**Занятие № 2 « Наедине с собой»**

**РЕФЛЕКСИЯ настроения.**

*Проводится в начале и в конце каждого занятия.*

**«ДЕРЕВО ЧУВСТВ».**

 Приготовлены листочки разных цветов:

* оранжевый – радостное, тёплое;
* жёлтый – светлое, приятное;
* зелёный – спокойное;
* синий – неудовлетворённое, синее;
* фиолетовый – напряжённое, тревожное;
* чёрный – упадок, уныние.

 Задача учащихся: с помощью листочков выразить настроение и своё эмоциональное состояние.

**УПРАЖНЕНИЕ «ИМПУЛЬС».**

*Для восстановления сил, мыслей, рабочего состояния.*

Встаём в круг. Возьмёмся за руки. Будем друг другу передавать «импульсы» сжатием руки.

«Импульс» буду отправлять я. Итак, начинаем. Я передаю «импульс» тепла. *Каждый участник сжимает любой рукой руку рядом стоящего, передавая таким образом «импульс». Когда импульс вернётся к ведущему, он вновь отправляет, но другой «импульс».*

На свете много удивительных чудес. Гигантские деревья и исполинские статуи, фантастические водопады и причудливые дворцы, невероятные сталактитовые пещеры, вызывающие у каждого изумление, кому посчастливилось увидеть их хотя бы раз.

 *– Ребята, назовите, пожалуйста, уникальные творения природы.*

Но разве не уникальна кожистая черепаха или саблезубый тигр? Любое живое существо на нашей планете отличается оригинальностью и неповторимостью.

Но ни одно из чудес света несравнимо с тем, что всегда с нами. Это чудо – мы. Все мы вместе с вами. Потому что самым уникальным творением природы является человек.

***«Много есть чудес на свете, человек их всех чудесней!»*** – так некогда изрёк великий *греческий драматург Софокл*.

Нас на свете **шесть миллиардов** неповторимых человеческих существ.

Человек одновременно разумен и безрассуден, силён и беспомощен, свободолюбив и покорен.

Почти тысячу лет назад персидский поэт **Омар Хайям** выразил это соединение в человеке взаимоисключающих качеств в не устаревших и поныне строках:

«Мы – источник веселья и скорби рудник.

Мы – вместилище скверны и чистый родник.

Человек, словно в зеркале мир, – многолик!

Он – ничтожен, и он же – безмерно велик!» *(Омар Хайям)*

Человек на свет уже рождается человеком. И сразу вокруг него появляется много людей. Это мама и папа, бабушки и дедушки, братья и сёстры, а также друзья родителей.

И чем старше мы становимся, тем появляется ещё больше людей вокруг нас, расширяется круг нашего общения.

И чем больше ты делаешь для людей, которые окружают тебя, тем лучше относятся к тебе, тебе легче тебе живётся, ведь люди отвечают обычно тем же, что несёшь ты.

Послушайте, что сказал английский поэт **Джон Донн**:

*«Нет человека, который был бы как остров, сам по себе; каждый человек есть часть материка, часть суши; и если волной снесёт в море береговой утёс, меньше станет Европа, и так же, если смоет край мыса или разрушит замок твой или друга твоего, смерть каждого умаляет и меня, ибо я един со всем человечеством, а потому не спрашивай, по ком звонит колокол, – он звонит по тебе».*

**ДИСКУССИЯ «***ЧЕМУ МОЖЕТ ПОСВЯТИТЬ СЕБЯ ЧЕЛОВЕК?»*

* Посвящение себя делу;
* Родине;
* Получению удовольствий.

Обсуждение:

*– Посвящение себя делу связано с чем? С кем? Во имя чего? Во имя кого?*

*– Служение Родине опирается на что? Во имя кого? От чего зависит?*

*– Получение удовольствия связано с чем? С кем? Во имя чего? Кого?*

Следовательно, что бы мы ни ставили своей целью, во имя чего бы ни старались, мы связаны с другим человеком, с той или иной личностью, окружающим миром людей.

**В:** Все наши «Я» так или иначе сопряжены с неким «Ты». Так? Вы согласны со мной?

Сложно представить современного человека в отрыве от других людей.

Вся наша жизнь пронизана общением.

