

Классный час «Что я знаю о себе»

Цели:

- Расширить представление детей о самопознании, саморазвитии, самоопределении.
- Формировать положительную нравственную оценку таких качеств, как целеустремленность, воля, настойчивость, желание работать над собой.
- Способствовать формированию адекватной самооценки; побуждать детей к анализу своих поступков, мыслей, чувств, к самонаблюдению, самопознанию, самосовершенствованию.

Ход классного часа

Скажите, а задаете ли вы себе вопросы типа «Какой я?», «А как я выгляжу в глазах окружающих?», «А что они думают про то, как я выгляжу?», «Я красивее остальных или нет?».

IV. Проблемная ситуация "Как себя оценить?"

Учитель: Со стороны легко определить, какая у человека самооценка, а вот самому себя оценить труднее. Вот послушайте рассказ о проблемах одной девятиклассницы Наташи (читает). Бабушка и мама считают, что Наташа - самая умная и красивая девочка в школе. Но все учителя постоянно к ней придираются и ставят тройки, как и ее подружкам, Светке и Галке, которых Наташа считает намного глупее себя. Светка и Галка, правда, так не считают, и даже сказали Наташе, что та слишком высокого о себе мнения. Наташа теперь с ними со всеми не разговаривает. Наташа считает, что все ей просто завидуют. А вот когда она станет знаменитой, тогда им всем докажет, что они ей в подметки не годятся!

К сожалению, героиня рассказа не знакома с правилами, которые записаны на доске - "Как оценить себя?" (читает). Как правильно оценить себя?

- Судите о себе по делам.

- Сравнивайте себя с теми, кто лучше вас.

- Тот, кто вас критикует - ваш друг. Критикует один - задумайтесь.

- Критикуют два - проанализируйте свое поведение.

- Критикуют три - переделывайте себя.

- Строго относитесь к себе и мягко - к другим.

Правильно ли оценивала себя Наташа? Какие ошибки она совершила, оценивая себя?

Примерные ответы детей:

- Судила о себе по мнению мамы и бабушки.

- Учебные неудачи объясняла придирками учителей.

- Сравнивала себя не с более сильными, а с более слабыми. Требовательно относилась к другим, к себе - снисходительно.

- Не прислушивалась к критике, три человека ей говорили одно и то же, а она не сделала выводов.

- Поругалась с друзьями, которые говорили об ее недостатках. - Ставила себе нереальные цели. путь к себе.

Учитель: А можно узнать о себе? Хотели бы вы узнать о себе?

Учитель: Узнавать себя нужно, чтобы объективно оценить свои способности и возможности. А что это даст? Зачем вообще нужна правильная самооценка? (ученики высказывают свое мнение)

-Понять призвание, выбрать профессию.

-Избежать ошибок и разочарований.

-Правильно вести себя с окружающими.

-Не браться за невыполнимые дела.

-Правильно определить цель в жизни.

У вас таблицы из четырёх столбцов.

1 – напишите всё, что вы умеете, постараитесь вспомнить всё самое важное.	2 – перечислите всё, что не умеете	3 – Что вы умеете лучше всего, так хорошо, что можете научить других.	4 – напишите то, чему вы хотели бы научиться

Во втором столбце получилось записей меньше, чем в первом. Почему?

Потому что вы не всё о себе знаете.

А в 4 столбце получилось больше, чем в 3. Почему?

А потому что..то, что мы делать не умеем, мы просто не всегда осознаём.

Сегодня на занятии мы попробуем узнать себя и познать других.

1. Проведём короткий

Тест – "Определение уровня своей самооценки".

Как часто Вас терзают мысли, что Вам не следовало бы что-то говорить или делать?

очень часто — 1 балл;
иногда — 3 балла.

Если Вы общаетесь с блестящим и остроумным человеком, то:

постарайтесь победить его в остроумии — 5 баллов;

не будете ввязываться в соревнование, а отдадите ему должное и выйдете из разговора — 1 балл.

Выберите одно из мнений, наиболее Вам близкое:

то, что многим кажется везением, на самом деле, результат упорного труда — 5 баллов;

успехи зачастую зависят от счастливого стечения обстоятельств — 1 балл;

в сложной ситуации главное — не упорство или везение, а человек, который сможет одобрить или утешить — 3 балла.

Вам показали пародию на вас. Вы:

рассмеяитесь и обрадуетесь тому, что в вас есть что-то оригинальное — 3 балла;
тоже попытаетесь найти что-то смешное в вашем партнере и высмеять его — 4 балла;
обидитесь, но не подадите вида — 1 балл.

Вы всегда спешите, вам не хватает времени или вы беретесь за выполнение заданий, превышающих возможности одного человека?

да — 1 балл;
нет — 5 баллов;
не знаю — 3 балла.

Вы выбираете духи в подарок. Купите:

духи, которые нравятся Вам — 5 баллов;

духи, которым, как Вы думаете, будут рады, хотя Вам лично они не нравятся — 3 балла;

духи, которые рекламировали в недавней телепередаче.

Вы любите представлять себе различные ситуации, в которых Вы ведете себя совершенно иначе, чем в жизни?

