

Какой я

Занятие для детей 14-15 лет по программе «Коммуникативная культура»

Сафиулина Ирина Ивановна
воспитатель

КОУ «Екатерининский детский дом»
Тарский район, Омская область

“ПОЗНАЙ САМОГО СЕБЯ”



Методы самопознания

Рефлексия – процесс познания человеком самого себя, своего внутреннего мира, анализ собственных мыслей и переживаний, размышления о самом себе, осознание того, как воспринимают и оценивают человека окружающие люди.



Самонаблюдение – это наблюдение за своими поступками, мыслями, чувствами, переживаниями.

Самодиагностика - метод исследования человеком своих особенностей, своего состояния, темперамента, характера. Для самодиагностики можно использовать тесты, диагностические методики, разработанные психологами.

Личный дневник – выражение личных чувств, эмоций, переживаний к происходящим событиям.



Я – Мир

Вот я! И вот мой Мир,
мы похожи и разные.

Мой личный мир не тот,
что передо мной.

Могу в своем мире взлететь
на красочные облака фантазии.

Могу я ссору предугадать,
и не случится она.

Могу я человеку “здравствуй” сказать,
и друга обрету.



Я –

ЭТО ОДНА ИЗ САМЫХ
БОЛЬШИХ ЗАГАДОК
ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА.

Психологическая карта Я

Я

Задание: составить карту, в центре листа "Я", далее по желанию любым цветом написать слова характеристики о себе с учетом расстояния: чем важнее качество, тем ближе к "Я". Выделить в цвете новые качества, старые, а так же которые проявляются часто, либо редко, устраивают, не устраивают.



Кто Я?

ИДЕАЛ	Я	ЧТО ДЕЛАТЬ?

– Перед вами лист, разделенный на три графы.
В первой графе написать качества идеального человека,
вторая графа – качества, которыми обладаете вы,
третья графа – что надо делать, чтобы достичь идеала.

Продолжите фразу:

**– Я хотел(а) бы, чтобы мое
«Я» для всех окружающих
было....**

**“Познай
себя!”**



