

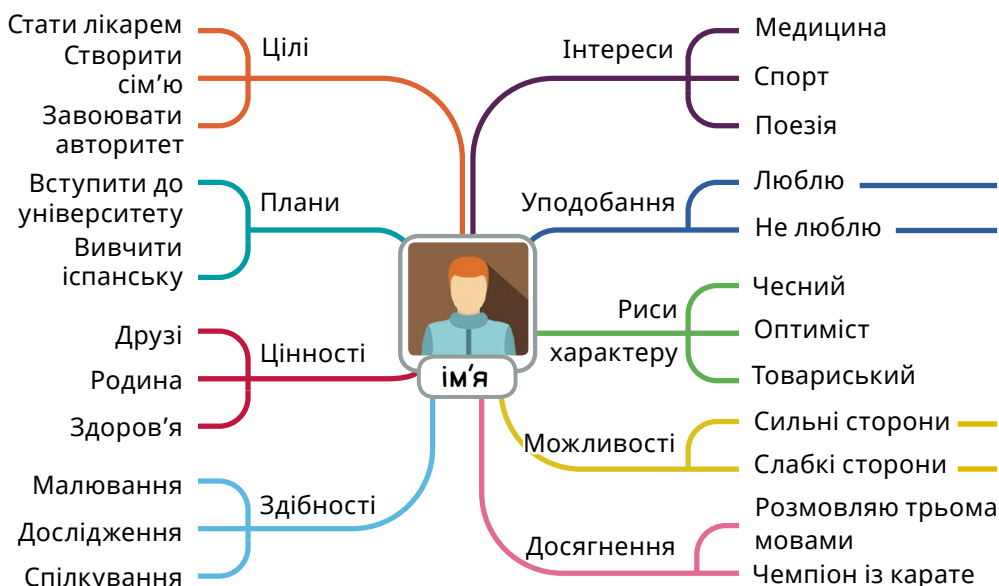


Знай, умій, дій: склади концептуальну карту особистості



Перший крок до самореалізації особистості — самопізнання. Проведи самодіагностику, яка дасть тобі змогу краще зрозуміти себе. У результаті отримаєш концептуальну карту особистості для портфолію, яке ти маєш підготувати в кінці цього навчального року.

1. Розглянь приклад і створи власну концептуальну картку особистості на основі результатів самоаналізу.



Визначити власні цілі, інтереси, уподобання й здібності ти можеш на основі самоаналізу. Проте в тебе можуть виникнути складнощі у визначенні своїх цінностей, можливостей чи рівня самооцінки. Краще розібратися в собі допоможуть нескладні методики самодіагностики:

- самодіагностика типу темпераменту;
- методика визначення особистих цінностей;
- методика визначення самооцінки.

Але, використовуючи ці методики самооцінки, слід пам'ятати, що вони можуть давати неточні результати. У процесі їх використання треба бути чесним/чесною — від цього залежить результат. Окрім того, такі чинники, як-от твій емоційний стан або настрій, так само можуть вплинути на твої відповіді.

2. Уважно прочитай, щоб зрозуміти, які є типи темпераменту.

Темперамент — це вроджена особливість психіки, що впливає на те, як людина реагує на події навколо, як висловлює емоції та як швидко переключається на інші справи. Це ніби “вбудований стиль” поведінки, який у кожного/кожної трохи інший. Є 4 основні типи темпераменту:



1. Холерик — як вогонь. Запальний, емоційний, рішучий, але може швидко згасати. Наприклад, учень/учениця активно бере участь у класних дискусіях, але водночас може бути нетерплячим/нетерплячою і легко дратуватися, якщо щось іде не за планом.

2. Сангвінік — як повітря. Веселий, легкий на підйом, товариський, швидко переключається з однієї справи на іншу. Наприклад, учень/учениця легко знаходить друзів і не надто переймається невдачами.



3. Флегматик — як вода. Спокійний, повільний, розважливий, терплячий. Наприклад, учень/учениця не поспішає з рішенням, але коли висловлює свою думку — вона виважена й логічна.

4. Меланхолік — як земля. Дуже чутливий, глибоко переживає, може бути сором'язливим або тривожним. Наприклад, учень/учениця, якому/якій потрібно більше часу на адаптацію до нового класу або вчителя/вчительки.



Темперамент не можна змінити, бо він вроджений. Але можна навчитися краще з ним ладнати, розвивати свої сильні сторони та контролювати слабкі.



3. В е-додатку пройди тести і дізнайся, який у тебе тип темпераменту і наскільки правильна самооцінка, а також визнач свої життєві цінності.

Пам'ятай! Здатність розібратися в собі — ключ до успіху в стосунках з іншими.



svitdovkola.org/zbd9/test7

Перевір себе

Виконай онлайн-тест до розділу 7.



Перевір себе