ТЕМА УРОКУ: ПОНЯТТЯ ЖИТТЄВОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ. СКЛАДОВІ ЖИТТЄВОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ

ПОНЯТТЯ ЖИТТЄВОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ

- **САМОВИЗНАЧЕННЯ ПЕРЕДБАЧАЄ ВАШ УСВІДОМЛЕНИЙ ВИБІР СВОГО МІСЦЯ В СИСТЕМІ СОЦІАЛЬНИХ ВІДНОСИН.**

- **УЖЕ САМА ПОЯВА ПОТРЕБИ В САМОВИЗНАЧЕННІ СВІДЧИТЬ ПРО ТЕ, ЩО ВИ ДОСЯГЛИ ДОСИТЬ ВИСОКОГО РІВНЯ РОЗВИТКУ Й ПРАГНЕТЕ ЗАЙНЯТИ ВЛАСНУ ПОЗИЦІЮ В РІЗНОМАНІТНИХ СУСПІЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ.**

- **САМОВИЗНАЧЕННЯ** — ЦЕ ВІДКРИТТЯ СЕБЕ, ВИЯВЛЕННЯ ПЕРЕДУСІМ СВОЇХ ПОЗИТИВНИХ ЯКОСТЕЙ І МОЖЛИВОСТЕЙ, А ТАКОЖ ТИХ ЗАДАТКІВ, ЯКІ ПОТІМ ШЛЯХОМ САМОВИХОВАННЯ ЛЮДИНА ЗМОЖЕ ПЕРЕТВОРИТИ НА ЗДІБНОСТІ, А ТАЛАНТ — НА СТІЙКУ РИСУ ХАРАКТЕРУ.

- **САМОВИХОВАННЯ** — ЦЕ СВІДОМА СИСТЕМАТИЧНА РОБОТА ОСОБИСТОСТІ НАД СОБОЮ З МЕТОЮ УСУНЕННЯ ТИХ ЧИ ІНШИХ НЕДОЛІКІВ І ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНИХ ЯКОСТЕЙ, ЩО ВІДПОВІДАЮТЬ ВИМОГАМ СУСПІЛЬСТВА Й ОСОБИСТОГО ПЛАНУ РОЗВИТКУ. ПІДВИЩУЄ ЕФЕКТИВНІСТЬ ПРОЦЕСУ САМОВИХОВАННЯ ІДЕАЛ, ДО ЯКОГО ПРАГНЕ ЛЮДИНА.

- ДО САМОВИХОВАННЯ БАЙДУЖІ ПЕРЕВАЖНО ТІ, ХТО НЕ МАЄ ЖИТТЄВОЇ МЕТИ Й ІДЕАЛУ.

САМОВИЗНАЧЕННЯ ТА ЙОГО СКЛАДОВІ

- ВАЖЛИВОЮ СКЛАДОВОЮ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ МОЛОДОЇ ЛЮДИНИ, ЯКА ПОВ'ЯЗАНА З ЇЇ ЖИТТЄВИМИ ПЛАНАМИ Й МАЙБУТНІМИ НАМІРАМИ, Є **САМОВИЗНАЧЕННЯ**.
- У ПРОЦЕСІ САМОВИЗНАЧЕННЯ ЛЮДИНА УСВІДОМЛЮЄ НЕ ТІЛЬКИ ТЕ, ЧОГО ВОНА ХОЧЕ ДОСЯГТИ В МАЙБУТНЬОМУ, А Й ТЕ, ЯКІ КРОКИ ТРЕБА ЗРОБИТИ НА ЦЬОМУ ШЛЯХУ.
- ОТЖЕ, ЦЕ НЕ ЛИШЕ МРІЇ ПРО МАЙБУТНЄ, А І ФОРМУВАННЯ СТІЙКИХ ПРАГНЕНЬ І ЩОДЕННІ ЗУСИЛЛЯ ДЛЯ ЇХНЬОЇ РЕАЛІЗАЦІЇ.
- ТОМУ ПОНЯТТЯ «САМОВИЗНАЧЕННЯ ОСОБИСТОСТІ» МАЄ РІЗНИЙ ЗМІСТ.
- ВИОКРЕМЛЮЮТЬ ТАКІ СКЛАДОВІ САМОВИЗНАЧЕННЯ: **ЖИТТЄВЕ, ОСОБИСТІСНЕ, СОЦІАЛЬНЕ, ПРОФЕСІЙНЕ.**

