**Классный час «Методика определения «Я – концепции».**

Человек живет среди людей и на протяжении всей своей жизни испытывает их влияние. В нас звучат голоса близких, которые мы запомнили с детства, голоса учителей и многих других встретившихся нам в жизни людей. Представления о добре и зле, оценка поступков и обстоятельств, наши взгляды и суждения сложились в контакте (или же в споре, конфронтации) с другими. Когда звучащие в нас голоса перебивают друг друга, несогласованны и противоречивы, нам трудно принять решение и вообще понять себя.

Может сложиться неправильная жизненная программа, которая не осознается, в которую человек сознательно не вносит коррективы. Люди живут как бы с чужого голоса - и это неправильно. Еще неправильнее не хотеть ничего об этом знать. Те, кто не хотят ничего в себе менять, все равно не смогут не измениться, хотя бы потому, что время меняет нас, не спрашивая ни совета, ни разрешения.

Самопознание эффективнее тогда, когда под рукой есть набор специальных тестов, доступных каждому. С них я предлагаю начать.

(Презентация)

- Из фигур, изображенных ниже, выберите одну, которая вам больше понравилась.

КВАДРАТ. Трудолюбие, усердие, потребность доводить начатое дело до конца, упорство, позволяющее добиваться завершения работы, — вот чем знамениты истинные Квадраты. Выносливость, терпение и методичность обычно делают Квадрат высококлассным специалистом в своей области. Квадрат любит раз и навсегда заведенный порядок: все должно находиться на своем месте и происходить в свое время. Идеал Квадрата - распланированная, предсказуемая жизнь, ему не по душе "сюрпризы" и изменения привычного хода событий.

ПРЯМОУГОЛЬНИК. Временная форма личности, которую могут носить остальные устойчивые фигуры в определенные периоды жизни. Это - люди, не удовлетворенные тем образом жизни, который они ведут сейчас, и потому занятые поисками лучшего положения. Поэтому ведущие качества Прямоугольника -любознательность, пытливость, живой интерес ко всему происходящему и смелость. Они открыты для новых идей, ценностей, способов мышления и жизни, легко усваивают все новое.

ТРЕУГОЛЬНИК. Эта фигура символизирует лидерство. Самая характерная особенность истинного Треугольника - способность концентрироваться на главной цели. Треугольники - энергичные, неудержимые, сильные личности, которые ставят ясные цели и, как правило, достигают их. Они честолюбивы и прагматичны, умеют представить вышестоящему руководству значимость собственной работы и работы своих подчиненных. Сильная потребность быть правым и управлять положением дел делает Треугольник личностью, постоянно соперничающей, конкурирующей с другими.

КРУГ. Самая доброжелательная из пяти фигур. Он обладает высокой чувствительностью, развитой эмпатией - способностью сопереживать, сочувствовать, эмоционально отзываться на переживания другого человека. Круг ощущает чужую радость и чувствует чужую боль как свою собственную. Он счастлив тогда, когда все ладят друг с другом. Поэтому, когда у Круга возникает с кем-то конфликт, наиболее вероятно, что именно Круг уступит первым. Он стремится найти общее даже в противоположных точках зрения.

ЗИГЗАГ. Фигура, символизирующая творчество. Комбинирование абсолютно различных, несходных идей и создание на этой основе чего-то нового, оригинального - вот что нравится Зигзагам. Они никогда не довольствуются способами, при помощи которых вещи делаются в данный момент или делались в прошлом. Зигзаг - самый восторженный, самый возбудимый из всех пяти фигур. Когда у него появляется новая и интересная мысль, он готов поведать ее всему миру! Зигзаги - неутомимые проповедники своих идей и способны увлечь за собой многих.

Внимательно вглядитесь в 16 символов, которые собраны в четыре группы: "Движение", "Спокойствие", "Уверенность" и "Неуверенность". В каждой группе выберите по одному символу, который больше всего соответствует вашему состоянию.

Подсчитайте сумму очков, набранную вами.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Движение | Спокойствие | Уверенность | Неуверенность |
| а-4 | а-10 | а-10 | а-10 |
| 6-8 | 6-8 | 6-8 | 6-8 |
| в-2 | в-2 | в-6 | в-2 |
| г-10 | г-4 | г-2 | г-6 |

От 8 до 13 очков. Ваше поведение зависит прежде всего от окружающих. Вы легко падаете духом, легко воодушевляетесь, с трудом занимаетесь тем, что вам не нравится. На вас сильно влияет окружающая обстановка, поэтому нельзя сказать, что вы хозяин своих решений. Вы слишком эмоциональны, руководствуетесь настроением.

