

ТЕМА УРОКУ: САМОРЕАЛІЗАЦІЯ В ПІДЛІТКОВОМУ ТА ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ



НА МЕЖІ МІЖ ДИТИНСТВОМ І ЮНІСТЮ

- «ХТО Я?»»,
- «ЩО ДЛЯ МЕНЕ Є ГОЛОВНИМ У ЖИТТІ?»»,
- «ЩО Я ВМІЮ, МОЖУ Й ЧОГО МЕНІ ПОТРІБНО НАВЧИТИСЯ?»»,
- «ЩО Я ХОЧУ ВІД СЕБЕ, БЛИЗЬКИХ ЛЮДЕЙ, ВІД УСЬОГО СВІТУ?»»

ВИСЛОВІТЬ СВОЮ ДУМКУ:

- **ГРЕЦЬКИЙ ФІЛОСОФ КСЕНОКРАТ ПИСАВ:**

**«НАРОДИТИСЯ МАЛО – ПОТРІБНО ЩЕ
РЕАЛІЗУВАТИСЯ»**

- **ПІДЛІТКОВИЙ ВІК** — ЦЕ ПЕРІОД, КОЛИ ЛЮДИНА МОЖЕ Й ПОВИННА ПРОЙТИ ШЛЯХ ВІД НЕПОСЛІДОВНОГО У ВЧИНКАХ ПІДЛІТКА ДО ВПЕВНЕНОЇ В СОБІ ЛЮДИНИ, ГОТОВОЇ ДО ДОРΟΣЛОГО ЖИТТЯ.

- **ЮНАЦЬКИЙ ВІК** — ЕТАП ФОРМУВАННЯ САМОСВІДОМОСТІ Й ВЛАСНОГО СВІТОГЛЯДУ, ПРИЙНЯТТЯ ВІДПОВІДАЛЬНИХ РІШЕНЬ І ЗАВЕРШАЛЬНИЙ ЕТАП ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ.

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ПІДЛІТКА

Фізіологічні

Зміни соціологічних даних

Можливі функціональні порушення в організмі

головний біль
запаморочення
утома
підвищений тиск
пришвидшене серцебиття

Зміни у функціонуванні систем організму

Зміни в ендокринній і статевій системах

Зацікавленість протилежною статтю

Розвиток «я-концепції»

Розвиток і взаємодія ендокринної та нервової систем

загальна неврівноваженість
роздратованість
запальність
збудженість
в'ялість

Соціальні

Формування почуття дорослості, переоцінювання цінностей, зростання самоусвідомлення

Спроба будувати по-новому стосунки з навколишнім світом

з дорослими батьками
учителями
іншими людьми

можуть бути непорозуміння

з ровесниками

можливі проблеми

ПОНЯТТЯ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ

- **САМОРЕАЛІЗАЦІЯ** — ЦЕ МАКСИМАЛЬНЕ РОЗКРИТТЯ СВОЇХ ТВОРЧИХ ЗДІБНОСТЕЙ І ТАЛАНТІВ, ВІДЧУТТЯ ПОВНОТИ Й ОСМИСЛЕНОСТІ ЖИТТЯ.
- **САМОРЕАЛІЗАЦІЯ** — ЦЕ ВИЯВЛЕННЯ Й РОЗВИТОК СВОЇХ ЗДІБНОСТЕЙ В УСІХ СФЕРАХ ДІЯЛЬНОСТІ.

УМОВИ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ

- **МОЖЛИВІСТЬ ЛЕГКО ЗАДОВОЛЬНЯТИ СВОЇ ПОТРЕБИ, НЕОБХІДНІ ДЛЯ ПІДТРИМАННЯ ФІЗИЧНОГО ІСНУВАННЯ.
(ПРИГАДАЙТЕ ПОТРЕБИ ЛЮДИНИ).**
- **НАЯВНІСТЬ ВІЛЬНОГО ЧАСУ.**
- **ВИЗНАННЯ ЗА КОЖНОЮ ЛЮДИНОЮ ПЕВНИХ ПРАВ І СВОБОД І ЇХНЄ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ.**
- **АДЕКВАТНА ОЦІНКА ЛЮДИНОЮ СВОЇХ ЗДІБНОСТЕЙ І ТОГО, ЯК ВОНА МОЖЕ АБО ПОВИННА РОЗВИВАТИСЯ ТА ЇХ РЕАЛІЗОВУВАТИ.**

СКЛАДОВІ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ

САМОРЕАЛІЗАЦІЯ ВІДБУВАЄТЬСЯ В ТАКИХ СФЕРАХ:

- У ПОБУТОВОМУ ЖИТТІ,
- У СОЦІАЛЬНИХ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКАХ І СТОСУНКАХ,
- У ПРОЦЕСІ САМОРОЗВИТКУ.

СКЛАДОВИМИ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ І ЖИТТЄВОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ Є:

- ПРОФЕСІЙНА САМОРЕАЛІЗАЦІЯ;
- СОЦІАЛЬНА САМОРЕАЛІЗАЦІЯ;
- ТВОРЧА САМОРЕАЛІЗАЦІЯ.

САМОПІЗНАННЯ І ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ



ЖИТТЄВІ НАВИЧКИ СПРИЯЮТЬ ФОРМУВАННЮ ГАРМОНІЙНО РОЗВИНЕНОЇ ОСОБИСТОСТІ, ЇЇ СОЦІАЛЬНІЙ АДАПТАЦІЇ, ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОМУ Й ЕМОЦІЙНОМУ БЛАГОПОЛУЧЧЮ, ПОЗИТИВНІЙ І ЗДОРОВІЙ ПОВЕДІНЦІ.

