**Психологічний конкурс-тренінг для здобувачів освіти ПНЗ «Центр НПВТКУМ» «Самопізнання – шлях до успіху»**

Питання розвитку свідомості, зокрема, розуміння самого себе у ранній юності є досить важливим і вимагає практичного вирішення. Адже чимало підлітків на стадії формування особистості стикаються з питаннями: «Хто Я?», «Чого Я хочу?», «Яким мене бачать інші?» і часто не можуть знайти відповідь на ці питання. Щоб допомогти підліткам знайти та зрозуміти себе, пропоную пройти психологічний конкурс-тренінг «Самопізнання – шлях до успіху»



**Пізнати самого себе** – це означає зрозуміти свій внутрішній світ, побачити і прийняти свої не тільки позитивні якості, а й негативні, такі, як помста, ненависть, злість і т.д., які людина сама ж створила, позбавити себе від них, вивчивши таємницю свого внутрішнього світу та світу людських почуттів.

Шлях до самопізнання в кожної людини свій, і тому слід починати його з аналізу своїх вчинків, своєї поведінки, спостереження за собою. Щоб пізнати себе потрібно зрозуміти: що потрібно в цьому житті, що хочу досягти? Подивитись з боку на себе, тому що це є дуже важливим, так же само як «Що я можу?». Від цього може залежить вибір свого майбутнього.

На мою думку, найголовнішим у пізнанні себе є щирість і чесність, тому що можна обманути будь кого, а себе ніколи не обманеш. Потрібно, бути щирим перед собою, не потрібно вдавати з себе кращого, ніж є насправді, якщо хочеш зрозуміти когось, то перш за все, потрібно зрозуміти себе, свій внутрішній світ, своє призначення у цьому світі, зрозуміти для чого я живу, ким я хочу стати або ким бачу себе у цьому світі. Через усвідомлення самого себе, людина розуміє, що сама творить своє життя, бере відповідальність за своє життя на себе.

**Пізнання самого себе відкриває** всі можливості власного людського прогресу, успіху, щастя та процвітання в житті та очах людей, які оточують. І якщо людина розуміє і дотримується свого призначення і розкриває свою місію, то тоді пізнання самого себе поступово буде відкриватися більш глибоко та в повному обсязі. Самопізнання людини, в першу чергу, спрямоване на себе, а вже потім на себе серед інших людей (як люди відносяться до тебе, як бачать тебе і т.д.).

При самопізнанні, ми звертаємо погляд у середину самого себе, при цьому живемо своїм звичним життям. Ми живемо у зовнішньому світі, але одночасно спостерігаємо і свій внутрішній світ.

Древні мудреці говорили: «Пізнай себе і ти пізнаєш світ». Істина людини починається в самопізнанні, тобто пізнанні та розумінні самого себе. Наше тіло, це якби інструмент пізнання того простору, де ми знаходимось. Ми з самого народження вже маємо глибокий зв’язок з тілом,але не усвідомлюємо його, хоча потрібно поглиблювати цей зв’язок далі. А поглиблювати потрібно — концентруючись на об’єкті пізнання, в даному випадку тіла.

І концентруватися потрібно на всіх відчуттях і почуттях, які виникають на всіх процесах, які протікають, далі ми вже можемо не тільки відчувати ці процеси, а й управляти ними.
Навчившись управляти процесами, що протікають у нашому тілі, ми можемо втілювати у зовнішній світ,виходячи з того, що світ єдиний і неподільний.

Взяти, наприклад *Сократа*, який вважав, що для того, щоб пізнати самого себе, потрібно знайти загальні, передусім етичні визначення, турбуватися про свою душу та про своє призначення на землі. Потрібно орієнтуватися на ідеальне у самому собі, давати оцінку своїм вчинкам, знаходити помилки та виправляти їх.
Пізнати самого себе, тобто зрозуміти, що ти хочеш взяти від життя, що зробить його дійсно істинно щасливим і якими можливостями ти володієш для досягнення цієї мети.

