**Приёмы и средства самопознания как инструмент гармоничного развития личности ребёнка**

Через самопознание человек осознает себя, как личность, познает свое «Я», изучает свои психофизиологические особенности и способности, определяет потенциал.

*Самопознание* – это процесс познания самого себя, своих возможных и уже имеющихся качеств и свойств личности, а также интеллектуальных особенностей, черт характера, межличностных отношений, в которых участвует индивид.

Самопознание является психическим процессом, который отвечает за целостность единства и развития личности. Процесс самопознания длится на протяжении всей жизни.

Формирование данного процесса происходит поэтапно по мере отображения внешнего мира и познания самого себя.

Самопознание включает три уровня, которые соответствуют трем сферам организации индивида:

 - биологический уровень – происходит познание себя как отдельного организма;

 - социальный уровень – определяет способность к научению, постижению умениям и нормам социального поведения;

 - личностный уровень – проявляет возможность права выбора, принятия решений и дальнейшего определения свой жизни.

В психологии существует научная концепция, согласно которой процесс самопознания имеет некоторые смысловые характеристики, представленные определенными аспектами:

- здоровье человека (психологическое и психическое);

- личностный потенциал (оптимальная реализация потенциала);

- гармония (внутреннего мира и психологическая зрелость).

Именно эти аспекты взаимодействуют и работая целостно, отвечают за эффективность самопознания личности.

Обратимся к самому процессу самопознания как последовательной смене действий, позволяющей достичь целей самопознания. Постараемся ответить на вопрос: какие методы и средства можно использовать в ходе организации самопознания?

Человек все основное в жизни делает сам: выбирает цель**,** совершает и исправляет ошибки, строит отношения с другими людьми. Придя к пониманию смысла и осознанию своих способностей, он становится интересным не только другим, но и самому себе, повышается личная самооценка, качество и полнота жизни.

Самопознание содействует гармоничному развитию личности ребенка, становлению его Я-концепции. Я-концепция – это представления человека о себе и о своей роли в окружающем мире. Она может не соответствовать реальному положению вещей и приводить к конфликтам с реальностью. Если Я-концепция соответствует действительности, то человек благополучно приспосабливается к миру и достигает в нем определенных успехов. В своем развитии осознание себя проходит несколько этапов:

1. Первичное самопознание – оно предполагает доверчивое восприятие мнений о себе других людей.
2. Кризис первичного самопознания – в определенный момент человек понимает, что мнения различных людей отличаются и могут быть противоположными. Человек начинает формировать свое собственное мнение.
3. Вторичное самопознание – происходит изменение привычных представлений человека о себе и начинается активное самопознание. Устаревшая Я-концепция отвергается или существенно пересматривается, человек приходит к необходимости переделывать себя. Происходит то, что Дейл Карнеги назвал «Я – это не то, что вы обо мне думаете».

Самопознание начинается в тот момент, когда человек обнаруживает в себе определенные черты или характерные особенности поведения. Попробуем ответит на вопрос: какие средства способствуют развитию самопознания?

*- Самонаблюдение*. Этот процесс в психологии называется интроспекция, и его цель заключается в наблюдении за своими внутренними ощущениями и поведением. Самонаблюдение бывает попутным малоосознанным и целенаправленным. Как попутное малоосознанное самонаблюдение осуществляется постоянно и тождественно функционированию нашего сознания. Мы что-то делаем, общаемся, отдыхаем и как бы одновременно наблюдаем за собой, осуществляем самоконтроль. Как только поведение выходит за рамки норматива, установленного другими или нами самими, мы вносим в него коррективы. В ходе нецеленаправленного самонаблюдения тем не менее осуществляется процесс накопления фактов, некоторые из них в силу значимости или повторяемости становятся объектом нашего сознания, т.е. обнаруживаются, фиксируются, подвергаются анализу.

Целенаправленное самонаблюдение имеет место тогда, когда мы ставим цель обнаружить и зафиксировать в себе проявление того или иного качества, свойства личности, поведенческой характеристики. Для этого нередко человек намеренно ставит себя в соответствующие ситуации или даже сам создает их, проводя над собой своеобразный эксперимент. Хорошие возможности для такого экспериментирования создают специально организованные психологические тренинги, позволяющие обнаружить и зафиксировать в себе определенные свойства и качества.

