

§2. САМОПІЗНАННЯ ДЛЯ НАВЧАННЯ ТА РОЗВИТКУ



САМОПІЗНАННЯ ДЛЯ НАВЧАННЯ ТА РОЗВИТКУ

Людське життя — це неперервний процес зростання й розвитку, а самоусвідомлення та самопізнання допомагають:

- **керувати своїм життям**
- **брати відповідальність за свої дії**
- **розвиватися й дорослішати**



КЛЮЧОВІ ПОНЯТТЯ

«**Власне Я**» — наша внутрішня сутність, самовизначення; уявлення про себе, свій внутрішній світ, спосіб сприйняття світу, унікальні характеристики; основа для саморозвитку та створення значущого життя

Самосвідомість — здатність людини сприймати себе як особистість, усвідомлювати свої цінності, потреби, поведінку, інтереси, мотивацію, дати самотійну відповідь на питання «хто я?»



РОЛЬ САМОСВІДОМОСТІ ТА САМОПІЗНАННЯ

САМОПІЗНАННЯ

Процес отримання
знань про себе

ВИВЧЕННЯ СВОЇХ ВЛАСНИХ:

відчуттів, думок, сильних і слабких сторін, переконань, уваги, мислення, мовлення, спілкування та взаємодії

- **Самосвідомість** допомагає приймати рішення та керувати своєю поведінкою. А як це робити без знань про себе?
- **Самопізнання** допомагає вдосконалювати себе та реалізовувати потенціал



САМОПІЗНАННЯ В ДІЇ: ПРИКЛАД ОЛЕГА

Олег перед презентацією:

- усвідомлює своє хвилювання
- ретельно готується
- знає свої сильні сторони
- використовує техніки заспокоєння
- вірить у свої здібності

Питання для обговорення:

які методи ви використовуєте,
щоб подолати хвилювання?



САМОПІЗНАННЯ В ДІЇ: ПРИКЛАД АДРІАНА



Адріан також хвилюється перед презентацією. Він вивчив текст напам'ять, але боїться забути слова. Він не впевнений у своїх сильних сторонах.

Чим відрізняється підхід Адріана від підходу Олега? Що б ви порадили Адріану?



ПРАЦЮЙМО З IZZI

☐ Байдужість

☐ Роздуми

☐ Свідомість

☐ Невідомість

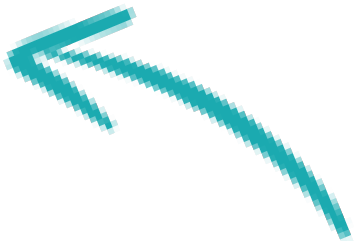
☐ Розуміння

↺

Перевірити

☐☐☐

← → 1/3



Позначте слова, які відповідають
поняттям «самоусвідомлення»,
«самопізнання»



ПОРТФОЛІО ЯК ІНСТРУМЕНТ САМОПІЗНАННЯ



Портфоліо — збірник або зразок робіт, матеріалів і досягнень, які відображають особисті здібності, уміння, досвід, діяльність людини та процес її саморозвитку. Формат портфоліо може бути паперовий або електронний



СТРУКТУРА ПОРТФОЛІО



1. Особиста інформація
2. Навчальні досягнення
3. Творчі досягнення
4. Спортивні досягнення
5. Проєкти та спільноти
6. Усебічний розвиток
7. Розвиток особистості
8. Вільний час, розваги
9. Планування майбутнього
10. Світогляд, цінності
11. Рекомендації та відгуки
12. Інсайти, рефлексія



ВЕДЕННЯ ПОРТФОЛІО

Переваги ведення портфоліо:

- сприяє саморозвитку
- впливає на мотивацію
- зміцнює впевненість у собі
- допомагає з професійним вибором
- відстежує особистісне зростання

Питання для обговорення: які ще переваги ведення портфоліо ви можете назвати?

 Портфоліо — не просто слово.
Мої проєкти, здобутки, думки —
Все по поличках, тренуймо мізки.
Моє портфоліо — це мій життєпис, моя історія.



ВИЯВЛЕННЯ ТАЛАНТІВ І СИЛЬНИХ СТОРІН

Талант — видатні природні здібності.

Нахили — прагнення чимось займатися.

Сильні сторони — якості для успішного виконання.