*«Ничто в мире не заслуживает большего внимания,*

*чем друг или недруг мой* – *Человек!»*

***М. Горький***

*«Хочу, чтобы каждый из людей был Человеком!»*

**М. Горький** – **философская поэма «Человек»**

*«Убивайте лишь зверей внутри себя».*

**Е. Евтушенко**

В обществе каждый играет ту роль, которую сам выбирает, или какую ему приписывают. То, что вам кажется приятным, для взрослых является неприемлемым. Например, вы с удовольствием станете бегать босиком под дождём, а взрослые люди, наверное, этого позволить себе уже не смогут.

Это значит, общество требует от каждого из нас, из вас соблюдение каких-то правил. Поэтому каждому из вас следует учиться жить и вести себя в обществе в соответствии с нормами поведения. Культура любого человека простирается от умывания лица до последних высот человеческой мысли. Сегодня не меньше, чем вчера, ценится приветливая улыбка, тепло протянутой руки, сердечность разговора.

Каждый из вас постоянно находится в окружении людей, которые отличаются друг от друга возрастом, своими взглядами, какими-либо определёнными установками на разные вещи, внешностью, наконец. Это ваши родители, другие родственники, школьные товарищи, друзья, учителя и другие сотрудники школы. Случается так, что вам приходится вступать в разговор и с людьми незнакомыми: кондуктор в автобусе, врач, парикмахер, продавцы и т. д.

Кто-то вами очень любим, кто-то вам приятен, кого-то вы уважаете, встрече с кем-то особенно радуетесь, а кто-то для вас не совсем симпатичен, но вам необходимо вступать в общение, поддерживать разговор.

Общение с людьми – дело не совсем простое, как может показаться на первый взгляд. Уметь общаться правильно – это искусство и ему нужно учиться. В общении с людьми складываются различные отношения. Жить среди людей – это значит бороться со своими слабостями и пороками, проявлять честность и бескорыстность.

*«Человек должен любить людей. Если он будет любить людей, то жить ему будет лучше, веселее будет жизнь, ибо никто не живёт так худо в мире, как мизантроп – человеконенавистник. Он сам хуже всех живёт»,* – **М. Калинин**.

В общественной жизни могут проявиться самые положительные или наоборот, отрицательные качества любого человека.

Одна история – о героическом поступке Натича (Классные часы, 8-ой класс, «Корифей», стр. 86).

Очень сильный человек становится настоящей личностью.

*– А как вы думаете, ребята, понятия «человек» и «личность» – синонимы или нет?*

 «Человек» и «личность» – не синонимы. Личность это обязательно человек, но не любой человек является личностью (младенец). Младенец растёт, и если он получает правильное воспитание, образование, приобретает правильные манеры, ведёт себя достойно, имеет определённые успехи, он непременно превратится в личность.

 *– Попытайтесь, ребята дать определение «личности».*

**Личность** – **это совокупность разума, души и поведения**.

В личности, прежде всего, проявляется, как относится человек к другим, что ценит, умеет ли держать своё слово, самостоятелен ли. Личность должна оставаться единственной в своём роде и неповторимой.

Стать полноценным членом общества, уважаемой личностью – к этому должен стремиться каждый человек.

Конечно, человек сам по себе уникален. Но всё же к тому, что тебе дала природа, ещё многое надо прибавить. И прежде всего, человеческие качества, которые принесут пользу тебе и людям вокруг тебя.

|  |  |
| --- | --- |
| Будь с людьми.И сказать тут вправе я:Радость – в складчину,Горе – в складчину,Чтоб не съело душу тщеславие,Как съедает железо ржавчина.Чтоб не вымерзли твои помыслы, Будто лужа при первом заморозке, Будь с людьми. | Так с нивой цвесть колосу, Так с волнами волне плыть взаплески.Никого бедой не испытывай.Рядом с горем не празднуй оргии,На чужой урожай не рассчитывай.Сам паши, сам и сей,Сорняки сам выдёргивай.И ни облачка опасения.И любая напасть развеется,Как листва на ветру осенняя. |

Какими же качествами должен обладать человек, чтобы его назвали цельной личностью?

Предлагается разгадать **кроссворд**, в котором по вертикали написано слово «личность».

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1** |  |  | л |  |  |  |  |
|  | **2** |  |  |  |  | и |  |  |  |  |
|  | **3** |  |  |  | ч |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |  | н |  |  |  |  |  |
|  | **5** |  |  | о |  |  |  |
|  | **6** |  |  |  | с |  |  |
|  | **7** |  |  |  |  | т |  |  |
| **8** |  |  | ь |  |

**Вопросы к кроссворду**:

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Ум легкомыслен и упорен.

