

РОЗДІЛ 8. Будує власне майбутнє

Урок 31. Взаємозв'язок між професійним, особистим і сімейним майбутнім

Обговорюємо епіграф до теми — "Ми приречені на майбутнє, більше того — ми відповідальні за нього. Воно нині формується з наших візій..." *Сергій Жадан, український письменник, перекладач і громадський діяч.*

Проведіть обговорення цієї цитати, скориставшись на свій смак одним (чи кількома) інтерактивними методами "Галерея думок", "Живий мікрофон" і "Карта сліду". Завдяки цим методам учням глибше осмислять що таке відповідальність за майбутнє через власні візії, мрії та дії.

Метод "Галерея думок" — збирає різноманітні погляди учнів на цитату у візуальній формі.

Розмістіть у класі аркуші із запитаннями:

- Що для мене означає "бути відповідальним за майбутнє"?
- Які візії формують моє майбутнє?
- Чи можемо ми змінити майбутнє? Як саме?

Учні підходять до кожної станції, записують свої думки, малюють символи, пишуть метафори або короткі фрази.

Після обходу проведіть коротке обговорення:

- Які думки найчастіше повторювались?
- Які серед них були найбільш несподівані?

Підказка для візуалізації: запропонуйте учням зобразити майбутнє як місток, сад, годинник, лабіринт. Відтак поясніть, чому саме такі образи візуалізують цитату.

Метод "Живий мікрофон" — дає можливість висловитися кожному підлітку, сприяє створенню атмосфери довіри та відкритості.

Учні по черзі висловлюють свою реакцію на цитату у різних форматах:

- "Я думаю, що ..."
- "Для мене ця цитата означає ..."

- "Я відчуваю, що ..."

Учитель або підліток-модератор стежить за темпом, заохочує влучні, щирі репліки. Завершити обговорення учитель може запитанням "Що ви в силі зробити вже сьогодні, щоб майбутнє стало гідним вас?"

Метод "Карта сліду" — учні мають простежити, як особисті візії впливають на майбутнє. Кожен учень отримує аркуш із шаблоном для заповнення:

- Моя візія → Моя дія → Можливий результат → Вплив на майбутнє

Приклад заповненого шаблону:

- *Моя візія:* Хочу жити в екологічно чистому світі.
- *Моя дія:* Сортуватиму сміття, менше використовуватиму пластик.
- *Можливий результат:* Менш забруднене довкілля.
- *Вплив на майбутнє:* Майбутнє стане безпечнішим для природи і людей.

Потім учні об'єднуються в групи, порівнюють свої "карти сліду" і шукають спільні цілі.

Отже, цитата Сергія Жадана стає не лише темою для роздумів підлітків, а стартовим майданчиком для глибокого усвідомлення ними особистої відповідальності. Учні бачать, що їхні мрії — це не фантазії, а будівельні блоки майбутнього. А кожна дія підлітків — це крок у напрямі цієї візії.

Як будувати майбутнє вже сьогодні? Після пояснення дев'ятикласникам поняття "візія", необхідно донести учням, що це не лише намір, а орієнтир для обрання рішень і дій, особистий "компас", що вказує напрям руху. Для того щоб підлітки на практиці засвоїли це поняття, зрозуміли, що завдяки візії вони можуть чітко уявляти своє життя через певний час, дайте розв'язати таке завдання.

Завдання "Заирнемо у своє майбутнє". Зверніться до підлітків із запитаннями:

- Яким бачите себе в майбутньому?
- Чим займаєтеся?
- Які цінності сповідуєте?
- У чому полягає ваша унікальність?

Запропонуйте розглянути різні сфери життя, відповідаючи на запитання:

- *Професійна:* Ким працюєте? Що створюєте? Яку проблему вирішуєте? Яку користь приносите світу?
- *Особиста:* Якою людиною стали? Які якості в собі розвинули? Які маєте хобі, інтереси? Як проводите вільний час?
- *Сфера відносин:* Які у вас стосунки з родиною, друзями? Чи є у вас своя сім'я?
- *Фінансова:* Який рівень добробуту у вас? Чи можете дозволити собі те, що хочете?
- *Здоров'я:* Як ви дбаєте про своє тіло і розум?

