

# В ЧЕМ МОЯ СИЛА?

КАК РАСКРЫТЬ СВОИ  
СПОСОБНОСТИ





# В чем моя сила?

**Как раскрыть свои способности**

Иллюстрировано  
Зубаревой Еленой

Астана  
2023

УДК 159.9

ББК 88.1

В 11

*Одобрено Республиканским научно-практическим центром психического здоровья  
Министерства здравоохранения Республики Казахстан*

*Одобрено Национальной академией образования имени Ы. Алтынсарина*

**Автор: Айтмухамбетов Е.А.**

**В чем моя сила? Как раскрыть свои способности.** – Астана: КФ «Bilim Foundation», 2023. – 60 с.

**ISBN 978-601-7638-40-5**

Истории в книге «В чем моя сила? Как раскрыть свои способности» рассматривают «личные» силы каждого подростка. Описываются способности, таланты и то, как подростки учатся и развиваются для самореализации. Книга поможет распознать свои «личные» силы и свою уникальность.

Книга предназначена для подростков и их родителей. В качестве дополнительного практического руководства материал может быть использован школьным психологом.

**УДК 159.9**

**ББК 88.1**

**В 11**

**ISBN 978-601-7638-40-5**

© Корпоративный фонд «Bilim Foundation»

*При использовании информации из книги ссылка на книгу обязательна.*

*Все права на книгу принадлежат авторам, запрещается копирование, распространение или любое иное использование информации и объектов книги без предварительного письменного согласия правообладателя.*



*Талант — это вера в себя, в свою силу.*

**М. Горький**

*Большой талант требует большого трудолюбия.*

**П. И. Чайковский**

# Оглавление

Дорогой читатель!.....	8
Скрытые таланты .....	10
<i>Записи психолога</i> .....	18
Решающий матч.....	21
<i>Записи психолога</i> .....	29
Лучший ученик .....	32
<i>Записи психолога</i> .....	40
Одно решение .....	43
<i>Записи психолога</i> .....	53
Это может тебе пригодиться.....	56
На заметку родителям и опекунам .....	57
Об авторах и иллюстраторе .....	59

# *Дорогой читатель!*

У каждого человека есть свои уникальные способности, таланты и навыки. Порой мы можем их не замечать и не придавать особого значения, потому что гонимся за чем-то другим, или нам кажется, что наши сильные стороны вовсе такими не являются.

Четкое понимание своих сильных и слабых сторон важно для принятия решений, потому что так мы сможем лучше понять, над чем нам стоит поработать, а что мы в силах сделать уже сейчас. Например, если тебе нужно организовать мероприятие в школе, и ты думаешь, делать ли все самому или попросить помощи у одноклассников, то надо понимать, насколько сильно у тебя развиты организационные навыки. Если тебе еще не приходилось организовывать конкурсы или концерты самому, или у тебя бывают проблемы с тайм-менеджментом, то у тебя могут возникнуть проблемы. Поэтому важно иметь представление о своих сильных и слабых сторонах. Наши сильные и слабые стороны зависят от того, кем мы являемся. Было бы ошибочно думать, что у нас нет недостатков. И наоборот, также вредно думать, что мы бесполезны и что у нас нет никаких отличительных качеств. Признание наших сильных и слабых сторон является частью непрерывного процесса самосовершенствования.

Важно развивать как слабые стороны, так и сильные стороны. Прежде чем они смогут превратиться в нечто ценное, нужно над ними поработать. Благодаря практике ты поймешь, в чем ты хорош. С другой стороны, важно проходить через смущающие, болезненные или стрессовые переживания, чтобы начать осознавать свои недостатки. Однако эти недостатки могут быть отполированы как бриллиант, в результате ты станешь более сильным и ярким.

В книге «В чем моя сила? Как раскрыть свои способности» содержатся три истории подростков, каждый из которых учится оценивать свои сильные и слабые стороны при принятии решений. Это очень важный навык, который они нарабатывают благодаря себе и поддержке близких.

Если ты хочешь узнать о своих сильных и слабых сторонах, ты можешь почитать советы психолога на эту тему, которые есть в этой книге.



# Скрытые таланты

Я никогда не отличалась превосходными академическими познаниями и не была «суперспособным» ребенком в детском саду. Когда мне исполнилось шесть лет, и родители подали мои документы в школу, я не прошла первый этап отборочного теста. Как сейчас помню, как шестилетняя я вошла в небольшой уютный кабинет в школе, где сидела улыбающаяся с добрыми глазами учительница. Я тихим голосом поздоровалась и села рядом с ней за парту. Передо мной на парте лежали четыре картинки с изображениями самолета, мотоцикла, поезда и автомобиля. Мое задание заключалось в том, чтобы выбрать лишнюю картинку. Казалось бы, простейшее задание и очевидный ответ! Изображение с самолетом – лишняя картинка, так как это единственный не наземный вид транспорта.

