

## Тема занятия: Познай свое «Я»

**Цель:** помочь обучающимся позвать внутренний мир.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- актуализировать представления о качествах человека;
- формирование представлений об индивидуальных особенностях каждого человека;

**Развивающие:**

- развитие умения анализировать собственные качества;
- развитие умения обобщать информацию и делать выводы;

**Воспитательные:**

- воспитание умения взаимодействовать;
- воспитание культуры общения.

### План-конспект занятия:

**Эмоциональный настрой.**

Посмотрите друг на друга, улыбнитесь. Я очень надеюсь, что у нас сегодня не будет грустных лиц. И молчать мы не будем. Ведь мы собрались на час общения. Мне очень важно мнение каждого.

**Игра "Ассоциации"**

В окружающем нас мире очень много предметов. Назовите предмет, с которым вы себя ассоциируете. И садитесь на свои места.

Я – \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_,  
\_\_\_\_\_ (Можно обосновать ответ)

### 2. Постановка проблемы, формулирование цели.

Просмотр короткометражного мультфильма «Кто Я такой?»

Всё ли вы о себе знаете? Можем ли мы разобраться в себе? Давайте попробуем вместе ответить на предложенные вопросы.

Когда я задаю вопрос каждому из вас " Кто ты? ", то вы прежде всего говорите:  
– Я – человек!

Сегодня мы с вами будем говорить, размышлять о человеке. Ещё древние люди говорили, что Человек – самый загадочный Сфинкс на земле. Человек – это самое простое и самое сложное. Что же представляет собой это маленькое, но такое ёмкое слово Я? К концу занятия мы постараемся ответить на 2 главных вопроса:

Кто Я? Какой я?

### 3. Открытие нового знания.

**Практическая работа:**

**Упражнение «Я – это Я»**

Главное условие – не смотреть ни на кого и слушать инструкцию. Слушайте внимательно и выполняйте следующее:

1. Сложите лист пополам.
2. Оторвите правый верхний уголок.
3. Опять сложите лист пополам.
4. Снова оторвите верхний правый уголок.
5. Сложите лист пополам.
6. Оторвите правый верхний уголок.

Разверните листы и положите их на пол в круг. Сравните листы друг друга. Есть ли у кого - то абсолютно похожий. Нашли? Нет.

**Вывод:** В природе нет ничего абсолютно одинакового. То же можно сказать и про человека. Каждый человек неповторим и уникален. И внешность у вас тоже разная. На нашей планете живёт 5 миллиардов людей. Среди них мы не найдём двух совершенно одинаковых. Как вы думаете, а чем ещё кроме внешности отличаются люди друг от друга? (внутренним миром, характером, темпераментом). Вы вправе про себя сказать: Я такой один!

### **Упражнение «Кто Я ?» или Много Я.**

Возьмите лист бумаги и ручку. Напишите не менее 10 раз ответ на вопрос: "Кто Я?" (необходимо, чтобы ответ состоял из одного, максимум двух слов - существительных)

Каждый новый ответ начинаете с "Я"

1. Я-...

2. Я-...

3. Я-...

...

Вопросы для анализа: Сложно ли было? Удалось ли Вам написать 10 пунктов?

Сколько удалось написать? Как Вам человек, которого вы описали? Всего ли Вам хватает в описании? Хочется ли что-то добавить?

**Вывод:** Мы с вами уже убедились в том, что каждый человек уникален.

Уникальность наша состоит ещё и в том, что нам приходится постоянно выполнять разные обязанности.

Жизнь требует от нас, чтоб мы одновременно играли множество ролей, были одновременно, меняли образ своего я.

в школе я – ученик

в магазине я – покупатель

на дороге я – пешеход

в транспорте я – пассажир

в библиотеке я – читатель

в театре я – зритель

для друзей я – друг

в семье я – сын, дочь, внук, брат, сестра

в родной стране я – гражданин

Послушайте ещё стихотворение о тех ролях, которые мы играем ежедневно:

Я – ребёнок, сын и дочь,

Внуками мы быть не прочь.

Музыкант, художник, друг...

Оглянись кА ты вокруг.

Забияки, храбрецы,

И танцоры, и певцы.

Хохотушки и болтушки,

вредины и попрыгушки...

Много – много разных я –

Знаешь ты и знаю я.

Можно ли сказать, что для всех вас одна какая – то роль главная. Конечно Нет. Мы должны сочетать эти роли, выполнять их все.

Ребята, мы с вами ответили на вопрос Кто Я?

Следующий вопрос на который предстоит ответить Какой Я?

### **Упражнение «Свет мой зеркальце! Скажи» (работа в парах)**

Вспомните, пожалуйста, сказку А.С Пушкина «О мертвой царевне и семи богатырях».

