Мета: вчити дітей самовдосконалювати самих себе;

розвивати свої розумові, фізичні й духовні здібності;

контролювати свої вчинки і поведінку.

Обладнання: словничок до «Товариської гри», книга Іржі Томана «Як удосконалювати себе».

1. Повідомлення теми та мети.
2. Бесіда з учнями.
3. Розповідь учителя.
4. «Товариська гра».
5. Підсумок учителя.

Бесіда з учнями:

Чи повинні ми знати самих себе?

Для чого це нам потрібно? Доповнюю відповіді учнів.

Так, знати себе потрібно, бо, знаючи свої індивідуальні особливості, ми можемо розвинути в собі потрібні якості, які допоможуть здобути знання і вміння. А уже з їх допомогою можна реалізувати власні потреби та інтереси.

- Як же ми дізнаємось про самих себе?

(Звісно, із «зовнішніх джерел»: звичайно, в дитинстві оцінюють себе оцінками дорослих, рідних, вчителів).

Розповідь учителя

Та ось настає час, і ясність розвіюється, випаровується, поступаючись місцем сумнівам: Який же я? Хто я? Чи знаю я себе? Ці запитання приходять з життя. У п'ятнадцять-сімнадцять років людина вступає в складний дорослий світ формується як індивідуальність, як громадянин. І знати, який цей світ, просто необхідно. Знати індивідуальні, притаманні лише тобі якості, твоє власне становище в класі, школі, серед товаришів - твоє громадське обличчя - треба не лише на сьогодні. Коли ми запитуємо себе, який я, ми розуміємо під цими словами, шукаємо і відповіді на них, і обрис свого майбутнього: ким я можу стати, що я повинен зробити, які мої можливості?! щоб відповісти на них, треба осмислити самого себе, розібратися у самому собі, дійти якогось певного ставлення до себе самого.

Ось послухайте розповідь чеського соціолога Іржі Томана. (с. 20 «Як удосконалювати самого себе».

- Колись давно, пам'ятаю, читав я оповідання про хлопця, що жив при дворі іспанського короля. Він належав до дітвори, яка гралася - з королівськими дітьми і розвеселяла їх. Хлопець той був щасливим і веселим, адже в такому товаристві почував він себе так добре! Як тільки з'являвся, усі починали сміятись. І він сміявся разом з ними. Життя здавалося йому на диво прекрасним. Так тривало доти, поки він якось, граючись, не зупинився навпроти одного портрета, який нібито дивився на нього із стіни і при цьому ворушився. Хлопець підняв руку, щоб доторкнутися до нього, в портрет на стіні теж підняв руку. Хлопця пройняв страх, адже той портрет виглядав зовсім не так, як усі знайомі діти довкола. В нього було покручене тіло й огидне лице. Хлопець завмер - і портрет теж стояв нерухомим, поворушив однією рукою, потім ногою – портрет напроти нього знову повторив кожен його рух. Хлопець остовпів від жаху: він зрозумів, що живий портрет на стіні - це відображення його самого. Ніколи вже більше він не сміявся, граючись з дітьми. Він збагнув, що сміялися вони не від радості, що зустрілися з ним, а від його огидної потворності і каліцтва. Цей страшний і деякою мірою незвичайний приклад показує, що дитина пізнає в першу чергу людей, які її оточують, а про саму себе вона дізнається не зразу. В даному разі оточення виступає як уявне дзеркало, в якому відбивається її образ. Але яке ж воно, моє власне, моє індивідуальне «я»? Передусім поняття «я» - дуже складне. Через складність і багатогранність людської діяльності кожен з нас бачить себе під різними куточками зору. Тому розрізняють «реальне» «Я» - той образ, який уявляє людина в дану мить; «динамічне» «Я» - якою вона хоче стати; «ідеалізоване» «Я» - якою їй приємно бачити себе. Кожна людина, власне, має три образи свого «Я». Один створюється нею на основі зауважень і реакції людей, що її оточують, другий – на основі того, якою вони її бачать, і, нарешті/третій - ідеальний: такою б людина хотіла себе бачити, такою б хотіла стати. Психологічна література рекомендує три методи, за допомогою яких можна дістати уявлення про образ самого себе. Перший - так званий словесний зв'язок. Він, як правило, виявляється у ставленні дорослих до дітей. Дитина поводить себе або виконує працю в певний спосіб, а зворотний зв'язок полягає в тому, що батьки або вчителі зауважують їй, що зроблене правильно, а що ні. Це можна застосувати і при вихованні певних рис характеру. Основне, що відверто, щиро говорити людині як про добре, так і про погане, і критику слід сприймати легко, не ображатися, а думати, як самовдосконалитись.

