

## РОЗДІЛ 7. Дію відповідально

### Урок 27. Самореалізація особистості в суспільстві

**Обговорюємо епіграф до теми** — "Людина народжується на світ не для того, щоб зникнути безвісною пилінкою. Людина народжується, щоб лишити по собі слід вічний" *Ліна Костенко, українська письменниця.*

Для обговорення цитати Ліни Костенко в парах та мінігрупах використовуйте методи "Галерея думок", "Живий мікрофон", "Карта сліду". Можна використовувати кожний метод окремо чи поєднати їх.

**Розминка "Галерея думок":** візуальна метафора

*Завдання:* на аркуші паперу кожен учень малює або записує символ, який для нього означає "вічний слід" (наприклад, дерево, книга, серце, слід на піску).

Потім ці символи підлітки обговорюють у парах:

- Чому саме цей образ?
- Що він означає для тебе?

**"Живий мікрофон":** емоційна реакція

*Формат:* У колі кожен по черзі говорить одне слово або коротку фразу, яка виникає після прочитання цитати (наприклад, відповідальність, пам'ять, вчинки).

*Мета:* Виявити емоційний фон і ключові поняття, пов'язані з цитатою.

**"Карта сліду":** групова робота

*Завдання:* разом учні створюють "Карту сліду" — плакат, на якому позначають:

- Що може бути "вічним слідом" людини?
- Від яких вчинків, цінностей, творчості, добрих справ залишається такий слід?
- Які "вічні сліди" залишають відомі люди, герої, волонтери, вчителі?

*Презентація:* Кожна група коротко презентує свою "карту сліду".

**Обговорення:** Який слід, який я хочу залишити?

Запитання для обговорення:

- Чи кожна людина має шанс залишити слід?
- Чи обов'язково слід має бути великим?
- Який слід хочеш залишити ти?

*Формат:* вільне обговорення або метод "Три правди": кожен говорить три речі, які хоче залишити після себе.

**Підсумок:** "Лист у майбутнє"

*Завдання:* написати короткий лист собі в майбутнє: "Я хочу, щоб мене пам'ятали як ...".

Потім зібрати листи в "капсулу часу" або зберегти в особистому щоденнику.

**Рефлексія**

- Що нового я зрозумів про себе?
- Чи змінилося моє ставлення до власного життя і вчинків?

Після обговорення цитати нехай учні пригадають із вивченого в попередніх класах, у чому відмінність між поняттями "індивід", "особистість", "індивідуальність". Об'єднавшись у групи, учні аналізують, яке з цих понять характеризує приналежність людини до суспільства. Результати відповідей варто оформити графічно.

**Що таке самореалізація?** Ознайомте підлітків із видами самореалізації (див. е-додаток <https://svitdovkola.org/zbd9/21>).

Використайте **метод "Удвох"**, щоб учні дібрали приклади до кожного з видів самореалізації. Для того щоб заохотити учнів до роздумів й обміну думками, проведіть з ними бесіду. Бесіда має бути живим діалогом: містити не лише запитання, а й приклади, метафори та завдання для групової роботи.

**Вступна бесіда (10 хв)**

Запитання:

- Що для вас означає "реалізувати себе"?
- Чи можна реалізувати себе, якщо ти ще не знаєш, ким хочеш бути?

Метафора: самореалізація — як сад: у кожного свої насіння. Хтось вирощує троянди, хтось — яблуні, а хтось — м'яту. Головне — доглядати своє.

