), згідно переказам, міг одночасно займатися сімома справами;
- ***зосередженість уваги*** – це показник інтенсивності зосередженості свідомості людини на певному об'єкті, при цьому людина не звертає уваги на інші подразники. Наприклад, ти можеш захопитися цікавою пригодницькою книгою і не почути, як тебе кличуть;
- ***стійкість уваги*** є часовою характеристикою, яка позначає здатність людини тривалий час підтримувати високий рівень сконцентрованості уваги на певному об'єкті. Наприклад, один з авторів книги любить вишивати хрестиком і віддає цій справі декілька годин на день, зосереджуючи всю свою увагу на вишивці;
- ***перемикання уваги*** виявляється у довільному свідомому переміщенні уваги людини з одного об'єкта на інший. Наприклад, ти з мамою пішов до зоомагазину для того, щоб придбати якусь тваринку. Спочатку ти роздивлявся хом'ячків (сконцентрував увагу на них), а потім побачив декоративних кроликів, які зацікавили тебе більше (перемикання уваги).

Науковці виділяють три різновиди уваги:

- ***мимовільна*** (*пасивна*) ***увага*** – зосередження свідомості людини на певному об'єкті через його особливості як подразника. Прикладом та-

кого виду уваги є ситуація, коли ти сидиш в класі, спілкуючись з кимось зі своїх однокласників, і раптом хтось заходить до цієї аудиторії, гучно зачиняючи за собою двері – твій погляд (а значить і твоя увага) миттєво звернеться до щойно прибулого;

- ***довільна*** (*активна*) ***увага*** притаманна лише людині. Вона спрямовується та регулюється нею, а тому тісно пов'язана з волею людини. Наприклад, на уроці математики вчитель пояснює нову тему, а для того, щоб її зрозуміти, треба зосередити увагу;
- ***післядовільна увага***, яка виникає тоді, коли людина спочатку докладає вольових зусиль для зосередження уваги на певному об'єкті (довільна увага), але поступово зацікавлюється об'єктом уваги все більше і більше і зосередженість на ньому вже не вимагає вольових зусиль з її боку. Наприклад, тобі задали домашнє завдання – вишити серветку або намалювати натюрморт. Ти сконцентрував увагу на виконанні цього завдання, щоб отримати гарну оцінку. А потім тобі ця справа дуже сподобалась і тобі вже не потрібно докладати вольових зусиль для виконання цього завдання.

3. Вправи для розвитку уваги

Ми пропонуємо тобі виконати цікаві завдання, які потребують розвиненої уваги. Будь уважним і тоді, ми впевнені, що в тебе все вийде! Успіхів!

Завдання 1

Утвори слова зі складів, які подані нижче:

✓ бу, ци, ля; 2) ряк, бу; 3) ре, ка, дис; 4) шит, зо; 5) ди, на, ти; 6) ди, ван; 7) чень, у; 8) че, у, ни, ця; 9) чи, у, тель.

Склади слова з частин запропонованих слів:

✓ Перший склад слова *бетон*, другий – слова *вересень* і другий – слова *ваза.*

✓ Перші склади слів *червень* і *гора,* другий склад слова *новий.*

✓ Перші склади слів *черемха, редиска, вигін, кипіти.*

- ✓ Перші склади слів *циган, буряк,* а другий – слова *маля.*
- ✓ Перші склади слів *диван, тисяча, народ.*

Завдання 2

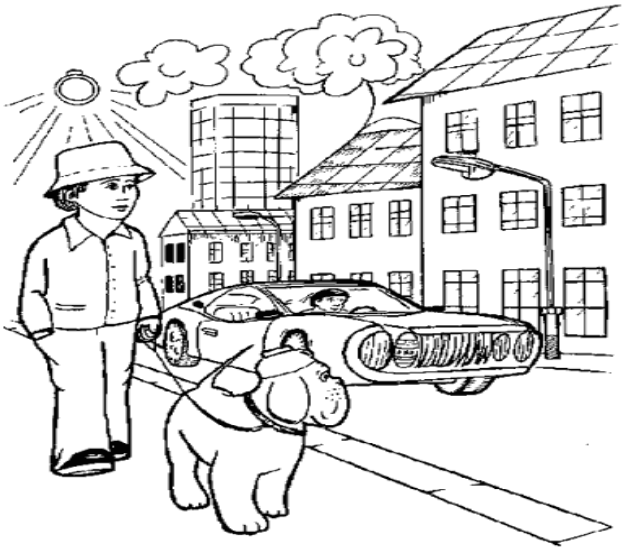
Знайди зайве слово з поданих нижче:

- ✓ Квадрат, коло, прямокутник, трикутник, м’яч.
- ✓ Вікно, двері, шафа, дах, сходинки.
- ✓ Оповідання, вірш, рівняння, легенда, казка, повість, роман.
- ✓ Кролик, слон, косуля, тигр, жирафа.

4. Завдання для самостійної роботи

Завдання 1

Придивись уважно на подане нижче зображення та перерахуй наявні на ньому предмети. Склади невеличке оповідання на основі малюнка (мал. № 3).



Мал. 3 Прогулянка містом

Завдання 2

Розглянь запропонований нижче малюнок і знайди на ньому 7 облич.

Мал. 4 Приховані обличчя

Маленький мрійник

Структурна будова розділу

1. Уява збагачує світ!
2. Які прийоми уяви існують?
3. Фантазія урізноманітнює наше життя.
4. Перевір себе.
5. Завдання для самостійної роботи.

Мрія є тим вітром, що надимає вітрила активності людини все її життя.

Арнекс

1. Уява збагачує світ!

У кожної людини є певний талант: хтось пише вірші, хтось гарно малює, хтось співає, а хтось чудово вишиває. Але окрім таланту, для кожного виду творчості людині потрібна уява.

Уява – це психічний процес, який полягає у створенні нових образів та ідей на основі наявних у людини уявлень, знань та її особистого життєвого досвіду. Вона виявляється у всіх сторонах культурного життя, роблячи можливим художню, наукову і технічну творчість. Отже, все, що оточує нас і зроблене руками людини, є результатом людської уяви і продуктом творчості людини, заснованої на цій уяві [37; 84].

Уява поділяється на відтворювальну та творчу:

- ✓ ***відтворювальна уява*** починає працювати на основі почутого оповідання, схеми, знака тощо. Цей тип уяви працює, наприклад, створюючи перед нами образи літературних героїв при читанні художніх творів;
- ✓ ***творча уява*** відбувається на основі самостійного створення людиною яких-небудь нових оригінальних образів, ідей, речей, які не мають аналогів (тобто подібне). Вона, на думку авторів, є основою будь-якої творчої діяльності: чи то написання картини, чи то літературного твору, чи то відкриття нових законів фізики або розробка математичних теорем.

2. Які прийоми уяви існують?

Уява дозволяє людині створювати нові образи (наприклад, фантастичних країн та неіснуючих істот). Для того, щоб це зробити, ми користуємося прийомами уяви. Основних прийомів уяви налічують п’ять, це:

- ✓ **гіперболізація** (від грец. *перебільшення, зайвина*). В основі гіперболізації лежить процес збільшення або зменшення всього предмету (казкові велетні, Кінг Конг або гноми, ірландські ельфи), його окремих частин (кількість голів у Змія Горинича – від трьох до вісімнадцяти) або якостей (велика сила Котигорошка, Іллі Муромця, Альоші Поповича);
- ✓ **аглютинація** (від лат. *склеювання*) як прийом поєднання різних, зазвичай необ’єднуваних частин або якостей в одному предметі (русалка,

кентавр, мінотавр, перевертень або надприродні властивості сучасних кіногероїв, як у фільмах «*Люди-Х*», «*Людина-павук*», «*Халк*», «*Фантастична четвірка*» тощо);

- ✓ ***загострення*** – підкреслювання окремих ознак, завдяки чому створений образ набуває особливої виразності. Досить часто цей прийом застосовується під час створення карикатур та дружніх шаржів (мал. № 5);
- ✓ ***схематизація*** (від грец. *форма*, *обриси*) – злиття окремих уявлень, коли другорядні відмінності стираються, а схожі риси виступають більш чітко. Даний прийом сприяє узагальненню;
- ✓ ***типізація*** (від грец. *відбиток*, *форма*, *зразок*) – виділення найбільш суттєвих якостей, що повторюються в однорідних образах. Таким чином, одиночне стає виразом загального, виділяючи при цьому не кількісну, а якісну ознаку. Наприклад, у відомому оповіданні Чехова А.П. «Товстий і тонкий».

Мал. 5 Дружній шарж на Ліну Костенко (автор – А. Арутюнянц)

3. Фантазія урізноманітнює наше життя

Мабуть, в кожного з нас в житті бувають ситуації, коли сидиш і уявляєш себе в різних ситуаціях, можливо, навіть нереальних. Наприклад, як би ти поводився, якщо б опинився на Марсі? Або чи сподобалося б тобі жити на безлюдному острові? Чому так відбувається? Цей процес має назву фантазування. **Фантазування** є довільним оперуванням образами уяви з метою задоволення тих потреб, які реально задовольнити людині заважають часто непереборні обставини. Наприклад, маєш прагнення опинитись на Марсі, але не маєш можливості. Тому ти задовольняєш свою потребу за допомогою фантазування.

Як це чудово, що людина може фантазувати! Адже у кожного з нас так багато мрій! І погладити тигра, і з'їздити до Парижу, і керувати пароплавом, і боротись з піратами… Наша фантазія не має меж. Тому немає нічого неможливого. Якщо ми не можемо здійснити все це в реальному житті, то давай спробуємо зробити це в іншому світі – світі фантазій. Для цього тобі треба сісти якомога зручніше, заплющити очі, розслабитись і спробувати уявити бажане місце (море, Антарктиду, острів). Потім розширюй простір уяви! Дай волю фантазії! Уяви цікаві предмети і об'єкти. Не стримуй свої бажання! В цьому світі можливо все. Ми впевнені, що, виконавши цю вправу, ти отримаєш задоволення, а ще – розвинеш уяву. Тому радимо тобі виконувати її щодня. Але, пам'ятай, що ти живеш в реальному світі, тому слід більше уваги приділяти саме йому. Бо якщо мати бажання, то завжди можна досягнути будь-яких висот і значних результатів. Успіхів тобі!

4. Перевір себе

Завдання 1

Склади з кожним з цих слів стільки речень, скільки воно має значень. Відповідь запиши у зошиті.

Ключ

Корінь

Кінець

Завдання 2

Прочитай оповідання та придумай продовження.

Оповідання «***Добрий Василько***»

Була у Василька сестра Наталя. Зібралась вона якось іти до школи і раптом заметушилась: забула олівці купити. А в неї сьогодні урок малювання.

- Васильку, - сказала вона, – позич мені свої олівці, я тобі після школи віддам.

- Я не знаю, де вони.

- От жадний, – спалахнула Наталя. – Та в шухляді ж вони.

Поліз Василько в стіл, довго там копався, нарешті знайшов олівці і каже:

- На, тільки не загуби.

Схопила їх Наталя, вкинула в портфель і побігла на вулицю.

А коли повернулась зі школи, бачить: стоїть Василько серед кімнати і жує пиріжок.

- Що, обіду не дочекаєшся? – запитала Наталя.

- Ні, - каже Василько. – Це я бабусі сказав, що позичив тобі олівці. А вона за це дала мені смачний пиріжок з вишнями.

Згодом прийшла мама з роботи. Василько став хвалитися їй, що позичив Наталі олівці. А сам у мамину сумку заглядає. І випросив-таки цукерку. Поки стрибав Василько по кімнаті, цукерка і розтанула. Подався він до сестри…

5. Завдання для самостійної роботи

Уважно прочитай подане нижче оповідання. Визнач, якими саме видами та прийомами уяви користувався хлопчик для задоволення своїх бажань. Свою відповідь запиши у відповідній графі.

Оповідання «***Маленький мрійник***»

Дмитрика всі називають «маленьким мрійником». Цілісінький день він «витає у хмарах». Чому? Тому що хлопчик дуже хоче мати собаку. І щодня він просить батьків її купити. Але вони кажуть, щоб Дмитрик почекав до дня народження. А вже тоді...

Тому Дмитрик уявляє той самий день, коли він прокинеться, а коло його ліжка сидить маленький песик. Він би щодня його вигулював, грався та дресирував. Та де там! Батьки не купують!

А мріє хлопчик не про звичайну собаку, а про таку, як у рекламі – зі зморшками! Він навіть ім'я їй придумав – Рей. Але, на жаль, собаки в нього зараз не було. Тому песика йому замінив рожевий заєць. Він з ним ніколи не розлучався. Водив його по кімнаті на повідку, вчив командам. Особливо добре в нього виходили команди «сидіти» і «лежати», а от з командою «голос» в нього були проблеми. Як тільки Дмитрик не старався його навчити! Нічого не виходило!

Аж ось настав той самий день – друге листопада – день народження! Дмитрик прокидається, а біля його ліжечка сидить собака. Точнісінько така, про яку він мріяв – зі зморшками, коричнева, з розумним добрим поглядом!

Ось так збулась мрія маленького Дмитрика.

Місце для відповіді: _____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Я – особистість!

Структурна будова розділу

1. Хто така людина?
2. Людина і суспільство.
3. Якою має бути «справжня» особистість?
4. Правила «Я – людина серед людей».
5. Завдання для самостійної роботи.

Ти добро лиш твори повсюди,
Хай тепло твої повнить груди.
Ти посій і доглянь пшеницю.
Ти вкопай і почисть криницю.
Волю дай, погодуй пташину.
Приласкай і навчи дитину.
Бо людина у цьому світі
Лиш добро повинна творити.
Л. Іванкова

1. Хто така людина?

Часто у житті ми чуємо, як нас називають людьми, індивідами, індивідуальностями чи особистостями. Що означають ці поняття? Це одне й те ж саме чи ні? Давай розглянемо ці поняття детальніше.

З усіх чотирьох понять «людина» є найбільш загальним поняттям, яке позначає вид в біологічній класифікації, а тому являє собою біосоціальну категорію. Це значить, що, з одного боку, ми живі істоти (маємо біологічні потреби: їмо, спимо, ходимо до туалету тощо), а з іншого, ми частка людського

суспільства і виконуємо в ньому певні ролі (школяра, сина, друга тощо).

Людина є істотою, наділеною свідомістю, мовою, здатністю працювати, створювати матеріальні (предмети) і духовні (вірші, закони) цінності.

Індивід – це людина як представник виду *homo sapiens* (перекладається як людина розумна). В цьому понятті більше підкреслюється біологічний початок у людині: усяка людина народжується індивідом, але тільки в процесі розвитку вона стає особистістю. Це поняття відповідає на питання: «*Чим дана конкретна людина подібна до всіх інших людей?*»

На відміну від поняття «*індивід*», **індивідуальність** є своєрідним поєднанням особливостей, які відрізняють одну людину від іншої – це особливості організму та індивідуальні психічні властивості людини.

Індивідуальність є сполученням психологічних особливостей людини, що складають її своєрідність, відмінність від інших людей. Таким чином, це поняття відповідає на питання: «*Чим дана конкретна людина відрізняється від всіх інших людей?*»

Особистість є природною та суспільною істотою, наділеною свідомістю, мовою, здатною до творчості. Вона розглядається в психології як носій свідомості і суб'єкт цілеспрямованої діяльності, тобто людина, яка здатна до свідомої організації і саморегуляції діяльності. Деякі вчені відмічають, що від тварин людину відрізняє також здатність сміятися, якої немає в жодної іншої живої істоти на землі. Особистість здобувається індивідом у діяльності та спілкуванні з іншими людьми. Тобто особистостями ми стаємо, взаємодіючи з іншими людьми.

Основними ***складовими особистості*** є темперамент, характер, воля, мотивація (внутрішні причини, які спонукають нас до дії), емоції та здібності (здатність добре виконувати якийсь певний вид діяльності). Про них ми розпо-

вімо дещо пізніше в наступних розділах книги.

