**Классный час**

 **«Познай самого себя»**

 **Умный человек не тот, кто много знает,**

 **а кто знает самого себя»**

 **И. В. Гете. Слайд № 1.**

**Цель: развитие представлений учащихся о самопознании и саморазвитии.**

**Задачи: 1) развивать у детей понимание необходимости самопознания с целью**

 **самосовершенствования;**

 **2) сформировать представление об уровнях самооценки (завышенная, заниженная, объективная);**

 **3)определить уровень собственной самооценки путем тестирования;**

 **4) Способствовать формированию адекватной самооценки, побуждать детей к анализу своих поступков, мыслей, чувств, к самонаблюдению, самопознанию, самосовершенствованию.**

 **5)развивать умение высказывать своё мнение и прислушиваться к мнению других.**

**Форма проведения: час общения психологической направленности.**

**Подготовительная работа: создание презентации по теме классного часа; раздаточный материал для работы в группе; анкетирование учащихся; индивидуальные задания.**

**Оборудование: мультимедийный проектор, презентация, раздаточный материал, музыкальное сопровождение.**

**Содержание классного часа.**

1. **Мотивационный этап. Слайд №1.**

**Слова, которыми обозначена тема нашего сегодняшнего классного часа, принадлежат величайшему философу древности Сократу, который жил много веков назад. Еще древние говорили, что самый  загадочный сфинкс  на Земле – это Человек. А философы тысячелетиями пытались разгадать феномен своего «Я», потому что уже тогда человек задумывался, кто он такой, какой у него характер, как к нему относятся другие люди, каковы его жизненные цели. Это процесс называется самопознанием.**

**На столе лежат чистые белые листы. Возьмите их и сделайте, что хотите: нарисуйте что-нибудь, напишите, просто сложите  или сомните, проведите линию, разорвите и т. д.**

**Вот так и жизнь человеческая: белый лист, когда человек родился. И каждому из нас предстоит на этом чистом листе жизни оставить свой след. Мы сами можем ее так прожить, как вы поступили со своими листочками: кто-то обязательно на листе своей жизни напишет что-то важное, полезное для других людей, оставив о себе добрую память, а кто-то просто сложит свой жизненный лист, а когда развернет его, чтобы подытожить свою жизнь, то и прочитать-то нечего. А можно просто бездумно сломать свою жизнь, уничтожить ее. И этот тест для вас предупреждение, как нельзя поступать со своей жизнью.**

1. **Открытие темы и целеполагание.**

**Беседа с учащимися:**

**Итак, тема нашего классного часа «Познай самого себя». Обратите внимание на эпиграф. Прочитайте его. Слайд №1**

**- Можете ли вы считать себя умными людьми, или другими словами (перефразируйте мой вопрос) – знаете ли вы себя?**

**(ответы детей)**

 **- И я вас понимаю, очень трудно однозначно ответить на этот вопрос.**

**- А что можно узнать о себе?**

**(Примерные ответы детей:**

**-Свои таланты, способности (умственные, творческие).**

**-Свой характер.**

**-Свои вкусы, привычки.**

**-Свои сильные и слабые стороны.**

**- А сейчас попробуйте предположить, о чем же мы будем сегодня говорить? Что будет предметом нашего разговора?**

**- Мы будем учиться познавать себя. Поверьте, это необыкновенно интересно - знакомиться с самим собой.**

**Но давайте сначала выясним, что же все-таки о себе мы знаем и поиграем в игру**

**«Кто я? Какой я?»**

**Возьмите лист бумаги, на котором слева столбиком 5 раз написана буква «Я». Рядом с каждой буквой напишите ответы на вопросы: «Кто я?» «Какой я»?**

**Это может быть суждение о себе, о своей внешности, характере, о своих увлечениях, переживаниях, за что вы себя уважаете, а если хватит смелости, то и о своих недостатках.**

**Например: Я человек. Справедливый, честный.**

**- А нужно ли человеку познавать себя, и если да, то зачем ему это нужно?**

**Послушайте притчу. Слайд №6.**

**Рабби Зуси  решил изменить мир. Но мир – такой большой, а Зуси – такой маленький. Тогда Зуси  решил изменить свой город. Но город – такой большой, а Зуси  – такой маленький. Тогда он решил изменить свою семью. Но семья у Зуси такая большая, одних детей десяток. Так Зуси   добрался до единственного, кого он в силах изменить, будучи таким маленьким, - самого себя.**

**Рабби Зуси– великий праведник, еврейский мудрец, герой многих поучительных историй, который задумывался о самосовершенствовании человека.**

**- Как вы думаете, о чем эта притча?**

 **Каждый человек стремится к тому, чтобы изменить себя в лучшую сторону, жить в мире с собой, быть счастливее. Но для этого нужно разобраться в себе, знать свои сильные и слабые стороны.**

