“СОЗДАЙ СЕБЯ САМ”

(ИЭ ЦИКЛА “ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА УЧАЩИХСЯ”)

Цель: Оказать помощь в раскрытии и развитии креативного потенциала личности как одного из аспектов здоровья, как фактора развития личности, определяющем её готовность изменяться, преодолевать стереотипы, порождать новые способы приспособления, стремление творчески выражать себя в жизнедеятельности.

# О, если б нам силы небесные дали

Взглянуть на себя, как глядим на других

Сколь многих ошибок бы мы избежали

И глупых гаданий, и мыслей пустых.

(Роберт Бернс)

Добрый день ребята, уважаемые гости.

Сегодняшняя наша встреча посвящена разговору о Себе: А знаем ли мы себя?

Стихотворение:

*“Я знаю, как на мёд садятся мухи,*

*Я знаю смерть, что рыщет всё губя,*

*Я знаю книги, истины и слухи,*

*Я знаю ВСЕ, но только не себя”.*

## И ведь действительно, это так, к сожалению.

СКАЖИТЕ, пожалуйста, какой информацией мы располагаем в большем объёме?

* О Себе?
* О других?

Ответ класса.

Поговорка “Легче заметить соринку в глазу другого, чем Бревно в своём собственном”.

А поэтому и эпиграфом к нашей беседе стали слова Р. Бернса.

Целью нашей встречи является познание себя, создание своего “Я” и использование этих знаний для нахождения своей жизненной ниши.

Разговор наш будет построен на результатах диагностики, проведённой ранее.

Перед вами КОНВЕРТЫ С РЕЗУЛЬТАТАМИ.

Но прежде, чем приступить к анализу полученных результатов, давайте активизируем некоторые свои знания.

Ранняя юность – это как раз тот возрастной этап, на котором вы пребываете в настоящее время. А это пора поиска своего места в мире людей, вещей, событий, профессий.

Именно в этот период формируется САМООЦЕНКА, осознание себя как личности, овладение социальными ролями, ценностями.

ВОПРОСЫ К КЛАССУ:

1. Самооценка: Успех/притязания
2. Личность – это человек как общественное, социальное существо.
3. Социум.
4. Ценности – убеждения индивида в преимуществах каких-либо целей и типов поведения.
5. Социальная роль.

Чаще всего мы связываем слово роль с театральным действием. Именно сравнение роли человека в обществе и образного его воплощения актёром на сцене позволило Шекспиру заявить устами одного из героев пьесы “Как вам это понравиться?”

*Весь мир – Театр*

*В нём женщины, мужчины – все актёры*

*У каждого есть выходы, уходы*

*И каждый не одну играет роль*

*Семь действий в пьесе той*

*Младенец, школьник, юноша, любовник*

*Солдат, судья, старик.*

В реальной жизни роли человеку не заказаны от века, от рождения. Человек одновременно и автор, и актёр им написанной драмы. Другое дело, что роль свою ему приходится и писать и играть исходя из сложившихся требований общества, обстоятельств, особенностей окружающих его людей и себя самого.

И написание своей жизненной пьесы – очень трудный и тернистый процесс. На протяжении своей жизни мы познаём мир, себя и других.

Процесс узнавания себя происходит через **самопознание.** Что это такое?

**САМОПОЗНАНИЕ** – это процесс осознания себя как личности, осознанное отношение к себе, к своим способностям потребностям, влечениям, мотивам поведения, переживаниям и мыслям, на основе которого формируется “Я – образ” или “Я – концепция”.

Описать себя, свои качества можно посредством “Окошка Иогари”: Что это такое?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Все знают | Все не знают |
| Я знаю | I | II |
| Я не знаю | III | IV |

И чем шире будет наше окошко ДЛЯ НАС, тем лучше мы будем ориентироваться в социуме, тем меньше совершать ошибок, быстрее адаптироваться, комфортнее и увереннее себя ощущать.

### Итак начнём своё путешествие к “центру – я”

1. И познание себя посредством нашей предварительно проведённой диагностика мы начнём с творческого потенциала.

Это как раз те потенциальные креативные возможности, которыми мы располагаем.

По классу как видно из графика, уровень творческого потенциала фиксируется в рамках среднего значения.

Найдите свои результаты на графике по кодовому индивидуальному номеру. Ваш результат указан и на вашей индивидуальной карточке.

Однако, как мы видим, диапазон средних значений достаточно широк: 24 – 47. Понятно, что чем ближе к 47-высшему среднему значению, тем выше величина творческого потенциала тем шире ваши творческие возможности. Таким образом находясь в среднем диапазоне значений творческого потенциала, мы отличаемся друг от друга.

1. Каждый из нас личность в её неповторимой своеобразии личностных качеств. В ваших конвертах лежит геометрический знак, символизирующий вашу личностную направленность. Результаты по классу. Характеристика.
2. Нас окружает Мир – мир людей, мир природы. “Мы в природе – природа в нас”.

И не случайно бытует утверждение, что между человеком животными есть сходство, причём, не столько внешнее, сколько внутреннее – повадки, стиль жизни. Именно они, наши братья меньшие, помогут нам разобраться в себе, посмотреть на себя, как на часть природы.

Итак наш **птичий двор** представляют: голубь, ястреб, страус.

А об их повадках, проявлениях расскажут:

Голубь –

Ястреб –

Страус –

Посмотрев, на свою индивидуальную карточку, вы увидите Черты какого из представителей птичьего двора, у вас доминируют, определяя вашу личностную направленность. Такая медаль и украсит вашу грудь.

По классу же личностная направленность представлена следующим образом. При этом надо иметь ввиду, что мы говорим о преимущественном тяготении к данной категории, данному типу.