Складові життєвого самовизначення
Особиста система цінностей
(формування цінностей, на основі яких будувати своє життя)
Життєва позиція
(визначення свого місця в системі суспільних відносин, вибір своєї позиції в життєвих ситуаціях)
Професійне самовизначення
(обрання майбутньої професії, набуття самостійності)

Життєве самовизначення — визначення загальнолюдських критеріїв сенсу життя й самореалізація на основі цього самовизначення.
Особистісне самовизначення — спрямованість на майбутнє, яка стає основним виміром і важливим етапом на шляху морального самовизначення.
САМОВИЗНАЧЕННЯ
Соціальне самовизначення — визначення вироблених у суспільстві (і прийнятих окремою людиною) критеріїв належності до певного соціального кола.
Професійне самовизначення — належність до професії або здобуття фахової освіти, відповідно й оцінювання себе з цих позицій.

САМОВИХОВАННЯ

- ВИ ВЖЕ ЗНАЄТЕ, ЩО ЛЮДИНА МОЖЕ ЗМІНЮВАТИ СВІЙ ХАРАКТЕР, СИСТЕМАТИЧНО Й ПОСЛІДОВНО ПРАЦЮЮЧИ НАД УДОСКОНАЛЕННЯМ СВОЇХ ПОЗИТИВНИХ І УСУНЕННЯМ НЕГАТИВНИХ ЯКОСТЕЙ.

- ТІЛЬКИ ЧІТКО ВИЗНАЧИВШИ СВОЇ СИЛЬНІ ТА СЛАБКІ РИСИ, ЛЮДИНА ЗМОЖЕ РОЗВИВАТИСЯ, ЗБАГАТИТИ ТВОРЧИЙ ПОТЕНЦІАЛ — ЗДІБНОСТІ, ПОТРЕБИ, СМАКИ, ІНТЕРЕСИ, ЦІННІ РИСИ ХАРАКТЕРУ, ВОЛЮ, ДУХОВНИЙ СВІТ, МОРАЛЬНІ ЯКОСТІ, ОДНОЧАСНО УСУВАЮЧИ ВЛАСТИВІ ЇЙ НЕДОЛІКИ, ПРАЦЮВАТИ НАД ФОРМУВАННЯМ ПОЗИТИВНИХ ЯКОСТЕЙ І ВИКОРІНЮВАННЯМ НЕГАТИВНИХ, ЩО ЗАВАЖАЮТЬ У ЖИТТІ.

АНАЛІЗ СВОГО «Я»

- ВИЗНАЧИВШИ ЖИТТЄВІ ЦІЛІ, ЇХ НЕОБХІДНО ПОРІВНЯТИ З ВАШИМИ РЕАЛЬНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ.
- ДЛЯ ЦЬОГО СПОЧАТКУ ТРЕБА В ПИСЬМОВІЙ ФОРМІ СФОРМУЛЮВАТИ МОЖЛИВОСТІ СВОГО «Я».
- ТОМУ ПОДУМАЙТЕ, ЯКІ ВЛАСТИВОСТІ, НАВИЧКИ Й УМІННЯ ВАМ ВАРТО ВИРОБИТИ В СОБІ, А ЯКИХ, НАВПАКИ, ПОСТУПОВО ПОЗБУТИСЯ.
- ПОТІМ, УРАХОВУЮЧИ ЦІ ОЦІНКИ Й ЦІЛІ, ДОБРЕ ОБМІРКУЙТЕ, ЯК САМЕ ВАМ ХОТІЛОСЯ Б ПРОЯВИТИСЯ В ЖИТТІ:
- ЧИМ ЗАХОПЛЮВАТИСЯ, ЧОГО ВИ ПРАГНЕТЕ ДОСЯГТИ В НАВЧАННІ, У СТОСУНКАХ З ЛЮДЬМИ, ЯК ЗБЕРЕГТИ АБО ПОЛІПШИТИ ЗДОРОВ’Я, ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ТОЩО.

