

ПРЕЗЕНТАЦИЯ НА
ТЕМУ:
«САМОСОЗНАНИЕ.
САМОРАЗВИТИЕ.
САМООЦЕНКА.»»

САМОСОЗНАНИЕ

Самосознание — сознание субъектом самого себя в отличие от иного — других субъектов и мира вообще; это осознание человеком своего общественного статуса и своих жизненно важных потребностей, мыслей, чувств, мотивов, инстинктов, переживаний, действий. В психологии самосознание понимается как психический феномен, осознание человеком себя в качестве субъекта деятельности, в результате которого представления человека о самом себе складываются в мысленный «образ-Я».





САМОСОЗНАНИЕ

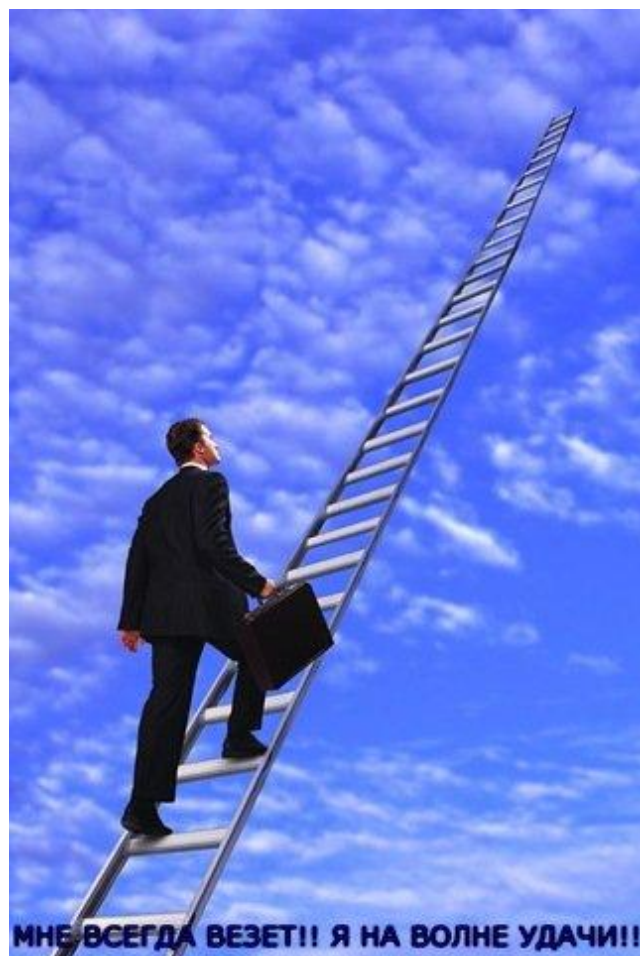
Самосознание не изначальная данность, присущая человеку, а продукт развития. Однако, зачаток сознания тождественности появляется уже у младенца, когда он начинает различать ощущения, вызванные внешними предметами, и ощущения, вызванные собственным телом, сознание «Я» — примерно с трех лет, когда ребенок начинает правильно употреблять личные местоимения. Осознание своих психических качеств и самооценка приобретают наибольшее значение в подростковом и юношеском возрасте.

