***Який ти або***

***пізнай себе***

***(Година спілкування)***

**Мета:** навчати знаходити в собі не тільки сильні, а й слабкі сторони,

не боятися показати свої мінуси, продемонструвати плюси,

терпимо та з розумінням ставитись до інших;

формування інтересу до свого внутрішнього світу, розвиток

уявлень про свої здібності та можливості, сприяти самопізнан-

ню та самоутвердженню;

виховувати гуманну, творчу, соціально активну особистість.

**Обладнання:** малюнок серця (2 шт.), бланки таблиць «Завжди, інколи,ніколи», «Вмію, хочу навчитись», малюнки із зображенням дракона.

**Вступ**

Доброго дня! Погляньте за вікно. Усміхніться, порадійте за чудовий сонячний день. Привітно, з повагою погляньте на свого сусіда по парті. Сьогодні у нас цікава розмова. Тема нашої розмови: « Який ти або пізнай себе?». Це питання рано чи пізно ставить собі кожна людина, але відповідь вдається знайти не кожному. Давайте сьогодні разом спробуємо дати відповідь, спробуємо знайти у собі не тільки сильні, а й слабкі сторони.

**Основна частина**

*Гра «Скарби серця»*

*Учні поділяються на дві групи. Кожна група отримує великий малюнок серця, яке вона повинна розділити на клітинки і вписати в них усі якості людини, які роблять серце світлим і сяючим. Група, яка напише більше якостей, виграє, і їй присвоюють звання «Охоронець серця».*

Кожному з нас приємно спілкуватися з людьми, у яких світле, добре серце. Мабуть, кожен з вас мріє, щоб про нього говорили з повагою та добротою. Для цього потрібно бути правдивим, працьовитим, дисциплінованим, відповідальним... *(продовжіть перелік).*

Молода людина може сама вирішити, які риси характеру і моралі вона хоче виховати в собі, але для цього слід пізнати себе.

*Завжди, інколи, ніколи.*

*Пропоную учням таблицю.*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | завжди | інколи | ніколи |
| доброта |  |  |  |
| чесність |  |  |  |
| впевненість |  |  |  |
| вірність |  |  |  |
| сміливість |  |  |  |
| надійність |  |  |  |
| порядність |  |  |  |

*Прошу поміркувати про те, чи є у них перелічені якості й у якій мірі. Якщо вони вважають,що завжди чесні, то ставлять зірочку в колонці «завжди», якщо іноді проявляється сміливість, то повинні поставити зірочку в колонці «іноді» і так далі.*

*Подібну роботу можна пропонувати учням час від часу. По заповнених таким чином таблицях легко прослідкувати, як змінюється самооцінка дитини.*

Людина не народжується з готовим набором позитивних та негативних якостей. Їх набуття залежить від оточуючого середовища: рідних і близьких, друзів, однокласників, учителів, вихователів, а також занять за інтересами, телебачення і багато іншого. Але головне треба пам'ятати: людина сама є володарем своєї долі. Потрібна постійна робота над собою, саморозвиток і самовдосконалення, розвиток достоїнств і боротьба з недоліками. У багатьох із нас є невеликі слабкості, звички або вади, яких ми хотіли б позбутися якомога швидше. Вони не настільки помітні, відразу не впадають в око, проте часто заважають у житті.

*Гра «Інтерв'ю з самим собою»*

*Пропоную вихованцям записати три якості, яких їм дуже хотілося б позбутися. Потім із цих трьох якостей прошу вибрати одну, найнеприємнішу, і поговорити з нею – узяти інтерв'ю у цієї якості. Питання для інтерв'ю:*

*- Чому ти поселилася в мені?*

*- Що ти ставиш собі за мету?*

*- Чи подобається тобі розмовляти зі мною?*

*- Що я повинен зробити, щоб ти зникла?*

*Вправа «Переможи свого дракона»*

*Всі ми читали казки, легенди про сміливого воїна, що вбиває дракона. Пам'ятаєте, коли богатир відрубував у дракона одну голову, на її місці відразу виростала інша? І здавалося, що дракон непереможний. Але злітала ще одна голова й ще. І раптом виявлялося, що дракон переможений. Говорячи сучасною мовою, кількість запасних голів була обмежена.*

