Министерство образования Тверской области

ГБПОУ «Ржевский колледж имени Н.В. Петровского»

Классный час на тему: *Познай себя*

Цели и задачи: рассмотреть вместе с учащимися различные человеческие качества, необходимые для самоуважения, самоутверждения и достойных отношений с окружающими; акцентировать внимание учащихся на их собственных человеческих качествах, развивать умения объективно оценивать свои и чужие человеческие качества и поступки.

Ход занятия

Учащимся предлагалось заранее подумать над следующими вопросами ( распечатаны каждому на листах индивидуально) и после этих размышлений записать свои ответы:

- Каким человеком вы хотите стать?

- Кем бы вам хотелось быть в глазах других?

- Совершаете ли вы иногда неправильные поступки, зная об этом заранее, из опасения, что другие будут смеяться над вами или хуже относиться к вам?

- Вообразите, что вы стали тем, кем вы хотите быть. Каким вы видите себя?

Обращение к учащимся:

- Подумайте о человеке, которым вы восхищаетесь и которого больше всего уважаете.

- Запишите качества этого человека, пронумеровав их и разместив по одному на каждой строке.

( по желанию это можно сделать на доске)

Например:

1. Честность
2. Надежность
3. Чистосердечность
4. Ясность мышления
5. Уверенность
6. Верность
7. Доброта
8. Отсутствие эгоистичности

Нарисовать на доске таблицу из 4 колонок, озаглавив их «Всегда», «Обычно»,

«Иногда», «Никогда». Учащиеся делают тоже на своих листочках.

- Подумайте, обладаете ли вы перечисленными качествами, и отметьте эти качества (\*), учитывая то, как часто вы их проявляете. Например, если вы считает, что вы всегда добры, необходимо поставить звездочку под заголовком «Всегда», если вы иногда проявляете верность, надо поставить звездочку под заголовком «Иногда».

На доске пример:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Качества | Всегда | Обычно | Иногда | Никогда |
| 1. Честность
 |  | \* |  |  |
| 1. Надежность
 |  |  | \* |  |
| 1. Чистосердечность
 |  |  | \* |  |
| 1. Ясность мышления
 |  | \* |  |  |
| 1. Уверенность
 |  | \* |  |  |
| 1. Верность
 |  |  | \* |  |
| 1. Доброта
 | \* |  |  |  |
| 1. Отсутствие эгоистичности
 |  |  |  | \* |

- Выберите из списка 6 качеств, которые вы бы хотели иметь – это должны быть качества, которыми вы, по вашему мнению, обладаете или очень хотите обладать.

- Сделайте диаграмму в виде круга, которая бы показала, какие качества вы больше всего цените и хотите иметь (диаграмма отражает насколько тот или иное качество важно для учащегося).

- Кто желает изобразить свою диаграмму на доске (экране)? (приглашаются несколько человек)

- Как вы думаете, для чего нам нужно было выяснять и обсуждать качества и вообще черты своего характера?

 Вывод: для познания себя и других, и, в конечном счете, для самовоспитания и умения правильно строить отношения с другими людьми. Знания черт характера, качеств личности необходимо, чтобы понимать, какое поведение и какие ситуации скрываются за ними.

Например, имея дело с человеком обидчивым или упрямым человеком, необходимо поступать иначе, чем с человеком открытым и гибким. Кроме того, эти знания важны в работе по воспитанию себя, когда нужно знать, каких результатов добиваться, что необходимо в себе вырабатывать для достижения жизненных целей.

Вторая часть нашего классного часа будет посвящена умению и необходимости проведения самооценки в развитии личности (*можно разбить на 2 занятия, можно перед каникулами, если позволяет время, провести вместе 2 этапа из тем классного часа «Познай себя»*).

2 этап« Самооценка», используется тестовое задание

Цель: обсудить наиболее характерные личностные черты и особое внимание уделить раскрытию понятия «самооценка» и роли самооценки в развитии личности.

