***Виховна година на тему:
«СТВОРИ СЕБЕ САМ»***

***Мета:***

* розвиток учня як особистості, розкриття його позитивних здібностей, знань про особистість, спілкування, взаєморозуміння та взаємоповагу;
* довести учням ідею неповторності й унікальності кожної особистості;
* розвивати здібності аналізувати себе та свої вчинки; виховувати любов до себе та оточуючих, почуття справедливості та гуманності, естетичні смаки та уподобання.

**Завдання:** створити в колективі мікроклімат, який сприяв би духовному і творчому саморозкриттю, саморозвитку й самоформуванню особистості.

**Очікувані результати:** Учні:  дізнаються про 5 складників особистості сфер життєдіяльності людини;  наведуть докази особливості та унікальності кожної людини;  напишуть вірш про себе, який допоможе визначити їх унікальні якості.

**Тип уроку:** виховна година.

Пізнай себе, пізнай свою природу - і ти пізнаєш Істину.

**План уроку**

1. Привітання.
2. Вступне слово
3. «Ми не однакові – ми, різні»
4. Східна причча
5. Що таке істина
6. Правила, які допоможуть уникнути непорозумінь
7. Підсумок заняття
8. Розуміння себе
9. Про характер

 **ХІД ЗАНЯТТЯ**

**1.Привітання.
2.Вступне слово вчителя.**
 Чи багато людей можуть похвалитися тим, що добре знають себе? А може, й не треба себе знати?
Уявіть собі, що ви придбали новий сучасний комп’ютер. Ви знаєте з чого він складається, і тому вирішили одразу ввімкнути його і спробувати ним керувати. Чи можливо це? А якщо можливо, то чим це загрожує людині? Так, у кращому випадку ви лише зламаєте складну техніку, а в гіршому - зашкодите собі. Бо перш, ніж керувати, треба знати будову цього приладу, правила користування ним.
 Так само і людина. Щоб знати себе, треба себе пізнавати, а саме: які ми, як до нас ставляться інші, чи тебе поважають, люблять, які у нас риси характеру, звички, таланти…
 Сьогодні ми зібрались, щоб поділитися своїми думками, послухати і почути кожного. Разом ми, учні, але кожен з нас маленька часточка колективу, особистість, яка хоче, щоб до її думки прислухались, поважали, рахувалися з нею.

**Учень**

Риба плаває в воді,
Птахи високо літають,
Звірі бродять по землі,
А людина – виростає.
Їздить, плаває, літає,
Відкриває, пізнає, геть усе,
Що в світі є.

**Вчитель**
Мета нашої бесіди: краще пізнати самого себе та своїх друзів, однокласників.
Діти, скажіть, чи є серед тих, хто є у класі, двоє однакових хлопчиків чи дівчаток? А у школі, чи є хтось, щоб був вашою точною копією? ( Відповіді учнів).

**Учень**

Так от, вчені довели, що на всій Землі, де проживає понад 6 мільярдів осіб, немає жодної пари людей, які були б точною копією один одного. Уявляєте? Серед більше як 6 млрд. населення кожен із нас – єдиний у своїй неповторності на всій Земній кулі. А давайте зараз ми з’ясуємо, наскільки ми з вами схожі чи різні. Адже ви ровесники, навчаєтесь в одному класі, можливо, й бажання та захоплення у вас однакові.

Отож почнемо.
- Сплесніть у долоні ті, хто любить співати.
- Тихенько тупніть ногою ті, у кого сірі очі.
- Піднесіть руку ті, хто любить морозиво.
- А тепер хай нявкне той, хто вважає себе веселим.
- Візьміться за голову руками ті, кому зараз трішки страшно чи ніяково.
Ну то що, однакові ми з вами чи різні? Деякі бажання та захоплення у нас збігаються, але все ж таки ми різні. Кожна людина відрізняється від іншої своїм характером, звичками, мріями і бажаннями, навіть зовнішнім виглядом, і багато чим іншим.
Але … (звучить мелодія)