Запропонуйте учням занотувати всі міркування в зошиті у вигляді списку, розповіді, малюнка, "карти мрій" (візійна дошка) із фотографій і вирізок із паперових газет, журналів, листівок тощо. Не обмежуйте свою фантазію.

Потім вони мають записати свої думки у вигляді тексту так, ніби все, що ви хотіли, уже сталося.

Приклад візії: "Я живу у великому місті, у затишній квартирі, вікна якої «дивляться» на ботанічний сад. Моя робота — допомагати тваринам (сфера моєї діяльності: ветеринарія / зоологія / захист тварин). Я багато подорожую світом, вивчаю нові мови. Мої друзі — це цікаві, творчі люди. Я займаюся йогою і почуваюся енергійним / енергійною. Моя сім'я (батьки, брати / сестри) — моя опора. У мене є кохана людина, невдовзі ми поберемося".

Порада: візія має обов'язково викликати в учнів позитивні емоції, надихати їх творити своє майбутнє.

Створення візії — це не одноразова дія, а постійний процес. Тому ваша візія має бути гнучкою, оскільки може змінюватися з часом.

Як твої сьогоднішні дії впливають на завтрашній день? Розглядаючи питання "Як дії сьогоднішні впливають на завтрашній день?", з'ясуйте, які чинники формують "завтра". Запропонуйте учням заповнити таблицю (*див. підручник*), у якій зазначено основні чинники, що впливають на майбутнє.

Об'єднайте учнів у пари для обговорення, за яких умов зазначені чинники можуть мати позитивний, а за яких — негативний вплив на майбутнє. Запропонуйте заповнити таблицю за зразком.

Після цього — поділитися результатами з класом та обговорити спільне та відмінне у міркуваннях. Підлітки мають поміркувати, чи всі чинники, що впливають на майбутнє, представлені в таблиці, та за доповнити її.

Як пов'язані професійне, особисте й сімейне майбутнє? На початку розгляду питання запропонуйте учням уявити професійну, особисту й сімейну сфери життя як три взаємозалежні шестерні великого механізму, де кожна з них рухає інші. Якщо одна зупиняється або починає працювати неправильно, це впливає на весь механізм. Акцентуйте увагу на тому, що ці сфери тісно пов'язані та постійно впливають одна на одну.

Скориставшись методом "Коло думок" з'ясуйте, чи всі сфери життя значущі в однаковій мірі.

Запропонуйте учням визначити, як впливають одне на одного професійне, особисте і сімейне майбутнє. Для цього об'єднайте підлітків у три групи, кожна з яких досліджуватиме:

- 1 група — вплив професійного майбутнього на особисте й сімейне;
- 2 група — вплив особистого майбутнього на професійне і сімейне;
- 3 група — вплив сімейного майбутнього на професійне та особисте.

Потім учні мають спільно створити мапу взаємозв'язку між професійним, особистим і сімейним майбутнім. Результати роботи групи мають презентувати класу.

Щоб зробити роботу груп більш продуктивною та цікавою, задайте їм рамку — наголосіть, що немає правильних чи неправильних відповідей, важливе — аргументація та приклади. Підкресліть, що професійне, особисте й сімейне майбутнє не існують окремо — вони взаємопов'язані й впливають одне на одного.

Організація роботи

- Формування груп: об'єднайте учнів так, щоб у кожній групі були різні типи мислення (аналітики, креативні, комунікативні).
- Чіткі інструкції: кожна група має дослідити свій напрям і підготувати коротку презентацію (постер, міні-інсценізацію, інфографіку).
- Часові межі: дайте 10—15 хвилин на обговорення й 3—5 хвилин на представлення результатів.

Підказки для учнів

1 група (професійне → особисте й сімейне)

- Як вибір професії впливає на стиль життя, фінансову стабільність, час для сім'ї?
- Приклади: професія лікаря престижна, але він працює ночами; IT-спеціаліст може працювати віддалено.

2 група (особисте → професійне й сімейне)

- Як особисті цінності, хобі, здоров'я чи характер впливають на кар'єру й стосунки?
- Приклади: комунікабельність допомагає у бізнесі; любов до подорожей може визначити вибір професії.

