8 КЛАС **ТЕМА:** РОЗУМІТИ СЕБЕ

Мета: обґрунтувати важливість самопізнання для життєвого самовизначення особистості.

- ЧАСТИНА 1 -

**Завдання:**

розкрити сутність та особливості процесу самопізнання.

**Ключові слова**: самопізнання, самоспостереження, порівняння, самоаналіз.

**Матеріали та обладнання:** фліп-чарт або дошка, маркери, аркуші паперу

формату А4, фломастери, роздатковий матеріал.

**ПЛАН**

1. Вправа на активізацію «Якісні ініціали»(7 хв.).

2. Вступне слово педагога (3 хв.).

3. Мозковий штурм «Що людині важливо знати про себе?» (10 хв.).

4. Вправа «Хто Я?» (17 хв.).

5. Притча «Ворона і павич» (Носсрата Пезешкеяна) (5 хв.).

6. Підбиття підсумків (3 хв.).

**ХІД ЗАНЯТТЯ**

**Вправа на активізацію «Якісні ініціали» (7 хв.)**

Підліткам пропонується утворити коло (чи просто вийти із-за парт). Кожен учасник називає своє повне ім’я та прізвище, наприклад «Василь Сидоренко», і додає до нього два слова, які містять позитивні якості і розпочинаються з тих же букв, що й ініціали (винахідливий і сміливий).

Примітка. Іноді до ініціалів можна підібрати незначну кількість прикметників, саме тому педагогові слід допомогти вихованцям, запропонувавши свої варіанти.

Педагог зазначає, що пізнання самого себе є давньою і завжди актуальною проблемою, яка хвилює людину відтоді, як вона почала усвідомлювати себе, заглиблюватись у свою сутність, ставити собі запитання: «Хто я в цьому світі?

Краплинка у вирі могутніх хвиль чи наймогутніша сила, спроможна повертати русло рік? Хто я? Споглядач чи творець?»

Девіз «Пізнай самого себе» був накреслений на арці Дельфійського храму ще в V ст. до н.е. у Греції. Давньогрецькі мислителі часів Платона трактували цей девіз таким чином: пізнай своє призначення, відкрий свої можливості, передбач свою поведінку.

Педагог говорить, що на цьому і наступному занятті йтиметься про унікальність кожної людини, про її цінність. Він наголошує, що підлітки спробують також розібратися, як можна пізнати себе, усвідомити свої потреби, самому здійснити оцінку своїх дій і вчинків, навчитися розуміти себе.

**Мозковий штурм «Що людині важливо знати про себе?» (10 хв.)**

Педагог зазначає, що часом ніхто не знає людину краще, ніж вона сама. Але наукові дослідження показують, що об’єктивне пізнання себе в усіх виявах – надзвичайно складне і майже неможливе. Люди ховаються від самих себе – то приписуючи собі бажані якості, то уподібнюючи себе до сторонньої людини, то витісняючи неприємну інформацію і демонструючи навколишнім лише те,

що вони хотіли б бачити. Щоб навчитися добре розуміти інших людей, варто навчитися пізнавати й розуміти себе: чим ми відрізняємося від інших, чому нам часом сумно чи весело. У процесі самопізнання людина отримує інформацію про свою особистість. Педагог підкреслює, що самопізнання – дослідження, пізнання самого себе – основа у роботі над собою.

Знання людини про саму себе формуються постійно і з розвитком особистості зазнають змін. Ці знання ніколи не бувають повні.

**Запитання для обговорення:**

* Якими способами людина може пізнати себе? (спостерігаючи за

собою, порівнюючи себе з іншими, аналізуючи свої вчинки в

особистому щоденнику та ін.)

* Яка інформація про самого себе потрібна людині?
* Для чого людині потрібно володіти цією інформацією?

**До уваги педагога**

Узагальнивши відповіді підлітків, педагог зазначає, що можна назвати кілька видів інформації.

1. Знання про свій організм і стан здоров’я. У поглибленні цих знань відіграє роль не тільки щоденний досвід людини, а й сучасна медицина.