2. Людина і суспільство

Усяка людина народжується індивідом, але тільки в процесі розвитку вона стає особистістю: вона повинна спілкуватися, взаємодіяти з іншими людьми. Поглянь на зображених на фото нижче людей: всі вони різні, але разом вони складають один колектив, плідно співпрацюють один з одним. Людина не може розвиватись без спілкування з іншими людьми. Наприклад, в 1920 році в Індії

були знайдені дві дівчини, які тривалий час жили серед вовків. Старша з них, Камілла, згодом прожила близько 20 років у людському суспільстві, однак стати дійсно особистістю так і не змогла, що зумовлено відсутністю у неї спілкування з людьми в дитинстві. Так, у 18 років психічний розвиток Камілли був на рівні 4-річної дитини, а засвоїла вона всього близько півтори сотні слів. Тому насправді такі відомі літературні герої, як Мауглі або Тарзан, стати дійсно особистостями не могли, хоча й були індивідами від народження та мали певні індивідуальні властивості.

3. Якою має бути «справжня» особистість?

Якою має бути людина, щоб вона змогла стати неповторною особистістю: такою, щоб могла залишити після себе добру згадку, бути прикладом для інших? Юний друже, щоб стати такою особистістю, радимо тобі частіше ставити собі запитання: *Хто я? Який? Чи люблю я ближніх?*

Почни зі своїх взаємин з товаришами. Чи не завдаєш ти їм прикрощів, чи не насміхаєшся з них, чи не обманюєш їх, чи не заздриш їм? Адже заздрісний не хоче, щоб іншому було добре, і засмучується, коли іншій людині щастить більше. Подумай також над тим, чи гарно бути хвалькуватим, а всіх інших при-

нижувати та обманювати. Точно, що ні.

Радимо тобі пам'ятати слова із Біблії: «*Чого не хочеш, щоб інший тобі робив, і ти йому не роби*». Добрий вчинок завжди повертається добром, а злий – злом. Наприклад, у фільмі «Новорічні пригоди Маші та Віті» діти допомогли пічці, яблуні та річці, а вони згодом віддячили їм – врятували від розбійників.

Приємно усвідомлювати, що завдяки тобі щось на Землі змінюється на краще, що ти несеш добро. Приємно бачити радість на обличчях людей, яким ти допоміг. Наприклад: перевів стареньку бабусю через дорогу, виніс сміття, допоміг прибирати вдома. Тобі неважко це зробити, а люди це оцінять, запам'ятають, будуть вдячні тобі. Іншого разу, коли тобі знадобиться допомога, ти зможеш звернутись до інших по допомогу і вони з радістю тобі її нададуть.

Навчись відмовляти собі у чомусь заради близької людини. Недарма говорять: «*Багатий не той, хто багато має, а той, хто вміє з людиною поділитись останнім*». Поділись цукеркою з братиком, звільни місце в транспорті для старших, допожи своєму товаришу тощо.

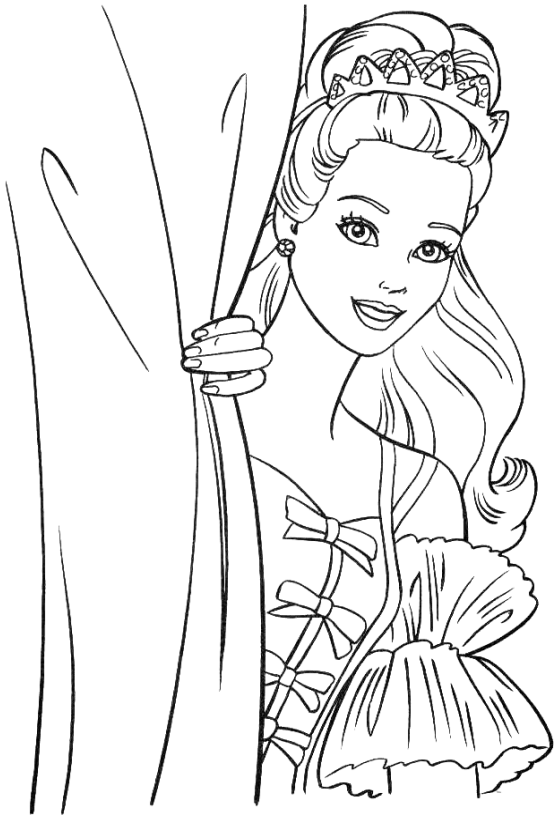
Отже, щоб називатися «справжньою» особистістю, ми повинні робити добро, бути вдячними. Пам'ятай дев'ять негідних речей, про які писав відомий український педагог Василь Олександрович Сухомлинський:

1. Негідно здобувати своє благополуччя за рахунок інших.
2. Негідно залишати товариша в біді.
3. Негідно бути боягузом.
4. Негідно обманювати.
5. Негідно лицемірити.
6. Негідно плазувати перед іншими.
7. Негідно не мати власної думки.
8. Негідно давати нездійсненні обіцянки.
9. Негідно обмовляти товариша.

4. Правила «Я – людина серед людей»

Щоб бути гарною, достойною особистістю, щоб тебе поважали оточуючі, радимо тобі в житті користуватись наступними правилами:

1. Сказав – зроби.
2. Не впевнений – не обіцяй.
3. Помилився – визнай.
4. Забув – попроси пробачення.
5. Говори тільки те, що думаєш.
6. Не можеш сказати правду – поясни, чому.
7. Не видавай чужу таємницю.
8. Не будь хвальком!
9. Допоміг товаришу – ніколи не підкреслюй цього.
10. Старайся робити добро скромно, непомітно [12; 17].



5. Завдання для самостійної роботи

Завдання 1

Подумай, на кого з відомих людей ти хотів би бути схожим і чому. Напиши у зошиті твір-роздум на тему «Людина, гідна поваги».

Завдання 2

Пригадай, які відомі вирази, приказки, загадки про людину та особистість ти знаєш? Запиши їх у графі для відповідей.

Місце для відповіді: _____

_____

_____

_____

_____

Мій темперамент

Структурна будова розділу

1. Чому всі люди різні?
2. Типи темпераменту.
3. Творче завдання «Нова сукня Тетянки».
4. Перевір себе.
5. Завдання для самостійної роботи.

1.Чому всі люди різні?

Темперамент закладається в людину самою природою, інша справа, що й досі вченні не можуть дійти згоди, як саме це відбувається.

Арнекс

Кожна людина є неповторною особистістю. Подивись на людей, які тебе оточують. Всі вони по-своєму поводяться в екстремальних ситуаціях, мають різні схильності та інтереси, здібності. Тобто, всі вони різні.

Зверни увагу на своїх однокласників. Серед них є ті, що добре навчаються, тихенько сидять на уроці, не відволікають інших та уважно слухають вчителя. Але ж є й такі, які непосидючі, погано навчаються, не стараються, розмовляють на уроках, бешкетують. Інший приклад: один з твоїх однолітків балакучий, цікавий, емоційний, тому в нього багато друзів. А інший, навпаки, спокійний, мовчазний, малорухливий і йому більше подобається проводити час наодинці із собою (читати книжки, дивитися телевізор тощо).

Чому так відбувається? Є таке поняття, як темперамент.

Темперамент наявний у кожної людини з народження. Тільки уяви собі, як це дивовижно! Народжується маленька дитина. Вона ще не вміє ні ходити, ні розмовляти, ні читати, ні писати... Але ця дитинка вже наділена певним темпераментом. Саме цим значною мірою визначається, яким буде малюк – пасивним чи активним, слухняним чи вередливим, непосидючим чи спокійним.

Таким чином, **темперамент** є якістю психіки, яка проявляється в діяльності людини: в тому, як людина поводить себе в різних ситуаціях. Він наявний у кожної, навіть маленької, людини. Значною мірою від темпераменту залежить характер взаємодії людини з оточуючими, виконання діяльності тощо.

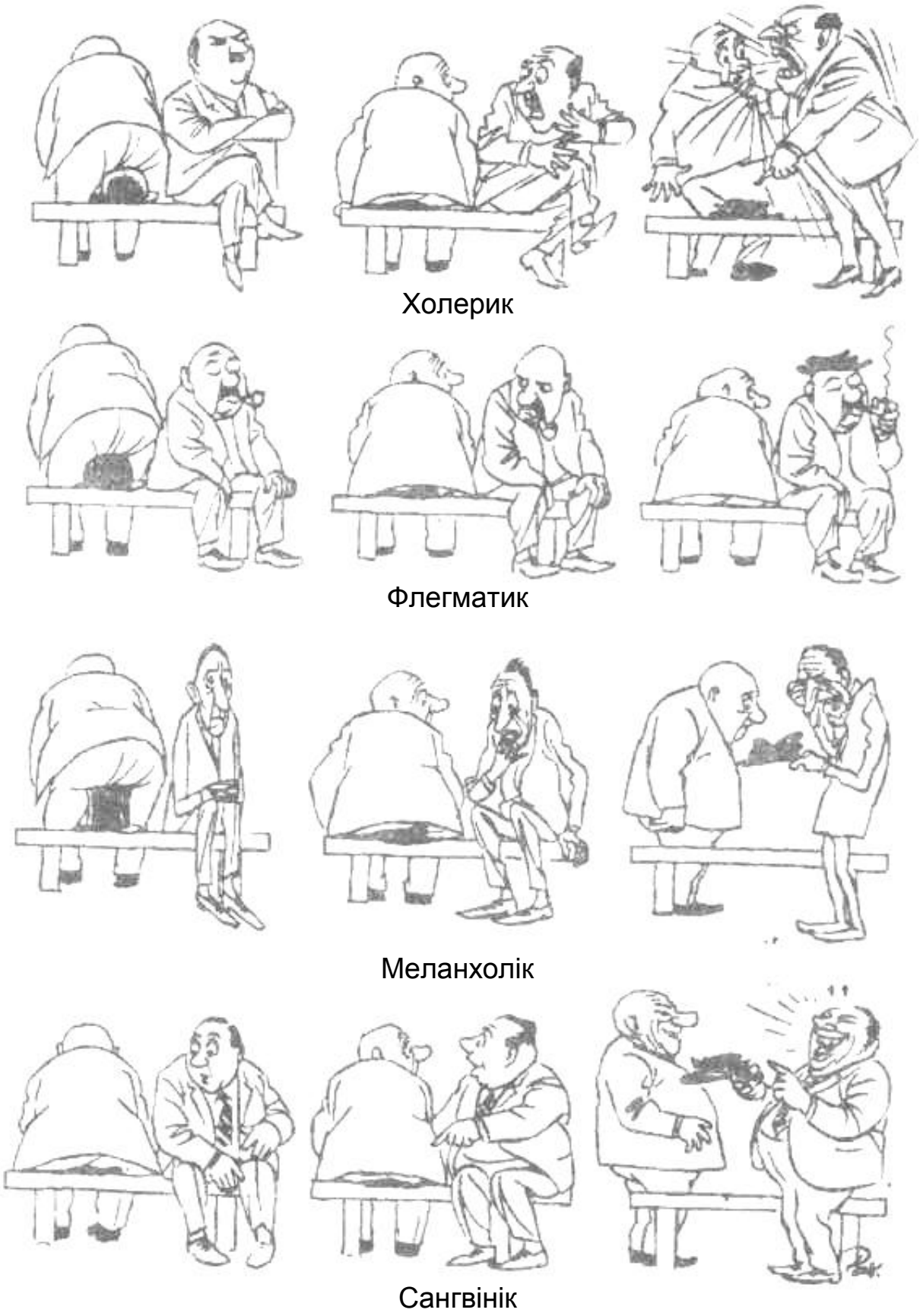
2. Типи темпераменту

Ти вже, мабуть, здогадався, що існує кілька типів темпераменту. Кожен з них має свої властивості, які зовсім не схожі на інші. Один з типів темпераменту належить і тобі. Тому радимо тобі читати уважніше. Ми впевнені, що тоді ти краще зможеш пізнати самого себе. Крім того, на малюнку № 6 авторами подані зразки поведінки людей в залежності від їхнього типу темпераменту.

Перщий тип темпераменту – ***сангвінічний***. Такі люди (сангвініки) відрізняються широким колом інтересів. Вони допитливі, енергійні, веселі та емоційні. Це так званий жвавий тип. Сангвініки часто знаходяться у припіднятому настрої, мають оптимістичний погляд на життя. Вони люблять спілкуватись і легко сходяться з людьми. В той же час їх почуття швидко виникають і швидко минають. Негативною рисою сангвінічного типу темпераменту є те, що вони легко зацікавлюються однією справою, потім – іншою. Тобто, можуть розпочати відразу і вишивати, і прибирати, і виконувати домашнє завдання. Але проблема полягає в тому, що багато справ вони не доводять до кінця.

Другий тип темпераменту – ***флегматичний***. Такі люди (флегматики) повільні, спокійні, врівноважені, малоемоційні. Вони постійні у звичках та прихильностях, тому не люблять різких змін. Це спокійний тип темпераменту.

Третій тип темпераменту – ***холеричний***. Такі люди (холерики) нестримані, енергійні, сміливі. Вони схильні до рішучих діянь, але часто необачні в



Мал. 6 Зразки поведінки в залежності від типу темпераменту (за Біцтрубом)

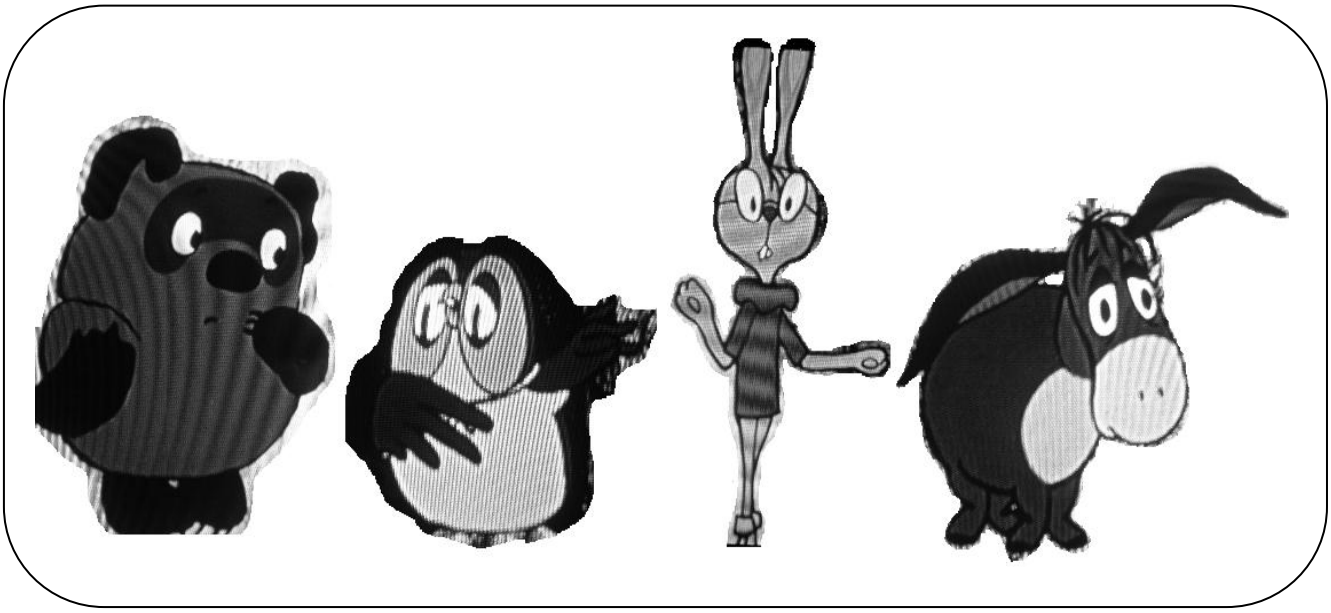
своїх вчинках. Це неврівноважений тип темпераменту. Часто їхні дії виперед-

жають думки. Наприклад, холерик спочатку може накричати на людину, а потім подумати і зрозуміти, що вона невинна і не слід було цього робити.

Четвертий тип темпераменту – ***меланхолійний***. Такі люди (меланхоліки) боязкі, замкнуті, надмірно чутливі та вразливі. Часто вони перебільшують труднощі. В той же час це дуже віддані, ніжні та відповідальні люди. Вони здатні зрозуміти внутрішній світ іншої людини.

Як приклад різних типів темпераменту можна представити героїв радянського мультфільму про Вінні Пуха (див. малюнок № 7):

- ✓ ведмедик Вінні Пух – це сангвінік;
- ✓ віслючок Іа – це меланхолік;
- ✓ кролик – це флегматик;
- ✓ сова – холерик.



Мал. 7 Герої мультиплікаційного фільму про Вінні Пуха

Тепер ти знайомий з усіма типами темпераменту. А от який же тип кращий серед названих? Як ти гадаєш? Насправді правильної відповіді немає, оскільки кожен тип темпераменту має як позитивні сторони, так і негативні. Тому кожен тип темпераменту по-своєму гарний і не можна сказати, що сангвінік кращий за флегматика, холерик за меланхоліка і т.д.

