

## Классный час «Погружение в мир своего я»

*В каждом человеке есть солнце, только дай ему светить.*

- Здравствуйте, ребята. Мне очень приятно видеть вас сегодня на занятии. Сегодня мы собрались для того, чтобы посмотреть на себя со стороны, попробовать разобраться в себе. Для начала отгадайте мои загадки.

### 1. Игра «Психологические загадки о качествах человека».

- Как мы назовем человека, который говорит всегда правду? Не обманывает других? (честный);
  - человек, который по-дружески относится к окружающим (дружелюбный);
  - человек, который не любит трудиться (ленивый);
  - человек, которому интересно узнавать новое, приобретать новые знания? (любопытный).
- Ребята, о чем были наши загадки? (ответы детей). Верно, о качествах человека.

### 2. Чтение и обсуждение притчи «О добре и зле»

Однажды к одному старому мудрому индейцу - вождю племени пришел его маленький любопытный внук.

- Дедушка, а почему бывают плохие люди? – спросил он его.

- Плохих людей не бывает, - ответил вождь. - В каждом человеке есть две половины - светлая и темная. Светлая сторона, олицетворяет светлые качества и призывает человека к любви, доброте, отзывчивости, искренности, бескорыстности. А темная сторона олицетворяет зло, эгоизм, зависть, ложь, лень, грубость... Это как битва двух волков. Представь себе, что один волк светлый, а второй - темный. Понимаешь?

- Понятно, - сказал малыш, тронутый до глубины души словами деда. Мальчик на какое-то время задумался, а потом спросил: - Но какой же волк побеждает в конце?

Старый индеец едва заметно улыбнулся: - Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь.

### 3. В каждом из нас присутствуют определенные черты, обеспечивающие комфортную жизнь в обществе. Давайте посмотрим, какие положительные, хорошие и душевные качества есть у человека:

**Аккуратность** - Это склонность к порядку. Она замечается в опрятности, в заботливости к вещам, тщательности в действиях.

**Бережливость** - Это забота в отношении благ независимо от того, кому они принадлежат. Здесь речь идет не только об имуществе или других материальных предметах, но и душевном состоянии, человеческой энергии.

**Бескорыстие** - Хорошая сторона человека, обозначающая отсутствие стремлений получать выгоду от своих поступков.

**Вежливость** - Уважение к окружающим, проявляемое даже в ситуациях, не предполагающих учтивости.

**Верность** - Свойство, означающее преданность не только близким, но и своим взглядам и принципам.

**Воспитанность** - Правильное поведение в обществе, хорошие манеры. Такой человек вежлив со всеми, независимо от их социального положения. Он уважает природу, чужое имущество, социум. За него не будет стыдно.

**Дисциплинированность** - Такой индивид умеет соблюдать требования и придерживаться определенного распорядка. Он знает, как грамотно распорядиться собственным временем, чтобы успевать сделать все дела.

**Доброта** - проявляется в ласке и заботе к людям, отзывчивости, желании оказать помощь и прийти на выручку в трудных ситуациях, не думая о выгоде.

**Дружелюбие** - Такая личность стремится к приятному общению, в поведении проявляется открытость и участливость. Благодаря доброжелательности можно легко завести огромное количество новых знакомств.

**Коммуникабельность** - Умение устанавливать контакт и входить в любую компанию и коллектив. Это полезная черта в жизненной области, будь то работа или различные мероприятия. Такой человек вряд ли останется один, ведь он может найти общий язык с любым.

**Ответственность** - Те, кто не боится брать на себя обязательства, проявляют самостоятельность и зрелость.

#### **4. Ребята, а теперь я предлагаю поиграть в игру. Я буду называть вам качество, а вы жестами будете показывать, есть ли оно у вас.**

-Помашите мне рукой те, у кого есть искренность;

-троньте себя за ухо те, в ком встречается лень...;

- Помашите мне рукой те, в ком есть такое качество, как отзывчивость;

-сожмите руки в замок, у кого встречается зависть...;

-покажите силу те, в ком есть такое качество как смелость.

-Спасибо, ребята, за честные ответы. Оказывается в каждом из нас живут как светлые, так и темные качества.

