



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ ГОРОД БУЙНАКСК
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 9 города БУЙНАКСКА»

ИНН-0543012577 368222 РД г.Буйнакск, микрорайон «Дружба», 64 «А»

тел: 8(87237)2-48-42 сайт: 9-2.dagestanschool.ru e-mail: shkola9_lk888@mail.ru

16.12.2024г.

КЛАССНЫЙ ЧАС «ПОЗНАЙ САМОГО СЕБЯ»

Педагог-психолог
Хизриева Н.А.

Классный час в 7 «б» классе

«Познай самого себя»

Классный час психологической направленности, посвященный самооценке личности. Эта тема приобретает особую актуальность в младшем подростковом возрасте. Пятиклассники, выйдя за порог младшей школы, сталкиваются со многими проблемами социализации.

По мнению многих психологов и педагогов, для пятиклассников характерны переоценка своих возможностей, отсутствие адаптации к неудачам. Стремление к самоутверждению иногда толкает их к деструктивному поведению. Задача данного классного часа - помочь детям посмотреть на себя со стороны, задуматься над тем, что причины неудач человека кроются прежде всего в нем самом, а не в окружающих, вселить веру в собственные силы.

В ходе классного часа дети выполняют разнообразные задания с целью самонаблюдения, самоанализа, самооценки. Руководитель должен создать спокойную, доброжелательную, доверительную обстановку во время занятия. Нельзя заставлять детей открывать результаты своих тестов, нельзя ставить оценки за выполнение тестовых заданий. Детям следует объяснить, что эти результаты должны дать им информацию для размышления о себе. А в дальнейшем - и для работы над собой.

Цели: познакомить детей с некоторыми приемами самопознания, дать детям представление о том, как находить в себе главные черты, определять свои личные особенности; развивать у детей умение правильно оценивать себя и других; способствовать формированию веры в свои силы, в возможность стать лучше; побуждать подростков к самопознанию, самовоспитанию.

Подготовительная работа с детьми

Перед классным часом нужно объединить детей в группы по 4 человека (сидящие на 2 соседних партах поворачиваются лицом друг к другу).

Оборудование

На парту каждому ученику необходимо положить:

- альбомные листы для автопортретов;
- тетрадные листочки для тестов.

Музыкальное оформление

Можно приготовить 1-2 музыкальных фрагмента по 3-5 минут для сопровождения самостоятельной работы детей (создание автопортрета, тестирование).

План классного часа

1. Вступительное слово.

2. Интерактивная беседа «Нужно ли знать себя?»
3. Определение знаний детей о себе:
 - а) дискуссия «Какого человека можно назвать уникальным?»
 - б) создание автопортретов;
 - в) игра в группах «Кто я? Какой я?»
4. Мини-лекция «Что такое самооценка?»
5. Тест «Самооценка».
6. Подведение итогов (рефлексия).

Ход классного часа

I. Вступительное слово

Классный руководитель. Ребята, тема нашего сегодняшнего классного часа - «Познай самого себя». Эти слова принадлежат величайшему философу древности Сократу, который жил много веков назад. Уже тогда человек задумывался: кто он, какой у него характер, что он любит, чего не любит, каковы его цели в жизни, как к нему относятся другие люди? Этот процесс называется самопознанием.

II. Интерактивная беседа «Нужно ли знать себя?»

Классный руководитель. Начнем нашу беседу с ответов на вопросы.

- Как вы считаете, в наше время человек должен стремиться познать себя?
- Что лучше: переоценить или недооценить себя?
- Как вы понимаете слова «самонаблюдение», «самоанализ», «самоиспытание»?
- Как вы думаете, знаете вы себя?

Дети высказывают свои предположения.

Классный руководитель. 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, потому что, определив свою индивидуальность, он сможет увидеть индивидуальность другого человека. Он будет чувствовать себя успешным, счастливым.

Как же узнать себя? Для этого есть такие приемы (они записаны на доске):

1. Самонаблюдение.
2. Самоанализ.
3. Самоиспытание.