 **Допустим, человек попытался познать себя и понял, что он плохой или хороший, и что же дальше? Либо он ужасно расстроится из-за своих недостатков и впадет в уныние от осознания своих недостатков, либо безмерно возгордится своими талантами. И что же дальше? Человек должен что-то делать с тем, что он узнал о себе. И если он не использует узнанное о себе для дальнейшего совершенствования, то его самопознание будет бесполезным.**

**- А для чего необходимо познавать себя?**

**Ведь если человек будет знать свои сильные и слабые стороны, он может развить свои таланты, исправить свои недостатки. Ему будет легче общаться с другими людьми. Он будет чувствовать себя успешным, счастливым. Сможет избежать ошибок и разочарований.**

**-Правильно вести себя с окружающими.**

**-Не браться за невыполнимые дела.**

**-Правильно определить цель в жизни.**

**- Таким образом, мы подошли к определению самопознания.**

**Самопознание – это процесс познания себя с целью совершенствования, т. е изменения к лучшему.**

**- А как человек может познать себя?**

**(Узнать мнение о себе у близких, у друзей, пройти тест, вспомнить свои увлечения, интересы)**

**Дискуссия:**

**- «Какого человека можно назвать уникальным?»**

**(Включается тихая музыка.  Дети в группах обсуждают ответы)**

**- Это яркий, талантливый, незаурядный человек.**

**- Отличается от других людей.**

**- Это необычный, странный человек, чудак.**

**- Это любой человек, даже самый обыкновенный. Он отличается от других людей даже отпечатками своих пальцев.**

**Послушайте притчу (рассказывает подготовленный ученик)**

**Некий богатый человек уезжал в далёкую страну. Оставляя дом на попечение слуг, он снабдил их деньгами.**

**Одному дал пять, другому два, третьему один талант (в то время талантом называлась большая мера серебра). А потом отправился в путь.**

**Прошло много времени. Хозяин внезапно возвратился и позвал своих слуг, чтобы узнать, как они распорядились талантами.**

**Оказалось, что первый удачно употребил деньги и выручил на них ещё пять талантов. Второй – тоже удвоил полученное. Хозяин был очень доволен и обещал наградить трудолюбивых слуг.**

**А третий принёс лишь то, что ему было дано. Он просто зарыл серебро до приезда господина.**

**Господин рассердился и назвал его лукавым и ленивым рабом. За то, что он не захотел позаботиться об умножении полученных денег, хозяин больше не будет доверять ему ничего.**

**Вот почему способности человека с тех пор обычно называют талантами. Каждый человек получил что-то от Бога: умелые руки или ясный ум, дар создавать или просто доброе сердце.**

 **Как этот человек из притчи, я тоже дам каждому из вас монетку-талант. Держа его в ладони, скажите, в чём вы успешны, какой у вас талант.**

**Не зарывайте свой талант в землю, не позволяйте ему лежать мёртвым грузом. Надо применять его в жизни и из этой монетки - малого ростка таланта вырастит настоящий талант.**

**Задача не из лёгких. Я бы даже сказала, это будет вам домашнее задание на всю последующую жизнь. И никто не будет проверять у вас уроки, только вы сами.**

**(Высказывания учащихся).**

**Кл. руководитель: Так о чем же предупреждает эта притча?**

**(Нужно правильно распорядиться тем, что ты получил от природы).**

**Не зарывайте свой талант в землю, не позволяйте ему лежать мёртвым грузом. Надо применять его в жизни и из этой монетки - малого ростка таланта вырастит настоящий талант.**

**Задача не из лёгких. Я бы даже сказала, это будет вам домашнее задание на всю последующую жизнь. И никто не будет проверять у вас уроки, только вы сами.**

**Мини – лекция «Что такое самооценка?»**

**Знать себя недостаточно, нужно иметь правильную самооценку. Самооценка – это оценка своих достоинств и недостатков. Не каждый человек может себя правильно оценить. Самооценка бывает завышенной, заниженной и правильной, объективной.**

**Работа в группах: «Определение уровня самооценки»**

**Кл. руководитель:**

**А как же можно узнать человека с правильной самооценкой? Перед вами таблица признаков людей с разной самооценкой. (слайд №10 )Но кто-то перепутал признаки. Как правильно поместить слова в колонках? Предлагаю обсудить этот вопрос в группах. Нужно собрать по 4 признака людей с разной самооценкой. Первая группа – с завышенной, вторая – с заниженной и третья – с объективной самооценкой. Выбранные признаки вы должны записать на листочках бумаги. Правильные ответы мы прикрепим к таблице. Дополнительное условие – обосновать свой выбор.**

**(Ученики отвечают, обосновывают свой выбор, правильные ответы прикрепляют магнитами на доску в соответствующие колонки таблицы.)**