Другим джерелом інформації свого «Я» є порівняння себе з братами, сестрами, друзями, взагалі з людьми, з якими ви перебуваєте в близьких стосунках. (Наводжу приклади).

Психології відомий ще й третій метод - самоспостереження, тобто інтроспекція - погляд в самого себе, самоаналіз, самопізнання. Цей метод має свої переваги й вади. Річ у тому, що одні люди при інтроспекції себе переоцінюють, другі мають звичку недооцінювати, а деякі не бачить своїх ні позитивних, ні негативних рис.

Товариська гра.

А зараз спробуємо практично уточнити образ свого «Я» за допомогою товариської гри.

Суть гри полягає в тому, що кожен з учасників порівнює свої наслідки у грі з наслідками інших і таким чином виявляє переваги й недоліки у своїх здібностях, рисах характеру, фантазії, інтуїції, умінні давати визначення наздогад. (Оголошую правила гри). Для проведення гри треба мати необхідну кількість бланків, на кожному з них написаний перелік людських якостей - позитивних і негативних. Кожен гравець одержує бланки відповідно до кількості учасників (крім себе), вгорі аркуша друкованими літерами зазначає ім'я того, кого буде характеризувати, і підкреслює у списку ті риси, які, на його думку, є визначальними для даної особи. Не рекомендується аналізувати "їх публічно. Це може неприємно вразити когось з учасників. Саму тому й треба користуватися літерами, щоб зберігати анонімність.

Перед тим, як читати бланки з характеристикою своєї особи, приготуйтеся до прикрих несподіванок. Це цілком природно. Кожен з нас завжди бачить себе передусім з кращого боку. І коли раптом дізнається, що на нього дивляться дещо по-іншому, не завжди почуває себе добре. Але все одно краще знати все про себе об'єктивно, щоб у майбутньому позбутися небажаних рис і утверджувати в собі ті, які на думку товаришів, варто розвивати.

Не легковажте думками про свою особу, особливо там, де вони збігаються. Не звинувачуйте товаришів у лихих намірах. Вони хотіли звернути вашу увагу на речі, про які вголос не завжди слід говорити. Будьте раді, що довідались, якої думки про вас інші. Характеристики давались анонімно, отже, ніхто з учасників не знає, як вашу особу оцінили інші.

Отже, самопізнання для кожної людини має велике значення. І, вийшовши на цей шлях, шлях самопізнання, кожен повинен чітко усвідомити, який він важкий, оскільки дуже часто доводиться починати з руйнування, викорінення своїх поганих звичок. Теоретично все дуже «просто»: усвідомив - захотів - виправив. А на ділі? На ділі навіть таке просте завдання, як щоденне запам'ятовування десяти іноземних слів, якщо ви не привчили себе до цього, одразу вимагає зусиль, роботи над собою. Навіть обов'язки в школі, вдома, щодо товаришів чи не потребують часом примусу, спонукань - і твоїх власних, і збоку?

Нехай же все частіше й частіше спонукання йтимуть від вас самих, і візьміть за правило боротися з собою за допомогою простого прийому: оскільки це погане, слід робити навпаки! Це допоможе вам здобути перемогу над самим собою.

Товариська гра

(приклад набору якостей)

1. добрий злий

2. чуйний бракує чуйності

3. розумний міг би бути розумнішим

4. веселий невеселий

5. мовчазний балакучий

6. щирий нещирий

7. товариський самітник

8. чемний міг би бути чемнішим

9. приємний неприємний

10. люб'язний грубий

11. дотепний нудний

12. цікавий нецікавий

13. має почуття не вистачає почуття гумору

14. не любить має схильність до суперечок

15. поступливий упертий

16. відвертий замкнений

17. уважний неуважний

18. працьовитий лінивий

19. стриманий невитриманий

20. дбає про свою зовнішність міг би більше дбати про зовнішність

21. справедливий несправедливий

22. рішучий нерішучий

23. альтруїст егоїст

24. оптиміст песиміст

25. недооцінює себе переоцінює себе

26. ніколи не хвалькуватий хвалиться

27. компанійський сором’язливий

28. стійкий слабовільний

29. лояльний нетерпимий

30. спокійний неспокійний

31. скромний міг би бути скромнішим

32. цілеспрямований без мети

33. вимогливий невимогливий

34. гордий не має гордості

35. дбайливий недбалий

36. довірливий недовірливий