

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.



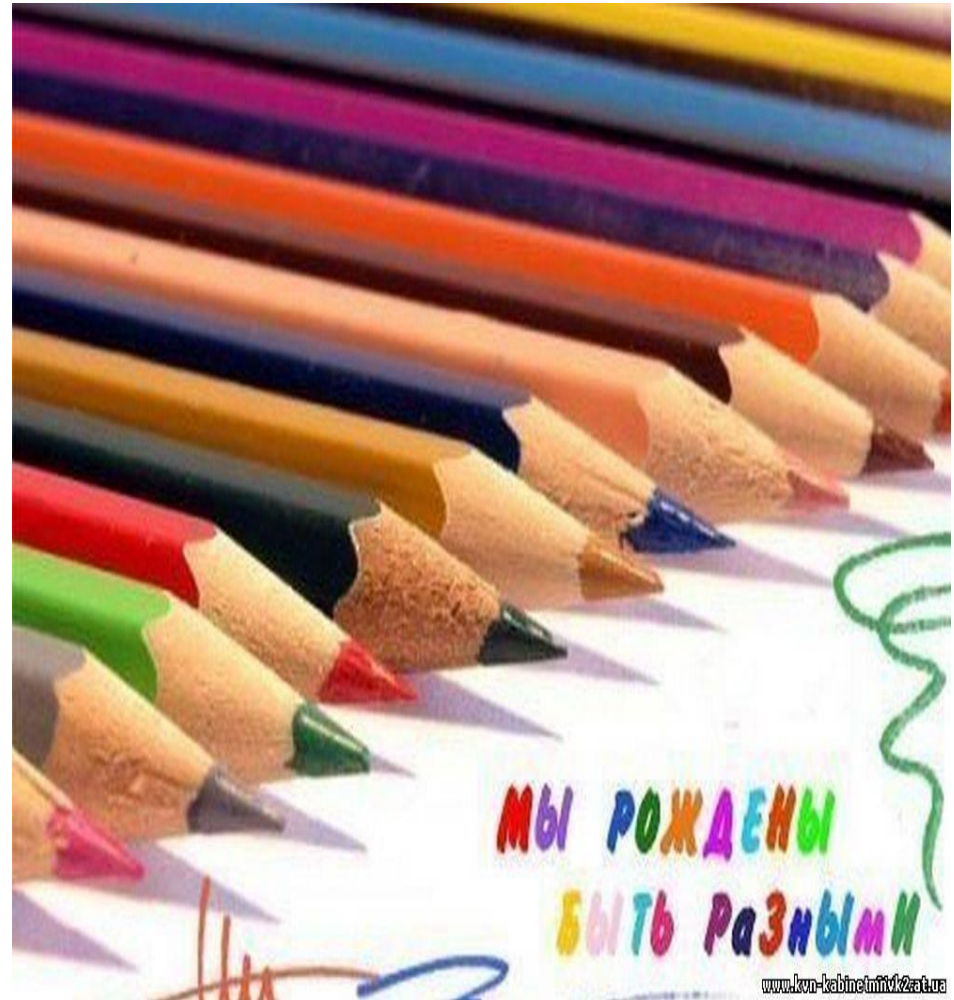
Закончите стихотворение:



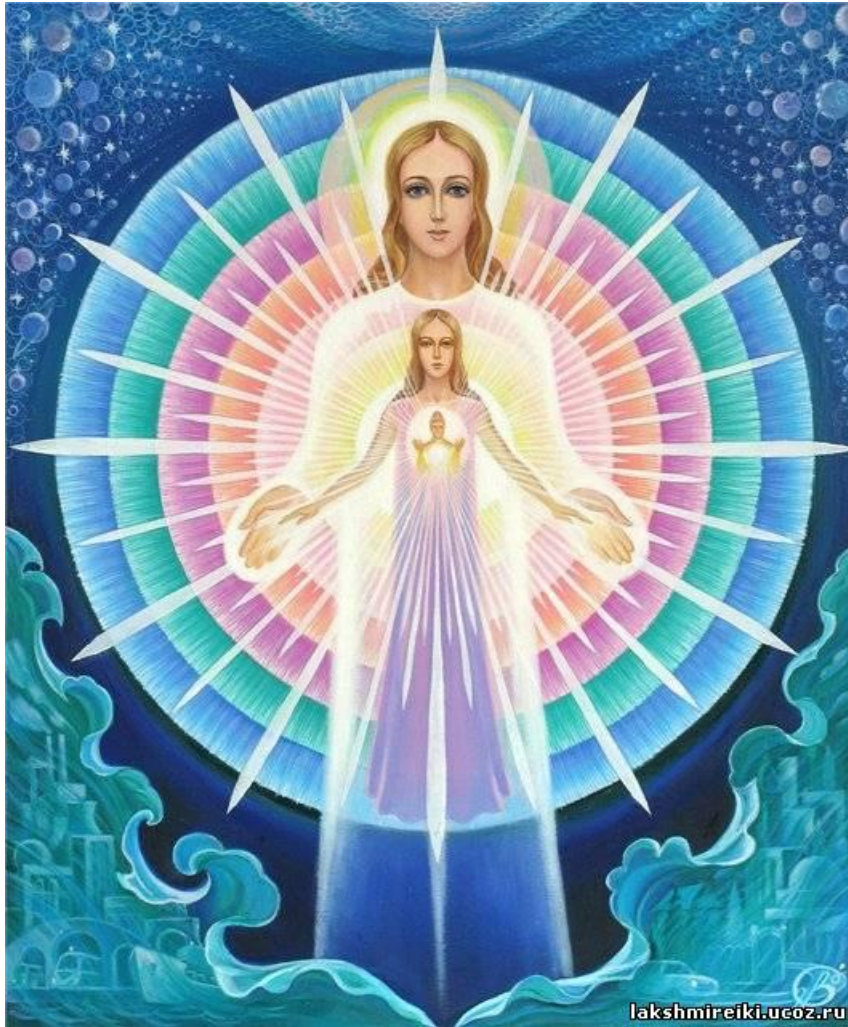
*Я знаю, как на мёд
салятся мухи,
Я знаю смерть, что
рыщет, всё губя.
Я знаю книги, истины
и слухи,
Я знаю всё, но
только не ... **СЕБ**
Я*

Докажите эту фразу:

*Каждый из
нас
уникален*



Внутренний мир человека



*Что это
такое?
Как вы
понимаете?*

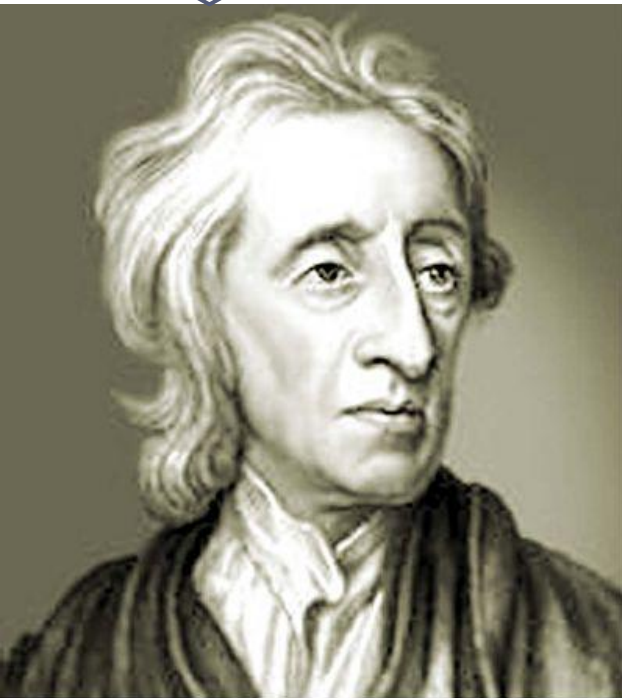


Развитие взглядов на самопознание (стр. 279):

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

Самосознание – необходимая предпосылка нравственности и моральной ответственности.

