

«Кто я?».

Цель:

- помочь учащимся взглянуть на окружающий мир и на себя со стороны;

Задачи:

- научить осознавать и анализировать свои поступки в общении с окружающими;
- дать возможность составить свой личностный портрет, чтобы выявить свои определенные качественные характеристики.

Форма проведения: беседа с элементами тестирования и игровых тренингов.

1. Сообщение темы и цели. Слайд 1.

2. Актуализация темы беседы (Как вы думаете, о чём пойдет речь на кл. часе?) Слайд 2.

3. Вводное слово:

Ребята, тема нашего разговора «Познай себя». Эта тема стара как мир и неисчерпаема как вечность. Чего не знает человек? Человек не знает разве только предела своей силы. Часто люди ищут себя везде, только не в себе самих. Известно много мудрых изречений, которые помогают нам справиться со своими мыслями, сомнениями, переживаниями в поисках собственного «Я».

Познай самого себя, и ты познаешь богов и Вселенную (Хилон из Эфора VI в. до н.э.).

Истинное величие состоит в том, чтобы, владеть собой. Ж. Лафонтен
Не гоняйся за счастьем: оно всегда находится в тебе самом. Пифагор (576—496 гг. до н.э.)

Владей страстями, иначе страсти овладеют тобой. Эпиктет. Слайды 3-4.

4. Подготовленная инсценированная беседа юноши и девушки. У обоих в руках по зеркалу.

Ведущий: Я смотрю в зеркало. Сегодня мне нравится мое отражение. На меня смотрит хороший человек. Он умен, ироничен, мужественен... Ведущая также смотрит в зеркало и повторяет:

Ведущая: О, и на меня смотрит прекрасное лицо. Она умна, изящна, привлекательна, загадочна...

Ведущая: Я смотрю опять в зеркало. Кто это? Что за лицо? Ни намека на обаяние, что за жалкая личность?

Ведущий (глядя в зеркало): Какой ужас! Какая тупая физиономия на меня смотрит. Он примитивен, туп и безволен!

Ведущая: Каждый день мы отражаемся во множестве зеркал. На протяжении всей жизни мы отражаем и ловим несовершенные, сиюминутные, иногда мутные и расплывчатые свои отражения, блики, силуэты...

Ведущая: Каждый раз мы пытаемся представить светлый образ самого себя, созданный нами в самых сокровенных мечтах.

Ведущие: Какие же мы??? Как познать себя? Китайский философ, житель царства Чу, Лао Цзы (579—499 гг. до н.э.), говорил: «Жизнь учит лишь тех, кто ее изучает... По себе можно познать других. Будьте внимательны к своим мыслям — они начало поступков».

Ведущий: «Велика власть ваша, если вы собой владеете», - учил Сенека.

5. ТЕСТ «ЧТО ВЫ ЗА ПТИЦА?»

Учитель: Многие воспринимают тесты как развлечение, или при ответах на вопросы пытаются оценить не себя, а насколько точно угадал тест то, что человек уже о себе знал. Однако тесты нельзя воспринимать слишком прямолинейно, не преломляя через призму своих особенностей и личных ситуаций.

Ребята, предлагаю вашему вниманию тест, который называется «Что вы за птица?» Отвечая на вопросы, не думайте о том, что вы лучше или хуже, этот тест пытается показать — вы тот или иной...

Вопросы теста:

Выберите из трех ответов один, наиболее подходящий.

1. Вы собрались погулять с друзьями, родители не позволяют, говоря, что уже поздно. Я:

а) очень попрошу, чтобы меня все-таки отпустили, но, если родители будут настаивать на своем, то останусь дома; б) скажу себе: «А куда я не хочу идти» и останусь дома; в) скажу: «Ничего не поздно, я пойду», хотя меня потом будут ругать.

2. В случае разногласий я обычно:

а) внимательно прислушиваюсь к другому мнению и стараюсь найти возможность взаимного согласия; б) избегаю бесполезных споров и пытаюсь добиться своего другими путями; в) открыто выражаю свою позицию и стараюсь переубедить своего собеседника.

3. Я представляю себя человеком, который:

а) любит нравиться многим и быть как все;
б) всегда остается самим собой;
в) любит подчинять других своей воле.

4. Мое отношение к романтической любви:

а) быть рядом с любимым человеком — величайшее счастье в жизни; б) это неплохо, но пока от тебя не требуют слишком много и не лезут в душу; в) это прекрасно, особенно когда любимый даст мне все, что мне нужно.

5. Если я расстроен, то я:

а) постараюсь найти кого-то, кто бы меня утешил; б) стараюсь не обращать на это внимание; в) начинаю злиться и могу разрядиться на окружающих.

6. Если учитель не совсем справедливо раскритиковал мою работу, то:

а) меня это заденет, но я постараюсь этого не показывать; б) меня это возмутит, я буду активно защищаться и могу высказать в ответ свои претензии; в) я огорчусь, но приму то, в чем он прав, и постараюсь эти

ошибки исправить.