На мою думку, пізнати себе – це велика наука, яку досягти можна лише пройшовши через все життя, пізнаючи себе по частинкам з різних сторін. Це те, коли ми занурюємося в самого себе, в середину своєї душі, відсторонюючись від усіх проблем і сірих буднів. Але це можливо за умови, якщо людина не буде боятися цього зробити, тобто побачити себе справжнього, а не таким, яким тебе бачать оточуючі і ти сам.

**Для того, щоб пізнати себе потрібно** перш за все потрібно пізнати свій розум та його сприйняття , його вплив на свідомість. Іноді ми також можемо обманювати себе, але лише заради того, щоб в цю брехню повірили інші люди, які нас оточують.

За все життя ми можемо і не зрозуміти до кінця, хто ж ми насправді, що з себе представляємо. Інколи дуже важливо сісти на самоті із собою і подумати, задати собі питання: «Хто ж я насправді? Я людина? Чи достатньо добра і почуттів я маю?». Не обов’язково, ким ти став за цей період життя, а важливо, яка ти людина, що в тебе на душі і чи є в тебе серце. Справжнє серце, яке вміє співчувати і думати не тільки про собі, а й іншим, насамперед, про близьких тобі людей. І лише тоді ти, відкрившись самому собі, покажеш себе іншим зовсім із протилежної сторони. Щоб пізнати себе потрібно спочатку зрозуміти, хто ти є, і зрозуміти, чи хочеш ти цього насправді.

**Самопізнання потрібно починати із** спостереження за собою, за своєю поведінкою, і за допомогою самоспостереження зробити самоаналіз своєї поведінки, своїх якостей, дати їм оцінку, спробувати дати відповідь на свої внутрішні запитання. Також дуже важливим є прийняття себе — це та точка саморозвитку та самовдосконалення.

Отже, **пізнання самого себе** — це пізнання свого внутрішнього світу, занурення в себе. Пізнайте і вивчайте себе і тоді ви пізнаєте весь світ. Пізнавши свій внутрішній світ, ти зможеш бачити людей «наскрізь». Необхідно лише спостерігати за своєю поведінкою і поведінкою людей, спостерігайте частіше за собою та реальністю, знаходьте відповіді в середині себе. Це пізнання відкриває можливості до прогресу, саморозвитку, виховання, успіху та щастя в житті.
Через пізнання себе самого ми стаємо моральною та вихованою людиною, але потрібно пізнавати не лише свої позитивні сторони, а й негативні. Самопізнання завершується тим, як ти ставишся до навколишнього середовища, людей, які тебе оточують. А також ґрунтується на людській гідності, допомозі іншим та вимогливості до себе.



**Тематика завдань**

Завдання 1. Методика «психогеометричний тест».

Завдання 2. Вивчення особистості за допомогою психогеометричної методики.

Завдання 3. Дослідження «Я-концепції» особистості.

Завдання 4. Визначення домінуючого типу сприймання за роботою провідних аналізаторів.

Завдання 5. Методика для вивчення пам’яті «об’єм пам’яті».

Завдання 6 . Методика вивчення продуктивності пам’яті.

Завдання 7. Методика вивчення оперативної пам’яті.

Завдання 8. Методика вивчення логічної та механічної пам’яті.

Завдання 9. Визначення домінування абстрактного чи конкретного типу мислення за методикою «Виділення суттєвих ознак».

Завдання 10. Вивчення логічно-понятійного мислення за тестом «Складні аналогії».

Завдання 11. Методика вивчення слухової і мовної пам’яті.

Завдання 12. Методика «особистісний питальник» (С. Айзенк).

Завдання 13. Методика «ваш творчий потенціал».

Завдання 14. Дослідження вибірковості уваги.

Завдання 15. Методика вивчення мотивації до успіху.

Завдання 16. Методика вивчення логічності суджень.

Завдання 17. Психологічний автопортрет особистості.