

КЛАССНЫЙ ЧАС «ПОЗНАЙ СЕБЯ»

Разработка Сосновкой Надежды Николаевны

Интерактивная беседа «Нужно ли знать себя?»

Советник. Начнем нашу беседу с ответов на вопросы.

- Как вы считаете, в наше время человек должен стремиться познать себя?
- Что лучше: переоценить или недооценить себя?
- Как вы понимаете слова «самонаблюдение», «самоанализ», «самоиспытание»?
- Как вы думаете, знаете вы себя?

Дети высказывают свои предположения.

Советник. Познать себя необходимо! Ведь если человек будет знать свои сильные и слабые стороны, он сможет развить свои таланты, исправить свои недостатки. Ему будет легче общаться с окружающими людьми, потому что, определив свою индивидуальность, он сможет увидеть индивидуальность другого человека. Он будет чувствовать себя успешным, счастливым.

Как же узнать себя? Для этого есть такие приемы (они записаны на доске):

1. Самонаблюдение.
2. Самоанализ.
3. Самоиспытание.
4. Самооценка.

Сегодня мы будем учиться самопознанию. А значит, будем проводить самонаблюдение, самоанализ, самоиспытание и самооценку.

Самооценка – это оценка своих достоинств и недостатков. Не каждый человек может себя правильно оценить. Самооценка бывает завышенной, заниженной и адекватной.

Люди с заниженной самооценкой считают себя глупыми, слабыми, некрасивыми. Эти люди очень обидчивы, необщительны, неуверенны в себе.

Люди с завышенной самооценкой, наоборот, считают себя самыми умными, красивыми, талантливыми. Они очень общительны, они самоуверенны, но они часто берутся за работу, которая им не по силам, и не доводят её до конца.

И только люди с адекватной самооценкой знают свои сильные и слабые стороны, не боятся критики, легко общаются. Они уверенно возьмутся за дело, которое им по силам, доведут его до конца и заслужат уважение окружающих. Верная самооценка помогает человеку сохранять свое достоинство и жить в ладу с самим собой.

Психологическая игра.

Цель - помочь человеку понять свои подсознательные чувства. Постарайтесь быстро и четко ответить на вопросы.

Вопрос №1: загадайте любое животное (кроме кошки и собаки), запишите три определения, которые описывают ваше отношение к нему.

Вопрос № 2: загадайте любимый цвет. Запишите три определения, которые описывают ваше отношение к этому цвету.

Вопрос № 3: закройте глаза и представьте море или океан. Запишите три определения, которые описывают ваши чувства. *Учащиеся фиксируют ответы на листах бумаги.*

Ответ на вопрос №1 описывает отношение окружающих к вам.

Ответ на вопрос №2 описывает ваше собственное отношение к себе.

Ответ на вопрос №3 описывает ваше отношение к жизни.

У каждого из вас на парте лежит тетрадный листок. На этих листочках мы будем выполнять специальные задания, которые помогут вам немного разобраться в самих себе.

Нарисуйте на этом листке 8 кружочков в один ряд. Лучше расположить листок в ширину.

Дети рисуют кружочки. Учитель проверяет, чтобы у всех были нарисованы в 1 ряд 8 кружочков.

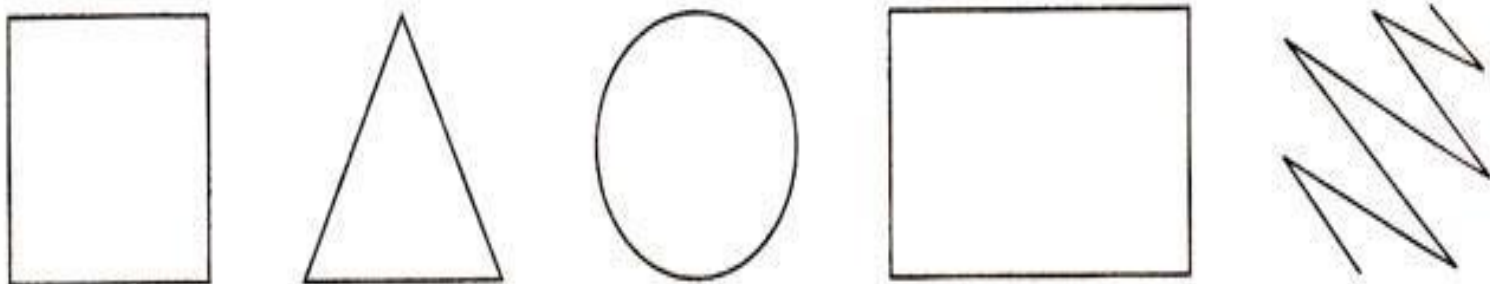
Быстро напишите букву «я» в любом кружке.