Из сказанного понятно, что и попутное, и целенаправленное самонаблюдение дают возможность обнаружить и зафиксировать свойства личности, черты характера, особенности общения и многое другое.

*- Сравнение*. Человек начинает себя соотносить с другими людьми, со своими идеалами и нормами поведения в обществе. Прием сравнения дает возможность выстроить самооценку как важный компонент самопознания. Такое сравнение осуществляется шкалой, полярными полюсами которой являются противоположности, где человек обязательно находит себе место: умный — глупый, добрый — злой, справедливый — несправедливый, внимательный — невнимательный, трудолюбивый — ленивый. Например, мы говорим: «Я достаточно умный, но не очень обязательный, очень добрый человек, но иногда неуверенный в себе». Такие мерки формируются в нас на протяжении всей жизни, зачастую бессознательно, на основе постоянного сравнения себя с другими людьми или с общепризнанными нормативами. Мерки бывают разные: в виде шкалы, в виде рангов, когда вы ранжируете людей по степени выраженности того или иного качества, находя в этом ряду место и себе. Можно выделить в себе сильные качества, которые дают силы жить, трудиться, взаимодействовать с другими людьми, и слабые качества личности, которые, наоборот, затрудняют жизнь, вносят дисгармонию, порождают отрицательные эмоции.

Однако в любом случае, сравнивая себя с некоторым «эталоном», человек дает себе самооценку как в целом, так и по отдельным качествам и поведенческим характеристикам. Это в конечном итоге приближает нас к познанию и построению Я-концепции.

*- Моделирование личности*. Этим методом определяются личные симпатии и антипатии, исследуются причины конфликтов и на основе полученных выводов строятся новые отношения с людьми. Простейшим приемом моделирования является рисование себя: «Я в настоящем», «Я в будущем», «Я как друг», «Я как учащийся» и многое другое. Рисунок облегчает самоанализ: какой я, какие у меня черты, качества, чего я хочу, что я могу и т. д. Эффектным является и такой прием, когда символами (например, кружочками) обозначаются Я и другие значимые люди, прописываются и осмысливаются связи между собой и другими: симпатии, антипатии, доминирование, подчинение, конфликты и т.д. Так можно обозначить и качества собственной личности: какие-то из них расположить в центре, какие-то — на периферии, сгруппировав их по степени близости друг к другу (одни — помогают жить, строить отношения с окружением, другие — мешают, делают личность слабой). После этого аналогичным образом проводится анализ, идет процесс размышления над собой, своим поведением и поступками. Практика показывает, что такие приемы значительно облегчают процесс самопознания, так как дают возможность вынести свой внутренний мир вовне, смотреть на него как бы со стороны.

Возможны и более сложные способы моделирования как структуры своей личности, так и своих отношений, например, с помощью ролевых игр и психодрамы, но эти способы требуют включения других людей и могут быть реализованы только под руководством опытного психолога.

*- Метод единства противоположностей*. Данный метод относится к применяемым на более поздних этапах процесса самопознания, когда та или иная личностная характеристика уже выделена, проанализирована, оценена и дает возможность безболезненно принять самого себя. Суть заключается в том, что наша личность в целом, ее отдельные качества одновременно имеют позитивные и негативные стороны. Поэтому самопознание будет неполным, если мы фиксируемся только на одной стороне, воспринимая ее или как безусловно позитивную, или как безусловно негативную.

Приведем пример: Ответственность — это сильное качество. Нередко мы говорим о необходимости воспитания ответственности, желаем, чтобы люди проявляли это качество. Но высокий уровень ответственности или сверхответственности мешает человеку, вызывает отрицательные переживания, так как быть ответственным везде и во всех ситуациях невозможно. Возьмем другое свойство, относимое людьми обычно к отрицательным характеристикам, — агрессивность. Во многих культурах и обществах агрессивность не поощряется в силу своей разрушительности и рассматривается как показатель слабости личности, ее незрелости, как неумение держать себя в руках, как отсутствие выдержки и самообладания. Но агрессивность — это одновременно и способность «выпустить пар», разрядиться, освободиться от накопившейся отрицательной энергии, способ катарсиса, очищения. Поэтому речь в плане воспитания и самовоспитания пойдет не о том, чтобы человек вообще не проявлял агрессивности, а об овладении приемлемыми способами ее выражения, например, важно научиться переводить деструктивную агрессию в конструктивную, овладеть замещающими действиями, не приносящими вреда другим людям, животным, вещам, а также способами сдерживания, самообладания, терпения, терпимости и т.д.