4. Самооценка.

Сегодня мы будем учиться самопознанию. А значит, будем проводить самонаблюдение, самоанализ, самоиспытание и самооценку. Чтобы ваша работа была более плодотворной, вам следует объединиться в группы.

III. Определение знаний детей о себе

Дискуссия «Какого человека можно назвать уникальным?»

Классный руководитель. Для начала предлагаю вам в группах провести дискуссию. «Какого человека можно назвать уникальным?» Через 1 минуту представители групп выскажутся по этому вопросу.

Включается тихая музыка. Дети обсуждают ответы в группах.

Минута истекла. Слушаем мнения групп. Какого человека можно назвать уникальным?

Примерные ответы детей:

- Это яркий, талантливый, незаурядный человек.
- Это человек, который отличается от других людей.
- Это необычный, странный человек, чудака.
- Это любой человек, даже самый обыкновенный. Он отличается от других людей даже отпечатками своих пальцев.

Создание автопортретов

Классный руководитель. Да, ребята, каждый человек в мире уникален, неповторим. Слово «уникальный» означает «единственный», «неповторимый». Я хочу, чтобы каждый из вас задумался о своей уникальности. Для этого предлагаю вам нарисовать свой портрет на альбомном листке, который лежит у вас на парте.

Включается музыка, и в течение 3-5 минут дети рисуют себя.

У вас получились уникальные автопортреты. А теперь мы подпишем эти автопортреты. Для этого поиграем в игру «Кто я?», «Какой я?»

Игра в группах «Кто я? Какой я?»

Классный руководитель. Для начала мы напишем слева в столбик десять раз букву «я», а рядом с каждой буквой напишем ответ на вопросы «Кто я?», «Какой я?» Это могут быть суждения о себе, о своей внешности, характере, внутреннем мире, о своих увлечениях, переживаниях, о том, за что вы себя уважаете.

Включается музыка. В течение 3-5 минут дети работают.

А теперь прочитайте свои ответы членам группы, но так, чтобы получился активный рассказ.

Дети в группах рассказывают о себе (8-10 минут).

А теперь послушаем по одному представителю от группы, тех, у кого получился самый интересный рассказ. Кто хочет представить себя всему классу?

Представители групп встают с мест, повторяют рассказы о себе.

Как вы считаете, можно сказать, что эти ребята думают о себе, пытаются разобраться в себе, узнать себя?

Дети отвечают.

IV. Мини-лекция «Что такое самооценка?»

Классный руководитель. Но 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 верной.

Люди с заниженной самооценкой считают себя глупыми, слабыми, некрасивыми. Эти люди очень обидчивы, необщительны, неуверенные в себе.

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 ее 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.

V. Тест «Самооценка»

Классный руководитель. Итак, ребята, мы сегодня учимся оценивать самих себя.

Сейчас мы пройдем с вами испытание и узнаем, какая у каждого из вас самооценка.

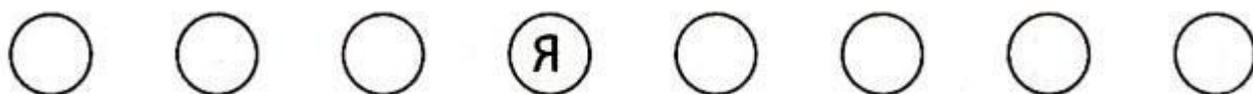
У каждого из вас на парте лежит тетрадный листок. На этих листочках мы будем выполнять специальные задания, которые помогут вам немного разобраться в самих себе.

Нарисуйте на этом листке 8 кружочков в один ряд. Лучше расположить листок в ширину.

Дети рисуют кружочки. Учитель проверяет, чтобы у всех были нарисованы в 1 ряд 8 кружочков.

Быстро напишите букву «я» в любом кружке.

Дети пишут букву «я» в одном из кружков. Учитель контролирует правильность выполнения задания.