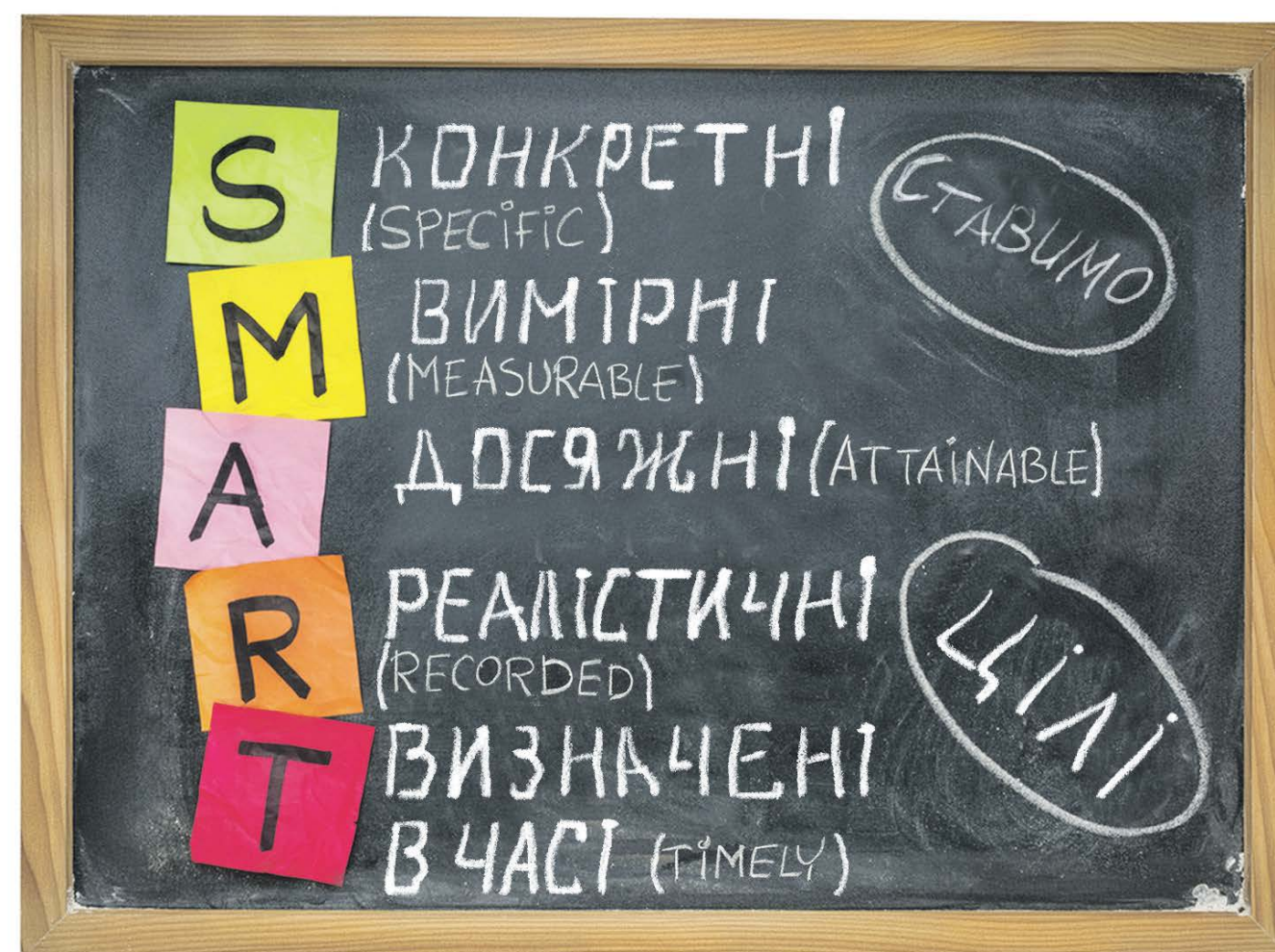
Слабкі сторони — зони розвитку.

Важливо! Усвідомлення слабких сторін дозволяє перетворити їх на сильні!



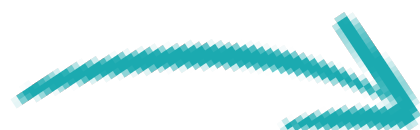
ЯК РОЗВИВАТИ ТАЛАНТИ ТА СИЛЬНІ СТОРОНИ?

1. Визначайте цілі (метод SMART).
2. Розширюйте світогляд.
3. Дійте в тому, що цікаво.
4. Аналізуйте свій досвід.
5. Оцінюйте свій розвиток



ПРАЦЮЙМО З IZZI

Увідповідніть пояснення
та його тлумачення



≡ Самопізнання	Визначення своїх цінностей, інтересів, мети та ідентифікація себе як особистості
≡ Самовизначення	Розуміння своїх переваг, слабкостей і цінностей
≡ Самостійність	Здатність ухвалювати власні рішення і відповідати за них
≡ Саморозвиток	Неперервний процес набуття нових знань і вмінь для розвитку особистості



ТРУДНОЩІ ТА НЕВДАЧІ ЯК МОЖЛИВОСТІ

Труднощі та невдачі допомагають:

- випробувати себе
- здобути нові вміння та знання
- навчитися вирішувати проблеми
- зміцнити впевненість у собі
- зрозуміти цінність досягнень

«Ти маєш продовжувати робити свою справу й ніколи не здаватися!» (Малала Юсуфзай)



ВІРА В СЕБЕ

Віра в себе — це важлива складова самопізнання. Вона допомагає нам долати труднощі та досягати успіху!

- Зосереджуйтесь на сильних сторонах
- Ставте реальні цілі
- Навчайтесь на помилках
- Приймайте підтримку інших
- Підтримуйте тих, хто цього потребує