**Учень**
Існує така східна легенда.

Колись люди вірили, що існує не один, а багато богів. Одного разу боги вирішили створити Всесвіт. Створили зірки, сонце, море, гори, і створили Людину, і створили істину.
Однак постало питання: куди приховати Істину, бо їм хотілось продовжити шлях пошуку Істини.
„Давайте сховаємо її на далекій зірці,” – сказав один.
„А давайте сховаємо її на далекій найвищій гірській вершині,” - запропонував інший.
„Ні, давайте покладемо її на дно найглибшої безодні.”
„А, може, сховаємо її на зворотному боці Місяця?”
А наймудріший Бог сказав:
„Ні, ми сховаємо Істину в серце людини. Тоді вона шукатиме її у всьому Всесвіті, не знаючи, що носить її постійно в собі. ”

**Вчитель**

- Діти, як ви думаєте, що таке Істина? (Відповіді учнів)
Те, заради чого живе людина, знання про те, як творити добро і долати зло. Правда перевірена досвідом.
- А тепер подумайте, чого Боги все-таки сховали істину в серці людини? (Відповіді учнів)
Кожен із нас – це маленький Всесвіт, це якась Істина. Ми можемо знайти Істину, якщо зазирнеш в себе, вивчимо себе, пізнаємо себе…
- Діти, незважаючи на те, високі ми чи низькі, швидкі чи повільні, сумні чи радісні усі ми носимо у своїх серцях Істину. Так?
- Тож чи можна не поважати, не любити людину тільки за те, що вона дуже висока чи низенька? За те, що вона бідна або багата. Любити потрібно за її талант, духовність і чесність.
Отож, давайте зазирнемо в себе, пошукаємо Істину.

**Учень**

Як ми можемо пізнати себе?
1.Самооцінка;
2.Порівняння: з іншими людьми, з братами, сестрами
3.Оцінка тебе іншими людьми, батьками і родичами,
Однокласниками, знайомими, друзями, сусідами, вчителями;
Зауваження: порівняння з іншими повинно бути розумним доречним, щоб не принизити людської гідності.

 **Учень**

А зараз допоможемо одне одному в пізнанні оцінки інших людей. Адже немає абсолютно хороших або, навпаки, поганих людей. Кожен має якісь добрі риси характеру. Гра, у яку я пропоную зараз пограти, має назву „Комплімент.” Не забувайте, що комплімент – це люб’язний вислів із похвалою. Згадайте найкращі риси характеру своїх однокласників і, звертаючись до кого бажаєте на ім’я, скажіть комплімент.
(Звучить легка музика)

**Учень**
- Кому було важко сказати товаришеві комплімент?
Я пропоную вам звернутися до довідки (на дошці у дві колонки записані слова-компліменти та образливі слова).
- Кому було приємно чути гарні слова на свою адресу?
- А може, хтось розгубився чи зніяковів, почувши комплімент від товариша?
- Може, хтось не згідний з оцінкою товариша?
Та все ж, приємно чути гарні слова на свою адресу.
- Як ви думаєте, чому між людьми виникають непорозуміння, конфлікти, суперечки? (Відповіді учнів)
Певно тому, що ми не хочемо зрозуміти співрозмовника, подивитися на ситуацію, що склалася, його очима.

**Учень**

Правила, які допоможуть уникнути непорозумінь.
1. Поважай себе та інших людей;
2. Іди на поступки іншим, умій жертвувати власними інтересами заради спільних;
3. Радій власним успіхам та успіхам інших. Не будь заздрісний, злий.
4. Постійно самоудосконалюйся.
5. Намагайся бачити своїх друзів очима, слухати вухами, а відчувати серцем.
Дуже часто доводиться чути таке: „Людина сама створює себе.”
На аркуші паперу намалюйте зображення людини, але дуже акуратно, бо ви створюєте символічну людину – самого себе. Отож, і у кожного з вас є свої бажання, мрії, захоплення.

**Учень**

Напишіть своє бажання, мрію
Що я люблю?
Моє улюблене заняття…
Куди б я хотів помандрувати?

