

POZNAJ SIEBIE

Proponowane w książce *Psychologia dla dzieci i nastolatków. Poznaj siebie* Jonni Kincher testy o nazwie: ASO, czyli Arkusze Stylu Osobistego – których wyniki, mogą stać się pomocnym źródłem informacji o twoim stylu.

ASO ma na celu stymulowanie procesu samopoznania i stanowić dobrą rozrywkę. Poznawanie samego siebie powinno sprawiać przyjemność.

„Wielu ludzi stanowi tajemnicę dla samych siebie. Nie rozumieją własnego zachowania, własnych słów, a nawet myśli. Potrafią długo opowiadać o swoich rodzicach, rodzeństwie i przyjaciółach, ale zapytani o siebie samych, nagle milkną!

Znając siebie, jesteśmy w stanie dochować wierności własnej naturze. Uczymy się wówczas podejmować najwłaściwsze dla siebie decyzje i układać plany – na dziś, jutro i na całe życie – które najlepiej do nas pasują”. Kiedy więc ktoś zaproponuje coś, co nie odpowiada naszej osobowości – na przykład członkostwo w jakimś klubie lub pewną ścieżkę kariery – potrafimy w porę dostrzec, że nie powinniśmy się w to angażować.

Wiele osób pozwala, by to inni mówili im, co mają robić i myśleć. Czasem oznacza to postępowanie niezgodne z własnym stylem osobistym. Niezwykle często bywa to źródłem problemów. Pomyśl na przykład o lekarzu, który żałuje, że nie został artystą. Albo o artyście, który chciałby być hydraulikiem. Wniosek jest jeden: jeśli w swoim życiu postępować będziesz wbrew swemu osobistemu stylowi, najprawdopodobniej nigdy nie osiągniesz szczęścia”.

„Poznając siebie – poznając swój osobisty styl – nauczysz się, jak kształtować swą przyszłość, wybierać własne ścieżki, samodzielnie podejmować decyzje i podążać za swoimi marzeniami”.

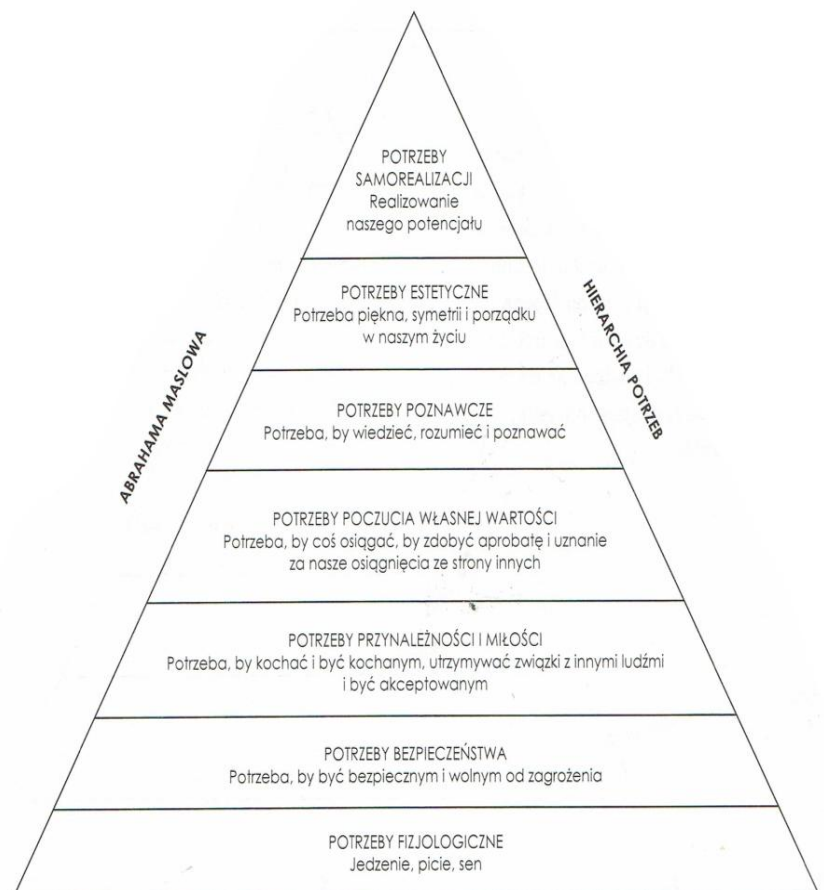
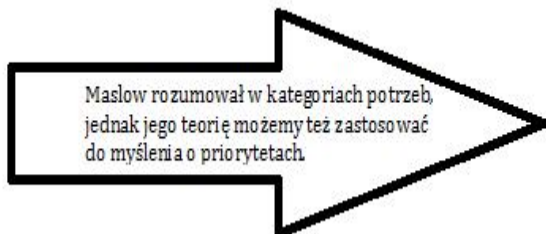
Jeśli z testu dowiesz się o sobie czegoś,
co na pewno nie jest prawdą –
winny jest zapewne błędnie przygotowany test,
a nie ty!