**Записи на листках:**

**Завышенная: высокомерие, самоуверенность, нахальство, вспыльчивость.**

 **Люди с завышенной самооценкой, наоборот, считают себя самыми умными, красивыми, талантливыми. Они очень общительны, самоуверенны, но они часто берутся за работу, которая им не по силам и не доводят её до конца.**

**Заниженная: пассивность, обидчивость, внушаемость, трусливость.Люди с заниженной самооценкой считают себя глупыми, слабыми, некрасивыми. Эти люди очень обидчивы, необщительны, не уверены в себе.**

**Объективная: уравновешенность, уверенность в себе, скромность, чувство собственного достоинств**

 **Верная самооценка помогает человеку сохранять своё достоинство и жить в ладу со всеми и с самим с собой.**

**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.**

**Кл. руководитель:**

**- Что можно посоветовать человеку с завышенной самооценкой?**

**( Быть более самокритичным, научиться видеть свои слабости, не считать себя выше других и т. п.)**

**-Что можно посоветовать человеку с заниженной самооценкой?**

**(Заняться спортом, победить свою трусость, научиться говорить «нет»)**

**-Что можно посоветовать человеку с объективной самооценкой?**

**(Не терять уверенности в себе, продолжать работать над своими недостатками, не хвастаться своими достоинствами)**

**Итак, сегодня мы учимся оценивать самих себя. Пройдем с вами испытание и узнаем, какая у каждого из вас самооценка.**

**Возьмите лист бумаги. Нарисуйте на нём 8 кружочков в один ряд. Лучше расположить листок в ширину. Быстро напишите букву «Я» в любом кружочке. А теперь вы можете узнать, какая у вас самооценка. Чем ближе к левому краю, тем ниже ваша самооценка. Чем ближе к правому краю, тем выше ваша самооценка. Те, кто поставил букву «я» посередине, имеют правильную самооценку.**

**Вывод: вы узнали о том, что пока у некоторых не такая самооценка, как вам хочется. Нужно оценивать себя правильно, чтобы люди тебя уважали, чтобы быть уверенным в себе. Необходимо изучать себя, чтобы верно оценивать свои силы.**

**- Сейчас мы пройдём с вами еще одно испытание, которое поможет вам лучше узнать себя. А теперь положите перед собой лист бумаги, на котором вы видите пять геометрических фигур.**

**Внимательно посмотрите на эти пять фигур 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.**

**Последняя фигура указывает  на тип человека, взаимодействия с которым представляют для вас наибольшие трудности. Результаты теста вы найдете на своих столах.**

**(Приложение №2)**

**Результат, который вы получили необязательно открывать всем. Этот результат должен дать вам пищу для размышлений, для дальнейших наблюдений над собой. Ведь только узнав свои слабости,  мы сможем исправить их и стать сильнее. Мы постараемся изменить себя в лучшую сторону. От этого зависит, насколько успешной будет ваша жизнь.**

**Притча**

**«Ручеек и река» (о единстве и жизни):
Бежал по лесу ручеек, сам собою любовался: ловкий, проворный, быстрый, чистый и прозрачный!
Ни с каким другим ручейком не хотел сливаться, считал себя сильным и сам хотел бежать по лесу. Вдруг выбежал в поле, а там ослабел, силенок не хватило, растекся и пропал.
Кое-как, по каким-то подземным ходам, весь грязный, добрался он до реки и начал ей жаловаться:
- Если бы не это противное поле, то я бы и сам давно стал рекой!
Услышав это, река всплеснула волнами:
- Эх, ты, глупый ручеек! Поле совсем не виновато в том, что ты растекся, ушел в землю и стал таким грязным! У того, кто отталкивает других, стать рекой — сил не хватит.**

**Поставим здесь многоточие. Дорога к самому себе – это дорога в целую жизнь. И помните, что каждый из вас неповторим. Никогда не будьте «серой мышкой в стае»:**

**потому что вы – Человек;**

**потому что вы можете выбирать;**

**потому что вы можете помочь кому – то**

**потому что вы – это вы со всеми вашими достоинствами и недостатками, надеждами и безграничными возможностями.**

 **Но все это не имеет отношения к вашей истинной ценности. Ваша ценность – в вашей неповторимости. Точно так же, как нет двух одинаковых снежинок, двух одинаковых камней, нет и одинаковых людей. Все вы оригинальны. Жить стоит потому, что ваш вклад в жизнь будет неповторимым. Это ваша тайна. Чтобы найти вашу ценность, вы не должны быть такими, как все. Ваша ценность в том, кто вы сами. Найдите свои неповторимые черты и способности и совершенствуйте их. Всегда сохраняйте свою неповторимость. Тогда и другие люди увидят  и начнут ценить в вас эти черты. Если вы таковы, значит все в порядке!**

