

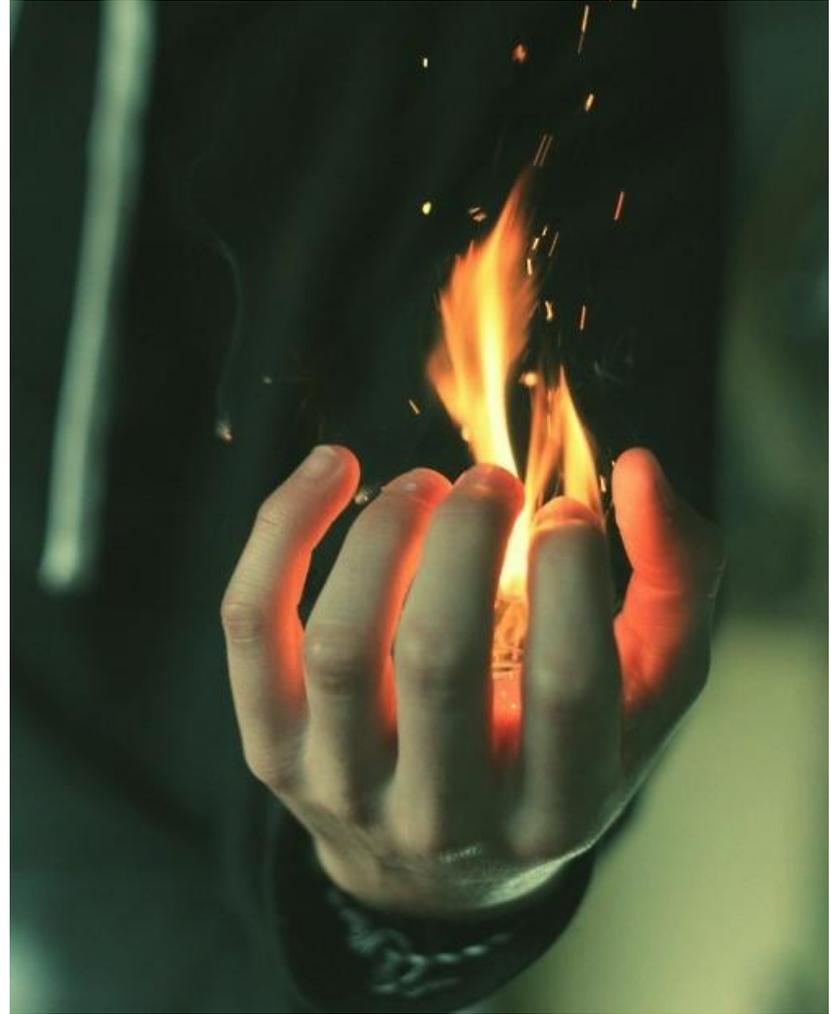
# Самопознание и развитие ЛИЧНОСТИ

Д/З: творческое задание по группам

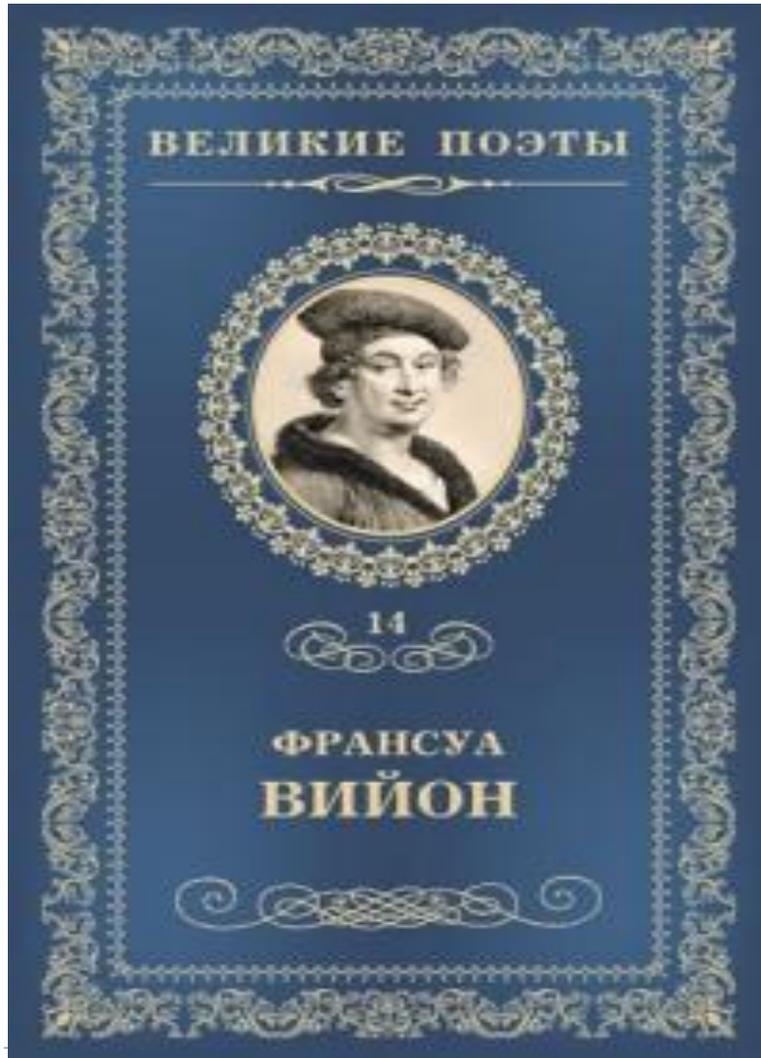
# Притча

---

*Один человек проснулся ночью, так как замёрз. Он пошёл к дому соседа и начал стучать в дверь. Ему открыли дверь и спросили, что нужно. Человек сказал: - Я замёрз. Не могли бы вы дать мне огня? Сосед ответил: - Что такое с вами? Вы встаёте ночью, идёте сюда, будите всех нас – а в руках у вас зажжённый факел.*



