

« С А М О С О В Е Р Ш Е Н С Т В О В А Н И Е
Л И Ч Н О С Т И »



Г.К. Селевко

Познай себя

Москва 2020

НАРОДНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

ББК 88.8

С 29

Р е ц е н з е н т ы :

А.Э. Симановский — доктор педагогических наук, г. Ярославль.

З.В. Горбачёва — психолог-педагог, г. Ярославль.

Селевко Г.К.

С 29 Познай себя. Изд. 3-е, стереотипное. М.: Народное образование, НИИ школьных технологий, 2020. 96 с.
(Серия «Самосовершенствование личности».)

ISBN 978-5-521-76533-1

Учебное пособие по разделу «Познай себя» открывает курс «Самосовершенствование личности» и предназначено для учащихся пятого класса средней школы. Содержит начальные сведения о психологии личности. Рассматриваются основные качества личности в нравственной, умственной, волевой и эмоциональной сферах, приводятся способы их самопознания и самооценки.

Учебные пособия из серии «Самосовершенствование личности» предназначены для учеников и учителей, психологов и воспитателей, а также для родителей, интересующихся проблемами развития и самовоспитания личности.

ISBN 978-5-521-76533-1

ББК 88.8

© Г.К. Селевко, 2020

© НИИ школьных технологий, 2020

© Народное образование, 2020



Введение

Дорогие ребята!

В пятом классе вы начинаете систематически изучать основные науки — математику, русский язык и литературу, историю, географию, естествознание — и узнаете о живой и неживой природе, о своей стране, постигаете законы, которые управляют миром.

Но есть вопросы, на которые ни одна из этих наук не даёт ответа. Это вопросы о вашем внутреннем мире, ваших мыслях и чувствах, о причинах вашего поведения. Почему одни люди относятся к вам хорошо, доброжелательно, а другие враждебно? Почему одних людей вы любите, а другие вам не нравятся? Как избежать недоразумений, ссор со своими товарищами, друзьями, родственниками? Почему одни из вас учатся хорошо, им всё даётся легко, а у других — не получается? Как лучше справляться с домашними заданиями, чтобы было время и для отдыха, и для развлечений? Как стать отличником? Как стать таким умным, сильным, смелым, привлекательным, чтобы все вас любили, уважали, признавали?

Ответы на эти и многие другие вопросы вы получите в курсе «Самосовершенствование личности». Название предмета говорит само за себя — вы сами себя делаете лучше, совершенствуете. И первое, что необходимо для этого, — **знать себя**, свою личность, своё Я. Это поможет вам изменить себя в лучшую сторону, что-то развивать, а что-то исправлять.

Девиз «**Познай самого себя**» был начертан на фронтоне древнегреческо-

го храма. В то время знание о себе считалось целью, к которой нужно стремиться, чтобы узнать свои возможности, внутренние качества, постичь смысл своего предназначения.

Изучением личности человека занимается психология. Наука эта установила, что внутренний мир человека с его мыслями, чувствами можно изучать, познавать и даже изменять, улучшать. Знание себя, своих внутренних психологических характеристик поможет вам выявить свои способности, хорошие черты. И на этой основе вы сможете правильно организовать свою учёбу, деятельность, построить отношения с людьми.

Курс «Познай себя» подскажет вам, как работать над собой, если вы хотите стать лучше. Читать книгу вы можете сами, можете обсуждать с товарищами, учителем, родителями. В ней, кроме теоретического материала и рекомендаций, много упражнений, тестов, мыслей для обсуждения.

Чтобы научиться применять полученные знания, вам предлагается разрешить конкретные жизненные ситуации-пробы, помогающие проверить себя, свои способности. Тем, кто захочет узнать больше, чем рассказано в этой книге, рекомендована дополнительная литература. В книге использован и дополнительный — эмоциональный канал общения с читателем: советы «Почитайте» — 📖, «Послушайте» — 🎧, «Посмотрите» — 📺.

Итак, в добрый путь по дороге самопознания и самосовершенствования!



1. Знакомство с собой

Умный человек не тот, кто много знает,
а тот, кто знает самого себя.

И. Гёте

Посмотрите, сколько людей вокруг вас: родные, друзья, учителя, соседи и все окружающие! Они чем-то похожи, в чём-то отличаются друг от друга. В первую очередь мы выделяем среди них мужчин и женщин, детей и взрослых, высоких и низких, красивых и не очень, то есть обращаем внимание на внешние признаки. Но ведь мы знаем, что среди них есть ещё добрые и злые, хорошие и плохие, храбрые и трусливые. Это уже не внешние качества — они скрыты от нас, находятся внутри человека и проявляются в поведении человека, в отношениях с окружающими. Такие скрытые, внутренние качества человека изучает наука **психология**: они называются **психологическими** качествами (свойствами, чертами).