Только отнюдь, мне шестилетней задача показалась не такой уж простой. Я долго вглядывалась в картинки и не могла понять, в чем же подвох. Я искала скрытый смысл в этом задании и не думала, что ответ – вот так просто лежит на поверхности.

Поразмыслив некоторое время, я протянула свой указательный палец к одной из картинок и сделала свой выбор. Лишняя карточка – это картинка с поездом. Мой выбор немного смутил учительницу, и в ее больших карих глазах выразилось вопросительное выражение. Видимо, я была одним из немногих детей, кто давал неправильный ответ на этот простой тест. Учительница попросила меня объяснить свой выбор и поделиться,

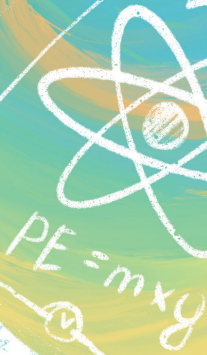


почему я выбрала поезд. Мой выбор пал на этот вид транспорта, потому что я посчитала, что во всех остальных – в самолете, автомобиле и мотоцикле – человек в какой-нибудь сложной ситуации еще может что-нибудь предпринять, куда-то повернуть, а вот с поездом ничего уже не сделаешь, он едет ведь строго по рельсам. Мой ответ еще больше удивил учительницу. Сейчас

я понимаю, что и вправду, когда шестилетний ребенок выдает такой ответ – это что-то необычное. Я понимаю ее изумление сейчас, но не понимала его тогда, в детстве. Она сказала мне правильный ответ. Обосновала его тем, что поезд, мотоцикл и автомобиль – наземные виды транспорта, а самолет – нет.

После этого теста я вышла из кабинета не в лучшем настроении. Я была недовольна собой и немного побаивалась, что теперь скажет мама, а вдруг она разочаруется во мне. Мое предчувствие насчет мамы, к сожалению, сбылось. После меня в кабинет вошла моя мама, мой ответ поразил ее не меньше, чем учительницу. Мама была расстроена, что я ответила совсем не так, как требовалось, и сердилась на меня. Сказала, что это был несуразный ответ. Она так боялась, что теперь меня не возьмут в эту школу и для меня придется искать другую. К счастью, в школу меня все же взяли, так как результаты других тестов и проверок были неплохие, и я стала ученицей первого класса общеобразовательной школы №7.

Я была не самым способным ребенком в школе, меня никогда не ставили в пример другим ученикам, и учителя не хвалили меня за исключительную одаренность. Я была обыкновенной среднестатистической ученицей со средними оценками – четверками, иногда пятерками, а когда не повезет – получала и тройки. Так продолжалось до конца шестого класса, но в седьмом классе все вдруг резко изменилось. К нашей школьной программе добавился новый предмет – физика.



$v^2 = v_1^2 + v_2^2$



$s = \left[ \frac{v + u}{2} \right] t$

$f = \frac{v}{\lambda}$



Поначалу я не особо была рада дополнительному уроку, ведь теперь домашней работы станет еще больше. И к тому же, в моем понимании, физика всегда была какой-то сложной наукой, понять которую обычной школьнице, как я, не дано. Только все оказалось с точностью до наоборот. Именно физика кардинально поменяла мое отношение к учебе на 360 градусов. Эта наука объясняла то, как происходит множество процессов, которые мы наблюдаем в повседневной жизни и тем самым пробудила мой интерес к учебе.



*Со мной такое было в первый раз, я не просто хотела получить хорошую оценку, а именно хотела понять и изучить этот предмет.*



Когда мое отношение к оценкам стало проще, то я перестала заикливаться только на них, и каким-то чудесным образом учеба на удивление стала даваться мне гораздо легче. Во мне проснулся интерес к тому, что мы учим на уроках. Я просто читала, изучала то, что мне нравится, и это было для меня очень увлекательным. Что касается физики, изучив новую тему в школе, я искала дополнительную информацию самостоятельно дома и искала ответы на свои вопросы, на некоторые из них не могла дать ответ даже наша учительница.



