



1. Самореалізація — процес розкриття й реалізації особистістю власних потенційних можливостей, здібностей, талантів. Шляхом рефлексій, аналізу власного досвіду, змін люди підтримують свою самооцінку й розвиваються.
2. Самореалізація починається із самопізнання та самооцінки. Самопізнання передбачає дослідження людиною самої себе, вивчення своїх здібностей і можливостей. Самооцінка допомагає визнати важливість і значущість своєї особистості, оцінити свої плюси й мінуси.
3. Важливу роль у самореалізації особистості відіграє соціальний запит. Проєкти, послуги, закони чи ініціативи, які створюють у відповідь на соціальний запит, — широке поле, де ти можеш реалізувати себе.
4. На самореалізацію особистості впливає багато чинників, які можна поділити на дві групи: ті, що залежать від людини, і ті, що не залежать від неї. Кожний із цих чинників має різний вплив і різну силу.



svitdovkola.org/zbd9/22

§22. Взаємодія на основі поваги прав і потреб інших людей



Свобода — це насамперед відповідальність:
за вибір, за думку, за слово.

*Соломія Павличко,
українська письменниця та публіцистка*



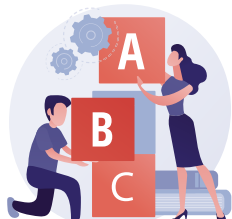
1. Як ти розумієш слова Соломії Павличко? У чому полягає відповідальність людини за думку та за слово?
2. Що таке відповідальність? Чи можна сказати, що підліток 14–15 років є відповідальною особистістю? Як пов'язані між собою поняття “особистість” і “відповідальність”?

Чому відповідальна поведінка — це важливо?

Відповідальність є важливою ознакою особистісного розвитку, що поступово формується в процесі дорослішання. Наукові дослідження підтверджують, що підлітки, які усвідомлюють свою відповідальність,

мають більше шансів на успіх у майбутньому. Адже вони здатні до обґрунтованих вчинків і можуть справлятися зі стресовими ситуаціями. А ще — відповідальність сприяє виникненню довіри в стосунках із близькими, розвиває самостійність і критичне мислення.

Відповідальна поведінка — це здатність людини усвідомлювати свої дії та вчинки, розуміти їх наслідки.



Відповідальні підлітки, як правило, впевнені у собі, мають позитивну самооцінку й кращі навчальні результати.

Крім того, відповідальність — це не лише про особисті дії, а й про взаємодію. Підлітки, які беруть на себе відповідальність за свою поведінку, краще розуміють позицію, потреби, думки інших людей, і це важлива соціальна навичка. Вони допомагають родині, підтримують друзів і стають активними членами суспільства.

Для тебе, мабуть, теж важливо, щоб твої близькі (батьки, друзі, родичі, будь-яка людина, з якою ти взаємодієш) були відповідальними, завжди дотримувалися свого слова, чесно виконували свої зобов'язання. Однак, перш ніж вимагати відповідальності від інших, ти сам/сама маєш продемонструвати відповідальну поведінку. Пам'ятаєш “золоте правило взаємин”?

Стався до людей так, як ти хочеш, щоб вони ставилися до тебе.

3. Оціни власний рівень відповідальності за запропонованими твердженнями. Чи підтверджують результати твої уявлення про власну відповідальність? Який висновок можеш зробити?

Як між собою пов'язані відповідальність та емпатія?

У будь-кого з нас можуть виникнути тимчасові труднощі в навчанні або взаєминах, погіршення стану здоров'я, невдачі, через які ми впадаємо у відчай, потребуємо підтримки й співчуття. Якщо з тобою таке стається, ти відчуваєш щось на кшталт “зі мною щось погане коїться, мені боляче, і я не знаю, як мені з цим упоратися”. Однак часто, поділившись проблемою з батьками чи друзями, у відповідь ти можеш почути:



- звинувачення: “Ти сама у всьому винна!/Ти сам в усьому винен!”;
- оцінки чи “діагнози”: “Із твого боку це було безвідповідально й нерозумно!”;
- знецінення почуттів: “Нічого страшного, це не кінець світу! Не переймайся, не варто на цьому так зосереджуватися!”;

- жалюці: “Ох ти бідолашний/бідолашна...”;
- переведення теми на свою історію: “У мене було так само. А ти знаєш, що зі мною сталося?”;
- пораду без запиту: “Я б на твоєму місці...”.

Така реакція співрозмовника/співрозмовниці зазвичай породжує в тебе, замість полегшення, роздратування та злість. Спитаєш чому? Відповідь проста: твої потреби у розумінні та підтримці не були задоволені. Адже, маючи здатність до емпатії, ти закономірно очікуєш її й від інших.

Емпатія — це розуміння стосунків, почуттів, емоційного стану іншої особи у формі співпереживання.

4. Переглянь мультфільм. Чи правильна, на твою думку, формула, наведена нижче? Поділися своїми думками з однокласником/однокласницею.

Емпатія + Відповідальність = Людяність



Найважливіший складник емпатії — емпатична присутність: ми поруч із людиною, поділяємо її почуття і потреби. Тобто ми чуємо висловлені думки чи прохання, незалежно від того, як людина себе виражає. Маймо на увазі: часто людина, яка кричить, звинувачує, поведінка якої неприємна, найбільше потребує емпатії.

