

ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДІВ САМОПІЗНАННЯ, САМОРОЗВИТКУ ТА САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ УЧНЯ В ПЕДАГОГІЧНІЙ ПРАКТИЦІ

Загальна кількість годин – 2

Форми занять: інтерактивна лекція (2 години)

План заняття

1. Основи самопізнання, саморозвитку та саморегуляції особистості. Соціалізація особистості.
2. Поняття про особистість у психології. Співвідношення понять «людина», «індивід», «особа», особистість», «суб'єкт», «індивідуальність».
3. Проблеми самопізнання та саморозвитку особистості на різних вікових етапах; самопізнання як механізм розвитку самосвідомості. Рефлексія та ідентифікація як механізми самопізнання
4. Формування умінь самоуправління власними психоемоційними станами.
5. Методи управління психоемоційними станами :аутогенне тренування, психотерапевтична самодопомога: подолання негативних тенденцій, деструктивних переживань, застарілих взірців поведінки; формування позитивних станів, якостей характеру.

Анотація

Самовиховання починається з самоусвідомлення – усвідомлення людиною себе як особистості, свого місця в суспільній діяльності. Структура самовиховання - як єдність пізнавальної (самопізнання), емоційно-оцінної (самоствалення) і дієво-вольової, регулятивної (саморегуляція) внутрішньої діяльності людини. Рефлексія та ідентифікація як механізми самопізнання.

Самопізнання: самовизначення спрямованості, темпераменту, характеру, здібностей. Самоосвіта. Самопізнання як складний процес внутрішньої роботи над собою передбачає такі його *методи*, як *самоспостереження, самокритика, самоаналіз*. Самоставлення. Самооцінка. Саморегуляція. Прийоми роботи над собою: самопідбадьорення, самосхвалення, самонаказ, самовладання, самообмеження, самонавіювання, самостимулювання, самоконтроль. Самовиховання як завершальний етап шкільного виховання особистості.

Виховання як процес управління розвитком особистості. Рушійні сили розвитку особистості. Психосоціальна концепція розвитку особистості Е. Еріксона. Біологічне і соціальне в структурі особистості. Структура особистості (за *К.К.Платоновим*). Індивідуально-психологічні особливості школярів та їх урахування в учбовій та виховній роботі, у взаєностосунках з учнями, взаємодії з ними. Особистісно орієнтований навчально-виховний процес.

Питання для самоперевірки

1. Назвіть автора напису на храмі Аполлона в Дельфах, який говорить: «Пізнай самого себе».
2. Які процеси допомагають людині набути таких якостей, як відповідальність, гідність, індивідуальність, громадська активність, твердість поглядів і переконань, уміння управляти власною поведінкою та діями?
3. Що таке самопізнання?
4. Чи може розвиток особистості здійснюватися без самопізнання?
5. У чому полягає самовизначення людини?
6. Чому процес самовизначення триває все життя?
7. На чому базується самовиховання?
8. Як ви розумієте висловлювання В. О. Сухомлинського «Самовиховання – це людська гідність в дії»?
9. Як формується самооцінка?
10. Наведіть приклади способів саморегуляції.

11. Назвіть методи управління психоемоційними станами. /аутогенне тренування/, психотерапевтична самодопомога: подолання негативних тенденцій, деструктивних переживань, застарілих взірців поведінки; формування позитивних станів, якостей характеру.

Рекомендована література та інтернет-ресурси

Заброцький М.М. Вікова психологія. – 2 вид. - Київ, 2002. - Тема 6.

Заброцький М.М. Педагогічна психологія. – Київ, 2000.

www.ebk.net.ua/Book/synopsis/pedagogika/part7/032.htm

[dspace.udpu.org.ua:8080/jspui/bitstream/6789/.](http://dspace.udpu.org.ua:8080/jspui/bitstream/6789/)

<https://uk.wikipedia.org/wiki/>

Орієнтовний перелік проблемних питань для самоосвіти в міжкурсовий період в межах зазначеної теми

1. Назвіть основні способи саморегуляції.
2. Психосоціальна концепція розвитку особистості *Е. Еріксона*.
3. Теоретико-практичні засади самопізнання, розвитку самосвідомості.
4. Основні теорії самопізнання та саморозвитку особистості на різних вікових етапах.
5. Значення самопізнання як механізму розвитку самосвідомості
6. Розвиток самосвідомості.
7. Рефлексія та ідентифікація як механізми самопізнання.
8. Основними засобами самопізнання та саморозвитку.
9. Приведіть приклади власного набути досвіду особистісних змін, послідовного самопізнання та умов сприяння особистісному зростанню.
10. Діяльність шкільного психолога щодо створення оптимальних умов для гармонійного розвитку особистості.