**-Ребята, скажите, а нужны ли человеку темные качества, отрицательные? Обсуждение.**

**Какие отрицательные качества в людях вы могли бы назвать?**

#### **5. Тест-рисунок «Мой портрет».**

Нарисуйте свой портрет, используя только следующие геометрические фигуры:

- треугольник; - квадрат; - круг; - зигзаг.

**Учитель.** Фигур должно быть не более 10. Посчитайте, какие фигуры в вашем рисунке преобладают. Исходя из этого, попробуйте составить характеристику своей личности.

##### **Краткая психологическая характеристика основных форм личности**

###### **Треугольник.**

Эта форма символизирует лидерство. Треугольники - энергичные, сильные личности. Это очень уверенные в себе люди, которые хотят быть правыми во всем!

Треугольники часто бывают категоричны, не признают возражений. К счастью, они быстро и успешно учатся.

Треугольники честолюбивы и стремятся сделать карьеру. Из Треугольников получаются отличные менеджеры.

Главное отрицательное качество Треугольников - сильный эгоцентризм, направленность на себя. Они заставляют все и всех вращаться вокруг себя. Может быть, без них жизнь потеряла бы свою остроту.

###### **Квадрат.**

Если вашей основной фигурой оказался квадрат, то вы - неутомимый труженик. Трудолюбие, усердие, упорство - вот основные качества истинных Квадратов. Выносливость, терпение и методичность обычно делают Квадрата высококлассным специалистом в своей области. Этому способствует и неутомимая потребность в информации. Квадрат способен выдать необходимую информацию моментально. Поэтому Квадраты заслуженно слышат эрудитами. Квадраты чрезвычайно внимательны к деталям, подробностям. Они любят порядок.

Все эти качества способствуют тому, что Квадраты могут стать хорошими специалистами-техниками, отличными администраторами, но редко - хорошими менеджерами.

Чрезмерное пристрастие к деталям лишает Квадратов оперативности. Аккуратность, соблюдение правил могут развиваться до крайности. Кроме того, эмоциональная сухость мешает Квадратам быстро устанавливать контакты с разными лицами.

###### **Круг.**

Круг - это символ гармонии. Тот, кто выбирает его, заинтересован в хороших межличностных отношениях. Высшая ценность для Круга - люди.

Круг - самая доброжелательная из пяти форм. Круги - отличные слушатели. Они обладают высокой чувствительностью, способностью сопереживать. Круги очень хорошо разбираются в людях и в одну минуту способны распознать обманщика. Круги болеют за коллектив и популярны в нем. Однако они, как правило, слабые руководители.

Во-первых, они направлены, скорее, на людей, чем на дело. Круги любой ценой пытаются сохранить мир и избежать конфликта, иногда - в ущерб делу.

Во-вторых, Круги не отличаются решительностью.

Круг - прирожденный психолог.

###### **Зигзаг.**

Эта фигура символизирует креативность, творчество, хотя бы потому, что она самая уникальная из пяти фигур и единственная разомкнутая фигура. Зигзагам свойственна образность, интуитивность. Строгая, последовательная дедукция - это не ваш стиль. Мысль Зигзага делает отчаянные прыжки от «а» к «я», поэтому многим трудно понять Зигзагов. Зигзаги обычно имеют развитое эстетическое чувство.

Зигзаги просто не могут трудиться в хорошо структурированных ситуациях. Их раздражают четко фиксированные обязанности и постоянные способы работы. В работе им требуется независимость от других.

Зигзаги - идеалисты, отсюда берут начало такие их черты, как непрактичность, наивность.

Зигзаги несдержанны, очень экспрессивны, что, наряду с их эксцентричностью, часто мешает им проводить свои идеи в жизнь. К тому же они не слишком настойчивы в доведении дела до конца, так как с утратой новизны теряется и интерес к идее.

## 6. Методика «Незаконченное предложение».

**Закончите, пожалуйста, предложения:**

«Я с гордостью могу сказать о себе...»

«У меня хорошо получается...»

«У меня хорошо развиты способности...»

«Мне всегда удается...»

«Мне помогают преодолевать трудности такие черты моего характера как ...»

