

Классный час в 8 «Д» классе Тема: «Грани моего Я»

Петрова Юлия Сергеевна, педагог МАОУ СОШ №7,

Вяткина Елена Витальевна, педагог - психолог МАОУ СОШ №7

Цель: Познание особенностей своей личности, формирование потребности к самопознанию.

Задачи:

1. Раскрыть значение понятий «Я – концепция», дать толчок к самопознанию, самоизучению.
2. Развитие положительной «Я – концепции» у учащихся.
3. Воспитание уверенной, самодостаточной личности.

Ход классного часа:

Стулья расставлены по кругу, чтобы атмосфера располагала к общению, к беседе.

Включение Видеосюжета (мультфильм «День, ночи»)

Подростковый возраст – это самый трудный, но и в то же время самый интересный возраст. Формируется самосознание, вырабатывается собственная независимая система эталонов самооценивания и самоотношения к себе и к окружающим. Подросток начинает всматриваться в себя, стремится познать сильные и слабые стороны своей личности. Возникает потребность оценить свои возможности для того, чтобы найти свое место в коллективе. Таким образом у вас складывается представление о себе, о своих способностях, особенностях, возможностях. В свою очередь, отношение к себе влияет на поведение, на то, как вы свое мировоззрение проявляете в ежедневных поступках. Ведь не секрет, что в одинаковой ситуации каждый из вас поступает по-своему, иногда прямо противоположно. Почему? Да потому, что все люди разные. Поскольку подросток еще не обладает достаточным умением правильно анализировать собственные личностные проявления, то возможны конфликты, порожденные противоречием между уровнем притязаний подростка, его мнением о себе и его реальным положением в коллективе, отношением к нему со стороны взрослых и сверстников. Неосознаваемые внутренние конфликты и переживания часто бывает легче выразить с помощью зрительных образов, чем высказать их. Сегодня мы попытаемся это сделать в ходе нашего классного часа.

Предлагается учащимся проговорить, что формируется в подростковом возрасте. Разбить класс на две подгруппы, которые в течение 5 минут создают схему «Формирование подростка» (ответить на вопрос: что формируется в подростковом возрасте?)

Например: Отношение к себе, к окружающим, жизненные ценности, жизненные цели (стремление), личность, стиль жизни, круг интересов, круг общения, социальная роль.

Влияет ли все это на модель поведения в обществе?

Я-концепция способствует осознанному или неосознанному построению модели поведения молодого человека в обществе.

Сегодня мы пригласили к нам на классный час педагога-психолога Вяткину Е.В., она проведет с вами несколько упражнений, в ходе выполнения которых вы сможете на себе почувствовать сильные и слабые стороны своей личности, углубиться в изучение собственной личности, а возможно и наметите ориентиры для саморазвития, самовоспитания.

Для безопасной продуктивной работы в кругу нам необходимо принять правила работы в группе. Для экономии времени я их озвучу сама:

- Мы не оцениваем ответы и работы товарищей, оцениваем свою работу. Но мы можем задавать вопросы по существу работы.

- Принцип конфиденциальности: каждый имеет право говорить о своем отношении к собственным наработкам, но не разглашает информацию о других.

- Уважаем чувства друг друга.

Упражнение 1: Упражнение «Каракули» или «Клякса». Нарисуйте, пожалуйста, на листке бумаги каракули. А теперь скажите, на что они похожи? Найдите из них ту, которая похожа на вас. Расскажите о себе.

Упражнение 2: «Кто я»: напишите семь раз ответ на вопрос «кто я?»

В течение 5 минут десять раз по-разному ответьте на вопрос: «Кто Я?» Записывайте ответы так, как они приходят вам в голову.

Отвечая на вопрос «Кто Я?», вы обозначаете то место, которое занимаете в этом мире,

конструируете образ своего «Я». Если вы смогли придумать себе не более 5 характеристик, вероятно, вы или не хотите раскрываться даже перед собой, или редко задумываетесь о себе, пользуясь лишь самыми очевидными характеристиками («Я — человек, ученик» и т.д.) Возможно, вам этого достаточно. Но если вы будете так сдержанны в реальной презентации, вашему собеседнику придется самому «достраивать» ваш образ.