 **Подведение итогов. Рефлексия.**

 **Подведём итоги нашего классного часа:**

**- Была ли интересна тема познания себя?**

**- Что вы узнали о различных вариантах самооценки?**

**- Как может верная самооценка помочь человеку в жизни?**

**- Что нового вы узнали о себе?**

**- Думаете ли вы продолжить наблюдение за собой?**

**- Понравился ли вам классный час?**

 **Дорога к самому себе - это дорога в целую жизнь.**

**Самоанализ**

**часа общения психологической направленности по теме «Познай самого себя»**

**в 7 классе**

**Классный руководитель: Ильина Любовь Дмитриевна.**

**Форма проведения** – интерактивная беседа с включением мини-игр, тестов, проблемных вопросов. Такая форма проведения существенно повысила мотивацию к самоизучению и самопознанию.

**Актуальность выбора темы**: час общения – внеклассное воспитательное мероприятие психологической направленности, посвященное самооценке личности. Эта тематика приобретает особую актуальность в подростковом возрасте. Семиклассники сталкиваются со многими проблемами социализации. По мнению психологов, для этого возраста характерна переоценка своих возможностей, отсутствует адаптация к неудачам. Задача данного мероприятия помочь детям посмотреть на себя со стороны, вселить веру в собственные силы, задуматься над тем, что причины неудач человека скрываются в нем самом, а не в окружающих.

Оптимальность объема предложенного познавательного материала сочеталась с проведением тестов, творческой и психологической игр. Это способствовало активизации внимания и заинтересованной работе детей на протяжении всего классного часа.

Злободневность,востребованность и привлекательность познавательной информации была очевидна.

**Общая характеристика класса.** Уровень сформированности коллектива средний, но много внимания в воспитательной работе уделяется именно формированию дружного классного коллектива, и уже есть положительные результаты, потому что именно детям принадлежит идея организации самоуправления в классе.

 Час общения входит в серию занятий психологической направленности, целью которых является успешная социализация подростков в коллективе.

Содержание часа общения было направлено на реализацию поставленной цели - формирование культуры самопознания как основы успешной социализации личности в коллективе.

Для создания комфортной, доброжелательной обстановки использовалось музыкальное оформление.

Уровень активности учащихся в ходе работы был высок. Дети продемонстрировали умение мыслить самостоятельно, доказывать свою точку зрения, привлекая для аргументации свой маленький жизненный опыт. Подобранные методы работы, использование групповой, индивидуальной работы дали хорошие результаты. Разнообразные тесты подтолкнули к размышлениям о самом себе.

Рационально использованное время, хороший темп работы позволили полностью реализовать задуманное.

Цель достигнута.

**Самоанализ**

**часа общения психологической направленности по теме «Познай самого себя»**

**в 7 классе**

**Классный руководитель: Ильина Любовь Дмитриевна.**

**Форма проведения** – интерактивная беседа с включением мини-игр, тестов, проблемных вопросов. Такая форма проведения существенно повысила мотивацию к самоизучению и самопознанию.

**Актуальность выбора темы**: час общения – внеклассное воспитательное мероприятие психологической направленности, посвященное самооценке личности. Эта тематика приобретает особую актуальность в подростковом возрасте. Семиклассники сталкиваются со многими проблемами социализации. По мнению психологов, для этого возраста характерна переоценка своих возможностей, отсутствует адаптация к неудачам. Задача данного мероприятия помочь детям посмотреть на себя со стороны, вселить веру в собственные силы, задуматься над тем, что причины неудач человека скрываются в нем самом, а не в окружающих.

Оптимальность объема предложенного познавательного материала сочеталась с проведением тестов, творческой и психологической игр. Это способствовало активизации внимания и заинтересованной работе детей на протяжении всего классного часа.

Злободневность,востребованность и привлекательность познавательной информации была очевидна.

**Общая характеристика класса.** Уровень сформированности коллектива средний, но много внимания в воспитательной работе уделяется именно формированию дружного классного коллектива, и уже есть положительные результаты, потому что именно детям принадлежит идея организации самоуправления в классе.

 Час общения входит в серию занятий психологической направленности, целью которых является успешная социализация подростков в коллективе.

Содержание часа общения было направлено на реализацию поставленной цели - формирование культуры самопознания как основы успешной социализации личности в коллективе.

Для создания комфортной, доброжелательной обстановки использовалось музыкальное оформление.

Уровень активности учащихся в ходе работы был высок. Дети продемонстрировали умение мыслить самостоятельно, доказывать свою точку зрения, привлекая для аргументации свой маленький жизненный опыт. Подобранные методы работы, использование групповой, индивидуальной работы дали хорошие результаты. Разнообразные тесты подтолкнули к размышлениям о самом себе.

Рационально использованное время, хороший темп работы позволили полностью реализовать задуманное.

Цель достигнута.