Какие внутренние качества — свои и окружающих вас людей — вы знаете, можете назвать?

Давайте зададимся вопросами: «А какие мы?», «Какой я?» Что каждый из вас может сказать о себе? Знаете ли вы, кто вы и какие вы? Для этого выполним несколько упражнений.

Упражнение

«Знакомство с самим собой»

Посмотрите на свою фотографию. Ответьте на вопросы: «Кто я такой? Какой я есть?» — и запишите от-

веты в тетрадь. Большинство из вас напишет, что он — ученик. Затем вы вспомните своё имя, например, «Я — Вова». Может, вам захочется сказать про себя, что вы — сын своих родителей, чей-то друг, что вы — футболист, хоккеист и так далее. Труднее ответить на вопрос о себе: «Какой я?» В этом вам помогут следующие фразы, продолжите их:

- Я — ученик (ученица) пятого класса, который (которая)... (назовите ваши анкетные данные)...
- Мои самые хорошие качества — это...
- Больше всего в себе мне нравится...
- Я люблю играть в...
- Мой любимый школьный предмет...
- Я люблю читать книги о...
- Я люблю смотреть фильмы о...
- Мне нравится музыка...
- Моё любимое развлечение...

Все высказываются вслух по очереди, но каждый про себя тоже отвечает на вопрос. Потом дома вы допишете к своей характеристике дополнительные данные. Всё, что вы рассказали и написали о себе, — это ваше знакомство с собой, представление о себе, своих качествах, о **том «внутреннем человеке», который называет себя «Я»**.

Представление о себе начинает складываться в раннем детстве, в семье. Человек растёт, узнаёт новое о ми-

ре и себе, таким образом складывается образ «Я». Вы говорите: «Я сам», «Это мои руки, ноги», «Я сделал», «Я придумал», «Я хороший», «Я добрый» и т.д. В пятом классе — новая обстановка, новые друзья, более широкий круг знакомых. Вам говорят: «Вы — хороший», «Вы — красивая», «Это вы сделали неаккуратно», «Вам идёт этот фасон (цвет, стрижка)» — вот так, по кирпичику, человек строит своё представление о себе.

Вспомните, когда у вас появилось собственное «Я»?

Цель наших занятий — составить мнение, представление о себе, на основе которых вы сможете полно и уверенно сказать: **«Я тот-то и такой-то»**. Это знание о себе поможет вам в жизни и учёбе, в игре и общении с окружающими людьми, позволит занять достойное место в обществе, реализовать свои способности, достичь своих целей.

Задание. Знакомиться с самим собой, познавать себя мы будем постоянно, на протяжении всего года. Для того чтобы ваши знания о себе не забывались, необходимо завести тетрадь и аккуратно записывать в неё всё, что вы будете узнавать о себе.

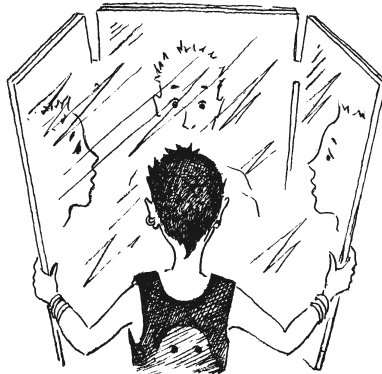
Великий учёный Ч. Дарвин признавался в конце жизни: «Если бы я мог снова пережить свою жизнь, то я бы поставил себе правилом читать поэзию, любоваться живописью и слушать музыку, по крайней мере, раз в неделю. Потеря этих вкусов есть потеря счастья». Давайте учтём мудрые советы и по возможности будем им следовать.

Домашнее задание: Автопортрет.

📖 **Почитайте:** А. Пушкин. «Уж небо осенью дышало...».

🎧 **Послушайте:** П. Чайковский. Вступление к балету «Спящая красавица».

👁️ **Посмотрите:** И. Шишкин. «Корабельная роща».





2. Образ вашего Я

Я — семья.

Во мне, как в спектре, живут семь «Я»,

Невыносимых, как семь чертей,

А самый синий — свистит в свирель!

А весной

Мне снится, что я восьмой!

Р. Рождественский

Каждый из нас постоянно употребляет местоимение Я: Я работает, думает, принимает решение. Но кто такой этот Я, как он выглядит, как может поступить в той или иной ситуации, насколько он умен и т.д.?

Это Я живёт в человеке в виде представления о самом себе. Я — это то, кем считает себя человек в мыслях, чувствах и действиях. **Всё то, что вы знаете и представляете о себе, называется вашим образом Я.** Ваш внутренний человек, ваш образ Я многогранен, он по-разному проявляет себя в разных ситуациях: вы можете на уроке быть тихим и скромным учеником, дома — «грозой семьи», в кругу сверстников — хорошим другом и т.д.

