**Классный час «Что я знаю о себе»**

***Цель:***

·        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?».

**1. Проблемная ситуация "Как себя оценить? "**

**Психолог:** 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.

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

**Психолог:** 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, постарайтесь 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:*

постараетесь 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:

рассмеетесь 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.

1. У каждого из нас своё восприятие различных предметов или явлений.
2. 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 несклонен 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.

1. **. Подведение итогов (рефлексия)**

Психолог: Что дал вам сегодняшний классный час? Удалось вам узнать что-то новое о себе и других?

**Домашнее задание.**

**«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021г. Уч-к(ца) \_\_ класса**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**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 ценными качествами в себе я считаю \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Самыми отвратительными качествами в себе я считаю\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021г Уч-к(ца) \_\_ класса**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**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 ценными качествами в себе я считаю \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Самыми отвратительными качествами в себе я считаю\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_