**Дата:** 28.02.2020

**Класс:** 11

**Тема: «**Познай себя самого!»

**Вид воспитательной деятельности:**развлекательно-познавательная деятельность

**Форма воспитательной деятельности:** интегрированная игра

**Цели:**

1) обучающие:

– проинформировать учащихся о типологии людей и социометрических особенностях V типа;

– сформировать у учащихся представление о различных типах темперамента человека и их характерных чертах;

**–** создать условия для социализации, самореализации и саморазвития личности;

2) развивающие:

– способствовать развитию адекватной самооценки;

– способствовать формированию у учащихся умений и навыков, управления своими чувствами и эмоциями (самоконтролем);

– способствовать развитию у учащихся навыков анализа и осознанного выбора мотивов своего поведения;

3) воспитательные:

– способствовать формированию у учащихся потребности в личностном самосовершенствовании;

– способствовать формированию благоприятного психологического микроклимата в ученическом коллективе;

– способствовать укреплению межличностных отношений в классе.

**Оборудование:** распечатанные анкеты и тесты.

**План мероприятия:**

1. Вступительная часть мероприятия
2. Основная часть мероприятия

– Тест геометрических фигур

– Тест «Определение сильных сторон своего характера»

– Тест на определение темперамента

1. Рефлексия
2. Подведение итогов

**Литература:**

1. Анн, Л. Ф. Психологический тренинг с подростками / Л.Ф. Анн. – СПб.: Питер, 2007. – 271 с.

**ХОД МЕРОПРИЯТИЯ**

**1.Вступительная часть**

Ребята, тема нашего разговора «Познай самого себя!». Эта тема стара как мир и неисчерпаема как вечность. Чего не знает человек?

Человек не знает разве только предела своей силы. Часто люди ищут себя везде, только не в себе самих. Известно много мудрых изречений, которые помогают нам справиться со своими мыслями, сомнениями, переживаниями в поисках собственного «Я».

На доске написано:

*Познай самого себя, и ты познаешь богов и Вселенную.*

Хилон из Эфора (VI в. до н.э.)

*Истинное величие состоит в том, чтобы владеть собой:*

ЭК. Лафонтеи

*Не гоняйся за счастьем: оно всегда находится в тебе самом.*

Пифагор (576—496 гг. до н.э.)

*Владей страстями, иначе страсти овладеют тобой.*

Эпиктет

**2.Основная часть**

1. Тест геометрических фигур

Перед Вами 5 геометрических фигур. Выберите фигуру, с которой вы себя больше всего ассоциируете и смотрите ответ о своих сильных сторонах и о своем типе личности.

 

Квадрат

Неутомимый труженик. Начальник такого типа четко ориентирован на исполнение. Он предпочитает письменные распоряжения, ясно, обстоятельно, логично излагает то, что необходимо сделать.

Треугольник

В любом деле доминирует установка на победу, выигрыш, успех. Энергичные, сильные личности. Склонны к авторитарному стилю руководства.

Прямоугольник

Характерными чертами являются непоследовательность и непредсказуемость поступков. Склонен к экспериментированию, смелость позволяет бросать вызов старым методам работы.

Круг

Великолепно читают людей, искренне заинтересованы в хороших межличностных отношениях. Счастлив, когда все ладят друг с другом. Умеет слушать. Он обладает способностью сопереживать.

Зигзаг

Креативные, творческие люди. Они хотят быть независимыми от других в своей работе. Тогда они оживают и начинают выполнять свое основное назначение – генерировать новые идеи и методы работы.

1. Тест «Определение сильных сторон своего характера»

Перед Вами 8 типов рисунка человека, составленных из простых геометрических фигур: треугольника, круга и квадрата. Выбирайте рисунок, с которым вы себя больше всего ассоциируете и смотрите ответ о своих сильных сторонах и о своем типе личности.



**1 тип – «руководитель»**

Обычно это люди, имеющие склонность к руководящей и организаторской деятельности. Ориентированы на социально-значимые нормы поведения, могут обладать даром хороших рассказчиков, основывающимся на высоком уровне речевого развития. Обладают хорошей адаптацией в социальной сфере, доминирование над другими удерживают в определенных границах.

Нужно помнить, что проявление данных качеств зависит от уровня психического развития. При высоком уровне развития индивидуальные черты развиты, реализуемы, достаточно хорошо осознаются. При низком уровне развития могут не выявляться в профессиональной деятельности, а присутствовать ситуативно, хуже, если неадекватно ситуациям. Это относится ко всем характеристикам.

**2 тип – «ответственный исполнитель»**

Обладает многими чертами типа «руководитель», однако в принятии ответственных решений часто присутствуют колебания.