Одно Я у вас внешнее (физическое), а есть ещё Я внутреннее (психическое). Есть Я сознательное (вы можете его описать словами, например: Я высокий, красивый), есть Я неосознаваемое (вы не знаете, почему чувствуете такое отношение к чему-либо, например: почему любите запах розы). Есть Я, которое думает и чувствует «про себя», и есть Я, которое ведёт себя так или иначе (Я поведенческое). В человеке почти всегда сосуществуют и хорошие, и плохие качества и у него есть представле-

ние о себе в виде двух начал: +Я (хорошее, доброе) и –Я (плохое, злое). Вы помните себя в прошлом, ощущаете в настоящем, представляете в будущем. Иногда вы воображаете нереальные, фантастические образы себя, у вас есть идеал Я, которым вы хотели бы стать.

Упражнение «Узнавание»

Один из учащихся (по считалке или жребия) выходит из класса. Оставшиеся выбирают другого ученика как объект загадки «Узнай, кто». Затем приглашают «водящего», и каждый учащийся даёт краткую характеристику загаданному. Водящий должен назвать загаданного ученика по его характеристике.

Итак, ваш сложный, многогранный образ Я предстаёт таким:

Я = многогранное	• ролевое (в различных ролях) • внешнее, внутреннее • сознательное, неосознаваемое • поведенческое • хорошее, плохое • прошлое, настоящее, будущее • фантастическое • идеальное, реальное
----------------------------	---

Домашнее задание: «Мой портрет в лучах солнца».

В центре солнечного круга напишите своё имя или нарисуйте (наклейте) свой портрет. Затем вдоль лучей напишите все свои достоинства и хорошие качества, которые вы знаете. Постарайтесь, чтобы было как можно больше лучей (см. рис. 1).

Задание: «Опишите себя».

Составьте небольшое сочинение о своих внутренних, психологических ка-

чествах (самоописание), руководствуясь схемой Я = многогранное.

Постарайтесь использовать всё, что вы знаете о себе. Этих Я будет много, и в дальнейшем мы будем говорить о ваших Я больше и подробнее.

Словарик

Образ Я — совокупность представлений о себе, своих внешних и внутренних качествах.

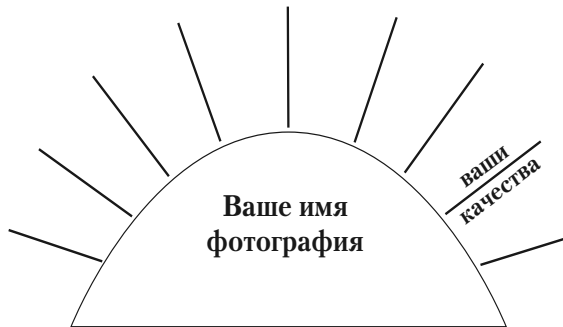


Рис. 1. Мой портрет в лучах солнца

📖 **Почитайте:** О. Уайлд. «Мальчик-звезда»; А. Линдгрен. «Малыш и Карлсон».

🔊 **Послушайте:** Е. Крылатов. «Ты — человек» из х/ф «Приключения Электроника»; В. Сюткин. «Я то, что надо».

👁️ **Посмотрите:** Н. Ге. «Голгофа».



3. Посмотрите в зеркало

Мудрец в нём видел мудреца,
Глупец — глупца, баран — барана,
Овцу в нём видела овца
И обезьяну — обезьяна.

Но вот подвели к нему Федю Баратова,
И Федя неряху увидел лохматого.

К. Чуковский

Когда вам нужно узнать, как вы выглядите, идёт ли вам эта одежда, вы смотрите в зеркало и видите, какой вы внешне: как одеты, какое у вас лицо, брови, глаза, волосы. Глядя на других, вы также видите их внешность, воспринимаете физические данные — **Я физическое**.

Упражнение «Зеркало»

Опишете себя так, как вы видите себя в зеркале. Постарайтесь сделать это точнее, чтобы другие представили вас таким, каким вы сами себя видите. Опишете цвет глаз и волос, рост, тип телосложения, выражение лица и т.д.

Внешние представления о вашем Я-физическом дополняют также данные о ваших физических способностях. Их в зеркале не увидишь — для этого нужно определить различные физические показатели.

Испытания, пробы, производимые для того, чтобы узнать и оценить качества, способности, которые имеет человек, называются **тестами**. В дальнейшем мы будем часто использовать тесты в виде вопросов, анкет, практических заданий, измерений.

Вес измеряется на весах, рост — с помощью линейки. Скоростные дан-

ные характеризует время, за которое вы пробегаете 30 метров. Силу определяют с помощью прибора — силомера или по количеству отжиманий от физической скамейки. Ваши физические данные характеризуют ещё длина и высота прыжка, дальность броска.

