

Л. В. Орлова,
профессор кафедры психологии и предметных методик
ГУО «Минский городской институт развития образования»,
кандидат психологических наук, доцент
Е. Ю. Петкевич,
старший преподаватель кафедры психологии и предметных методик
ГУО «Минский городской институт развития образования»

РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА ПО РАБОТЕ С ВЫСОКОМОТИВИРОВАННЫМИ УЧАЩИМИСЯ

Процесс выявления одаренных детей достаточно сложный. В школах учатся дети, при благоприятных условиях обучения способные достичь высоких результатов в видах деятельности, соответствующих их склонностям и интересам. Поэтому задача учителя – выявление склонностей, а затем в процессе их совершенствования – развитие способностей.

Мотивационный аспект поведения одаренного ребенка

1) Повышенная избирательная чувствительность к определенным сторонам предметной деятельности (знакам, звукам, цвету, техническим устройствам, растениям и т. д.) или к определенным формам активности (физической, познавательной, художественно-выразительной и т. д.). Повышенная познавательная потребность, которая проявляется в ненасыщаемой любознательности.

2) Ярко выраженный интерес к тем или иным занятиям или сферам деятельности, чрезвычайно высокая увлеченность каким-либо предметом, погруженность в то или иное дело. Наличие склонности к определенному виду деятельности имеет своим следствием наличие таких качеств характера, как упорство и трудолюбие.

3) Предпочтение парадоксальной, противоречивой и неопределенной информации, неприятие стандартных, типичных заданий и готовых ответов.

4) Высокая требовательность к результатам собственного труда, склонность ставить сверхтрудные цели и настойчивость в их достижении, стремление к совершенству.

Инструментальный аспект поведения одаренности ребенка

1) Наличие специфических стратегий деятельности:

- быстрое освоение деятельности и высокая успешность её выполнения;
- использование и изобретение новых способов деятельности в условиях поиска решения в заданной ситуации;
- выдвижение новых целей деятельности за счет более глубокого овладения предметом, ведущее к новому видению ситуации.

2) Наличие качественно своеобразного индивидуального стиля деятельности, выражающегося в склонности «делать по-своему».

3) Особый тип организации знаний одаренного ребенка: высокая структурированность; способность видеть изучаемый предмет в системе разнообразных связей; категориальный характер знаний; склонность отыскивать и формулировать общие закономерности.

4) Своеобразный тип обучаемости. Одаренные дети, как правило, уже с раннего возраста отличаются высоким уровнем способности к самообучению, поэтому они нуждаются не столько в целенаправленных учебных воздействиях, сколько в создании вариативной, обогащенной и индивидуализированной образовательной среды.

Следует подчеркнуть, что поведение одаренного ребенка не обязательно должно соответствовать одновременно всем выше перечисленным признакам. Поведенческие признаки одаренности (инструментальные и особенно мотивационные) вариативны и часто противоречивы в своих проявлениях, поскольку во многом зависимы от предметного содержания деятельности и социального контекста. Тем не менее даже наличие одного из этих признаков должно привлечь внимание учителя.

МЕТОДИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ В ПОМОЩЬ УЧИТЕЛЮ Выявление высокомотивированных учащихся

Карта интересов для учащихся начальной школы (А. И. Савенков)

Цель: выявление интересов и склонностей учащихся.

Чтобы полученная информация была объективна, целесообразно провести опрос не только учащихся, но и их родителей.

Инструкция для учащихся:

Ответы на вопросы помещайте в клетках: ответ на первый вопрос в клетке под номером 1,

ответ на второй вопрос в клетке с номером 2 и т.д. Всего 35 вопросов, в 35 клетках будут ответы. Если то, о чем говорится, Вам не нравится, ставьте знак «-»; если нравится - «+»; если очень нравится, ставьте «+++».

Бланк ответов

Дата _____ Фамилия, имя _____

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	32	33	34	35

Инструкция для родителей:

Для того чтобы дать родителям совет и рекомендации для развития способностей ребенка, необходимо знать его склонности. Предлагается 35 вопросов, подумайте и ответьте на каждый из них, стараясь не завышать и не занижать возможности ребенка.

На бланке ответов запишите свои имя и фамилию. Ответы помещайте в клетках, номера которых соответствуют номерам вопросов. Если то, о чем говорится в вопросе, не нравится (с Вашей точки зрения) ребенку, ставьте в клетке «-»; если нравится - «+»; очень нравится - «+++». Если по какой-либо причине Вы затрудняетесь ответить, оставьте данную клетку незаполненной.

Бланк ответов

Дата _____ Фамилия, имя родителя _____

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	32	33	34	35

Лист вопросов

Каждый вопрос начинается со слов: «Нравится ли тебе (Вашему ребенку) ... »:

- 1) решать логические задачи и задачи на сообразительность;
- 2) читать самостоятельно (слушать, когда тебе читают) сказки, рассказы, повести;
- 3) петь, музицировать;
- 4) заниматься физкультурой;
- 5) играть вместе с другими детьми в различные коллективные игры;
- 6) читать (слушать, когда тебе читают) рассказы о природе;
- 7) делать что-нибудь на кухне (мыть посуду, помогать готовить пищу);
- 8) играть с техническим конструктором;
- 9) изучать язык, интересоваться и пользоваться новыми, неизвестными словами;
- 10) самостоятельно рисовать;
- 11) играть в спортивные, подвижные игры;
- 12) руководить играми детей;
- 13) ходить в лес, поле, наблюдать за растениями, животными, насекомыми;
- 14) ходить в магазин за продуктами;
- 15) читать (слушать, когда тебе читают) книги о технике, машинах, космических кораблях и др.;
- 16) играть в игры с отгадыванием слов (названий городов, животных);
- 17) самостоятельно сочинять истории, сказки, рассказы;
- 18) соблюдать режим дня, делать зарядку по утрам;
- 19) разговаривать с новыми, неизвестными людьми;
- 20) содержать домашний аквариум, птиц, животных (кошек, собак и др.);
- 21) убирать за собой книги, тетради, игрушки и др.;
- 22) конструировать, рисовать проекты самолетов, кораблей и др.;
- 23) знакомиться с историей (посещать исторические музеи);
- 24) самостоятельно, без побуждения взрослых заниматься различными видами художественного творчества;
- 25) читать (слушать, когда тебе читают) книги о спорте, смотреть спортивные телепередачи;
- 26) объяснять что-то другим детям или взрослым людям (убеждать, спорить, доказывать свое мнение);
- 27) ухаживать за домашними растениями;