Больше всего меня интересовали звезды, планеты, черные дыры и космос. Меня поражали такие факты, как свойства черной дыры, удивляли теории их образования и т.д. Мне нравилось читать о том, как звезды рождаются и умирают. Астрофизика поглотила меня, прямо как черная дыра! Разделы физики, которые мы проходили позже, интересовали меня не меньше. Особенно меня восхищала ядерная физика – это раздел физики, изучающий строение атомов и их составляющих, различные ядерные реакции и т.д. Так постепенно с моей любознательностью и трудом я стала одной из лучших учениц в классе по физике. Учительница пригласила меня в сборную олимпийского резерва с ребятами со всей школы. На различных олимпиадах и соревнованиях наша команда получала призовые места и почетные грамоты. Я поняла, что хочу связать свою жизнь с этой наукой не только потому, что у меня хорошо получается решать различного рода задачи, а еще и потому, что мне нравится этим заниматься. Я думаю, что этот аспект является важным при выборе профессии, думаю необходимо чтобы то, чем ты занимаешься в жизни каждый день, приносило тебе радость, ведь тогда работать будет легко и интересно.

Сегодня, вспоминая тот момент, когда я поступала в школу, вспоминая свой первый отборочный тест, который я завалила, у меня невольно появляется улыбка на лице. На самом деле, наверное, мой такой необычный ответ на тестировании в первый класс был связан не с моим низким интеллектом или узким кругозором. Думаю, что просто я человек с необычным складом ума, с необычным подходом к проблемам и неординарной логикой. Но разве это плохо? Я верю, что – нет, и очень

рада, что нашла применение своим способностям и талантам. Своей историей я хотела рассказать, что не всегда неправильный ответ или ошибка являются показателем интеллектуальных способностей человека. Возможно, и тебе доводилось совершать в своей жизни ошибки, отчего потом ты разочаровывался в себе. А теперь я думаю, возможно, за ними скрыт мой талант или какая-нибудь моя особенность.



# Записи психолога



Оценивая себя и свои особенности, мы часто не видим и не осознаем свои таланты и способности, иногда ошибочно воспринимаем их за недостатки. Наше незнание или неспособность осознать свои таланты и способности основывается на том, что мы их просто не чувствуем в себе, не видим их со стороны, не воспринимаем их как особенность, так как ориентируемся на малокомпетентные мнения окружающих, которые построены на общепринятых шаблонах поведения.

В нашей истории «Скрытые таланты» главная героиня считала свой талант восприятия окружающей среды неприемлемым, но только со временем осознала свою уникальность и особенность. Все это потому, что талант – это незаурядные способности, которые проявляются с приобрете-

нием опыта и позволяют добиться успеха в выбранном, наиболее интересном направлении деятельности. Талантом можно также назвать то, что получается делать лучше всего. И если ты еще не осознал свой талант, то не отчаивайся, попробуй себя в том, что тебе наиболее интересно, в том, что тебя занимает и увлекает, чему ты готов отдать большую часть времени. Но самое главное в таланте – он помогает тебе развиваться не только в одной выбранной деятельности, он всесторонне развивает в тебе личностные качества. Человек талантливый – это человек довольный собой, имеющий мечту и план ее достижения, который не только заботится о себе, но и уделяет внимание, развивает и помогает своему окружению.

Среди ученых-психологов до сих пор не утихают споры о том, всем ли присущ талант. Только в одном их мнения сходятся:

- Талант есть у каждого, ведь любой индивид хорош в определенной области.
- Любой талант – это нелегкий труд и ежедневные упражнения.
- Способности человека раскрываются только со временем и приходят с опытом.

Как раскрыть свои таланты и осознать их? Для этого я предлагаю составить список своих талантов и способностей, разделив их на две части: те, что использую, и те, что не использую. Если данный список завел тебя в тупик или хочешь больше узнать о себе и талантах, которые ты не замечал, тогда увидеть свои таланты поможет следующее упражнение.

Разошли знакомым список с вопросами и попроси ответить честно. Так как в психологии и саморазвитии нет неправильных ответов – все ответы направлены на развитие самого себя.

### Вопросы:

1. Если бы тебя спросили, кто такая(ой) (твое имя), что бы ты ответил(а)?
2. В чем ты видишь мои сильные стороны?
3. Какие свои сильные стороны я не использую? Как бы мог(ла) использовать?
4. Какие у меня слабые стороны? В чем ты видишь мои таланты, (которые я не развиваю и мало использую)?
5. В какой ситуации ты обратился бы ко мне за помощью? Почему? Чем я мог(ла) бы помочь?
6. В чем моя уникальность?

Вопросы лучше разослать минимум 5-ти знакомым, которые знакомы с тобой давно, так как новые знакомые могут тебя плохо знать. А лучше попросить ответить на вопросы родителей и своих одноклассников. Получив данные, проанализируй их, разбей на две колонки «что использую» и «не использую». Выдели самые для тебя интересные и удели им свое внимание.