3. Творче завдання «Нова сукня Тетянки»

Для того, щоб ти, юний друже, краще зміг розбиратись у типах темпераменту, розглянемо ситуативну задачу. Нижче нами подано оповідання «Нова сукня Тетянки». На прикладі героїні оповідання буде показана її реакція на одну й саму ситуацію при різних типах темпераменту.

Оповідання «***Нова сукня Тетянки***»

Сьогодні у Тетянки день народження. Батьки подарували дівчинці нову сукню рожевого кольору. Вона була такою гарною! Дівчинка мріяла про таку все своє життя. Вона навіть не вірила своєму щастю! Їй здавалося, що все це лише прекрасний, чарівний сон. А вранці вона прокинеться і не буде ні сукні, ні дня народження. Але ж ні! Все це відбувається насправді і саме з нею.

Одягнувши нове вбрання, Тетянка наче перетворилась на справжню принцесу. Гості навіть затамували подих, коли побачили дівчинку. Тетяна подумала, що це, мабуть, найкращий день народження в її житті!

Олесик був найкращим другом дівчинки. Коли він вітав її, то вирішив обійняти, але в іншій руці в нього був стакан з виноградним соком. Аж ось! От лихо! Сік вилився прямо на нове вбрання Тетянки. Хлопчик злякано подивився на подружку.

Що ж тепер робити дівчинці? В залежності від того, який в Тетяни тип темпераменту, можна по-різному продовжити оповідання. Тобто її реакція на цю ситуацію суттєво відрізнятиметься.

Сангвінічний тип темпераменту. Тетянка побачила, що на її новій сукні величезна рожева пляма. Дівчинці навіть здалось, що вона дуже схожа на квітку. А тому її вбрання здається ще гарнішим. Вона посміхнулась і сказала про це другу. Друзі посміялись з цієї ситуації та далі продовжили весело святкувати день народження Тетянки.

Флегматичний тип темпераменту. Дівчинка побачила, що на її новій сукні величезна пляма від соку. Але навіть ця прикра ситуація не змогла зіпсувати день народження дівчинки, тому що сукню можна випрати. А день народження лише раз на рік. Вона поклала сукню до пральної машини, переодяглася та повернулася до гостей.

Холеричний тип темпераменту. Тетянка побачила, що на її новій сукні величезна пляма. Настрій дівчинки різко змінився. Вона розгнівалася і щосили почала кричати на Олесика. Ось так були зіпсовані нове вбрання Тетянки, дружба і день народження дівчинки.

Меланхолійний тип темпераменту. Іменинниця з жахом побачила, що на її новій сукні величезна страшна рожева пляма. У дівчинки різко потемніло в очах. Її серце стискалося від болю і розчарування. Адже зіпсована сукня, на яку вона чекала весь рік. Тетянка зачинилася в своїй кімнаті та гірко заплакала.

Подивись, як впливає темперамент на життя людини! В одній і тій самій ситуації люди можуть себе поводити зовсім по-різному. А як би ти вчинив на місці Тетянки? Подумай. Можливо, це тобі допоможе визначити свій тип темпераменту.

4. Перевір себе

Юний друже, нижче ми пропонуємо тобі три невеличких творчих завдання, які дозволять тобі закріпити і перевірити на практиці якість засвоєних тобою знань про типи темпераменту.

Завдання 1

В наш час користується великою популярністю мультфільм «Смішарики». Якщо уважніше придивитись, то можна помітити, що герої цього мультику мають різні типи темпераменту. Пригадай цей мультфільм. Спробуй визначити і з'єднай стрілочками імена героїв мультиплікаційного фільму та відповідні їм типи темпераменту. Нижче нами подані правильні відповіді.

Крош	меланхолік
Бараш	флегматик
Їжачок	сангвінік

Характеристика героїв мультфільму «Смішарики»:

- Крош – енергійний, веселий, рухливий, жвавий.
- Бараш – вразливий, боязкий, чутливий та мрійливий.
- Їжачок – спокійний, врівноважений, малорухливий.

(Підказка: Крош – сангвінік, Бараш – меланхолік, Їжачок – флегматик)

Завдання 2

Прочитай уважно опвідання і визнач, який тип темпераменту в Зайчика та його нового друга Кролика. Поясни свою думку, записавши її у зошиті.

Оповідання «***Полохливий Зайчик***»

У зеленому лісочку жив собі маленький Зайчик. Але він майже ніколи не виходив зі своєї нірки. Чому? Тому що боявся. А боялось зайченя усього: і мурашки, і квітки, і вітру... Крім того, Зайчик був дуже сором'язливий і нерішучий.

Якось до його будиночку залетіла мушка. Зайчик дуже перелякався, здригнувся, заплакав і щодуху стрибнув якомога далі. Він вистрибнув зі своєї нори і побачив, як на галявині граються інші зайчики, а також кролики. Вони теж

помітили його та запросили погратись разом. Спочатку йому було боязко, та коли він познайомився з ними, то перестав боятись. Інші звірята були дуже привітними, люб'язними та веселими. Особливо серед них вирізнявся кролик, який був дуже веселий, весь час придумував нові ігри. Він першим побачив зайчика, привітався з ним і познайомив з іншими, за що йому Зайчик щиро подякував. Ось так Зайчик знайшов собі нових друзів і перестав боятись.

(Підказка: Зайчик – меланхолік, Кролик – сангвінік)

Завдання 3

Уважно розглянь малюнок (мал. № 8) та вибери той квадрат, де зображена людина, яка найбільше нагадує тебе або твоїх друзів. Який тип темпераменту в цієї людини – визнач та відміть на малюнку. Обґрунтуй свою думку.

Мал. 8 Зображення людей з різними типами темпераменту

5. Завдання для самостійної роботи

Завдання 1

Уважно прочитай подане нижче оповідання і визнач тип темпераменту кожного з персонажів. Обґрунтуй свою позицію, записавши її у зошиті.

Чотири втомлених мандрівники добралися опівночі до міських воріт. Ворота замкнені і варта спить. Перший сів на землю. «От не везе! Варто було один раз вибратися з дому, і так не щастить! Що ж робити? До ранку ще далеко, згадаєте мої слова, ще й злива піде,» – говорив він крізь сльози. «Чого тут буркотіти, виб'ємо ворота, от і всі справи!» – гарячкував другий, гамселячи кулаком у ворота. «Друзі, зберігайте спокій, чого ви гарячкуєте? Сядемо і почекаємо – літня ніч коротка,» – заспокоював супутників третій. «Навіщо сидіти і чекати? Роздивимось ворота уважніше. Дивіться! Під ними велика щілина. Нумо, подивимося, раптом крізь неї проліземо,» – взяв у свої руки ініціативу четвертий».

З оповідання В. Круга «Торопись неспеша»

Завдання 2

Виконай запропонований нижче тест і визнач свій тип темпераменту.

Тест «***Вивчення типу темпераменту***»

Інструкція*:* юний друже, перед тобою 20 пунктів, до кожного з яких входить чотири типи тверджень. В кожному пункті з цих чотирьох тверджень обери те, яке відбиває найбільш притаманні тобі якості та стиль поведінки.

1. Ти:

а) непосидючий, метушливий;

б) веселий та життєрадісний;

в) спокійний та холоднокровний;

г) сором'язливий.

2. Ти:

а) невитриманий і запальний;

б) енергійний та діловий;

в) послідовний, докладний;

г) губишся в нових обставинах.

3. Ти:

а) нетерплячий;

б) не доводиш розпочату справу до кінця;

в) обережний та розсудливий;

г) тобі важко налагоджувати контакти з новими людьми.

4. Ти:

а) різкий та прямолінійний у відносинах з людьми;

б) схильний переоцінювати себе;

в) вмієш чекати;

г) не віриш у свої сили.

5. Ти:

а) рішучий та ініціативний;

б) здатний швидко схоплювати нове;

в) мовчазний і не любиш дарма базікати;

г) легко переносиш самотність.

6. Ти:

а) впертий;

б) непостійний у зацікавленнях та прихильностях;

в) маєш спокійне рівне мовлення з зупинками;

г) відчуваєш пригніченість і розгубленість у разі невдачі.

7. Ти:

а) винахідливий у суперечці;

б) легко переживаєш невдачі та неприємності;

в) стриманий і терплячий;

г) схильний уходити в себе.

8. Ти:

а) схильний до ризику;

б) легко пристосовуєшся до різних обставин;

в) доводиш почату справу до кінця;

г) швидко втомлюєшся.

9. Ти:

а) працюєш уривками (швидко, але небагато);

б) із захопленням берешся за будь-яку нову справу;

в) не витрачаєш дарма сили;

г) маєш слабке тихе мовлення.

10. Ти:

а) незлопам’ятний і небоязкий;

б) швидко заспокоюєшся, якщо щось перестає тебе цікавити;

в) суворо дотримуєшся розпорядку дня, системи у навчанні;

г) мимовільно пристосовуєшся до характеру співбесідника.

11. Ти:

а) маєш швидке, пристрасне, зі збивчастими інтонаціями мовлення;

б) швидко включаєшся у нову роботу та швидко перемикаєшся на нову;

в) легко стримуєш свої бажання;

г) вразливий до сліз.

12. Ти:

а) неврівноважений і схильний до гарячковості;

б) тебе тяготить одноманітна буденна кропітка робота;

в) мало зважаєш на схвалення або осуд;

г) ставиш високі вимоги до себе та інших.

13. Ти:

а) буваєш агресивним забіякою;

б) комунікабельний та чуйний, не відчуваєш скованості;

в) незлобливий, поблажливо ставишся до колкостей у свою адресу;

г) схильний до підозрілості, недовірливий.

14. Ти:

а) нетерпимий до недоліків;

б) витривалий та працьовитий;

в) постійний у своїх зацікавленнях;

г) надзвичайно чутливий та легко ранимий.

15. Ти:

а) маєш виразну міміку;

б) маєш гучне, швидке, виразне мовлення, яке супроводжується живими жестами та виразною мімікою;

в) повільно включаєшся у роботу і повільно переключаєшся з однієї справи на іншу;

г) надмірно образливий.

16. Ти:

а) здатен швидко діяти та вирішувати;

б) зберігаєш самовладання в неочікуваній та складній ситуації;

в) однаково ставишся до всіх;

г) потайливий та некомунікабельний.

17. Ти:

а) невтомно прагнеш нового;

б) завжди маєш бадьорий настрій;

в) полюбляєш в усьому акуратність;

г) малоактивний та боязкий.

18. Ти:

а) маєш різкі рвучкі рухи;

б) швидко засинаєш і прокидаєшся;

в) важко пристосовуєшся до нових обставин;

г) не можеш відповісти на виклик, покірливий.

19. Ти:

а) незібраний, виявляєш поспіх у рішеннях;

б) наполегливий у досягненні мети;

в) малорухливий, в’ялий;

г) намагаєшся викликати співчуття та допомогу інших.

20. Ти:

а) схильний до різких змін настрою;

б) схильний іноді ніби ковзати по поверхні, відволікатися;

в) витривалий;

г) надзвичайно сприйнятливий до схвалення та осуду.

Інтерпретація: підрахуй, скільки раз ти обрав варіант «а», «б», «в» та «г». Помнож кожну з чотирьох отриманих сум на п'ять.

Наприклад: 6 «*а*» • 5 = 30; 8 «*б*» • 5 = 40; 2 «*в*» • 5 = 10; 4 «*г*»• 5 = 20.

Таким чином, ти отримав відсоткове співвідношення даних тобою відповідей. Пам'ятай, що ці чотири варіанти відповідей відповідають чотирьом типам темпераменту:

«*а*» – холеричний тип темпераменту;

«*б*» – сангвінічний тип темпераменту;

«*в*» – флегматичний тип темпераменту;

«*г*» – меланхолійний тип темпераменту.

За якою літерою у тебе більша сума балів, той тип темпераменту є для тебе характерним. Запиши у зошиті свій тип темпераменту.

Завдання 3

Розглянь подану нижче фотографію. Визнач, який тип темпераменту швидше за все у хлопчика. Поясни свою думку. Відповідь напиши у зошиті.

Людина з характером

Структурна будова розділу

1. Що таке характер?
2. Уроки ввічливості.
3. Який у мене характер?
4. Перевір себе.
5. Завдання для самостійної роботи.

Посій вчинок – пожнеш звичку, посій звичку – пожнеш характер, посій характер – пожнеш долю.

Східна приказка

1. Що таке характер?

Скільки людей у світі! Важко перерахувати. Але дивовижним фактом є те, що всі ми різні, несхожі один на одного. Ми відрізняємось як зовнішністю, так і за характером. А чи замислювався ти над тим, що таке характер?

Характер – це такі особливості особистості, які формуються і виявляються у спілкуванні і діяльності людини. Тобто характер людини виявляється у її поведінці. Він відрізняється від темпераменту, тому що з темпераментом людина народжується, а характер формується в процесі всього життя. Характер людини складається з окремих рис.

Риси характеру бувають ***інтелектуальні*** (спостережливість, оригінальність, легковажність), ***моральні*** (чесність, патріотизм, відповідальність, альтруїзм), ***вольові*** (цілеспрямованість, рішучість, ініціативність, наполегливість), ***емоційні*** (життєрадісність людини, оптимістичність або песимістичність). Ще риси характеру бувають ***позитивними*** і ***негативними*** (недоліки). Наприклад, позитивні риси – це доброта, щирість, працелюбність, чес-

ність, а негативні – гнівливість, невихованість, ледарство, боягузтво. Радимо виховувати в собі позитивні риси та намагатися позбавлятися негативних.

2. Уроки ввічливості

Всім нам подобаються ввічливі, чемні люди. А як же бути чемною людиною? Для цього автори пропонують дотримуватися наступних правил:

- ✓ Поводься з іншими так, як ти хотів би, щоб поводились з тобою.
- ✓ Увечері, лягаючи спати, побажай своїм рідним доброї ночі.
- ✓ Зранку, коли прокинувся, посміхнись і незабудь з усіма привітатись.
- ✓ До старших людей слід звертатись тільки на «Ви». Лише рідним і одноліткам можна говорити «ти».
- ✓ Своє прохання до когось підкріпи словами: «будь ласка», «дуже прошу», «щиро вдячний», «дякую».
- ✓ Не забудь подякувати про надану допомогу.
- ✓ Піклуйся про менших, співчувай хворим, допомагай стареньким.

3. Який у мене характер?

Гадаємо, після того, як ти дізнався так багато цікавого про характер, тобі тепер хотілося б дізнатися, а який же характер у тебе. Для цього ми пропонуємо виконати тобі тест. Прочитай уважно питання, обери свій варіант відповіді та підрахуй отримані бали.

Тест «***Мій характер***»

1. Ти знаєш багатьох людей зі складним характером?

Так – 0 балів, ні – 1 бал.

2. Тобі не подобається щодня витирати пил?

Так – 0 балів, ні – 1 бал.

3. У тебе є справжні друзі?

Так – 1 бал, ні – 0 балів.

4. Тобі незручно, коли тебе називають іншим ім’ям?

Так – 0 балів, ні – 1 бал.

5. Ти коли-небудь бив собаку чи кицьку?

Так – 0 балів, ні – 1 бал.

6. Ти часто хворієш?

Так – 0 балів, ні – 1 бал.

7. Чи любиш ти ходити до магазинів за покупками?

Так – 0 балів, ні – 1 бал.

8. Ти вперта людина?

Так – 0 балів, ні – 1 бал.

9. Тобі подобається чергувати в класі?

Так – 1 бал, ні – 0 балів.

10. Ти можеш чекати на когось більше п’яти хвилин?

Так – 1 бал, ні – 0 балів.

11. Тобі часто не щастить?

Так – 0 балів, ні – 1 бал.

12. У тебе часто змінюється маса тіла? (Ти гладшаєш або худнеш).

Так – 0 балів, ні – 1 бал.

13. Ти звик відповідати на жарт жартом?

Так – 1 бал, ні – 0 балів.

14. Ти живеш у дружній родині?

Так – 1 бал, ні – 0 балів.

15. Ти можеш довго приховувати образу?

Так – 0 балів, ні – 1 бал.

16. Ти згоден з тим, що погодні умови постійно змінюються?

Так – 0 балів, ні – 1 бал.

17. У тебе буває поганий настрій зранку?