1. Однако, находясь в социуме, испытывая его влияние, каждый из нас имеет своё место, свою нишу, свою социальную направленность.

И какова же она? Направленность на себя (Я): интравертированность (Что это такое?), ориентация на вознаграждение, властность, соперничество, раздражительность, тревожность.

Направленность на общение (О): ориентация на совместную деятельность, на социальное одобрение, зависимость от группы, потребность в эмоциональной привязанности.

Направленность на дело (Д): заинтересованность в решении деловых проблем, способность отстаивать интересы дела.

Как видно из сводной таблицы результатов класса – направленность на дело – малый процент учащихся.

1. Скорее всего, это связано с возрастными особенностями, с периодом становления, поиском своего жизненного и профессионального пути.

И в этом помогут вам результаты исследования социально-профессиональной направленности. А результаты у нас такие. Сводная таблица.

Результаты любого теста нельзя воспринимать как диагноз и трактовать преимущественное тяготение к чему-то как единственную характеристику в чистом виде. Мы уже говорили, изучая типы темпераментов, что в природе нет чистых темпераментов, так и во всех наших результатах, мы говорим о выраженности одного по сравнению с другим: Направленности, психотипа и т.п.

Поэтому, анализируя свои результаты, определив принадлежность себя к определённому типу, надо помнить, что “часть меня” есть и в других типах, а иногда это может выглядеть 50 на 50. Посмотрите свои результаты по каждому обследованию в их распределении по типам.

Знания – это всегда. И, узнав о себе новое, может быть, противоречивое, мы стали сильнее, менее уязвимее к испытаниям, трудностям, проблемам, которые встречаются на нашем жизненном пути.

Однако, к сожалению, не всё складывается удачно в жизни. Песня “нас выбирают, мы выбираем…”

1. И вот, когда не всё получается, когда поиск себя, своей ниши в жизни не смотря ни на что оборачивается проблемами, ставит перед нами препятствия, которые не так-то легко решить сразу, мы испытываем дискомфорт, тревожность

Причины, повышающие тревожность, самые разные – от личностных проблем, ссоры, неудовлетворённость собой, поиск своего места под солнцем, выбор профиля и т. п. (до проблем возникающих в обществе).

Посмотрите уровень своей тревожности. Каков он?

Подумайте, что могло бы способствовать Высокому уровню (у кого он таковой). А более подробно мы об этом поговорим на следующей нашей встрече и в индивидуальном порядке.

#### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

А сейчас давайте вернёмся к свои результатам.

Что мы УЗНАЛИ О СЕБЕ?

Ответ класса.

Перечислить, что изучили.

**Рекомендации пожелания**.

Основываясь на результатах, которыми вы располагаете, попробуйте составить свой личностно – социально - профессиональный портрет.

Наверняка будут несоответствия, с чем-то вы будете несогласны, что захотите уточнить. Вот с такими проблемами и вопросами я жду вас на индивидуальную консультацию.

И, надеюсь, что, располагая такой информацией, вы сделаете выбор. И пусть он будет Ваш. Вы ведь его выбираете для себя и по себе.

**Стихотворение.**

*“Каждый выбирает для себя*

*женщину, религию, дорогу.*

#### *Дьяволу служить или пророку –*

*Каждый выбирает для себя.*

*Каждый выбирает по себе*

*Слово для любви и для молитвы.*

*Шпагу для дуэли, меч для битвы*

*Каждый выбирает по себе.*

*Каждый выбирает по себе*

*Щит и латы. Посох и заплаты.*

*Мера окончательной расплаты.*

*Каждый выбирает по себе.*

*Каждый выбирает для себя.*

*Выбираю тоже – как умею.*

*Ни к кому претензий не имею.*

*Каждый выбирает для себя”.*

###### Социальная

###### направленность

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тип** | **Личностные****качества** | **Количество** |
| **“Я” – на себя** | Интравертированностьориентация на вознаграждениевластность, соперничествораздражительность тревожность.  | 8 – 31 % |
| **“О” – на** **общение** | Ориентация на совмесную деятельность, на социальное одобрение зависимость от группыпотребность в эмоциональной привязанности. | 13 – 50 % |
| **“Д” – на дело** | Заинтересованность в решении деловых проблемспособность отстаивать интересы дела. | 5 – 19 % |

###### Социально – профессиональная

###### направленность

|  |
| --- |
| ТИПЫ |
| **Количество**  | реалистический | интеллектуальный | социальный | конвециальный | предприимчивый | артистический |
| Р | **И** | **С** | **К** | **П** | **А** |
| 2 | 1 | 2 | 4 | 4 | 13 |
| 7,6 % | 3,8 % | 7,6 % | 15,2 % | 15,2 % | 49,4 % |
| Соответствующие профессии |
|  | Инженермеханикагроном | Ботаник Астрономматематик | Врач Учитель психолог | Канцеляриярасчёт | Журналистпредприниматель | Музыка рисование литература |

###### Личностная направленность

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Качество** | **Фигура** | **Количество** |
| Лидерство |  | 6 – 26 % |
| Доброжелательность |  | 4 – 17,5 % |
| Трудолюбие |  | 2 – 8,7 % |
| Неудовлетворённость |  | 4 – 17,5 % |
| Креативность |  | 7 – 30,3 % |
|  |
| Мягкость, чувствительность | Голубь | 10 – 37 % |
| Честолюбие, решительность | Ястреб | 15 – 55,5 % |
| Расчётливость, осторожность | Страус | 2 – 7,5 % |

###### УРОВЕНЬ КРЕАТИВНОСТИ

ТВОРЧЕСКИЙ

ПОТЕНЦИАЛ

 **47**

**24**

 ЧЕЛОВЕК

 **1**  **5** **10** **15** **19**