«Мой выбор. Жизненный успех.»

10 класс

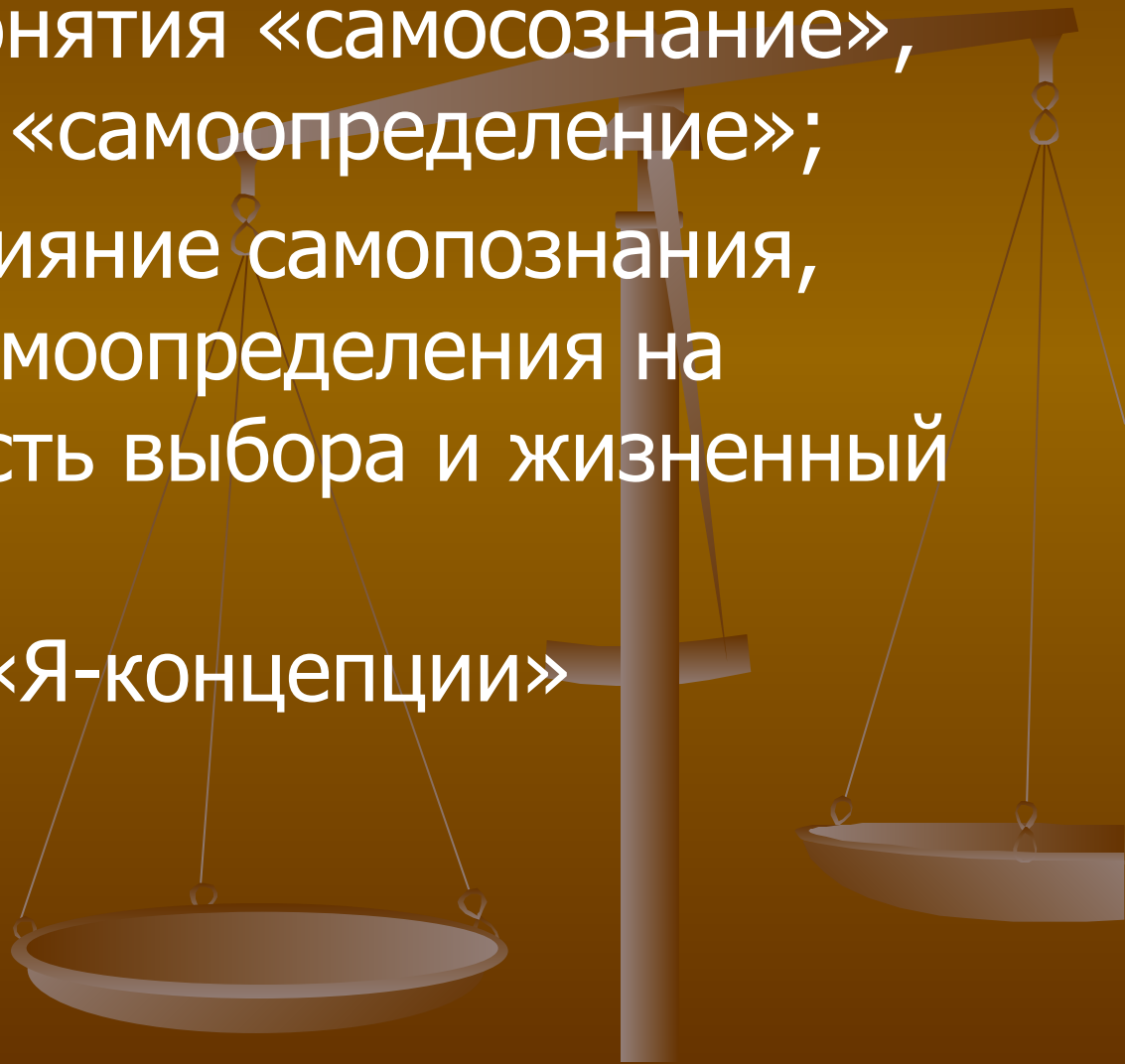
19 декабря 2007г.

Я знаю, как на мед садятся мухи,
Я знаю смерть, что рыщет, все губя,
Я знаю книги, истины и слухи,
Я знаю все, но только
не себя.

Ф. Вийон

Цели занятия:

- Рассмотреть понятия «самосознание», «самооценка», «самоопределение»;
- Определить влияние самопознания, самооценки, самоопределения на результативность выбора и жизненный успех;
- Понять смысл «Я-концепции»



Личности не рождены природой,
А самостоятельно сделали себя;
Они стали тем, чем хотели стать

Г.Гегель

Познай самого себя

Фалес Милетский

Самосознание- образ себя, отношение к себе.

Кто я?
Какой я?
Кем быть?
Каким быть?
В чем смысл моей жизни?
Могу ли уважать себя и за что?

Самооценка- это оценка человеком самого себя в целом и отдельных сторон своей личности, деятельности и отношений с другими людьми.

Как ты относишься к самому себе?

Полезные советы, как повысить свою самооценку:

- Сконцентрируйся на своих «плюсах»: чем ты отличаешься от других и чем ты интересен;
- Признай свои «минусы», но не зацикливайся на них. Постарайся понять их причину и избавиться от них;
- Поставь перед собой цель: только тот добивается успеха, кто знает путь к нему;
- Не бойся просить помощи, если у тебя что-то не получается;
- Верь в себя;
- Научись заботиться о себе: о своем здоровье, о внешнем виде;
- Чаще улыбайся, если хочешь нравиться людям. Человек, который улыбается, всегда привлекателен;
- Используй свое чувство юмора в общении с друзьями. Умей посмеяться над собой, вместо того чтобы злиться, когда у тебя что-то не получается;
- Не будь «тряпкой», не позволяй, чтобы об тебя «вытирали ноги».

Самоопределение-

- определение важнейших характеристик своей личности и себя в дальнейшей жизни

«Я-концепция»

Я- это я. Во всем мире нет никого в точности такого же, как я. Мне принадлежит все , что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть; мои чувства, какими бы они ни были- тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить- вежливые, ласковые и грубые. Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои успехи и победы, все мои поражения и ошибки. Я принадлежу себе, и поэтому я могу строить себя.

Я – это я, и я- это замечательно!