## Закончите стихотворение:

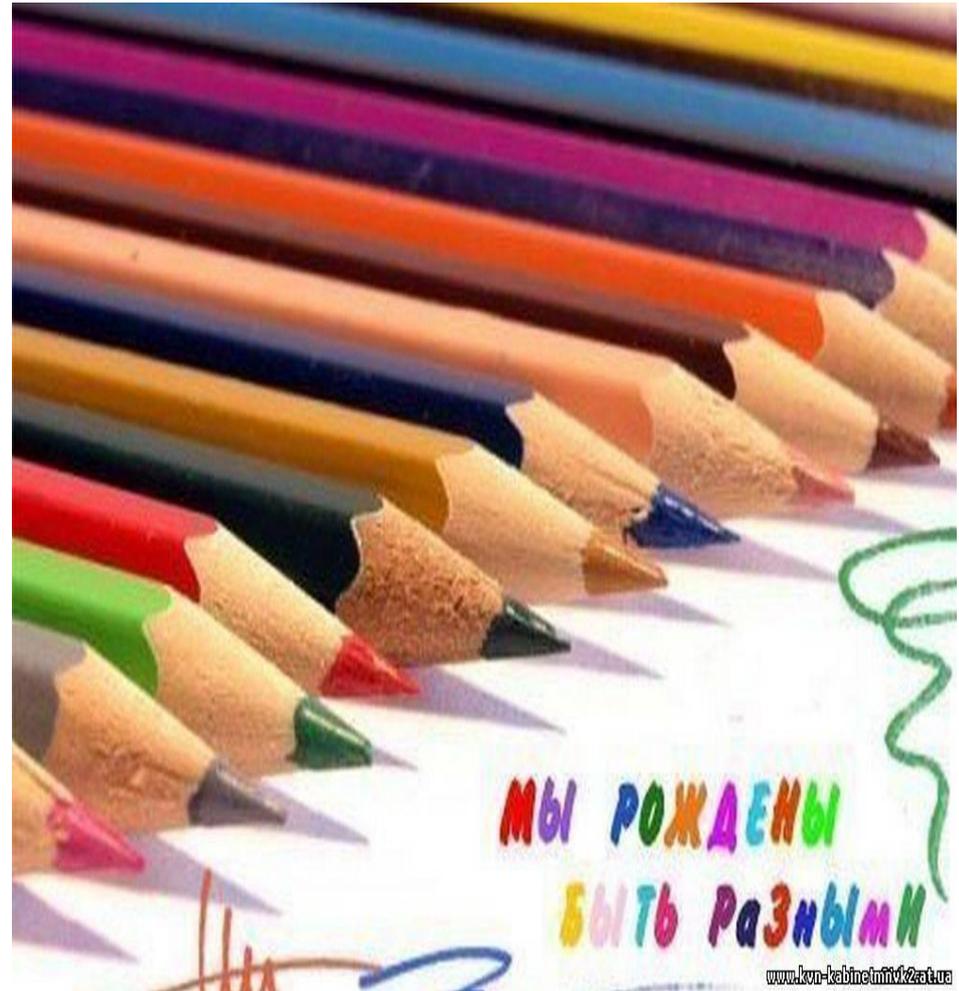


*Я знаю, как на мёд  
салятся мухи,  
Я знаю смерть, что  
рыщет, всё губя.  
Я знаю книги, истины  
и слухи,  
Я знаю всё, но  
только не ... **СЕБ**  
**Я***

Докажите эту фразу:

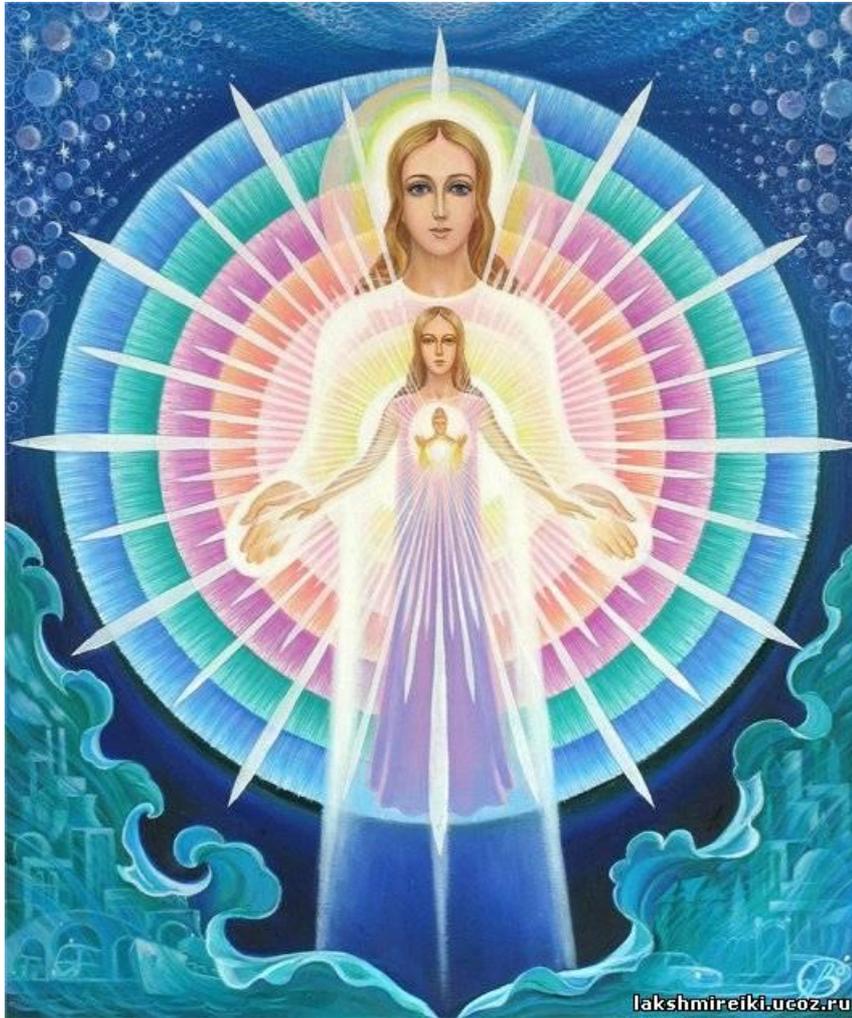
---

*Каждый из  
нас  
уникален*



# Внутренний мир человека

---



*Что это  
такое?  
Как вы  
понимаете?*

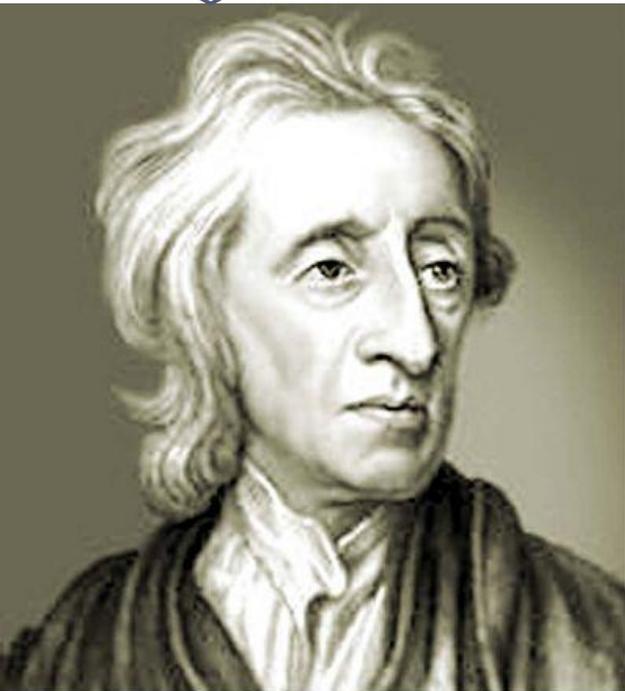


# Развитие взглядов на самопознание (стр. 