- 28) помогать взрослым делать уборку в квартире (вытирать пыль, подметать пол и т.п.);
- 29) считать самостоятельно, заниматься математикой в школе;
- 30) знакомиться с общественными явлениями и международными событиями;
- 31) участвовать в постановке спектаклей;
- 32) заниматься спортом в секциях и кружках;
- 33) помогать другим людям;
- 34) работать в саду, на огороде, выращивать растения;
- 35) помогать и самостоятельно шить, вышивать, стирать.

Обработка результатов

Вопросы составлены в соответствии с условным делением склонностей ребенка на семь сфер:

1. Математика и техника (1-й столбик в листе ответов).
2. Гуманитарная сфера (2-й столбик).
3. Художественная деятельность (3-й столбик).
4. Физкультура и спорт (4-й столбик).
5. Коммуникативные интересы (5-й столбик).
6. Природа и естествознание (6-й столбик).
7. Домашние обязанности, труд по самообслуживанию (7-й столбик).

Сосчитайте количество «плюсов» и «минусов» по вертикали («плюс» и «минус» взаимно сокращаются). Доминирование там, где больше плюсов. При подведении итогов и особенно при формулировке выводов следует сделать поправку на объективность испытуемых. Необходимо учитывать также, что у одаренного ребенка интересы во всех сферах могут быть одинаково хорошо выражены, при этом у некоторых детей может наблюдаться отсутствие склонностей к каким-либо сферам.

Данная методика может активизировать работу с родителями. Побудить их к изучению интересов и склонностей собственных детей. Интересным и полезным будет сопоставление ответов детей и их родителей. Это позволит создать объективную картину направленности интересов ребенка.

Методика. Интеллектуальный портрет (А. И. Савенков)

Методика адресована педагогам. Она направлена на то, чтобы помочь систематизировать собственные представления педагогов об умственных способностях детей. Параметры, по которым проводится оценка, определяют основные мыслительные операции и характеристики мышления, наблюдаемые в ходе взаимодействия с детьми.

Познавательная сфера

1. *Оригинальность мышления* – способность выдвигать новые, неожиданные идеи, отличающиеся от широко известных, общепринятых, банальных.

Проявляется в мышлении и поведении ребенка, в общении со сверстниками и взрослыми, во всех видах его деятельности (ярко выражена в характере и тематике самостоятельных рисунков, сочинении историй, конструировании и др.).

2. *Гибкость мышления* – способность быстро и легко находить новые стратегии решения, устанавливать ассоциативные связи и переходить (в мышлении и поведении) от явлений одного класса к другим, часто далеким по содержанию. Проявляется в умении находить альтернативные стратегии решения проблемы.

3. *Продуктивность*, или беглость, мышления обычно рассматривается как способность к генерированию большого числа идей.

Проявляется и может оцениваться по количеству вариантов решения разнообразных проблем и продуктов деятельности (проекты, рисунки, сочинения и др.).

4. *Способность к анализу и синтезу*. Анализ – линейная, последовательная, логически точная обработка информации, предполагающая ее разложение на составляющие. Синтез, напротив, ее синхронизация, объединение в единую структуру.

Наиболее ярко эта способность проявляется при решении логических задач и проблем и может быть выявлена практически в любом виде деятельности ребенка.

5. *Классификация и категоризация* – психические процессы, имеющие решающее значение при структурировании новой информации, предполагающие объединение единичных объектов в классы, группы, категории.

Проявляется, кроме специальных логических задач, в самых разных видах деятельности ребенка, например, в стремлении к коллекционированию, систематизации добываемых материалов.

6. *Высокая концентрация внимания* выражается обычно в двух основных особенностях пси-

хика: высокой степени погруженности в задачу и возможности успешной «настройки» (даже при наличии помех) на восприятие информации, относящейся к выбранной цели. Проявляется в склонности к сложным и сравнительно долговременным занятиям (другой полюс характеризуется «низким порогом отключения», что выражается в быстрой утомляемости, в неспособности долго заниматься одним делом).

7. *Память* – способность ребенка запоминать факты, события, абстрактные символы, различные знаки – важнейший индикатор одаренности. Однако следует иметь в виду, что преимущество в творчестве имеет не тот, у кого больше объем памяти, а тот, кто способен оперативно извлечь из памяти нужную информацию.

Проявление различных видов памяти (долговременная и кратковременная, смысловая и механическая, образная и символическая и др.) несложно обнаружить в процессе общения с ребенком.

Сфера личностного развития

1. *Увлеченность содержанием задачи.* Многие исследователи считают это качество ведущей характеристикой одаренности. Деятельность тогда выступает эффективным средством развития способностей, когда она стимулируется не чувством долга, не стремлением получить награду, победить в конкурсе, а в первую очередь – интересом к содержанию.

Проявляется в деятельности и поведении ребенка. Доминирующая мотивация может выявляться путем наблюдений и бесед.

2. *Перфекционизм* характеризуется стремлением доводить продукты любой своей деятельности до соответствия самым высоким требованиям. Как отмечают специалисты, высокоодаренные дети не удовлетворены, если не достигнут максимально высокого уровня в выполнении своей работы.

Проявляется в самых разных видах деятельности, выражается в упорном стремлении делать и переделывать до соответствия самым высоким личным стандартам.

3. *Социальная автономность* – способность и стремление противостоять мнению большинства. В ребенке, несмотря на свойственный дошкольному и младшему школьному возрасту подражательность, это качество также присутствует и характеризует степень детской самостоятельности и независимости – качеств, необходимых и юному, и взрослому творцу.

