**ВОСПИТАТЕЛЬНОЕ ЗАНЯТИЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 9-11 КЛАССОВ**

**.**

Автор: Маркова Елена Геннадьевна, практический психолог Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Школа № 91 г. Донецка»

**ЗНАКОМСТВО С СОБОЙ.**

**Пояснительная записка**

Предлагаемая разработка воспитательного мероприятия для старшеклассников способствует раскрытию понятий «человек» и «личность». Содействует обращению внимания на себя как на целостный субъект. Повышает уровень познания себя, самовоспитания, самосовершенствования.

**Цель**: раскрыть суть понятий «человек», «личность».

**Задачи:**

* *Образовательная:*
  + сформировать представления о себе как личности и своих ценностных приоритетах.
* *Развивающие:*
  + развивать познавательный интерес к интеллектуальному развитию, самосовершенствованию;
  + активизировать к саморазвитию, самообучению;
  + сформировать навыки целенаправленного изменения себя.
* *Воспитательная:*
  + воспитывать ответственное отношение обучающихся к своему психофизическому и социально-духовному здоровью.

**Планируемые результаты:** повысится уровень мотивации к целенаправленному изменению себя.

**Оборудование:** ароматерапия (эфирное масло апельсин, орхидея). Памятки с правилами. Буклет белые листы бумаги формата А-4. Цветные карандаши, фломастеры, маркеры.

**СЮЖЕТНАЯ ЛИНИЯ**

**Духовно - эстетический этап -**  5 мин.

(Налаживание добрых, доверительных отношений в группе).

Педагог. «Ребята! Сегодня у нас необычное воспитательное занятие. Чтобы оно прошло успешно, давайте устроимся поудобнее и подготовим себя, выполнив несколько упражнений.

Ароматерапия (орхидея, апельсин). Я сейчас зажгу свечу, а вы вдыхайте ароматы орхидеи, апельсина. Ароматы действуют очищающе и восстанавливающе, укрепляя энергию и наполняя мысли спокойствием и умиротворением.

Упражнение «Настроение»

Инструктаж: участники стоят в кругу, передавая друг другу ароматический мяч, оценивают свое эмоциональное состояние по признакам: красное яблоко - активность; желто-красное яблоко – нечто среднее между активностью и пассивностью; желтое яблоко - уход в себя, пассивность.

Упражнение «Цветок». Инструкция: Посмотрите на тест-картинку и выберите цветок.



Педагог зачитывает значения выбранной картинки (приложение А).

– *Какие чувства вызвало данное упражнение?* Обсуждение.

***Ус*тановочно-мотивационный этап** - 4 мин(осмысление поставленных задач, формирование установки на сотрудничество).

Тема занятия: **«ЗНАКОМСТВО С СОБОЙ»**

Упражнение «Ассоциация». Инструктаж: какие ассоциации у вас вызывает понятия «человек», «личность». - Как эти два понятия взаимосвязаны между собой. Обсуждение.

*Педагог. Человек (психологический словарь) – биологическое существо, наделённое психикой, субъект общественно-исторической деятельности. Индивид (человек), индивидуальность (характеризующая отличие одного индивида от другого). Субъект (производящий изменения в окружающем мире, других людях и в нем самом); носитель ролей (половых, профессиональных, конвенциальных и др.). Я-образ - система представлений, самооценка, уровень притязаний и др.*

*Личность - системное социальное качество индивида, его персонализация, отраженная субъектность в других людях и в самом себе как в другом. Персонализация - процесс, в результате которого происходит становление личности человека как субъекта собственной жизни. Проявляется в социальных потребностях, социальных ролях, сознательных целях т. д.*

Объединение в группы по словам:

1. Радуга. 2 .Скульптор.

**Проблемно-поисковый этап** – 10 мин.

*Педагог. – Как же происходит изменение личности?*

*Приведите примеры жизненных ситуаций, где наблюдается подражание родительской модели поведения детьми. Обсуждение.*

*Педагог. Изменить личность совсем непросто. Проблема в том, что источники поведения человека родом из детства и не осознаются. Пример, мужчина вырос в семье, где отец всячески унижал мать. Будучи ребенком, он усвоил отношение к женщине как к человеку второго сорта. Теперь это взрослый мужчина, и он автоматически транслирует усвоенное в детстве отношение к женщине. Он демонстрирует в своей семье поведение отца. И считает подобное поведение нормой. Возможна другая ситуация: он встретит женщину, которую подобное отношение не устроит. Тогда он будет постоянно конфликтовать с женщинами и считать, что все проблемы именно в них. Обратить внимание на себя и на своё отношение он не сможет, потому что не анализирует проблемную ситуацию и осознанно не меняет свои взгляды.*

****Задания для групп. **Группа «Радуга».** Инструкция: изобразите на листе бумаги радугу. Ответьте на вопросы.

Подберите к каждой букве слова «радуга» характеристики, раскрывающие понятие «человек». Например, **Р – риск, радость, ревность. А- агрессивность, аккуратность, активность...**

Вопросы: – Кто формирует в человеке набор личностных черт?