Тест физической подготовленности (по Куперу)

Определите расстояние, которое вы пробегаете за 12 минут. Свои результаты сверьте с нормативами таблицы.

Степень физической подготовленности	Расстояние (м)	
	Мальчики	Девочки
Очень плохая	менее 750	менее 650
Плохая	750–850	650–800
Удовлетворительная	900–1050	800–1000
Хорошая	1150–1250	1000–1150
Отличная	1300 и более	1150 и более

Тест на упитанность

Измерьте свой вес и рост. Определите показатель упитанности. Сравните свои данные с таблицей.

$$\text{Показатель упитанности} = \frac{\text{вес тела (кг)}}{\text{рост (дм)}}$$

Состояние организма	Показатель упитанности
Истощение	2,5 и менее
Слабая упитанность	2,5–3,2
Норма	3,21–4,5
Чрезмерный вес	4,51 и более

Тест

«Стимулирующие индексы»

$$\text{Индекс прыгучести} = \frac{\text{длина прыжка (м)}}{\text{рост (м)}}$$

$$\text{Скоростной индекс} = \frac{\text{длина дистанции (м)}}{\text{рост (м)} \times \text{время бега (с)}}$$

$$\text{Метательный индекс} = \frac{\text{дальность броска (м)}}{\text{рост (м)}}$$

$$\text{Силовой индекс (поднимание груза от пола)} = \frac{\text{вес груза (кг)}}{\text{вес тела (кг)}}$$

Вы уточнили представление о своём физическом Я. Физические данные человека с возрастом изменяются.

Загадка: «Утром — на четырёх ногах, днём — на двух, вечером — на трёх» (младенец — взрослый — старик с клюкой).

Упражнение

«Возрастные изменения»

Как человек меняется физически с возрастом, вы можете представить и на своём примере. Продолжите предложения:

Когда я был совсем маленьким, я любил играть в...

В 5 лет я любил играть в...

В 10 лет я любил играть в...

В 15 лет я буду любить играть в...

В 20 лет я буду любить играть в...

Как изменились с возрастом ваши игры? Вы сами?

Самое интересное, что многие свои физические данные человек может сам изменять, улучшать. Спортсмены с помощью тренировочных упражнений достигают высоких результатов. И вы можете меняться так, как хотите, вы — автор самого себя. Вы делаете себя в физическом плане каждый день. Следите за своим **Я-физическим**, задавайте себе вопрос: что вы сделали сегодня, чтобы завтра стать более сильным, ловким, физически развитым, здоровым?

Упражнение

«Я-физическое»

Отметьте свои физические данные в следующей форме и вы получите полное представление о своём Я-физическом.

Я = физическое	• рост —
	• вес —
	• скорость —
	• сила —
	• прыгучесть —
	• выносливость —
	• другие физические показатели

Сравните свои данные с данными своих товарищей. Подумайте о том, какие свои качества надо улучшить.

📖 **Почитайте:** Л. Лагин. «Старик Хоттабыч»; В. Губарев. «Королевство кривых зеркал»; С. Михалков. «Мимоза».

🎧 **Послушайте:** А. Иванов. «Песня о дружбе» из х/ф «Тихие троечники».

👁 **Посмотрите:** Микеланджело. «Давид»; Поликлет. «Копьеносец».



4. Я и окружающие

Я — такой же, как вы.
Я — такой же прохожий.
Я — такой, как и все,
Ни на кого не похожий!

Р. Быков

Когда человек только появляется на свет, его уже ждут: мама, папа, бабушки и дедушки, врачи и медицинские сёстры. Только что родившийся человек мал, беспомощен, он зависит от этих людей. Сначала ребёнок видит только маму, потом маму и папу, других членов семьи. Это общение с окружающими по мере роста ребёнка всё время расширяется. Детский сад — это уже целая группа сверстников, школа — одноклассники, учителя, другие взрослые.

Человек растёт, он уже не беспомощен и может сам оказать помощь (например, заболевшему скворцу или котёнку). У человека появляются друзья в своём дворе, одноклассники.

В этих связях, отношениях с окружающими людьми (социальных связях) человек и проявляет свою личность, своё Я. Он представляет из себя не что иное, как сумму, совокупность всех его связей и отношений с окружающими людьми. Какими вы предстаёте в этих отношениях, такая вы и личность.

Упражнение «Круг моих связей и отношений с окружающими»

В центре рисунка изобразите условно себя, а на периферии, по лучам, напишите, с кем вы видите, разговариваете, переписываетесь и т.д. (см. рис. 2).

Расскажите о людях, которые вам запомнились и которые много значат в вашей жизни. Выберите ровесника, моложе вас, маленького ребёнка; старше вас, но не взрослого; взрослого; пожилого человека (старика).

Упражнение «Круг моих связей и отношений с окружающими»



Рис. 2. Связи личности с окружающими людьми