Проявляется в готовности отстаивать собственную точку зрения, даже если она противостоит мнению большинства, в стремлении действовать и поступать нетрадиционно, оригинально.

4. *Лидерством* называют доминирование в межличностных отношениях, в детских играх и совместных делах, что дает ребенку первый опыт принятия решений; это очень важно в любой творческой деятельности. Не всегда, но часто лидерство является результатом интеллектуального превосходства. Ребенок сохраняет уверенность в себе в окружении других людей, легко общается с другими детьми и взрослыми; проявляет инициативу в общении со сверстниками, принимает на себя ответственность.

5. *Соревновательность* – склонность к конкурентным формам взаимодействия. Приобретаемый в результате опыт побед и особенно поражений – важный фактор развития личности, закалки характера. Проявляется в склонности либо нежелании участвовать в деятельности, предполагающей конкурентные формы взаимодействия.

6. *Широта интересов.* Разнообразные и причем относительно устойчивые интересы ребенка не только свидетельство его одаренности, но и желательный результат воспитательной работы. Основа этого качества у высокоодаренных – большие возможности и универсализм.

Проявляется в стремлении заниматься самыми разными, непохожими друг на друга видами деятельности, в желании попробовать свои силы в самых разных сферах.

7. *Юмор.* Без способности обнаружить несуразности, видеть смешное в самых разных ситуациях невозможно представить творческого человека. Эта способность проявляется и формируется с детства. Она является свидетельством одаренности и вместе с тем эффективным механизмом и психологической защитой. Проявления юмора многогранны, как сама жизнь, легко можно обнаружить как их наличие, так и отсутствие.

Инструкция

Каждая характеристика потенциала ребенка оценивается по пятибалльной шкале:

5 – оцениваемое свойство личности развито хорошо, четко выражено, проявляется часто в различных видах деятельности и поведении;

4 – свойство заметно выражено, но проявляется непостоянно, при этом противоположное ему свойство проявляется очень редко;

3 – оцениваемое и противоположное свойство личности в поведении и деятельности уравновешивают друг друга;

2 – более ярко выражено и чаще проявляется свойство личности, противоположное оцениваемому;

1 – четко выражено и часто проявляется свойство личности, противоположное оцениваемому, оно фиксируется в поведении и во всех видах деятельности;

0 – сведений для оценки данного качества нет (не имею).

Обработка результатов

Отметки внесите в таблицу. Естественно, что результат будет более объективен, если эти отметки, независимо друг от друга, поставят и другие взрослые, хорошо знающие ребенка.

№	Качество	Отметка
1		
2		
3 ...		

Опросник «Мотивация успеха и боязнь неудачи» (А. А. Реан)

Цель; определение мотивационной направленности деятельности.

Инструкция. Соглашаясь или нет с нижеприведенными утверждениями, необходимо выбрать один из ответов – «да» или «нет».

Текст опросника

1. Включаясь в работу, надеюсь на успех.
2. В деятельности активен.
3. Склонен к проявлению инициативы.
4. При выполнении ответственных заданий стараюсь по возможности найти причины отказа от них.
5. Часто выбираю крайности: либо заниженно легкие задания, либо нереально трудные.
6. При встрече с препятствиями, как правило, не отступаю, а ищу способы их преодоления.
7. При чередовании успехов и неудач склонен к переоценке своих успехов.
8. Продуктивность деятельности в основном зависит от моей целеустремленности, а не от внешнего контроля.
9. При выполнении достаточно трудных заданий в условиях ограниченного времени результативность моей деятельности ухудшается.
10. Я склонен проявлять настойчивость в достижении цели.
11. Я склонен планировать свое будущее на достаточно отдаленную перспективу.
12. Если рискую, то с умом, а не бесшабашно.
13. Я не очень настойчив в достижении цели, особенно если отсутствует внешний контроль.
14. Предпочитаю ставить перед собой средние по трудности или слегка завышенные, но достижимые цели.
15. В случае неудачи при выполнении задания его притягательность для меня снижается.
16. При чередовании успехов и неудач я больше склонен к переоценке своих неудач.
17. Предпочитаю планировать свое будущее лишь на ближайшее время.
18. При работе в условиях ограниченного времени результативность деятельности у меня улучшается, даже если задание достаточно трудное.
19. В случае неудачи я, как правило, не отказываюсь от поставленной цели.
20. Если я сам выбрал для себя задание, то в случае неудачи его притягательность только возрастает.

Обработка результатов

Один балл получают ответы «да» на утверждения 1, 2, 3, 6, 8, 10, 11, 12, 14, 16, 18, 19, 20 и ответы «нет» на 4, 5, 7, 9, 13, 15, 17. Подсчитывается общее количество баллов. Если испытуемый набирает от 1 до 7 баллов, то диагностируется мотивация на неудачу (боязнь неудачи).

Если результат от 14 до 20 баллов, то диагностируется мотивация на успех (надежда на успех).

Если количество набранных баллов в пределах от 8 до 13, то следует считать, что мотивационный полюс не выражен. При этом результат 8–9 баллов позволяет сделать вывод, что мотивация ближе к избеганию неудачи, если 12–13 баллов – ближе к стремлению к успеху.

Методика: Выявление вида одарённости (для родителей) (А.И. Савенков)

Инструкция. Уважаемый родитель, в анкете дан перечень характеристик одарённых детей в разных сферах деятельности (изобразительно-художественной, музыкальной, литературной, артистической, технической, лидерской, спортивной, интеллектуальной).

Для того чтобы определить, в какой сфере у вашего ребёнка одарённость, поставьте «+» напротив утверждений.

В сфере изобразительно-художественной одаренности:

- в рисунках нет однообразия. Ребенок оригинален в выборе сюжетов. В рисунках много разных предметов, людей и ситуаций;
- становится вдумчивым и очень серьезным, когда видит хорошую картину, слышит музыку, прекрасно выполненную скульптуру, вещь;
- способен составлять оригинальные композиции из цветов, рисунков, камней, марок, открыток и т.д.;
- любит использовать какой-либо новый материал для изготовления игрушек, коллажей, рисунков, в строительстве детских домиков на игровой площадке;
- охотно рисует, лепит, создает композиции, имеющие художественное назначение (украшение для дома, одежды);
- обращается к рисунку или лепке для того, чтобы выразить свои чувства и настроение;
- любит создавать объемные изображения, работать с глиной, пластилином, бумагой и клеем;
- может высказать свою собственную оценку произведениям искусства, пытается воспроизвести то, что ему понравилось в своем собственном рисунке или созданной игрушке, скульптуре.