В сужденьях скор и слишком смел.Нет, человек не так-то бел,Да и опять не так-то чёрен.**Смелость.** | **5.** Сравнима она с чем в настоящем? Сравнима с огнём она. Вечно горящим.**Любовь.** |
| 1. Если люди тебя уважают,

Часто просят дать им совет,И тебя очень многие знают,Значит, завоевал … **авторитет.** | **6.** Можно жить безмятежно, условясь,Зло считать для удобства добром.Но что делать тому, чьё это чувствоВсё нежданно поставит ребром?**Совесть.** |
| 1. Цель этого – самоотдача

А не шумиха и успех.Позорно, ничего не знача.Быть притчей на устах у всех.**Творчество.** | **7.** Оттенков множество для глаз: Нет в людях краски безусловной.Добра не чужд иной виновный,И праведник грешит сто раз.**Доброта.** |
| 1. Владеет собой среди

 толпы смятенной,И это он всегда несёт за тех,Кто верит вновь,  наперекор Вселенной,В тебя и в твой в делах успех.**Ответственность.** | **8.** Всегда бываетв жизни счастлив тот,Кто благородную её  перед собой поставит.Кто для людей живёт недолгий век,Тот след глубокий на земле оставит.**Цель.** |

Я думаю, что вы согласны со мной, что быть настоящем и уважаемым в обществе человеком – значит обладать всеми этими качествами, которые мы с вами отгадали и таким образом, вспомнили.

Особым авторитетом пользуются люди, которые отказываются от своих интересов ради других людей, проявляют целеустремлённость и силу духа. Таких людей называют сильными личностями.

**! Задание**: давайте вместе определим, чем (каким арсеналом, «багажом»?) должен обладать человек, чтобы быть приятным обществу, быть Личностью.

▪ Расширять свой кругозор;

▪ Обладать культурой поведения;

▪ Совершенствовать свои умственные и физические способности;

▪ Обогащать свой внутренний мир;

▪ Быть хорошим собеседником (уметь общаться).

▪ Самое главное – воспитывать в себе любовь к людям.

В газете «Диалог» нередко можно прочитать заметки, авторы которых рассказывают о добрых людях или благодарят врачей, воспитателей или учителей или просто добрых людей. Я запомнила несколько строк, которые написала пенсионерка. «Пошла я в аптеку за лекарством, а передо мной заходит парень, обернулся и увидел, что я иду следом и остановился, придержав тяжёлую дверь и дождавшись, когда я вперёд его зайду, да так улыбнулся при этом, что хотите – верьте, хотите – нет, веселее мне сразу стало, и улыбка меня уже не покидала весь день». Эти несколько строк свидетельствуют нам о том, что как часто совсем немного нужно человеку для счастья.

Хорошее расположение духа любого человека – подарок судьбы, который каждый делает своим близким, как говорит восточная мудрость.

Предлагаю вам сегодня вспомнить одну интересную **притчу**. Возможно, вы её знаете.

*Предлагаю ребятам эту притчу прочитать по ролям.*

**Автор:** Бог создал мир, потом создал человека. И забеспокоился. Призвал Ангелов и говорит.

**Бог:** Человек не даст мне жить в покое. Я буду видеть его всегда в храмах у своих ног с жалобами. Что мне делать? Где спрятаться, чтобы он не мешал мне?

**Автор:** Один Ангел посоветовал Богу спрятаться на вершине самой высокой горы.

**Бог:** Это неподходящее место, скоро альпинисты будут там.

**Автор:** Возразил Бог. А другой Ангел предложил ему спрятаться на дне океана. Но Бог вновь возражал.

**Бог:** Да совсем скоро учёные опустятся на глубину.

**Автор:** Другие Ангелы посоветовали Богу спрятаться в небе на звёздах. Но и на этот раз Бог возразил.

**Бог:** И небо не походит, скоро человек долетит и до звёзд.

**Автор:** И тогда один старый Ангел чуть слышно посоветовал Богу спрятаться внутри человека, объяснив, что он никогда не станет его там искать. Бог так и сделал.

*– Вам понятен, ребята, смысл притчи?*

Действительно, вглубь себя человек заглядывает редко! За исключением собственного сердца, человек исследует все внешние пути. Обычно он благоустраивает быт, ищет хорошую работу, вторую половинку, создаёт пару, семью, рожает и воспитывает детей.

Вся наша жизнь – это взаимоотношения между людьми, между личностями.

* Человек это тот, кто постоянно решает проблемы жизни.
* Общество – единственный способ существования человека на земле.
* Достоинство поддерживает человека и спасает от нравственного падения.