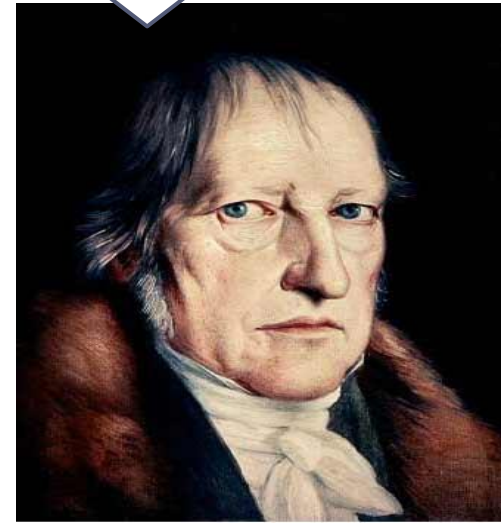
Выделял ступени, соответствующие фазам развития человеческой деятельности.



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
телек. 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

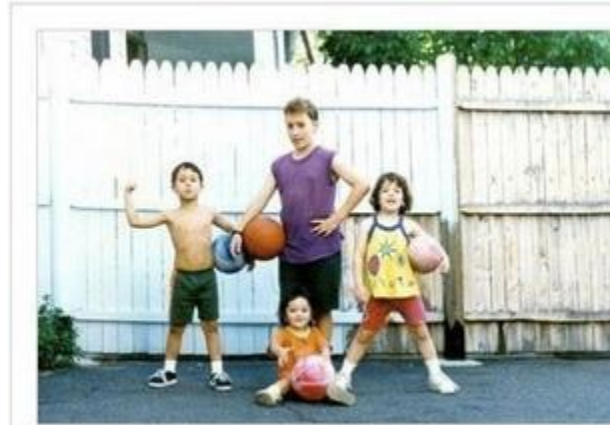
Человек



«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.



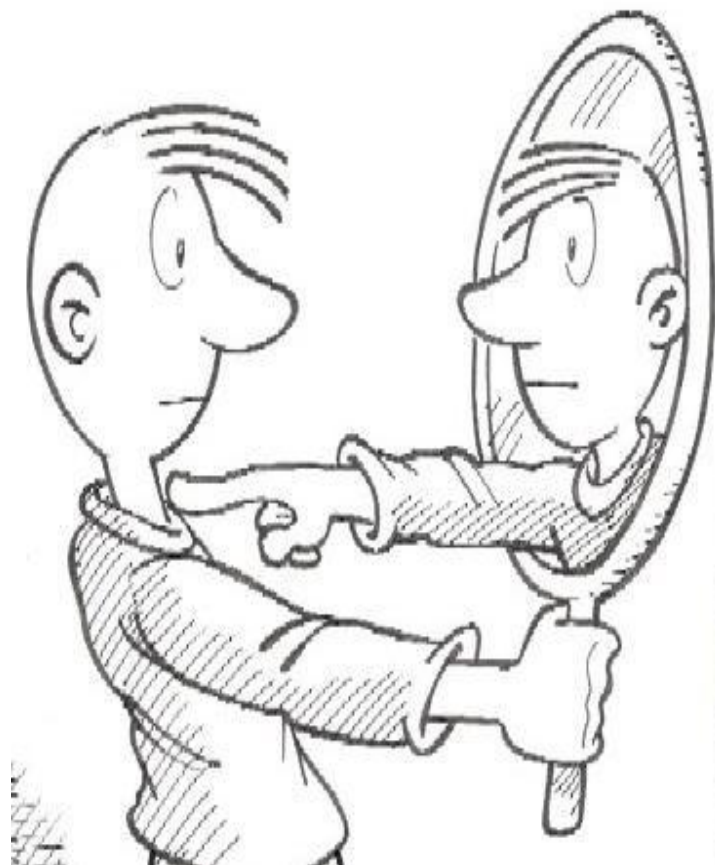
Словарь:

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.