У каждого из нас есть собственное представление о своих личностных качествах, об уровне их сформированности и развития. Но мы часто заблуждаемся и неверно оцениваем себя. Данное задание поможет определить, насколько правильно (адекватно) вы оцениваете свои качества.

 На выданных листах перечислены в алфавитном порядке слова, характеризующие различные черты личности:

*Аккуратность, активность, альтруизм, апатия, артистичность, агрессивность, авантюризм;*

*Бдительность, балагурство, безволие, беззаботность, безответственность, бережливость, беспечность, бесстрашие, благожелательность, благородство, болтливость, бескорыстие, благоразумие, бесхитростность, беспокойность;*

*Вдумчивость, вежливость, великодушие, верность, властность, внимательность, впечатлительность, вспыльчивость, выдержка, выносливость, высокомерие, восторженность;*

*Гордость, грубость, гуманность, горячность, гибкость;*

*Дальновидность, деликатность, деловитость, деспотичность, дисциплинированность, добродушие, доброта, доверчивость, дерзость;*

*Жизнерадостность, жадность, жестокость, живость;*

*Заботливость, завистливость, замкнутость, заносчивость, застенчивость, злопамятность;*

*Инициативность, интеллигентность, искренность, исполнительность, изысканность, избалованность, индивидуализм;*

*Капризность, корректность, критичность, коллективизм, культурность;*

*Лаконичность, легковерие, легкомысленность, леность, лживость, лиричность, любознательность, либеральность;*

*Медлительность, мечтательность, мнительность, молчаливость, мстительность, мудрость, мужество, мягкость;*

*Наивность, настойчивость, находчивость, небрежность, невозмутимость, нежность, независимость, неподкупность, непрактичность, неприхотливость, нетерпеливость, непринужденность, нервозность, нерешительность, несдержанность;*

*Обаяние, обидчивость, общительность, объективность, организованность, осторожность. Остроумие, отзывчивость, откровенность, обязательность;*

*Пассивность, пессимизм, педантичность, патриотизм, подозрительность, практичность, предприимчивость, приветливость, придирчивость, принципиальность, порывистость, пунктуальность;*

*Радушие, раздражительность, резкость, рассудочность, расчетливость, решительность, разумность, реализм;*

*Самоконтроль, самокритичность, самообладание, сдержанность, скромность, скрытность, смелость, собранность, совестливость, сообразительность, сострадательность, чувство справедливости;*

*Тактичность, терпимость, требовательность, трудолюбие;*

*Увлеченность, упорство, усидчивость, уступчивость, угодливость, уравновешенность, утонченность;*

*Флегматичность;*

*Хвастливость, хитрость, холодность, храбрость;*

*Целеустремленность;*

*Честность, чувствительность;*

*Шутливость;*

*Щедрость;*

*Эгоистичность, энтузиазм, эрудированность, энергичность;*

*Чувство юмора.*

- Если, на ваш взгляд, этот список неполный, добавьте в него недостающие слова, характеризующие черты личности. Затем внимательно просмотрите весь список еще раз и составьте из него два столбца по 20 слов в каждом. Лучше делать это на двух отдельных листах бумаги. В первый столбец включите те слова, которые, как вы считаете, характеризуют положительные черты вашего идеала личности. Это будет положительный эталон. Во второй столбец - слова, характеризующие те качества, которыми ваш идеал обладать не должен. Назовем этот список «антиэталон».

- Выберите из этих столбцов те черты, которыми вы сами, по вашему мнению, обладаете. При этом вы должны ориентироваться не на степень выраженности той или иной черты, а только на ее наличие по принципу «да» или «нет».

Обработка результатов

- Подсчитайте количество черт, характерных для вас по эталону и антиэталону. Разделите каждую сумму на 20. Полученные коэффициенты сравните с таблицей интерпретации результатов.