Обычно человек, обнаружив и даже проанализировав то или иное качество, испытывает чувство удовлетворенности, если оно положительное и отвечает его потребности быть на уровне своих притязаний, или неудовлетворенности, если это качество относится к категории отрицательных, слабых. Такой подход является однобоким. Важно в позитивном (положительном) сильном качестве найти слабые стороны, а в отрицательном — положительные и сильные стороны. Именно такая внутренняя работа нередко позволяет провести переформулирование, замену качеств, в результате чего свойство принимается как собственное достояние, а его отрицательные последствия сводятся к минимуму. В целом необходимо заметить, что самопринятие — важный момент заключительной части самопознания, оно же является и отправной точкой для самосовершенствования, саморазвития, выступая одновременно и как этап самопознания, и как способ достижения единства и гармоничности личности, и как механизм саморазвития.

Следующий прием самопознания – это *познание других людей с позиций новых знаний*. Давая характеристики своим близким, друзьям, разбираясь в мотивах их поведения, мы переносим эти характеристики, нередко бессознательно, на самих себя, сравнивая себя с другими. Такое сравнение дает возможность выделить общее и особенное, понять свое отличие от других и то, в чем конкретно оно заключается.

Самопознание приводит человека к лучшему пониманию себя, повышению его самооценки. Периодически возникает необходимость самопроверки, для которой используются следующие средства:

*- Самоотчет*. Может осуществляться в разных формах. Устный самоотчет может проводиться в конце недели, месяца и т.д. Здесь важно воспроизвести события дня или недели: проанализировать свое поведения в разных ситуациях; отметить все позитивы и негативы; причины, которые побудили поступать так или иначе; проиграть модели более эффектного поведения; выделить в себе качества и черты личности, проявившиеся в «отчетном» периоде.

Другой формой самоотчета является ведение дневника. Преимущества этой формы несомненны, хотя она и требует временных затрат и волевых усилий. Во-первых, когда человек записывает события, то происходит интенсивная работа ума, особенно в тех случаях, когда надо выразить в словесной форме различные переживания, в результате чего происходит процесс осознания как событий, так и переживаний. Во-вторых, ведение дневника позволяет зафиксировать в письменной форме самое уникальное, что у нас есть, — свой жизненный опыт, который выступает в качестве важного результата нашей жизни и учения. В-третьих, в дневнике можно описывать свое прошлое, тем самым более глубоко осознать его, обнаружить динамику развития своей личности. В-четвертых, дневник позволяет давать себе самохарактеристику, где описание сочетается с анализом.

*- Фильмы, книги, театральные спектакли* дают возможность поставить себя на место героев и оценить реально свои способности. Известно, что писатели, особенно классики, — непревзойденные психологи, более того, они нередко поднимают такие вопросы, к решению которых научная психология только начинает подходить. Читая художественную литературу, обращая внимание на психологические портреты и характеристики героев, их поступки, отношения с другими людьми, вы невольно сравниваете себя с этими героями. Просмотрев фильм, спектакль, прочитав художественное произведение, постарайтесь задать себе ряд вопросов: каковы поступки главных героев? Какие факторы сыграли ведущую роль в формировании характера главного героя? Что побудило человека стать именно таким? Мог ли он поступить иначе? Как бы я повел себя в данной ситуации? Что нужно сделать этому герою, с моей точки зрения, чтобы быть другим, измениться?

*- Изучение психологии* поможет точнее ориентироваться в происходящих событиях и давать оценку своего поведения уже с научной точки зрения. В настоящее время во многих средних и высших учебных заведениях психология стала обязательным предметом, что, несомненно, является положительным фактором. В связи с этим значительно увеличился объем популярной психологической литературы, где можно почерпнуть массу полезных сведений, повысить свою психологическую грамотность, расширить сферу самопознания.