Данный тип людей более ориентирован на «умение делать дело», высокий профессионализм, обладает высоким чувством ответственности и требовательности к себе и другим, высоко ценит правоту, т.е. характеризуется повышенной чувствительностью к правдивости. Часто они страдают соматическими заболеваниями нервного происхождения как следствие перенапряжения.

**3 тип – «тревожно-мнительный»**

Характеризуется разнообразием способностей и одаренности – от тонких ручных навыков до литературной одаренности. Обычно людям данного типа тесно в рамках одной профессии, они могут поменять ее на совершенно противоположную и неожиданную, иметь также хобби, которое по сути является второй профессией. Физически не переносят беспорядок и грязь. Обычно конфликтуют из-за этого с другими людьми. Отличаются повышенной ранимостью и часто сомневаются в себе. Нуждаются в мягком подбадривании.

**4 тип – «ученый»**

Эти люди легко абстрагируются от реальности, обладают «концептуальным умом», отличаются способностью разрабатывать «на все» свои теории. Обычно обладают душевным равновесием и рационально продумывают свое поведение.

Представители данного типа часто встречаются среди лиц, занимающихся синтетическими видами искусства: кино, цирк, театрально-зрелищная режиссура, мультипликация и т.д.

**5 тип – «интуитивный»**

Люди этого типа обладают сильной чувствительностью нервной системы, высокой ее истощаемостью.

Легче работают на переключаемости от одной деятельности к другой, обычно выступают «адвокатами меньшинства», за которым стоят новые возможности. Обладают повышенной чувствительностью к новизне. Альтруистичны, часто проявляют заботу о других, обладают хорошими ручными навыками и образным воображением, что дает возможность заниматься техническими видами творчества.

Обычно вырабатывают свои нормы морали, обладают внутренним самоконтролем, т.е. предпочитают самоконтроль, отрицательно реагируя на посягательства, касающиеся их свободы.

**6 тип – «изобретатель, конструктор, художник»**

Часто встречается среди лиц с «технической жилкой». Это люди, обладающие богатым воображением, пространственным видением, часто занимаются различными видами технического, художественного и интеллектуального творчества. Чаще интравертированы, так же, как интуитивный тип, живут собственными моральными нормами, не приемлют никаких воздействий со стороны, кроме само контроля.

Эмоциональны, одержимы собственными оригинальными идеями.

**7 тип – «эмотивный»**

Обладают повышенным сопереживанием по отношению к другим людям, тяжело переживают жестокие кадры фильма, могут надолго быть выбитыми из колеи и быть потрясенными от жестоких событий. Боли и заботы других людей находят у них участие, сопереживание и сочувствие, на которое они тратят много собственной энергии, в результате становится затруднительной реализация их собственных способностей.

**8 тип – «нечувствительный к переживаниям других»**

Обладает противоположной тенденцией эмотивному типу. Обычно не чувствует переживаний других людей или относится к ним с невниманием и даже усиливает давление на людей.

Если это хороший специалист, то он может заставить других делать то, что он считает нужным. Иногда для него характерна «черствость», которая возникает ситуативно, когда в силу каких-либо причин человек замыкается в кругу собственных проблем.

1. Тест на определение темперамента

Возьмите лист бумаги. Напишите цифры вопросов от 1 до 20, напротив них отмечайте букву ответа («а», «б», «в», или «г»). Пройдя тест подсчитайте общее количество букв.

Из четырех утверждений вам необходимо выбрать одно, наиболее подходящее для вас.

1.

а) суетливы и неусидчивы;

б) жизнерадостны и веселы;

в) хладнокровны и спокойны;

г) застенчивы и стеснительны.

 2.

а) вспыльчивы и невыдержанны;

б) деловиты и энергичны;

в) обстоятельны и последовательны;

г) в новой обстановке теряетесь.

3.

а) прямолинейны и резки по отношению к другим людям;

б) склонны себя переоценивать;

в) умеете ждать;

г) сомневаетесь в своих силах.

 4.

а) незлопамятны;

б) если что-то перестает интересовать, быстро остываете;

в) строго придерживаетесь системы в работе и распорядка дня;

г) приспосабливаетесь невольно к характеру собеседника.

5.

а) вы обладатель порывистых, резких движений;

б) быстро засыпаете;

в) вам тяжело приспособиться к новой обстановке;

г) покорны.

6.

а) к недостаткам нетерпимы;

б) работоспособны, выносливы;

в) в своих интересы постоянны;

г) легко ранимы, чувствительны.

7.

