

14.02.2023

ХКМ2/1

Час общения с психологом.

Тема: «Познай себя - кто я, какой я»

Цели:

1. акцентировать внимание студентов на собственной личности с целью самопознания и дальнейшего саморазвития;
2. научить осознавать и анализировать свои поступки в общении с окружающими;
3. дать возможность составить свой личностный психологический портрет, чтобы выявить определенные качественные характеристики.

Задача воспитательного часа:

1. познакомить студентов с приемами самопознания;
2. научить определять свои личные особенности;
3. развивать умение правильно оценивать себя и других;
4. способствовать формированию веры в свои силы и в возможности стать лучше;
5. побуждать студентов к самопознанию, самовоспитанию;

Форма проведения:

Беседа с элементами тестирования и тренинга.

Подготовка:

1. Составить и размножить на каждого студента анкеты (за неделю до мероприятия провести анкетирование) и тесты.
2. Подготовить докладчиков и ведущих.
3. Подготовить аудиторию: столы по периметру комнаты, а середину оставить пустой.

Вводное слово психолога:

Каждый из вас не только неповторим, но и до конца непознаваем, потому что сложнее человека - природа ничего не создала. И одно из увлекательных занятий – узнавать что-то новое о самом себе. Тема нашего разговора *«Познай себя - кто я, какой я»*. Эта тема стара как мир и неисчерпаема как вечность. Чего не знает человек? Человек не знает разве только предела своей силы. Люди ищут себя везде, только не в себе самих. Сегодня мы попытаемся, приоткрыть завесу тайны в познании себя. А сейчас я приглашаю всех послушать диалог двух молодых людей.

В центр аудитории выходят двое ведущих - юноша и девушка.

У обоих в руках по зеркалу.

Ведущий: Я смотрю в зеркало. Сегодня мне нравится мое отражение. На меня смотрит хороший человек. Он умен, ироничен, мужественен...

Ведущая также смотрится в зеркало и говорит:

Ведущая: О, и на меня смотрит прекрасное лицо. Она умна, изящна, привлекательна, загадочна...

Ведущая: Я смотрю опять в зеркало. Кто это? Что за лицо? Ни намек на обаяние, что за жалкая личность?

Ведущий (*глядя в зеркало*): Какой ужас! Какая тупая физиономия на меня смотрит. Он примитивен, туп и безволен!

Ведущая: Каждый день мы отражаемся во множестве зеркал.

Ведущий: На протяжении всей жизни мы отражаем и ловим несовершенные, сиюминутные, иногда мутные и расплывчатые свои отражения, блики, силуэты...

Ведущая: Каждый раз мы пытаемся представить светлый образ самого себя, созданный нами в самых сокровенных мечтах...

Ведущие вместе: Какие же мы??? Как познать себя?

1. Беседа «Нужно ли знать себя?»

Психолог Первое, что нам сегодня предстоит выяснить, это ответ на вопрос: «Нужно ли человеку познавать себя, и если да, то для чего ему это нужно?»

А сейчас я хочу зачитать для вас ответы на вопросы анкеты «Нужно ли знать себя?», которую мы проводили в преддверии нашего классного часа.

Показ презентации с ответами студентов.

Психолог. Ваши ответы, говорят о том, что-то вы уж знаете о себе, что-то для вас остается непознанным, пугающим, во многом вам хочется разобраться и понять что-то важное как в себе, так и в других. Но все вы сходитесь в одном, в самом главном- познавать себя необходимо.

Слова «Познай самого себя» принадлежат величайшему философу древности Сократу, который жил много веков назад. Уже тогда человек задумывался: кто он, какой у него характер, что он любит, чего не любит, каковы его цели в жизни, как к нему относятся другие люди? Этот процесс называется самопознанием.

Сегодня мы будем учиться самопознанию. А значит, будем проводить самонаблюдение, самооценку, самоанализ всё это- приемы самопознания.

А вот как на вопрос «Нужно ли человеку познавать себя?», отвечает Священное Писание. «Вникай в себя и в учение; занимайся сим постоянно: ибо, так поступая, и себя спасеши и слушающих тебя». Вникать в себя – означает познавать себя.