Так – 0 балів, ні – 1 бал.

18. Тобі подобаються сучасні твори мистецтва?

Так – 0 балів, ні – 1 бал.

19. Ти втомлюєшся гратись з малюками впродовж всього вечора?

Підрахунок балів: «так» – 1 бал, «ні» – 0 балів.

Якщо ти набрав більше за 15 балів: ти маєш врівноважений і покладливий характер. У стосунках як з близькими, так і малознайомими людьми ти однаково дружелюбний. Ти легко можеш завоювати прихильність тих, хто тебе оточує.

Якщо ти набрав від 8 до 15 балів: інколи спілкування з тобою завдає чимало клопоту оточуючим. Однак ти маєш багато позитивних рис, які допоможуть тобі знайти справжніх друзів, але не зловживай їхньою увагою і прихильністю.

Якщо ти набрав менше за 8 балів: твоїм приятелям дуже не пощастило, бо ти часто дратуєшся з найменшого приводу. Подумай про це і постарайся змінити свою поведінку.

4. Перевір себе

Завдання 1

Прочитай уважно та визнач, які риси характеру є у героїв вірша та оповідання і до яких груп рис характеру вони відносяться (емоційних, вольових, моральних чи інтелектуальних), а також до позитивних чи негативних.

Вірш «***Неввічливий ведмідь***»

Жив собі ведмідь-гультяй,
Знав єдине слово: «Дай!»
- Дай-но меду! Дай малини!
Дай і риби, і калини!

- Ну й неввічливий бурмило! –
Дорікали крокодили.
- Чи тобі завчити важко
Чарівні слова: «Будь ласка».

Леонід Куліш-Зіньків

Оповідання «***Слова ввічливості***»

- *Доброго ранку! – будить мама Петруся.*
- *Доброго ранку, мамусю! – відповідає він.*

Так починається день.

Після сніданку Петрик дякує і поспішає до школи. Дорогою зустрічає друзів і чує: «Привіт, Петре!», «Здрастуй, Петрику!», «Доброго ранку, хлопчики».

І ось він у школі разом з усіма вітає вчительку: «Доброго ранку, Галино Іванівно!»

«До побачення!, До завтра!» – прощається Петрик з усіма, коли йде зі школи додому.

Як багато різних ввічливих слів чують люди протягом дня! І всім від тих слів стає приємно і хороше.

5. Завдання для самостійної роботи

Завдання 1

Напиши у зошиті, які риси характеру в людях тобі найбільше подобаються. Так само запиши у зошиті найбільш негативні риси характеру, які, на твою думку, є у деяких людей і яких слід позбуватися.

Завдання 2

Пригадай, які відомі вирази, приказки, загадки про характер людини ти знаєш? Запиши свою відповідь у зошиті.

Яскравий світ емоцій

Структурна будова розділу

1. Вир емоцій та почуттів.
2. Значення емоцій для людини.
3. Перевір себе.
4. Завдання для самостійної роботи.

Емоції – це дзеркало найпотаємніших
устремлінь людської душі.
Арнекс

1. Вир емоцій та почуттів

Як же все таки цікаво жити на світі! Стільки подій відбувається! А ми так по-різному на них реагуємо! Наш організм, наче вулкан, то знаходиться у стані спокою, то відбувається виверження. Наприклад, лежачи і відпочиваючи, ти спокійний, а коли батьки купують тобі новий велосипед – ти дуже радієш. Тобто твої емоції постійно змінюються.

Пригадай свій вчорашній день! Скільки емоцій ти пережив? Мабуть, дуже багато. А уяви собі, скільки їх переживає людина за все життя! Радість і смуток, гордість і розчарування, ніжність і гнів, злість і доброту… Важко всі перерахувати. Саме емоції роблять наше життя цікавим і різноманітним. Емоції людству дуже дорогі: у фантастичних оповіданнях та

фільмах автори намагаються перетворити роботів на собі подібних – змусити їх переживати. Так було з першим казковим роботом – Пінокіо (або Буратіно), який прагнув перетворитися на справжнього хлопчика, простежується ця тенденція і у сучасних фільмах, таких як «*Електронік*», «*Термінатор-2*», «*Робокоп*», «*Я, робот*» тощо. А от зображуючи песимістичне майбутнє, сучасні фантасти досить часто відображають владарювання бездушних неемоційних істот, що підкоряються машинній логіці: у таких фільмах, як «Матриця», «Термінатор», «Фортеця», «Еквілібріум», «Трансморфери» і т.п.

Емоції є специфічною формою взаємодії людини з оточуючим світом, яка спрямована на пізнання людиною світу та свого місця у ньому через саму себе. **Емоція** – це відображення в психіці людині об'єктів та явищ дійсності, що оцінює їх значення для людини. Важливим є те, що емоції завжди короткочасні і з'являються одразу після впливу подразника на людину. Так, наприклад, якщо на тебе нагримають, то у тебе одразу виникне емоція гніву чи страху, похвалять – емоції задоволення, радості [58; 106].

Ми емоції не лише переживаємо в собі, а вони ще й виявляються зовні. Наприклад, зустрівши знайомого на вулиці, ти можеш визначити, радий він тебе бачити чи ні через його рухи, погляд або тон голосу. Тобто, емоції охоплюють весь організм. Емоції людини зовні виявляються:

- ✓ ***у міміці*** (вираз обличчя). Наприклад, ти подарував мамі квітку, а вона радісно посміхнулась. Тобі стало зрозумілим, що вона зраділа;
- ✓ ***пантоміміці*** (виразні рухи всього тіла). Наприклад, незнайома дитина зламала улюблену іграшку хлопчика і він невдоволено кричить на неї, махаючи при цьому руками, тупочучи ніжками тощо;
- ✓ ***голосових реакціях*** (інтонація і тембр голосу). Згадаймо відомий вислів грецького мислителя Сократа: «*Заговори, щоб я міг тебе побачи-*

ти»: емоції людини дуже яскраво проявляються в її голосі. Наприклад, тебе попросили сходити до магазину за продуктами і ти забув купити хліб. Мама сердито тобі каже, що ти «забудько». Через інтонацію її голосу ти розумієш, що вона невдоволена;

- ✓ ***погляді***. Найвиразніше переживання проявляються в очах. Існує близько 85 відтінків поглядів – вони бувають живі, ніжні, холодні, спопеляючі і т.д.). Наприклад, коли ти хвилюєшся, в тебе розширюються зіниці.

У повсякденному житті ми постійно спостерігаємо, навіть не усвідомлюючи цього, за зовнішніми виразами емоцій для орієнтування в емоційному стані, настроях оточуючих людей.

Буває декілька різновидів емоцій. В залежності від інтенсивності протікання виділяють емоції ***повільні*** (протікають повільно і зовні яскраво не виражаються) та ***вибухові*** (швидко охоплюють людину і яскраво виявляються через міміку, рухи, голос). За характером впливу на людину виділяють емоції ***стенічні***, які покращують настрій людини, активізують організм та посилюють працездатність, та ***астенічні*** (впливають розслаблююче, знижують працездатність людини, уповільнюють фізіологічні процеси в організмі). Емоції бувають ***позитивними***, пов'язані з переживанням приємного (радість, щастя, ніжність), та ***негативними***, коли людиною переживається негативне (злість, гнів, заздрість).

На відміну від емоцій, **почуття** є стійким вибірковим ставленням людини до певних предметів або явищ дійсності. Тобто це позначає, наприклад, що ми порізному ставимось до різних людей чи явищ (вибірковість) і наше ставлення є постійним (дружні стосунки, як і прив'яза-ність та кохання, тривають не один-два дні, а роками). Почуття та емоції можуть переживатися одночасно: дружачи з однокласником чи сусідом (почуття), ти можеш одночасно гніватись на нього через щось (емоція).

За своєю спрямованістю почуття поділяються на ***моральні*** (ставлення до

себе та інших людей), ***інтелектуальні*** (виявляються у навчанні чи праці) та ***естетичні*** (виявляються в оцінці витворів мистецтва, краєвидів і т.д.).

2. Значення емоцій для людини

Емоції та почуття завжди присутні в нашому житті. І це чудово! З ними світ стає лише яскравішим і цікавішим. Емоції є надзвичайно важливими для людини і виконують ряд функцій. Ми перелічимо найбільш основні з них, це:

- ✓ ***оцінна*** функція емоцій полягає у оцінці дійсності, оскільки під час протікання подій, що мають значення для людини, спостерігається емоційне тло (людина переживає певні емоції);
- ✓ ***пристосувальна*** є взаємопов'язаною з попередньою: за допомогою емоцій живі істоти в результаті оцінки дійсності краще пристосовуються до умов життя;
- ✓ ***мобілізуюча*** функція виявляється у тому, що одразу після сильної емоційної реакції відбувається активізація всіх сил організму людини. Так, наприклад, якщо за тобою поженеться злий пес, емоція страху надасть швидкості твоїм ногам і ти навіть з легкістю перескочиш через паркан, який у нормальному емоційному стані тобі подолати було б важко. А от емоція гніву є своєрідною підготовкою організму до нападу;
- ✓ ***мотивуюча*** виявляється у тому, що людина буде прагнути уникнути подій, які породжують негативні емоції, і включитися у події, які призведуть до позитивних переживань. Наприклад, якщо ти допоміг матусі і вона тебе за це похвалила, ти прагнутимеш це повторити;
- ✓ ***підкріплююча*** функція емоцій полягає у кращому запам'ятовуванні подій, які викликали емоційну реакцію. Позитивні або негативні емоції можуть привити зацікавленість до навчання або назавжди згасити її;
- ✓ ***діагностична*** дозволяє людині краще зрозуміти себе, свої бажання та

прагнення, цінності та потреби. Наприклад, ти засмутив маму і почуваєшся винним. Так ти розумієш, що вчинив погано.

Емоції під час взаємодії значної кількості людей досить легко передаються від однієї людини до іншої – цей процес передачі емоцій психологи ще називають «емоційним зараженням» (мал. № 9).

Мал. 9 Зараження емоціями (за художником Біцтрубом)

3. Перевір себе

Уважно прочитай подане оповідання та дай відповіді на питання.

Оповідання «***Ка», «ва», «ко» та учень Федько***»

Широкою вулицею села йшов малий Федько зі школи додому. Йшов помалу, невеселий. Навіть тоді, коли стрічав старших і казав їм «Добрий день!» – голови не підводив.

- *Чого ти, Федьку, йдеш такий сердитий? – питали стрічні.*

А він нижче голову схиляв та ще й портфелем затулявся.

Коли ж до воріт дійшов, коли от-от мали його зустріти мама і тато – Федько не витримав: сильно скривився і заплакав.

- *Ти чого, мій синочку? – мовила схвильована мама.*
- *Може, тебе хтось бив? – запитав тато. Федько покрутив головою, що ні.*
- *Мабуть, собаки десь налякали, – вгадувала мама.*
- *Ні, – ледве вимовив Федько.*

Дуже тяжко і соромно йому було говорити батькам, чого він плаче.

Справа в тому, що в лівій руці Федька був портфель. А в тому портфелі лежав зошит. А в тому зошиті на шостій сторінці внизу була поставлена олівцем велика двійка. Така велика і важка, що Федько ледве доніс її додому.

Він звик завжди радувати і тата, і маму. І хіба легко йому було тепер показувати отой зошит!

- *У мене… – почав він, але щось так стиснуло горло, що говорити далі не міг, лише підняв вгору два пальці.*
- *Двійку, значить, заробив? – перепитав тато.*

А тоді розгорнув разом з Федьком зошита і сказав:

- *Ага! Ось де вона, ота плаксива двійка… Ну, що ж, синку, – двійка правильна. Ти ж у кожному рядку недописував слова!*
- *Я дописував, тату! Всі дописував…*

- *Не видумуй, – розсердився батько, – глянь ось сюди: «Книж…» є, а «ка» – немає, «коро…» є, а «ва» – немає, «моло…» є , а «ко» – немає…*
- *І «ка», і «ва», і «ко» беж були, татусю! Слово честі, були! – запевняв Федько.*
- *Та де ж вони поділися? На крилах кудись полетіли, чи що? – гнівався тато.*
- *Вони там залишились, – виправдовувався Федько.*
- *Де це там, що ти мелеш? – сказав тато.*
- *Там, на газеті, на газеті, на парті залишилися, – пояснив синок.*

Тато голосно засміявся.

- *Ти чуєш, мамо, – гукнув він, – наш синок такий неуважний, що починає писати в зошиті, а закінчує на підстеленій газеті…*

Пожартували над Федьком і дома, і в школі. І це допомогло. Відтоді пише тільки в зошиті і «ка», і «ва», і «ко» наш малий Федько.

Степан Олійник

Запитання для самоперевірки:

1. Які емоції та почуття ти помітив у героїв, читаючи оповідання?
2. Які з емоцій персонажів, що зображені в оповіданні, є позитивними, а які – негативними?
3. Які емоції переповнювали батька, коли він казав ці слова: *«Не видумуй, глянь ось сюди: «Книж…» є , а «ка» – немає; «коро…» є, а «ва» – немає, «моло…» є , а «ко» – немає…»*

4. Завдання для самостійної роботи

Завдання 1

Подивись у люстерко і спробуй зобразити за допомогою міміки і погляду наступні емоції: злість, ніжність, доброту, розчарування, смуток, радість.

Завдання 2

Подивись у люстерко і спробуй зобразити за допомогою пантоміміки (тобто жестів, поз) наступні емоції: злість, невдоволення, щастя, страх, подив.

Завдання 3

Пригадай ситуації з життя, коли тебе охоплювали такі почуття: зацікавлення, невдоволення, щастя, радість. Запиши ці ситуації у графі для відповіді.

Місце для відповіді: _____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Завдання 4

Подумай і запиши у зошиті життєві ситуації, коли спрацьовує феномен емоціного зараження (про цей феномен розповідалося на сторінці 73).

Наприклад: емоційне зараження спрацьовує, коли люди йдуть дивитися комедію до кінотеатру, адже дивитися комедію веселіше гуртом, аніж наодинці.

Розвиток таланту – запорука успіху

Структурна будова розділу

1. Що таке талант?
2. Талановиті українці.
3. Перевір себе.
4. Завдання для самостійної роботи

1. Що таке талант?

Боже, не треба мені грошей,
Бо їх ніколи не вистачає.
Не треба мені вроди,
Бо вона з роками в'яне.
А дай мені талант,
Бо його не позбудешся.

Арнекс

Зверни увагу на людей, які тебе оточують. Кожен з них має якусь улюблену справу, якій присвячує багато часу. У світі так багато цікавого! Хтось гарно співає, хтось вишиває, хтось займається спортом, хтось пише книги, а хтось танцює. Можна ще дуже довго продовжувати цей список.

А чи замислювався ти коли-небудь над тим, чому так відбувається? Чому в кожної людини є якісь зацікавлення, хоббі? А іноді вони навіть перетворюється у справу всього життя. Наприклад, українська співачка Руслана з дитинства любила співати. А зараз вона професійно займається улюбленою справою, перемогла на «Євробаченні» та стала всесвіт-

ньо відомою. Футболіст Андрій Шевченко теж не відразу став професіоналом. Все почалось з того, що маленький хлопчик Андрійко грався з хлопцями у дворі в футбол. Йому дуже подобалась ця гра. Він став присвячувати їй весь вільний час і наполегливо тренувався. Андрій досяг своєї мети. Тепер Андрій Шевченко – один з найкращих у світі футболістів. Можна наводити дуже багато прикладів талановитих людей, які досягли великих результатів в улюбленій справі. Так, саме талановитих! Тому що вони досягли своєї мети. Бо мали талант і сильне прагнення його реалізувати.

Талант – це високий рівень розвитку у людини певних здібностей. Тобто це природна обдарованість людини, що має видатні здібності до одного або декількох видів діяльності (малювання, музики, віршування тощо).

Передумовою розвитку таланту є здібності і задатки. **Задатки** є природними передумовами до виконання певної діяльності. А **здібності** – це такі особливості людини, які сприяють успішному виконанню певної діяльності у результаті розвитку. Таким чином, з задатками ми народжуємось, а здібності набуваємо впродовж життя, розвиваючи наявні у нас задатки.

Говорять, що талант дається людині від Бога. Головне – вчасно помітити його та не згубити. А щоб досягти результатів, треба наполегливо працювати і розвивати талант.