В сфере музыкальной одаренности:

- проявляет большой интерес к музыкальным занятиям, пению;
- чутко реагирует на характер и настроение музыки;
- хорошо поет;
- вкладывает много энергии, чувств в игру на инструменте, в песню или танец;
- любит музыкальные записи;
- стремится пойти на концерт или туда, где можно слушать музыку;
- хорошо играет на каком-нибудь инструменте;
- в пении и музыке стремится выразить свои чувства и настроение;
- сочиняет собственные оригинальные мелодии.

В сфере литературной одаренности:

- любит писать и сочинять рассказы и стихи;
- может легко построить рассказ, начиная от завязки сюжета и кончая разрешением какого-либо конфликта;
- рассказывая о чем-то, умеет хорошо придерживаться выбранного сюжета, не теряет основную мысль;
- придерживается только необходимых деталей в рассказах о событиях. Оставляет главное, наиболее характерное;
- выбирает в своих рассказах такие слова, которые хорошо передают эмоциональные состояния героев, их переживания, чувства;
- умеет передавать в рассказах такие детали, которые важны для понимания события (что обычно не умеют делать его сверстники), и в то же время не упускает основной линии событий, о которых рассказывает;
- склонен фантазировать, старается добавить что-то новое и необычное, когда рассказывает о чем-то уже знакомом и известном всем;
- умеет в рассказе изобразить своих героев очень живыми, передает их характер, чувства, настроения.

В сфере артистической одаренности:

- легко входит в роль какого-либо персонажа: человека, животного и других;
- интересуется актерской игрой;
- меняет тональность и выражение голоса, когда изображает другого человека;
- разыгрывая драматическую сцену, способен понять и изобразить конфликт;
- склонен передавать чувства через мимику, жесты, движения;
- стремится вызывать эмоциональные реакции у других людей, когда о чем-то с увлечением рассказывает;
- с большой легкостью драматизирует, передает чувства и эмоциональные переживания;
- любит игры-драматизации.

В сфере технической одаренности:

- интересуется механизмами и машинами;
- может чинить легко испорченные приборы, использовать старые детали для создания новых поделок, игрушек, приборов;

- любит разбираться в причинах и капризах механизмов, любит загадочные поломки и вопросы на «поиск»;
- любит рисовать чертежи и схемы механизмов, разбираться в них;
- читает (любит, когда ему читают) журналы и статьи о создании новых приборов, машин, механизмов;
- любит обсуждать полезные события, изобретения, часто задумывается об этом;
- проводит много времени над конструированием и воплощением собственных «проектов» (модели летательных аппаратов, автомобилей, кораблей);
- быстро и легко осваивает компьютер.

В сфере лидерской одаренности:

- инициативен в общении со сверстниками;
- сохраняет уверенность в окружении незнакомых людей;
- легко общается с детьми и взрослыми;
- улавливает причины поступков других людей, мотивы их поведения. Хорошо понимает недосказанное;
- часто руководит играми и занятиями других детей;
- склонен принимать на себя ответственность, выходящую за рамки, характерные для возраста;
- другие дети предпочитают выбирать его в качестве партнера по играм и занятиям;
- обладает даром убеждения, способен внушать свои идеи другим.

В сфере спортивной одаренности:

- энергичен, производит впечатление ребенка, нуждающегося в большом объеме движений;
- любит участвовать в спортивных играх и состязаниях;
- часто выигрывает в разных спортивных играх у сверстников;
- бывает быстрее всех в детском саду, в классе;
- движется легко, грациозно, имеет хорошую координацию движений;
- любит ходить в походы, играть на открытых спортивных площадках;
- предпочитает проводить свободное время в подвижных играх (хоккей, баскетбол, футбол);
- физически выносливее сверстников.

В сфере интеллектуальной одаренности:

- хорошо рассуждает, ясно мыслит, понимает недосказанное, улавливает причины и мотивы поступков других людей;
- обладает хорошей памятью;
- легко и быстро схватывает новый «учебный» материал;
- задает очень много продуманных и оправданных ситуацией вопросов;
- любит читать книги, причем по своей собственной «программе»;
- обгоняет своих сверстников по учебе, причем не обязательно является «отличником», часто жалуется, что на официальных занятиях ему скучно;
- гораздо лучше и шире многих своих сверстников информирован о событиях и проблемах, не касающихся его непосредственно (о мировой политике, экономике, науке и т.д.);
- обладает чувством собственного достоинства и здравого смысла, рассудителен не по годам, даже расчетлив;
- очень восприимчив, наблюдателен, быстро, но не обязательно остро реагирует на все новое и неожиданное в жизни.

Обработка данных: в какой сфере у вас большее количество плюсов, именно этот вид одаренности у вашего ребёнка.

Методика изучения мотивов (Л. В. Байбородова)

Учащимся предлагается определить, что и в какой степени привлекает их в совместной деятельности. Для ответа используется следующая шкала:

- 3 – привлекает очень сильно;
- 2 – привлекает в значительной степени;
- 1 – привлекает слабо;
- 0 – не привлекает совсем.

Что тебя привлекает в деятельности:

1. Интересное дело.
2. Общение с разными людьми.
3. Помощь товарищам.
4. Возможность передать свои знания.

5. Творчество.
6. Приобретение новых знаний, умений.
7. Возможность руководить другими.
8. Участие в делах своего коллектива.
9. Вероятность заслужить уважение товарищей.
10. Сделать доброе дело для других.
11. Выделиться среди других.
12. Выработать у себя определенные черты характера.

Обработка и интерпретация результатов.