От 14 до 20 очков. Хотя вы и "плывете по течению", но стремитесь найти свой стиль. Вы критически относитесь к себе, так что окружающие не могут на вас повлиять, если у них нет убедительных аргументов. Если здравый смысл подсказывает вам, что позиция, которую вы до сих пор защищали, вам во вред, то вы в состоянии от нее отказаться.

От 21 до 27 очков. Вы считаете себя непогрешимым. Но вы все же подвержены внешнему влиянию. Вы стремитесь найти "золотую середину" между собственными взглядами, убеждениями и теми ситуациями, которые ставит перед вами жизнь. Вам помогает то, что вы инстинктивно выбираете верный путь.

От 28 до 34 очков. Вам нелегко бывает отказаться от своих взглядов, принципов. Чем больше кто-то стремится повлиять на вас, тем сильнее сопротивление. Но, в сущности, за вашим упорством скрывается не столько уверенность в самом себе, сколько страх, боязнь попасть в какую-то неприятную ситуацию.

О т 35 до 40 очков. Если уж вам что-то придет в голову, то никто вас не переубедит. Вы безоглядно идете к целям, которые поставили. Но тот, кто знает вас хорошо, предвидя вашу реакцию, может умело и незаметно направить ваши действия. Так что вам стоило бы проявлять поменьше упрямства и побольше сообразительности.

Чтобы самотестирование не было сведено к игровому любопытству, следует использовать полученные результаты в целях самопознания себя и определения путей работы над самим собой.

Подобный замысел заложен в ниже предлагаемом практикуме.

Упражнение «Моё самовосприятие».

- Посмотрите на таблицу. Отметьте, какие из приведенных характеристик вы можете отнести к себе.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Относится  ко мне | Меня  это  радует | Мне  это  безразлично | Меня  это  огорчает |
| Я счастливый |  |  |  |  |
| У меня ничего не ладится |  |  |  |  |
| Я тугодум |  |  |  |  |
| Я неуклюжий |  |  |  |  |
| Я зануда |  |  |  |  |
| Я неудачник |  |  |  |  |
| Я добросовестный |  |  |  |  |
| Я обманщик |  |  |  |  |
| Я интроверт (человек, психический склад которого характеризуется сосредоточенностью на своем внутреннем мире, он обращен на самого себя). |  |  |  |  |
| Я фантазер |  |  |  |  |
| Я оптимист |  |  |  |  |
| Я человек надежный |  |  |  |  |
| Я раздражительный |  |  |  |  |
| Я хороший друг |  |  |  |  |
| Я подвержен настроению |  |  |  |  |
| Я общителен |  |  |  |  |
| Я религиозен |  |  |  |  |
| Я умный |  |  |  |  |
| Я слабый |  |  |  |  |
| Я опрометчивый |  |  |  |  |

Теперь распределите выбранные характеристики по трём столбцам, выражающим ваше отношение к собственным качествам.

Хорошо, если большинство из нашедшихся у вас характеристик вас удовлетворяет. Это говорит о вашем высоком самовосприятии.

Но очень часто наши реальное и идеальное «Я» не совпадают. Давайте теперь посмотрим, насколько они близки у каждого из вас.

***Упражнение «Я-реальное»***

*Цель этого упражнения –* *показать возможности самоисследования и расширить представления о себе.*

1.      Задайте себе вопрос: «Кто я?»и запишите 10 первых пришедших в голову ответов.

2.      Представьте себе значимого человека для Вас, какую характеристику он дал бы Вам? Запишите 10 ответов.

3.      Сопоставьте и сравните ответы 1-го и 2-го пунктов.

***Упражнение «Я-идеальное»***

*Цель этого упражнения – исследовать свой прошлый опыт, обнаружить упущенные возможности, найти способы их реализации и т.д.*

Задайте себе вопрос: «Кем бы я мог стать, если реализовал бы все свои возможности?» и запишите 10 ответов.

А вот теперь, сравнив реальное и идеальное, я предлагаю в качестве вывода сделать последнее упражнение.

***Упражнение «Мои жизненные планы»***

*Составьте для себя список желаемых результатов и расположите его в порядке убывания ценности каждого. ( Ответьте на вопросы: Чего я уже добился? (Мой успех.) Чего хочу добиться в ближайшее время? Мои глобальные цели?)*

Это и будет Вашей жизненной программой в осуществлении себя.