

**Самопознание в
деятельности
социального педагога**

репозиторий БГПУ

Тема 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ САМОПОЗНАНИЯ И САМОРАЗВИТИЯ

- 1. Понятие самопознания.
- 2. Значение самопознания в жизни человека.
- 3. Сферы и области самопознания

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

определение

- Самопознание — это процесс познания себя, своих потенциальных и актуальных свойств, личностных, интеллектуальных особенностей, черт характера, своих отношений с другими людьми и т. п.
- Каково значение самопознания для человека?
- Что в себе надо и что не нужно познавать? (Что выступает объектом самопознания?)
- Как, каким образом человек познает себя? (Каковы механизмы, пути и средства самопознания?)
- Человек познал себя, что дальше?

Значение самопознания

- С научной точки зрения значение самопознания наиболее полно раскрывается в *психологии*. Здесь высвечиваются самые различные грани смысла самопознания. Вот лишь некоторые из них:
- самопознание является условием обретения психического и психологического здоровья личности;
- самопознание — средство обретения внутренней гармонии и психологической зрелости;
- самопознание — единственный путь для саморазвития личности, ее самореализации.

В.3 Сферы и области самопознания

- У. Джемс в качестве познаваемых элементов в сознании человека он выделяет: физическую личность, социальную личность и духовную личность.
- *Физическая личность* — это телесная организация человека и все то, что принадлежит человеку или составляет его окружение (в современной психологии эти положения оспариваются учеными): одежду, семью, домашний очаг, состояние, продукты собственного труда.
- *Социальная личность* — это признание в нас личности со стороны других людей. У. Джемс отмечает, что у человека столько социальных личностей, сколько индивидов признают в нем личность и имеют о ней представление.
- *Духовная личность* — это полное объединение отдельных состояний сознания, конкретно взятых духовных способностей и свойств.

Блоки самоанализа и самопознания

- *Личностно-характерологические особенности:* качества личности и свойства характера, в которых выражается отношение к другим людям (доброжелательность, общительность, вежливость, уступчивость и др.); к деятельности, труду, учебе (инициативность, исполнительность, трудолюбие и др.); к самому себе (самоуважение, уверенность — неуверенность); к вещам (бережливость, аккуратность, опрятность); к природе; к искусству; к науке и т.п.
- *Мотивационно-ценностная сфера личности* — самопознание в себе собственных побуждений, интересов, мотивов, ценностей, которые определяют деятельность и поведение.
- *Эмоционально-волевая сфера личности* — познание своих эмоциональных состояний, доминирующих чувств, способов реагирования в стрессовых ситуациях, умения мобилизоваться, проявить упорство, настойчивость, целеустремленность и др.

Блоки самоанализа и самопознания

- *Сфера способностей и возможностей* — анализ своих способностей в разных сферах жизнедеятельности, оценка возможностей для осуществления замыслов.
- *Познавательная сфера личности* — осознание и понимание функционирования психических процессов: восприятия, памяти, мышления, воображения; свойств и качеств своего ума, внимательности, способов решения жизненных и профессиональных задач.
- *Сфера внешнего облика, особенностей темперамента* — самоанализу подвергается собственный облик, внешний вид, походка, манера держать себя, разговаривать, а также свойства, которые в своей совокупности определяют темперамент.
- *Сфера отношений с другими людьми, социальным окружением* — человек анализирует, как складываются его связи с другими — близкими и не очень близкими людьми, как строится взаимодействие, анализирует стратегии собственного поведения, конфликты и барьеры.
- *Сфера деятельности* — важно знать, какими знаниями, умениями, навыками, способностями обладает человек, как он их использует в жизни и деятельности, как их у себя развивает.
- *Сфера собственного жизненного пути* — каждый человек в той или иной степени анализирует прожитое, подводит какие-то итоги, строит планы на будущее, занимается прогнозированием и самопрогнозированием собственной личности.

«Окно Джогари»

То, что я знаю о себе То, что я не знаю о себе

То, что знают
другие обо мне

Арена

Слепое пятно

То, что другие
обо мне не знают

Видимость
(скрытая область)

Неизвестное

Самопознание – это...

- Я познаю себя, для того, что бы ...
- Я не хочу себя познавать, потому, что ...



Ответьте на вопросы:

- Я живу, чтобы есть или ем, чтобы жить?
- Жизнь - штука трудная или не очень?
- Цель жизни - это важно или нет?
- Что значит «хороший человек»?
- Много друзей - это хорошо или плохо?
- Хорошо выглядеть и быть хорошим - одно и то же?
- Свобода и ответственность - слова одного корня?
- Можно ли познавать мир, не изменяя себя?
- Чтобы я хотел узнать о себе и в себе?

Назовите по 1 прилагательному,
полностью характеризующее вас.

А Б В Г Д Е Ж З И К Л

М Н О П Р С Т У Ф Х

Ц Ч Ш Щ Э Ю Я

Игра «Трехглавый змей».

Назовите 3 прилагательных,
характеризующих вас:



**Творческое домашнее задание
«Моя робинзоада».**

**Составить проект
выживания на
необитаемом острове.
Предметы, вещи и люди,
которых мне будет там
недоставать.**