

Консультация «Познай самого себя»

Дошкольный возраст является наиболее ответственным периодом жизни человека, когда формируются фундаментальные способности, определяющие его дальнейшее развитие. Этот возраст, как никакой другой насыщен очень важными достижениями в социализации детей, так как в этот период дети учатся овладевать собственными эмоциями, у них развивается мотивационная сфера, у детей появляется произвольное владение своим поведением и собственными действиями. В возрасте шести лет у дошкольников прочно закрепляется позиция как «Я и общество».

Социализация личности происходит успешно только при условии активности самого ребёнка, когда он включен в процесс собственного социального строительства. Одним из стимулов для такого включения в процесс социализации является потребность в познании самого себя. Психологи отмечают, что уже в раннем возрасте дети проявляют интерес к себе, своему телу, своим движениям, своему внешнему виду и т.д. Процесс самопознания происходит интенсивно и в определённой последовательности: от изучения себя как существа физического к изучению себя как существа социального (познание и осознание своих чувств, переживаний, поступков, мыслей).

Для эффективности процесса социализации важно, чтобы ребёнок научился осознавать свою принадлежность к человеческому роду, чтобы он не только узнавал о своих человеческих способностях и возможностях, но и учился управлять своим телом, своими чувствами, своими поступками.

Содержание работы с детьми, направленной на воспитание интереса к себе и помощи себе в собственной социализации, можно объединить в несколько групп: организм человека, чувства, мысли, умения, поступки, место среди других людей. Всё это вместе поможет ребёнку составить представление о себе как о человеке.

Процесс формирования у ребёнка элементарных знаний о своём организме, воспитание потребности и умения заботиться о своём здоровье должно осуществляться в большинстве случаев в повседневной жизни, в процессе наблюдений, педагогических ситуаций, в самостоятельной деятельности, в качестве отдельных заданий в непосредственно образовательной деятельности: по художественно-эстетическому развитию (изобразительной, музыкальной деятельности), физическому, познавательному развитию.

Воспитатель в своей работе следует определенной логике, основанной на учёте возможностей возраста детей. Начиная с младшего возраста, воспитанники получают в детском саду знания и представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека. Педагог выясняет, понимает ли каждый ребёнок группы назначение органов чувств и частей тела («Зачем тебе глаза, нос, рот?...»).

С каждым годом предусматривается постепенное усложнение представлений детей о себе. Через игру и упражнения, исследовательскую деятельность они получают доступные их возрасту знания об органах

человека. В педагогическом процессе могут быть использованы дидактические игры типа: «Определи по звуку», «Угадай, кто позвал?», «Чудесный мешочек», «Угадай по вкусу», «Узнай по запаху» и другие. Дети находят ответы на вопросы, как функционируют органы чувств, как они устроены, каковы их особенности.

Следующий этап – овладение способами бережного отношения к своим органам чувств и частям тела. Первая беседа с детьми проходит на тему: «Что тебе вредит или есть ли враг у твоего организма?». Воспитатель помогает детям выделить среди врагов, по меньшей мере, четыре фактора: грязь, разницу температур, внешние раздражители (сильный или слабый свет), опасные предметы. Данная работа проводится систематически в повседневной жизни, в совместной деятельности, в непосредственно образовательной деятельности, в режимных процессах. Участие детей в творческом проекте «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» поможет им расширить представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Заключительным этапом ознакомления детей с органами чувств и частями тела является воспитание сочувственно-доброе отношения к людям-инвалидам, к сверстникам с ограниченными возможностями здоровья. Эта часть работы носит ярко выраженный нравственный характер.

Формирование терпимого отношения у дошкольников к ровесникам с ОВЗ затруднено в силу возрастных особенностей и ограничено опытом детей. В практической деятельности работу по воспитанию толерантности надо начинать с ситуации включения детей старшего дошкольного возраста в проблему, её целью является ознакомление дошкольников с этим понятием, подчеркивая при этом важность этого качества для ребёнка. Для реализации поставленной цели можно организовывать следующие формы работы: чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций, беседы, решение различных ситуаций: ситуация – анализ, ситуация морального выбора, ситуация общения и взаимодействия, ситуация, требующая сотрудничества и сотворчества детей, объединяющие их общей целью и общим результатом.

Чтобы показать, что терпимое отношение возможно на основе проявления дружелюбия, симпатии, умения замечать состояния другого человека, позитивно решать конфликты и, что все люди нуждаются в поддержке и дружбе ровесников можно увлечь детей групповым проектом о дружбе.

Ощущение собственного здоровья и собственной полноценности должно с детских лет сочетаться у ребёнка с состраданием, сочувствием к тем, кто лишён и этого блага. Детям старшего дошкольного возраста можно рассказать и о внутренних органах человека, их значении и функционировании. Конечно, выбор должен быть предельно ограничен: сердце, желудок, легкие, мозг. И лишь для детей, проявляющих особый интерес к подобной информации, эту тематику можно расширить, используя, например, заседания кружка «Здоровый малыш».

