



svitdovkola.org/zbd9/24

§ 24. Взаємозв'язок між професійним, особистим і сімейним майбутнім



Ми приречені на майбутнє, більше того — ми відповідальні за нього. Воно нині формується з наших візій...

*Сергій Жадан,
український письменник,
перекладач та громадський діяч*



1. Як ти розумієш слова Сергія Жадана? У чому виявляється твоя відповідальність за майбутнє? Як ти розумієш поняття “візія”?

Як будувати майбутнє вже сьогодні?

Слово “майбутнє” походить від давньоукраїнського словосполучення “має бути”, тобто “те, що має статися”. Однак майбутнє — це не лотерейний білет, який ти купуєш, сподіваючись на виграш. Це скоріше полотно майбутньої картини. Кожна твоя дія, кожен вибір, кожна думка, кожна звичка — це свого роду мазок фарби на цьому полотні. І тільки від тебе залежить, якою вийде картина.



Спершу на твоєму малюнку має з'явитися загальний обрис майбутнього, його бачення — візія. Це не просто намір, це орієнтир для рішень і дій, чітке уявлення

про те, яким ти бачиш своє життя через певний час. Візія — це особистий компас, що вказує напрям твого руху. Створення візії — це не одноразова дія, а постійний процес. Твоя візія має бути гнучкою, оскільки вона може змінюватися з часом.

Візія — це конкретне й чітке уявлення про майбутнє, до якого прагне людина, організація чи компанія.



2. Спробуй зазирнути у своє майбутнє. Яким ти бачиш себе в ньому: чим займаєшся, які цінності сповідуєш, у чому полягає твоя унікальність?



Як твої сьогоднішні дії впливають на завтрашній день?

Для того, щоб будувати власне майбутнє, не треба бути супергероєм/супергероїнею. Варто лише спитати в себе: “Чи наближає те, що я роблю сьогодні, до того, ким я хочу стати?” З’ясуймо, які чинники формують твоє “завтра”.



3. Розглянь таблицю, в якій подано основні чинники, що впливають на майбутнє. Удвох з однокласником/однокласницею обговоріть, за яких умов зазначені чинники можуть мати позитивний, а за яких — негативний вплив на майбутнє. Свої висновки викладіть у таблиці за поданим зразком.

✱ Поміркуйте, чи всі чинники, що впливають на майбутнє, представлено в таблиці. У разі потреби доповніть її.

Чинник впливу на майбутнє	Характеристика впливу	
	Позитивний	Негативний
Навчання	- Що ґрунтовніші знання, то більше можливостей для вступу до закладу професійної освіти; - навчання сприяє розвитку критичного мислення, відповідальності та дисципліни, розширює світогляд; - належна освіта — це конкурентна перевага.	- Перевантаження заняттями і, як наслідок, — проблеми з ментальним здоров’ям; - дисбаланс у бік навчання; - навчання “для гідиться”; - низькі оцінки державного тестування можуть перешкодити вступу до закладу професійної освіти.
Навички		
Звички		
Коло спілкування		
Прийняття рішень		

Як пов’язані професійне, особисте та сімейне майбутнє?



4. Повернися до завдання 2 цього параграфа. Ти описав/описала своє майбутнє. Чи можна сказати, що всі сфери твого життя однаковою мірою значущі? Обґрунтуй свою думку.

Професійна, особиста й сімейна сфери життя людини не просто існують поруч, вони тісно пов'язані й постійно впливають одна на одну.

Уяви їх, як три взаємозалежні шестерні великого механізму, де кожна з них рухає інші. Якщо одна зупиняється або починає працювати неправильно, це впливає на весь механізм.