**Учень**

А зараз пошукаємо, в кого бажання чи мрії виявилися однаковими. Якщо це сталося, напишіть ім’я однокласника.
- Для чого ми грали у цю гру? Так, щоб ще раз переконатися, що ми з вами різні, але мрії і бажання можуть збігатися. Ось тоді ми створюємо групи, колективи, знаходимо собі друзів.

**3. Підсумок заняття.**

**Вчитель**

Наш група– це теж єдиний колектив. І хоча ми всі різні, у нас є спільна мета: пізнати світ, рости і товаришувати, добре навчатися, бути щасливими.
Успіх, задоволення, щастя не приходять самі собою, вони залежать від нас. Жодна людина не приходить у світ досконалою. Все її життя – постійний розвиток, пізнання, формування власного „Я”.
А з результатами тестування психолог ознайомить вас на наступній зустрічі після їх опрацювання, й ви довідаєтесь про себе дещо нове й цікаве.
Дякуємо всім учням за участь у бесіді і бажаю вам успіху у пізнанні самих себе.

**Про характер**

Як ти вважаєш, що таке характер?

Тобi, мабуть, не раз доводилося зiткнутися з власною впертiстю, нерiшучiстю або, навпаки, виявити доброзичливiсть, чуйнiсть.

Усе це — риси характеру, що проявляється в поведiнцi i вчинках, виражає твоє ставлення до свiту, людей, себе самого.

Характер – це певні риси твоєї особистості, які проявляються в поведінці, вчинках, спілкуванні, повсякденному житті.

Характер починає формуватися й виховуватися iз самого дитинства.

Говорячи про характер, часто говорять про його риси.

Наприклад, про людину можна сказати, що вона добра або зла, чесна або брехлива, весела або сумна т.п.

Спiлкуючись iз хлопчиками, дiвчатка звертають увагу на певнi риси характеру. Однi якостi подобаютьёя, iншi — нi.

Твоє ставлення до людини залежить вiд того, якi риси переважають у її характерi.

Однак психологи радять сприймати людину в усій її повноті, з усiма її позитивними й негативними характеристиками.

Хлопчикам у дівчатках подобаються такі риси характеру:

· чесність,

· природність,

· сміливість,

· відкритість,

· чарівність,

· доброта,

· чуйність,

· відповідальність,

· індивідуальність,

· порядність,

· дбайливість,

· вихованість, життєрадісність.

Дуже цінують хлопчики в дівчатках:

- вміння підтримувати розмову,

- хороше почуття гумору,

- вміння дружити,

- безкорисливість,

- уміння зберігати таємниці,

- коли дівчатка не пліткують,

- коли дівчатка не ябедничають,

- вміння куховарити,

- акуратність.

У характері хлопчиків дівчаткам подобаються такі риси:

У характері хлопчиків дівчаткам подобаються такі риси:

· доброта,

· чуйність,

· надійність,

 сміливість,

· чесність, вихованість,

· турботливість,

· порядність,

· рішучість,

· індивідуальність, справедливість.

 Ще дівчаткам у хлопчиках подобаються:

 - готовність прийти на допомогу,

- повага до жінок,

- уміння посміятися над собою,

- добродушність,

- охайність,

- ерудиція,

- уміння дружити,

- пунктуальність,

- романтичність,

- цілеспрямованість,

- відкритість.

Чи можна змiнити характер? Характер не є природженим. І вiн не є чимсь

незмiнним. Тому, якщо тобi не подобається твоя риса, ти можеш її виправити. Головне - наполегливiсть i бажання.

Для початку ти повинен переконати себе, що це необхiдно зробити. Слiдкуй за своєю поведiнкою, шляхом тренувань розвивай якостi, якi б ти хотiв мати, зрештою спробуй наслiдувати людей, якi мають цi риси.

Спробуй прямо зараз визначити риси характеру, якi тобi хотiлося б мати, а яких хотiлося б позбутися.