да — 1 балл;
нет — 5 баллов;
не знаю — 3 балла.

Задевает ли Вас, когда ваши друзья добиваются большего успеха, чем Вы?

да — 1 балл;

нет — 5 баллов;

иногда — 3 балла.

Доставляет ли Вам удовольствие возражать кому-либо?

да — 5 баллов;

нет — 1 балл;

не знаю — 3 балла.

Закройте глаза и попытайтесь представить себе 3 цвета:

голубой — 1 балл;

желтый — 3 балла;

красный — 5 баллов.

Подсчет баллов

50—38 баллов. Вы довольны собой и уверены в себе. У вас большая потребность доминировать над людьми, любите подчеркивать свое «я», выделять свое мнение. Вам безразлично то, что о вас говорят, но сами вы имеете склонность критиковать других. Чем больше у вас баллов, тем больше вам подходит определение: «Вы любите себя, но не любите других». Но у вас есть один недостаток: слишком серьезно к себе относитесь, не принимаете никакой критической информации. И даже если результаты теста вам не понравятся, скорее всего, вы «защититесь» утверждением «все врут календари». А жаль...

37—24 балла. Вы живете в согласии с собой, знаете себя и можете себе доверять. Обладаете ценным умением находить выход из трудных ситуаций как личного характера, так и во взаимоотношениях с людьми. Формулу вашего отношения к себе и окружающим можно выразить словами: «Доволен собой, доволен другими». У вас нормальная здоровая самооценка, вы умеете быть для себя поддержкой и источником силы и, что самое главное, не за счет других.

23—10 баллов. Очевидно, вы недовольны собой, вас мучают сомнения и неудовлетворенность своим интеллектом, способностями, достижениями, своей внешностью, возрастом, полом... Остановитесь! Кто сказал, что любить себя плохо? Кто внушил вам, что думающий человек должен быть постоянно собой недоволен? Разумеется, никто не требует от вас самодовольства, но вы должны принимать себя, уважать себя, поддерживать в себе этот огонек.

2. У каждого из нас свое восприятие различных предметов или явлений. Например, услышав слово МОРЕ, что вы представляете? Кто —то пляж. Кто —то солнце, кто —то пароход.

Это называется - ассоциативное восприятие. И следующее упражнение поможет нам больше узнать самих себя.

(листы, фломастеры) На доске записаны слова:
ДОМ, РАБОТА, ДРУЖБА, УЖАС, СЕМЬЯ, УРОК
Попытайтесь в рисунках выразить, какой смысл заключается для вас в этих словах.

Поменяйтесь рисунками с соседями.

психологический портрет.

- У похожих людей похожие рисунки чем –то
- Если рисунки крупные, конкретные и ясные по смыслу, то у их авторов натура практичная, надёжная, основательная, этот человек явно не склонен к фантазиям.
- Если рисунки напоминают математические символы, но конкретные и ясные по смыслу, тот, кто их рисовал, логичен, умеет управлять собой, но может быть чуть суховат.
- Если в рисунках много фантазии и оригинальности, это говорит о творческих способностях, но и о трудностях в обыденной жизни. Фантазёрам бывает трудно жить.

Сейчас мы проведём конкурс на лучшее составление психологического портрета. Каждый из вас попробует составить психологический портрет соседа. А тот будет оценивать. Согласен или нет.

Теперь, когда у вас уже есть опыт составления психологического портрета, вот вам новые слова:

РАЗВЛЕЧЕНИЕ, ПРЕСТУПЛЕНИЕ, ТВОРЧЕСТВО, ОТДЫХ, МЕЧТА.

Легко ли составлять психологические портреты? Что вы испытывали, когда слушали свой портрет?

3. Итак, мы убедились, что все мы разные. В каждом из нас заложены разные силы. Это может быть сила нападения, агрессии, подавления, а может быть сила принятия, и покоя. Обе силы достойны друг друга. Но часто мы ведём себя не в соответствии с натурой, а подражая другим. Причём от этих других мы берём только то, что видно, но не задумываемся, а для них это поведение естественно?
4. Вам сейчас нужно освоить два движения. Одно из них движение активное: один по моей команде делает энергичный шаг вперёд и одновременно выставляет согнутую в локте руку, при этом произносят громко ХА! В звук надо вложить всю возможную мощь, сохраняя при этом спокойствие. Тот, кто будет стоять напротив, делает шаг в сторону, разводит руки в стороны, произнося при этом АХ. В этом движении нет напора, а есть переживание, печаль.

Главное добиться синхронности.

Вопрос: Что вы чувствовали, какое движение было легче выполнять?

ЗАДАНИЕ « Я» стр. 66

Как же нам разобраться в собственном Я?