САМОРАЗВИТИЕ

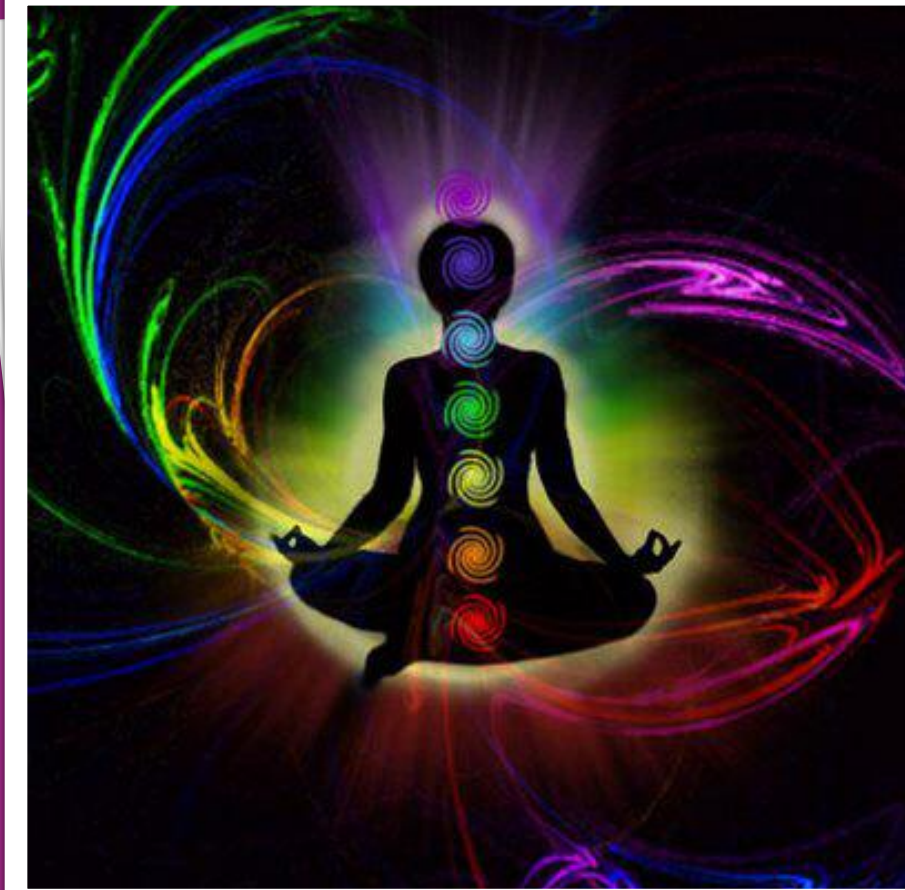
Саморазвитие - это процесс, и как всякий процесс, саморазвитие необходимо для достижения определённой цели. Особенность саморазвития в том, что цели всегда меняются, в зависимости от уровня осознанности, умения рисковать, самодисциплины, веры в себя... Все эти критерии определяют, какую цель мы ставим перед собой, и как скоро мы достигнем этой цели.



САМОРАЗВИТИЕ



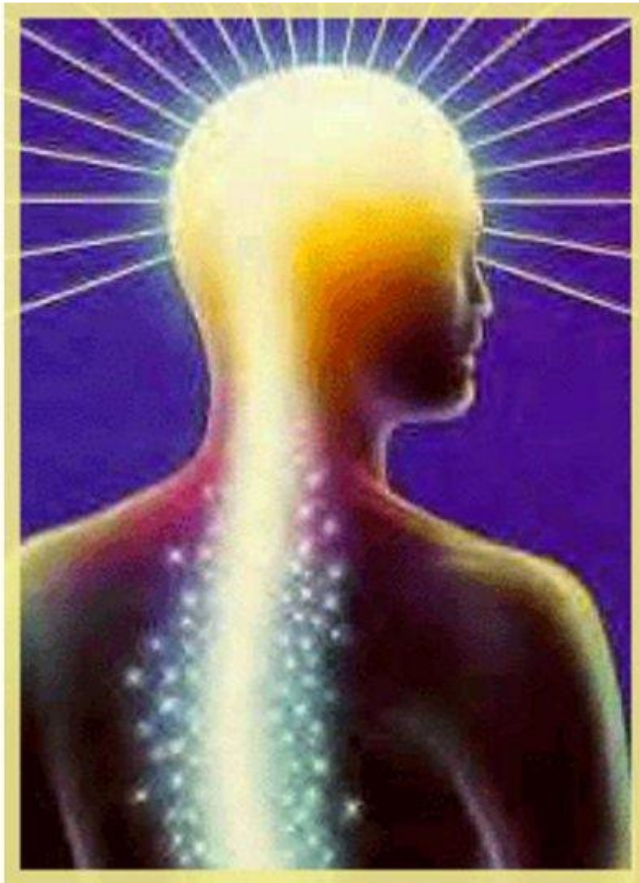
САМОРАЗВИТИЕ



Первый шаг в саморазвитии — это процесс самопознания. Мы стремимся идентифицировать себя в этом мире, позиционируем себя в нашей, мысленной, системе координат, относительно наших кумиров, идеалов, коллег по работе, членов нашей семьи (как родительской, так и семьи, которую мы уже создали), религии, духовных учителей и наставников... В общем, ищем ответ на вопрос “кто я в этом мире?” Этот поиск может длиться мгновение, но может затянуться на долгие годы.

САМОРАЗВИТИЕ

Второй шаг — признаться себе в том, что мне присущи некоторые недостатки, которые приводят меня к нежелательным последствиям и результатам в жизни. И здесь очень важную роль играет принятие себя. Если мы принимаем себя, тогда никаких проблем с объективным взглядом на окружающую действительность не возникает.





