

САМОЦІННІСТЬ ТА ВНУТРІШНІ ОПОРИ ЯК ОСНОВА ФОРМУВАННЯ ЦІЛІСНОЇ ТА ЦІННІСНОЇ ОСОБИСТОСТІ

Хома Світозара Олегівна,

завідувач центру виховної роботи,

захисту прав дитини

та громадянської освіти ТОКІППО

Війна – це час важких випробувань для громадян і держави . Освітній заклад має стати для кожної дитини осередком становлення громадянина-патріота України, готового самовіддано розбудовувати країну як суверенну, незалежну, демократичну, правову, соціальну державу, забезпечувати її національну безпеку, сприяти єднанню українського народу та встановленню громадянського миру й злагоди в суспільстві.

Виховання в сучасних умовах потребує сучасного стратегічного бачення у кожного з нас.

Сьогодні життя ставить перед нами непрості завдання. Віднайти рівновагу духу, вчитися реалізувати себе і свої можливості у сучасному світі – цього ми повинні навчати наших учнів. А тому маємо навчити себе.

Сучасні діти знаходяться в ситуації численних ризиків, спокус, негативних впливів (як через війну, так і через маніпулятивні технології деструктивного змісту ЗМІ, інтернет-мережі, різних видів рекламної продукції), дезорієнтації у вимогах і моделях поведінки, безцільового проведення позаурочного часу. Посилення тенденцій щодо зміцнення культу сили, грошей та інших різних негативних факторів сьогодення сприяє формуванню у них викривленого образу світу та актуалізує потребу формування у підростаючого покоління гуманістичної та устійливої до маніпуляцій свідомості, моральних принципів, духовності.

Духовно-моральний розвиток особистості – одне з найважливіших завдань в освіті. Від нього залежить входження в соціум, життя і поведінка, формування

свідомо відповідального ставлення до життя шляхом виховання на загальнолюдських цінностях, бо саме освіта і культура роблять націю нацією.

Наш обов'язок, як педагогів, організаторів виховного процесу — формувати в дітей тільки такі звички поведінки в колективі, в сім'ї, в суспільстві, які відповідають вимогам моралі, оскільки формування моральної свідомості, почуттів і звичок — це єдиний процес, наслідок якого є створення морально повноцінної, духовно багатой і щасливої людини нового світу.

Нам потрібно:

- розвивати самостійність;
- навчитися і навчити дітей брати відповідальність на себе;
- знаходити найкраще рішення, аналізуючи різні ситуації;
- виховувати духовність;
- стабілізувати емоційний стан кожного;
- зберігати психічне здоров'я;
- дбати про безпеку в умовах війни.

Опори можуть бути зовнішні — це оточуючі люди, які підтримують нас та навколишня ситуація, у якій ми перебуваємо. Але ці опори не завжди стабільні, тому є більш надійні — внутрішні.

Внутрішні опори — це той психологічний фундамент, який допомагає встояти у складні періоди.

З чого вони складаються?

- Вміння розраховувати на себе.
- Світогляд та усвідомлення своїх цінностей. Це є орієнтиром, ґрунтуючись на чому ми приймаємо рішення та діємо.
- Набутий досвід (досвід справляти у важких ситуаціях, досвід успіхів).
- Знання та навички. Це розуміння того, що ми вміємо, з чим можемо впоратися.
- Знання про свої емоції, почуття та довіра до собі. Це дозволяє орієнтуватися у ситуації та діяти виходячи з усвідомленості.

- Віра в себе та внутрішня сила.
- Взяття відповідальності за своє життя, що дозволить не залежати від іншого і вибирати те життя, яке хочеться.
- Збудовані власні межі.
- Баланс життєвих сфер, що виконує роль страховки. Якщо в якійсь із частин життя негаразди, то можна спертися на іншу для того, щоб були ресурси на подолання їх.

В основному зовнішні опори з'являються в дитинстві у вигляді турботи від дорослих. Там ми отримуємо комфорт і стабільність. З часом ця зовнішня опора інтегрується і стає внутрішньою, але так відбувається не завжди.

Є кілька ознак, які можуть вказувати на втрату зв'язку зі своїми опорами:

- Залежність від інших людей;
- Спроба догодити всім;
- Необхідність бути поруч із людиною, яка скаже як робити.
- Прагнення до досконалості.
- Почуття страху перед авторитетними людьми.

Однією з важливих умов для задоволення своїм життям – є самоцінність.

Цінність себе або самоцінність – це перш за все усвідомлення своїх сильних сторін, шанобливе ставлення до себе, безумовна любов і прийняття себе.