Очень важно формировать у ребёнка представление о такой отличительной особенности человека, как способность думать (Я – человек,

и поэтому я умею думать и умею рассказывать о том, что я думаю). При этом решаются две задачи. Первая задача – формирование представления о себе как мыслящем существе, способности думать самостоятельно, оригинально, заранее планировать свою деятельность, поступки, высказывания. В процессе ее решения детям прививается любовь к процессу думанья, к умственной нагрузке и её результатам. Вторая задача – воспитывать представления о том, что и другие люди умеют думать и их мысли могут не совпадать с твоими. Не смотря на это, нужно с уважением и вниманием относиться к мыслям другого человека и уметь выслушивать и понимать его, а в случае несогласия высказывать своё мнение уважительно.

Познание ребёнком самого себя происходит и при осознании им его социальной роли в семье и понимании своей связи с близкими людьми, принадлежности к своему роду, родословной. Такое понимание способствует эмоциональной устойчивости личности, воспитанию уверенности в самом себе, чувства собственного достоинства.

Содержание педагогической работы в этом направлении можно распределить на несколько взаимосвязанных частей.

Очень важно, чтобы ребёнок знал свою фамилию, домашний адрес, имена родителей и близких людей. Это необходимо ему для осознания своей уникальности, а так же для того, чтобы было, на что опереться в сложной ситуации (если вдруг ребёнок заблудился). Вместе с тем надо, чтобы дети знали, когда можно, а когда нельзя называть свой адрес, номер телефона и даже свою фамилию, формировать у них первичные представления о безопасном поведении в социуме.

Следующая часть работы – уточнение понятия семья, так же социальной роли всех членов семьи и самого ребёнка, в играх-драматизациях и сюжетно-ролевых играх в семью. Исследовательская работа над проектом «Дорогой мой человек» поможет расширить представления дошкольников об истории своей семьи в контексте истории родной страны (роль каждого поколения в прошлом и настоящем), создать простейшее генеалогическое древо с опорой на историю семьи, придумать семейный герб.

Таким образом, познание ребенком самого себя является важной частью процесса социализации. И чем осознаннее он станет проходить, тем в большей мере ребёнок будет участвовать в процессе становления самого себя как человека, члена общества.

Сложное это дело – понимание самого себя. Иногда лишь к старости человек находит своё «я». Иногда не находят совсем. Мы хотим добра своим детям. Главное добро, которое мы можем им дать – умение понимать себя и действовать на основе этого. «Познай самого себя!» – гласит древнейшая формула. Чем старше ребёнок, тем сложнее его «Я» и тем труднее процесс самопознания. В детстве, дети учатся смотреться, как в зеркало, в других людей. Замечать их реакцию на себя и на свои поступки, сравнивать и делать выводы. В этих отражениях своих поступков ребёнок познаёт самого себя. Высшая мудрость и главный признак зрелости личности – понимание этой личной связи с другими людьми. Прекращение этой связи, разрыв с другим

человеком – это ущерб для личности, мы живём, соизмеряя себя с другими людьми. Воспитывая «Я» ребёнка, мы готовим и его взрослую жизнь, и его старость. Кто-то сказал, что за все поступки детей надо наказывать родителей. А дети всегда, даже до глубокой старости, остаются детьми. Значит мы всегда в ответе за них. За то, чему мы их научили, и за то чему мы их не научили. Мы ответственны за «Я» наших детей.

Каким же может быть «Я»? Прежде всего – устойчивым или неустойчивым. Как реагирует ребёнок на ваши похвалы, замечания? Насколько он зависим от внешних оценок, настолько неустойчиво его «Я». Здесь нет ничего страшного, «Я» до определённой степени должно быть «неустойчивым», гибким, иначе трудно приспособиться к жизни. В одном психологическом тесте есть очень хороший вопрос: доставляет ли вам удовольствие комплимент, если вы заведомо знаете, что он – ЛОЖЬ? Если «да», то ваше «Я» неустойчиво, если «нет», значит, вы знаете своё «Я». И оно не слишком зависит от внешних оценок. В этом случае вы человек самоуправляемый.

Ещё «Я» бывает адекватным, т.е. соответствующим реальным достижениям человека или неадекватным, т.е. несоответствующим. Если не соответствует, то плохо – ребёнок не считается с реальностью и не делает поправки, оценивая себя. Когда «Я» адекватно, то всё в порядке. Если неадекватно, то может быть завышенным (эгоисты, зазнайки), либо наоборот–заниженным (неудачники, пришибленные). И то и другое плохо, но в разной степени.

Люди с заниженным, недооценённым «Я» редко бывают счастливы. Главная причина их невезения – их пассивность.

При в меру завышенном «Я», человек активен, он добивается своего и держится он гораздо увереннее. Но всё хорошо в меру!

В заключение приведу слова Гёте, «Как можно познать себя? Только путём действия, но никогда – путём созерцания. Попытайся выполнить свой долг, и ты узнаешь, что в тебе есть».

Человек познаёт себя только тогда, когда может дать себе самооценку.

Помочь ребёнку стать успешным должны родители и педагоги.