Для определения преобладающих мотивов следует выделить следующие блоки:

- а) коллективистские мотивы (п. 3, 4, 8, 10);
- б) личные мотивы (п. 1, 2, 5, 6, 12);
- в) престижные мотивы (п. 7, 9, 11).

Сравнение средних оценок по каждому блоку позволяет определить преобладающие мотивы участия учащихся в деятельности.

Методика «Мотивация к успеху» (Т. Элерс)

Цель: изучение стремления к достижению успеха.

Инструкция. Вам предлагается ряд утверждений. При согласии с утверждением рядом с его цифровым обозначением ставьте на бланке для ответа знак «+» («да»), при несогласии – знак «-» («нет»).

Текст

1. Когда имеется выбор между двумя вариантами, его лучше сделать быстрее, чем отложить на определенное время.
2. Я легко раздражаюсь, когда замечаю, что не могу на все сто процентов выполнить задание.
3. Когда я работаю, это выглядит так, будто я все ставлю на карту.
4. Когда возникает проблемная ситуация, я чаще всего принимаю решение одним из последних.
5. Когда у меня два дня подряд нет дела, я теряю покой.
6. В некоторые дни мои успехи ниже средних.
7. По отношению к себе я более строг, чем по отношению к другим.
8. Я более доброжелателен, чем другие.
9. Когда я отказываюсь от трудного задания, то потом сурово осуждаю себя, так как знаю, что в нем я добился бы успеха.
10. В процессе работы я нуждаюсь в небольших паузах для отдыха.
11. Усердие – это не основная моя черта.
12. Мои достижения в труде не всегда одинаковы.
13. Меня больше привлекает другая работа, чем та, которой я занят.
14. Порицание стимулирует меня сильнее, чем похвала.
15. Я знаю, что мои коллеги считают меня дельным человеком.
16. Препятствия делают мои решения более твердыми.
17. На моем честолюбии легко сыграть.
18. Обычно заметно, когда я работаю без вдохновения.
19. При выполнении работы я не рассчитываю на помощь других.
20. Иногда я откладываю то, что должен был сделать сейчас.
21. Нужно полагаться только на самого себя.
22. В жизни мало вещей более важных, чем деньги.
23. Всегда, когда мне предстоит выполнить важное задание, я ни о чем другом не думаю.
24. Я менее честолюбив, чем многие другие.
25. В конце отпуска я обычно радуюсь, что скоро выйду на работу.
26. Когда я расположен к работе, я делаю ее лучше и квалифицированнее, чем другие.
27. Мне проще и легче общаться с людьми, которые могут упорно работать.
28. Когда у меня нет дел, я чувствую, что мне не по себе.
29. Мне приходится выполнять ответственную работу чаще, чем другим.
30. Когда мне приходится принимать решение, я стараюсь делать это как можно лучше.
31. Мои друзья иногда считают меня ленивым.
32. Мои успехи в какой-то мере зависят от моих коллег.
33. Бессмысленно противодействовать воле руководителя.
34. Иногда не знаешь, какую работу придется выполнять.

35. Когда что-то не ладится, я нетерпелив.
36. Я обычно обращаю мало внимания на свои достижения.
37. Когда я работаю вместе с другими, моя работа дает большие результаты, чем работа других.
38. Много, за что я берусь, я не довожу до конца.
39. Я завидую людям, которые не загружены работой.
40. Я не завидую тем, кто стремится к власти и положению.
41. Когда я уверен, что стою на правильном пути, для доказательства своей правоты я могу пойти и на крайние меры.

Обработка результатов

По 1 баллу проставляется за ответ «да» по следующим пунктам опросника: 2, 5, 7, 10, 14–17, 21, 22, 25–30, 32, 37, 41 – и «нет» – по следующим: 6, 13, 18, 20, 24, 31, 36, 38 и 39.

Ответы по пунктам 1, 11, 12, 19, 23, 33–35 и 40 не учитываются. Подсчитываем общую сумму баллов. Чем больше сумма баллов, тем больше у испытуемого выражена мотивация на достижение успеха.

Методика «Определение интенсивности познавательной потребности» (В. С. Юркевич)

Предназначена для учителей, которые на основе наблюдений и бесед с другими учителями, родителями учащихся младших и средних классов должны выбрать ответы на вопросы:

1. Как часто ученик подолгу занимается какой-нибудь умственной работой?

- а) часто (5 баллов);
- б) иногда (3 балла);
- в) очень редко (1 балл).

2. Что предпочитает школьник, когда задан вопрос на сообразительность?

- а) помучиться, но самому найти ответ (5 баллов);
- б) когда как (3 балла);
- в) получить готовый ответ от других (1 балл).

3. Много ли читает школьник дополнительной литературы?

- а) постоянно, много (5 баллов);
- б) иногда много, иногда ничего не читает (3 балла);
- в) мало или совсем ничего не читает (1 балл).

4. Насколько эмоционально ученик относится к интересному для него занятию, связанному с умственной работой?

- а) очень эмоционально (5 баллов);
- б) когда как (3 балла);
- в) эмоции ярко выражены (по сравнению с другими ситуациями) (1 балл).

5. Часто ли задает вопросы?

- а) часто (5 баллов);
- б) иногда (3 балла);
- в) очень редко (1 балл).

Уровень познавательной потребности определяется суммой баллов: 17–25 баллов – потребность выражена сильно, 12–16 баллов – умеренно, меньше 12 баллов – слабо.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА УЧАЩИМСЯ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ПРЕДМЕТНОЙ ОЛИМПИАДЕ

Китайская мудрость гласит: «К вершине горы ведут разные тропинки». Рекомендации, которые мы предлагаем вашему вниманию, помогут открыть для вас новые пути саморегуляции во время подготовки к участию в предметных олимпиадах, новые горизонты вашего успеха!

В период подготовки к экзамену или участию в предметной олимпиаде всегда присутствует психологическое напряжение. Стресс при этом – абсолютно нормальная реакция организма. Легкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность, но излишнее эмоциональное напряжение зачастую оказывает обратное действие. Причиной этого является личное отношение к событию, поэтому очень важно формировать адекватное отношение к ситуации.