**Итак, идем дальше.**

**В процесс правильного самопознания входит и самооценка.**

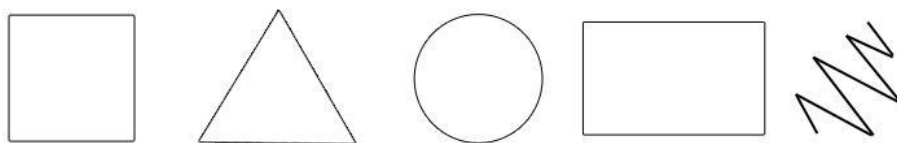
**Что лучше: переоценить себя или недооценить? Нужно иметь правильную самооценку.**

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 пройдем 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 ту фигуру, глядя на которую можно сказать: «Скорее всего, это я» 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. Результаты теста вы найдете на своих столах. Приложение №1.

И еще немного информации 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 поставил букву в середине, имеют правильную самооценку.

Рекомендации: 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. Познать 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. Он будет чувствовать себя успешным, счастливым.








## 7. Тест «На сколько вы общительны, контактны, робки?»

В завершении нашего занятия предлагаю вам пройти интересный тест и узнать, на сколько вы общительный человек. **Отвечайте на вопросы «да» или «нет».**

## 8. Подведение итогов, рефлексия

**Приложение №1. Социально-психологические особенности «геометрических» типов личности.**

Фигура	Положительные	Отрицательные
 <p>Квадрат</p>	Любовь к порядку	Педантизм (предельная точность и аккуратность в каких-либо действиях человека)
	Внимательность к деталям	Возможность упустить главное
	Аналитичность	Холодная рассудительность
	Рациональность	Излишняя осторожность
	Упорство, настойчивость	Упрямство
	Бережливость	Скупость
 <p>Треугольник</p>	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
	Энергичность	Неудержимость
 <p>Прямоугольник</p>	Возбудимость	Напряженность
	Любознательность	Замешательство
	Настрой на свое	Легковерность
	Чувствительность	Наивность
	Неамбициозность	Эмоциональная неустойчивость
	Смелость	Низкая самооценка
 <p>Круг</p>	Доброжелательность	Мягкотелость, нетребовательность
	Добродушие	Беспечность
	Заботливость, преданность	Навязчивость
	Щедрость	Расточительность
	Доверчивость	Легковерность
	Великодушие	Склонность к самобичеванию
	Бесконфликтность	Уступчивость
 <p>Зигзаг</p>	Креативность	Неорганизованность и разбросанность
	Мечтательность	Несдержанность
	Остроумие	Эксцентричность
	Интуитивность	Неологичность
	Раскованность	Непрактичность

## **Приложение №2 Краткая психологическая характеристика основных форм личности.**

### **Треугольник.**

Эта форма символизирует лидерство. Треугольники - энергичные, сильные личности. Это очень уверенные в себе люди, которые хотят быть правыми во всем!

Треугольники часто бывают категоричны, не признают возражений. К счастью, они быстро и успешно учатся.

Треугольники честолюбивы и стремятся сделать карьеру. Из Треугольников получаются отличные менеджеры.

Главное отрицательное качество Треугольников - сильный эгоцентризм, направленность на себя. Они заставляют все и всех вращаться вокруг себя. Может быть, без них жизнь потеряла бы свою остроту.

### **Квадрат.**

Если вашей основной фигурой оказался квадрат, то вы - неутомимый труженик. Трудолюбие, усердие, упорство - вот основные качества истинных Квадратов. Выносливость, терпение и методичность обычно делают Квадрата высококлассным специалистом в своей области. Этому способствует и неутомимая потребность в информации. Квадрат способен выдать необходимую информацию моментально. Поэтому Квадраты заслуженно славятся эрудитами. Квадраты чрезвычайно внимательны к деталям, подробностям. Они любят порядок.

Все эти качества способствуют тому, что Квадраты могут стать хорошими специалистами-техниками, отличными администраторами, но редко - хорошими менеджерами.

Чрезмерное пристрастие к деталям лишает Квадратов оперативности. Аккуратность, соблюдение правил могут развиваться до крайности. Кроме того, эмоциональная сухость мешает Квадратам быстро устанавливать контакты с разными лицами.