А как вы думаете, для чего человеку нужно познавать себя?

Ответы студентов.

Психолог Чтобы лучше разобраться в этом вопросе, давайте с вами немного по рассуждаем. Допустим, человек попытался познать себя и понял, что он плохой, или хороший, и что дальше? Либо он впадёт в уныние от осознания своих недостатков, либо безмерно возгордиться своими талантами. Что же дальше? Человек должен что-то делать с тем, что он узнал о себе. И если он не использует узнанное о себе для своего дальнейшего совершенствования, то его самопознание является бесполезным. Если совершенствование не является целью самопознания, то какой смысл познавать себя?

Мы подошли к определению термина «самопознание».

Самопознание – это процесс познавания себя как личности с целью совершенствования, то есть изменения к лучшему. Как человек может

познать самого себя? Узнать мнение о себе у близких, друзей, вспомнить свои интересы, увлечения, пройти тест.

Тест «Это я»

Многие воспринимают тесты как развлечение, или при ответах на вопросы пытаются оценить не себя, а насколько точно угадал тест то, что человек уже о себе знал. Однако тесты нельзя воспринимать слишком прямолинейно, не преломляя через призму своих особенностей и личных ситуаций.

Постарайтесь быстро и четко ответить на вопросы:

Вопрос №1: загадайте любое животное (кроме кошки и собаки).

Запишите три определения, которые описывают ваше отношение к нему.

Вопрос № 2: загадайте любимый цвет. Запишите три определения, которые описывают ваше отношение к этому цвету.

Вопрос № 3:закройте глаза и представьте море или океан. Запишите три определения, которые описывают ваши чувства.

Объяснение теста

Ответ на вопрос №1 описывает отношение окружающих к вам;

Ответ на вопрос №2 описывает ваше собственное отношение к себе;

Ответ на вопрос №3 описывает ваше отношение к жизни.

Скажите, о чем вы узнали, пройдя этот тест? Узнали о своем отношении к себе, к окружающим, к жизни. Прошу не принимать результаты теста близко к сердцу. Но если вы узнали что-то новое для себя, то я рада за вас.

Упражнение «Имя-прилагательное»

Выполните следующее упражнение, быстро напишите семь

прилагательных начинающихся на первую букву вашего имени. Вычеркните из списка те, которые вам не нравятся. Слова, которые вы оставили - будут вас характеризовать, с точки зрения вашего мнения о себе.

Вопросы студентам:

Как вы думаете, человеку интересно познать себя?

А как еще можно познавать себя?

Можно ли познавать себя, полагаясь только на собственный разум, опыт?

Ответы студентов

Психолог Да, только одного разума и собственного мнения и опыта не будет достаточно. Некоторые настолько в себе уверены, что полагают, что они в состоянии познать сами себя, полагаясь на собственный разум. Более того, такие люди думают, что они достаточно хорошо себя знают. Придётся их разочаровать, сказав, что они себя совершенно не знают. Народная мудрость гласит: «Не будь мудрецом в глазах своих».

А познавать себя, полагаясь на мнение окружающих? Это правильно?

Окружающие не всегда могут правильно нас оценить. Человек может познавать себя, только сравнивая себя с окружающими и прислушиваясь к их мнению. Данные меры позволят человеку узнать кое-что о себе. Однако такое самопознание обречено на односторонность. Таким образом, подобный метод самопознания как единственно верный тоже не подходит.

Вопросы студентам:

А что же дальше?

Нужно лучше узнать себя, свою самооценку?

Как вы думаете, что лучше: переоценить себя или недооценить?

Ответы студентов

Психолог А сейчас вашему вниманию мини – лекция «Что такое самооценка?»

Знать себя недостаточно, нужно иметь правильную самооценку. Самооценка – это оценка своих достоинств и недостатков. Не каждый человек может себя правильно оценить. Самооценка бывает завышенной, заниженной и верной. Люди с заниженной самооценкой считают себя глупыми, слабыми, некрасивыми. Эти люди очень обидчивы, необщительны, неуверенные в себе.