Участие в предметной олимпиаде – лишь одно из жизненных событий, которое предстоит пройти. Не придавай ему слишком высокую важность, чтобы не увеличить волнение.

Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.

Составь план занятий, определи для себя конкретную задачу на каждый день, т. е., что именно сегодня надо изучить. Читая учебник, выделяй главные мысли. Научись составлять краткий план, схему ответа отдельно на каждый вопрос и желательно на бумаге. Повторяй материал по вопросам.

В зависимости от этого, кто ты – «сова» или «жаворонок», максимально используй утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы. При изучении и повторении материала помни правило «стирания следов». Запоминание материала – это оставление «следов» в памяти. При изучении похожего материала «следы» накладываются и стираются.

Изученный материал необходимо повторить через 20 минут. Если это сделать, то запоминается 70% информации, в противном случае – только 30%.

Используй как можно больше каналов восприятия информации: проговаривай вслух, рисуй схемы, пиктограммы, помечай опорные слова.

Начни с самого трудного, с того раздела, который знаешь хуже всего, но если тебе трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.

Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.

Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.

Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах.

Важно знать!

Лучше всего мозг воспринимает информацию с 7.00 до 12.00 и с 14.00 до 17–18.00 часов.

В середине дня 30–40 минут следует проводить на свежем воздухе для обогащения кислородом клеток мозга.

Оставь один день перед олимпиадой на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

Очень важен и полноценный сон. Он должен быть не менее 8 часов. Можно также позволить себе поспать и днем, час-полтора – не более.

Доказано, что питание и правильно подобранный рацион играет важную роль в эффективности подготовке.

Одни продукты стимулируют работоспособность, другие – быстроту мышления, третьи – концентрацию!

Лучшему запоминанию способствует морковь.

От перенапряжения и психической усталости лучшее средство – лук.

Орехи – для выносливости.

Клубника и бананы помогут снять стресс.

Для питания клеток мозга просто незаменима рыба.

Улучшает кровоснабжение мозга черника.

Ничто не освежает ваши знания так, как лимон.

Как подготовиться предметной олимпиаде?

1. Поставить задачу запомнить необходимый учебный материал на длительное время.
2. Сосредоточить внимание на том, что надо усвоить.
3. Хорошо понять учебный материал, связав его с тем, что уже известно.
4. Составить план запоминаемого текста, выделив в нем основные мысли, разбить текст на части.
5. Если материал большой, последовательно усваивать одну часть за другой, а затем уже излагать все в целом.
6. После прочтения материала надо его воспроизводить (рассказать прочитанное). В случае забывания не надо спешить заглядывать в учебник, следует стараться припомнить забытое.
7. Использовать при запоминании разные виды памяти (прежде всего смысловую) и некоторые индивидуальные особенности своей памяти (зрительную, слуховую или двигательную).
8. Трудный материал следует повторять перед сном, а затем утром, «на свежую память».
9. Стараться применять полученные знания на деле. Это лучший способ их сохранения в памяти.
10. Надо больше приобретать знаний, связывая новое с тем, что уже известно. Чем больше

запас сведений, тем легче прибавлять к ним новые знания.

Во время участия в предметной олимпиаде!

Подыши, успокойся! Удели 2–3 минуты тому, чтобы привести себя в состояние равновесия. Вспомни о ритмическом дыхании, аутогенной тренировке.

Будь внимателен! В начале мероприятия тебе сообщат необходимую информацию.

Соблюдай правила поведения! Не выкрикивай с места, если ты хочешь задать вопрос, подними руку! Твои вопросы не должны касаться содержания заданий.

Сосредоточься! Постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только задания и часы, регламентирующие время выполнения.

Торопись не спеша! Не бойся! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.

Начни с легкого! Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в обычный ритм. Ты освободишься от нервозности, и вся твоя энергия будет направлена потом на более трудные вопросы.

Пропускай! Надо научиться пропускать трудные и непонятные места. Помни: всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься.

Читай задание до конца! Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условие задания по «первым словам» и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

Думай только о текущем задании! Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания не связаны друг с другом, поэтому предыдущие знания не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет даст тебе и другой бесценный психологический эффект: забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание – это шанс набрать баллы.

Запланируй два круга! Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройти по всем легким, доступным для тебя заданиям (первый круг), а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить (второй круг).

Угадывай! Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.

Проверяй! Обязательно оставь время для проверки своей работы, хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами ответы и заметить явные ошибки.

Не огорчайся! Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это не всегда реально. Учитывай, что количество решенных тобой задач вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

Источник: Нелюбова, Я. К. Экзамен без стресса! Профилактическая программа по снижению экзаменационного стресса у обучающихся выпускных классов при подготовке и сдаче ОГЭ/ЕГЭ : учеб.-метод. пособие / Я. К. Нелюбова, Н. Н. Воронцова, О. П. Молодцова / под ред. Я. К. Нелюбой. – Саратов : ГАУ ДПО «СОИРО», 2019. – 48 с.

✓ Бывают приступы паники, когда кажется, что «забыто все». Просто твои надпочечники выбросили в кровь здоровенную дозу стрессовых гормонов. Дыши глубоко и свободно, ни о чем не думай. Через две-три минуты ты успокоишься и память вернется.

✓ На олимпиаду возьми ту же ручку, которой делал записи в период подготовки, так как ты привык к ее форме и почувствуешь себя с нею спокойно, как дома.

Как получить желаемый результат?

Создай положительную установку!

Очень важно заранее создать позитивный настрой на участие, который будет стимулировать подготовку к предметной олимпиаде.

Формируй позитивные цели. Как известно, жизнь больше, чем экзамен или участие в предметной олимпиаде, и это замечательно! Приступая к повторению (изучению) учебного материала, полезно бывает сформулировать позитивные цели.

Работая, умей расслабляться!

Для того чтобы организм мог отдохнуть во время интенсивной умственной работы, полезны физические упражнения, дыхательная гимнастика, прогулки на свежем воздухе. Позаботься о режиме сна и сбалансированном питании.

Настоящие победители не боятся проиграть!