### **Дослідження видів самореалізації (15 хв)**

Картки або слайди з прикладами:

| Вид діяльності | Приклад                                   | Запитання для обговорення            |
|----------------|---|--------------------------------------|
| Творча         | Малювання, музика, танці                  | Як ти виражаєш себе через творчість? |
| Інтелектуальна | Читання, дослідження, участь у дебатах    | Що тебе захоплює в навчанні?         |
| Емоційна       | Вміння розуміти себе, підтримувати інших  | Як ти даєш раду емоціям?             |
| Соціальна      | Волонтерство, участь у шкільному житті    | Як ти впливаєш на інших?             |
| Фізична        | Спорт, фізкультура, активний спосіб життя | Що дає тобі енергію?                 |
| Духовна        | Роздуми, цінності, віра                   | Які твої внутрішні орієнтири?        |

### **Групова активність "Моє дерево самореалізації" (20 хв)**

**Завдання:** попросіть учнів намалювати дерево. На його коренях — цінності учнів. На стовбурі — їхні сильні сторони. На гілках — способи, як вони реалізують себе (у різних сферах).

Обговоріть:

- Яка гілка зараз росте найшвидше?
- Як думаєте, чому?
- Які гілки потрібно ростити?

### **Завершальна рефлексія (10 хв)**

Запитання:

- Який вид самореалізації вам зараз найближчий?
- Що ви хочете розвивати в собі найбільше?
- Як ви можете підтримати інших у їхній самореалізації?

Цитата для натхнення: "Не питай, ким ти маєш бути. Питай, що в тобі вже живе — і дай цьому рости".

Підсумуйте, чи можлива самореалізація особистості поза суспільством. Самореалізація — це процес розкриття власних здібностей, цінностей і потенціалу. Не має єдиного шляху: кожен може реалізувати себе в житті по-своєму. Є різні види самореалізації: творча, інтелектуальна, емоційна, соціальна, фізична та духовна, що однаково важливі і можуть проявлятися по-різному. Самореалізація починається з усвідомлення себе: своїх інтересів, емоцій, мрій і бажання впливати на світ.

Кожен підліток має унікальне "дерево самореалізації", де корені — це цінності, стовбур — сильні сторони, а гілки — способи самовираження.

Головне — не порівнювати себе з іншими, а плекати своє «насіння», яке з часом проросте у щось ще більш значуще.

**Як відбувається самореалізація особистості?** Запропонуйте учням розглянути схему у підручнику "Хочу — треба — можу". Проведіть бесіду за наведеною схемою: "Як ви гадаєте, чи можлива особистісна самореалізація за відсутності якогось зі складників? Чому?" Учні мають обґрунтувати свої відповіді.

Підсумуйте: особистісна самореалізація є процесом пошуку та пізнання себе, своїх можливостей, здатностей, талантів та реалізація і втіленням їх у життя. Самореалізацію можна представити у вигляді єдності трьох складників: "хочу", "можу", "треба". Якщо особистість здатна усвідомити свої реальні здібності та якості, їй буде легше зрозуміти, чи спроможна вона задовольнити свої інтереси. На основі самопізнання та самооцінки особистість починає втілювати свої плани та задуми у життя — розпочинається процес саморозвитку. Тому вкрай важливо правильно себе оцінювати.

Запропонуйте учням переглянути відео: (див. *е-додаток* <https://svitdovkola.org/zbd9/21>). Використайте метод "Коло ідей", щоб учні сформулювали правила підвищення самооцінки за інформацією у відео.

Поставте учням уточнювальне запитання: "Які ще правила вони можуть запропонувати для підвищення самооцінки?" Відтак нехай учні поділяться своїми думками з однокласниками.

**Чому соціальний запит важливий для самореалізації особистості в суспільстві?**

Скористайтеся методом "Мозковий штурм", з'ясовуючи з учнями суть питання: Що таке "соціальний запит"? Така діяльність допоможе учням самостійно зрозуміти зміст поняття завдяки обговоренню, прикладам та творчим ідеям.

**Крок 1.** Запитання для роздумів

Запропонуйте учням обговорити такі запитання:

- Що турбує людей у нашому місті / селі / школі?
- Які проблеми ми бачимо щодня?
- Що ми хотіли б змінити або покращити?
- Як ми можемо звернутися до влади або громади, щоб нас почули?