- *Кар'єрна траєкторія та внесок у суспільство.* Це не просто спосіб заробітку. Ця сфера життя впливає на фінансову стабільність, особистісний розвиток, соціальні зв'язки, відчуття власної значущості.
- *Джерело підтримки та натхнення.* Серед близьких людей ти починаєш свій життєвий шлях. У майбутній сім'ї ти даєш життя власним дітям. Це місце зміцнення віри у власні сили, затишку, взаєморозуміння та спільних цінностей.
- *Основа щастя та гармонії.* Саме ця сфера життя робить тебе унікальним/унікальною та щасливим/щасливою. Вона визначає, ким ти є насправді: твої цінності, емоції, мрії та ставлення до світу. Від розвитку особистісної сфери залежить твій успіх у спілкуванні, самореалізація та здатність будувати щасливе і свідоме життя.

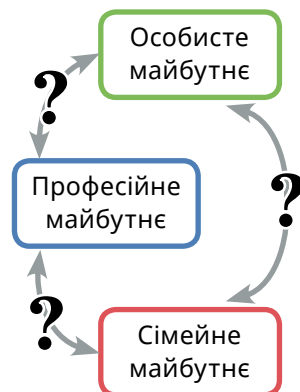
5. Об'єднайтесь у три групи і визначте, як впливають одне на одне професійне, особисте і сімейне майбутнє:

1 група — вплив професійного майбутнього на особисте й сімейне;

2 група — вплив особистого майбутнього на професійне й сімейне;

3 група — вплив сімейного майбутнього на професійне й особисте.

✱ Спільно створіть мапу взаємозв'язку між професійним, особистим і сімейним майбутнім.



Чому баланс важливий?

6. Закінчи речення: “Я не можу навчатися/працювати 24/7, бо...”; “Я не можу лише розважатися, оскільки...”; “Я не можу ігнорувати родину, тому що...”

✱ Зроби висновок: чи можливо всім сферам життя приділяти однаковий час? Як ти гадаєш, чи потрібно це тобі?

Ключове слово, що пов'язує всі сфери життя, — баланс. Це не означає, що треба виділяти 33,3% часу на кожну з них. Уяви, що ти жонглер/жонглерка і підкидаєш у повітря три м'ячі: один — це навчання/майбутня професія, другий — особисте життя, третій — сім'я. Якщо ти зосереджу-

ватимеш увагу лише на одному м'ячі, інші два впадуть. Баланс — це вміння тримати всі м'ячі в повітрі, навіть якщо в певний момент один із них потребує трохи більше уваги, ніж інші.

Баланс потрібен:

- для твого здоров'я (стрес від перевантаження однією сферою (наприклад, тільки навчання) може призвести до втоми, безсоння, проблем зі здоров'ям, а баланс допомагає запобігти перевтомі);
- для твоєї ефективності (якщо ти добре відпочиваєш, маєш хобі й щодня спілкуєшся з близькими, твій мозок краще працює, ти продуктивніший/продуктивніша в навчанні, краще засвоюєш матеріал);
- для твоїх стосунків (якщо ти постійно зайнятий/зайнята, це може вплинути на спілкування з друзями та батьками, а баланс дає змогу підтримувати міцні, гармонійні зв'язки);
- для твоєї самореалізації (баланс дає тобі можливість розвиватися різнобічно — не лише як учневі/учениці чи майбутньому професіоналові, а й як цікавій, щасливій людині);
- для щастя (коли всі сфери життя ти розвиватимеш гармонійно, то відчуватимеш спокій, щастя й упевненість у собі).

Як знайти баланс між різними сферами життя?

Баланс між різними сферами твого життя — це постійний пошук найбільш комфортного для себе розподілу часу й ресурсів між роботою, особистим та сімейним життям. Цього можна навчитися вже тепер. Уміння впорядковувати власне життя нині допоможе тобі знайти баланс у майбутньому. Інструмент, який дає змогу знайти і підтримувати такий баланс, — це самоменеджмент.



Оволодіння основами самоменеджменту дасть змогу тобі свідомо планувати день, виділяючи час на всі три сфери життя, а не лише на ту, яка “провисає”; навчитися цінувати власні час та енергію і не дозволяти іншим зловживати ними; зміцнить самодисципліну. Самоменеджмент допоможе тобі керувати обставинами й звільнитися від впливу чужих сподівань, стати вільним у виборі, як тобі жити.

