**Занятие № 3: « Что я знаю о себе и о своих возможностях»**

***Форма проведения: практическое .***

Цели:

1. развитие способности адекватного и наиболее полного познания себя и других людей;

2. создание условий для личностного роста подростков

***Познавательные:***

* Создать условия для формирования представлений об индивидуальных особенностях каждого человека;
* способствовать формированию первоначальных представлений о «Я» - концепции как психологической категории.

***Развивающие:***

* Способствовать развитию умений исследовать качества своей личности;
* создать условия для формирования самостоятельности учащихся.

***Воспитательные цели:***

* Создать условия для проявления индивидуальности и творческих способностей обучающихся, способствовать формированию у ребят потребности в самореализации на основе полученных знаний.

**Задачи:**

1. Создать условия для формирования стремления к самопознанию,  погружения в свой внутренний мир и ориентации в нём.
2. Способствовать формированию навыков общения, умения слушать, высказывать свою точку зрения.
3. Предоставить учащимся возможность развить более глубокое внутреннее чувство «Я могу», преодолеть психологический барьер, мешающий полноценному самовыражению.

Оборудование:

* Цветные карандаши, фломастеры.
* Бланк методики «Кто Я?»
* Лист белой бумаги ( формат А4 – 2)
* Мультимедийный проектор.
* Воздушные шары.

Используемые методы:

* словесно – логический;
* стимулирующее введение;
* рефлексии;
* ассоциаций;
* игровой;
* практический;
* обратной связи.

***«Как мы можем изучать дальше,***

***Не зная самого себя?»***

***Сократ***

***«Познай самого себя- и ты познаешь мир!»***

***Сократ***

***Актуальность.***

*«В одной притчи рассказывается, что боги, создав мир стали думать: где понадежнее спрятать от человека его Самую Главную Тайну?*

*В глубокой пещере? Но люди рано или поздно найдут ее.*

*На дне океана? Но и в морскую пучину они когда-нибудь спустятся.*

*На небе, среди звезд? Но даже туда со временем доберутся.*

*И наконец решили: давайте спрячем Тайну внутри самих людей! Уж в себя-то человек не догадается заглянуть…»*

Сегодня на уроке мы попытаемся заглянуть внутрь себя, понять себя и узнать о своих возможностях а самое главное что с этим можно делать, как использовать данные знания себе во благо…

Поэтому мы попытаемся найти вопросы на следующие ответы: *(которые когда-то в начале 19 века интересовали немецкого философа Гегеля)*

1.Что я могу знать?

***??? Что Я человек!!!***

2. На что я могу надеяться?

3. Что я должен делать?

*Итак, преступим к изучению собственного восприятия самого себя.*

***Тест. «Кто Я?»***

*Инструкция: «В течении 3-5 минут вам необходимо дать как можно больше правильных ответов на один вопрос, относящийся к вам самим: «Кто Я?»*

*Интерпретация результатов:*

1. *Посмотрите на все ли вы вопросы ответили?*

*? к студентам: что можно сказать о человеке если ответов мало? (замкнутость или закрытость…, тревожность…, не знание самого себя…, а ведь часто мы говори о других людях их поступках а на самом деле не знаем себя???*

*« Не важно что ты видишь, главное как ты на это смотришь…»*

*Я знаю, что у принца на обед,*

*Я знаю – богачи в тепле и в сухе,*

*Я знаю, что они бывают глухи,*

*Я знаю – нет им дела до тебя,*

*Я знаю все затрещины, все плюхи,*

*Я знаю все, но только не себя.*

*Пример: почему девочка плачет? ……….каждый ваш ответ это вы бы стали плакать….*

1. Социальные роли. (Сколько ролей вы исполняете? Ни одной вы безответственный человек, много- вы себя не бережете…)
2. Самооценка. (завышенная, адекватная, заниженная).

*…Один американский Вуз пригласил миллиардера, известного на весь мир человека, который приехал выступать перед выпускниками, завтра они станут менеджерами компаний, сегодня они еще студенты. Они сидят в мантиях, шапочках, получили дипломы, энергия распирает их. Они молоды, здоровы, счастливы, у них нет опыта потери, серьезной человеческой боли, перед ними вся жизнь!!!*

*И на сцену выходит человек, побеленный сединами, проживший большую часть своей жизни, здоровается с ними и говорит следующее: «Много лет тому назад я тоже был студентом и у меня не было ничего, вот у вас уже есть готовое место работы, состоятельные или влиятельные родители, есть где жить, а у меня не было ничего… У меня был диплом и огонь в глазах, у меня был такой огонь в глазах, который может быть и был от того, что ничего не было…Но сейчас у меня есть все, а огонь в глазах остался… И вот я стою перед вами, смотрю на вас и ни одной пары глаз с таким огнем не вижу…Вы знаете без огня в глазах максимум чего вы сможете достичь это посредственный результат, (100 тыс. долларов) для выдающихся результатов нужен огонь …Я миллиардер о чем мне с вами говорить у которых предел 100 тыс.?, не о чем поэтому я прощаюсь с вами, да организаторы просили меня закончить на позитивной ноте - Удачи!!! Он ушел со сцены, и все подумали, что он поступил некрасиво, ведь он мог 40 минут рассказывать как он всего достиг, с чего начать…Они обиделись, но спустя много лет группа студентов решила исследовать выпускников этого года, коэффициент жизненного успеха (он был в 3 раза выше чем всегда) Но в этом вузе программы не поменялись, преподаватели тоже, Вопрос к студентам? то что же произошло?*