3 група (сімейне → професійне й особисте)

- Як сімейні традиції, підтримка чи конфлікти впливають на вибір професії та самореалізацію?
- Приклади: сімейні традиції підприємництва мотивують до бізнесу; відповідальність за молодших братів / сестер формує характер.

Форми роботи

- Дайте завдання створити міні-комікс або мем про взаємозв'язок сфер майбутнього.
- Запропонуйте рольову гру: уявити себе через 10 років — як вибір професії вплинув на особисте життя.

Стежте, щоб учні не скочувалися у стереотипи ("жінка має бути вдома", "успіх = гроші" тощо). Підштовхуйте учнів до наведення прикладів із сучасної України та світу (наприклад, стартапи, волонтерство, баланс роботи й життя).

Підсумуйте: професійне, особисте та сімейне життя не існують, вони тісно переплетені й постійно впливають одна на одну. Ключове слово, що пов'язує усі сфери життя — баланс.

Чому баланс важливий? Запропонуйте учням закінчити думку:

- "Я не можу навчатися/працювати 24/7, бо...";
- "Я не можу лише розважатися, оскільки...";

- "Я не можу ігнорувати родину тому, що..."

Розв'язування цього завдання можна перетворити на дуже живу й корисну діяльність для підлітків, адже воно допомагає усвідомити баланс між навчанням, роботою, відпочинком і сім'єю. Ось як можна побудувати роботу навколо нього.

Етапи організації

1. Вступна розмова — поясніть, що життя складається з різних сфер, і жодна не може займати 100% часу. Наведіть приклади з реального життя (студент, який вигорів від навчання; людина, яка втратила контакт із родиною через роботу).
2. Завершення думки — дайте кожному учню 1-2 хв, щоб самостійно закінчити ці три фрази. Заохочуйте писати щиро, можливо навіть у гумористичній чи метафоричній формі.
3. Обговорення в парах / малих групах — учні діляться своїми відповідями й порівнюють, що збігається, а що відрізняється. Це допомагає побачити різні перспективи.
4. Збір ідей на дошці — запишіть ключові аргументи учнів у три колонки: "Навчання / робота", "Розваги", "Родина". Використайте кольорові маркери чи стікери, щоб візуально показати баланс.
5. Рефлексія та узагальнення — поставте запитання "Що буде, якщо одна сфера переважатиме над іншими?" Підведіть до висновку: гармонія можлива лише тоді, коли всі три сфери враховані.

Форми роботи

- Інтерактив: зробіть шкалу балансу — учні ставлять стікери, де у них зараз більше витрачається часу (навчання, розваги, родина).
- Комікс: нехай групи намалюють персонажа, у якого переважає одна сфера (наприклад, "робот-учень 24/7" чи "вічний тусовщик") і покажуть наслідки.
- Рольова гра: учні інсценізують діалог між Роботою, Розвагами й Родиною, які сперечаються за увагу людини.



Візуальною підказкою для учнів під час виконання завдання може стати трикутник балансу. Він показує три ключові сфери життя: навчання / робота, розваги та родина, а в центрі — слово “баланс”, яке нагадує, що гармонія можлива лише тоді, коли всі три вершини враховані.

Ви можете використати цей трикутник як схему для дискусії (кожна група може додати приклади впливів між вершинами) чи дати учням можливість домалювати свої символи чи дописати аргументи біля кожної вершини.

Створіть безпечну атмосферу, щоб учні могли висловлюватися без страху осуду.

Заохочуйте реальні приклади з життя учнів (наприклад, підготовка до ЗНО, допомога вдома, хобі). Підкресліть, що баланс — це не ідеальна формула, а постійний пошук.

Отже, ознакою балансу є відчуття гармонії та задоволення у всіх трьох сферах життя: професійній, особистій та сімейній.

Як знайти баланс між різними сферами життя? Дійшовши разом із учнями висновку, що баланс між різними сферами життя — це постійний пошук найбільш комфортного розподілу часу й ресурсів між роботою, особистим і сімейним життям, розгляньте поняття “самоменеджменту”.

Що учні зрозуміли важливість самоменеджменту, наведіть наочне порівняння: оволодіння самоменеджментом — це як отримати карту і компас для навігації у власному житті.