Проанализируем содержание ответов. Встречаются ли среди них критические замечания? Возможно, и в жизни вы склонны преувеличивать свои недостатки, выпячивать их. Следуйте совету Андре Моруа: «Никогда не говорите о себе плохо. За вас это сделают ваши друзья».

Чаще всего встречаются ролевые и биографические характеристики («юноша», «девушка», «сын», «дочь»). Обратите внимание, сколько таких характеристик в вашем автопортрете. Если их большинство, возможно, вы предъявляете себя в жизни как носителя формальных характеристик, под которыми могут подписаться миллионы людей. Где ваша индивидуальность? Вы про нее забыли или ее нет?

Бывает, что разные ответы крутятся вокруг одной и той же темы — своих увлечений, отношений с другими людьми, планов на будущее. Подчас так проявляются проблемы, которые неосознанно определяют ваши поступки.

В каком времени стоят глаголы в ваших ответах — в настоящем, будущем или прошедшем? Или они вне времени? Если большинство ответов относится к прошлому («я был перспективным спортсменом»), возможно, вы до сих пор цепляетесь за него, перебирая, словно старые фотографии, вчерашние успехи.

Бывает так, что человек не живет, а готовится к жизни. «Когда я вырасту..., Когда выучусь ..., Когда женюсь ..., Когда куплю машину ..., когда построю дом ...» и так далее до бесконечности. Планирование — дело хорошее и даже необходимое. Однако бывает, что жизнь превращается в долгий изнурительный забег с промежуточными финишами. Возлагая все надежды на будущее, что вы оставляете сегодняшнему дню и сегодняшнему себе?

Не переживай Будущее — оно еще не родилось.

Похорони прошлое — оно умерло.

Живи Настоящим!

Только в нем душа трудится вместе с Богом!

Генри Лонгфелло

Если в ваших ответах присутствует прошлое, настоящее и будущее, значит, у вас есть полноценное ощущение своей жизни.

Тест, который вы только что выполнили, основан на вашей самооценке.

Американский психолог Уильям Джеймс вывел формулу самооценки, которую иногда называют формулой счастья:

САМООЦЕНКА = УСПЕХ / УРОВЕНЬ ПРИТЯЗАНИЙ

Есть только два способа повысить самооценку:

1) добиться успеха в какой-нибудь деятельности;

2) снизить уровень притязания.

Достичь одновременно и того, и другого удастся только великим людям.

Упражнение 3: «Я реальное, я идеальное» («Два зеркала»)

Нарисуйте себя дважды — в двух зеркалах: первый овал — первое зеркало — это вы, какими видите себя сейчас; второй овал — второе зеркало — это вы, какими хотите стать в будущем.

После подготовки рисунков следует спросить, чем отличаются ваши рисунки (чем отличается ваше представление о себе сегодняшнем, реальном, и будущем, идеальном). Неплохо, если учащиеся проговаривают не только внешние отличительные признаки, но и внутренние качества, признаки успешности. В таком случае следует их спросить: а что ты планируешь (что готов) сделать, чтобы достичь своего идеального представления о себе?

Далее делаем вывод: только постоянно развиваясь и работая над собой, человек живет, стремится к чему-то. Каждый из нас в чем-то является первым.

Телесно-ориентированная терапия. Упражнение «Объятие»

Давайте мы с вами сейчас обнимем друг друга от души, по желанию, кого хотите. Скажите, какие чувства вы испытали при этом? Это подарок? Дорогой, требующий ли каких то растрат?

Рефлексия. Что понравилось? Что не понравилось? Передача мягкого мяча по кругу.

Дальнейшая работа в 2018-2019 учебном году у вас насыщенная и не менее интересная:

-Запускается курс «Познай себя» с целью изучения себя в плане выбора дальнейшей деятельности (профессиональной) в ходе которого у вас будет возможность узнать более глубоко.

- Образовательное событие «Мои ресурсы самоопределения»;
- Запуск уроков внеурочной деятельности;
- Запуск «Проектного офиса»;
- Классный час по подготовке к выбору профессиональных проб;
- курс «Мой выбор»;
- Классный час с психологом «Мои опыты самоопределения»;
- Зауск интегрированного курса «Технология+ИТ» в 8А,Д классах;
- Технофест;
- Рефлексивный классный час «Моя образовательная история».

Все это поможет вам еще глубже узнать себя и выстроить траекторию своего ближайшего (и перспективного) будущего.

Спасибо всем за внимание!