**Классный час на тему: «Познай самого себя».**

**Цели**: познакомить детей с некоторыми приёмами самопознания, дать детям представление о том, как находить в себе главные черты, определять свои личные особенности; развивать у детей умение правильно оценивать себя и других; способствовать формированию веры в свои силы, в возможность стать лучше; побуждать подростков к самопознанию, самовоспитанию.

**Оборудование**. У каждого ученика – альбомные листы, тетрадные листы.

**План классного часа.**

1. Вступительное слово.
2. Интерактивная беседа «Нужно ли знать себя?»
3. Определение знаний детей о себе:

- дискуссия «Какого человека можно назвать уникальным?»

- создание автопортретов;

- игра в группах «Кто я? Какой я?»

4. Мини – лекция «Что такое самооценка?»

5. Тест «Самооценка».

6. Подведение итогов.

**Ход классного часа**.

1. **Вступительное слово.**

Слова «Познай самого себя» принадлежат величайшему философу древности Сократу, который жил много веков назад. Уже тогда человек задумывался: кто он, какой у него характер, что он любит, чего не любит, каковы его цели в жизни, как к нему относятся другие люди?Этот процесс называется самопознанием.

1. **Интерактивная беседа «Нужно ли знать себя?»**

- 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 ли вы себя?

Познать себя необходимо! Ведь если человек будет знать свои сильные и слабые стороны, он может 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: самонаблюдение, самоанализ, самоиспытание, самооценка.

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

1. **Определение знаний детей о себе.**

**Дискуссия «Какого человека можно назвать уникальным?»**

Включается тихая музыка. Дети, разделившиеся на группы, обсуждают ответы.

- Это яркий, талантливый, незаурядный человек.

- Отличается от других людей.

- Это необычный, странный человек, чудак.

- Это любой человек, даже самый обыкновенный. Он отличается от других людей даже отпечатками своих пальцев.

**Создание автопортретов.**

Каждый человек в мире уникален, неповторим. Слово «уникальный» означает «единственный», «неповторимый». Я хочу, чтобы каждый из вас задумался о своей уникальности. Для этого предлагаю вам нарисовать свой портрет на альбомном листе.

У вас получились уникальные автопортреты. А теперь мы подпишем автопортреты. Для этого поиграем в игру «Кто я?», «Какой я?»

**Игра в группах «Кто я?». «Какой я?»**

Напишите слева в столбик десять раз букву «я», а рядом с каждой буквой напишем ответ на вопрос «Кто я?», «Какой я?» Это может быть суждение о себе, о своей внешности, характере, внутреннем мире, о своих увлечениях, переживаниях, о том, за что вы себя уважаете.

Включается тихая музыка. Дети работают 3-5 минут. Затем в группах рассказывают о себе.

1. **Мини – лекция «Что такое самооценка?**

Знать себя недостаточно, нужно иметь правильную самооценку. Самооценка – это оценка своих достоинств и недостатков. Не каждый человек может себя правильно оценить. Самооценка бывает завышенной, заниженной и верной. Люди с заниженной самооценкой считают себя глупыми, слабыми, некрасивыми. Эти люди очень обидчивы, необщительны, неуверенные в себе.

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

И только люди с правильной самооценкой знают свои сильные и слабые стороны, не боятся критики, не боятся общения, они уверенно возьмутся за дело, которое им по силам, доведут его до конца и заслужат уважение окружающих.

Верная самооценка помогает человеку сохранять своё достоинство и жить в ладу со всеми и с самим с собой.

1. **Тест «Самооценка».**

Мы сегодня учимся оценивать самих себя. Пройдем с вами испытание и узнаем, какая у каждого из вас самооценка. У каждого на парте лежит листок бумаги. Нарисуйте на нём 8 кружочков в один ряд. Лучше расположить листок в ширину. Быстро напишите букву «я»в

любом кружочке. 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. Те, кто поставил букву «я» посередине, имеют правильную самооценку.

Результат, который вы получили необязательно 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 ваша жизнь.

1. **Подведение итогов**.

Подведём итоги нашего классного часа:

- Была ли интересна тема познания себя?

- Что вы узнали о различных вариантах самооценки?

- Как может верная самооценка помочь человеку в жизни?

- Что нового вы узнали о себе?

- Думаете ли вы продолжить наблюдение за собой?

- Понравился ли вам классный час?

**Вывод:**узнали о том, что пока у некоторых не такая самооценка, как вам хочется. Нужно оценивать себя правильно, чтобы люди тебя уважали, чтобы быть уверенным в себе. Необходимо изучать себя, чтобы верно оценивать свои силы.