

# **«Свое будущее мы строим сейчас»**

**Самореализация и  
самосознание личности**

**изучение личностью собственных психических и физических особенностей, осмысление самого себя.**

# **Самосознание.**

# **Самореализация.**

**раскрытие собственных возможностей**

# «Я» и окружающий мир



**Жизнь** – непрерывный, зачастую неосознанный процесс самопознания.

*Ребенок выделяет себя из окружающего мира с 7-8 месяцев*

# «Я» и окружающий мир



«Я» формируется на основе чувств и ощущений.

Следующий этап – самовосприятие.



Открытие «Я» происходит в возрасте 1 года.



К 2-м 3-м годам человек начинает отделять результат своих действий от действий других и чётко осознаёт себя как деятеля.



# «Я» и окружающий мир

К 7 годам формируется способность оценивать себя – самооценка.

Подростковый и юношеский возраст – этап активного самопознания, поиска себя, своего стиля. Завершается период формирования социально-нравственных оценок.



# «Я» - концепция

*Система представлений индивида о себе самом, осознаваемая часть личности, образ собственного «Я».*

- *«Я» - концепция определяет не просто то, что собой представляет индивид, но и то, что он о себе думает, как смотрит на свое деятельное начало и возможности развития в будущем.*

## Составляющие «Я» - концепции

**Когнитивная** (осознанная) составляющая — это представления индивида о самом себе, набор характеристик, которыми, как ему кажется, он обладает.

**Оценочная** — это то, как индивид оценивает эти характеристики, как к ним относится.

**Поведенческая** — это то, как человек в действительности поступает

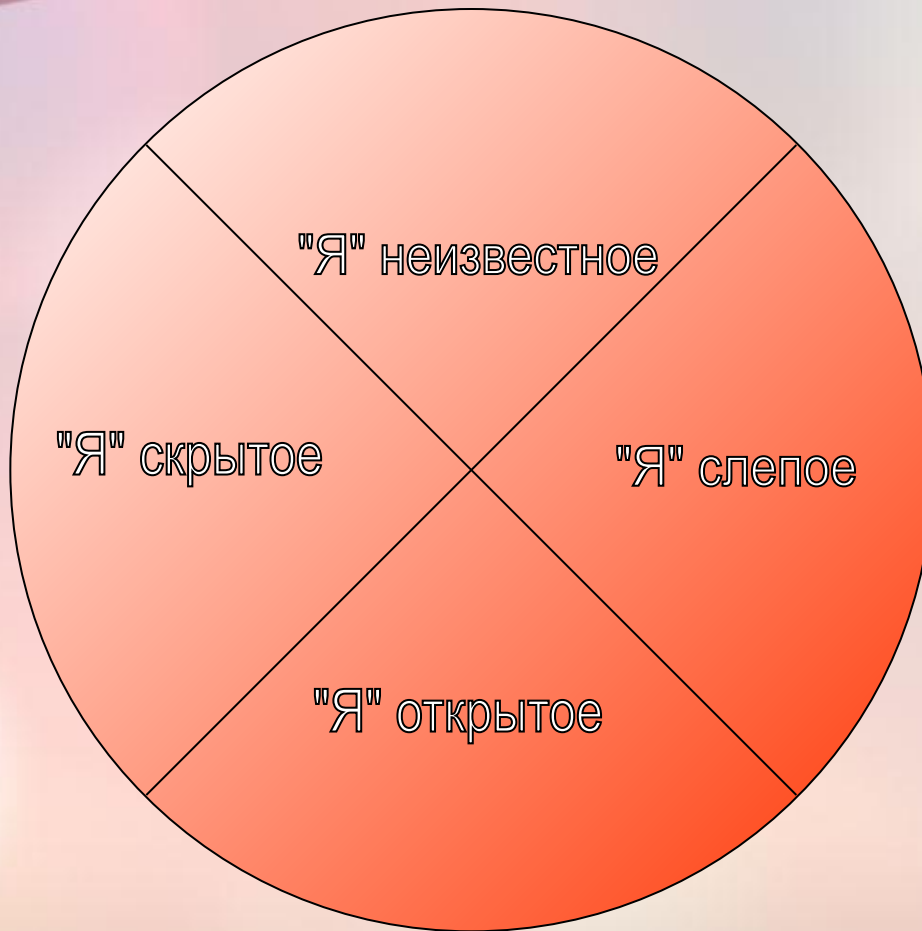
# Образ «Я»

«Я» **скрытое** – вы знаете, другие не знают – секреты, все, что вы думаете, чувствуете, скрывая это в себе

«Я» **неизвестное** – никто не знает – то, что неизвестно никому и проявляется в определенных ситуациях.

«Я» **слепое** – вы не знаете, другие знают – то, что интересно другим, а вам не очень ясно

«Я» **открытое** – вы знаете, другие знают – знания о себе, о других



# «Я» - личность

Реализация своих  
целей, способностей,  
развитие личности

Гармония, порядок,  
красота

Потребность в  
самоактуализации

Знать, уметь,  
понимать,  
исследовать

и  
Эстетические  
потребности

Компетентность,  
достижение успеха

Познавательные  
потребности

Принадлежать к  
общности, любить  
быть любимым

Потребность в  
уважении

Чувствовать себя  
защищенным

Потребность в принадлежности и  
любви

Голод, жажда

Потребность в  
безопасности  
физиологические  
потребности