Звичайно, будь-який характер, навiть найнестерпнiший, можна виправити. Але з однiєю умовсю: якщо цього хоче сам хазяїн або хазяйка характеру, тобто ти. I не слiд думати, що, чим норовливiший, вульгарнiший й осоружнiший твiй характер, тим швидше ти знайдеш або зустрiнеш принца своєї мрiї. Iнодi дiйсно необхiдно змiнити себе, переглянути свої переконання, змiнити погляди на життя, перебудувати взаємини з оточуючими тебе людьми, поставити собi нові цiлi.

**Порада психологів**

Перш ніж що-небудь змінювати, прислухайся до себе, дай відповідьна одне-єдине запитання: «який або яка я?»

 **Розуміння себе.**

Основні ідеї:  Я − особливий, бо я  − унікальний.  Я − особливий, бо я «дивовижно створений».  Люди не є досконалими.  Я маю особливу цінність, бо мене безмежно люблять.  Те, що ми особливо цінуємо, потребує дбайливого ставлення. Ключові поняття: Унікальний – єдиний у своєму роді. Здоров`я − стан абсолютного розумового, фізичного та соіцального благополуччя, а не тільки відсутність хвороби. Обладнання: дошка та крейда, особливо дорогий предмет для вас, папір, ручки. Бесіда з учнями  Що робити, якщо я нікому не потрібний і мене ніхто не любить?  Мені не подобається моя зовнішність. Важко повірити, що я теж «дивно створений». Епіграф (записаний на дошці): «Те, що є навколо нас, ніщо в порівнянні з тим, що всередині нас». Ральф Уалдо Емерсон (америк.письменник, філософ 19 ст.) 5 аспектів людської особистості (намалювати на дошці велике коло) Подивіться на дошку, зараз ми розділимо намальоване тут коло на 5 частин, кожна з яких символізує 1 з аспектів нашої особистості. Давайте заповнимо ці сектори разом. Фізичний аспект – це наше тіло: шкіра і все, що під нею, а також наші фізичні характеристики і дії (сила, витривалість, гнучкість). Емоційний аспект – наші почуття. Які ви знаєте почуття? (гнів, любов, ревнощі, сум). Емоційно здорова людина здатна віддавати і отримувати любов, радіє життю, вміє перемагати і контролювати свої негативні емоції. Соціальний – це наша взаємодія з іншими людьми. Здатність співчувати, поважати, відстоювати свою точку зору. Розумовий – наше мислення, здатність розуміти, розмірковувати і вирішувати проблеми, творчість і кмітливість. Духовний – уявлення про віру, наші переконання та моральні цінності, сенс життя. Діти, а який у вас зараз сенс життя? Отож, здорова людина – це особистість, яка здатна приймати правильні рішення стосовно кожного з 5 складників свого життя. Кожен з нас – особливий і унікальний Усі ми відрізняємось один від одного, маємо свої унікальні риси. Саме ці риси роблять нас такими, якими ми є. Подумайте, який предмет для вас є  найулюбленішим? Мабуть, у кожного з вас вони різні. Вони – це відбиток нашої індивідуальності. Давайте я розповім вам про свою улюблену річ, а потім ви мені коротенько розповісте про ваші. Моя улюблена річ - ... цей предмет для мене особливо дорогий, оскільки .... Дякую, що ви змогли поділитися з нами частинкою своєї особистості. Подивіться на свої руки. Неможливо уявити собі інструмент, який був би більш універсальним. Подумайте про складний механізм перетворення їжі в енергію. Прислухайтесь до биття свого серця. Воно скорочується з частотою 70 ударів за хвидину. Ваше серце до 15 років вашого життя робить 550 мільйонів ударів без жодної перерви! Кожен з нас є дійсно складним, дивовижним, чудовим у своїй неповторності, хіба не так? Запам`ятайте: я є особливий, тому що «дивовижно створений»! Давайте подумаємо разом, що є робить нас унікальними і відповімо на кілька питань:  Чим визначається наша цінність: поведінкою чи вчинками?  