## 1Психологический классный час на тему «Познай самого себя»

Задачи:

1. Обучить основам работы с тестами.

2. Стимулировать учащихся к познанию собственного Я.

Оборудование: изречения, написанные на доске.

### Ход классного часа

Учитель. Давным-давно в Древней Греции был построен храм в честь бога Аполлона (бога света и искусств). На стенах храма были написаны 7 изречений:

1. Познай себя самого.

2. Ничего сверх меры.

3. Мера важнее всего.

4. Всему свое время.

5. Главное в жизни - конец.

6. В многолюдстве нет добра.

7. Ручайся только за себя.

Составили эти изречения 7 мудрецов. Они были известными политиками и законодателями того времени. Одно из этих изречений - «Познай себя самого» - любил повторять великий философ Сократ.

- Как вы думаете, что означает выражение «Познай (пойми) самого себя»? (Дети отвечают.)

Познать себя - значит понять, какими достоинствами и недостатками ты обладаешь, на что ты способен. Как же это сделать?

Психологи разработали большое количество тестов - несложных, но эффективных, с помощью которых вы сможете найти ответы практически на все интересующие вас вопросы. Причем с помощью тестов вы сможете узнать много интересного не только о себе, но и о людях, которые вас окружают.

Сегодня мы попробуем разобраться с тем, что вам близко и понятно, - хорошо ли вам с вашими друзьями. Заодно посмотрим, какой род деятельности вам предпочесть.

1. Нарисуйте 8 кружочков. Посмотрите на них и определите, где вы. Поставьте в выбранном кружочке галочку.

2. Нарисуйте два ряда кружков по семь в каждом ряду. Вы живете с папой и мамой? Напишите внутри первого кружка (он специально закрашен), предположим, «мама». Или «папа». Если в первом «мама», то вписывайте «папа» в кружок снизу.

Внимательно посмотрите на ряд кружков и определите, где находитесь вы. Сначала в первом ряду, потом во втором. Поставьте галочки.

3. Нарисуйте семь кружков. (Учитель должен показать как.) Поставьте галочку там, где вы находитесь, подпишите, где находятся родители.

4. Вокруг каждого из вас можно выделить три группы людей (родители, учителя, друзья). Перед вами три кружка. Напишите, где кто находится. И точкой обозначьте, где находитесь вы.

5. Здесь две группы кружков - девять и два. Найдите среди них себя. Отметьте галочкой или крестиком.

6. Перед вами точка, вертикальная линия, треугольник, квадрат, пятиугольник, шестиугольник, звезда. Какая фигура больше всего вам нравится? Какая фигура больше всего похожа на вас?

7. А теперь - внимание! Перед вами пять фигур - квадрат, треугольник, прямоугольник, круг и зигзаг. Выберите из них ту фигуру, в отношении которой можете сказать: «Это - я!» - ту, что понравилась больше всего. Затем выберите ту, что не нравится больше всего.

Оценка результатов

(По результатам тестирования классный руководитель может сделать для себя выводы о взаимоотношениях в семье, в классе. Поэтому зачитывать вслух все результаты не обязательно).

Если вы быстро выполняли задание, то в ваших отношениях с людьми нет ничего сложного, вы приятный в общении человек. Вы скорее направлены на общение, т. е. ваша профессия должна быть связана с людьми.

Если вы долго не решались поставить галочку, можно сказать, что вы нерешительный человек, друзей у вас мало. Пора вам выбираться из своей скорлупы. Из профессий вам больше подойдет работа с техникой.

1. Галочка слева - вы хорошо себя чувствуете в коллективе, человек компанейский и один на один со сложной машиной (например, с компьютером или с разобранным пылесосом) долго не протянете - вам нужна компания.

Галочка справа - с окружением у вас явная незадача, вы предпочитаете одиночество, а если вас и вытаскивают на мероприятие, то вести себя там вы стараетесь незаметно.

Галочка посередине - все зависит от настроения. В классе вы особо не выделяетесь, не рветесь в лидеры, но и в откровенные изгои не стремитесь попасть.

2. Кого первым написали - тот и является для вас в жизни главным.

Написали «мама» - вы ориентируетесь на маму, больше с ней

общаетесь, с каким-нибудь вопросом в первую очередь пойдете именно к ней.