В сказке есть слова, которые произносит царица, сидя перед зеркальцем, помните: «Свет мой зеркальце скажи, да всю правду доложи...». Мы сегодня попросим зеркальце рассказать, какие мы. Роль зеркальца и царицы вы распределите в парах. «Зеркальце» внимательно посмотрит «на царицу», подумает, как и что о нем можно рассказать. Только для зеркальца не внешность, а более качественная характеристика важна, оценка жизненных проявлений, ситуаций, поступков. По сигналу «начали», первая пара по порядку, начинает игру, царица спрашивает, зеркальце отвечает. Внимание, начали!

1.Что вызвало затруднение, легко ли охарактеризовать человека?

2.Как чувствовал себя партнер, согласен с мнением о нем?

### **Упражнение «Какой я?».**

Инструкция: Допишите три незаконченных предложения, используя несколько определений из списка качеств на плакате.

- Я думаю, что я ...

- Другие считают, что я ...

- Мне хочется быть

Список качеств:

симпатичный, слабый, приятный, грубый

справедливый, хвастливый, трудолюбивый, скучный

остроумный, смелый, жадный, хитрый

смешной, терпеливый, надежный, неприятный

задумчивый, хороший, здоровый, вежливый

робкий, честный, глупый, одинокий

красивый, резкий, нежный, сильный

задиристый, лживый, сообразительный, дружелюбный

Давайте проверим, совпадают ли наши представления о себе с тем, что о нас думают другие люди. Совпадают ли ваши представления о себе, с тем, что думают о нас люди? С какими характеристиками вы не согласны?

-Сложно ли вам было говорить о себе?

-Что было сложнее говорить, хорошее или плохое?

- Спасибо.

-Конечно говорить о себе всегда сложнее, чем о других. Поэтому, чтобы уметь о себе рассказать, мы должны уметь адекватно себя оценивать.

Самооценка - это то, как человек оценивает себя, свои возможности, поступки. Мы постоянно сравниваем себя с другими, и на основе этого сравнения вырабатываем мнение о себе, о своих возможностях и способностях, чертах своего характера и человеческих качествах. Так постепенно складывается наша самооценка.

Адекватная самооценка позволяет человеку соотносить свои силы с задачами разной

трудности и требованиями окружающих. Неадекватная (заниженная или завышенная) деформирует внутренний мир, мешает гармоничному развитию. Во всём должна быть «золотая середина».

### **Упражнение "На какой я ступеньке?"**

Цель упражнения: помочь участникам выстраивать адекватную самооценку  
Участникам раздается бланк с нарисованной на ней лесенкой из 10 ступеней. Дается инструкция: "Нарисуйте себя на той ступеньке, на которой, как вы считаете, сейчас находитесь".

После того, как все нарисовали, ведущий сообщает ключ к этой методике:

- 1-4 ступенька - самооценка занижена
- 5-7 ступенька - самооценка адекватна
- 8-10 ступенька - самооценка завышена

Ребята, вам необходимо выстраивать адекватную самооценку.

Есть два понятия: Я - реальное и Я - идеальное.

Подумайте и нарисуйте, какими вы видите себя реальными и идеальными.

- Когда вы чувствовали большее напряжение: когда рисовали идеальное или реальное?

- Как вы думаете, что вам необходимо предпринять, чтобы эти два понятия стали едиными?

### **Упражнение "Опыт со скрепкой"**

**Цель:** развитие навыков самоохранительного поведения. Способ подумать о том, что в качестве жизненного принципа необходимо избрать поведение, которое позволяло бы избегать серьезных последствий. За 15 секунд вы должны разогнуть и выпрямить скрепку как можно лучше, причем делать это нужно только руками и следующее задание: в течение опять же 15 секунд придать им прежнюю форму. Снова покажем скрепки группе, добавив им для сравнения новую скрепку. Кто лучше всех сумел восстановить свою скрепку в первоначальном виде?

Основной вывод, который мы можем сделать из этого опыта, заключается в следующем: очень трудно, а порой невозможно восстановить в прежнем виде то, что изменилось. Да, восстановленная скрепка похожа на скрепку, ею даже можно пользоваться, но она уже не такая, как раньше. Некоторые последствия наших решений нельзя устранить полностью, приходится с ними мириться. И все же, хотя стереть прошлое невозможно, вовсе не обязательно оставаться в его власти, бесконечно страдая от него.

Просмотр поучительного мультфильма про самооценку «Барашек».

### **4. Итоговая рефлексия**

- Что вы сейчас чувствуете?
- Что дало вам это занятие? Что понравилось? Что не понравилось?
- Что было самым ярким и интересным?
- Какую важную информацию вы для себя взяли? Какие выводы для себя сделали?

### **5. Ритуал прощания «Пока! Пока!»**

Мы заканчиваем наше занятие.

Закройте глаза и протяните свои ладошки! У каждого в ладони горошина. На что она похожа? (на планету Земля). Именно такой горошиной она видится из космоса. Таким же маленьким пока является ваш мирок, ваше Я. Каким станет этот мир в будущем, зависит теперь только от вас. Все в ваших руках!

Спасибо всем за участие! До свидания.