

## Тема: ПОЗНАЙ СЕБЯ

*– Дайте-ка вспомнить: сегодня утром, когда я встала, я это была или не я? Кажется, уже не совсем я? Но если это так, то кто же я в таком случае? Это так сложно...*

Л. Керролл «Алиса в стране чудес»

**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.

### Ход занятия

Учащимся предлагалось заранее подумать над следующими вопросами (они могут быть распечатаны на листках каждому индивидуально) и после этих размышлений записать (на обратной стороне листа) свои ответы в произвольном порядке:

- 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.

Нарисуйте на доске таблицу из четырех колонок, озаглавив их «Всегда», «Обычно», «Иногда», «Никогда». Предложите учащимся сделать то же самое на листочках.

Предложите ученикам подумать о том, обладают ли они перечисленными качествами, и отметить эти качества звездочкой (\*), учитывая то, как часто они их проявляют. Например, если учащийся считает, что он всегда добр, необходимо поставить звездочку под заголовком «Всегда», если он считает, что он лишь иногда проявляет верность, надо поставить звездочку под заголовком «Иногда».

Например:

Качества	Всегда	Обычно	Иногда	Никогда
1. Честность		*		
2. Надежность			*	
3. Чистосердечность			*	
4. Ясность мышления		*		
5. Уверенность		*		
6. Верность			*	
7. Доброта	*			
8. Отсутствие эгоистичности				*

Далее каждый выбирает из списка шесть качеств, которые он хотел бы иметь. Это должны быть качества, которыми он, по его мнению, обладает или очень хочет обладать.

Далее учащиеся могут подготовить диаграмму в виде круга, показывая, какие качества они больше всего ценят и хотят иметь. Эта диаграмма должна показывать, насколько то или иное качество важно для них (степень важности качеств должна быть пропорциональна размеру секторов).

Если позволяет время, вы можете пригласить нескольких учащихся к доске и попросить их изобразить свои диаграммы. Поста-

райтесь разместить на доске как можно больше диаграмм, чтобы учащиеся имели возможность сравнить их.

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

На этот вопрос ответить нетрудно: для познания себя и других и в конечном счете для самовоспитания и умения правильно строить отношения с другими.

Знания черт характера, качеств личности необходимо, чтобы понимать, какое поведение и какие ситуации скрываются за ними.

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

#### ТЕСТОВОЕ ЗАДАНИЕ «САМООЦЕНКА»<sup>1</sup>

У каждого из нас есть собственные представления 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.

*Ниже перечислены в алфавитном порядке слова, характеризующие различные черты личности (можно заранее подготовить на отдельных листках и раздать учащимся):*

аккуратность, активность, альтруизм, апатия, артистичность, агрессивность, авантюризм;

бдительность, балагурство, безволие, беззаботность, безответственность, бережливость, беспечность, бесстрашие, благожелательность, благородство, болтливость, бескорыстие, благоразумие, бесхитрость, 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, неискренность, исполнительность, изысканность, избалованность, индивидуализм;

капризность, корректность, критичность, коллективизм, культурность;

лаконичность, легкоеверие, 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, нежность, 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;

щедлость;

эгоистичность, энтузиазм, эрудированность, энергичность;

чувство юмора.

<sup>1</sup>Прутченков, А. С. Наедине с собой. – М.: Российское педагогическое агентство, 1996.

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». А теперь выберите из них (сначала из первого столбца, а затем из второго) 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.

#### Интерпретация результатов и психотехнические упражнения

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 добиваться 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 считать 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 своих 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!

**Комментарий.** Предлагаемый в тексте теста перечень качеств не является исчерпывающим, то есть его можно добавлять в зависимости от уровня развития ребят, с которыми проводится тестирование. Но также можно и исключить из предлагаемого перечня без особого ущерба для результатов тестирования те качества, названия которых не понятны учащимся. Это сделает тестовую процедуру более доступной и легкой в проведении.

Возможен вариант проведения этого теста, когда перечень, с которым будут в дальнейшем работать ребята, составляется самими детьми. В этом случае каждый из них имеет право предложить любое качество, а класс большинством голосов решает, включать ли это предложение в общий перечень или нет. Когда будет составлен перечень примерно из 30 названий, начинается обычная процедура самоанализа по схеме, которая приведена выше.

Если результаты получаются противоречивыми, например по «эталону» – 0,8 (явная переоценка себя) и по «антиэталону» – 0,8 (чрезмерная самокритичность), то предложите такому школьнику еще раз заполнить данный тест. Значит, он что-то не понял в инструкции.

В целом содержание теста дает возможность обсудить наиболее характерные личностные черты и особое внимание уделить раскрытию понятия «самооценка» и роли самооценки в развитии личности.

#### Возможные выводы и итоги.

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, однообра-

зия. 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 сблизиться 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 живет согласно своим принципам, кто следует велениям совести, воплощает в жизнь высшие идеалы. Такая жизнь говорит о единстве духа и помыслов человека. Таково определение гармоничного характера. И в самом деле, наша совесть признает цельный характер за норму для каждого из нас.

Чтобы быть человеком с цельным, гармоничным характером, нужно держать свои обещания перед другими людьми и перед собой. Это означает выполнять свои обязательства, хранить верность тому, что мы считаем правильным. Этот принцип цельности настолько присущ нам, что иногда мешает признать, что мы совершили ошибку. Мы можем даже попытаться сделать вид, что никакой ошибки не совершали. Так происходит потому, что нам не хочется нарушать своей внутренней цельности.

**Д о п о л н е н и е.** Если вам трудно, попробуйте вести дневник (это не обязательно, но можно попробовать): вы сможете доверять дневнику свои самые сокровенные мысли и чувства. Начав с общения с собой, вы посте-

пенно разовьете в себе способность общаться с другими. Откровенность с собой открывает путь для большей откровенности с другими людьми.

Как и всегда в жизни, чем больше вы вкладываете в ведение дневника, тем больше вы из этого извлечете. В любом случае, не ограничивайтесь заданными упражнениями. Свободно исследуйте и экспериментируйте, как хотите и когда хотите. Помните, что нет никаких твердо заданных правил. Создавайте их сами!

Если вы считаете, что у вас нет творческих способностей, не бойтесь. Вам вовсе не нужно иметь талант или учиться писать и рисовать, чтобы делать эти упражнения. Ведь речь идет не о занятиях литературой или искусством, а о вашем внутреннем мире. Вы будете рисовать или писать не ради чьего-то удовольствия или одобрения. Помните, этот дневник – ваш и предназначен только для вас. Пусть он станет одним из ваших лучших друзей.

#### **ПАМЯТКА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ**

(можно поместить на вывешенном плакате)

Учитесь (тренируйтесь):

- 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.