2. Знання про власні стосунки з іншими людьми і групами людей. Ці стосунки значною мірою характеризують людську особистість.

3. Знання про себе. Кожна людина має свою історію, яка є ключем до розуміння особистості цієї людини.

4. Знання своєї психіки. Основні складові цих знань такі:

- знання людини про те, як її сприймають і оцінюють інші люди;

- знання людини про наслідки своєї діяльності;

- судження людини про себе.

5. Уявлення себе таким, яким хотілося б бачити, тобто створення у своїй уяві «ідеального я».

**Вправа «Хто Я?» (17 хв.)**

Педагог зазначає, що у кожної людини є власна версія про те, що робить її унікальною, відрізняє від інших людей. При цьому виникає запитання: «Чи поділяють інші мою точку зору?» Учням пропонується розділити аркуш паперу по вертикалі на три частини: у першій частині зліва учням потрібно відповісти на запитання: «Хто я?» Для цього вони мають швидко написати 10 слів-епітетів,

причому писати слід у тому порядку, в якому вони спадають на думку. У другій частині учням потрібно написати, як на це ж запитання відповіли б їхні батьки, знайомі (будь-який значущий інший). У третій колонці на те ж запитання відповідає хтось із однокласників. Для цього всі кладуть свої підписані аркуші на стіл, вони перемішуються, далі кожен з учнів, не дивлячись, бере аркушик зі

столу і пише про ту людину, чий аркуш він отримав. Після цього аркуші знову кладуть на стіл і кожен забирає свій.

**Запитання для обговорення**

* Чи повторюється яка-небудь якість, слово в усіх трьох графах; про що

це може свідчити (наприклад, про відвертість людини в спілкуванні)?

* Наскільки добре кожен себе знає (кількість слів у першій графі)?
* Яке співвідношення позитивних і негативних епітетів?
* Збігаються чи не збігаються Я-концепція та уявлення інших про вас?

**Притча «Ворона і павич» (Носсрата Пезешкеяна) (5 хв.)**

Педагог розповідає притчу:

У парку палацу на гілку апельсинового дерева сіла чорна ворона. По доглянутому газону гордо ходив павич. Ворона прокаркала: «Хто допоміг такому безглуздому птахові з’явитися в нашому парку? З якою зарозумілістю він виступає, ніби це султан власною персоною! Погляньте тільки, які у нього потворні ноги, а його оперення — що за огидний синій колір. Такий колір я б ніколи не носила. Свій хвіст він тягне за собою, ніби лисиця». Ворона замовкла, вичікуючи.

Павич помовчав якийсь час, а потім відповів, сумно посміхаючись: «Думаю, що в твоїх словах немає правди. Те погане, що ти про мене говориш, пояснюється нерозумінням. Ти говориш, що я гордий, тому що ходжу з високо піднятою головою, так що пір’я на плечах у мене піднімається дибки, а подвійне підборіддя псує мені шию. Насправді ж, усе що завгодно, тільки не гордовитий. Я чудово

знаю все, що потворного є в мені, знаю, що ноги мої в зморшках. Якраз це більше за все і засмучує мене, тому-то я і піднімаю так високо голову, щоб не бачити своїх непривабливих ніг. Ти бачиш тільки те, що у мені непривабливе, і закриваєш очі на мої достоїнства і мою красу. Хіба тобі це не прийшло в голову? Те, що ти називаєш потворним, якраз більше за все подобається людям...»

**Запитання для обговорення:**

* Чи трапляються подібні ситуації в житті? Прокоментуйте.
* Чого вчить притча?

**Підбиття підсумків (3 хв.)**

Педагог пропонує учням відповісти на запитання: «Що нового про себе ви сьогодні дізналися?»

Для того, щоб краще зрозуміти себе, підліткам пропонується вдома пройти тест на самовизначення. Його результати будуть також використовуватися на наступному занятті. Педагог радить учням, відповідаючи на запитання, бути уважними та відвертими із собою, для того, щоб стати сильнішими і

відповідальнішими, навчитися розуміти свої почуття та контролювати власну поведінку.