7. Если кто-то уколет меня моим недостатком, то я:

а) раздражаюсь и молчу, пережевывая обиду внутри себя; б) наверное, разозлюсь и отвечу тем же; в) расстраиваюсь и начинаю оправдываться.

8. Я лучше всего действую, если я:

а) сам по себе; б) лидер, руководитель; в) часть команды.

9. Если я закончил какую-то сложную работу, я:

а) просто перехожу к другому делу; б) показываю всем, что я уже все сделал; в) хочу, чтобы меня похвалили.

10. На вечеринках я обычно:

а) тихонечко сижу в углу; б) стремлюсь быть в центре всех событий; в) провожу большую часть времени, помогая накрывать на стол и мыть посуду.

11. Если кассирша в магазине не даст мне сдачу, то я:

а) естественно, ее потребую; б) расстроюсь, но промолчу: не люблю препираться с кассирами; в) не обращаю внимания: мелочь не стоит того, чтобы тратить на это нервы.

12. Если я чувствую, что злюсь, то я:

а) выражаю свои чувства и освобождаюсь от них; б) чувствую себя неудобно; в) пытаюсь себя утихомирить.

13. Когда болеваю, то я:

а) делаюсь раздражительным и нетерпеливым; б) ложусь в постель и очень жду, что за мной будут ухаживать; в) стараюсь не обращать на это внимания и пытаюсь не обременять окружающих.

14. Если какой-то человек вызвал мое сильное возмущение, я предпочту:

а) выразить ему свои чувства открыто и в лицо; б) разрядить свои эмоции в каком-нибудь постороннем деле или разговоре; в) дать ему знать об этом косвенно, например, через других людей.

15. Мой девиз, очевидно, будет:

а) победитель всегда прав; б) весь мир любит любящего; в) тише едешь — дальше будешь. Слайды 6-19.

6. Результаты тестирования:

Вопросы 1 - 5 6 - 10 11—15

«Голубь» а в б

«Страус» б а в

«Ястреб» в б а

Посчитайте свои ответы «а», «б» и «в» из трех групп вопросов и определите, чего в вас больше: «Голубя», «Страуса» или «Ястреба».

Если всего поровну, то в вас всего понемногу и в разных ситуациях вы себя проявляете неодинаково.

Правда, стоит поразмышлять, что вы взяли от «Голубя» — добрую мягкость или кислую нерешительность, от «Страуса» — эмоциональную стабильность или замкнутость, от «Ястреба» — решительность или агрессивность? Слайд 20.

7. Интерпретация теста.

Характеристика «Голубя»:

Это мягкий, любящий и чувствительный человек. Голуби нуждаются в любви, от нее зависит их счастье и безопасность, и ради нее они готовы даже на самопожертвование. Голуби во многом — слабовольные. Они готовы сделать все для других — и чаще всего то, что втайне хотят, чтобы это сделали для них. Прямо попросить или потребовать то, что им нужно, они или боятся, или не умеют. Они слишком уступчивы, так как трусливы. Голуби живут мечтой найти человека, который угадывал бы их желания и понимал бы с полуслова. Не встречая такого, часто оказываются разочарованными. Они вообще слишком много времени уделяют переживаниям. Голубь чаще играет второстепенные роли, способствуя подъему наверх другим. Брать на себя инициативу побаиваются. Это потому, что они лучше себя чувствуют за треном, а не на нем. Голуби зависимы от мнения окружающих и преданы предмету обожания. Они страдают от мелочей, часто суеверны. Легкие, и миролюбивые голуби оказывают умиротворяющее действие на темпераментных и агрессивных людей. Свою собственную злость они направляют на себя, часто теряют здоровье, простуживаются, теряют кошельки и режут себе пальцы вместо колбасы. Слайд 21-22.

Характеристика «Страуса»:

Страус — человек холодный, расчетливый, осторожный и предпочитает держаться от всего на расстоянии. Ему нужно пространство вокруг себя, а не кто-то под боком. Если к нему подходят слишком близко, он отталкивает его, или чаще бежит от него сам. Страусу достаточно себя и он хочет только покоя. Чтобы избежать нежелательных контактов или разочарований, он старается спрятать в песок не только свою голову, но и сердце, и талант. Страус избегает связей и особенно вытекающих из них обязательств. Они предпочитают страдать в молчании и одиночестве. Но страдания их не слишком болезненные, поскольку они умеют защитить себя от них, даже если Страуса отвергли, он перенесет это достаточно спокойно, так как не ждет от жизни и от людей слишком много, поэтому и не слишком разочаровывается. Отчужденность Страуса придает ему целостность и самодостаточность, но другая сторона его личности — это замкнутость, которая отрезает Страуса от лучшего в других людях и в нем самом, от бурлящего потока жизни. Слайд 23-24.

