

Занятие первое.

Тема: «Что мы знаем и чего не знаем о себе»

Что нужно:

Знать: значение самопознания; взаимосвязь внутреннего и внешнего мира; способы изучения внутреннего мира.

Уметь: описывать особенности внешнего облика, особенности внутреннего мира; вербально и невербально презентовать себя.

Ключевые слова: психология, внутренний мир, самопознание, самоизучение, самоописание, самопрезентация, самонаблюдение, самокритика, самоанализ, самооценка.

Информация для обсуждения.

Психология - наука, которая учит, как познать себя. Она помогает понять себя, увидеть сильные и слабые стороны своего поведения и поведения окружающих людей. Изучить и понять себя поможет процесс самопознания — познание человеком самого себя.

Помощниками (способами) самопознания являются: самонаблюдение, самокритика, самоанализ, самооценка.

Учебно-творческие задания.

1. Вопросы для самоконтроля:

- * зачем нужно изучать себя?
- * опиши особенности своего внешнего вида;
- * чем ты интересуешься?
- * расскажи о своих способностях;
- * что тебе нравится в своем поведении?
- * что бы ты хотел изменить в себе и почему?
- * какие способы помогают познавать себя?
- * чем ты отличаешься от окружающих?

2. Задания для самостоятельной работы:

2.1. Заполни таблицу.

Мои интересы	Мои положительные качества	Что я умею делать лучше других	Чему бы я хотел научиться	Что я хотел бы изменить в себе	Кто и что помогает мне познавать себя

2.2. Создай желаемый образ Я, выделив те качества, к развитию которых ты стремишься.

2.3. Подготовь рассказ на тему: «Что я знаю и чего не знаю о себе».

3. Рефлексия.