### САМОСОЗНАНИЕ

**Самосознание** — осознание себя как личности, осознание своих чувств, желаний, потребностей, идеалов, достоинств и недостатков.

Представление подростка о себе складывается под влиянием мнений и оценок окружающих.

Правильная оценка себя (самооценка) помогает подростку отнестись к себе критически, сформировать образ себя.

Определение отношения к себе самому неразрывно связано со стремлением к самосовершенствованию.

#### Потенциал

* **обогащение сферы чувств и мыслей** через собственные душевные переживания;
* **отстаивание своего права быть личностью** через опыт целенаправленного обособления от взрослых.

 **Риск**

* **тяжелые эмоциональные переживания** из-за осознания глубины своего несовершенства;
* **чрезмерное обращение к своим мыслям**, эмоциям и внутренним переживаниям;
* **застенчивость** — появление беспокойства, страха, неловкости в ситуациях, связанных с общением

с другими людьми или нахождением рядом с ними.

#### Наивысшая форма работы самосознания — поиск смысла жизни и своего места в ней.

Инструментом самосознания в подростковом возрасте выступает развитие рефлексии3. Она побуждает к пониманию самого себя, к соответствию собственным требованиям к себе и достижению избранного образца (идеала).

ФГБУ «ЦЕНТР ЗАЩИТЫ ПРАВ И ИНТЕРЕСОВ ДЕТЕЙ», 2022