5. Об'єднайтеся в групи. Запропонуйте лайфхаки, як підтримати іншу людину. Презентуйте результати роботи в класі.

Як між собою пов'язані відповідальність та просоціальна поведінка?

6. Пригадай, що таке просоціальна поведінка? У чому полягає відмінність між соціальною та просоціальною поведінкою? Як ти вважаєш, чи є твоя поведінка просоціальною? Обґрунтуй свою думку.

Просоціальна поведінка починається з усвідомлення: я несу відповідальність не тільки за себе, а й за інших людей, за атмосферу в колективі, за те, що відбувається навколо мене. Людина, яка усвідомлює власний вплив на середовище, швидше виявляє ініціативу допомоги, проявляє емпатію, діє етично, навіть коли цього ніхто не вимагає.



Однак без відповідальності просоціальність перетворюється на епізод. Справжня просоціальна позиція потребує постійної готовності до дій, навіть тоді, коли незручно, складно або “не модно”. І саме тут потрібна відповідальність як особистісна риса, що забезпечує таку поведінку щодня.

У громадянському суспільстві індивідуальна відповідальність завжди пов’язана з колективною: ми відповідаємо за екологію, за спокій у будь-якій громаді, за справедливе ставлення до вразливих груп тощо. Людина, яка поводить себе відповідально, здатна також бачити потреби інших і на них реагувати.



7. Створи мініпроект “Мій вплив на взаємини з іншими”.

- ✧ Вибери одну з тем: “Стосунки з батьками”, “Взаємини з однокласниками”, “Соціальні мережі”, “Взаємини з друзями” — або запропонуй власну тему.
- ✧ Опиши три способи, як ти особисто можеш впливати на цю сферу.
- ✧ Створи інфографіку або відеоролик на тему “Як почати зміни з себе”.

Що таке відповідальна взаємодія на основі поваги прав і потреб інших людей?



8. У шкільному чаті з’явився мем, що висміює когось із учнів. Той, хто його опублікував, лише посміхнувся: “Це просто жарт!”. Чи справді це так?

- ✧ Чи завжди такі “жарти” всі сприймають однаково? Чому важливо враховувати не тільки свій намір, а й вплив на інших?



Взаємодія — це зв’язок між людьми. І навіть коли ти “просто дивишся” або “просто мовчиш” — це теж форма взаємодії. Поведінка людини у межах будь-якої взаємодії може бути поважною або принизливою, свідомою або легковажною, емпатичною або байдужою.

Ти щодня взаємодієш із десятками людей: вдома, у школі, у соцмережах. Чи замислюєшся ти над тим, що твоя репліка, погляд, жарт можуть зачепити когось глибше, ніж ти собі уявляв/уявляла? І чи означає це, що ти несеш відповідальність за реакцію іншої людини на зроблене або сказане тобою? Виявляється, так, адже відповідальна людина замислюється не лише про намір, а й про наслідки своїх дій.

Отже, відповідальна взаємодія — це не про “ідеальність” чи “зручність” для іншої людини. Це саме про ту гідність, яку ми визнаємо за іншими, навіть якщо вони відрізняються від нас.



Коли ми ведемо мову про відповідальну взаємодію, то маємо на увазі дотримання трьох головних принципів:



- я усвідомлюю, як мої дії впливають на інших;
- я визнаю, що в кожній людині є права й потреби, і ставлюся до них із повагою;
- я не виправдовую своїх учинків, перекладаючи провину на інших.

Ми не завжди можемо уникнути помилок. Але ми завжди можемо зробити вибір: діяти з повагою, розуміти, слухати і не завдавати прикросів.

9. Відповідальна взаємодія з іншими на основі поваги до прав та потреб інших передбачає ненасильницьку комунікацію. Оволодіти основними прийомами ненасильницької комунікації тобі допоможе вправа в е-додатку.

- ✧ Запитай у штучного інтелекту, що таке ненасильницька комунікація. Уважно й критично ознайомся з інформацією, наданою тобі ШІ.
- ✧ На основі отриманої інформації перетвори “насильницьку” комунікацію на “ненасильницьку” за зразком, поданим у таблиці.



- ✓
1. Відповідальна поведінка — це здатність людини усвідомлювати свої дії та вчинки, розуміти їх наслідки. Підлітки, які беруть на себе відповідальність, мають більше шансів досягти успіху в майбутньому.
 2. Відповідальність тісно пов’язана з емпатією, що передбачає розуміння стосунків, почуттів, емоційного стану іншої особи у формі співпереживання. Найважливіший компонент емпатії — емпатична присутність: ми перебуваємо поруч із людиною, поділяємо її почуття та потреби.
 3. У громадянському суспільстві індивідуальна відповідальність нерозривно пов’язана з колективною. Просоціальна поведінка відображає усвідомлення людиною її відповідальності не тільки за себе, а й за інших людей і за те, що відбувається довкола.
 4. Відповідальна взаємодія передбачає дотримання таких принципів: “я усвідомлюю, як мої дії впливають на інших”, “я визнаю, що в кожній людині є свої права і потреби, ставлюся з повагою до них”, “я не виправдовую свої вчинки”. Відповідальна людина замислюється про наслідки своїх дій.