Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Ульяновска "Кадетская школа №7
имени В.В. Кашкадамовой"

Конспект классного часа по спихологии

для 9 класса

на тему «Путь к себе»

 педагог-психолог

Катревич Нина Петровна

***Тот, кто правильно указывает на мои ошибки, - мой учитель;***

***тот, кто правильно отмечает мои верные поступки, - мой друг;***

***тот, кто мне льстит, - мой враг.***

***Сюнь-цзы.***

***Важно не то, кем тебя считают, а кто ты на самом деле.***

***Публий Сир.***

Традиционно старший подростковый возраст считают возрастом самоопределения личности. Самоопределение неразрывно связано с пониманием себя, своих возможностей и стремлений. Между тем многие девятиклассники не знают, чего они хотят, не могут внятно сформулировать свои цели, принципы, не имеют нравственного идеала, не могут адекватно оценить себя. Предлагаемый классный час - это час общения на темы психологии и морали (самопознание, самооценка, идеалы, цели, принципы). В сценарии использованы разнообразные методы: интерактивная беседа, проблемная ситуация, анкетирование (самохарактеристика), групповая форма работы, игровые ситуации. В конце классного часа каждый ученик должен составить самохарактеристику (по вопросам анкеты).

*Цели*: расширить представление детей о самопознании, саморазвитии, самоопределении; формировать положительную нравственную оценку таких качеств, как целеустремленность, воля, настойчивость, желание работать над собой; способствовать формированию адекватной самооценки; побуждать детей к анализу своих поступков, мыслей, чувств, к самонаблюдению, самопознанию, самосовершенствованию.

*Форма проведения*: час общения.

Подготовительная работа: за 1-2 дня до классного часа втайне от остальных детей помочь 2-3 ученикам составить самохарактеристики по вопросам анкеты. Попросить разрешения прочитать эти анкеты во время классного часа.

*Оборудование*: можно сделать ксерокопии анкеты для самохарактеристики (из дополнительных материалов к сценарию).

*Оформление*:

- написать тему, эпиграфы;

-для групповой работы начертить на доске таблицу «Самооценка». В колонках признаки указаны неверно.

Правильные ответы - в тексте сценария.

|  |
| --- |
| Самооценка |
| Завышенная | Заниженная | Объективная |
| Уверенность в себе Вспыльчивость Скромность Трусливость | Высокомерие Нахальство Обидчивость Чувство собственного достоинства | Пассивность Уравновешенность Самоуверенность Внушаемость |

Как правильно оценить себя? (на доске).

*1. Судите о себе по делам.*

*2. Сравнивайте себя с теми, кто лучше вас.*

*3. Тот, кто вас критикует - ваш друг.*

*- Критикует один - задумайтесь.*

*- Критикуют два - проанализируйте свое поведение.*

*- Критикуют три - переделывайте себя.*

*4. Строго относитесь к себе и мягко - к другим.*

**План классного часа**

I. Вступительное слово «Знаем ли мы себя?»

II. Интерактивная беседа по теме «Зачем нужна самооценка?»

III. Работа в группах по теме «Определение уровня самооценки».

IV. Проблемная ситуация «Как себя оценить?»

V. Работа с понятиями: цели, принципы, идеалы.

1. Цели.

2. Принципы.

3. Идеалы.

VI. Составление самохарактеристики (ответы на вопросы анкеты).

VII. Игра «Маска, я тебя знаю!»

VIII. Заключительное слово.

IX. Подведение итогов (рефлексия).

**Ход классного часа.**

**I. Вступительное слово «Знаем ли мы себя?»**

 Скоро вы окончите 9 классов и вам придется выбирать свой дальнейший путь: десятый класс, работа и вечерняя школа, училище, колледж, техникум. Кто-то сделает этот выбор осознанно и самостоятельно. А кто-то пока и сам не знает, чего он хочет. Девятиклассники знают много формул, теорем, правил, законов, могут решать трудные задачи и давать оценку литературным персонажам, но далеко не каждый может ответить на простые вопросы: кто я? какой я? каким я хочу быть? что думают обо мне другие? Сегодня мы будем учиться отвечать на эти вопросы.

**II. Интерактивная беседа по теме «Зачем нужна самооценка?»**

Великий немецкий поэт И.В. Гете утверждал: «Умный человек не тот, кто много знает, а кто знает самого себя». Можете ли вы считать себя умными людьми? (Дети отвечают).

Что можно узнать о себе?

Примерные ответы детей:

- Свои физические возможности, состояние здоровья.

- Свои таланты, способности (умственные, творческие).

- Свой характер, темперамент, волю.

- Свои вкусы, привычки.

- Свои сильные и слабые стороны.

 Узнавать себя нужно, чтобы объективно оценить свои способности и возможности. А что это даст? Зачем вообще нужна правильная самооценка?