Мабуть, всі ви, читачі, знаєте братів Кличко. Вони з дитинства займались боксом. Тренувались щодня. Хлопчики мріяли стати чемпіонами. Вони досягли мети шляхом наполегливих тренувань. Так Володимир та Віталій розвинули свій спортивний талант.

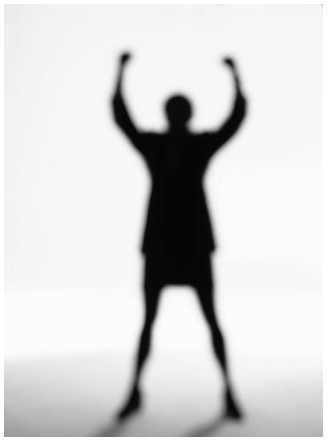
Придивись уважно до себе. Подумай, чим ти любиш займатись? Можливо, в тебе навіть кілька талантів! Радимо тобі більше часу займатись улюбленою справою, працювати над собою. Тоді, ми впевнені, що ти станеш відомим на весь світ спортсменом, музикантом, співаком або науковцем. Успіхів

тобі та творчого натхнення!

2. Талановиті українці

Андрій Воронін – український футболіст, нападник. Народився 21 липня 1979 року в Одесі. 15-річного хлопця запросили грати в команду «Борусія» з Мюнхенгладбаха. Він переїхав до Німеччини. Відтоді грав у таких клубах: «Майнц» (2000-2003), «Кельн» (2003-2004), «Байєр Леверкузен» (2004-2007). З 2007 виступає за англійський «Ліверпуль». Форму української збірної футболіст одягнув 2002 року.

Ані Лорак – відома українська співачка. Справжнє ім'я Кароліна Куєк. Народилась 27 вересня 1978 року в місті Кіцмані. Першого значного успіху досягла на чернівецькому фестивалі «Первоцвіт-92». У 1995 році на конкурсі «Утренняя звезда» вперше виступила під псевдонімом Ані Лорак. На сьогодні співачка записала 10 альбомів. У 2008 році зайняла почесне друге місце на пісенному конкурсі «Євробачення» та отримала звання Народної артистки України.



Ганна Безсонова – одна з найталановитіших українських гімнасток. Народилася 29 липня 1984 року в Києві. Батько дівчини – відомий захисник Київського «Динамо» Володимир Безсонов, а мама – чемпіонка світу у групових вправах з художньої гімнастики Валентина Безсонова. Аня почала займатись гімнастикою у 5 років. Першим її тренером була мама. Тепер спортсменка тренується у школі Дерюгіних. Здобула звання абсолютної чемпіонки світу.

Марина та Сергій Дяченки – подружжя українських письменників-фантастів. Вони одружились у 1993 році, відтоді пишуть у співавторстві. Першим спільним романом став «Привратник», що одразу отримав приз «Хрустальный стол» КЛФ «Зоряний шлях». На сьогодні видано понад 20 романів, оповідань, казок, творів для дітей. Лауреати більш ніж 50 літературних премій. На Всесвітніх і Всеєвропейських зборах фантастів «Єврокон-2005» у Глазго Марину та Сергія Дяченків визнано кращими письменниками-фантастами Європи.

3. Перевір себе

Прочитай уважно оповідання та дай відповіді на подані питання.

Оповідання «***Рушничок***»

Хороші рукодільниці у третьому класі. Тетяна вже шість хусточок об-в'язала. Леся два фартушки вишила своїй сестричці. Галя плете мереживо, а Марина вишиває. Тільки Тамара ніяк не може взятися за діло, заважає.

- *Давай будемо разом працювати, – запрошує її Галя. – Я рушник принесла. Ти будеш один кінець вишивати, а я другий.*

Тамара погодилась. Галя говорить:

- *Ти на своєму боці висмикни три нитки, а я на своєму.*
- *Я не можу, – говорить Тамара. – Не висмикуються в мене нитки, поганий в мене кінець.*

Висмикнула Галя нитки на Тамариному кінці, загнула рубець, підшила і почала мережку робити. А Тамара у вікно дивиться, як хлопці у футбол грають. Потім і каже:

- *Мережка в мене не виходить, знову поганий кінець.*

Почала Галя мережити другий кінець. А Тамара Полі розповідає, який вона кінофільм переглянула. Так минуло два тижні, рушничок був готовий. Галя його випрала, підкрохмалила, випрасувала і принесла до школи. Не встигла Галя розгорнути рушник, як Тамара заторохтіла:

- *Гарний у нас рушник, правда? Кращий від усіх наш рушничок, правда?*

Оксана і каже Тамарі:

- *Все правда. Тільки рушник вишила Галя, а ти, Тамаро, тут ні при чому.*

За Вірою Карасьовою

Запитання для самоперевірки:

1. Чи є в класі талановиті дівчата? Хто саме? Які таланти мають?
2. Хто з дівчат насправді талановитий – Галя чи Тамара? Поясни свою думку.

4. Завдання для самостійної роботи

Завдання 1

Пригадай, які відомі вирази, приказки, загадки про талант і здібності людей ти знаєш? Запиши свою відповідь у відведеній графі.

Місце для відповіді: _____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Завдання 2

Опрацюй словничок юного науковця в кінці книжки та випиши у зошит визначення таких понять, як «талант» і «геніальність». Які талановиті люди тобі відомі? Запиши свою відповідь у відведеній графі.

Місце для відповіді: _____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Як Дмитрик силу волі загартовував

Структурна будова розділу

1. Що таке воля?
2. Сила волі та життєвий успіх.
3. Мої вольові якості.
4. Завдання для самостійної роботи.

Навчимо ж нашу душу прагнути того, чого вимагають обставини.

Сенека

1. Що таке воля?

Чи замислювався ти коли-небудь над тим, чому одна людина може весь день витратити на заняття якоюсь однією справою, а інша часто переключається з однієї справи на іншу? Саме така ситуація описана нами в оповіданні «Як Дмитрик силу волі загартовував».

Оповідання «***Як Дмитрик силу волі загартовував***»

Дмитрик навчався у четвертому класі. Він був досить активним та життєрадісним хлопчиком, але надто непосидючим. Завжди візьметься за кілька справ і жодну до кінця не доводить. Зникає інтерес! В нього через це навіть було мало друзів, бо він часто не дотримував своїх обіцянок.

А сьогодні ж вихідний! Хлопчик пішов грати у футбол, але йому набридло і він після першого ж тайму пішов додому. Аж тут – мама пиріжки пече! Дмитрик вирішив їй допомогти. Та де там? Зліпив один, а потім згадав, що Тетяна Миколаївна попросила його

шпаківню зробити. Хлопчик попросив тата допомогти йому. Дістали вони всі необхідні інструменти. А Діма вже мультик дивиться, а про шпаківню й не згадує! Тато вимкнув телевізор. А Дмитрик насупився.

- *Синку, а як же шпаківня? – запитав батько.*
- *Не хочу я її робити. Мені вже не цікаво, – відповів хлопчик.*
- *А знаєш, чому так відбувається? Тому що в тебе сили волі немає. А її треба розвивати! Тоді ти досягнеш успіху. Якщо Тетяна Миколаївна попросила тебе, то вона на тебе розраховувала. Ти ж не можеш її підвести, правда ж, синку?*
- *Ти правий, тату. А як же мені розвинути цю «силу волі», якщо її в мене немає?*
- *Розвиток сили волі – це складна і довга справа. Зате потім ти сам помітиш, як зміниться твоє життя! Спочатку треба поставити собі ціль. В твоїй ситуації – допомогти вчительці. Потім прийняти рішення і виконати справу – виготовити шпаківню.*

Хлопчик послухав батька і вони разом зробили чудову шпаківню. Хоча це було нелегко. Адже так хотілось подивитись мультик!

В понеділок хлопчик приніс до школи шпаківню. Всі діти зібрались навколо нього і милувались прекрасним будиночком для птахів. Тетяна Миколаївна похвалила хлопчика і поставила йому дванадцять балів. А після уроків Сашко запросив Дмитрика до себе на день народження.

Цей день змінив усе подальше життя Дмитрика. Він розвинув силу волі та знайшов багато нових друзів. А в подальшому завдяки своїм здібностям та силі волі він вступив до університету та досяг успіху в житті.

Отже, для того, щоб довгий час займатись певною справою (навіть якщо вона тобі не дуже подобається, але треба її виконати), треба розвивати силу волі.

Воля – це свідома організація і регуляція людиною своєї поведінки та діяльності, яка направлена на подолання перешкод та досягнення поставленої мети. Воля тісно пов'язана з іншими психічними процесами (увагою, мисленням, уявою, пам'яттю) та особистісними властивостями (темпераментом, характером, мотивацією тощо).

Функціями волі є наступні:

- ✓ ***спонукальна***: ти можеш змушувати себе займатися чимось, що тобі нецікаво (наприклад, читати якусь нудну книгу);
- ✓ ***гальмівна***: ти можеш відмовлятися від запрошення піти погуляти, щоб краще підготуватися до уроків.

2. Сила волі та життєвий успіх

Зазвичай необхідність у **силі волі** виникає тоді, коли відсутня актуальна потреба у виконанні справи. Наприклад, якщо мама просить тебе допомогти їй перебрати картоплю, а тобі в даний момент цього не хочеться (бо ти не голодний). Ти хочеш пограти у футбол. Але тобі потрібна сила волі для того, щоб виконати це завдання.

Для розвитку сили волі скористуйся нашими порадами:

- ✓ Постав собі конкретну мету для виконання завдання. Уяви, що якщо не ти, то ніхто не зможе виконати це завдання. Інші люди потребують твоєї допомоги.
- ✓ Жертвуй іноді своїми інтересами заради виконання корисної справи.
- ✓ Май терпіння.
- ✓ Не кидай розпочату справу. Вона не принесе нікому користі, якщо ти не виконаєш її до кінця.
- ✓ Виконуючи справу, намагайся робити її якісно.

Для того, щоб досягати поставленої мети, якою б складною вона не була, необхідно мати розвинену силу волі. Про це говорять всі відомі люди, які досяг-

ли у своїй справі успіху.

Євгенія Гапчинська – відома українська художниця. Брала участь у понад 35 виставках, має персональні галереї у Києві та Дніпропетровську.

Андрій Шевченко – український футболіст. Грав у складі «Динамо», «Мілану», «Челсі». У 2004 році був удостоєний призу «Золотий м'яч», що вручається найкращому футболісту Європи за підсумками року. Андрій – найкращий бомбардир української збірної. Забив 36 голів у 79 матчах.

Оксана Караванська – відомий український дизайнер. Саме вона є автором ідеї створення театру мод у Львові. 1996-го року зареєструвала власну торгівельну марку «ОК». 1996 року її колекція виборола титул «Відкриття сезону». Роботи Караванської були представлені на показах в Москві, Мілані, Нью-Йорку та Монако.

Усі ці люди є відомими як в нашій державі, так і за її межами. Вони досягли успіху завдяки своїм здібностям, наполегливості та силі волі.

3. Мої вольові якості

В житті ми часто займаємось потрібними, але не завжди цікавими справами, тому нам доводиться докладати вольових зусиль, тобто виявляти силу волі. Цей тест підкаже, як у тебе з нею (тобто силою волі) складаються справи.

Тест «***Чи маєш ти силу волі?***»

Прочитай і дай відповіді на питання: «так», «іноді» або «ні».

1. Чи зможеш ти, не відриваючись, протягом кількох годин виконувати складне завдання, незважаючи на те, що є можливість зробити кілька невеличких перерв?
2. У твого сусіда пізно вночі звучить гучна музика. Чи зробиш ти йому зауваження, якщо вона буде неприємною для тебе?
3. Ти опинився в конфліктній ситуації. Чи зможеш опанувати себе настіль-

ки, що збережеш спокій?

4. Якщо ти дотримуєшся дієти, то чи легко перебореш спокусу порушити її?
5. Ти зможеш вранці встати так швидко, як обіцяв ввечері, навіть якщо мова йде лише про звичайну прогулянку?
6. Батьки попросили тебе весь вихідний день присвятити певній справі, яка є для тебе нудною. Ти її виконаєш чи відкладеш на потім?
7. Лікар приписав тобі ліки. Чи прийматимеш ти їх, незважаючи на те, що вони несмачні та гіркі?
8. Чи звертаєшся до лікаря при зубному болі одразу без зволікання?
9. Чи зможеш надати першу допомогу потерпілому, хоча боїшся вигляду крові?
10. Твій домашній одяг завжди охайний і доглянутий?
11. Якщо ти повернувся додому дуже втомлений, то розкладеш всі речі на місця?
12. Вночі дзвонить телефон. Ти піднімеш слухавку?
13. Твій домашній улюбленець (наприклад, песик, кіт чи кролик) просить ласощів, які йому шкідливі. Чи зможеш ти йому відмовити?
14. Якщо ти призначив зустріч, то інші цікаві пропозиції зможуть змусити тебе передумати?
15. Чи вимкнеш телевізор, по якому транслюється улюблена передача, якщо він заважає працювати рідним?

Підрахуй набрані тобою бали: відповіді «так» оцінюються у 2 бали, «іноді» – в 1 бал, «ні» – 0 балів.

До 12 балів – ти завжди робиш усе, що тільки тобі захочеться, навіть, якщо шкодиш сам собі. Радимо тобі частіше прислуховуватись до оточуючих, а не думати лише про себе. У тебе слабко розвинена сила волі.

13-21 бал – це золота середина, коли воля і безвольність врівноважуються на чашах терезів. Загартовуючи волю, ти можеш досягти більшого. У тебе достатньо сильно розвинена сила волі.

22-30 балів – ти людина, гідна поваги. На тебе можна розраховувати в

будь-якій ситуації, ти не підведеш. У тебе дуже розвинена сила волі.

А от чи здатнен ти зберігати спокій у будь-якій ситуації чи панікуєш через дрібниці? Адже не завжди зрозуміло, чому в одних і тих же випадках одна людина може контролювати себе, а в інша – ні. Для цього пропонуємо тобі пройти наступний психологічний тест.

Тест «***Чи впливають на тебе обставини?***»

Відповідай «так» чи «ні» на питання, які описують твої реакції (поведінку, емоції) на деякі життєві ситуації.

1. Мені здається складним наслідувати інших людей.
2. Я міг би, мабуть, подуркувати для того, щоб розважити оточуючих.
3. З мене міг би вийти непоганий актор.
4. Оточуючим людям іноді здається, що я часом переживаю щось більш глибоко, ніж це відбувається насправді.
5. В компанії я рідко буваю в центрі уваги.
6. У різних ситуаціях і в спілкуванні з різними людьми я поводжусь порізному.
7. Я можу відстоювати лише ту точку зору, в якій щиро переконаний.
8. Щоб процвітати в справах і поліпшити відносини з людьми, я намагаюсь бути таким, яким мене хочуть бачити інші.
9. Я вмію бути дружелюбним з людьми, які мені не подобаються.
10. Я не завжди такий, яким здаюсь на перший погляд.

Підрахуй отримані бали: зарахуй собі по одному балу за відповідь «ні» на питання 1, 5, 7 і за відповідь «так» – на всі інші питання.

3 бали і менше – твоя поведінка стійка. Ти не залежиш від ситуації і зда-

тен до щирого самовираження.

4-6 балів – ти щирий, але стриманий в прояві емоцій, завжди рахуєшся з думкою оточуючих тебе людей.

7-10 балів – ти легко входиш в іншу роль, реагуєш на зміну ситуації та передбачаєш враження, яке справиш на оточуючих.

4. Завдання для самостійної роботи

Завдання 1

Пригадай, які відомі вирази, приказки, загадки про силу волі людини ти знаєш? Запиши свою відповідь у відведеній графі.

Місце для відповіді: _____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Завдання 2

Запиши перелік вольових якостей людини, які ти знаєш. Наприклад: наполегливість, рішучість, витримка, самовладання, організованість тощо. Запиши свою відповідь у відведеній графі.

Місце для відповіді: _____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Людина – то не острів

Структурна будова розділу

1. Що таке людство?
2. Спілкування як засіб взаємодії між людьми.
3. Поради, як уникнути суперечок.
4. Про що говорить наше тіло?
5. Кольорова веселка.
6. Завдання для самостійної роботи.

Практично всі різновиди живих істот на землі утворюють свої суспільства. І людина в цьому випадку не виключення.

Арнекс

1. Що таке людство?