Записуйте всі відповіді на дошці або фліпчарті — навіть найнеймовірніші!

**Крок 2.** Приклади соціальних запитів

Після збору ідей, покажіть, що соціальний запит — це потреба або проблема, яку суспільство хоче вирішити. Це як колективне прохання до влади, громади чи організацій.

Зрозумілі підліткам приклади

| Ситуація                         | Соціальний запит                                     |
|----------------------------------|--|
| У школі немає питної води        | Учні просять встановити кулери                       |
| Небезпечна дорога біля школи     | Батьки вимагають встановити «лежачого поліцейського» |
| Молодь не має місця для дозвілля | Громада просить створити молодіжний центр            |
| Відсутність Wi-Fi у бібліотеці   | Учні звертаються з проханням про доступ до інтернету |

**Крок 3.** Творче завдання

Об'єднайте клас у мінігрупи. Нехай кожна обере одну проблему. Відтак — сформулює свій соціальний запит: коротко, чітко, як звернення. Потім презентує його класу у формі постера, відео, листа чи петиції.

#### Крок 4. Підсумок

Поясніть, що соціальний запит — це голос громади, і навіть підлітки можуть його формулювати. Це важливий інструмент демократії, коли люди об'єднуються, щоб змінити щось на краще.

Розглядаючи питання соціального запиту, що відображає прагнення суспільства вирішити певну проблему, акцентуйте увагу на тому, що у вирішенні цієї проблеми можеш допомогти саме вони, підлітки, якщо матимуть відповідне бажання й можливості, а також прагнуть того, чого прагне суспільство.

Роз'ясніть, що такий запит може стосуватися, різних сфер: допомоги ЗСУ, безпеки, здоров'я, освіти, екології, навіть дозвілля. Коли уряд, школа або громадські організації усвідомлюють певний соціальний запит, вони створюють нові проекти, послуги, закони чи ініціативи, щоб задовольнити потреби людей. У такий спосіб створюють широке поле, де кожен підліток може реалізувати себе.



Запропонуйте учням ознайомитися з інформацією про ікігай (див. е-додаток <https://svitdovkola.org/zbd9/21>) та розглянути подану там схему.

Об'єднайте учнів у мінігрупи для обговорення запитань:

- Чи згодні ви з таким розумінням сенсу життя, яке відображене на схемі?

- Чи може людина самореалізуватися тільки в одному сегменті? Чи треба їй шукати свій ікігай і чи можливо його взагалі знайти?

Результатами обговорення учні мають поділитися з іншими групами.

**Які чинники впливають на самореалізацію особистості?** Опрацьовуючи питання, наголосіть, що не існує якогось єдиного для всіх, універсального шляху самореалізації. Кожна людина йде своїм шляхом і діє під впливом цілої низки чинників. Для успішної самореалізації необхідно враховувати різноманітні аспекти, що впливають на цей процес.

Ознайомте підлітків із мапою думок "Що допомагає особистості у самореалізації?" (див. е-додаток <https://svitdovkola.org/zbd9/21>) та попросіть доповнити її своїми думками.

Запропонуйте учням прослухати пісню Артема Пивоварова "Маніфест" (див. е-додаток <https://svitdovkola.org/zbd9/21>). Обговоріть емоції та роздуми, які викликає пісня. Після цього дайте домашнє завдання написати есе на тему "Що я роблю для себе й України?".

Зауважте, що самореалізація в суспільстві базується на певних принципах, що забезпечують самореалізацію на твою користь і користь інших. Ознайомте учнів із поданими у підручнику принципами, на яких базується самореалізація особистості.

Отже, самореалізація є процесом розкриття й реалізації особистістю власних потенційних можливостей, здібностей і талантів. Проте її не можна розглядати як кінцевий пункт життя людини. Шляхом рефлексій, аналізу власного досвіду, змін люди підтримують свою самооцінку та розвивають власні здібності. Тобто самореалізація триває протягом усього життя.