

**Самопознание на  
разновозрастных  
этапах развития  
личности. Роль  
педагога в развитии  
самопознания  
учащихся.**



Выделяют 2  
вида  
самопознания:



# 1. Физическое

самопознание. Наиболее

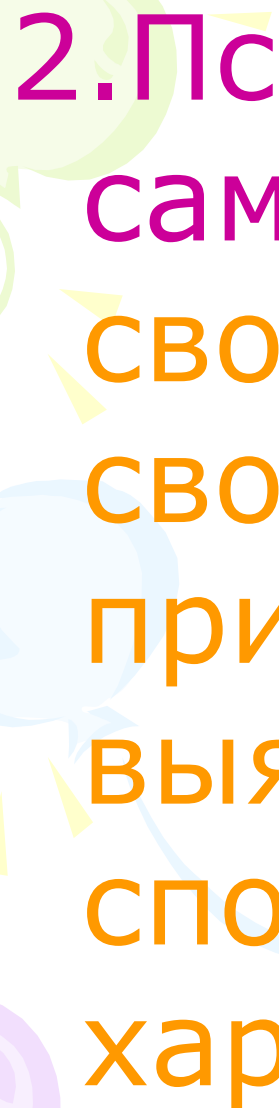
ярко проявляется в

раннем детстве (у меня

есть руки и ноги, я могу

открыть и закрыть дверь,

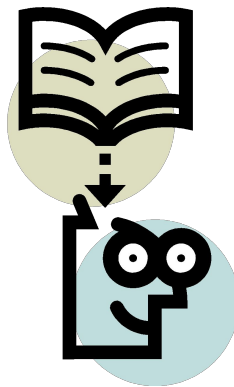
ящик в шкафу и т.д.).



2. Психологическое  
самопознание - изучение  
своего внутреннего мира,  
своих мыслей и чувств,  
причин поведения,  
выявление своих  
способностей и черт  
характера.

Психологическое самопознание  
тесно связано с понятием  
самооценка.

**Самооценка** – оценка  
человеком собственных  
качеств, достоинств и  
недостатков.



## возраст.

На начальном этапе школьного обучения эмоции у детей часто заслоняют объективность.

Авторитет взрослого так велик, что собственную оценку заслоняет оценка взрослого. Вместе с тем дети могут предвидеть предполагаемую реакцию взрослого, и поэтому поведение одного и того же ребёнка различно.



Как правило, ребёнку нравится быть «хорошим», получать подкрепление собственной самооценки: «я – хороший».

Сниженная самооценка чаще всего формируется у детей, успехи которых не удовлетворяют

взрослых. Постоянная неудовлетворённость собой, неверие в возможный успех очень быстро приводит к апатии, нежеланию учиться.



От 3 к 4 классу резко возрастает количество низких самооценок у учащихся. Равновесие между низкими и адекватными самооценками нарушается в пользу первых. Недовольство собой у детей этого возраста распространяется не только на относительно новую сферу их жизнедеятельности – общение с одноклассниками. Но и на учебную деятельность, такую, казалось бы, уже «освоенную» область.





# Рекомендации педагогам:



1. На данном возрастном этапе формирование адекватной самооценки невозможно без авторитетной корректировки взрослого. А становясь взрослее обострение критического отношения к себе актуализирует у младших подростков потребность в общей положительной оценке своей личности другими людьми, прежде всего взрослыми.

Поэтому, надо не столько показывать ребёнку его неудачи, сколько помочь увидеть свои возможности.

2. Постоянное положительное подкрепление: одобрение, ласка, возможно поощрение.

3. Недопустимы ситуации, когда в присутствии всего класса учитель указывает на чьи – то недостатки, а тем более демонстрирует неуспехи, трудности.



4. При добром отношении педагога, при понимании и внимании основная установка ребёнка только на хорошее: «я – хороший», «ты – хороший», «мы – хорошие».

5. Развитие рефлексии.

6. Создание ситуации успеха.