Підліткам пропонується відповісти «так» або «ні» на запитання, згруповані у блоки, в кожному з яких по п’ять запитань. Кожна група позначається літерою (див. Роздатковий матеріал). Підлітки можуть звернутися до батьків за допомогою.

РОЗДАТКОВИЙ МАТЕРІАЛ ТЕСТ НА САМОВИЗНАЧЕННЯ

А1. Чи є у тебе почуття гумору?

А2. Чи довірливий і відвертий ти з друзями?

АЗ. Чи легко тобі просидіти більше години, не розмовляючи?

А4. Чи охоче ти позичаєш свої речі?

А5. Чи багато в тебе друзів?

Б1. Чи вмієш ти розважати гостей?

Б2. Тобі властиві точність, пунктуальність?

БЗ. Чи заощаджуєш ти гроші?

Б4. Чи любиш ти строгий стиль в одязі?

Б5. Чи вважаєш ти, що правила внутрішнього розпорядку необхідні?

В1. Чи проявляєш ти публічно свою антипатію до кого-небудь?

В2. Чи зарозумілий ти?

ВЗ. Ти конфліктна людина?

В4. Чи намагаєшся ти стати центром уваги в компанії?

В5. Чи наслідують тебе?

Г1. Чи вживаєш ти лайливі слова, розмовляючи з людьми?

Г2. Чи любиш ти напередодні іспиту (контрольної) похвалитися, що добре все знаєш?

ГЗ. Чи маєш ти звичай робити зауваження, читати нотації і т. п.?

Г4. Чи буває у тебе бажання вразити друзів оригінальністю?

Г5. Чи отримуєш ти задоволення, коли висміюєш думки інших?

Д1. Тобі більше до вподоби такі професії, як актор, телевізійний диктор, ніж професія інженера, лаборанта, бібліографа?

Д2. Чи відчуваєш ти себе невимушено в товаристві малознайомих людей?

ДЗ. Чи вважаєш ти за краще зайнятися увечері спортом замість того, щоб по сидіти спокійно удома і почитати книгу?

Д4. Чи вмієш ти берегти таємниці?

Д5. Чи любиш ти свята?

Е1. Чи строго ти дотримуєшся в листах (смс) правил пунктуації?

Е2. Чи готуєшся ти заздалегідь до вихідних?

ЕЗ. Чи можеш ти точно відзвітувати про свої покупки та витрати?

Е4. Чи любиш ти прибирати?

Е5. Ти недовірлива людина?

**Опрацювання результатів.**

Підрахуйте кількість відповідей «так» в кожній частині тесту, позначеною буквою.

У тих частинах, де більшість відповідей «так«, ставте відповідний індекс: А, Б, В,

Г, Д, Е. Після цього там, де більшість відповідей «ні», поставте «0». Повинен вийти

один з варіантів відповіді по кожній групі індексів: 1) А, Б, В; 2) Г, Д, Е.

Наприклад: 1) А0В; 2) 0Д0.

**Інтерпретація відповідей**

***1. За трьома першими групами (А, Б, В), або «Яким тебе сприймають оточуючі»***

А00. Тебе часто вважають надійною людиною, хоча насправді ти трохи легковажний. Ти веселий і балакучий, робиш іноді менше, ніж обіцяєш. Друзям неважко повести тебе за собою, і тому вони іноді думають, що ти піддаєшся впливу інших. Проте в серйозних речах ти можеш наполягти на своєму.

А0В. Ти справляєш враження людини не дуже сором’язливої, іноді навіть неввічливої. Прагнучи до оригінальності, суперечиш іншим, а іноді й собі, спростувавши сьогодні те, що стверджував учора. Ти видаєшся людиною безтурботною, неакуратною, необов’язковою. Та варто захотіти — станеш

спритним і енергійним. Тобі бракує того, що називається врівноваженістю.

АБ0. Ти дуже подобаєшся оточуючим. Ти товариський, серйозний, поважаєш думку інших, ніколи не залишиш друзів в скрутну хвилину. Але дружбу твою заслужити нелегко.