ASO Wybór priorytetów (TWÓJ STYL SPOŁECZNY)

Rozwiązanie testu **Wybór priorytetów** jest dobrym sposobem, by zacząć nowy rok i uzyskaną informację wykorzystać, np. do poprawy oceny z przedmiotu z uwagi na zbliżające się zakończenie pierwszego półrocza lub wybrania zawodu, który do nas pasuje.

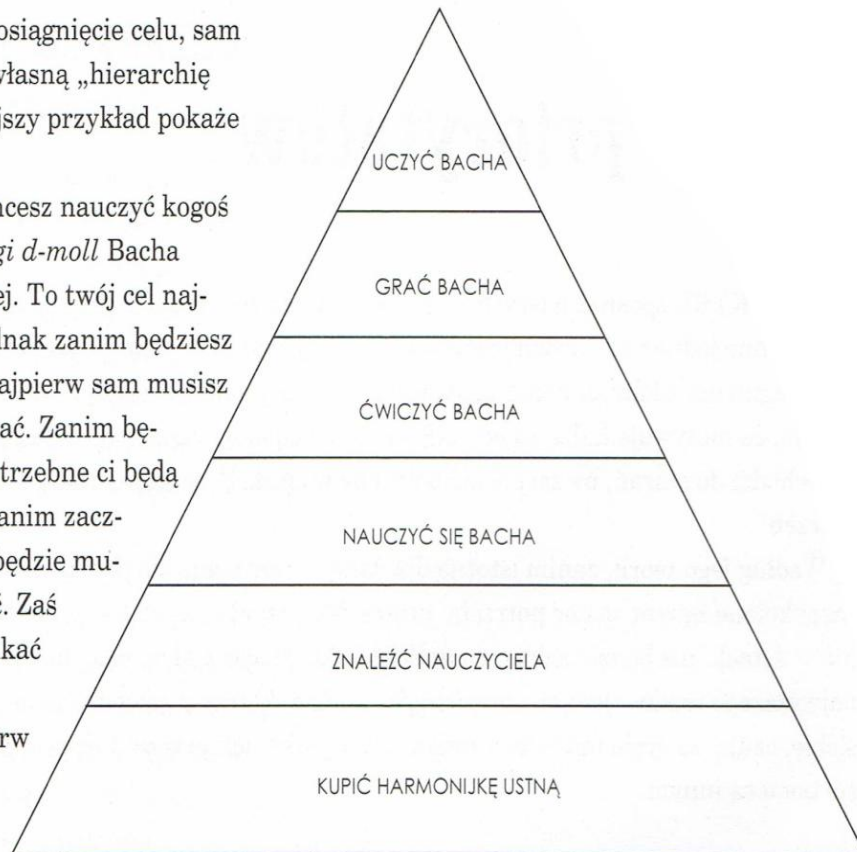
„Niektóre spośród naszych motywacji są proste: głód, pragnienie czy potrzeba snu. Inne jednak są bardziej złożone – na przykład chęć zemsty, potrzeba bezpieczeństwa czy pragnienie zdobycia uznania. Amerykański psycholog Abraham Maslow był zdania, że tym, co motywuje ludzi, są potrzeby. Kiedy zaspokojona zostaje potrzeba, człowiek przechodzi do starań, by zaspokoić potrzebę wyższą. Swą teorię Maslow nazwał „hierarchią potrzeb”.

Według jego teorii, zanim istotne dla danej osoby staną się potrzeby wyższego rzędu, zaspokojone muszą zostać potrzeby niższe. Na przykład ktoś, kto przez tydzień nie miał nic w ustach, nie będzie zabiegał o miłość i akceptację. Celem całej hierarchii – potrzebą najwyższego rzędu – jest *SAMOREALIZACJA*. Ludzie, którzy z powodzeniem realizują samych siebie, czują, że życie ma sens. Ponieważ wszystkie ich potrzeby są spełnione, mogą oni zająć się pomocą innym”.