# Подростковый возраст.

Чаще всего трудности подросткового возраста связывают с половым созреванием как причиной различных психофизиологических и психических отклонений. В ходе бурного роста и физиологической перестройки организма у подростков может возникнуть чувство тревоги, повышенная возбудимость, депрессия и т.д.



Следствием таких переживаний может быть снижение самооценки. Подростку, испытывающему множество резких физических и физиологических изменений, связанных с половым созреванием, вообще бывает нелегко удерживать субъективное ощущение целостности и стабильности своего «Я», или чувство идентичности, что в свою очередь порождает множество личностных проблем.



# Рекомендации педагогам



1. Необходимо помнить, что подростку в этот период необходима помощь в решении проблем, связанных с процессом развития самосознания. Основным предметом работы педагога является внутренний мир человека, а основной задачей – помощь в достижении гармонии этого внутреннего мира, в развитии его способности к самореализации.

2. Анализ и содержание динамики переживаний подростков на протяжении этого возраста говорит о том, что для них характерны переживания связанные с отрицательным отношением к себе, к собственной личности. И, поэтому, очень важно научить подростка не только видеть свои недостатки – он и так во всём винит себя, и так знает о своих многочисленных и всё возрастающих недостатках, - *НО И ПОНИМАТЬ, ВИДЕТЬ, УМЕТЬ ОПИРАТЬСЯ НА СВОИ ДОСТОИНСТВА, НА СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ СВОЕЙ ЛИЧНОСТИ И ХАРАКТЕРА.*



3. Необходимо обращать внимание и на «положительные» переживания подростка: «Я всегда радуюсь, если могу побороть свою лень», «радуюсь, когда могу воспитать в себе смелость».

4. Мощным фактором саморазвития становится возникновение у школьников интереса к тому, какой станет их личность в будущем. Соответственно, педагогу необходимо строить процесс воспитания с учётом перестройки и мотивационной сферы, связанной с более ранней ориентацией на будущее.





5. Кроме того, необходимо учить ставить жизненные цели и самовоспитывать волю, подкрепляя это положительными самоустановками, используя навыки саморегуляции..

6. Развитие рефлексии, которое порождает потребность познать себя как личность, понять себя на уровне собственных требований к самому себе.

7. Создание ситуации успеха



# Старший школьный возраст.

В этот период стабилизируется самооценка. Происходит это благодаря формированию «Я – концепции» - системы устойчивых, внутренне согласованных образов «Я». Самооценка становится устойчивой и её трудно, часто невозможно изменить, даже под влиянием справедливых мнений и фактов. Они в большей степени принимают себя, чем подростки, их самоуважение выше.



# Рекомендации педагогам:



1. Развитие рефлексии.

2. Психологическая поддержка.

Необходимо уделять достаточно внимания и понимания, демонстрировать готовность помочь в трудной ситуации, но в то же время поощрять его самостоятельность, активность по поиску решения стоящих перед ним задач.

3. Использование методов вербального самовнушения и саморегуляции.

4. Создание ситуации успеха.



# Важно помнить!



Виды психологической поддержки:

1. Знак внимания – высказывание или действие, обращённые к человеку и призванные улучшить его самочувствие и вызвать радость.
2. Compliment – знак внимания, выраженный в словесной форме без учёта ситуации, в которой находится человек в данный момент.

3. Похвала – это оценочное суждение, в котором человека сравнивают с другими, причём это сравнение в его пользу.

Эффективна, когда повышает самооценку человека, не понижая самооценки другого. Неэффективна, когда хвалят за то, что человек считает недостойным одобрения, либо хвалят одного, при этом хвалят другого.



4. Поддержка – это знак внимания, оказанный человеку в ситуации, когда он объективно неуспешен, сделанный в форме прямого речевого высказывания и касающийся той области, в которой у него в данный момент затруднения. В поддержке: нет сравнения есть учёт ситуации (поддерживать надо того, кто нуждается в этом в данный момент) важно, что положительная оценка обращена не к результатам деятельности человека, а к нему самому, независимо от его промахов и успехов, ошибок и достижений. Безусловным становится принятие другого, для этого надо всего лишь постоянно видеть его сильные стороны.