ЗНАЧЕННЯ МЕТИ, ЦІЛЕЙ І ПЛАНІВ У ЖИТТІ ЛЮДИНИ

- ПЕРШ НІЖ УЗЯТИСЯ ЗА РЕАЛІЗАЦІЮ ПОСТАВЛЕНОЇ МЕТИ, ОБМІРКУЙТЕ, ЯК ВИ ЗБИРАЄТЕСЯ ЇЇ ДОСЯГТИ.
- І ТІЛЬКИ ПІСЛЯ ЦЬОГО БЕРІТЬСЯ ДО СПРАВИ.
- РІШУЧЕ ВІДХИЛІТЬ БУДЬ-ЯКІ СУМНІВИ Й ВАГАННЯ ЩОДО ТОГО, ПРАВИЛЬНО ЧИ НЕПРАВИЛЬНО СКЛАДЕНИЙ ВАШ ПЛАН; ВИ ЗОБОВ’ЯЗАНІ ЙОГО НЕУХИЛЬНО ВИКОНУВАТИ.
- ДБАЙТЕ ПРО ТЕ, ЩОБ ПОСТАВЛЕНІ ЦІЛІ ВІДПОВІДАЛИ ВАШИМ ЗДІБНОСТЯМ І МОЖЛИВОСТЯМ. НЕ ВАРТО СЕБЕ ПЕРЕОЦІНЮВАТИ, АЛЕ ТАК САМО НЕ ВАРТО Й НЕДООЦІНЮВАТИ.
- ПОЧИНАЙТЕ З ЛЕГКИХ ЗАВДАНЬ І ПОСТУПОВО ПІДВИЩУЙТЕ ВИМОГИ ДО СЕБЕ.
- ЩОРАНКУ НА ХВИЛИНУ ЗОСЕРЕДЬТЕСЬ І ПОДУМАЙТЕ, ЩО ВАМ СЬОГОДНІ ТРЕБА ЗРОБИТИ.

СПРОСТУЙТЕ АБО ДОВЕДІТЬ ПРАВИЛЬНІСТЬ ТВЕРДЖЕНЬ

- ДОСЯГАЄ УСПІХУ ТА ЛЮДИНА, ЯКА ВЖЕ МАЄ ПЕВНИЙ УСПІХ.
- ПОТРІБНО ВЧИТИСЯ БІЛЬШЕ НА СВОЇХ УСПІХАХ, НІЖ НА НЕВДАЧАХ.
- ТРЕБА ЛЮБИТИ ТЕ, ЩО РОБИШ, Й ІТИ ВПЕРЕД КРОК ЗА КРОКОМ.
- ДОБРЕ ТИМ, ХТО ВДВОХ.
- ХТО ОБРАВ СОБІ ЦІЛІ, ЩО ВРАХОВУЮТЬ ГРОМАДСЬКІ ІНТЕРЕСИ, ЗАВЖДИ МАТИМЕ БІЛЬШЕ ЗАДОВОЛЕННЯ, НІЖ ЯКБИ ВІН ДБАВ ТІЛЬКИ ПРО ВЛАСНИЙ ДОБРОБУТ.

ЖИТТЄВІ НАВИЧКИ, МОТИВАЦІЯ УСПІХУ

ФОРМУЙТЕ В СЕБЕ НАВИЧКИ МОТИВАЦІЇ УСПІХУ Й ТРЕНУВАННЯ ВОЛІ, ЗОКРЕМА:

- **ВІРУ В ТЕ, ЩО ВИ Є ГОСПОДАРЕМ СВОГО ЖИТТЯ;**
- **УСТАНОВКУ НА УСПІХ;**
- **УМІННЯ КОНЦЕНТРУВАТИСЯ НА ДОСЯГНЕННІ МЕТИ;**
- **НАПОЛЕГЛИВІСТЬ І ПРАЦЬОВИТІСТЬ.**

ОЗНАЙОМТЕСЯ З ПОРАДАМИ ПСИХОЛОГА Ф. ЗІМБАРДО ТА ПРОАНАЛІЗУЙТЕ ЇХ, ВИКОРИСТОВУЮЧИ ВЛАСНИЙ ДОСВІД:

- 1. РОЗВИВАЙТЕ НАВИЧКИ СПІЛКУВАННЯ, ЗАЦІКАВТЕСЬ ЯКОЮСЬ ТЕМОЮ Й СТАНЬТЕ АВТОРИТЕТОМ У ГАЛУЗІ, ЯКА МОЖЕ БУТИ ПІДҐРУНТЯМ ВИЗНАЧТЕ, ЩО Є ОСНОВНИМ ДЛЯ ВАС. ПРОАНАЛІЗУЙТЕ СВОЄ МИНУЛЕ Й З'ЯСУЙТЕ, ЯКІ ОСОБИСТІ ЗВ'ЯЗКИ Й РІШЕННЯ ЗМУСИЛИ ВАС ЖИТИ САМЕ ТАК, ЯК ВИ ЖИВЕТЕ.
- 2. З'ЯСУЙТЕ, ЩО ДЛЯ ВАС Є ВАЖЛИВИМ, У ЩО ВИ ВІРИТЕ. УРАХУЙТЕ СВОЇ МОЖЛИВОСТІ Й ВИЗНАЧТЕ, ЯКИМ БИ (ЯКОЮ Б) ВАМ ХОТІЛОСЯ СЕБЕ БАЧИТИ.
- 3. НАМАГАЙТЕСЯ ЗРОЗУМІТИ Й ПРОБАЧИТИ ТИХ, ХТО ВАС СКРИВДИВ І НЕ ДОПОМІГ, КОЛИ ВИ ЦЬОГО ПОТРЕБУВАЛИ, ПРОБАЧТЕ СОБІ СВОЇ ПОМИЛКИ, НЕВДАЧІ Й ВАГАННЯ.
- 4. З НЕГАТИВНИХ СПОГАДІВ ВІЗЬМІТЬ УСЕ КОРИСНЕ ДЛЯ СЕБЕ.
- 5. ПАМ'ЯТАЙТЕ: ПОКИ У ВАС Є ПОГАНІ СПОГАДИ, ВОНИ ВОЛОДІЮТЬ ВАМИ. ЗГАДУЙТЕ ПРО МИНУЛІ УСПІХИ, НАВІТЬ ЯКЩО ЇХ МАЛО.
- 6. ПРОВИНА Й СОРОМ ФОРМУЮТЬ ВАШУ ПОВЕДІНКУ, ВІДВОДЯЧИ ВАС ВІД ПОЗИТИВНИХ ЦІЛЕЙ, ОБМЕЖУЮТЬ МОЖЛИВІСТЬ ТВОРЧОСТІ. ДОВІРА ДО СЕБЕ ОБОВ'ЯЗКОВА!
- 7. НІКОЛИ НЕ ГОВОРІТЬ ПРО СЕБЕ ПОГАНО, ОСОБЛИВО ОСТЕРІГАЙТЕСЯ ТАКИХ КАТЕГОРИЧНИХ ОЦІНОК, ЯК «НЕВДАХА», «НЕВИПРАВНА ЛЮДИНА».
- 8. НЕ ДОЗВОЛЯЙТЕ ІНШИМ КРИТИКУВАТИ ВАШІ ОСОБИСТІСНІ ЯКОСТІ. ПРЕДМЕТОМ ОБГОВОРЕННЯ МОЖУТЬ СТАТИ ТІЛЬКИ ВАШІ ДІЇ. НЕ БІЙТЕСЯ ЗВОРОТНОГО ЗВ'ЯЗКУ — ВІН МОЖЕ БУТИ КОРИСНИМ.
- 9. УНИКАЙТЕ СИТУАЦІЙ, У ЯКИХ ВИ ВІДЧУВАЄТЕ ДИСКОМФОРТ, І ЛЮДЕЙ, З ЯКИМИ ВАМ НЕ ХОЧЕТЬСЯ СПІЛКУВАТИСЯ. ЯКЩО ВИ НЕ МОЖЕТЕ ЗМІНИТИ СИТУАЦІЮ АБО СКОРИГУВАТИ ВЛАСНУ РЕАКЦІЮ, УНИКАЙТЕ ЇЇ.
- 10. ДАЙТЕ СОБІ ЧАС, ЩОБ РОЗСЛАБИТИСЯ, ВІДПОЧИТИ, ПРИСЛУХАТИСЯ ДО СЕБЕ, ОТРИМАТИ ЗАДОВОЛЕННЯ ВІД ХОБІ ТА СПРАВ, ЯКИМИ ВИ МОЖЕТЕ ЗАЙНЯТИСЯ.
- 11. ДЛЯ ВСТАНОВЛЕННЯ КОНТАКТІВ З ІНШИМИ ЛЮДЬМИ. МАЙТЕ ПРИНАЙМНІ ОДНУ ЯКІСТЬ, ЩО РАДУЄ ІНШИХ, Є КОРИСНОЮ ДЛЯ НИХ.

