**Классный час.**

**Тема. Познай самого себя.**

**Класc 7**

*«То обстоятельство, что человек может обладать представлением о своем Я, бесконечно возвышает его над всеми другими существами, живущими на земле...»*

*И. Кант*

Классный час психологической направленности, посвященный самооценке личности. Эта тематика приобретает особую актуальность в подростковом возрасте. Обучающиеся сталкиваются со многими проблемами социализации.

По мнению психологов, для детей характерны: переоценка своих возможностей, отсутствие адаптации к неудачам.

 **Цели классного часа:**

* акцентировать внимание учащихся на собственной лично­сти с целью самопознания и дальнейшего саморазвития.

 **Задача классного часа:**

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

 В ходе классного часа дети выполняют разнообразные задания с целью самонаблюдения, самооценки. Ученики должны знать, что эти результаты должны дать им информацию для размышления о себе и для работы над собой.

Подготовка.

Перед классным часом дети объединяются в группы.

 Оборудование.

## На парту для каждого ученика: листы бумаги и изобразительный материал для автопортрета; листы бумаги для тестов, ключ к тесту, фигурки для оценки встречи. Во время самостоятельной работы (автопортрета и теста) включать музыкальные отрывки (детская песня «Из чего же сделаны наши МАЛЬЧИШКИ» и спокойная мелодия).

## План:

## определение темы встречи.

## беседа «Нужно ли знать себя?»

##  осознание своей уникальности через творческое задание

##  как оценить себя

## информация к размышлению

## ваше мнение о теме встречи (подведение итогов)

## Ход классного часа.

## Хочу начать нашу встречу с теста. 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.

## Объяснение теста

## 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.

## Прошу не принимать результаты теста близко к сердцу. Но если вы узнали что-то новое для себя, то я рада за вас.

Я не случайно начала нашу беседу с теста. Скажите, о чем вы узнали, пройдя этот тест?

*Узнали о своем отношении к себе, к окружающим, к жизни.*

 Первое, что нам сегодня предстоит выяснить, это ответ на вопрос: «Нужно ли человеку познавать себя, и если да, то для чего ему это нужно?»
 1. Нужно ли человеку познавать себя? *Нужно.*

 А вот как на этот вопрос отвечает Священное Писание. «Вникай в себя и в учение; занимайся сим постоянно: ибо, так поступая, и себя спасешь и слушающих тебя». Вникать в себя – означает познавать себя.
 2. Для чего человеку нужно познавать себя?
   Чтобы ответить на этот вопрос, давайте с вами немного порассуждаем. Допустим, человек попытался познать себя и понял, что он плохой, или хороший, и что дальше? Либо он впадёт в уныние от осознания своих недостатков, либо безмерно возгордиться своими талантами. Что же дальше? Человек должен что-то делать с тем, что он узнал о себе. И если он не использует узнанное о себе для своего дальнейшего совершенствования, то его самопознание является бесполезным. Если совершенствование не является целью самопознания, то какой смысл познавать себя?
   Мы подошли к определению термина «самопознание».
Самопознание – это процесс познавания себя как личности с целью совершенствования, то есть изменения к лучшему.
 Как человек может познать самого себя? *Узнать мнение о себе у близких, друзей, вспомнить свои интересы, увлечения, пройти тест.*

Я предлагаю вам быстро написать семь прилагательных начинающихся на первую букву имени. Вычеркните из списка те которые вам не нравятся. Слова, которые вы оставили - будут вас характеризовать.

 Как вы думаете, человек должен стремиться познать себя? *Да, это интересно.* Можно познавать себя, полагаясь на собственный разум? *Только одного разума не будет достаточно.*

 Некоторые настолько в себе уверены, что полагают, что они в состоянии познать сами себя, полагаясь на собственный разум. Более того, такие люди думают, что они достаточно хорошо себя знают. Придётся их разочаровать, сказав, что они себя совершенно не знают. Народная мудрость гласит: «Не будь мудрецом в глазах своих».

##   А познавать себя, полагаясь на мнение окружающих? *Окружающие не могут правильно оценить.*

##  Человек может познавать себя, сравнивая с окружающими и прислушиваясь к их мнению. Данные меры позволят человеку узнать кое-что о себе. Однако такое самопознание обречено на односторонность.   Таким образом, подобный метод самопознания тоже не подходит.

##  Что лучше: переоценить себя или недооценить?

## Как вы понимаете слова «самонаблюдение», «самоиспытание»?

## А как долго может длиться познание самого себя?

## *(дети высказывают свое мнение)*

## Как вы думаете, знаете вы себя? Какая у вас память? *(пригласить к доске ученика уверенного, что у него плохая память)* Проверим, как вы себя оценили.

## У доски и на местах быстро делаем зарисовки, которые соответствуют словам:

## Солнце, цветок, машина, дерево, дорога, рука. Повторяем, глядя на картинки слова *(ребенок у доски справляется с заданием, значит он не верно оценил качества своей памяти).*

## Познавать 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 особенности своей натуры, он сможет увидеть индивидуальность другого человека. Он будет чувствовать себя успешным, счастливым.