Успіхами в навчанні?  Чи можна одних людей вважати більш цінними тільки тому, що вони досягають більших успіхів або допускають менше помилок? Звісно ні. Ми знаємо, що ніхто не є досконалим, кожен з нас може помилятися. Це природно для сутності людини. На жаль, це не тільки природно, але й буває дуже боляче. Усі ми можемо згадати випадок, коли:  вдавалися до брехні  недобре поводилися з оточуючими  не шанували своїх батьків  робили вчинки, за які було соромно Але кожен з нас значущий завдяки своїй сутності та якостям. І кожного з нас глибоко люблять незалежно від того, усвідомлюємо ми це чи ні. Нас люблять члени нашої родини, друзі. А тепер, коли ви всі усвідомили свою особливу цінність, я хочу запропонувати вам написати вірш про себе, про свою унікальність. Ваші вірші будуть різними, оскільки ви не схожі один на одного. Я починаю диктувати рядок, підказую, що вам писати, а ви продовжуєте писати на листочках: Я (2 характерні для вас риси) Я хотів би знати (те, що вас цікавить) Я чую (уявний звук) Я бачу (уявний об’єкт) Я хочу (реальне бажання) Я (повтор першого рядка) Я уявляю собі (те, що ви уявляєте) Я відчуваю (що ви відчуваєте стосовно своїх уявних дій) Я знаю (істина, у якій ви впевнені) Я мрію (те, про що ви мрієте) Я намагаюся (те, що ви намагаєтесь зробити) Я сподіваюся (те, на що ви сподіваєтесь) Я (повтор першого рядка) Бесіда:  Як ви дбаєте про особливі, найдорожчі для вас речі?  Як би ви хотіли, щоб інші люди ставилися до дорогих вам речей?  У вас є людина, яка вважає вас особливим і любить вас?  Звідки ви знаєте, що ви для неї є дійсно особливим?  Як ця людина ставиться о вас? Висновки: отож, запам’ятайте: необхідно ставитися дбайливо до того, що для нас є дорогим і особливим. Треба любити своїх батьків, рідних, друзів, адже вони – це ваше оточення, спілкуючись з ними ви ростете в моральному і духовному сенсі. Треба любити науку, адже лише розумні та досвічені люди досягають вершин у житті, кар’єрі. З начитаною людиною завжди є про що поспілкуватися. Треба любити своє хоббі, свою улюблену справу, адже завдякі їй ми розвитваємося у творчому плані, стаємо багатшими душею. Правда ж? Діти, сьогодні ми з’ясували, наскільки особлива та унікальна природа людини. Тепер ми готові досліджувати взаємостосунки людей та їх роль у нашому житті. А на закінчення я нагадаю вам відомий аформизм: завжди стався до людей так, як би ти хотів, щоб вони ставилися до тебе! Не забудете цього? Добре! Дякую вам за увагу та активність!

**Джерела:**

1. Андреєва А. М. Соціальна психологія. − М., 1980. − С. 4-6.

 2. Бєлоус Б. Б. Темперамент и діяльність. — П’ятигорськ, 1990. − С. 56-57.

3. Бобнева М.И. Норми сілкування і внутрішній світ особливості // Проблеми спілкування в психології. – М., 1981. − С .9.

4. Корнеліус Х., Фейр Ш. Виграти може кожний. Як вирішити конфлікти. − М., 1992. − С 74-75.
5. http://metodportal.net/node/1900

6. a href="http://metodportal.net/node/1900"

7.  <http://5fan.ru/wievjob.php?id=1794>

 **ТОРЕЗЬКЕ ВИЩЕ ПРОФЕСІЙНЕ УЧИЛИЩЕ ІМ. О.Г.СТАХАНОВА**

 Затверджую:

 Заст. директора з НВхР

 ТВПУ ім.. О.Г.Стаханова

 \_\_\_\_\_\_\_\_ О.К.Панфілова

**Розробка**

**позакласного заходу**

***ТЕМА:***

***«СТВОРИ СЕБЕ САМ»***

 **Виконала майстер в/н**

 **Гур’єва Світлана Іванівна**

Торез

2014