 На доске (экране) таблица и рекомендации

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Коэффициент | Положительный эталон | Антиэталон |
| От 1 до 0,7 | Для вас характерна явная переоценка себя | Вы чрезмерно самокритичны к себе |
| От 0,6 до 0,4 | У вас адекватная (правильная) самооценка |
| От 0,3 до 0 | Вы чрезмерно самокритичны к себе | У вас некритическое отношение к себе |

 Рекомендации

*Для тех, у кого завышенная самооценка*

То, что вы цените себя, свои способности и возможности, прекрасно. Именно это помогает вам добиться значительных успехов во многих интересных и нужных делах. Но вместе с тем ваша самооценка может и мешать, привести к ошибкам или досадным сбоям. Поэтому время от времени говорите себе: «А все-таки… (на месте многоточия должны быть фамилия и имя очень авторитетного для вас человека, особенно в той области, которой вы занимаетесь)... делает это лучше, чем я». Например: « А все-таки А.С. Пушкин писал стихи лучше, чем я», - может сказать себе юный гениальный поэт. А почему бы и нет? Если уж сравнивать себя…, то сравнивать нужно именно с гениями. Желаем успехов!

*Для тех, у кого заниженная самооценка*

Вам следует понять и запомнить очень важную мысль: « Вы – уникальная и неповторимая личность». И все, что вы делаете, получается не так уж плохо. Повторяйте про себя несколько раз в день: « Я подарок для своих родителей ( они так меня ждали и любят), для друзей ( им так приятно каждый раз, когда мы видимся), для своих знакомых (они постоянно обращаются ко мне с различными просьбами)…» и т.д. Приводите свои аргументы. Вас любят животные, вашему появлению радуется солнце, вас ласкает ветерок. Все это для вас, ведь вы – подарок!

Итак, запомните и повторяйте: «Я- подарок для…» Перечень постоянно расширяйте. И удачи вам!

Обобщение и выводы классного часа

*- предложить учащимся сделать выводы по обсуждающим вопросам, а затем сделать обобщение*

 - Каждый человек - личность, неповторимая индивидуальность. Самый неприметный на первый взгляд человек похож, образно говоря, на древнеримскую виллу. Эти дворцы богачей обычно имели гладкие фасады, создававшие ощущение стандартности, однообразие. Но за фасадами, внутри помещений, царили роскошное убранство, богатство и неповторимость. Так и в людях за внешней неприметностью скрывается богатый душевный мир, множество задатков, оригинальность мыслей, чувств, увлечений. Важно суметь разглядеть все это. Для того чтобы найти путь к окружающим, надо учиться сближаться с ними, развивать в себе стремление видеть в людях добро, относиться к ним с симпатией.

*Созидание своей личности*

 Итак, вопрос заключается в том, какую именно личность вы хотите создать? Какие люди больше всего восхищают вас? Каких друзей вы хотели бы иметь?

 Из всех хороших качеств, которые мы ценим в других людях, очевидно, самые главные – это надежность, честность и верность своему слову. Например, мы уверены, что если человеку можно доверять, то он хороший друг. Мы можем прощать другу многие ошибки, но если он обманывает нас, это вредит дружбе больше всего.

 Естественно, нас привлекают люди, живущие в соответствии со своими идеалами. Каждый народ бережно хранит память о людях, живших в соответствии с принципами, которые они исповедовали.

 Человеком с цельным характером обычно считается тот, у кого слово не расходится с делом, кто следует велениям совести, воплощает в жизнь высшие идеалы. Такая жизнь говорит о единстве духа и помыслов человека. Таково определение гармоничного характера.

И, в заключение нашего разговора, предлагаю вам памятку для своего развития и воспитания «*Учитесь и тренируйтесь»*

Памятка для учащихся ( плакат на доске)

*Учитесь (тренируйтесь):*

- корректно выражать свои чувства и мысли;

- более осмысленно делать нравственный выбор и принимать решения;

- определять те черты, которые вы бы хотели изменить в себе, и осуществлять эти изменения;

- четче представлять себе свои творческие возможности и пути их применения;

- изменять отрицательные модели мышления и поведения;

- развивать и улучшать отношения с собой и с другими;

- открывать новые и разнообразные стороны своего «я» и учиться приводить их в согласие друг с другом.