«Надо признать, что у нас не всегда получается принимать правильные решения. Иногда мы ошибаемся. Неудача – это не противоположность успеха, а часть на пути к нему» (*Арианна Хаффингтон, литератор*).

Память и приемы запоминания

Память – это запоминание, сохранение и последующее воспроизведение информации. Для записи информации в память необходимо придать мыслям упорядоченную структуру. Любая организация запоминаемого материала облегчает работу памяти. Особенно эффективны мнемотехнические приемы (приемы запоминания), так как снабжение образующихся следов памяти «опознавательными знаками», или «адресами», намного упрощает доступ к ним. Искусство хорошего использования памяти состоит в умении удачно выбирать такие знаки.

Приемы работы с запоминаемым материалом:

Группировка – разбиение материала на группы по каким-либо основаниям (смыслу, ассоциациям и др.).

Выделение опорных пунктов – фиксация какого-либо краткого пункта, служащего опорой более широкого содержания (тезисы, заглавие, вопросы к тексту, примеры, цифровые данные, сравнения).

План – совокупность опорных пунктов.

Классификация – распределение каких-либо предметов, явлений, понятий по классам, группам, разрядам на основе определенных общих признаков.

Структурирование – установление взаимного расположения частей, составляющих целое.

Схематизация (построение графических схем) – изображение или описание чего-либо в основных чертах или упрощенное представление запоминаемой информации.

Серийная организация материала – установление или построение различных последовательностей: распределение по объему, по времени, упорядочивание в пространстве.

Ассоциации – установление связей по сходству, смежности или противоположности.

Методы активного запоминания

Метод ключевых слов

Что такое ключевое слово? Это своеобразный узел, связывающий хранящуюся в памяти информацию с нашим непосредственным сознанием и позволяющий нам ее воспроизвести. Для запоминания какой-либо фразы достаточно выделить одно-два главных (ключевых) слова и запомнить их, после чего стоит только их вспомнить – как вспомнится вся фраза.

Этот метод можно применять и при запоминании больших по объему текстов, составляя цепочку ключевых слов, следующих друг за другом и связанных между собой. Для этого запоминаемый текст разбивается на разделы. В каждом из разделов выделяются основные мысли, для каждой из которых выделяется минимальное количество ключевых слов: их необходимо связать между собой и запомнить. Таким образом, формируется некоторый каркас текста, содержание и форму которого можно воспроизвести, восстанавливая в памяти ключевые слова.

Метод повторения И. А. Корсакова (основные принципы)

Необходимо повторить информацию в течение 20 секунд сразу после ее восприятия (имена, телефоны, даты), так как самая большая потеря информации приходится на первые стадии запоминания, следующие непосредственно за восприятием. Промежутки времени между повторениями информации нужно по возможности удлинять. Предположим, если на подготовку дается семь дней, а материал требует не менее пяти повторений, то работа может быть построена так:

- 1-й день – 2 повторения;
- 2-й день – 1 повторение;
- 3-й день – без повторений;
- 4-й день – 1 повторение;
- 5-й день – без повторений;
- 6-й день – без повторений;
- 7-й день – 1 повторение.

Количество повторений должно выбираться с некоторым запасом. Следует придерживаться простого правила: число повторений должно быть таким, чтобы в течение необходимого промежутка времени информация не пропала.

Если вы хотите запомнить информацию только на несколько дней, то после непосредственного ее восприятия рекомендуем повторить материал сначала через 15–20 минут, затем через 8–9 часов. И еще раз через 24 часа.

Комплексный учебный метод

Большое количество информации можно запомнить с помощью частичного учебного метода, при котором повторяется предложение за предложением, стихотворная строка за строкой.

Однако при частичном учебном методе информация дробится и вырывается из своего контекста, что затрудняет выполнение и приводит к увеличению числа повторений. В отличие от этого при комплексном учебном методе вся информация, например, текст, запоминается целиком, а затем как одно целое повторяется. Взаимосвязи между отдельными частями воспринимаются быстрее и основательнее, а обязательное число повторений сокращается. Поэтому там, где это возможно, используйте комплексный учебный метод.

При работе с большим объемом материала трудно хорошо запомнить текст как одно целое. В таком случае разбейте текст на достаточно большие разделы, объединенные одной темой. При первом воспроизведении повторяется уже выученная часть и изучается вторая. При втором – повторяются первые части и заучивается следующая и т.д.

Зубрежка

Бывает так, что какой-то материал ну совершенно не идет!

В этом случае можно прибегнуть к банальной зубрежке. Конечно, много так не выучишь, но этот способ можно применять в крайнем случае. У этого способа запоминания материала тоже есть свои правила.

Какова процедура зазубривания?

- повторить про себя или вслух то, что нужно запомнить;
- повторить через 1 секунду, через 2 секунды, через 4 секунды;
- повторить, выждав 10 минут (для запечатления);
- для перевода материала в долговременную память повторить его через 2–3 часа;
- повторить через 2 дня, через 5 дней (для закрепления в долговременной памяти).

Приемы зрительной памяти

Мысленно представим предмет, который мы хотим запомнить. Раскрасим его в своем воображении необычным цветом или представим его огромного размера, повернем и рассмотрим предмет с разных сторон. Трудно забыть его после таких действий, не правда ли?

Визуализация в чистом виде. Для запоминания коротких чисел вполне достаточно создать их зрительный образ. Представьте себе, что число, которое вам необходимо запомнить, написано крупным красным шрифтом на белой стене или горит неоновыми цифрами на фоне черного неба. Заставьте эту надпись мигать не менее 15 секунд в вашем воображении. Повторяя число вслух, вы еще больше облегчите его запоминание, призвав еще один канал чувственного восприятия.

Способы снятия психоэмоционального и мышечного напряжения

Глубокие дыхательные упражнения

Вдохните медленно и глубоко через нос, заполните воздухом живот, а затем грудь. Медленно посчитайте до четырех 1-2-3-4. Действуйте в своем темпе. Как можно медленнее выдохните через рот, поджав губы, как будто вы собираетесь свистеть. Когда почувствуете ваши легкие пустым, опять же досчитайте до четырех. Начните упражнение снова и повторяйте 3–4 раза.