Написали «папа» - значит, с отцом вам комфортнее, чем с матерью.

Если вы поставили галочку рядом с их кружками, то у вас доверительные, искренние отношения с родителями. 3-4-й кружок от начала - вы в хороших отношениях, но у каждого свои секреты. Неважные у вас отношения, если вы себя видите в самых дальних от родителей кружках.

3. Это вопрос на воображение. Если, прочитав задание, вы представили себя, своих родных, а может, друзей и быстренько расставили их по местам и поставили галочки, в ваших отношениях все понятно. Если представлять было сложно - у вас все не так просто.

Если вы себя ставите выше других (галочка в верхних кружочках) - мир лежит около ваших ног. Вы считаете себя достаточно осведомленным в этой жизни. К таким уверенным, как вы, люди тянутся. Рядом с вашей уверенностью и им становится теплее. Возможно, вы заводила в классе, на любой вечеринке вы буквально фонтанируете идеями. Вы много где успеваете и в учебе стараетесь не отставать от других.

Родителей вы отметили рядом? Причем обоих в одном кружочке? У вас хорошие отношения - то, что принято называть дружескими.

Родители на ступеньку ниже. Нормальная позиция. Родители пока работают на вас, поэтому они на втором месте в ваших мыслях. Вы - главная персона.

Родители на третьем уровне, с большим отрывом от вас. У вас неважнецкие отношения. Со своими проблемами вы скорее пойдете к друзьям, чем к маме с папой. Общего языка у вас нет, вы и не пытаетесь его найти.

По расположению кружочков мама ближе, чем папа, да еще и мама нарисована раньше папы. Ваш авторитет - мама. Возможно, папа столько времени проводит на работе, что вы его почти не видите и не общаетесь.

Вы выбрали для себя средний ряд. Вам удобно быть в компании. Когда спрашивают, кто пойдет добровольцем на какое-либо дело, руку вверх не поднимаете. Вы не любите высовываться, хотя с удовольствием принимаете приглашения на всякие мероприятия.

Родители стоят рядом - у вас полный мир и согласие. Вы даже вместе в походы ходите.

Родители выше вас - в вашем доме можно услышать разговор на повышенных тонах, и чаще вам приходится подчиняться, делая то, чего делать не хочется.

Родители в нижнем ряду. В школе вам интереснее, чем дома. Все новости вы узнаете от друзей, а не от родителей.

Вы выбрали для своего местопребывания нижний ряд. Вам удобно сидеть за последней партой у окна и быть незаметным. Сейчас вас это несильно задевает.

Родители рядом. Как говорится, яблоко от яблони недалеко падает. У тихих, спокойных родителей часто бывают такие же тихие дети. Сама атмосфера семьи на них давит, заставляя, так сказать, пригибаться к полу. Но вас еще ждут свои маленькие «революции», когда вы попытаетесь «прорвать блокаду» и выйти в свободное плавание.

Родители выше на одну позицию. Ваши мама с папой придерживаются принципа: пока вы живете в их доме, вы маленький и извольте делать, как сказано. При вашей «спокойности» командовать вами не так сложно.

Родители выше на две позиции. Родители - правители вашего маленького королевства, а вы занимаете в нем самое ничтожное положение. И все это накладывается еще и на конфликты в классе, отсутствие друзей (или их измену), - короче, полоса в жизни явно темная.

4. Кого написали в первую очередь - тот и является для вас авторитетом.

5. Тест на определение того, насколько хорошо вы себя чувствуете в «стае».

Вы нашли себя среди девяти кружочков - «стая» принимает вас, вы можете в ней затеряться и быть одним из ее членов. Вы чувствуете себя чуть выше «стаи» (верхний ряд), равноправным членом (средний ряд), не самым сильным и популярным бойцом (нижний ряд).

Вы выбрали кружок в стороне. Коллектив вас изгнал, или вы сами ушли. А может, вы пишете стихи и витаете далеко-далеко? Значит, вы осознаете свою индивидуальность.

Черный кружок. Не самая лучшая позиция.