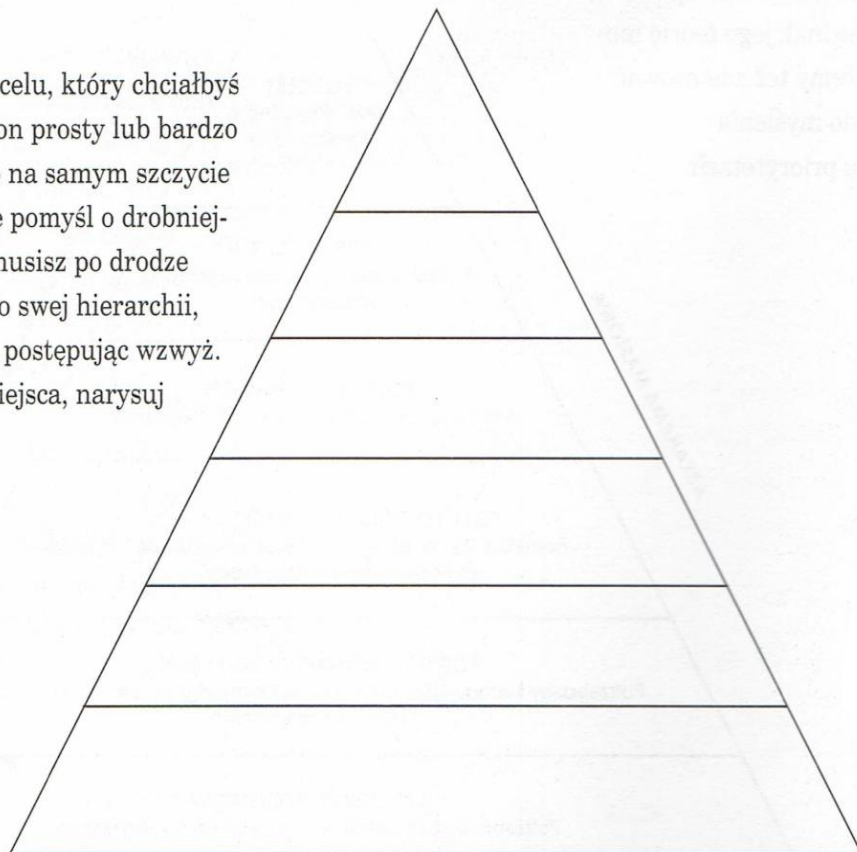


By ułatwić sobie osiągnięcie celu, sam możesz opracować własną „hierarchię priorytetów”. Niniejszy przykład pokaże ci, jak to zrobić.

Powiedzmy, że chcesz nauczyć kogoś grania *Toccaty i Fugi d-moll* Bacha na harmonijce ustnej. To twój cel najwyższego rzędu. Jednak zanim będziesz mógł kogoś uczyć, najpierw sam musisz wiedzieć, jak ją zagrać. Zanim będziesz mógł grać, potrzebne ci będą ćwiczenia. Jednak zanim zaczniesz ćwiczyć, ktoś będzie musiał cię nauczyć grać. Zaś zanim zaczniesz szukać nauczyciela, dobrze by było kupić najpierw harmonijkę! Twoja hierarchia mogłaby więc wyglądać tak.



A teraz pomyśl o celu, który chciałbyś osiągnąć. Może być on prosty lub bardzo ambitny. Zanotuj go na samym szczycie piramidy. Następnie pomyśl o drobniejszych celach, jakie musisz po drodze osiągnąć. Wpisz je do swej hierarchii, zaczynając od dołu i postępując wwyż. Jeśli zabraknie ci miejsca, narysuj własną piramidę.



Jaki masz STYL?

Rozumiejąc, co nas motywuje, z większą łatwością będziemy wybierać priorytety. Z kolei umiejętność wybierania priorytetów pomoże nam osiągać swe cele.

Jak dobrze radzisz sobie z wybieraniem priorytetów? A jak – z osiągnięciem celów? Czy rozwiązywanie tego ASO przyszło ci z trudem, czy z łatwością? Czy była to dla ciebie praca, czy zabawa?

Co odpowiedzi na te pytania mówią o twoim stylu osobistym?

Dowiedz się WIĘCEJ

- Wybierz przedmiot szkolny, z którego chciałbyś się poprawić. Poproś nauczyciela, by pomógł ci w wyznaczeniu celu. Następnie wybierz priorytety prowadzące do osiągnięcia tego celu.
- Wymyśl cel dla twojej rodziny. Może to być coś prostego, na przykład wspólne sprzątnięcie garażu. Wraz z rodziną ustalcie priorytety ułatwiające wykonanie tego zadania.

WYNIK TESTU: Wybór priorytetów

- ☐ Dobrze
 - ☐ Nieźle
 - ☐ Niezbyt dobrze
- radzę sobie z ustaleniem priorytetów.

„Ten osiągnął sukces, kto żył dobrze,
wiele się śmiał i mocno kochał; kto zdobył
szacunek mądrych ludzi oraz miłość dzieci,
kto wypełnił swą niszę i osiągnął swój cel;
kto zostawia świat lepszym, niż go zastał
– czy to hodując lepszą odmianę maku,
pisząc piękny wiersz, czy ratując czyjąś
duszę; kto zawsze cenił piękno ziemi
i komu nigdy nie zabrakło słów,
by je chwalić; kto szukał w innych tego,
co najlepsze,
a sam dał im najlepsze, co miał”
Bessie Anderson Stanley