*Примерные ответы детей:*

- Узнать призвание, выбрать профессию.

- Избежать ошибок и разочарований.

- Правильно вести себя с окружающими.

- Не браться за невыполнимые дела.

- Правильно определить цель в жизни.

Действительно, человек, который объективно оценивает свои способности и возможности, сможет безошибочно выбрать свое призвание, определить цель в жизни. Такому человеку легче избежать крушений жизненных планов, разочарований, ошибок. И если возникнут неприятности, он будет искать причину не в других, а в себе.

**III. Работа в группах по теме «Определение уровня самооценки».**

А как же можно узнать человека с правильной самооценкой? На доске я составила таблицу признаков людей с разной самооценкой. Но кто-то перепутал признаки. Как правильно разместить слова в колонках? Предлагаю обсудить этот вопрос в группах (по рядам, можно объединиться по 2 пары). Нужно собрать по 4 признака людей с разной самооценкой. Первая группа - с завышенной, вторая - с заниженной и третья - с объективной самооценкой. Выбранные признаки вы должны записать на листочках бумаги. Правильные ответы мы прикрепим к таблице. Дополнительное условие - обосновать свой выбор.

(В течение 3-5 минут дети работают.)

Время истекло, слушаем мнения групп.

(Дети поднимают руки, отвечают, обосновывают свой выбор. Правильные ответы прикрепляют скотчем в соответствующие колонки таблицы.)

*Записи на листках*

Завышенная: высокомерие, самоуверенность, нахальство, вспыльчивость.

Заниженная: пассивность, обидчивость, внушаемость, трусливость.

Объективная: уравновешенность, уверенность в себе, скромность, чувство собственного достоинства.

Что можно посоветовать человеку с завышенной самооценкой? (Быть более самокритичным, научиться видеть свои слабости, не считать себя выше других и т. п.)

- Что можно посоветовать человеку с заниженной самооценкой? (Заняться спортом, победить свою трусость, научиться говорить «нет» и т. п.)

- Что можно посоветовать человеку с объективной самооценкой? (Не терять уверенности в себе, продолжать работать над своими недостатками, не хвастаться своими достоинствами и т. п.)

**IV. Проблемная ситуация «Как себя оценить?».**

Со стороны легко определить, какая у человека самооценка, а вот самому себя оценить труднее. Вот послушайте рассказ о проблемах одной девятиклассницы Наташи (читает). *Бабушка и мама считают, что Наташа - самая умная и красивая девочка в школе. Но все учителя постоянно к ней придираются и ставят тройки, как и ее подружкам Светке и Галке, которых Наташа считает намного глупее себя. Светка и Галка, правда, так не считают, и даже сказали Наташе, что та слишком высокого о себе мнения. То же самое говорил и бывший Наташин дружок Сергей, с которым она поругалась. Наташа теперь с ними со всеми не разговаривает. Наташа считает, что все ей просто завидуют. А вот когда она станет знаменитой на весь мир фотомоделью, тогда им всем докажет, что они ей в подметки не годятся!*

*К сожалению, героиня рассказа не знакома с правилами, которые записаны на доске - «Как оценить себя?» (читает). Правильно ли оценивала себя Наташа? Какие ошибки она совершила, оценивая себя?*

*Примерные ответы детей:*

- Судила о себе по мнению мамы и бабушки.

- Учебные неудачи объясняла придирками учителей.

- Сравнивала себя не с более сильными, а с более слабыми.

- Требовательно относилась к другим, к себе - снисходительно.

- Не прислушивалась к критике, три человека ей говорили одно и то же, а она не сделала выводов.

- Поругалась с друзьями, которые говорили об ее недостатках.

- Ставила себе нереальные цели.

**V. Работа с понятиями: цели, принципы, идеалы**

**Цели.**Многие не могут определить свои цели, принципы, идеалы. Мне кажется, они просто плохо представляют себе, что это такое. Давайте разберемся с этими понятиями. Жизненные цели - что это такое? (Это мечта. То, к чему человек стремится.)

Зачем нужно ставить перед собой цели? (Чтобы к чему-то стремиться, чтобы был смысл жизни.)

Сколько целей может быть у человека?

Какие же бывают цели в жизни? {Могут быть краткосрочные, долгосрочные цели.)

*Примерные ответы:*

- Богатство, слава, власть.

- Стать мастером своего дела, чтобы все тебя уважали.

- Быть просто хорошим человеком, любить людей.

- Создать хорошую семью, построить дом, посадить дерево, вырастить детей.

- Жить для себя: учиться, развиваться, путешествовать.

- Принести пользу людям, жить для людей.

- Найти свою любовь.

- Жить для удовольствия, наслаждения.

- Совершить научное открытие, найти лекарство от неизлечимой болезни.

- Жить для Бога. Не грешить, бороться со своими страстями.