Характеристика «Ястреба»:

Человеку честолюбивому, решительному и храброму, Ястребу нужна власть. Преследуя свои цели, Ястребы приобретают массу противников, но, с другой стороны, они многого и достигают, так как работают больше других. Враждебность, агрессивность и некоторая одержимость делает их очень сложными спутниками в жизни, но в то же время они заставляют людей выкладываться в деле. Мы чаще восхищаемся ими,

чем любим. Ястребы требуют немедленного подчинения, беззаветной преданности и массы превосходных эпитетов. Ястребы стремятся к совершенству, идеалу. Бескомпромиссны, требуют «все» или «ничего». На критику со стороны реагируют плохо, она может вызвать ярость, но также ввергнуть и в состояние глубокой депрессии. Для Ястреба мир представляется полем битвы в окружении врагов. Но они вооружены умом и проницательностью, они прирожденные стратеги и заряжены массой энергии. Единственная битва, которую они проигрывают, — это битва с самим собой. Слайд 25-26.

8. Итоги тестирования.

Ведущий: Итак, теперь понятно, какие мы с вами «птицы».

Ведущая: По-моему, не стоит слишком серьезно относиться к этим «птичьим» характеристикам, ведь все в жизни относительно...

Ведущий: Я согласен с тобой. Однако некоторые аспекты нашего характера тест раскрывает и дает возможность в некоторой степени оценить себя, не правда ли?

Ведущая: В дополнение к характеристикам Голубя, Страуса и Ястреба я считаю уместным ознакомить ребят с советами психолога Николая Козлова, которые он приводит в своей книге «Как относиться к себе и к людям, или Практическая психология на каждый день».

9. Тренинг для «Голубя»:

1. Упражнение «Не-улыбка»

Вас постоянно «ловят» на улыбку — вы улыбнулись, значит сказали «да».

Разрешите себе не улыбаться, когда не хотите попасть «на крючок» нежелательной ситуации.

2. Упражнение «Нет»

Научитесь говорить «нет» твердо и решительно. Постарайтесь сами себе внушить, что:

а) вы на это имеете право,

б) такое «нет» воспринимается нормально.

3. Упражнение «Захват инициативы»

Учитесь захватывать инициативу в разговорах и в делах.

4. Упражнение «Нестандартные поступки»

Разрешите себе не обращать внимание на окружающих и не бояться, как на это они отреагируют, например, попрыгайте на остановке на одной ноге; наденьте носки разного цвета; резко измените свой привычный имидж. Классные часы в выпускных классах

10. Тренинг для «Страуса»:

1. Упражнение «Запоминание лиц».

Вам необходимо выработать привычку запоминать лица окружающих людей.

Выделите характерную деталь во внешности человека, закройте глаза, постарайтесь воспроизвести весь образ зримо, в деталях. Не получается, что-то не видите — смотрите снова, чтобы запоминание

было полным.

2. Упражнение «Я глазами других»

В различных ситуациях и с разными людьми постарайтесь посмотреть на себя глазами вашего собеседника. Какое впечатление вы производите? Что он думает о вас?

3. Упражнение «Сопереживание»

В разговоре на личные, трогательные собеседника темы, постарайтесь искренне, заинтересованно (не внешне, а внутренне) слушать его.

4. Упражнение «Перевоплощение»

Попробуйте почувствовать себя на месте другого человека. Представьте, что он — это вы. Влезьте в его внешность, произведите посадку, походку, мимику, движения. Постарайтесь думать его мыслями, чувствовать его чувствами.

11. Тренинг для «Ястреба»

1. Упражнение «Улыбка»

Приучите себя к тому, чтобы обычным выражением вашего лица стала теплая, доброжелательная улыбка. Если ее нет на лице, то должна быть всегда внутренняя готовность к ней.

2. Упражнение «Мир тебе»

Сделайте для себя внутреннюю установку при встрече с этим человеком: «Мир тебе!» Подарите это ему всей душой, всем сердцем. Выходите с этим чувством на улицу, обратись с этим выражением к птицам, небу, деревьям. А какую-нибудь симпатичную рябинку или березку — можно и обнять, познав море энергии и восторга.

Пойте каждые пять минут: «Все будет хорошо!»

3. Упражнение «Передача инициативы» Чаще передавайте собеседнику инициативу в разговоре. Старайтесь затрагивать тему, которая интересна и приятна ему.

5. Упражнение «Комплименты и благодарность»

Чаще используйте возможность сказать человеку что-то о нем или о его действиях хорошее. Выражайте эту благодарность не только словами, но и глазами, улыбкой. Разрешите себе восхищаться людьми, но только делайте это искренне.

7. Упражнение «Мудрец»

Учитесь созерцательному взгляду на жизнь, мудрости, умению проигрывать. Что бы ни произошло, чем негодовать или расстраиваться, почитайте афоризмы и мудрые высказывания философов.

12. Подведение итогов беседы. Актуализация выводов беседы. Слайд 27.