Самоменеджмент — це вміння ефективно керувати власним часом, енергією, емоціями, цілями та звичками, щоб досягати бажаних результатів і почуватися врівноважено.



7. Перейди в е-додаток. Ти знайдеш для себе кілька корисних вправ, які допоможуть тобі оволодіти основами самоменеджменту і віднайти баланс між різними сферами життя. Виконай вправу 1: “Список чинників енергії”. Решту завдань можеш зробити у зручний позаурочний час. Спробуй їх виконувати протягом тижня. Ти здивуєшся, наскільки краще почнеш розуміти себе й керувати власним життям!

**Пошук балансу – це постійний процес,
який передбачає:**

- *усвідомленість* (зрозумій, що для тебе справді важливо в кожній сфері);
- *планування* (вчися розподіляти свій час, включаючи в розклад не тільки навчання, а й відпочинок, захоплення, спілкування з близькими);
- *пріоритети* (розумій, які справи важливі, а які можуть почекати або взагалі не варті твого часу);
- *уміння сказати “ні”* (іноді треба відмовитися від чогось, що не вписується у твій баланс);
- *відпочинок* (дай собі час на відновлення, сон, спорт, хобі – це не марна трата часу, а інвестиція в твою енергію);
- *гнучкість* (життя змінюється, іноді одна сфера може потребувати більше уваги, і це нормально; головне – повернутися до балансу, коли “піковий” період мине).



8. Спільно з однокласниками розробіть чекліст “Кроки, які необхідно зробити, щоб віднайти баланс”. Зверніть увагу на вправи-підказки.

Вправа “Список чинників енергії”



Вправа “Тайм-трекінг на один день”



Вправа “Мої три пріоритети на тиждень”



Вправа “Матриця Ейзенхауера (“важливе” чи “термінове”)



Вправа “Правило 5-ти хвилин”





1. Твоє професійне, особисте й сімейне майбутнє закладається вже нині через візію. Вона є чітким і усвідомленим уявленням про те, яким ти бачиш своє життя через певний час. Кожна твоя нинішня дія, вибір, думка, звичка закладає фундамент твого майбутнього.
2. Професійне, особисте та сімейне життя не існують окремо, вони тісно переплетені й постійно впливають одне на одне. Ключове слово, що зрівноважує всі сфери життя, — баланс.
3. Баланс між різними сферами твого життя — це постійний пошук найбільш комфортного для себе розподілу часу й ресурсів між роботою, особистим та сімейним життям. Ознака балансу — відчуття гармонії та задоволення у всіх трьох сферах.
4. Знайти баланс між професійним, особистим та сімейним життям — це одне з найважливіших завдань, і воно актуальне не лише для дорослих, а й для підлітків. Адже звички, які ти формуєш нині, стануть основою твого майбутнього.

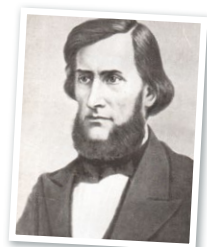


svitdovkola.org/zbd9/25

§25. Світ професій

Якщо ви вдало виберете справу і вкладете в неї всю свою душу, то щастя саме відшукає вас.

*Костянтин Ушинський,
відомий освітній діяч*



1. Як ти розумієш слова Костянтина Ушинського? Що означає вислів “вдало вибрати справу”? Чи складно це зробити?

Що важливо розуміти під час вибору професії?

У часи, коли змінюються технології, цінності та умови праці, вибір професії стає не лише справою смаку. Це рішення, що впливає на твій добробут. Для того щоб зробити правильний вибір, важливо мати базові знання про світ праці. Втім це не так просто, як здається.

Чи знаєш ти, що в Україні налічується близько 9000 професій? Їх назви внесено до Національного класифікатора України “Класифікатор професій” — офіційного документа, що присвоює кожному виду професійних робіт чітку, стан-