### **Круг.**

Круг - это символ гармонии. Тот, кто выбирает его, заинтересован в хороших межличностных отношениях. Высшая ценность для Круга - люди.

Круг - самая доброжелательная из пяти форм. Круги - отличные слушатели. Они обладают высокой чувствительностью, способностью сопереживать. Круги очень хорошо разбираются в людях и в одну минуту способны распознать обманщика. Круги болеют за коллектив и популярны в нем. Однако они, как правило, слабые руководители.

Во-первых, они направлены, скорее, на людей, чем на дело. Круги любой ценой пытаются сохранить мир и избежать конфликта, иногда - в ущерб делу.

Во-вторых, Круги не отличаются решительностью.

Круг - прирожденный психолог.

### **Зигзаг.**

Эта фигура символизирует креативность, творчество, хотя бы потому, что она самая уникальная из пяти фигур и единственная разомкнутая фигура. Зигзагам свойственна образность, интуитивность. Строгая, последовательная дедукция - это не ваш стиль. Мысль Зигзага делает отчаянные прыжки от «а» к «я», поэтому многим трудно понять Зигзагов. Зигзаги обычно имеют развитое эстетическое чувство.

Зигзаги просто не могут трудиться в хорошо структурированных ситуациях. Их раздражают четко фиксированные обязанности и постоянные способы работы. В работе им требуется независимость от других.

Зигзаги - идеалисты, отсюда берут начало такие их черты, как непрактичность, наивность.

Зигзаги несдержанны, очень экспрессивны, что, наряду с их эксцентричностью, часто мешает им проводить свои идеи в жизнь. К тому же они не слишком настойчивы в доведении дела до конца, так как с утратой новизны теряется и интерес к идее.

**Аккуратность** - Это склонность к порядку. Она замечается в опрятности, в заботливости к вещам, тщательности в действиях.

**Бережливость** - Это забота в отношении благ независимо от того, кому они принадлежат. Здесь речь идет не только об имуществе или других материальных предметах, но и душевном состоянии, человеческой энергии.

**Бескорыстие** - Хорошая сторона человека, обозначающая отсутствие стремлений получать выгоду от своих поступков.

**Вежливость** - Уважение к окружающим, проявляемое даже в ситуациях, не предполагающих учтивости.

**Верность** - Свойство, означающее преданность не только близким, но и своим взглядам и принципам.

**Воспитанность** - Правильное поведение в обществе, хорошие манеры. Такой человек вежлив со всеми, независимо от их социального положения. Он уважает природу, чужое имущество, социум. За него не будет стыдно.

**Дисциплинированность** - Такой индивид умеет соблюдать требования и придерживаться определенного распорядка. Он знает, как грамотно распорядиться собственным временем, чтобы успевать сделать все дела.

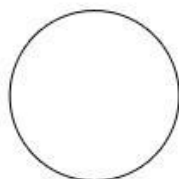
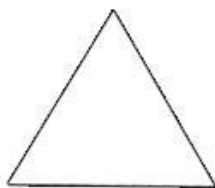
**Доброта** - проявляется в ласке и заботе к людям, отзывчивости, желании оказать помощь и прийти на выручку в трудных ситуациях, не думая о выгоде.

**Дружелюбие** - Такая личность стремится к приятному общению, в поведении проявляется открытость и участливость. Благодаря доброжелательности можно легко завести огромное количество новых знакомств.

**Коммуникабельность** - Умение устанавливать контакт и входить в любую компанию и коллектив. Это полезная черта в жизненной области, будь то работа или различные мероприятия. Такой человек вряд ли останется один, ведь он может найти общий язык с любым.

**Ответственность** - Те, кто не боится брать на себя обязательства, проявляют самостоятельность и зрелость.

**Задание 1.**



1.

2.

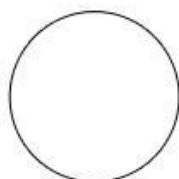
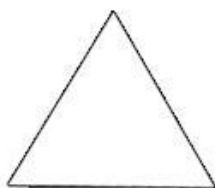
3.

4.

5.

**Задание 2. Нарисуйте 8 кружков в один ряд.**

**Задание 1.**



1.

2.

3.

4.

5.

**Задание 2. Нарисуйте 8 кружков в один ряд.**