Ученые говорят, что жизненная цель дает человеку силы, он начинает что-то делать для достижения этой цели, и в конце концов его мечты сбываются. Но жизненные цели бывают разные. Одни дают силы на всю жизнь, а другие только на короткий период. Как вы думаете, какие цели могли бы стать целями всей жизни? {Дети отвечают.)

Говорят, что достигнуть цели совсем не трудно: надо просто каждый день делать к этой цели хотя бы один шаг. Иначе эта цель так и останется мечтой.

**Принципы.**Но даже самая красивая цель может быть человеком отвергнута, если нужно поступаться принципами. Жизненные принципы - это убеждения, взгляд на вещи, жизненные правила. Какие бывают принципы? Прежде всего, это 10 христианских заповедей. Давайте их вспомним. {Дети поднимают руки, отвечают.)

Есть люди, которые руководствуются другими принципами, например: «Человек человеку - волк» (закон джунглей), «Не верь, не бойся, не проси» (тюремный закон), «Бери от жизни все!», «После нас - хоть потоп!» и т. п. Какие еще вы знаете принципы? (Высказывания детей.)

Зачем нужны принципы? Может ли человек изменять свои принципы в течение жизни? Бывают ли люди без принципов? [Дети дают ответы.)

В истории много примеров, когда за принципы люди сознательно шли на смерть, если ценой жизни было предательство - веры. Родины или друзей, ведь изменить своим принципам - значило потерять себя как человека, потерять уважение к себе. Можете ли вы привести примеры? (Высказывания детей.)

**Идеалы.**Идеал - совершенное воплощение чего-то, что составляет высшую цель деятельности, стремлений. Я прочитаю качества идеальных людей. Представьте себе, что нужно выстроить их в порядке убывания. Какие качества вы бы поставили на первое место?

*Идеал мужчины*: привлекательность, верность, мужественность, мастеровитость, деликатность, понимание.

*Идеал женщины*: обаяние, верность, женственность, хозяйственность, уступчивость, понимание.

*Идеал гражданина*: коллективизм, патриотизм, национальная честь и достоинство, совесть, мужество, ответственность.

Идеал работника: профессиональная компетентность, высокая работоспособность, организованность и деловитость, деловое сотрудничество и самодисциплина, требовательность к себе и другим, культура труда и бережливость, потребность к самообразованию, самосовершенствованию.

**VI. Составление самохарактеристики.**

После окончания 9 класса школа дает выпускникам характеристики. Эти характеристики составляет классный руководитель. Но я решила обратиться к вашей помощи и попросила вас составить самохарактеристики. Для этого прошу вас ответить на вопросы анкеты.

(Психолог читает вопросы анкеты (из дополнительных материалов к сценарию), разъясняет их смысл, дети дают ответы.)

Кто хочет, может оставить анкету у себя. Надеюсь, она поможет вам в вашей самооценке.

(Желающие сдают анкеты.)

**VII. Игра «Маска, я тебя знаю!»**

С разрешения некоторых ребят я вам сейчас прочитаю их творения. А вы попробуйте угадать, кто автор этой характеристики.

(Учитель читает 3-4 характеристики, дети угадывают их авторов.) Как вы считаете, авторы были объективны к себе? А может, кто-то приукрасил или недооценил себя? (Дети высказываются.)

Эти характеристики очень помогут мне в конце учебного года. Я тоже постараюсь быть объективной.

**VIII. Заключительное слово**

Как известно, все люди уникальные, но осознать эту уникальность многие не могут или не хотят. А для этого нужно всего лишь познать себя, дать себе объективную оценку. Оказывается, это совсем непросто. И даже составить объективную характеристику в конце 9 класса удается немногим. Процесс познания себя у каждого свой, индивидуальный, неповторимый. Он будет длиться всю жизнь. С познания себя начинается и познание других людей, и познание мира, и познание смысла жизни.

**IX. Подведение итогов (рефлексия).**

Что дал вам сегодняшний классный час? Удалось вам узнать что-то новое о себе и других? (Ответы учащихся).

Спасибо за внимание!

**Дополнительный материал.**

**Анкета «Самохарактеристика».**

1. Ваш внешний вид. (Довольны ли вы своей внешностью?)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Убеждения и идеалы. (Есть ли у вас принципы? К чему вы стремитесь в жизни?)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Способности и интересы. (Что вас интересует больше всего, что у вас получается лучше, какие книги вы читаете?)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Отношение к труду. (Какую работу вы выполняете с удовольствием, а какую делаете нехотя? Есть ли у вас трудовые обязанности в семье?)\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. Нравственно-волевые качества. (Какие человеческие качества вы считаете самыми ценными; какие самыми отвратительными? Кто ваш любимый герой? Кому и в чем вы хотели бы подражать?)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_