Люди с завышенной самооценкой, наоборот, считают себя самыми умными, красивыми, талантливыми. Они очень общительны, самоуверенны, но они часто берутся за работу, которая им не по силам и не доводят её до конца.

И только люди с правильной самооценкой знают свои сильные и слабые стороны, не боятся критики, не боятся общения, они уверенно возьмутся за дело, которое им по силам, доведут его до конца и заслужат уважение окружающих.

Верная самооценка помогает человеку сохранять своё достоинство и жить в ладу со всеми и с самим собой.

Тест «Моя самооценка».

Мы сегодня учимся оценивать самих себя. Пройдем с вами испытание и узнаем, какая у каждого из вас самооценка. У каждого на парте лежит листок бумаги. Нарисуйте на нём 8 кружочков в один ряд. Лучше расположить листок в ширину. Быстро напишите букву «я» в любом кружочке. А теперь вы можете узнать какая у вас самооценка. Чем ближе к левому краю, тем ниже ваша самооценка. Чем ближе к правому краю, тем выше ваша самооценка. Те, кто поставил букву «я» посередине, имеют правильную самооценку.

Результат, который вы получили необязательно открывать всем. Этот результат должен дать вам пищу для размышлений, для дальнейших наблюдений над собой. Ведь только узнав свои слабости, мы сможем исправить их и стать сильнее. От этого зависит, насколько успешной будет ваша жизнь.

Вопросы студентам

Как вы понимаете слова «самонаблюдение», «самоиспытание»?

А как долго может длиться познание самого себя?

Ответы студентов

А сейчас мы проведем с вами самоиспытание, которое покажет, знаете ли вы себя? К примеру, какая у вас память? (пригласить к доске студента уверенного, что у него плохая память). У доски и на местах быстро делаем зарисовки, которые соответствуют словам: Солнце, цветок, машина, дерево, дорога, рука. Повторяем, глядя на картинки слова (студент у доски справляется с заданием, значит он не верно оценил качества своей памяти).

Упражнение «Создание автопортретов».

А теперь я приглашаю вас в фотоателье, для начала предлагаю вам провести обсуждение и дать ответ на вопрос «Какого человека можно назвать уникальным?».

Примерные ответы студентов:

- это яркий, талантливый, незаурядный человек
- человек, который отличается от других
- необычный человек, странный, чудака
- это обычный человек, любой человек отличается от другого человека

Психолог Каждый человек уникален, неповторим. Слово «уникальный» означает «единственный, неповторимый». Я хочу, чтобы каждый из вас задумался о своей уникальности. Для этого предлагаю вам создать автопортрет, в который вы включите все, что вам дорого, чем вы увлекаетесь. На работу вам дается 5 минут. К вашему распоряжению лист бумаги, вырезки из журналов, различные картинки, клей, фломастеры и карандаши. Это может быть и абстрактная композиция или изображение внешности. У вас получились уникальные автопортреты. На обратной стороне листа напишите несколько предложений, начиная со слова «Я». Опишите характер, внешность, увлечения, внутренний мир, за что вы себя уважаете, что хотите исправить в себе (3-5 минут на работу). Кто хочет представить себя всей группе? (зачитываются несколько работ)

Заключение

Наше мероприятие подошло к концу, я всем очень благодарна, за активное участие. Да. Познать себя необходимо! Ведь если человек будет знать свои сильные и слабые стороны, он может развить свои таланты, исправить свои недостатки. Ему будет легче общаться с окружающими людьми, потому что, определив свою индивидуальность, он сможет увидеть индивидуальность другого человека. Он будет чувствовать себя успешным, счастливым.

Подведем итоги нашей встречи:

Была ли вам интересна тема познания себя? Как может верная самооценка помочь тебе в жизни? Что нового узнали вы сегодня о себе? Помогла наша встреча найти вам ответы на вопросы кто я, какой я, узнали ли вы, что- то новое о себе? С помощью, каких приемов происходило самопознание?