

Cytat na dziś:

„Każdy jest geniuszem. Ale jeśli zaczniesz oceniać rybę pod względem jej zdolności wspinania się na drzewa, to przez całe życie będzie myślała, że jest głupia”.

~Albert Einstein



Moje predyspozycje i zdolności-jak je rozpoznać i rozwijać

Interpersonalne, matematyczne, językowe, artystyczne, muzyczne, sportowe każdy z Nas posiada jakieś predyspozycje. Niektórzy już je odkryli, i być może je rozwijają, inni jeszcze nie zdają sobie z nich sprawy. Każdy człowiek posiada wrodzone talenty i predyspozycje. Nauka gry na instrumencie dość łatwo przychodzi osobie, która posiada talent muzyczny, a zdobywanie umiejętności programowania jest stosunkowo proste dla ludzi posiadających umysł ścisły. Im wcześniej rozpoznamy swoje predyspozycje i zaczniemy je rozwijać, tym większe prawdopodobieństwo, że wybierzemy ścieżkę kariery, która zapewni nam poczucie spełnienia. Aby odkryć, jakie zdolności posiadamy.

Jak rozpoznać predyspozycje:

Predyspozycje przywódcze - zazwyczaj jesteś w centrum uwagi. Jesteś pewna/y siebie, uwielbiasz być na czele. Masz poczucie lojalności grupowej i indywidualnej sprawiedliwości społecznej. Niejednokrotnie pełniłeś/aś rolę przewodniczącego klasy, lub jesteś innym nieformalnym liderem. Potrafisz kontrolować przebieg wydarzeń i wykorzystujesz to do zdobywania uznania u rówieśników oraz do manipulowania nimi. Wiesz jak zaszczepić innym entuzjazm do pomysłu.

Predyspozycje sportowe - jesteś energiczna/y i aktywna/y ruchowo. Masz doskonałą koordynację ruchów. Uwielbiasz gry i zabawy sportowe oraz aktywność na powietrzu. Chętnie wykonujesz ćwiczenia sportowe. Bierzesz udział w zawodach. Potrafisz wyznaczyć sobie swój sportowy cel, i dążysz do niego. Z powodzeniem rywalizujesz w sporcie ze starszymi od siebie. Czytasz artykuły i wiadomości sportowe.

Predyspozycje naukowe- jesteś czytana/y (m.in. chodzi o tematykę naukową). Wyrażasz się jasno i precyzyjnie. Jesteś uzdolniona/y matematycznie. Ciągłe nurtują Cię pytania: „jak?” i „dlaczego?”. Masz doskonałą koordynację oko - ręka oraz świetnie rozwinięte umiejętności motoryczne. Często zbierasz różne przedmioty, klasyfikujesz je. Jesteś wytrwała/y. Czytasz książki popularnonaukowe, przeprowadzasz doświadczenia. Dostrzegasz i rozumiesz różne pojęcia i związki.

Predyspozycje matematyczne- od najmłodszych lat szybko operujesz cyframi i liczbami. Wszystko obliczasz skrótami. Jesteś perfekcjonistą. Nie jesteś zbyt rozmowna/y. Jasno i zwięźle odpowiada na pytania. Nie ufasz intuicji, chcesz dowodów. Wykazujesz wytrwałość i upór w rozwiązywaniu zadań. Zdarza się, że lubisz muzykować lub grać w szachy.

Predyspozycje techniczne- lubisz konstruować. Właściwie posługujesz się różnego rodzaju narzędziami. Interesujesz się funkcjonowaniem urządzeń mechanicznych. Lubisz rysować przedmioty mechaniczne lub różne plany i projekty. Masz zdolności matematyczne

(w zakresie matematyki stosowanej i geometrii). Czytasz książki i czasopisma naukowe i techniczne.

Predyspozycje plastyczne - lubisz rysować, malować, lepić z gliny lub plasteliny. Chętnie eksperymentuje, przejawia oryginalność w doborze tematów, technik, kompozycji i materiałów. Poprzez sztukę wyraża swoje uczucia. Zauważa szczegóły i barwy, których inne dzieci nie dostrzegają. Masz wyostrzoną percepcję przedmiotów codziennego użytku. Chętnie odwiedzasz galerię, wystawy. Interesujesz się dziełami sztuki, bierzesz udział w konkursach plastycznych

Predyspozycje twórcze - lubisz i potrafisz wymyślać opowiadania, gry, wiersze, piosenki itp. Zadajesz dużo pytań, chcesz wiedzieć i rozumieć. Lubisz eksperymentować i sprawdzać hipotezy, by uzyskać odpowiedź na nurtujące pytania. Potrafisz wykorzystać w nowy niezwykły sposób znane materiały i środki. Jesteś wytrwała/y w podejmowanym zadaniu. Często ubierasz się lub zachowujesz w sobie tylko właściwy sposób.

Predyspozycje aktorskie/muzyczne - od najmłodszych lat wykazujesz zdolność odgrywania różnych ról, naśladowania. Lubisz śpiewać. Brałaś/eś udział we wszystkich akademiach i konkursach, nie masz tremy przed publicznością. Potrafisz z ekspresją operować głosem oraz porozumiewać się za pomocą gestów, ruchu i wyrazu twarzy. Bierzesz udział w zajęciach kółka teatralnego. Interesuje się teatrem, filmem. Chętnie chodzisz na różne koncerty.

Wykorzystujcie każdą okazję do nauki i rozwoju

Szkoła, zajęcia praktyczne, wolontariat, udział w zajęciach dodatkowych, pasje – jeśli jesteśmy aktywni w różnych obszarach życia, mamy okazję odkrywać i rozwijać swoje możliwości. Możemy też przekonać się, w jakich dziedzinach zdecydowanie się nie sprawdzamy. Znając siebie, nie będziemy tracić czasu i energii na to, co nas męczy i nie daje nam zadowolenia. Warto zdobywać doświadczenia, wyciągać wnioski i wykorzystywać zdobytą wiedzę.

Zadawajcie pytania, słuchajcie osób z Waszego otoczenia

Dobrze jest pytać członków rodziny, przyjaciół, nauczycieli jak nas postrzegają. Być może widzą cechy, które posiadamy, a których nie jesteśmy do końca świadomi – np. dlatego, że się nie doceniamy. Mając taką wiedzę, możemy rozwijać to, co dobre, ale też eliminować to, co złe.

Co Ci idzie dobrze?

Zastanów się w jakich aktywnościach szkolnych(i nie tylko) czujesz się najlepiej – co mówią nauczyciele, a co pokazują oceny.

Analizujmy nasze odczucia

Ważne, byśmy zastanawiali się nad tym, jak postrzegamy samych siebie. To, w jaki sposób o sobie myślimy, może nas motywować do pracy lub hamować nasz rozwój. Czasami warto

porozmawiać ze specjalistą który pomoże nam odkryć nasze mocne strony i podpowie w jaki sposób można je rozwijać.

Określ sobie cel

W odkrywaniu potencjału pomaga również świadomość własnych oczekiwań i marzeń. Dzięki niej zyskujemy motywację do tego, by odkrywać i rozwijać swój potencjał.

Magdalena Gajerska-Kozak

Źródło:

<http://szkolamedialna.pl>

<https://porady.pracuj.pl>