6. Чем сложнее вы выбрали фигуру, тем более многогранным человеком вы себя ощущаете. Творческие люди выбирают звезду - она вся такая заковыристая и загадочная. Пятиугольник связан с цифрой пять, а это само по себе о многом говорит. Прямая линия - вы натура скрытная, ревностно храните свои секреты. Или наоборот, вы слишком легкомысленны и просты. Для вас в жизни не существует сложностей, горизонт чист. Завидное состояние.

Сделаем выводы. Если по всем тестам выходит, что вы лидер, ощущаете и оцениваете себя выше всех, то вам стоит искать профессию, где можно самовыразиться. Любая профессия подразумевает хорошее выполнение и похвалу за успех. Политик, оратор, организатор своего дела, социолог (человек, занимающийся «законами толпы», который умеет прогнозировать события в человеческом обществе), учитель (вот где проявятся лидерские качества), актер (аплодисменты, цветы...).

Если по тестам выходит, что вы тихий середнячок (не обижайтесь на эти слова), везде ставите себя рядом с кем-то, не можете прожить без коллектива, значит, далекие экспедиции, одинокие зимовки и кругосветные путешествия на плоту не для вас. В будущем вам улыбнется работа в большой корпорации, где все вертится, крутится, происходят глобальные события, где планеты сходят со своих орбит и загораются сверхновые.

7. А теперь посмотрим, что вы за фрукт, а вернее, что за фигура.

Квадрат. Привет, отличники и хорошисты! Вы человек организованный и трудолюбивый, дома на вашем письменном столе всегда порядок. Карандаши в пенале остро отточены, ручки всех цветов радуги. Но иногда и вы даете промашку. Слишком увлекшись мелочами, совершаете большие ошибки. Вы упрямо идете к своей цели. Взаймы у вас попросить тяжело - не дадите. Учиться вы любите. Из таких, как вы, получаются хорошие бизнесмены и учителя.

Треугольник. Вы - заводила. В снах такие девочки, как вы, видят себя великими актрисами, а мальчики - Наполеонами. Вам нравится быть в центре внимания. Вы любите соревноваться и побеждать, но принцип «главное - не финиш, а участие» - не для вас. Вам важна победа!

Круг. Вы легко сходитесь с людьми. Приблизительно так же, как Колобок. Отправившись путешествовать из домика бабушки и дедушки, он с лету определил, что ни заяц, ни волк ему не помеха. Ну, с лисой ошибочка вышла. А кто в наше время не ошибается? Вы с удовольствием встречаетесь с новыми людьми. Любимое занятие на уроке - изучать реакцию учителя на тот или иной раздражитель: на сопение Сидорова, на хлопающую форточку, на перешептывающихся Петрову и Иванову, на скрипучие ботинки Борисова. Вы умеете сделать так, чтобы людям вокруг вас было хорошо. Ваша стихия - литература и история.

Прямоугольник. Вы все подвергаете сомнению. Где сомнение - там желание во всем разобраться, а значит, вы любознательны и смелы. Пока не узнаете, что там шуршит в темном углу, не успокоитесь. Вы легко решаете сложные задачи - вам интересен сам процесс решения.

Зигзаг. Такую сложную форму выбирают обычно личности творческие. Зигзаг необычен, выделяется из общего ряда, агрессивен (поэтому его же могут выбрать отъявленные хулиганы). На уроках вы редко отвечаете заученными фразами. Ответ сам рождается в вашей голове, поэтому вы любите литературу, позволяющую порассуждать и поспорить. Вы интересный собеседник.

### Дополнительный материал

Социометрическая методика

Слово «социометрия» буквально означает «социальное измерение». Методика предложена американским психологом Дж. Морено и предназначена для оценки межличностных отношений: симпатий и антипатий, привлекательности и предпочтительности. Рассмотрим данную методику применительно к детскому коллективу.

Ребятам предлагается перечислить товарищей по классу, с которыми каждый из них хотел бы общаться и сотрудничать в различных видах деятельности. Например:

1. Кого из одноклассников ты бы пригласил на свой день рождения?

2. С кем из одноклассников ты бы отправился в кругосветное путешествие?

3. С кем из одноклассников ты мог бы поделиться своими личными переживаниями?

Как правило, ребятам предлагается выбрать не больше трех одноклассников. Их фамилии записывают в именительном падеже.