Быстрая релаксация

При стрессовой ситуации пригодится умение быстро расслабиться. Вначале нужно будет применить предыдущий прием снятия эмоционального напряжения: глубокие дыхательные упражнения два-три раза, считая про себя вдох, выдох... После достижения общей релаксации нужно прочувствовать все мышцы своего тела. Сосредоточьтесь на выражении своего лица и положении тела. Если почувствуете излишнее мышечное напряжение в какой-либо части тела (например, в правой руке), то напрягайте, а затем расслабляйте различные группы мышц этой части тела (напрячь и расслабить бицепсы, мышцы предплечья и т. д.). Попробуйте почувствовать свое тело и как оно расслабляется. Эту методику можно отрабатывать и в воображаемой стрессовой ситуации. Повторяйте упражнение один раз в неделю.

Концентрация

Для данного упражнения хорошо подходит упражнение концентрации на вещах, которые окружают вас в данный момент. Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение, в котором вы находитесь. Сконцентрируйтесь на вещах одинакового цвета, например, запомните все белого цвета. Закрепите белый цвет ассоциацией с белым молоком, белыми облаками и т.д. После соберите все предметы один за другим, останавливаясь отдельно на каждом предмете. Упражнение поможет вам отвлечься от эмоционального напряжения. Внимание будет отвлечено на рациональное восприятие окружающей обстановки.

Отвлечение

Займитесь какой-нибудь деятельностью – все равно, какой: начните стирать белье, мыть посуду или делать уборку. Любая выбранная деятельность поможет вам отвлечься.

Музыка

Выберите свою любимую тихую, успокаивающую музыку. Расположитесь поудобней и слушайте в спокойной обстановке.

Арифметика

Подсчитайте, сколько осталось дней до знаменательных дней в вашей жизни. Например, сколько осталось дней до дня рождения, до значимых дат в вашей жизни, которых вы ждете. Хорошие воспоминания, когда они были и сколько прошло с тех пор.

Источник: <https://omr.by/news/stati/sposoby-bystrogo-snyatiya-psikhoemotsionalnogo-i-myshechnogo-napryazheniya>

Как помочь себе во время стресса

Острый стресс характеризуется внезапностью влияния стрессогенных факторов. Как правило, используя термин «острый стресс», исследователи также рассматривают относительную кратковременность переживания стресса, которое во многом обусловлено индивидуальными особенностями человека. В острой стрессовой ситуации лучшим первоначальным приёмом является осознание своего стрессового состояния, мысленное взятие «паузы».

И не следует принимать никаких решений!

Сосчитайте до десяти и только потом вернитесь к ситуации.

Займитесь своим дыханием. Медленно вдохните воздух носом и на некоторое время задержите дыхание. Выдох осуществляется постепенно, также через нос, сосредоточившись на ощущениях, связанных с вашим дыханием.

Если это возможно, слегка смочите виски, лоб, артерии на руках холодной водой.

Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение, в котором вы находитесь. Обращайте внимание на мельчайшие детали, даже если вы их хорошо знаете. Медленно, не торопясь, мысленно «переберите» все предметы один за другим в определенной последовательности. Постарайтесь полностью сосредоточиться на этой «инвентаризации». Говорите мысленно самому себе: «Коричневый письменный стол, белые занавески, красная ваза для цветов» и т. д. Сосредоточившись на каждом отдельном предмете, вы отвлечетесь от внутреннего стрессового напряжения, направляя свое внимание на рациональное восприятие окружающей обстановки.

Если позволяют обстоятельства, покиньте помещение, в котором у вас возник острый стресс. Перейдите в другое помещение, где никого нет, или выйдите на улицу, где сможете остаться наедине со своими мыслями. Разберите мысленно это помещение (если вы вышли на улицу, то окружающие дома, природу) «по косточкам».

Встаньте, ноги на ширине плеч, наклонитесь вперед и расслабьтесь. Голова, плечи и руки свободно свешиваются вниз. Дыхание спокойно. Фиксируйте это положение 1–2 минуты, после чего очень медленно поднимайте голову (так, чтобы она не закружилась).

Посмотрите в окно на небо, сосредоточьтесь на том, что видите.

Выпейте немного воды. Сконцентрируйте своё внимание на ощущениях.

Найдите какой-нибудь мелкий предмет и внимательно рассмотрите его. Разглядывайте его не менее минуты, знакомясь с его формой, цветом, структурой таким образом, чтобы суметь чётко представить его с закрытыми глазами.

Следите за своим дыханием. Дышите медленно через нос. Сделав вдох, на некоторое время задержите дыхание, затем также медленно, через нос выдохните воздух. При каждом выдохе концентрируйте внимание на том, как расслабляются и опускаются ваши плечи.

Основная литература

1. Медведская, Е. И. Одаренный ребенок в школе и дома : пособие для педагогов учреждений общ. среднего образования с белорус. и рус. яз. обучения, учреждений доп. образования детей и молодежи / Е. И. Медведская, Н. В. Былинская. – Минск : Нар. асвета, 2017. – 191 с.
2. Орлова, Л. В. Психология самопознания : метод. разработки факульт. занятий для подростков / Л. В. Орлова. – Минск : МГИРО, 2017. – 68 с.
3. Савенков, А. И. Психология детской одаренности : учебник для среднего проф. образования / А. И. Савенков. – 2-е изд., испр. и доп. – М : Юрайт, 2019. – 334 с.
4. Савенков, А. И. Педагогическая психология : учебник для академического бакалавриата : в 2 ч. / А. И. Савенков. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Юрайт, 2016. – Ч. 1. – 317 с.

Дополнительная литература

1. Бумаженко, Н. И. Социально-педагогические основы работы с одаренными детьми : курс лекций / Н. И. Бумаженко. – Витебск : УО ВГУ им. П. М. Машерова, 2007. – 125 с.
2. Орлова, Л. В. Призвание. Как прожить в профессии без острых углов / Л. В. Орлова, С. В. Радькова. – Минск : Зорны Верасок, 2013. – 312 с.