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, а те, кто поставил букву «я» в середине, имеют правильную самооценку.

Результат, который вы получили, не обязательно 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. От этого зависит, насколько успешной будет наша жизнь.

VI. Подведение итогов (рефлексия)

Классный руководитель. Подведем итоги сегодняшней нашей встречи:

- Была ли вам интересна тема познания себя?
- Что вы узнали о различных вариантах самооценки?
- Как может верная самооценка помочь человеку в жизни?
- Что нового узнали вы сегодня о себе?
- Думаете ли вы продолжить наблюдение над собой?
- Понравился ли вам наш классный час?

Примерные ответы детей:

- Было интересно что-то узнать о себе, о своем характере.
- Узнал о том, какая бывает самооценка, у меня пока не такая, как мне хочется.
- Нужно себя оценивать правильно, чтобы люди тебя уважали, чтобы быть уверенным в себе.
- Обязательно буду изучать себя, чтобы верно оценить свои силы.
- Понравилось, как мы рисовали автопортреты и рассказывали о себе.

Дополнительный материал

Вербальная диагностика самооценки личности

Инструкция

А. Вы должны заготовить табличку из 5 столбиков.

| № вопроса | «Очень часто» (4 балла) | «Часто» (3 балла) | «Редко» (2 балла) | «Никогда» (0 баллов) | Сумма баллов |
|-----------|-------------------------|-------------------|-------------------|----------------------|--------------|
| 1 | + | | | | |
| 2 | | | + | + | |
| | | + | | | |
| 32 | + | | | | |
| Итого | 8 | 3 | 2 | 0 | 13 |

В первом столбике записать числа от 1 до 32 - это номера вопросов. В остальных столбиках нужно записать варианты ответов: «очень часто», «часто», «редко» или «никогда» в зависимости оттого, насколько свойственны вам мысли, описанные в тесте.

Б. Учитель читает вопросы, ученики ставят в соответствующей графе знак+.

Опросник

1. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.
2. Постоянно чувствую свою ответственность в учебе.
3. Я беспокоюсь о своем будущем.
4. Многие меня ненавидят.
5. Я обладаю меньшей инициативой, чем другие.
6. Я беспокоюсь за свое психическое состояние.
7. Я боюсь выглядеть глупым.
8. Внешний вид других куда лучше, чем мой.
9. Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми людьми.
10. Я часто допускаю ошибки.
11. Как жаль, что я не умею говорить с людьми как следует.
12. Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе.
13. Мне бы хотелось, чтобы мои действия одобрялись другими чаще.
14. Я слишком скромн.
15. Моя жизнь бесполезна.
16. Многие неправильного мнения обо мне.
17. Мне не с кем поделиться своими мыслями.
18. Люди ждут от меня очень многого.

19. Люди не особенно интересуются моими достижениями.
20. Я слегка смущаюсь.
21. Я чувствую, что многие люди не понимают меня.
22. Я не чувствую себя в безопасности.
23. Я часто волнуюсь понапрасну,
24. Я чувствую себя неловко, когда вхожу в комнату, где уже сидят люди.
25. Я чувствую себя скованным.
26. Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной.
27. Я уверен, что люди почти все принимают легче, чем я.
28. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.
29. Меня волнует, как люди относятся ко мне.
30. Как жаль, что я необщителен.
31. В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен в своей правоте.
32. Я думаю о том, чего ждут от меня одноклассники.

Ключ к тестовому заданию

Когда табличка будет заполнена ответами, ученики должны произвести подсчет баллов. Подсчет баллов производится по схеме:

- «очень часто» - 4 балла;
- «часто» - 3;
- «редко» - 2;
- «никогда» - 0.

0-25 баллов свидетельствуют о высоком уровне самооценки, при котором человек, как правило, уверен в себе, правильно реагирует на замечания других и редко сомневается в необходимости своих действий.