*3 минуты выступления произвели такой эффект, он зажег огонь в глазах, потому, что он предъявил им их старость, когда жизнь кончена и ничего не сделано…*

*Вера в свои силы позволяет человеку расслабиться и ни делать ничего, в ожидании, что все в мире сделается само собой, потому, что он молод, красив, счастлив, а потом идут годы, годы и поздно что -нибудь предпринимать…(надутый в руке шарик спустить)….*

***Игра. «Надуйте шарик» (Энергия внутри нас)***

Возьмите и надуйте шарик, хватит духу надуйте так, чтобы лопнул, дуйте, дуйте, старайтесь…

А ну ка у кого- нибудь лопнет?

Ага первый, второй…

Кто надул- посидите вот так с надутым…

Сколь лопнуло шариков « а у нас 20… по статистике исследования показывают, , что всего лишь 2 человека из 100 идут до конца в использовании своего потенциала, 98 не используют в течении жизни того на что они способны!!!

Почему!??? Не сделали: дули. Дули , но потом возникло ощущение, что если еще дуть дальше, то будет больно ( память детства, лопнул больно губам, шумно, неприятно)---Не буду рисковать!!!

Значительная часть людей отказывается использовать свой потенциал потому, что страшно…

Есть люди, которые стали надувать, а потом остановились, стало тяжело, какой- то барьер, вот если сделать усилие, то опять станет легко, но некоторые дошли до барьера и подумали, что слишком трудно и спустили шарик…т. Е. есть люди, которые не только предел не достигают, но и не делают и половину возможного для себя, как только столкнуться с первыми сложностями…(пример трудности в учебе)

**С любыми трудностями надо и нужно бороться…**

***Пример «Публичное выступление»***

Что мешает выступать перед публикой? Отсутствие навыка, знаний, опыта…, но нам мешает максимально выступать перед публикой страх…

Вспомните себя когда надо было встать и выйти и сказать всего несколько слов…Вы шли как на голгофу.

Что такое страх? Чего человек боится больше всего?

Исследования показали что мозг излучает импульс страха больше всего 1. Страх смерти

1. Страх публичного выступления
2. Страх нищеты…

Когда мы сидим в аудитории, то чувствуем себя абсолютно комфортно, почему же мы испытываем переживания когда выходим перед публикой?...

Корень проблемы лежит в нашем прошлом, в дикой природе, ведь человек, по сути стадное животное и социальное, для нас очень важно быть в своей стае, если животное отвергнуто своей стаей обречено на гибель. Т.е. если мы выступим плохо, то нас не примет своя стая…

Инстинктами сложно управлять, но с ними можно сотрудничать.

1.Осознайте свой страх, что произойдет самого страшного, убьют- не рально, уволят- возможно, но вы не погибнете т.е. бояться нечего…

2.Что такое страх, по сути биохимическая реакция+ адреналин в крови, что дает адреналин в крови учащенное сердцебиение, глаза блестит, высокая концентрация…т.е. не это ли вам нужно чтобы хорошо выступить, но почему страх не помогает, а мешает?..

Адреналина в крови слишком много и он мешает, дрожат колени (работают мышцы), путаница в мыслях…Поприседайте, быстро пройдитесь, заставьте мышцы работать…( но не перед самим выступление, отдышитесь)

1. Гимнастика лица…….
2. Вообразите шинель….
3. Идите на страх….

***Вам было дано домашнее задание нарисовать: «Я и страх».***

Интерпретация результатов……………………………………………………..

1.Использован ли цвет, что для вас значит этот цвет?

2. Где вы изобразили себя?

3.Как изобразили стресс в виде живой фигуры или абстракции?

4.Сколько места занимает на листе ваша фигура и стресс?

5.При изображении себя и стресса использовали ли вы похожие цвета?

6.Где оказалась ваша фигура?

7. Есть ли какой- нибудь барьер между вами и стрессом?

8.Есть ли у вас почва под ногами, на что вы опираетесь? А в жизни на кого вы можете опереться? (почему их нет на рисунке?)

9.Какие свои сильные стороны во взаимодействии со стрессом вы могли бы отметить.

10.Какие личные качества вам помогают добиться успеха?

11.Что бы вам хотелось изменить?

***3.Итог урока:*** Ну вот мы и приоткрыли завесу внутри себя и узнали что –то новенького, кого-то информация огорчила, значит пока не поздно нужно над этим поработать, кто- то узнал свои сильные стороны и я надеюсь что будет использовать свой потенциал в нужном направлении.

Рефлексия.

Давайте разобьемся по гендерному типу и нарисуем интеллект карту 3 минуты на тему: ***« Я и мои возможности».***

?? Что вам понравилось сегодня, что удивило, что огорчило, чего не хватило, напишите для меня на листе бумаги «+» и «-« моменты на ваш взгляд сегодняшнего занятия.

***УДАЧИ! ВСЕМ СПАСИБО!***