Дети пишут букву «я» в одном из кружков. Учитель контролирует правильность выполнения задания.



А теперь вы можете узнать, какая у вас самооценка. Чем ближе к левому краю, тем ниже ваша самооценка. Чем ближе к правому краю, тем выше ваша самооценка, а те, кто поставил букву «я» в середине, имеют правильную самооценку.

Результат, который вы получили, не обязательно открывать всем. Этот результат должен дать вам пищу для размышлений, для дальнейших наблюдений над собой. Ведь только узнав свои слабости, мы сможем исправить их и стать сильнее. От этого зависит, насколько успешной будет наша жизнь



А. Посмотрите на 5 фигур (квадрат, треугольник, круг, прямоугольник, зигзаг), изображенных на рисунке. Выберите из них ту, о которой вы можете сказать: «Скорее всего, это я». Только не занимайтесь никаким психологическим анализом. Ненужные умопостроения ни к чему не приведут.

Доверьтесь интуиции. Если вы испытываете затруднение, выберите ту фигуру, которая первой привлекла вас. Запишите ее название под № 1.

Б. Теперь расположите оставшиеся 4 фигуры в порядке предпочтения. Перед вами будет упорядоченный ряд геометрических фигур. Какую бы фигуру вы ни поместили на первое место, это ваша основная фигура. Она даст возможность определить черты вашего характера и особенности поведения в разных ситуациях.

Последняя фигура указывает на тип человека, взаимодействие с которым будет представлять для вас наибольшие трудности. Если же ни одна из фигур не подходит, то вас можно описать комбинацией 2 или даже 3 фигур.

Результаты теста

Социально-психологические особенности «геометрических» типов личности

Фигура	Положительные	Отрицательные
Квадрат	Любовь к порядку	Педантизм
	Внимательность к деталям	Возможность упустить главное
	Аналитичность	Холодная рассудительность
	Рациональность	Излишняя осторожность
	Упорство, настойчивость	Упрямство
	Бережливость	Скупость
	Треугольник	Лидерские качества, способность взять ответственность на себя
Категоричность		Решительность
Сконцентрированность на проблеме		Безразличие ко всему, пока цель не будет достигнута
Нацеленность на победу, склонность к соревнованию		Коварство
Уверенность в себе		Самонадеянность
Честолюбие		Карьеризм
Неудержимость		Энергичность
Прямоугольник	Возбудимость	Напряженность, замешательство
	Любознательность	Легковерность
	Настрой на свое	Наивность
	Чувствительность	Эмоциональная неустойчивость
	Неамбициозность	Низкая самооценка
	Смелость	Безрассудство

Круг	Доброжелательность		Мягкотелость, нетребовательность
	Добродушие		Беспечность
Фигура	Положительные	Отрицательные	
	Заботливость, преданность	Навязчивость	
	Щедрость	Расточительность	
	Доверчивость	Легковерность	
	Великодушие	Склонность самобичеванию	к
	Бесконфликтность	Конформность, уступчивость	
Зигзаг	Креативность	Неорганизованность и разбросанность	
	Мечтательность	Прожектерство	
	Экспрессивность	Несдержанность	
	Остроумие	Эксцентричность	
	Интуитивность	Нелогичность	
	Раскованность	Непрактичность	