а) нетерпеливы;

б) бросаете начатые дела;

в) рассудительны и осторожны;

г) трудно устанавливаете контакт с новыми людьми.

8.

а) у вас выразительная мимика;

б) быстрая, громкая речь с живыми жестами;

в) медленно включаетесь в работу;

г) очень обидчивы.

9.

а) у вас быстрая, страстная речь;

б) в новую работу включаетесь быстро;

в) порыв сдерживаете легко;

г) очень впечатлительны.

10.

а) работаете рывками;

б) за любое новое дело беретесь с увлечением;

в) попусту сил не растрачиваете;

г) у вас тихая, слабая речь.

11.

а) вам присуща несобранность;

б) настойчивы в достижении цели;

в) вялы, малоподвижны;

г) ищите сочувствия других.

12.

а) быстро решаете и действуете;

б) в сложной обстановке сохраняете самообладание;

в) ровные отношения со всеми;

г) необщительны.

13.

а) инициативны и решительны;

б) быстро схватываете новое;

в) не любите попусту болтать, молчаливы;

г) одиночество переносите легко.

14.

а) стремитесь к новому;

б) у вас всегда бодрое настроение;

в) любите аккуратность;

г) робки, малоактивны.

 15.

а) упрямы;

б) в интересах и склонностях не постоянны;

в) у вас спокойная, ровная речь с остановками;

г) при неудачах чувствуете растерянность и подавленность.

16.

а) имеете склонность к горячности;

б) тяготитесь однообразной кропотливой работой;

в) мало восприимчивы к порицанию и одобрению;

г) у вас высокие требования к окружающим и себе.

 17.

а) склонность к риску;

б) к разным обстоятельствам приспосабливаетесь легко;

в) начатое дело доводите до конца;

г) у вас быстрая утомляемость.

18.

а) резкие смены настроения;

б) склонны отвлекаться;

в) обладаете выдержкой;

г) слишком восприимчивы к порицанию и одобрению.

19.

а) бываете агрессивным, задирой;

б) отзывчивы и общительны;

в) незлобивы;

г) мнительны, подозрительны.

20.

а) в споре находчивы;

б) неудачи переживаете легко;

в) терпеливы и сдержанны;

г) имеете склонность уходить в себя.

Подсчитайте, сколько раз вы выбрали ответ «а», сколько «б», сколько «в» и сколько «г». Теперь каждую из полученных 4 цифр умножьте на 5. Вы получите процентное содержание ответов.

Например:

«а» — 7 раз \* 5 = 35%

«б» — 10 раз \* 5 = 50%

«в» — 2 раза \* 5= 10%

«г» — 1 раз \* 5 = 5%

Четыре вида ответов соответствуют 4 типам темперамента.

«а» — тип холерика

«б» — тип сангвиника

«в» — тип флегматика

«г» — тип меланхолика.

В нашем примере доминирует тип «б» — сангвиник (50%). Определите свой доминантный тип.

*Типы темперамента*

 **Холерик.**

Неуравновешенный тип. Бурные эмоции, вспышки. Речь неровная, сбивчивая. Резкая смена настроений. С людьми неуживчив, прямолинеен. Не умеет ждать, нетерпелив. Стремится к новому постоянно, неустойчив в интересах.

**Сангвиник.**

«Живой», общителен, сохраняет самообладание в сложной обстановке. Легко входит в новый коллектив, не скован. Быстро переключается с одной работы на другую. В решениях часто не собран. Речь четкая, громкая, быстрая.

**Флегматик.**

Уравновешенный. Рассудителен, осторожен, общителен в меру. Малоподвижен, инертен. Устойчив в интересах. Придерживается строгого распорядка на рабочем месте. Медленно переключается с одной работы на другую.

**Меланхолик.**

Малоподвижный, неуравновешенный. Все эмоции внутри. Нерешителен, не верит в себя, очень чувствителен. Замкнут, склонен к одиночеству. Устойчив в интересах. На контакты идет тяжело.

**3.Рефлексия**

Каждый высказывается по поводу проведенного занятия, говорит о своих впечатлениях, о том, что понравилось, что не очень понравилась. Что нового они узнали.

**4.Подведение итогов**

Наше мероприятие, посвященное «Познанию самого себя!» подошел к концу. Еще древние мудрецы говорили: «Познай себя, и ты познаешь весь мир!». Какие выводы сделал каждый из Вас после всего услышанного сегодня? Вы узнали для себя что-то новое? Вам понравилась мероприятие?

И в завершении нашего занятия хочу пожелать Вам обрести много хороших друзей, познать себя. И пусть они станут вашими спутниками на всю жизнь.

Классный руководитель 11 класса \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (оценка) (подпись)