- Основные личностные черты человека неизменны?

Аргументируйте свои ответы. Презентуйте работу. Обсуждение.

**Группа «Скульптор»** Инструкция: изобразите облако. В середине облака запишите слова характеризующие личность.

 Вопросы: - Всегда ли облака имеют одну форму? – Какие формы облаков вы видели?

– В чем сходства облака и личности?

- В чем отличие человека от личности? Аргументируйте свои ответы.

Презентуйте работу. Обсуждение.

**ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ЗАДАНИЕ.**

**Упражнение «Поиск».** Каждому участнику занятия предлагается заполнить таблицу. Инструкция: заполните таблицу, отвечая на поставленные вопросы. Обсуждение выполненного задания по желанию.

|  |  |
| --- | --- |
| **ЗНАКОМСТВО С СОБОЙ** | **ОТВЕТЫ** |
| **Кто Я?** |  |
| **Каким Я могу быть?** |  |
| **Как Я могу поменять себя?** |  |
| **Мог бы ребенок из твоего детства гордиться тем, кем ты стал?** |  |

**Упражнение «Высказывания».**  Инструкция: прочитайте высказывания написанные на доске. Согласны ли вы с высказываниями? Приведите жизненные примеры, подтверждающие или опровергающие высказывание?

***Полная власть над разумом, полный контроль над ситуацией - это намного сложнее, чем люди считают. Прежде любых физических мер должна произойти революция сознания. Мэттью Беллами***

***Не стоит путать самоанализ с самоедством. Самоанализ – средство для самопознания, самоедство – средство для самоуничтожения. Анализируя себя – мы делаем шаг на пути к совершенству. Г. Огарёв***

Обсуждение.

**Оценочно – содержательный этап** - 10 мин.(Развитие нормативно – регулирующей деятельности).

Упражнение «Пословицы. Для всех групп. Инструктаж: какая из перечисленных пословиц вам больше всего понравилась и почему?

* Лишь тот свободен, кто собой владеет.
* Кто гнев свой одолевает, тот крепок бывает.
* Самообладание - не помеха, а залог успеха.
* Кто умеет управлять собой, тот мудрец.

*Педагог. От нашего состояния, от реакций зависит качество жизни. Быть в балансе поможет работа с мышлением, телом и энергией. Не зависать в прошлом, принять свой негативный и позитивный опыт, понимать свои реакции, признавать их, делать верные действия. Понимать свои ощущения и идти за сердцем.*

**Адаптационно – преобразующий этап – 5 мин.**

- Самая важная мысль занятия? – Что больше всего запомнилось?

- Какие открытия сегодня на занятии для себя вы сделали? Обсуждение.

**Духовно – эстетический этап – 10 мин.**

**Упражнение «Настроение».** Участники стоят в кругу.

В начале занятия вы поставили оценку своему настроению, эмоциям, передавая друг другу ароматический мяч, оцените свое эмоциональное состояние по признакам: красное яблоко - активность; желто-красное яблоко – нечто среднее между активностью и пассивностью; желтое яблоко - уход в себя, пассивность.

Изменилось ли оно у вас? Оцените свое настроение. Обсуждение.

Подарочный буклет всем участникам «Знакомство с собой»

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Большой психологический словарь.- 4-е., изд..расширенное / Сост. И общ. Ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко.- М.: АСТ Москва; СПб.: Прайм- ЕВРОЗНАК, 2009.-811 с.

2. Притча «Кто ты». [Электронный ресурс]. Режим доступа <https://sokrovennik.ru/material/pritcha-kto-ty> (дата обращения 19.04.2024г.).

3. Притча [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://mirpozitiva.ru/parables/160-162_kto_ja.html>

(дата обращения 03.04.2024г.).

4. Тест «Цветок» [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://test.temaretik.com>/ (дата обращения 05.04.2024г.).

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Упражнение «Цветок». Инструкция: Посмотрите на тест-картинку и выберите цветок.



1. Чувствительная личность

Ваша чуткость вдохновляет окружающих. Будучи искренним и честным вы всегда находитесь на стороне справедливости, как бы тяжело вам не было. Вы с нежностью относитесь к близким людям, за что они вас.

2. Сильная личность

Вы всегда добивается поставленных целей. Будучи ответственным, вы всегда требовательны к своему окружению. Вы недоверчивы к новым людям, поэтому вас редко обманывают или предают.

3. Творческая личность

Ваша жизнь - это ваше творчество. Вы - настоящий художник, умеющий видеть красоту вокруг себя.

Осудите сначала себя самого, Научитесь искусству такому, А уж после судите врага своего. И, соседа по шару земному. Научитесь сначала себе самому. Не прощать ни единой промашки, А уж после кричите врагу своему, Что он враг и грехи его тяжки. Не в другом, а в себе побеждайте врага, А когда преуспеете в этом, Не придется уж больше валять дурака - Вот и станете вы человеком.