279):

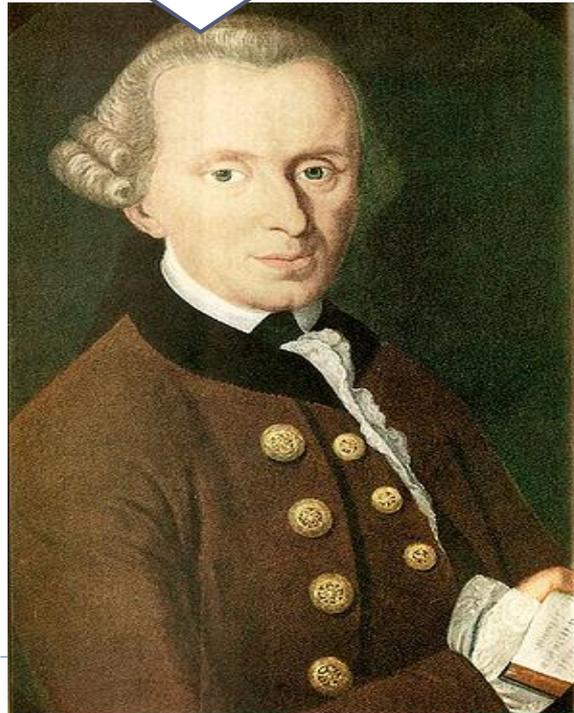
Человек познает себя интуитивно на основе рефлексии (осмысления) жизненного опыта, который расширяется с годами.

Самосознание – необходимая предпосылка нравственности и моральной ответственности.

