

## САМОНАБЛЮДЕНИЕ

Метод предполагает рассмотрения себя и своих действий со стороны и является основой и необходимым условием саморазвития человека.

*Правила самонаблюдения:*

1. Мысленно отделите «Я», которое будет Вас наблюдать, от «Я», которого Вы будете наблюдать, т.е. наблюдайте себя как бы со стороны.
2. Наблюдайте себя так, как если бы Вы совсем не знали и не наблюдали себя. Посмотрите на себя впервые, отбросив все результаты предыдущих самонаблюдений.
3. Уточните, выделите то, что Вы хотите наблюдать (например, мыслительную, эмоциональную или волевою сферу, какой-нибудь типичный недостаток, черты своего характера и т.д.).
4. Найдите, как наилучшим образом регистрировать то, что Вы выбрали для самонаблюдения в качестве предмета: записывать на бумагу, на магнитофон и т.п.
5. Определите способы анализа и объяснения того, что Вы обнаружили в результате наблюдения.
6. Для самонаблюдения главное – Ваша искренность, честность перед самим собой.
7. Извлеките из самонаблюдения максимальную пользу для саморазвития.

Смотри более подробно:

- ❖ Бондаревская, Е.В. Педагогика: личность в гуманистических теориях и системах воспитания / Е.В. Бондаревская, С.В. Кульневич. – М. — Ростов-на-Дону, 1999.— С 478.