Самоменеджмент потрібен:

1. Щоб не загубитися в хаосі справ

- Самоменеджмент допомагає структурувати час протягом дня, тижня, року.

- Дає змогу розставляти пріоритети: що важливо, а що — можна й не робити чи просто не поспішати.

2. Щоб уникати вигорання

- Планування відпочинку — така ж частина самоменеджменту, як і планування роботи.
- Баланс між навчанням, розвагами й родиною (пам'ятаємо наш трикутник!) — ключ до енергії.

3. Щоб досягати цілей, а не просто мріяти

- Мета без плану — це бажання. Самоменеджмент перетворює бажання на дії.
- Навички тайм-менеджменту, фокусування, самодисципліни — це інструменти для руху вперед.

4. Щоб краще розуміти себе

- Коли плануєш день, бачиш, що тебе надихає, а що виснажує.
- Самоменеджмент — це також про рефлексію: чому я роблю те, що роблю?

5. Щоб бути гнучким у складних ситуаціях

- Якщо маєш систему, легше адаптуватися до змін.
- Самоменеджмент — це не про жорсткий контроль, а про розумне керування ресурсами.

До самоменеджменту входить:

- планування часу;
- постановка цілей;
- управління енергією та мотивацією;
- рефлексія та самооцінка;
- пріоритезація завдань та їх делегування.

Запропонуйте підліткам для того, щоб оволодіти основами самоменеджменту, виконати кілька корисних завдань. Вони допоможуть віднайти баланс між різними сферами життя (див. е-додаток <https://svitdovkola.org/zbd9/24>).

Завдання 1 "Список чинників енергії" — допоможе усвідомлено керувати своїм емоційним та фізичним станом, що є основою для будь-якого балансу.

1. Розділіть аркуш на дві колонки: "Що дає мені енергію?" і "Що забирає мою енергію?"

2. Заповніть колонки:

- *Що дає енергію?* (Наприклад, сон, спорт, спілкування з певними друзями, улюблена музика, прогулянки на природі, читання, сміх, досягнення мети в грі, смачна їжа).
- *Що забирає енергію?* (Наприклад, недосипання, довге сидіння в соцмережах, конфлікти, надмірне домашнє завдання, забагато шуму, голод).

3. Проаналізуйте свій список:

- Як ви можете додати більше "енергогенерувальних" занять у свій розклад?
- Як ви можете зменшити кількість "енергопоглинальних" факторів?

Завдання 2 "Тайм-трекінг на один день" — вагомим чинником відсутності балансу між різними сферами життя є справи, які забирають твій час, не приносячи користі або задоволення. Це можуть бути як конкретні дії, так і зовнішні обставини, які відволікають від запланованого і заважають ефективному використанню часу. Їх називають "поглиначі часу". Тайм-трекінг допоможе виявити такі "поглиначі" та зрозуміти, як можна перерозподіли час з користю.

1. Протягом одного дня записуйте все, що робите, і скільки часу на це витрачаєте. Це може бути блокнот, додаток на телефоні або таблиця.

Приклад:

- 8:00-8:30 — Сніданок, збори
- 8:30-14:00 — Школа
- 14:00-14:30 — Дорога додому, обід
- 14:30-15:00 — Перегляд соцмереж
- 15:00-16:30 — Домашнє завдання (математика, українська мова)
- ...і так далі до сну.

2. Наприкінці дня проаналізуйте свої записи:

- Скільки часу витрачено на навчання?
- Скільки — на гаджети / розваги?
- Скільки — на спорт / хобі?
- Скільки — на спілкування з родиною?
- Чи є якісь “дірки” у часі, де його можна було б використати ефективніше?
- Чи відповідає реальний розподіл часу твоїм уявленням про те, куди він мав би йти?

Завдання 3 “Мої три пріоритети на тиждень” — навчаємо свідомо розставляти пріоритети та досягати цілей у кожній сфері життя, не забуваючи про жодну з них.

1. На початку тижня (наприклад, у неділю ввечері або в понеділок вранці), візьміть аркуш паперу.