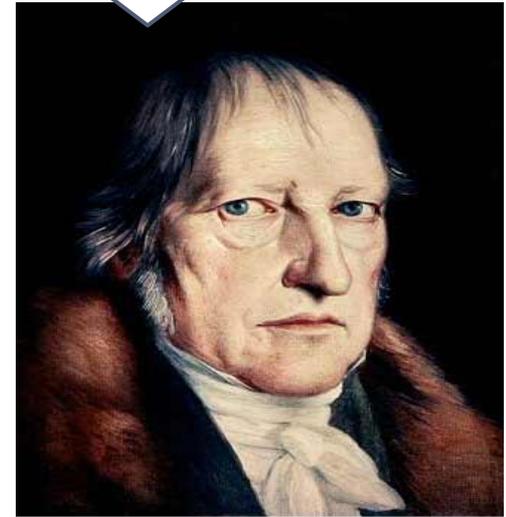
Выделял ступени, соответствующие фазам развития человеческой деятельности.



Джон Локк



Immanuel Kant



Георг Вильгельм  
Фридрих Гегель

1770-1831

# Определите и соотнесите понятия (стр. 279-280)

---

- Самосознание
- Самопознание
- Самореализация



## Словарь:

---

Самосознание - определение человеком себя как личности, способной принимать самостоятельные решения, вступать в определенные отношения с другими людьми и природой.

---



## Словарь:

---

Самореализация - процесс наиболее полного выявления и осуществления личностью своих возможностей, достижения намеченных целей в решении лично значимых проблем.

---



Словарь:

---

Самопознание – изучение  
личностью собственных  
психических и  
физических  
особенностей.

---



## Работа с документами:

---

Что объединяет  
эти тексты,  
написанные в  
разные века?



# «Я» и окружающий мир



- ▣ *Жизнь* – непрерывный, зачастую неосознанный процесс самопознания.
- ▣ *Ребенок выделяет себя из окружающего мира с 7-8 месяцев.*



# Процесс самопознания



**Самоузнавание**

(человек отличает себя от внешнего мира)



**Самовосприятие**

(целостный образ)



**Самооценка**

(эмоциональное отношение к собственному Я)

# Фазы самопознания и самооценки

---

Пассивная фаза	Активная фаза		Фаза падения активности
3-8 мес.	12-15 лет	20-30 лет	60-70 лет конец жизни
познание направлено на внешний окружающий мир, познание своего Я эпизодическое	больше внимание уделяется внешнему образу, облику (как я выгляжу?), одежде, физической подготовке	внимание переключается к внутренней сущности, поиску места, смысла в жизни, самореализации	мудрец - считает, что знает о себе все, отчего к самопознанию отношение второстепенное



## Словарь:

---

Самооценка - отношение к собственной внешности вместе с представлениями о своих способностях, об отношении к себе других людей.

$$\text{самооценка} = \frac{\text{успех}}{\text{притязание}}$$

---



# Формирование самооценки:

---



# Формирование самооценки (стр. 282):

---



# Как поднять самооценку?

---

- 1. Осознайте, что высокая самооценка и уверенность в себе – это жизненное преимущество.
  - 2. Ведите дневник успеха! Каждый день записывайте хотя бы 5 вещей, которые удались вам «на отлично».
  - 3. Сделайте над собой усилие и начните заниматься чем-нибудь, что полезно и требует твердой воли.
  - 4. Никогда не оправдывайтесь, особенно – перед собой. Скажите просто: ну да, может, тут и есть моя вина, ну что теперь, расстреляйте меня;)))
  - 5. Не откладывайте дела!!! Задумали что-то – приступайте к делу сразу.
  - 6. Не ищите подтверждений своей «крутости» искусственно. Не придумывайте себе испытаний. Делайте дело! Просто делайте то, что нужно и полезно.
  - 7. Не заставляйте себя быть идеальным во всем. Что-то можно сделать не на отлично. Расслабьтесь!
- 