26-45 баллов - показатель среднего уровня самооценки, человек редко страдает комплексом неполноценности, лишь время от времени старается подстроиться под мнение других людей.

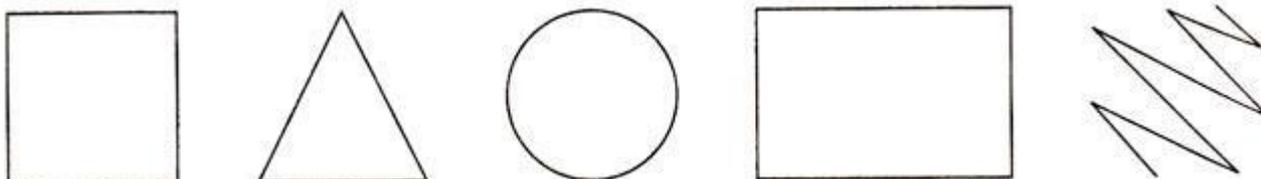
46-128 баллов - уровень самооценки низкий, человек болезненно переносит критические замечания, не уверен в себе.

Важное замечание! Не стоит расстраиваться из-за результатов. Во-первых, они могут меняться. Во-вторых, всегда лучше узнать свои уязвимые места и начать работать над собой. А у человеческой психики есть одна особенность: человек всегда становится таким, каким он хочет себя видеть.

Психогеометрическая самооценка личности (С. Делингер в адаптации А.А. Алексеева, Л.А. Громовой)

Инструкция

А. Посмотрите на 5 фигур (квадрат, треугольник, круг, прямоугольник, зигзаг), изображенных на рисунке. Выберите из них ту, о которой вы можете сказать: «Скорее всего, это я». Только не занимайтесь никаким психологическим анализом. Ненужные умпостроения ни к чему не приведут.



Доверьтесь интуиции. Если вы испытываете затруднение, выберите ту фигуру, которая первой привлекла вас. Запишите ее название под № 1.

Б. Теперь расположите оставшиеся 4 фигуры в порядке предпочтения. Перед вами будет упорядоченный ряд геометрических фигур. Какую бы фигуру вы ни поместили 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, взаимодействие с которым будет представлять для вас наибольшие трудности. Если же ни одна из фигур не подходит, то вас можно описать комбинацией 2 или даже 3 фигур.

Результаты теста

Социально-психологические особенности «геометрических» типов личности

| Фигура | Положительные | Отрицательные |
|---------|--------------------------|------------------------------|
| Квадрат | Любовь к порядку | Педантизм |
| | Внимательность к деталям | Возможность упустить главное |
| | Аналитичность | Холодная рассудительность |
| | Рациональность | Излишняя осторожность |
| | Упорство, настойчивость | Упрямство |
| | Бережливость | Скупость |

| | | | |
|---------------|---|-------------------------------------|---|
| Треугольник | 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 |
| | Неудержимость | | Энергичность |
| Прямоугольник | Возбудимость | | Напряженность, замешательство |
| | Любознательность | | Легковерность |
| | Настрой на свое | | Наивность |
| | Чувствительность | | Эмоциональная неустойчивость |
| | Неамбициозность | | Низкая самооценка |
| | Смелость | | Безрассудство |
| Круг | Доброжелательность | | Мягкотелость, нетребовательность |
| | Добродушие | | Беспечность |
| Фигура | Положительные | Отрицательные | |
| | Заботливость, преданность | Навязчивость | |
| | Щедрость | Расточительность | |
| | Доверчивость | Легковерность | |
| | Великодушие | Склонность к самобичеванию | |
| | Бесконфликтность | Конформность, уступчивость | |
| Зигзаг | Креативность | Неорганизованность и разбросанность | |

| | | | |
|--|-----------------|-----------------|--|
| | Мечтательность | Прожектерство | |
| | Экспрессивность | Несдержанность | |
| | Остроумие | Эксцентричность | |
| | Интуитивность | Нелогичность | |
| | Раскованность | Непрактичность | |



