



# Завдання для самоаналізу “Що і кому я можу про себе розповісти?”

За історією ["Як визначити свої сили: метод SWOT"](#) Світлани Пилипчук

Щоб комфортно почуватися серед людей, потрібно розуміти, яка особиста інформація є приватною, а яка може бути публічною. Тож після того, як ваші учні та учениці виконали самоаналіз за методом SWOT, запропонуйте їм цю вправу. Вона допоможе їм визначити, що можна розповісти про себе на загал, що — тільки найближчим друзям, а що варто залишити в таємниці.

**Авдиторія:** 10-11 класи.

**Тривалість:** 20-30 хвилин.

**Завдання для уроків:** позакласний захід, виховна година, зустріч із психологом.

**Розвиваємо:** м'які навички — емоційний інтелект, комунікативні навички, самопрезентація, самоаналіз.

**Обладнання:** по три чисті аркуші для кожного/-ої учасника/-ці, ручки.

## Опис завдання

Кожен/-а учень/-ця отримує три аркуші паперу та ручку.



The image shows three sheets of paper for self-analysis, each with a different level of confidentiality. The first sheet is titled "Це мають знати всі!" (Everyone knows!) and features a megaphone icon. The second sheet is titled "Тільки для найближчих друзів!" (Only for close friends!) and features two red cups. The third sheet is titled "Абсолютно секретно!" (Absolutely secret!) and features a folder with a lock icon. Each sheet has horizontal dashed lines for writing.

### Перший аркуш “Це мають знати всі!”

На першому аркуші учні/учениці описують свої позитивні та негативні риси характеру, про які, на їхню думку, вони можуть розповісти на загал.

Наприклад: *“Я товариська, оптимістка, упевнена в собі, однак можу дещо прикрашати факти, а також часом не дотримуюсь обіцянок”.*

Кількість рис кожен/-а визначає на власний розсуд. Після цього всі по черзі озвучують у класі те, що записали. Коли всі висловились, беруть другий аркуш.

### Другий аркуш “Тільки для найближчих друзів!”

На другому аркуші учні/учениці записують ту інформацію про себе, яку можуть відкрити тільки своєму другу/подрузі або людині, якій довіряють.

Наприклад: "Я можу заздрити, мене дратують деякі люди, я буваю нерішуча і невпевнена в собі".

Цією інформацією не варто ділитися на загал. Обговоріть, чи є у ваших учнів та учениць люди, яким вони могли б довірити її без страху наштотхнутися на осуд.

### Третій аркуш "Абсолютно секретно!"

На третьому аркуші учні/учениці описують свої риси, у яких вони не хочуть зізнаватися нікому. Деякі риси в собі нам настільки не подобаються, що ми самі не хочемо їх визнавати. Буде корисно записати їх на папері, після чого його можна порвати на клаптики.



### Очікувані результати

#### Перший аркуш (публічна інформація)

- **Збільшення самосвідомості:** підлітки отримають можливість виокремити й усвідомити свої позитивні та негативні риси характеру.
- **Засвоєння соціальних навичок,** зокрема вміння відкрито ділитися своїми характеристиками перед групою та приймати риси інших.
- **Розвиток емоційного інтелекту,** а саме вміння розпізнавати та виражати власні емоції й розуміти емоції інших.

#### Другий аркуш (довірена інформація)

- **Зміцнення довіри:** підлітки вчаться ділитися особистими рисами зі своїми найближчими друзями або особами, яким довіряють, що може сприяти зміцненню їхніх взаємин та відчуттю приналежності до спільноти.
- **Вивчення конфіденційності,** зокрема усвідомлення того, що є речі, які можна довірити лише обраним особам, та розуміння, коли, що і кому можна розповідати.

#### Третій аркуш (приватна інформація)

- **Збереження конфіденційності:** підлітки вивчають важливість збереження в таємниці особистих думок та емоцій.
- **Розвиток самопізнання:** цей аркуш допомагає дітям краще зрозуміти свої власні потреби, бажання та мрії.

*Пізнавайте себе та інших разом зі Сторія!*



Поділилась: [Аліна Мірошніченко](#)

Проект був створений ГО "ПРОСТІР ЗНАНЬ" в 2023 році за технічної підтримки ООН Жінки в Україні та за фінансування Жіночого фонду миру та гуманітарної допомоги Організації Об'єднаних Націй (WFP), гнучкого і оперативного інструменту фінансування, що підтримує якісні заходи для підвищення спроможності місцевих жінок у запобіганні конфліктам, реагуванні на кризи та надзвичайні ситуації та використання ключових можливостей миробудівництва. Усі виключні майнові й немайнові права на текстові матеріали, фото, зображення, малюнки та інші об'єкти авторського права, що розміщені на цьому сайті, належать ГО "ПРОСТІР ЗНАНЬ", крім об'єктів, які містять пряму вказівку на авторство іншої особи. Використання текстових матеріалів з сайту дозволено лише з посиланням на сайт [storiya.info](http://storiya.info). Використання фото та зображень без погодження з редакцією суворо заборонено.

© 2024 Сторія. Усі права застережено