## Запись из дневника:

---



*«Встала полвосьмого.  
Зарядку делать неохота.  
Оделась. Зашла за  
Алинкой. Было пять  
уроков. В буфете  
истратила 50 рублей.  
Ирка два дня дулась.  
Теперь подлизывается.  
Но я ещё подожду  
мириться. Пусть  
побегает. Смотрела  
телик. Легла спать  
полдвенадцатого».*

---



## Запись из дневника:

---



*«Сегодня в классном уголке кто-то вывесил плакатик самодельный: «Каждому свойственно ошибаться, но никому, кроме гупцов, не свойственно упорствовать в ошибке. Цицерон». Понимаю, что это для меня. После нашего гупого спора и ссоры я никак не могу подойти к Наде и сказать, что я была неправа. Раскричалась, наговорила кучу обидных слов. Нет, надо взять себе за правило, во-первых, считать до пяти, прежде чем сказать человеку что-то не очень приятное. Во-вторых, спорить по существу, личность не трогать. И завтра же всё надо уладить».*



# Отличия самопознания от других видов познания:

---

- направлено на самого познающего, как на внешний облик, так и на внутреннюю сущность;
  - в отличие от научного познания, как и в социальном познании присутствует субъективность;
  - большое значение в познании собственного Я имеет (по сравнению с социальным познанием) точка зрения и оценка окружающих.
  - в отличие от других видов познания присутствует творческое Я (стремление субъекта к самосовершенствованию);
  - сложность проблемы состоит в том, что субъект и объект совпадают, поэтому сложно установить степень достоверности знаний человека о самом себе
- 



## «Я» - концепция

---

- Система представлений индивида о себе самом, осознаваемая часть личности, образ собственного «Я».
  - «Я» - концепция определяет не просто то, что собой представляет индивид, но и то, что он о себе думает, как смотрит на свое деятельное начало и возможности развития в будущем.
- 



## Составляющие «Я» - концепции

---

**Когнитивная (осознанная)** составляющая —

это представления индивида о самом себе, набор характеристик, которыми, как ему кажется, он обладает.

**Оценочная** — это то, как индивид оценивает

эти характеристики, как к ним относится.

**Поведенческая** — это то, как человек в действительности поступает.



# «Я» - концепция

Я социальное

Я перспективное

Я личностное

Я умственное

Я физическое

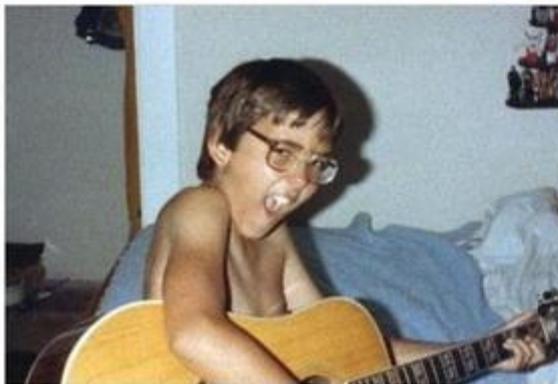
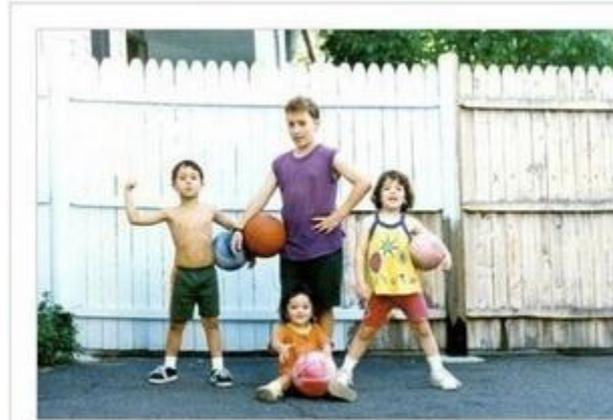
*Человек*



# «Я» - концепция

По временной отнесенности  
можно выделить:

- ❖ «Я»-настоящее
- ❖ «Я»-прошлое
- ❖ «Я»-будущее.