*У кожного з нас свій дракон (шкідливі звички, негативні риси характеру, погані манери). Він з'являється як маленький, майже симпатичний дракончик, але, якщо його вчасно не знищити, він може вирости і стати небезпечним для самої людини й усіх її близьких. Майже кожен із нас в один прекрасний момент вирішує вбити свого дракона. Але в того на місці відрубаної голови виростає інша. І ми часто відступаємо. Не боремося із драконом, а приручаємо його або намагаємося оселити його якось так, щоб цього ніхто не помітив. І тоді залишається тільки дивуватися: чому раптом із нас вириваються клуби полум'я й час від часу чується рикання дикого звіра?*

*Тому краще воювати з драконом, поки він ще малий і поки у вас самого ще досить сил. Найголовніше - пам'ятати, що кількість голів у нього не безмежна і його можна перемогти.*

*Пропоную вам намалювати свого дракона і назвати його в цілому й кожну його голову окремо.*

Тепер, поговоривши зі своїм ворогом, ви знаєте його слабкі місця і в разі його прояву зможете йому протистояти. Запам'ятайте: у житті нічого не треба боятися, треба лише знати, як протистояти поганому. Кожна людина – унікальна, не схожа ні на кого, неповторна особистість. Самі для себе ми часто здаємося добрими знайомими і водночас залишаємося таємницею. На те, щоб пізнати себе, йде все життя. І чи можемо ми гарантувати, що знаємо про себе все, вивчили всі потаємні куточки нашої душі? Людина багаторганна. В широкому спектрі її особистості є різні кольори: світлі, темні, напівтони, ледь помітні відтінки. Ми самі не завжди можемо визначити їх усі. Тут нам потрібна допомога друзів, знайомих, родичів.

*Сміливий експеримент.*

*Багато хто з людей боїться казати правду одне одному у вічі. Давайте сьогодні зробимо перший крок у сміливість і, не соромлячись нікого, але пам'ятаючи про норми етики, спробуємо сказати своєму товаришу правду прямо у вічі. Але для цього нам потрібен сміливий учень. Хто хоче провести цей експеримент? (Один учень виходить до дошки).*

*Тепер по черзі скажіть своєму товаришеві, які, на вашу думку, є у нього три хороші та три погані риси характеру.*

Спілкуючись один з одним, не забувайте, що словом можна дуже образити. Не ображайте один одного і з гідністю сприймайте критику на свою адресу.

1.Чи повинна людина вдосконалювати свій характер і чому?

2.Що ще, крім характеру, може вдосконалювати людина? (Знання, вміння, майстерність...)

3.Про яку людину говорять, що вона – сама досконалість?

4.Хто може допомогти людині вдосконалюватися?

*Творче завдання «Вмію, хочу навчитись»*

*Давайте з'ясуємо, що ж ви вмієте, а чого ще повинні навчитися? Потрібно заповнити колонки, написавши в кожній мінімум по чотири пункти*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Краще всього я  вмію | Я не дуже добре  вмію | Більш за все я хочу навчитися робити | Що мені для цього потрібно |
| 1.  2.  3.  4. |  |  |  |

Заповнюючи таблицю ви спробували з'ясувати, що знаєте, вмієте, а над чим ще слід попрацювати. Головне – вчасно поставити собі мету і йти до неї без зупинки.

**Підсумок**

Сьогодні ми зробили першу сходинку до пізнання самого себе. Ідеальних людей не буває. Ти на землі тому, що потрібен таким, який ти є! В іншому разі тут був би хтось інший. Ти – втілення чогось особливого, істотного, важливого. Подивись на себе. Ти можеш бути лише собою. Але намагайся бути кращим. Пам'ятай: завжди і всюди цінуються добрі, справедливі, чесні, працьовиті, відповідальні люди.