- **НАВИЧКИ:**
- **ЕФЕКТИВНОГО СПІЛКУВАННЯ:** УМІТИ СЛУХАТИ СПІВРОЗМОВНИКА; ЧІТКО ВИСЛОВЛЮВАТИ СВОЇ ДУМКИ; ВІДКРИТО ВИСЛОВЛЮВАТИ СВОЇ ПОЧУТТЯ, БЕЗ ТРИВОГИ ТА ЗВИНУВАЧЕНЬ;
- **СПІВПЕРЕЖИВАННЯ:** УМІННЯ РОЗУМІТИ ПОЧУТТЯ, ПОТРЕБИ ТА ПРОБЛЕМИ ІНШИХ ЛЮДЕЙ; ЗВАЖАТИ НА ПОЧУТТЯ ІНШИХ ЛЮДЕЙ; НАДАВАТИ ДОПОМОГУ Й ПІДТРИМКУ;
- **РОЗВ'ЯЗУВАННЯ КОНФЛІКТІВ:** УМІННЯ РОЗВ'ЯЗУВАТИ КОНФЛІКТИ ПОГЛЯДІВ НА ОСНОВІ ТОЛЕРАНТНОСТІ, А КОНФЛІКТИ ІНТЕРЕСІВ — ЗА ДОПОМОГОЮ КОНСТРУКТИВНИХ ПЕРЕГОВОРІВ;

- **УПЕВНЕНОЇ ПОВЕДІНКИ В УМОВАХ ТИСКУ, ПОГРОЗ І ДИСКРИМІНАЦІЇ:** УМІННЯ ВІДСТОЮВАТИ СВОЮ ПОЗИЦІЮ ТА ВІДМОВЛЯТИСЯ ВІД НЕБАЖАНИХ ПРОПОЗИЦІЙ, УНИКАТИ НЕБЕЗПЕЧНИХ СИТУАЦІЙ І ДІЯТИ В РАЗІ ЗАГРОЗИ НАСИЛЛЯ;
- **СПІЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ Й СПІВРОБІТНИЦТВА:** УМІННЯ БУТИ «ЧЛЕНОМ КОМАНДИ», РЕАЛЬНО ОЦІНЮВАТИ СВОЇ ЗДІБНОСТІ ТА СВІЙ ВНЕСОК У СПІЛЬНУ ДІЯЛЬНІСТЬ;
- **ВИЗНАЧЕННЯ ЖИТТЄВИХ ЦІЛЕЙ І ПРОГРАМ:** УМІННЯ ВИЗНАЧАТИ ЖИТТЄВІ ЦІЛІ З УРАХУВАННЯМ СВОЇХ ПОТРЕБ, СХИЛЬНОСТЕЙ, ЗДІБНОСТЕЙ; ПЛАНУВАТИ ВЛАСНУ ДІЯЛЬНІСТЬ, АНАЛІЗУЮЧИ МОЖЛИВОСТІ Й ОБСТАВИНИ; ВИЗНАЧАТИ ПРІОРИТЕТИ Й РАЦІОНАЛЬНО ВИКОРИСТОВУВАТИ ЧАС;
- **САМОКОНТРОЛЮ:** УМІННЯ ПРАВИЛЬНО ВИРАЖАТИ СВОЇ ПОЧУТТЯ; КОНТРОЛЮВАТИ ПРОЯВИ ГНІВУ; ПЕРЕЖИВАТИ НЕВДАЧІ; РАЦІОНАЛЬНО ПЛАНУВАТИ СВІЙ ЧАС

ГОТОВНІСТЬ ДО САМОРЕАЛІЗАЦІЇ

- СТАВЛЕННЯ ДО ПРИРОДИ.
- ЗАХОПЛЕННЯ Й ОСОБИСТІ ІНТЕРЕСИ.
- ЗНАЧЕННЯ МАЙБУТНЬОЇ ПРОФЕСІЇ.
- ЖИТТЯ ДЛЯ ІНШИХ.
- НАПОЛЕГЛИВІСТЬ І СИЛА ВОЛІ.
- РОЛЬ КУЛЬТУРИ ТА МИСТЕЦТВА.
- ВАЖЛИВІСТЬ НАВЧАННЯ.

ПРАВИЛА САМОВИХОВАННЯ

- Правило 1.* Поставте мету самовиховання.
- Правило 2.* Розробіть план самовиховання.
- Правило 3.* Оберіть собі наставника.
- Правило 4.* Заручіться підтримкою оточуючих.
- Правило 5.* Свої досягнення порівнюйте зі своїми колишніми показниками.
- Правило 6.* Визначте свої зобов'язання задля досягнення мети.
- Правило 7.* Віддайте самонаказ до виконання плану самовиховання.
- Правило 8.* Знайдіть для себе стимул – те, що дасть можливість радісно, з натхненням виконувати план самовиховання.

I рівень

1. Що таке самореалізація, у чому вона виявляється?
2. Які існують складові самореалізації?
3. Яка самореалізація є активною?

II рівень

4. Схарактеризуйте пасивний варіант самореалізації.
5. У яких сферах ви самореалізовуєтеся?
6. Як відбувається самореалізація в підлітковому віці?

III рівень

7. Як стати творцем самого себе? Наведіть приклади.
8. Чи готові ви підпорядкувати свою поведінку добровільно обраним принципам? Чому?
9. Як ви уявляєте процес своєї самоосвіти й саморозвитку?

IV рівень

10. Чому свобода й незалежність мають поєднуватися із самодисципліною й відповідальністю? Що станеться в іншому випадку?
11. Доведіть, що внутрішні сили відіграють не менш важливу роль у житті людини порівняно із зовнішніми силами.