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

## 1.Самообладание.

## 2. Самоанализ.

## 3. Самоиспытание.

## 4. Самооценка.

## Сегодня мы будем учиться самопознанию. А значит, будем проводить самонаблюдение, самооценку, самоанализ. Чтобы ваша работа была более плодотворна, мы объединились в группы.

## Для начала предлагаю вам в группах провести обсуждение и дать ответ на вопрос «Какого человека можно назвать уникальным?». через 1 минуту представители групп выскажутся по этому вопросу (*под тихую спокойную музыку идет обсуждение).*

## Примерные ответы детей:

## *-это яркий, талантливый, незаурядный человек*

## *-человек, который отличается от других*

## *-необычный человек, странный, чудак*

## *-это обычный человек, любой человек отличается от другого человека*

##  Каждый человек уникален, неповторим. Слово «уникальный» означает «единственный, неповторимый». Я хочу, чтобы каждый из вас задумался о своей уникальности. Для этого предлагаю вам создать автопортрет, в который вы включите все, что вам дорого, чем вы увлекаетесь. На работу вам дается 5 минут. К вашему распоряжению лист бумаги, вырезки из журналов, различные картинки, клей, фломастеры и карандаши. Это может быть и абстрактная композиция или изображение внешности (*под песню «Из чего же сделаны наши МАЛЬЧИШКИ» дети работают).*

## У вас получились уникальные автопортреты. На обратной стороне листа напишите несколько предложений, начиная со слова «Я». Опишите характер, внешность, увлечения, внутренний мир, за что вы себя уважаете, что хотите исправить в себе (3-5 минут на работу). Кто хочет представить себя всему классу? (*зачитываются несколько работ*)

## Но знать себя не достаточно. 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, 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 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 свое достоинство и жить в ладу с самим собой.

## Сейчас мы пройдём с вами еще одно испытание и попытаемся определить вашу самооценку.

## Посмотрите на 5 фигур (квадрат, треугольник, круг, прямоугольник, зигзаг), изображенных на рисунке. Выберите из них туфигуру, глядя на которую можно сказать: «Скорее всего, это я».

##  ыфыыфыффы.jpg

## Запишите ее название под № 1.

## Теперь расположите оставшиеся 4 фигуры в порядке предпочтения. Какую бы вы фигуру не поставили 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, взаимодействия с которым представляют для вас наибольшие трудности.

## Результаты теста вы найдете на своих столах. Приложение №1.

## И еще немного ииформации для размышления. Результат не обязательно открывать всем. На листке нарисуйте 8 кружков в один ряд. Быстро напишите букву «я» в любом кружке. А теперь вы можете узнать какая у вас самооценка. Чем ближе к правому краю, тем выше ваша самооценка. Ну, а кто поставилбукву в середине, имеют правильную самооценку. Этот результат должен дать вам пищу для размышлений над собой. Ведь только узнав свои слабости, мы сможем исправить их и стать сильнее. От этого зависит, насколько успешной будет наша жизнь. И еще хочу напомнить, что самопознание, самоанализ не должны быть самоцелью. Целью самопознания и самоанализа должны быть совершенствование личности. Но совершенствование невозможно без осознания и признания своих ошибок и желания измениться в лучшую сторону. Поэтому не забывайте, что вы будете совершенствоваться лишь в том случае, если вы готовы признать свои ошибки и измениться.

## Подведем итоги нашей встречи:

## Была ли вам интересна тема познания себя?

## Как может верная самооценка помочь тебе в жизни?

## Что нового узнали вы сегодня о себе?

## Думаете ли продолжить наблюдение за собой?

## А понравился ли вам классный час я узнаю, если вы, уходя, над цветком на стенде прикрепите знак солнца или тучи.

## Солнце - понравился классный час

## Туча - совсем не понравилось

## Приложение №1.

## 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 |
| Треуголь-ник | Лидерские качества, способность взять ответственность на себя | Эгоцентризм, эгоизм |
| 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 |
| Прямо-угольник | Возбудимость | Напряженность, замешательство |
| Любознательность |  |
| Настрой на свое | Легковерность |
| Чувствительность | Наивность |
| Неамбициозность | Эмоциональная неустойчивость |
| Смелость | Низкая самооценка |
| Круг | Доброжелательность | Мягкотелость, нетребовательность |
| Добродушие  | Беспечность |
| Заботливость, преданность | Навязчивость |
| Щедрость | Расточительность |
| Доверчивость | Легковерность |
| Великодушие | Склонность к самобичеванию |
| Бесконфликтность | Конформность, уступчивость |
| Зигзаг | Креативность | Неорганизованность и раз-бросанность |
| Мечтательность | Прожектерство |
| *Экспрессивность* | *Несдерженность* |
| Остроумие | Эксцентричность |
| Интуитивность | Неологичность |
| Раскованность | Непрактичность |

## C:\Users\Пользователь\Pictures\цветы\s3.gifПриложение № 2.

## C:\Users\Пользователь\Pictures\цветы\1603414.84596912.jpegC:\Users\Пользователь\Pictures\цветы\s3.gif