ПРАКТИЧНІ ПРИЙОМИ САМОВИХОВАННЯ:

- **КРОК УПЕРЕД** — ЩОДЕННЕ ПЛАНУВАННЯ ДІЯЛЬНОСТІ НА НАСТУПНИЙ ДЕНЬ;
- **ОЦІНЮВАННЯ ПРОЖИТОГО ДНЯ** — АНАЛІЗ СВОЇХ ДІЙ, ВЧИНКІВ І НЕДОЛІКІВ;
- **ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ** — ДОТРИМАННЯ ПРАВИЛ ПОВЕДІНКИ, ЯКІ КОЖНА ЛЮДИНА СКЛАДАЄ ДЛЯ СЕБЕ; ЦЕ ПРИВЧАЄ ДО ВИКОНАННЯ СВОЇХ ОБОВ’ЯЗКІВ;
- **САМОЗОБОВ’ЯЗАННЯ** ПЕРЕДБАЧАЄ ПЛАНУВАННЯ ВАМИ РОБОТИ НАД СОБОЮ НА МІСЯЦЬ, СЕМЕСТР АБО РІК, ЗАЛЕЖНО ВІД ТОГО, ЯКІ РИСИ ХАРАКТЕРУ ВИ ПРАГНЕТЕ СФОРМУВАТИ ЧИ ПОДОЛАТИ ТА ЗА ЯКИЙ ТЕРМІН.

УЗАГАЛЬНЕННЯ

- І РІВЕНЬ
- 1. ЩО ТАКЕ ОСОБИСТІСНЕ САМОВИЗНАЧЕННЯ? 2. У ЧОМУ ПОЛЯГАЄ ПРОФЕСІЙНЕ САМОВИЗНАЧЕННЯ? 3. ЯК ВІДБУВАЄТЬСЯ ЖИТТЄВЕ САМОВИЗНАЧЕННЯ?
- ІІ РІВЕНЬ
- 4. ЯКІ СКЛАДОВІ ЖИТТЄВОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ ВИ ЗНАЄТЕ? 5. ЯКУ РОЛЬ У ФОРМУВАННІ ОСОБИСТОСТІ ЛЮДИНИ ВІДІГРАЄ САМОВИЗНАЧЕННЯ? 6. ПОЯСНІТЬ НА ПРИКЛАДАХ, ЯК ВІДБУВАЄТЬСЯ САМОВИЗНАЧЕННЯ.
- ІІІ РІВЕНЬ
- 7. ЯКУ ВІДПОВІДЬ ВИ ДАЛИ Б НА ЗАПИТАННЯ: «ХТО ТИ?» 8. ЯК ВІДБУВАЄТЬСЯ ВИБІР ЛЮДИНОЮ ВЛАСНОЇ ПОЗИЦІЇ, ПРОФЕСІЇ? 9. ЗАВДЯКИ ЧОМУ МИ ЗДАТНІ ПРИЙМАТИ ОДНІ ВПЛИВИ Й ВІДКИДАТИ ІНШІ?
- ІV РІВЕНЬ
- 10. ДОВЕДІТЬ, ЩО САМОВИЗНАЧЕННЯ ПЕРЕДБАЧАЄ ОПАНУВАННЯ ПІДЛІТКАМИ РІЗНИХ МІЖОСОБИСТІСНИХ І СОЦІАЛЬНИХ РОЛЕЙ. 11. ЩО ДОПОМАГАЄ ПІДЛІТКАМ ЗРОБИТИ УСВІДОМЛЕНИЙ ВИБІР СВОГО МІСЦЯ В СИСТЕМІ СОЦІАЛЬНИХ ВІДНОСИН? 12. ЧОМУ ВЛАСНУ ПОЗИЦІЮ НЕОБХІДНО НЕ ТІЛЬКИ ВИБРАТИ, АЛЕ Й ОБСТОЯТИ?