Булат Шалвович Окуджава

Если вы управляете своим физическим телом, то пятнадцать-двадцать процентов вашей жизни и судьбы окажутся в ваших руках. Если управляете разумом, то до шестидесяти процентов жизни и судьбы будут в ваших руках. Если освоите жизненные энергии - сто процентов жизни и судьбы будут в ваших руках. Джагги Васудев

Тот, кто не управляет собой, становится объектом управления других. А. Икбал

Полная власть над разумом, полный контроль над ситуацией - это намного сложнее, чем люди считают. Прежде любых физических мер должна произойти революция сознания.

Мэттью Беллами

Легкомысленный человек не может вызывать к себе уважения окружающих. Хотя кому-то он может показаться весьма полезным и нужным. Обычно с помощью легкомысленных «весельчаков» люди хитрые и расчетливые добиваются исполнения своих корыстных, а иногда даже преступных желаний. Действительно, что может быть проще, чем подчинение своей воле воли другого, такого открытого и доверчивого человека! «Дурачок!» – думают «умники», глядя, как «весельчак» только и делает, что дни напролет радуется жизни. И, пока есть возможность, используют его доверчивость и наивность в своих целях. Другие же тянутся к поверхностным «весельчакам», так как не способны находить общий язык с людьми, отличающимися умом и рассудительностью. Г. Огарёв

Что бы ты не делал – преврати это в работу над собой, и тогда каждый прожитый день станет шагом к совершенству. В. Шлахтер

А вы помните, кем вы были, пока мир не продиктовал вам, кем вам быть?

Д. Лапорт



Самосовершенствоваться – значит путем долгой и кропотливой работы над собой стремиться к достижению гармонии тела и души. И для того, чтобы стать совершенным, необходимо прежде всего сильное желание, потому что возможность совершенствоваться есть у каждого, но далеко не каждый это использует.

Научиться самоуправлению в состоянии только человек, требовательный к себе. Управление собой – задача в несколько раз труднейшая, чем управление другими людьми, но тот, кто научится этому – будет управлять всем миром.

Г. Огарёв

Один из секретов самоуправления заключается в умении изменять мнение о себе у окружающих. Однако тот, кто долго и старательно изображал из себя человека легкомысленного, вряд ли затем сможет потом убедить окружающих в серьезности своих намерений. Как гласит народная мудрость, нет ничего хуже, чем прослыть глупцом. Такое мнение подобно клейму: избавиться от его следов на теле можно, а сгладить память о нем – вряд ли.

Г. Огарёв

Каждый человек – автор своей жизни. Что посеешь – то и пожнешь. Для меня очевидна одна вещь: ответственность за все, что с тобой происходит, лежит только на тебе – независимо от того, согласен ты с происходящим или нет. Р. Дауни

Будь у нас больше доверия себе, мы могли бы отыскать путь почти к любой цели. Франсуа де Ларошфуко

**Не стоит путать самоанализ с самоедством. Самоанализ – средство для самопознания, самоедство – средство для самоуничтожения. Анализируя себя – мы делаем шаг на пути к совершенству. Г. Огарёв**

**Притча «Кто Я»**

Мастер, ты говорил, что если я познаю кто я, то стану мудрым, но как это сделать?

- Для начала забери у людей право решать кто ты.

- Как это, Мастер?

- Один тебе скажет, что ты плохой, ты поверишь ему и расстроишься. Другой тебе скажет, что ты хороший, ты обрадуешься. Тебя хвалят или ругают, верят тебе или предают.

Пока у них есть право решать кто ты, или какой ты, тебе не найти себя.

Забери у них это право!

И у меня тоже.

Не являйтесь тенью мнения других людей. Не считайте себя тем, кем считают вас другие.

- Кто собою не управит, тот и другого на разум не наставит

-Кто на свою страсть найдет власть, тот и будет владыка

-Собой владеть - все одолеть

-Умей владеть не только оружием, но и собой

- Лишь тот свободен, кто собой владеет

-Самообладание - не помеха, а залог успеха

-Кто умеет управлять собой, тот мудрец.

-Без самоотверженности дело не спорится; без самообладания страсть не умрет.

БУДДИЙСКАЯ ПРИТЧА «КТО ТЫ?»

Журналист проводил опрос на тему:

«Что, по вашему мнению, является самым отвратительным на свете?»

Люди отвечали разное: война, бедность, предательство, болезни.

В это время в зале находился дзэнский монах Сунг Сан. Журналист, увидев буддийское одеяние, задал вопрос монаху. А монах задал встречный вопрос:

- Кто вы? - Я, Джон Смит.

- Нет, это имя, но кто Вы?

- Я телерепортёр такой-то компании.. - Нет. Это профессия, но кто Вы?

- Я человек, в конце концов!..

-Нет, это Ваш биологический вид, но кто вы?..

Репортер, наконец, понял, что имел в виду монах и застыл с открытым ртом, так как ничего не мог сказать».

Монах заметил:

-Вот это и есть самое отвратительное на свете - не знать, кто ты есть. Нужна ваша суть, природа.

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

Буклет подготовила: Е.Г. Маркова , практический психолог

МБОУ «Школа № 91 г. Донецка»