**УПРАЖНЕНИЕ «КЛУБОК».**

Ведущий предлагает всем участникам встать в круг, в руки первого участника даётся клубок.

Задача: каждый участник называет качество личности, помогающее жить ему в обществе, и предаёт клубок другому, разматывая его.

Все участники связаны между собой.

**В:** Вот так связаны между собой все люди – связаны деятельностью, событиями, желаниями, поступками. Но иногда нить может оборваться.

!Потяните нить каждый на себя.

**В:** Для того, чтобы в обществе люди понимали друг друга, нужны определённые правила.

Взаимоотношениям, общению, дарившему радость – надо учиться.

Этим темам посвящено огромное количество книг, предлагают консультации и тренинги психологи, но, как правило, люди читают другие книги, а правила межличностного общения осваивают интуитивно, то есть в большинстве случаев общаются, как придётся, как получается.

***«****Две силы наиболее успешно содействуют воспитанию*

 *культурного человека: искусство и наука. Обе эти силы соединены в книге».*

***М. Горький***

**ПРИТЧА** **о юноше и старике.**

«Как мало я знаю, – удручённо заметил один мудрый старик во время своей беседы с юношей. Молодой человек удивился, считая невозможным такое уверение при столь очевидных познаниях. И тогда старец начертил на песке посохом два круга. Один маленький, – знания юноши, и другой побольше, – свои знания. «Периферия каждого круга, – пояснил он, – принадлежит не только знанию, но и тому. Что неведомо. Согласись, что больше непостигнутого у того, у кого круг больше. Вот почему знание о незнании – всегда признак совершенного ума и глубокой мудрости. Ведь при этом человек как бы удваивает пространство своего пребывания и раздвигает горизонты, предустановленные Творцом».

– *Почему знание о незнании* – всегда признак совершенного ума и глубокой мудрости?

*– Почему в притче старик назван мудрым?*

– *В чём смысл притчи?*

**В:** Человек мудр тогда, когда он знает, как трудно приобрести хорошие навыки и искоренить дурные, и понимает, что только самопознание, самоорганизация, самовоспитание помогут понять как себя, так и других.

**ЗОЛОТОЕ** **правило нравственности**.

Молодой человек ходил к разным просвещённым людям с просьбой изложить ему содержание священных книг столь сжато, чтобы эту мудрость можно было почерпнуть, стоя на одной ноге.

Наконец, он пришёл с этой просьбой к знаменитому учителю законов Хилону. Тот улыбнулся и ответил: *«Не делай никому того, что ты не хочешь, чтобы было сделано тебе».*

Это и есть золотое правило нравственности. Как вы думаете, почему изречение Хилона называют «золотым правилом нравственности». Золотое правило нравственности *–* фундаментальное правило нравственности.

Учиться жить среди людей, уметь общаться так же важно, как изучать математику или физику, покорять горные вершины или исследовать морские глубины.

И если вы хотите прожить нормальную, полноценную и интересную жизнь – без умения жить в согласии с другими людьми не обойтись, а для этого необходимо учиться самому главному умению – общению.

Люди вокруг: кто они – источник помех и неприятностей или возможные друзья и поддержка? Война или мир?

 Творим своё «Я» как представителя человечества.

 Выстраиваем образ достойной Человека жизни.

 Наша жизнь располагается в обществе.

 Живём среди других людей.

Живём по человеческим правилам жизни.

 знание

Подросток эмоции отношение

 умения

Жизнь – это выбор. Иногда ты даже не замечаешь, что тебе приходится делать.

Но бывают ситуации, от которых зависит твоё будущее, и только каждый самостоятельно принимает решение как поступить.

Как сделать правильный выбор? Как противостоять давлению сверстников и взрослых? Как уметь сказать «нет»? Как противостоять агрессии и самому не быть агрессивным? Как избегать конфликтов? Как уметь договариваться между собой и дарить радость окружающим и себе?

Как научиться понимать людей? Как налаживать сотрудничество с людьми, которые к этому не всегда расположены? Как сделать так, чтобы вокруг нас было больше позитивных и отзывчивых людей?

Какие ценности необходимо усвоить в своей жизни, чтобы добиться и признания и уважения окружающих людей и оставить свой «лик» если не в веках, но хотя бы в памяти близких.

Уметь понимать людей и легко с ними договариваться, быть внимательным слушателем, иметь навыки построения сотруднических отношений с окружающими людьми – необходимые умения для каждого человека.