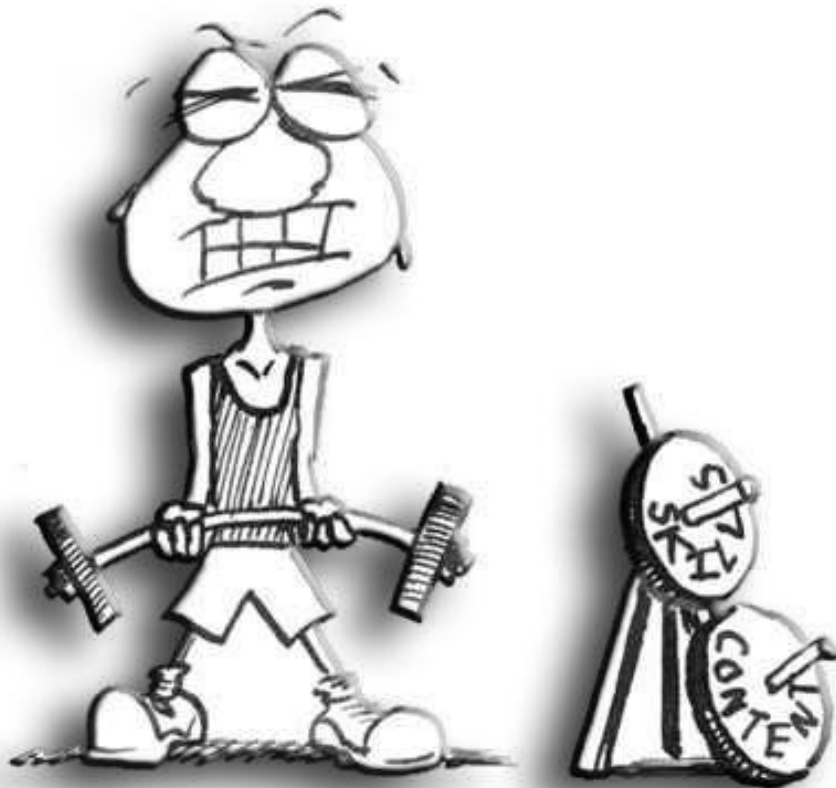
САМОРАЗВИТИЕ

Третий шаг наступает, если мы не сдаёмся, и открыто смотрим на наши недостатки (здесь важно понимать, что это только наша собственная субъективная оценка, что является нашими недостатками, а что достоинствами), и начинаем задумываться, а как бы я хотел, чтобы было. Если не так, то как?



САМОРАЗВИТИЕ

Четвёртый шаг заключается в том, чтобы посмотреть, какими способами я могу достичь желаемого результата. Что мне надо сделать, чтобы стать таким, как я хочу? И здесь на нашем пути могут встречаться люди, книги, фильмы, тренинги, которые показывают разные варианты и способы достижения нашей цели. И помощь других людей эффективна при условии, что мы самостоятельно прошли уже первые 3 шага. Иначе получится, что мы реализуем и оправдываем ожидания других людей о нас, о том, какими бы они хотели бы нас видеть, и это уже далеко не саморазвитие.



САМОРАЗВИТИЕ

И последний, пятый шаг, это действие. Мы прилагаем какие-либо усилия, совершаем шаги, чтобы достичь той цели, которую мы поставили перед собой в 3-ем шаге.

И в конце мы опять переходим к шагу номер 1. Мы опять начинаем оценивать, чего мы достигли, на что мы способны, какое место относительно окружающих мы занимаем.

IS HOW YOU SEE YOURSELF.



САМООЦЕНКА

Самооценка — это представление человека о важности своей личной деятельности в обществе и оценивание себя и собственных качеств и чувств, достоинств и недостатков, выражение их открыто или закрыто.



САМООЦЕНКА

Функции самооценки:

Регуляторная, на основе которой происходит решение задач личностного выбора

Защитная, обеспечивающая относительную стабильность и независимость личности

Значительную роль в формировании самооценки играют оценки окружающих личности и достижений индивида. В теории, самооценка — это оценивание человеком самого себя.



САМООЦЕНКА

Самосознание - не только познание себя, но и известное отношение к себе: к своим качествам и состояниям, возможностям, физическим и духовным силам, то есть самооценка. Человек как личность — самоценивающее существо. Без самооценки трудно и даже невозможно самоопределиться в жизни.



САМООЦЕНКА

Верная самооценка предполагает критическое отношение к себе, постоянное промеривание своих возможностей к предъявляемым жизнью требованиям, умение самостоятельно ставить перед собой осуществимые цели, строго оценивать течение своей мысли и её результаты, подвергать тщательной проверке выдвигаемые догадки, вдумчиво взвешивать все доводы «за» и «против», отказываться от неоправдавшихся гипотез и версий. Верная самооценка поддерживает достоинство человека и дает ему нравственное удовлетворение.