# «Я» - концепция

По содержанию можно выделить образы:

«Я»-физическое

❖ «Я»-умственное

❖ «Я»-эмоциональное

❖ «Я»-социальное.



# «Я» - концепция

По источнику информации:  
разные зеркальные «Я» –  
«Я» глазами родителей, друзей  
и т.п.



## Словарь:

---

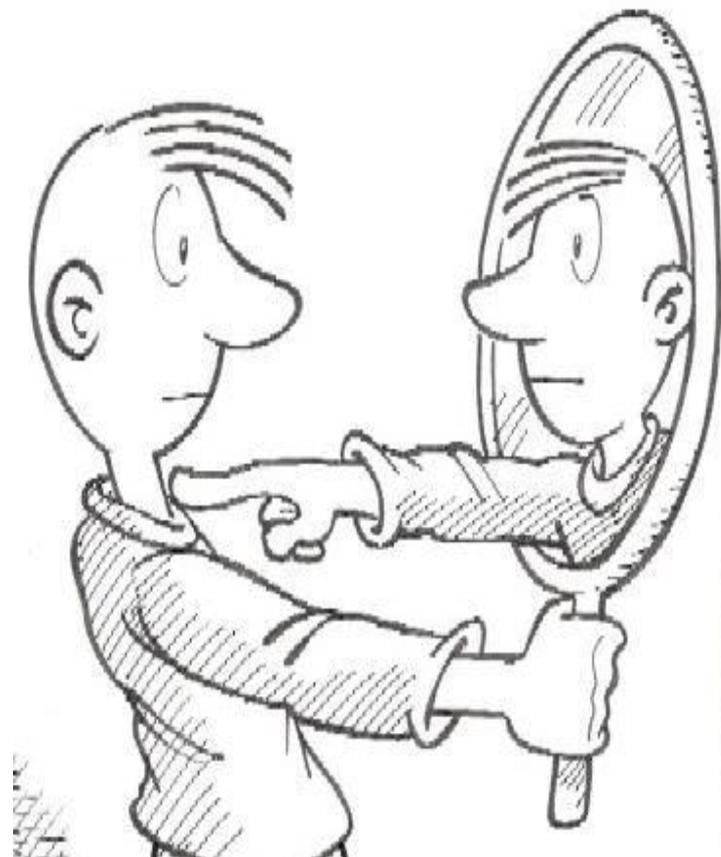
Идентичность (англ. *identity*) — свойство человека, связанное с его ощущением собственной принадлежности к определенной группе - политической партии, народу, религиозной конфессии, расе и пр.



## Три аспекта идентичности (стр. 284):

---

- осознание временной протяженности собственного существования;
- идентичность предполагает восприятие собственной целостности, единства, тождественности самому себе;
- определение степени своего сходства с разными людьми при одновременном видении своей уникальности. (пол, национальность, социальный строй и т. д.)



# Три измерения подростковой идентичности:

- описание себя через принадлежность к определенной категории людей и через предпочитаемые виды деятельности и вкусы (я ученик, я любитель современной музыки и т. п.);
- описание, с одной стороны, официального социального статуса, а с другой — личностных черт (я россиянин, я смелый, я решительный);
- характеристики личности, социально одобряемые и не одобряемые (я не люблю подлецов, я стараюсь быть честным).



# Четыре варианта обретения идентичности у подростков (стр. 285):

---

- **Диффузная идентичность** - отсутствие у подростка каких-либо профессиональных и идеологических моделей своего будущего и малой озабоченностью проблемой выбора;
- **Предрешенная идентичность** - подросток делает выбор не в результате внутреннего конфликта, а под влиянием окружающих;
- **Отложенная** — подросток переживает кризис, но не может сделать важный для него выбор, откладывая его на будущее;
- **Реализованная идентичность** - подросток делает свой выбор осознанно и вполне самостоятельно



## Наблюдения ученых:

---

Чем больше  
свободы у  
подростка, тем  
труднее ему  
сделать выбор.