Самоцінність людини пов'язана з її ставленням до самої себе, зі сприйняттям себе і своєї унікальності. Самоцінність є однією з важливих умов задоволення життям. В кожній людини є свої причини поважати і цінувати себе. Для когось це – успіхи в роботі або навчанні, хтось спирається на відчуття, що він або вона є хорошим батьком або дбайливою матір'ю. Самоцінність проростає з любові до себе, прийняття себе як унікальної особистості. Через залежність від соціальних медіа, люди забувають жити тут і зараз.

Не вміють насолоджуватися кожним моментом. Не можуть зрозуміти цінність життя. На жаль, в наш час це дуже розповсюджено.

Відчуття власної цінності закладається в нас ще з дитинства і надалі розвивається відповідно до наших успіхів і самооцінки.. Це певне емоційне відчуття самого себе, яке стає життєвою опорою. З відчуттям самоцінності пов'язаний такий важливий феномен, як довіра до себе.

Разом вони створюють ґрунт під ногами, дають можливість спиратися на себе у прийнятті важливих рішень, будувати особисті кордони, відчувати власну суб'єктність, проявляти волю і залишатися творцем власного життя.

Бути сильними і мужніми, допомагати тим, хто потребує допомоги. Мати сміливість приймати інших такими, які вони є, і – приймати себе...

Усвідомлювати свої сильні сторони і обмеження, які згодом можуть перерости у розширення і нові можливості. Поважати себе і прагнути до порозуміння з іншими. Але не ховатися за спинами, а нести свою думку, з розумінням того, що вона не єдина, але унікальна у своєму роді, цінна серед інших. Вчитися слухати і чути, дослухатися до інших, і дослухатися до себе.. Нести людяність у світ і плекати її у собі. Адже світ починається з тебе.

Коли навколо нікого й нічого більше немає, у тебе лишається ти. Один зі способів віднайти опору в такій ситуації — працювати над розвитком внутрішнього дорослого.

Опора — це той стан, на який не впливають обставини. Також це певна навичка, якої можна набути чи яку можна розвинути.

Будь-яка внутрішня сила, на яку ми опираємося, базується на рівні задоволення наших емоцій та потреб, а також на вмінні себе чути.

Соціальні медіа стали невід'ємною частиною життя молоді. З появою

таких платформ як Instagram, TikTok, Facebook, вони стали основним джерелом інформації і комунікації. Тому їх важливий вплив на формування ідентичності у нашої молоді слід ретельно дослідити.

Вивчення впливу соціальних медіа на молодь є надзвичайно важливим.

Молодість—це період, коли люди активно шукають себе і своє місце в світі. Це час інтенсивного розвитку і змін, коли відбувається багато важливих соціальних процесів, таких як: формування ідентичності. Молоді люди активно шукають своє місце у світі, визначаючи свої цінності, переконання та самоідентичність.

Вплив російсько-української війни на національну та громадянську ідентичність також виявився у зростанні ролі інформаційно-комунікативних технологій у формуванні україноцентричних наративів в українському соціумі й, відповідно, у зміцненні позицій національно-громадянської ідентичності.

У боротьбу з російською інформаційною агресією "через відеохостинги та хмарні меседжери включилося багато українських громадян, відстоюючи право Української держави на існування, формуючи інформаційний простір, зрозумілий і комфортний для патріотів держави"

Розумієте, що коли Ви щось робите, це Ваш вибір, Ваша відповідальність і Ви не зобов'язані пояснювати іншим. Разом з цим, Ви пам'ятаєте про кордони і знаєте, коли важливо попросити вибачення.

Будьте вірні собі! Цінуйте себе і насолоджуйтеся своїм життям! І тоді лише зможете навчити цьому ваших дітей.

Згадалось... Колись ви сказали мені,
Що з мене «нічого не буде...»
Я зараз в окопі, окоп у вогні,
А там, за спиною – люди...

І зараз, чомусь, саме вас пригадав,
Чому ви тоді так сказали?
Я в очі сміявся, а в серці – ридав,
Так пусто в душі моїй стало...

Ви знаєте, я ж вам повірив тоді,
Повірив – «нічого не буде...»
А нині, як гради гатили в селі,
В підвалі кричали люди,

Я бачив їх очі, коли рятував,
У них стільки смутку і болю,
Старенький дідусь, усміхнувшись, сказав:
«Спасибі, мій синку, герою...»

Мені, уявляєте, так і сказав:
«Герою...» Невже не почулось?
А потім так міцно мене обійняв
І щось у душі перемкнуло...

Я зараз щасливий, стою за свій край
То ж знайте, що ви помилились...
Я воїн! За мною мій всесвіт, мій рай!..
Сльоза по щоці покотилась...

Коли ти ідеш, обережно ступай,
Спинися, як лютть проймає,
Не кидай слова, як сміття, пам'ятай –
Все сказане проростає...

13.11.2022

© Автор Британ Галина Ярославівна