АБВ. Ти любиш керувати оточуючими, але незручності від цього відчувають тільки найближчі люди. Зі всіма іншими ти стриманий. Висловлюючи свою думку, не думаєш про те, який вплив твої слова можуть мати на людей. Оточуючі іноді уникають тебе, боячись, що ти їх образиш.

000. Ти стриманий, замкнутий. Ніхто не знає, про що ти думаєш. Зрозуміти тебе важко.

00В. Не виключено, що про тебе говорять: «Який нестерпний характер». Ти дратуєш співбесідників, не даєш їм висловитися, нав’язуєш свою думку і ніколи не йдеш на поступки.

0Б0. Такі люди, як ти, — зразкові учні, ввічливі, акуратні, дисципліновані, завжди з хорошими відмітками. Вчителі поважають їх і довіряють їм. Що ж до товаришів, то одні вважають таких «задаваками», інші пропонують їм свою дружбу.

0БВ. Можливо, дехто вважає тебе людиною, якій постійно здається, що її кривдять. Ти сваришся через дурниці. Іноді буваєш у хорошому настрої, але це трапляється нечасто. Загалом, ти справляєш враження образливої і недовірливої людини.

**2. *За трьома останніми групами (Г, Д, Е) або «Який ти є насправді»***

000. Тебе привертає все нове, у тебе добре розвинена уява, одноманітність тобі в тягар. Але мало хто достеменно знає, який ти насправді. Тебе вважають людиною спокійною, тихою, задоволеною своєю долею, тоді як насправді ти прагнеш до життя, наповненого яскравими подіями.

00Е. Швидше за все, ти сором’язлива людина. Це помітно, коли тобі доводиться мати справу з незнайомими людьми. Самим собою буваєш тільки в колі сім’ї або найближчих друзів. У присутності незнайомих відчуваєш себе скуто, але прагнеш приховати це. Ти добросовісний, працелюбний. У тебе є багато хороших задумів, ідей, проектів, але через свою скромність ти нерідко залишаєшся

непомітним.

0Д0. Ти дуже товариський, любиш зустрічатися з людьми, збирати їх навколо себе. Навіть думати не можеш про те, щоб залишитися одному, вважаючи, що тоді «все пропало». Тобі важко навіть закритися в кімнаті, щоб написати який-небудь важливий папір. Дуже сильний дух суперечності: постійно хочеться зробити що-небудь не так, як інші. Іноді піддаєшся такому пориву, але переважно стримуєшся.

0ДЕ. Ти стриманий, але не боязкий, веселий, але в міру, товариський, ввічливий з усіма. Звик, що тебе часто хвалять. Хотів би, щоб тебе любили без всяких на те зусиль з твого боку. Без суспільства, друзів тобі ніяково. Тобі приємно робитилюдям добро. Але тобі можна дорікнути в деякій схильності витати в хмарах.

Г00. Ти схильний висловлювати і люто захищати вельми парадоксальні точки зору. Тому у тебе немало супротивників, навіть друзі не завжди тебе розуміють. Але тебе це мало хвилює.

Г0Е. Тобі доведеться вислухати не дуже приємні слова. Як це тобі вдалося підібрати таке поєднання букв? Характер досить важкий, вкрай непоступливий. Недостатньо розвинене почуття гумору, не любиш жартів. Часто критикуєш чужі дії і змушуєш інших чинити так, як ти хочеш. А якщо тобі не підкоряються, починаєш злитися. Тому у тебе мало друзів.

ГД0. Ти справжній оригінал і любиш дивувати друзів. Якщо хто-небудь дасть тобі пораду, робиш все навпаки тільки заради того, щоб подивитися, що з цього вийде. Тебе це забавляє, а інших дратує. Тільки найближчі друзі знають, що ти не такий самовпевнений, як здається.

ГДЕ. Ти енергійний. Усюди відчуваєш себе на своєму місці. Завжди володієш собою, товариський, але, схоже, любиш суспільство, друзів тільки за умови, що тобі в компанії належить головна роль. Любиш бути арбітром в суперечках і організовувати ігри. Навколишні визнають твій авторитет, оскільки в твоїх думках завжди є велика частка здорового глузду. Проте твоє прагнення завжди повчати стомлює оточуючих.