*- Прохождение различных тестов* даст возможность оценить достигнутый уровень личностного роста. При использовании данного средства необходимо иметь в виду, что лучше пользоваться серьезными, апробированными тестами, внимательно читая инструкции и способы интерпретации. Если есть возможность, интерпретацию лучше осуществить совместно со специалистом-психологом. К развлекательным тестам надо и относиться соответственно, не принимая их всерьез.

*- Консультация психолога*, которая должна строится таким образом, чтобы помочь максимально раскрыться, понять свои проблемы, найти внутренние ресурсы для их разрешения.

*- Социально-психологические тренинги* – отличное средство ускорить и стимулировать дальнейший процесс самопознания. Работа строится таким образом, что группа, являясь своеобразным зеркалом, в котором отражается каждый ее участник, интенсифицирует процессы познания других и себя. Непременным условием взаимодействия группы и психолога является создаваемая руководителем атмосфера доверия и взаимопринятия. В психологии существует большое количество разного рода психотерапевтических методов и приемов, которые позволяют личности не только более глубоко познать себя, но и выработать направления саморазвития, свои собственные решения различных жизненных проблем и трудностей.

**Рекомендации для учителей и родителей:**

- уделяйте особое внимание формированию направленности ребенка на понимание и осознание собственного Я в различных ситуациях;

- создавайте как можно больше ситуаций для обсуждения об усвоенных знаниях о мире и о себе, сопровождайте данные ситуации рефлексией;

- организовывайте взаимодействие детей в системе «учитель-ученик», «ученик-ученик/ученики/сверстники» для приобретения и анализа уже имеющихся социальных навыков;

- помогайте детям в овладении как предметными знаниями, так и в понимании других людей, самого себя;

- включайте школьников в совместную деятельность и межличностное взаимодействие в процессе решения продуктивных и творческих задач, новых личностных ориентиров при постижении учебной деятельности;

- формируйте интерес к познанию различных культур, социальных систем, народностей для лучшего понимания собеседника и достижения поставленных целей;

- обсуждайте новости, которые предоставляют средства массовой информации для своевременной регуляции формирования нравственных ценностей у ребенка;

- прививайте восприятия мира как системы, где человек становится участником глобального планирования.

**Список использованных источников**

1. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания // Избранные психологические труды в 4-х т.- М., 1980
2. Андреева Г.М. Социальная психология.- М., 1980. 429 с.
3. Берне Р. Развитие Я-концепции и воспитание.- М., 1986.- 420 с.
4. Кон И.С.В поисках себя. Личность и ее самопознание.- М., 1984, 335 с.
5. Кон И.С. Категория "Я" в психологии // Психол. журнал.- 1981,т.2, № 3. С. 25-38
6. Маралов В. Г. Основы самопознания и саморазвития: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб, заведений.—— 2-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2004. — 256 с.
7. Сорокоумова Е.А. Психология понимания в самопознании младших школьников.- Н- Новгород, 1999.- 243 с.
8. Сорокоумова Е.А. Уроки самопознания в начальной школе (пособие для учителя).- Н.Новгород, 1999.- 53 с.
9. Сорокоумова Е.А. Развитие самопознания младших школьников // Шестилетние дети: проблемы и исследования.- Н.Новгород, 1998.- С. 207-214
10. Спиридонова С.Б. Исследование возрастных особенностей самопознания школьников // Изв. Волгогр. гос. пед. ун-та. Серия «Педагогические науки». 2008. № 9 (33). С. 237–240.
11. Спиридонова С.Б. Исследование индивидуально-типологических особенностей самопознания школьников // Психологическая наука: теоретические и прикладные аспекты исследований: материалы Междунар. науч. конф. Карачаевск: КЧГУ. 2009. С. 222–227.
12. Цукерман Г.А. От умения сотрудничать к умению учить себя / Психологическая наука и образование,- 1996.- №2.- С. 27 -43
13. Портал психологических изданий PsyJournals.ru — <http://psyjournals.ru/education21/issue/54163.shtml> [Самопознание и его роль в развитии школьников - Психология образования в XXI веке: теория и практика].