

# 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!”**