Людина є дивовижною істотою, яка існує і розвивається у процесі спілкування і взаємодії з іншими людьми. Тільки уяви собі, якби ти жив зовсім один, а навколо тебе не було нікого. Тоді б тобі ні з ким було гратись, спілкуватись. На вулиці було б тихо. Життя здавалося б нудним і одноманітним. Але тебе оточують люди. **Людство** являє собою сукупність людей, які живуть на земній

кулі. Усі вони різні: добрі і злі, енергійні і спокійні, веселі і нудні, чесні і вигадники. Через таке розмаїття різних людей в житті ми стикаємось з такими різноманітними психологічними явищами, як спілкування, взаємовідносини людей в групах, конфлікти, паніка, мода, чутки і т.д. В основі всіх цих явищ лежить психічна діяльність та поведінка людей. Вивченням цих явищ займається наука, яка

має назву соціальна психологія.

Соціальна психологія є наукою, яка вивчає закономірності поведінки та діяльності людей, що зумовлені їх включенням в соціальні групи, а також соціально-психологічні характеристики цих груп. Соціальна психологія вивчає наступні проблеми:

- ✓ ***соціально-психологічні явища у великих групах*** (проблеми психології націй і рас, закономірності поширення моди та чуток, проблеми масових комунікацій, традиції і вірування тощо);
- ✓ ***соціально-психологічні явища у малих групах*** (проблеми міжособистісних відносин, сприймання та розуміння людини людиною, лідерство та управління в малій групі і т.д.);
- ✓ ***соціально-психологічні прояви особистості в колективі***.

Завдяки взаємодії з іншими людьми ми маємо змогу розвиватись, вдосконалюватись, ставати кращими. Наприклад, в школі ми маємо змогу навчатись. Вчитель передає нам знання, які необхідні для подальшого життя. Якби не було цієї взаємодії, то ми б не могли навчатись, а тому й ставати більш освіченими, розумнішими. Завдяки взаємодії з іншими ми розвиваємось як особистості.

2. Спілкування як засіб взаємодії між людьми

Взаємодію між людьми, в процесі якої між ними виникають відносини, у психології називають **спілкуванням**. У процесі спілкування змінюються взаємини між людьми. Наприклад, ти зустрів свого друга. Ви розмовляєте. А потім почали сперечатись, який мультфільм цікавіший – «Мадагаскар» або «Тачки». Через суперечку ви посварились і розійшлись по домівках, а наступного дня знов зустрілись і помирились. Тобто ваші взаємини змінювались у процесі спілкування (спочатку ви дружили і у вас були гарні стосунки, потім по-

сварились і стосунки погіршились, згодом ви помирились і т.д.).

Розрізняють ***безпосереднє*** та ***опосередковане*** спілкування. В першому випадку люди, які спілкуються, взаємодіють «віч-на-віч», в другому випадку спілкування відбувається завдяки проміжним ланкам (через третю особу, письмовий лист, телефон, Інтернет, газету, книгу тощо). За тривалістю взаємодії виділяють також спілкування ***довготривале*** і ***короткочасне***.

Пропонуємо тобі, наш читач, виконати психологічний тест для того, щоб більше дізнатися про себе як співрозмовника.

Тест «***Потреба людини у спілкуванні***»

Якщо ти згоден з твердженнями, приведеними нижче, постав знак «+» навпроти відповідних номерів тверджень. Якщо ти не згоден з твердженнями, постав навпроти них знак «–».

1. Мені приємно брати участь у різного роду святах.
2. Я не можу втамувати свої бажання, навіть якщо вони суперечать бажанням моїх товаришів.
3. Мені подобається висловлювати кому-небудь своє ставлення.
4. Я більше зосереджений на надбанні можливості впливу, аніж дружби.
5. Я відчуваю, що стосовно друзів в мене більше прав, ніж обов’язків.
6. Коли я довідуюсь про успіх мого товариша, в мене чомусь погіршується настрій.
7. Щоб бути задоволеним собою, я повинен комусь у чомусь допомогти.
8. Мої турботи зникають, коли я знаходжусь серед друзів.
9. Мої друзі мені дуже набридли.
10. Коли я роблю важливу роботу, присутність людей мене дратує.
11. Притиснутий до стіни, я говорю лише ту частину правди, яка, на мою думку, не зашкодить моїм друзям та знайомим.
12. У важкій ситуації я думаю не стільки про себе, скільки про близьку людину.
13. Неприємності в друзів викликають в мене такий жаль, що я можу зане-

дужати.

14. Мені приємно допомагати іншим, навіть якщо це й призводить до значних труднощів для мене.
15. З поваги до друга я можу погодитися з його думкою, навіть якщо він і неправий.
16. Мені подобаються пригодницькі розповіді, аніж розповіді про кохання.
17. Сцени насилля у кіно викликають в мене відразу.
18. На самоті я відчуваю тривогу і напруженість більше, ніж коли знаходжусь серед людей.
19. Я вважаю, що основною радістю в житті є спілкування.
20. Мені шкода безпритульних кицьок та собак.
21. Я хочу мати поменше друзів, зате близьких.
22. Я люблю бувати серед людей.
23. Я довго переживаю після сварки з близькими.
24. В мене значно більше близьких друзів, ніж у багатьох інших людей.
25. Я більше прагну досягнень, аніж дружби.
26. Я більше довіряю власній інтуїції та думці про людей, аніж судженням про них з боку інших людей.
27. Я надаю більшого значення матеріальному забезпеченню і благополуччю, ніж радості спілкування з приємними мені людьми.
28. Я співчуваю людям, в яких немає близьких друзів.
29. Стосовно мене люди часто невдячні.
30. Я люблю розповіді та оповідання про безкорисливу дружбу.
31. Заради друга я можу пожертвувати своїми інтересами.
32. В дитинстві я входив до компанії, де завжди трималися разом.
33. Якби я був журналістом, то я б із задоволенням писав про силу дружби.

Підрахуй кількість відповідей «–» на питання 3, 4, 5, 6, 9, 10, 15, 16, 25, 27, 29 та кількість відповідей «+» на всі інші питання. Нарахуй собі по одному балу за кожне співпадіння. Якщо отримана сума балів менше 23 – потреба в спілкуванні дуже низька, 23-26 балів – низька, 27-28 балів – середня, 29-30 балів – ви-

сока, 31 і більше балів – в тебе дуже висока потреба у спілкуванні.

3. Поради, як уникнути суперечок

Ми живемо в суспільстві, а тому спілкуємось з різними людьми. Одні і з них приємні для нас, а інші – не дуже. При цьому ніхто з нас не застрахований від суперечок та скандалів – конфліктів.

Конфлікт – це зіткнення протилежно направлених, несумісних одна з одною тенденцій у свідомості окремої людини, у міжособистісних взаємодіях або міжособистісних відносинах індивідів чи груп, яке пов'язане з гострими негативними емоційними переживаннями (злість, гнів, роздратування тощо).

Виділяють три різновиди конфліктів:

1) ***внутрішньоособистісний конфлікт*** як зіткнення однаково рівних, але протилежно направлених мотивів, потреб, зацікавлень, потягів в однієї і тієї ж самої людини. Наприклад, ти хочеш одночасно подивитися новий цікавий мультик і піти поганяти м'яча з друзями;
2) ***міжособистісний конфлікт*** як ситуацію у взаємодії людей, під час якої вони, по-перше, переслідують несумісні цілі; по-друге, дотримуються несумісних цінностей, намагаючись реалізувати їх у взаєминах одна з одною; і, по-третє, в конкурентній боротьбі одночасно прагнуть досягнути однієї і тієї ж мети, яка може бути досягнута лише однією з конкуруючих сторін. Наприклад, ти хочеш подивитись мультик, а брат – футбол. Телевізор у вас один. Тому ви починаєте сперечатись і виникає конфлікт;
3) ***міжгруповий конфлікт***, під час якого конфліктуючими сторонами є групи людей, які переслідують несумісні цілі і за допомогою практичних дій перешкоджають одна одній в їхньому досягненні. В якості прикладу можна назвати війни між різними країнами.

Як же поводитись в ситуації конфлікту? Можливі кілька варіантів, а саме:

1) ***пристосування*** як зміна людиною власної позиції, перебудова нею своєї поведінки, згладжування виниклих протиріч навіть на шкоду

власним інтересам. Тобто, якщо при суперечці з братом ти поступишся йому і ввімкнеш футбол, так і не подивившись мультик (відмовишся від власних інтересів);

2) ***компроміс*** як урегулювання сторонами конфлікту розбіжностей шляхом взаємних поступок. Якщо ти сьогодні дозволиш братові подивитись футбол, а завтра він тобі – мультфільм (ти поступишся братові сьогодні, а він тобі – завтра);

3) ***співробітництво*** як спільне вироблення рішення, яке задовольняє прагнення всіх учасників конфлікту: навіть якщо воно досить тривале і складається з декількох етапів, але є корисним для справи. Наприклад, якщо спочатку ви разом подивитесь футбол, а мультфільм запишете на відеокасету і подивитесь згодом;

4) ***ігнорування конфлікту*** як прагнення учасників конфлікту позбутися конфліктної ситуації, не вирішуючи її. Наприклад, якщо брат просить тебе ввімкнути футбол, а ти не звертаєш на це уваги і спокійно дивишся мультик далі;

5) ***суперництво*** як відкрита боротьба за власні інтереси, завзяте відстоювання кожною стороною конфлікту своїх позицій. Ти хочеш подивитись мультик, а брат – футбол. Це для обох вас є важливим, тому ви обидва не збираєтесь поступатись.

4. Про що говорить наше тіло?

Ще дві тисячі років тому римський промовець Квінтиліан стверджував:

«*Можна сказати, що руки майже говорять. Хіба ми не використовуємо їх для того, щоб вимагати, обіцяти, призивати, відганяти, загрожувати, просити, виражати страх, питання чи заперечення? Хіба ми не використовуємо їх,*

щоб показати радість, скорботу, коливання, визнання провини, смиренність, обсяг, розмір, кількість і час? Хіба вони не мають можливості спонукати і забороняти, виражати дозвіл, подив, сором?»

Тому в процесі розмови потрібно звертати увагу не лише на слова, а й на погляд, позу, жести, міміку, силу голосу людини. Всі вони мають певне значення. Наприклад, сказати фразу «Що ти робиш?» можна з різною інтонацією: сердито, спокійно, зацікавлено або невдоволено. Спробуй це зробити сам.

Крім того, якщо людина сміється, то це не обов'язково свідчить про те, що їй весело і вона щаслива. Зверни увагу, що люди завжди сміються на певні голосні звуки, це: а, е, і, у, о. Психологи вважають, що вибір голосного зумовлений причиною сміху і реакцією людини:

- ✓ сміх на «***а***»: найбільш відкритий і щирий. Рот люди відкривають широко, немовби хотіли всім показати своє горло – без усякої підозрілості;
- ✓ сміх на «***е***»: звучить легко, трохи глузливо, буває ознакою деякої зарозумілості, пихатості або презирливого ставлення;
- ✓ сміх на «***і***»: раптовий виклик сміху. Часто так сміється той, хто сміється потихеньку (намагається приховати сміх), сам собі посміюється;
- ✓ сміх на «***о***»: виражає здивування, навіть протест. Наприклад, при вигуках «Хо, хо!» чи «Ого!»;
- ✓ сміх на «***у***»: так сміється людина, яка лише прикидається здивованою чи наляканою, тобто насправді не є щиросердною.

Крім того, коли ми спілкуємось, то знаходимось на певній відстані одне від одного. Ця відстань зумовлюється зонами, яких є кілька типів (мал. № 10).

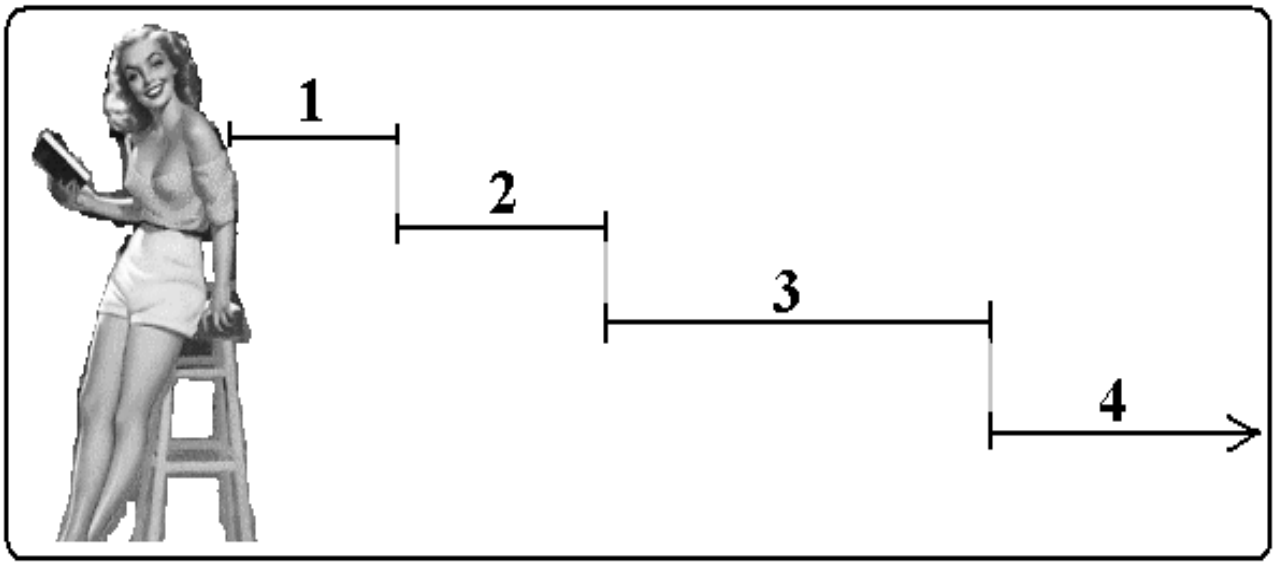
Перша зона, названа ***інтимною***, не перевищує півметра (від 15 до 45 см) і відрізняється тим, що на такій відстані люди або торкаються одна одної, або легко можуть це зробити. З усіх зон ця – найголовніша, оскільки її людина розглядає як особисту власність, тільки найбільш близьким для неї людям дозволено входити до неї: коханим, батькам, близьким друзям.

Друга зона, від півметра до 1,2 метра (від 46 см до 1,22 м), називається ***особистою***, в її межах люди можуть обмінюватися рукостисканнями, розташовуючись одна від одної не далі, ніж на відстані витягнутих рук. Це зона, в

яку можуть входити друзі, гарні знайомі, родичі. На такій відстані від оточуючих ми стоїмо на дружніх зустрічах чи в школі зі своїми однокласниками.

Третя зона, ***соціальна*** займає простір від 1,2 до 3 метрів між людьми і найбільш часто використовується під час повсякденного спілкування. На цій відстані ми тримаємося від малознайомих і незнайомих людей. Коли ми зустрічаємося зі сторонніми, то бажаємо, щоб вони трималися саме на такій відстані від нас.

Остання зона, понад 3 метри, називається ***публічною***: коли людина звертається до великої групи людей, то така відстань для неї найбільш підходить. Наприклад, під час виступів на урочистих зборах чи лінійках в школі.



Мал. 10 Типи зон між людьми

5. Кольорова веселка

Відкриємо тобі таємницю: ми не просто так обираємо кольори, оскільки кожен колір має певне значення і може багато цікавого розказати про ту людину, яка його обрала. Що ж розповідають кольори?

Червоний колір зазвичай обирають фізично здорові, сильні люди, які живуть сьогоднішнім днем і бажають одержати все, що хочуть, одразу. Діти, що вибирають з палітри олівців червоний, енергійні, рухливі, люблять гучні рухливі

ігри. Не люблять червоний колір, як правило, дуже втомлені люди.

Рожевий колір за своїм значенням близький до червоного, однак йому притаманна менша енергетика. Ці ніжні, мрійливі люди.

Діти, які вибирають ***жовтий***, відрізняються тим, що нерідко йдуть у світ своїх фантазій. Подорослішавши, вони можуть при певних обставинах стати мрійниками «не від світу цього». Але в той же час деякі мрійники, обдаровані багатою уявою, увійшли у велике мистецтво: перетворивши дійсність у чарівну казку, вони доставляють радість не тільки собі, але і людям, створюючи прекрасні образи (картини, пісні, казки). Крім того, прихильники жовтого кольору часто за своєю натурою – життєрадісні добрі люди.

Людям, які вибирають ***зелений колір***, властиві впевненість, гнучкість та наполегливість. Такі люди прагнуть досягти забезпеченості, зробити кар'єру.