1. Это **Я** можно изобразить в виде дерева. Нарисуйте ствол дерева, а затем мы будем рисовать веточки и корни.
2. Одна из веточек – **внешнее Я**. То есть то, как мы выглядим в глазах других. Нарисуйте эту веточку и подберите слово, которое бы вас охарактеризовало, если вы смотрите на себя глазами других. Можно не подписывать веточку, а сделать рисунок.
3. Другая веточка – **Я в учёбе**. Нарисуйте или подпишите.
4. Следующая веточка -**Я в семье**.
5. Можно нарисовать ещё несколько веточек. Вы общаетесь на улице, в клубе, на секции.
6. Теперь перейдём к корням. **Корни –это ваши качества:** достоинства и недостатки (доброта, честность, лень...) оформите свои корни, да так, чтобы ваше дерево было устойчивым, крепким.

После выполнения работы, предлагаю по желанию – рассказать о себе..или о соседе.

5.. Пантомима «Люди с разной самооценкой»

Учитель:.. А как окружающие определяют, у кого правильная самооценка, а у кого заниженная или завышенная? Кто уверен в себе, а кто нет? Дело в том, что внутреннее состояние человека всегда отражается в движениях его лица, тела. Сейчас вы это сами увидите. Я прошу выйти к доске трех моих помощников.

(Три ученика выходят к доске.)

Каждому из вас придется сыграть в театре роль человека с определенной самооценкой. Я - режиссер, читаю вам, как должен выглядеть этот человек. Вы изображаете его. Всем остальным я предлагаю сделать то же. Встаньте, пожалуйста, можете выйти из-за парт. Начинаем репетицию спектакля.

(Первому ученику.) Послушайте, как должен выглядеть этот герой. Этот человек... (далее читает по таблице признаки неуверенного в себе человека). (Дети изображают.)

Неуверенный в себе человек

Не выдерживает прямого взгляда, отводит глаза в сторону;

Голова опущена;

Спина сутулая;

Руки помещены перед собой;

Ноги несколько напряжены, переплетены между собой и плотно сжаты.

У всех все прекрасно получилось. Какого же героя мы изобразили? Высокая или низкая у него самооценка? Можно сказать, что это уверенный в себе человек?

(Нет, это человек с низкой самооценкой неуверенный в себе.)

Уверенный в себе человек

Смотрит окружающим в глаза;

Голову держит прямо и даже чуть приподнимает подбородок;

Спина у него прямая, плечи развернуты;

Руки могут быть уbraneы за спину;

Ноги на ширине плеч и расслаблены.

Стоит вполоборота;

[Второму ученику.) А ваш герой выглядит немного иначе. Этот человек... (далее читает по таблице признаки уверенного в себе человека.)

(Дети изображают.)

А что можно сказать об этом герое и его самооценке? (Что это человек с правильной самооценкой, уверенный в себе.)

А теперь прошу вас изобразить еще одного героя. (Третьему ученику.) Этот герой...

Правое плечо слегка выставлено вперед;

Грудь колесом;

Голова высоко поднята;

Смотрит высокомерно, дерзко;

Руки на поясе; Упор на левую ногу, правая выставлена вперед.

Посмотрели на себя? Какой герой у вас получился? (Получился человек самоуверенный, нахальный, хвастливый.)

В наше время, к сожалению, уверенность в себе многие связывают с нахальством, хамством. Этот пример очень хорошо показывает различия между уверенным и самоуверенным человеком.

Повысить самооценку вполне реально, хотя это часто довольно медленный процесс. Вот несколько советов, которые помогут вам не переступить порог заниженной самооценки (**каждому раздается памятка**).

- ✓ Прекратите сравнивать себя с другими людьми. Всегда будут люди, у которых чего-то больше, чем у вас и есть люди, у которых этого меньше, чем у вас. Если вы будете заниматься сравнениями, то всегда будете иметь перед собой слишком много противников, которых вы не можете превзойти.
- ✓ Прекратите ругать и порицать себя. Вы не сможете развить высокий уровень самооценки, если повторяете негативные высказывания в отношении себя и своих способностей. Коррекция самооценки прямо связана с вашими высказываниями о себе.
- ✓ Принимайте все комплименты и поздравления ответным "спасибо". Когда вы отвечаете на комплимент чем-то вроде: "да ничего особенного", вы отклоняете этот комплимент и одновременно посылаете себе сообщение о том, что не достойны похвалы, формируя заниженную самооценку. Поэтому принимайте похвалу.
- ✓ Страйтесь общаться с позитивными и уверенными в себе людьми, готовыми вас поддержать. Когда вы окружены негативными людьми, которые постоянно подавляют вас и ваши идеи, ваша самооценка понижается. С другой стороны, когда вас принимают и поощряют, вы чувствуете себя лучше и ваша самооценка личности растет.
- ✓ Сформируйте список ваших положительных качеств и почтите к нему обращайтесь!

7. . Подведение итогов (рефлексия)

Классный руководитель. Что дал вам сегодняшний классный час? Удалось вам узнать что-то новое о себе и других?

8. Домашнее задание.

Самохарактеристика

Мой внешний вид: я доволен (не доволен) своей внешностью. Я (не) стараюсь выглядеть

Лучше всего у меня получается _____

Больше всего мне интересно

Мои трудовые обязанности в семье

Самыми цennыми качествами в себе я считаю _____

Самыми отвратительными качествами в себе я считаю