2. Визначте три найважливіші цілі або завдання на цей тиждень — по одному з кожної основної сфери життя:

- *Навчання / розвиток*: наприклад, “Здати контрольну з фізики на 9+ балів”, “Прочитати 50 сторінок книги з історії”, “Опанувати 3 нових слова англійською щодня”.
- *Особисте життя / Я*: наприклад, “Зустрітися з друзями, яких давно не бачив / не бачила”, “Приділити 1 годину на малювання”.
- *Сім’я / рідні*: наприклад, “Допомогти мамі з прибиранням”, “Поговорити з татом про його день”, “Приготувати вечерю для всієї родини”.

3. Запишіть ці три цілі.

4. Протягом тижня фокусуйтеся на виконанні саме цих трьох завдань, окрім рутинних справ.

5. Наприкінці тижня оцініть: чи вдалося їх досягти? Чому так / ні?

Завдання 4 “Створити «Матрицю Ейзенхауера»” — допоможе розставляти пріоритети та не “тонуть” у справах.



Справи з квадрату 4 (не важливе і не термінове) — мінімізуйте або взагалі відмовтеся від них.

Користь: ви навчитеся фокусуватися на дійсно важливих речах і не витратити час на дрібниці.

Завдання 5 “Правило 5 хвилин”— допоможе подолати прокрастинацію (відкладання справ на потім), а також подолати психологічний бар’єр початку.

Коли відчуваєте, що не хочете починати якусь справу (наприклад, робити домашнє завдання з математики або прибирати в кімнаті), скажіть собі: “Я роблю це лише 5 хвилин”. Заведіть таймер на 5 хвилин і почніть працювати над цією справою. Дуже часто після цих 5 хвилин ви вже “увійдете в роботу” і продовжите працювати далі. Навіть якщо ні, все одно зробіть частину справи.

Об’єднайте учнів у мінігрупи та дайте завдання розробити **чекліст “Кроки, які необхідно зробити, щоб віднайти баланс”**. Щоб зацікавити учнів, скористайтеся **методикою “Баланс у дії”**.

1. Емоційний старт “Коли я втрачаю баланс...”

Проведіть коротку вправу “Сигнал тривоги”: учні по черзі називають ознаки, коли вони відчувають дисбаланс (наприклад, “не можу зосередитись”, “часто дратуюсь”).

Запишіть ці сигнали на дошці або картках — це стане основою для розуміння, чому баланс важливий.

2. Метафора як місток “Баланс — це як...”

Запропонуйте учням у мінігрупах придумати метафору до слова “баланс”: “Баланс — це як велосипед”, “як маятник”, “як музика без фальші”. Нехай кожна група коротко пояснить свою метафору. Це активує образне мислення і створює емоційний зв’язок.

3. Картки дій “Що допомагає мені відновити рівновагу?”

Роздайте набір карток з діями (наприклад, “глибоко вдихнути”, “поговорити з другом”, “змінити обстановку”, “записати думки”). Учні обирають ті, що їм допомагають, і додають власні. Потім група об’єднує вибране в попередній варіант чекліста.

4. Конструктор чекліста “Крок за кроком”

Запропонуйте структуру:

- визначити сигнал дисбалансу;
- зупинитись і усвідомити стан;
- обрати дію для відновлення;
- перевірити ефект;
- зробити висновок або змінити підхід;
- кожна мінігрупа створює свій варіант чекліста, оформлюючи його як постер, інфографіку або сторінку щоденника.

5. Презентація і обмін “Мій шлях до балансу”

Групи презентують свої чеклісти, пояснюючи, чому саме ці кроки важливі. Можна провести “галерею ідей”: учні ходять між постерами і залишають стикери з коментарями або уподобайками.

Додаткові ідеї

- Використайте українські прислів’я: “Здоров’я — всьому голова”, “У здоровому тілі — здоровий дух” як епіграфи до чеклістів.
- Додайте елемент гри: “Баланс-бінго” — учні мають виконати дії з чекліста протягом тижня.

- Запропонуйте рольову ситуацію: "Уяви, що твій друг втратив баланс — які кроки ти порадиш?"

Підсумуйте: 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 ви формуєте зараз, вони стануть основою вашого майбутнього. Інструментом, який дає змогу знайти і підтримувати такий баланс, є самоменеджмент.