Переважання ***синього кольору*** відбиває потребу людини у стабільності та порядку. Синій колір частіше вибирають спокійні, дисципліновані люди.

Коричневому кольору часто віддають перевагу люди, які почуваються невлаштованими у житті, для них характерна низька енергетика.

Чорний колір за своєю суттю виражає відсутність будь-якого кольору, іноді його вважають символом смерті. Його зазвичай обирають рішучі, схильні до ризику люди. Інколи чорний колір може також свідчити про внутрішню замкнутість людини.

Сірий колір обирають люди, які не хочуть виділятися серед інших. Такі люди побоюються або просто не хочуть брати на себе відповідальність.

6. Завдання для самостійної роботи

Завдання 1

Прочитай уважно ситуації та визнач, в якій зоні (інтимній, особистій, соціальній чи публічній) будуть швидше за все знаходитись учасники спілкування. Поясни свою думку.

- ✓ до Сашка з села приїхала бабуся, яку він дуже любить і давно не бачив, а тому – дуже за нею сумував;

- ✓ до Марійки підійшла незнайома дівчинка і запитала: «Котра година?»;
- ✓ Дмитрик у школі зустрівся з другом;
- ✓ Тетяна відповідає біля дошки;
- ✓ Наталка пішла на прогулянку з подругою;
- ✓ Олесь підійшов познайомитись з дівчинкою.

Завдання 2

Напиши, як, на твою думку, буде виглядати розсерджена людина: її вираз обличчя, використовувані рухи, поза. Напиши відповідь у відведеній графі.

Місце для відповіді: _____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Завдання 4

Подивись уважно на зображений нижче малюнок (мал. 11) і опиши ситуацію, яка там відбувається. Дай відповіді на питання:

- ✓ Яка ситуація зображена на малюнку?
- ✓ Чи гарно поводить себе чоловік?
- ✓ Як потрібно поводитись в гостях?

Свої відповіді запиши у зошиті.

Мал. 11

Мої роки – моє багатство

Структурна будова розділу

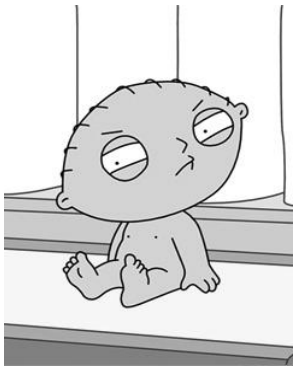
1. Наука про віковий розвиток людини.
2. Етапи вікового розвитку людини.
3. Педагогічна психологія як зв'язок між психологією та педагогікою.
4. Завдання для самостійної роботи.

Вік мій дає мені досвід, роки – повагу.

Арнекс

1. Наука про віковий розвиток людини

Вікова психологія є галуззю психологічної науки, яка вивчає розвиток психічних властивостей людини на різних вікових етапах: від народження і до старості. Завданням вікової психології є вивчення закономірностей розвитку дитини: вплив природного та соціального (тобто суспільства) на її розвиток, особливості кожного віку, спілкування з дорослими. Виділяють декілька розділів вікової психології:



- ✓ психологія дошкільника (або дитяча психологія);
- ✓ психологія молодшого школяра;
- ✓ психологія підліткового віку;
- ✓ психологія юнацтва;
- ✓ психологія дорослих;
- ✓ геронтопсихологія (або психологія старості).

2. Етапи вікового розвитку людини

Кожна людина впродовж свого життя розвивається як внутрішньо, так і зовнішньо. Спочатку народжується маленька дитина, яка не вміє ні ходити, ні

говорити. Поступово вона зростає і змінюється: розумнішає, стає уважнішою, витривалішою, змінюється коло її зацікавлень. Наприклад, в дошкільному віці у дитини **провідним** (тобто основним) **видом діяльності** є гра, у молодшому шкільному віці – навчання, а у підлітковому – трудова діяльність і спілкування з однолітками і т.д.

Чи замислювався ти над тим, чому людину однієї і тієїж статі ми називаємо дівчинкою, дівчиною, жінкою або бабусею (хлопчиком, парубком, чоловіком або дідусем)? Тому що людина постійно розвивається, а весь її розвиток поділяється на декілька вікових періодів.

Вік – це конкретна визначена у часі межа психічного розвитку людини і ступінь її розвитку як особистості. Він характеризується сукупністю фізіологічних (тілесних) і психологічних змін, непов'язаних з індивідуальними відмінностями. Психологічні характеристики віку визначаються умовами, в яких відбувається розвиток людини, характером виховання, особливостями її діяльності та спілкування.

Вік є своєрідним періодом фізичного та психологічного розвитку, який характеризується властивими тільки йому особливостями. Загальновідомою є вікова періодизація розвитку Д.Б. Ельконіна. Розвиток дитини, що охоплює період часу від народження до закінчення школи, за цією класифікацією поділяється на сім періодів:

1. ***Дитинство:*** від народження до одного року життя.
2. ***Раннє дитинство:*** від одного року життя до трьох років.
3. ***Молодший і середній дошкільний вік:*** від 3 до 4-5 років.
4. ***Старший дошкільний вік:*** від 4-5 до 6-7 років.
5. ***Молодший шкільний вік:*** від 6-7 до 9-11 років.
6. ***Підлітковий вік:*** від 10-11 до 13-14 років.
7. ***Ранній юнацький вік:*** від 13-14 до 16-17 років.

3. Педагогічна психологія як зв'язок між психологією та педагогікою

Необхідність розвитку **педагогічної психології** зумовлена тим, що психічний розвиток дитини відбувається в умовах засвоєння нею історично вироблених знань, умінь і норм поведінки, а процес навчання і виховання повинен враховувати вікові психологічні особливості дітей і досягнутий ними рівень розвитку особистості.

Ця галузь психології тісно взаємопов'язана з **педагогікою** (від. грец. *веду, виховую дитину*) як наукою про зміст, форми і методи виховання та навчання. Це наука, що вивчає закони формування людини. Таким чином, педагогічна психологія вивчає психічні явища, що виникають в умовах педагогічного процесу (наприклад, навчання дітей на уроках, робота у гуртках), розробляє психологічні основи навчання і виховання.

Для того, щоб хлопчик (чи дівчинка) був вихований та освічений, необхідного багато зусиль від його батьків та педагогів. Вони дають дитині знання, привчають до гарних манер, прищеплюють любов до навчання. Саме педагогіка і психологія допомагають батькам і вчителям гарно спілкуватися з дітьми, знаходити до них підхід. Тому ці дві науки є надзвичайно важливими і всі вчителі та вихователі їх старанно вивчають.

4. Завдання для самостійної роботи

Завдання 1

Пригадай і запиши нижче, яких видатних українських та зарубіжних педагогів ти знаєш. Запиши свою відповідь у відведеній графі.

Місце для відповіді: _____

Завдання 2

Напиши у зошиті твір на тему «Мій перший вчитель». Запиши, які якості у вчителя як особистості тобі найбільше подобаються, якими знаннями та вміннями, на твою думку, повинен володіти гарний вчитель.

Завдання 3

Пригадай періодизацію вікового розвитку дитини за Д.Б. Ельконіним. У відведеній ниче графі запиши ті вікові періоди, які відповідають навчанню дитині у школі. Скільки цих періодів?

Місце для відповіді: _____

Словничок юного науковця

Був малим – любив я гратись.
А тепер вже час навчатись.
Знання – то мій корабель,
Що мене він поведе: крізь життя,
І крізь незгоди, і за доброї погоди.
Знання кличуть мене уперед.

Арнекс

Автобіографія – власне послідовне викладення людиною основних етапів та фактів пройденого життєвого шляху: освіта, професія, сімейний стан тощо.

Авторитарність є характеристикою особистості, що відображає її прагнення максимально підкорити своєму впливу, взяти під жорсткий контроль інших людей.

Авторитет – це визнання достоїнств, здібностей, моральних якостей особистості. Така людина здатна впливати на інших, навіть якщо не наділена владою.

Агресія – це поведінка людини, яка спрямована на нанесення фізичної або моральної шкоди об'єкту нападу (іншій людині чи тварині).

Агресивність – це короткочасний емоційний стан або риса характеру, яка виражається в гніві, агресивних діях проти інших людей, якщо вони заважають досягненню бажаної мети.

Активність особистості – це ініціативний вплив людини на оточуюче середовище, на інших людей та на себе. Активність особистості залежить від ряду параметрів, серед яких можна виділити темперамент та характер, світогляд та моральні цінності, мотивацію.

Анкетування є письмовим різновидом опитування. Анкета являє собою опитувальний лист для отримання відповідей від обстежуваного на заздалегідь

складену систему питань. Застосування анкет допомагає зібрати матеріал про людину, що стосується основних відомостей її життя, характеру, оцінок тощо. Перевагою анкет є легкість обробки даних і можливість охопити за короткий час велику кількість людей (наприклад, за 5 хвилин опитати цілий клас).

Амнезія являє собою втрату людиною пам'яті стосовно певного відрізку життя (від декількох годин до декількох років). В залежності від ознак, на основі яких побудовані класифікації, виділяють наступні різновиди амнезії:

- за обсягом втрати пам'яті: повну або часткову;
- за динамікою розвитку: регресуючу, стаціонарну або прогресуючу;
- за механізмом розвитку: фіксаційну, репродукційну або істеричну.

Апатія – виражається у байдужості людини до оточуючого світу, втраті ініціативи внаслідок зниження активності: така людина характеризується млявістю, бездіяльністю, емоційною пасивністю, відсутністю зацікавлень.

Афект – короткочасні і дуже сильні емоції, переживання яких супроводжується яскраво вираженими змінами у рухах людини (наприклад, тремтіння рук) та внутрішніх фізіологічних процесах (почервоніння чи зблідніння, потовиділення тощо). У стані афекту людина здатна на нерозумні, дивні вчинки.

Бесіда – це метод дослідження, який передбачає отримання інформації через мовне спілкування. Бесіда передбачає активність дослідника, який ставить питання, спонукаючи своїх досліджуваних шукати відповіді.

Біль – це неприємне відчуття, яке сигналізує про зміни в організмі, що можуть призвести до тілесних ушкоджень або порушення протікання фізіологічних процесів. Біль виникає в результаті надмірних, руйнівних впливів на організм.

Великі півкулі – верхня частина головного мозку людини, вкрита шестишаровою масою нейронів (близько 13 мільярдів), що є одним з найважливіших органів психічної діяльності людини.

Відчуття – це найпростіший пізнавальний процес: відображення окремих властивостей предметів та явищ при безпосередній дії подразників на органи відчуття людини (очі, вуха, ніс, шкіру, язик). Головною функцією відчуттів є швидке доведення до мозку відомостей про стан зовнішнього і внутрішнього (фізіологічні процеси в організмі) середовища та наявності біологічно значимих факторів для організму людини.

Воля – свідома організація і регуляція людиною своєї діяльності та поведінки, яка направлена на подолання перешкод і досягнення поставленої мети.

Геніальність – це найвищий рівень розвитку здібностей у людини.

Гра – це різновид діяльності, який виконується в спеціально створених умовах, метою якого є одержання відпочинку, задоволення від самого процесу гру.

Група – це об'єднання людей, які взаємодіють у спільній діяльності і вступають у відносини. Групи бувають великі (більше 40 осіб) і малі (до 40 осіб).

Діяльність – це активність людини, яка регулюється усвідомленою метою. Виділяють чотири різновиди діяльності: праця, гра, навчання та спілкування.

Дорослими є особи віком старші 18 років. Це люди, які досягли віку юридичного повноліття, з яким пов'язаний перехід до виконання особливого комплексу соціальних ролей в суспільному та сімейному функціонуванні.

Експеримент – це активний метод дослідження, який здійснюється шляхом планомірного маніпулювання певними чинниками і реєстрацією відповідних змін у стані та поведінці піддослідної людини.

Емоція – це безпосереднє відображення в психіці людині об'єктів та явищ дійсності, завдяки якому людина оцінює їх значення для себе.

Емпатія – розуміння і відчування переживань, емоцій та психічних станів іншої людини. Виступає важливим компонентом у спілкуванні, оскільки сприяє налагодженню міжособистісних стосунків.

Задатки – генетично зумовлені природжені анатомо-фізіологічні особливості нервової системи людини, які складають індивідуально-природні передумови формування та розвитку її здібностей.

Звичка – потреба виконувати ті чи інші певні дії. В разі невиконання у людини можуть виникнути неприємні переживання. Звички бувають корисні і шкідливі.

Здібності – це індивідуально-психологічні особливості людини, які стосуються успішного виконання нею діяльності, і є результатом її розвитку.

Індивід – це людина як представник виду *homo sapiens*, в цьому понятті підкреслюється біологічний початок у людині; властивості, притаманні всім людям.

Індивідуальність – це сполучення психологічних особливостей людини, які складають її своєрідність, відмінність від інших людей.

Інтелект – відносно стійка структура розумових здібностей людини, структурними компонентами якої є мислення, пам'ять та здатність до розумної поведінки в проблемних ситуаціях.

Інтерв'ю – метод дослідження, який передбачає отримання інформації через мовне спілкування. Дослідник заздалегідь готує список питань, які будуть задаватися опитуваним людям.

Майстерність педагогічна – високий рівень професійної діяльності вчителя.

Мета – це більш-менш усвідомлюваний образ передбачуваного результату зусиль, яких докладає людина для задоволення певної потреби.

Мислення – це вищий пізнавальний (складний психічний) процес, який характеризується узагальненістю та опосередкованістю.

Мозок головний – це головний відділ центральної нервової системи (ЦНС) людини, який міститься всередині черепа. Цей орган допомагає живим істотам здійснювати необхідні важливі життєві акти, даючи змогу виробляти індивіду-

ально мінливу поведінку. Середня вага мозку – 1350 г.

Мозок спинний – це тяж довжиною близько 40-45 см, що розташовується в хребетному каналі. Здійснює вроджені форми рефлекторної діяльності.

Мотив – це стійка особистісна властивість людини, яка зсередини спонукає її до здійснення певних дій.

Мотивація – це сукупність причин психологічного характеру, які пояснюють поведінку людини.

Навичка – повністю автоматизований компонент уміння, який реалізується на рівні несвідомого контролю. Навички утворюються в результаті багаторазового виконання певних вправ.

Навчання – вид діяльності, метою якого є надбання знань, умінь і навичок.

Настрій – відносно слабко виражений, але тривалий емоційний стан, який є фоном психічної діяльності індивіда. Настрій впливає на всі психічні процеси та діяльність людини.

Опитування – це метод психологічного дослідження, під час якого обстежуваним ставляться запитання, а на основі їх відповідей на ці питання робляться висновки щодо психіки опитуваних.

Особистість – організоване й організуюче ціле (структура) щодо постійних властивостей, які динамічно розвиваються з вроджених задатків індивіда у взаємодії з життєвим середовищем.

Пам’ять – одна з основних властивостей нервової системи, яка виражається у здатності довгостроково зберігати інформацію і багаторазово вводити її в сферу свідомості та поведінки людини.

Потреба – це стан нестатку людини або тварини у певних умовах, яких їм бракує для нормального існування та розвитку.

Праця – це вид діяльності, пов'язаний зі створенням матеріального (предмети) чи ідеального (навчання школярів, нові наукові відкриття тощо) суспільно корисного продукту.

Психодіагностика – це розділ психологічної науки, який вивчає принципи, методичні прийоми та способи застосування психодіагностичних процедур з метою кількісного та якісного вивчення певних психологічних властивостей, що дозволяє встановити діагноз.

Психіка – можливість живих організмів активно відображати об'єктивний світ і створювати на його основі свою суб'єктивну картину реальності; до її складу належать всі психічні процеси і стани.

Психологія – наука про закономірності виникнення і функціонування психіки у людини та тварин, а також про психічні процеси, які є складовими діяльності та спілкування людей, поведінки тварин.

Психологія вікова – наука, яка вивчає розвиток психічних процесів та психологічних якостей особистості людини протягом всього життя.

Психологія загальна – наука, що є стержневою основою для всієї системи психологічних дисциплін, оскільки в ній «конденсуються» всі найбільш загальні дані про людину, які здобуті іншими галузями цієї науки. Загальна психологія характеризує найзагальніші закономірності, які були виявлені психологією; методи дослідження психологічної науки; теоретичні принципи, яких дотримується психологія; основні наукові поняття, які увійшли до вжитку психології.