Результаты представляют в форме матриц (таблиц), которые составляет классный руководитель. Для каждого вопроса составляется отдельная матрица.

Первый столбец матрицы содержит фамилии ребят, которые выбирают. Первая строка матрицы содержит фамилии тех, кого выбирают. И в том и в другом случае фамилии перечислены в одном и том же порядке.

Цифра 1 ставится в столбец того ученика, которого испытуемый выбрал в первую очередь, цифра 2 - в столбец того, который был выбран вторым, 3 - третьим.

В итоговых строках и столбцах:

ВС - количество выборов, сделанных данным человеком;

ВП - сумма выборов, полученных данным человеком (т. е. сколько человек выбрали его);

ВВ - количество взаимных, совпавших выборов.

Сумма выборов, полученных каждым ребенком (ВП), является мерилом его положения в классе.

Если ученик получил наибольшее количество выборов, он относится к числу «звезд».

Если получил среднее количество выборов - к предпочитаемым.

Если меньше среднего числа выборов - к пренебрегаемым.

Если не получил ни одного выбора - к изолированным.

Удовлетворенность ребенка собственным положением в классе определяется по коэффициенту:

ВВ (число взаимных выборов) К   .

ВС (число выборов, сделанных данным человеком)

Так, если число ВВ равно 0, а число выборов, сделанных человеком, - 3 и К = 0/3 = 0, то следует предположить, что у него могут быть проблемы в межличностных отношениях.

Средний уровень благополучия взаимоотношений (УБВ) в классе будет фиксироваться в случае примерного равенства: «звезды» + предпочитаемые = = пренебрегаемые + изолированные.

О низком уровне благополучия в классе свидетельствует преобладание людей с низким статусом.

Если «звезды» + предпочитаемые > пренебрегаемые + изолированные, то это говорит о высоком УБВ, для которого характерны достаточно стабильные, ровные, доброжелательные отношения в коллективе. Но при этом следует очень внимательно отнестись к наличию изолированных и прене- брегаемых и постараться внести необходимые коррективы в межличностные отношения в коллективе, предварительно разобравшись в причинах имеющихся проблем.

В качестве примера приведем таблицу, в которую заносятся ответы на вопрос: «С кем бы ты отправился в кругосветное путешествие?»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ф.И.О. | Иванов | Петров | Сидоров | Калинин | Смирнова | Алексеев | Данилова | ВС |
| Иванов | X | - | - | 2 | 1 | - | 3 | 3 |
| Петров | 1 | X | - | 2 | - | 3 | - | 3 |
| Сидоров | 2 | 3 | X | - | 1 | - | - | 3 |
| Калинин | 3 | - | 2 | X | - | - | 1 | 3 |
| Смирнова | - | 2 | 1 | - | X | 3 | - | 3 |
| Алексеев | 1 | - | 2 | 3 | - | X | - | 3 |
| Данилова | - | 3 | - | - | 1 | 2 | X | 3 |
| ВП | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 |  |
| ВВ | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 |  |

Символ «X» означает, что данное поле не подлежит заполнению.

Социометрическая методика в целях повышения ее эффективности предполагает составление трех матриц по трем различным вопросам, результаты которых оцениваются совместно. Для этого необходимо суммировать полученные значения ВП, ВВ, ВС по всем трем матрицам. Вполне вероятно, что общая картина может измениться.

Как видим, данных для анализа и размышлений более чем достаточно. Внимательнее приглядитесь к ребятам во время коллективных игр, творческих занятий, в свободное время. Ваши наблюдения дополнят сложившуюся картину и подскажут, кому из детей и в чем нужна ваша помощь.

Чтобы дети не догадывались о проводимом исследовании, лучше, если социометрические исследования вы проведете в форме игры - например, начнете формирование команды для кругосветного путешествия. В противном случае они будут ожидать от вас результатов, которые для многих могут стать источником переживаний, ненужных психологических травм.

Результаты подобных тестов, опросов и другие методы, ориентированные на изучение межличностных отношений в коллективе, оценку индивидуальных качеств детей, не должны выноситься на обсуждение в классе и используются классным руководителем только в целях оптимизации своей воспитательной деятельности.