

«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.

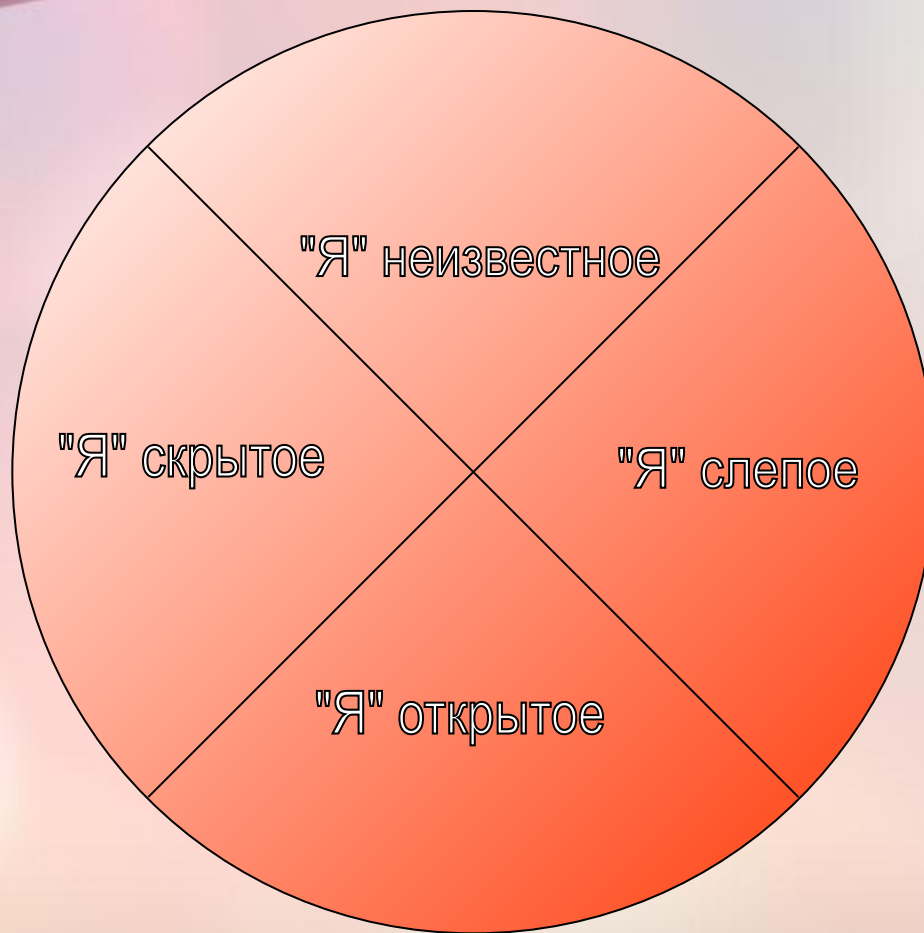
Составляющие «Я» - концепции

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