Психологія педагогічна – це наука, яка вивчає психологічні закономірності навчання та виховання.

Психологія соціальна – наука, яка вивчає закономірності поведінки і діяльності людей, зумовлені їх включенням в соціальні групи, а також психологічні характеристики цих груп.

Розрада – психологічний вплив на людину, який сприяє зняттю негативних переживань і подоланню внутрішніх та/або зовнішніх конфліктів.

Самооцінка – структурний (динамічний) компонент самосвідомості особистості, який відіграє важливу роль у саморегуляції та самовихованні; це оцінка особистістю самої себе, своїх можливостей, якостей і місця серед інших людей у порівнянні з певним зразком, еталоном.

Саморегуляція – цілеспрямоване керування людиною своїми діями та внутрішніми психічними станами.

Спілкування – це специфічний вид діяльності, який може виконуватися лише при наявності партнерів, які виступають в ролі об'єктів діяльності. Метою спілкування є обмін інформацією та встановлення взаєморозуміння між людьми. Виділяють три аспекти спілкування: зміст, мету і засоби.

Спостереження – метод дослідження, який полягає у навмисному, систематичному, цілеспрямованому сприйнятті та фіксуванні зовнішніх проявів психіки людини.

Сприймання – психічний процес відображення предметів і явищ дійсності в сукупності їх властивостей і частин за безпосередньої їх дії на органи чуттів з розумінням цілісності відображуваного.

Страх – психічний стан людини, який виникає на основі інстинкту самозбереження в ситуаціях погрози біологічному чи соціальному існуванню індивіда як реакція на дійсну чи уявлювану небезпеку. Страх слугує попередженням про майбутню небезпеку, дозволяє людині зосередити увагу на її джерелі і спонукає шукати шляхи її запобіганню.

Стрес – психічний та фізіологічний стан, що виникає внаслідок впливу на людину небезпечних подразників. Позитивним впливом стресу на людину є мобілізація ресурсів для подолання перешкоди, однак тривалий стан стресу негативно впливає на протікання пізнавальних процесів у людини та рухову діяльність,

дезорганізуючи їх.

Талант – високий рівень розвитку здібностей, який розуміється як природна обдарованість людини, що має видатні здібності до одного або декількох видів діяльності.

Творчість – процес створення людиною нових цінностей, як матеріальних (предмети), так і духовних (поетичні твори та наукові теорії тощо).

Темперамент – вроджені індивідуально-своєрідні якості психіки, які характеризують індивіда з боку динамічних особливостей його психічної діяльності: за показниками темпу, швидкості, ритму, інтенсивності, енергійності та емоційності. Виділяють чотири типи темпераменту:

- холерик;
- сангвінік;
- меланхолік;
- флегматик.

Тест – система стандартизованих завдань, які дозволяють кількісно та якісно виміряти рівень розвитку певної психічної властивості особистості. Виділяють тести інтелектуальні, особистісні, міжособистісні та досягнень.

Тривожність – особливий стан емоційної напруженості людини, який виникає в результаті передчуття нею небезпеки, яка наближається.

Увага – динамічний психічний пізнавальний процес, який виявляється в направленості і зосередженості індивіда на певному об’єкті. Одночасно відбувається абстрагування людини від всіх інших об’єктів дійсності.

Уміння – елемент діяльності, засвоєний спосіб виконання дій на базі отриманих знань та навичок, що дозволяє людині виконувати певну дію з високою якістю.

Уява – психічний процес, який полягає у створенні нових образів та ідей на

основі наявних у людини уявлень, знань та життєвого досвіду.

Фантазія – продукт уяви, який практично неможливо здійснити в реальності.

Фантазування – це довільне оперування образами уяви з метою задоволення тих потреб, які реально задовольнити людині заважають непереборні обставини.

Фобія – сильний страх чого-небудь, який, тим не менш, не має жодних підстав для виникнення. Існує дуже багато різновидів фобій, серед яких можна виділити наступні найбільш поширені: відкритого простору (при агорафобії), тісно замкнутого простору (при клаустрофобії), висоти, тварин (при зоофобії), страх захворювання (при нозофобії), страх публічних виступів (при соціофобії), страх почервоніти в присутності людей (при ерейтофобії).

Фрустрація – психічний стан наростаючого внутрішнього напруження (зазвичай супроводжується переживанням людиною негативних емоцій) внаслідок неможливості досягнення бажаної мети через об'єктивно нездоланні (чи сприйняті так сприйняті людиною) труднощі.

Фрустраційна толерантність – це здатність людини зберігати самовладання (продовжувати здійснювати діяльність) під впливом негативних факторів.

Характер – це сукупність стійких індивідуальних властивостей особистості, які формуються і виявляються у спілкуванні та діяльності людини.

Характеристика психологічна – це спеціально зібрані та зведені разом дані щодо індивідуальних особливостей окремої людини або групи людей.

Характеру акцентуація – це крайній варіант психічної норми як результат посилення окремих рис характеру людини (тобто якась риса характеру надмірно розвинена, наприклад: демонстративність, тривожність, відповідальність).

Характеру риса – стійка, індивідуальна особливість поведінки людини, яка характеризується певним ступенем вираженості і значною частотою виникнення.

Цінність виступає в якості значимості, важливості для людини тих чи інших матеріальних або духовних об'єктів (предметів або явищ).

Чутливість – це риса особистості, яка виявляється в поважному та уважному ставленні людини до оточуючих, тактовності при спілкуванні.

Юність – це період розвитку людини, що відповідає переходу від підліткового віку до самостійного дорослого життя. Зазвичай виділяються рання юність (від 14-15 до 18 років) та пізня юність (від 18 до 23 років).

Юрба – значне скопичення людей, позбавлених ясно усвідомлюваної спільності цілей, але пов'язаних подібністю емоційного стану та наявністю спільного об'єкту уваги.

Я-концепція – це уявлення особистості про себе як про об'єкт спостереження та самоаналізу. Уявлення особистості про себе поділяються на наступні складові:

- реальне «Я» – це особистість зараз (в теперешньому часі);
- динамічне «Я» – якою особистість хоче стати;
- фантастичне «Я» – ким би особистість хотіла бути;
- ідеальне «Я» – якою має бути особистість у відповідності до моральних норм.

Компонентами я-концепції є когнітивний (образ своїх якостей, здібностей, зовнішності тощо), емоційний (самоповага) та оцінно-вольовий (прагнення здобути повагу, підвищити самооцінку).

Рекомендована література

1. Абульханова-Славянская К.А. Деятельность и психология личности. – Москва: Наука, 1980
2. Адлер Г. Лекции по аналитической психологии – Киев: Ваклер, 1996
3. Алдер Г. НЛП в действии. – С-Пб.: Питер, 2001
4. Алдер Г. НЛП: современные психотехнологии. – С-Пб.: Питер, 2000
5. Алдер Г. Техника развития интеллекта. – С-Пб.: Питер, 2001
6. Алдер Г. Технология НЛП. – С-Пб.: Питер, 2001
7. Айзенк Г. Классические IQ тесты. – Москва: ЭКСМО-Пресс, 2001
8. Айзенк Г. Новые IQ тесты. – Москва: ЭКСМО-Пресс, 2001
9. Айзенк Г. Кемин Л. Природа интеллекта – битва за разум. – Москва: ЭКСМО-Пресс, 2002
10. Андрієвська В. Психологічний довідник вчителя. Книга 2. – Київ: Главник, 2005
11. Анцыферова Л.И. Психологические проблемы развития личности. – // Психологический журнал, 1980, № 2, с. 52-60
12. Бабовал Т.І. Рядова С.І. Я і Україна. Громадянська освіта. 3 клас: Посібник для вчителя. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2006
13. Бандурка А.М. Бочарова С.П. Землянская Е.В. Психология управления. – Харьков: Фортуна-пресс, 1998
14. Батаршев А.В. Тестирование: Основной инструментарий практического психолога: Учебное пособие. – Москва: Дело, 1999
15. Блейхер В.М. Бурлачук Л.Ф. Психологическая диагностика интеллекта и личности. – Киев: Высшая школа, 1978

16.Божович Л.И. Проблемы формирования личности. – Москва: Междунар. пед. акад., 1995

17.Бондарчук Е.И. Основы психологии и педологии. – Киев: Либідь, 1999

18.Броди Р. Психические вирусы. – Москва: Центр психологической культуры, 2001

19.Бурлачук Л.Ф. Психодиагностика личности. – Киев: Здоровье, 1989

20.Вердербер Р. Психология общения. – С-Пб.: Питер, 2003

21.Венгер Л.А. Восприятие и обучение. – Москва: Просвещение, 1969

22.Гальперин П.Я. Введение в психологию. – Москва: Изд-во Моск. ун-та, 1976

23. Головин С.Ю. Словарь психолога-практика. – Минск: Харвест, 2001

24.Головко З.Л. Морська Я.Ф. Цікава граматика в початкових класах. 2(1)-4(3). – Тернопіль: «Богдан», 2005

25.Голубева Э.А. Индивидуальные особенности памяти человека. – Москва: Педагогика, 1980

26.Грановская Р.М. Элементы практической психологии. – Львов, Изд-во ЛГУ, 1984

27.Дилтс Р. Моделирование с помощью НЛП. – С-Пб.: Питер, 2001

28.Дьяченко М.И. Кандыбович Л.А. Краткий психологический словарь: Личность, образование, самообразование, профессия. – Минск: «Хэлтон», 1998

29.Енинив М.И. Общая и социальная психология. – Москва: Владос, 2000

30.Ждан А.Н. История психологии: от античности к современности. – Москва: Педагогическое общество России, 2002

31.Жуков С.М. Жукова Т.В. Історія психології. – Київ: Центр навчальної літератури, 2005

32.Зубалий Н.П. Лёвочкина А.М. Основы психотерапии: Учебное пособие. – Киев: МАУП, 2001

33.Ильин Е.П. Психология воли. – С-Пб.: Питер, 2000

34.Ительсон Л.Б. Лекции по общей психологии. – Москва: Владос, 2000

35.Литвиненко І.С. Прасол Д.В. Проективні малюнкові методики. Методичний посібник. – Миколаїв: Вид-во «Кріт», 2005

36.Кашапов Р.Р. Курс практической психологии. – Москва: АСТ-Пресс, 1999

37.Киршева Н.В. Рябчикова Н.В. Психология личности: тесты, опросники, методики. – Москва: Геликон, 1995

38.Козляковський П.А. Загальна психологія: Курс лекцій. – Миколаїв: Вид-во МФ НаУКМА, 2002

39.Коломинский Я.Л. Человек: психология. – Москва, Просвещение, 1986

40.Кон И.С. В поисках себя: личность и её самоосознание. – Москва: Политиздат, 1984

41.Королева З. Психологические тесты для всех. – Москва: Гранд, 2001

42.Корольчук М.С. Криворучко П.П. Історія психології. – Київ: Ельга, 2004

43.Криворучко П.П. Історія психології. – Київ: КиМУ, 2003

44.Кузин В. Психология. – Москва: Владос, 1999

45.Лисина М.А. Проблемы онтогенеза общения. – Москва: Педагогика, 1986

46.Лозниця В.С. Основи психології та педагогіки. Навч. посібник – Київ: КНЕУ, 2001

47.Лурия А. Р. Лекции по общей психологии. – С-Пб.: Питер, 2004

48.Мельников В.А. Практикум по основам психологии: тесты и хрестоматия. – Симферополь: Сонат, 1997

49.М'ясоїд П.А. Загальна психологія: Навчальний посібник. – Київ: Вища школа, 2000

50.Немов Р.С. Психология. Книга 1: Общие основы психологии. – Москва: ВЛАДОС, 2003

51.О'Киффи Семидневный курс тренировки ума. – Москва: Золотой телёнок, 1997

52.О'Коннор Дж. Сеймор Дж. Введение в нейролингвистическое программирование. – Челябинск: «Библиотека А. Миллера», 1998

53.Пайнс Е. Маслач К. Практикум по социальной психологии. – С-Пб.: Питер, 2000

54.Пиз А. Гарнер А. Язык разговора. – Москва: ЭКСМО-Пресс, 2000

55.Пиз А. Пиз Б. Язык взаимоотношений. – Москва, ЭКСМО-Пресс, 2001

56.Пішо П. Психологическое тестирование. – С-Пб.: Питер, 2003

57.Пономарёв Я.А. Методологическое введение в психологию. – Москва: Наука, 1983

58.Прасол Д.В. Загальна психологія: Навчально-методичний посібник. Вид. 2-е – Миколаїв: Вид-во «Арнекс», 2009

59.Прасол Д.В. Соціальна психологія: методичний посібник. – Миколаїв: Вид-во «Кріт», 2004

60.Прасол Д.В. Психодіагностика та корекція в роботі шкільного психолога. – Миколаїв: Вид-во «Кріт», 2005

61.Райгородский Д.Я. Психология и психоанализ характера (хрестоматия). – Самара: Бахрах-М, 2000

62.Реан А. А. Психология детства. Практикум. – С-Пб.: «прайм-ЕВРОЗНАК», 2003

63.Римская Р. Римский С. Практическая психология в тестах. – Москва: АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2003

64.Рогов Е.И. Общая психология: Курс лекций для первой ступени педагогического образования. – Москва: Владос, 1999

65.Рогов Е.И. Эмоции и воля. – Москва: Владос, 1999

66.Рогов Е.И. Психология познания. – Москва: Наука, 1998

67.Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – С-Пб.: Питер, 2001

68.Сельченок К.В. Гуманистическая и трансперсональная психология. – Минск: Харвест, 2000

69.Семиченко В.А. Психология деятельности. – Киев: Издатель Эшке А.Н., 2002

70.Семиченко В.А. Проблемы мотивации поведения и деятельности человека. Модульный курс психологии. Модуль «Направленность». (Лекции, практические занятия, задания для самостоятельной работы). – Киев: Миллениум, 2004

71.Семиченко В.А. Психология общения. – Киев: Магістр-S, 1998

72.Семиченко В.А. Психология эмоций. – Киев: Магистр-S, 1999

73.Серебряков В. Универсальные IQ тесты. – Москва: ЭКСМО-Пресс, 2001

74.Соколов Е.В. Введение в психоанализ. Социокультурный аспект. – С-Пб.: Изд-во «Лань», 1998

75.Стариков И.М. Психология в конкретных ситуациях. – Николаев: «Возможности Киммерии», 2003

76.Степанов С.С. Психологическая мозаика. – Москва: Издательский центр «Академия», 1996

77.Трофімов Ю.Л. Психологія: Підручник. – Київ: Либідь, 2001

78. Успенский П.Д. Психология возможной эволюции человека; Космология возможной эволюции человека. – С-Пб.: ИД «ВЕСЬ», 2001. – 192 с.

79.Фрейд З. Интерес к психоанализу. – Ростов н/Д: «Феникс», 1998

80.Фрейд З. Остроумие и его отношение к бессознательному. Страх. Тотем и табу. – Минск: ООО «Попурри», 1999

81.Фрейд З. Толкование сновидений. – Киев: Здоровье, 1991

82.Ходорчук А. Я. Соціальна робота в Україні: теорія та практика: посібник для підвищення кваліфікації психологів центрів соціальних служб для молоді. 5 ч. – Київ, ДЦССМ, 2003

83.Холодная М.А. Психология интеллекта. – С-Пб.: Питер, 2002

84.Цимбалюк І.М. Психологія: Навчальний посібник. – Київ: ВД «Професіонал», 2004

85.Чернишенко О.П. Абетка. – Харків: «Глобус», 2001

86.Юнг К.Г. Избранное. – Минск: ООО «Попурри», 1998

87.Юнг К.Г. Психологические типы. – Минск: ООО «Попурри», 1998

88.Юркевич В.С. Об индивидуальном подходе в воспитании волевых привычек. – Москва: Знание, 1986

89.Ярошевський М.Г. История психологии. – Москва: Мысль, 1976

90.Ярошевский М.Г. Анцыферова Л.И. Развитие и современное состояние зарубежной психологии. – Москва: Педагогика, 1974

91.Ярошевський М.Г. Петровский А.В. История и теория психологии. – Ростов-на/Д: Феникс, 1996

Д.В. Прасол
І.О. Прасол

Психологія для школярів

навчально-методичний посібник

Підписано до друку 11.11.09. Формат 84х108/32.
Папір офсет № 1. Гарнітура antique. Друк офсетний.
Умовн. друк. арк. 12,5. Тираж 100 прим.
Зам. № 41