

# «ПОЗНАЙ СЕБЯ»

Синицына Елена Александровна,  
учитель математики и физики  
МАОУ СОШ №17

**Участники:** учащиеся 10 классов

**Материалы и оборудование:** листы бумаги, листы бумаги для тестов, раздаточный материал с интерпритацией результатов теста «Социально-психологические особенности «геометрических» типов личности»

**Предварительная работа:** оснащение демонстрационным материалом, подготовка тестов, распечатка раздаточного материала.

**Форма проведения:** дискуссионная

**Методические приемы:** проблемный диалог, тестирование, постановка открытых вопросов

**Цель:** формирование культуры самопознания как основы успешной социализации личности в коллективе.

**Задачи:**

**образовательные:** формировать у обучающихся навыки самопознания;

**развивающие:** развивать умение правильно оценивать себя и других;

**воспитательные:** побуждать подростков к саморазвитию, самопознанию, самовоспитанию.

Использованная литература: тест «Это я», Психогеометрический тест С. Деллингера (адаптация А. А. Алексеева, Л. А. Громовой)

## Ход мероприятия

	Содержание	Слайды
1.	<p><b>Вводная часть. Организационный момент.</b></p> <p>Здравствуйте, ребята, меня зовут Синицына Елена Александровна!</p> <p>Обратите внимание на слова древнегреческого философа и математика Фалеса: «Самое трудное – познать самого себя, самое легкое – давать советы другим», которые являются эпиграфом нашей встречи. Попробуйте определить: о чём сегодня пойдёт разговор? <i>(анализ ответов обучающихся)</i>.</p> <p>Да, тема нашей встречи «Познай себя». А какова же цель? <i>(анализ ответов обучающихся)</i>.</p> <p>Мыслители говорили, что человек – это самое простое и самое сложное. Как вы считаете, в наше время человек должен стремиться познать себя? <i>(анализ ответов обучающихся)</i>.</p> <p>Познать себя необходимо! Ведь если человек будет</p>	<p>1 слайд</p> <p>2 слайд</p>

	<p>знать свои сильные и слабые стороны, он сможет развить свои таланты, исправить свои недостатки. Ему будет легче общаться с окружающими людьми, потому что, определив свою индивидуальность, он сможет увидеть индивидуальность другого человека. Он будет чувствовать себя успешным, счастливым.</p> <p>Чтобы совершить первый шаг на пути познания себя, я предлагаю вам пройти небольшой тест.</p>	3 слайд
2.	<p>Основная часть:</p> <p>Многие воспринимают тесты как развлечение, или при ответах на вопросы пытаются оценить не себя, а насколько точно угадал тест то, что человек уже о себе знал. Однако тесты нельзя воспринимать слишком прямолинейно, не преломляя через призму своих особенностей и личных ситуаций.</p> <p><i>Тест</i></p> <p>Вопрос № 1: загадайте любое животное (кроме кошки и собаки), запишите три определения, которые описывают ваше отношение к нему.</p> <p>Вопрос № 2: загадайте любимый цвет. Запишите три определения, которые описывают ваше отношение к этому цвету.</p> <p>Вопрос № 3: закройте глаза и представьте море или океан. Запишите три определения, которые описывают ваши чувства.</p> <p><i>(Учащиеся фиксируют ответы на листах бумаги).</i></p> <p>Сейчас я поясню Вам смысловую нагрузку каждого вопроса:</p> <p>а) ответ на вопрос №1 описывает отношение окружающих к вам;</p> <p>б) ответ на вопрос №2 описывает ваше собственное отношение к себе;</p> <p>в) ответ на вопрос №3 описывает ваше отношение к жизни.</p> <p>Прошу не принимать результаты близко к сердцу, но я думаю, что каждый из вас узнал о себе что-то новое. Я не случайно начала наше общение с такого тестирования, цель которого - помочь каждому из Вас понять собственные подсознательные чувства. Сегодня мы поговорим о самопознании.</p> <p><i>Для чего человеку нужно познавать себя? (учащиеся обсуждают поставленный вопрос).</i></p> <p>Вы правы. Если человек не использует узнанное о себе для своего дальнейшего совершенствования, то его самопознание является бесполезным. Иными словами, если</p>	<p>4 слайд</p> <p>5 слайд:</p> <p>6 слайд:</p>

совершенствование не является целью самопознания, то какой смысл познавать себя?

Таким образом, мы подошли к определению термина «самопознание». Самопознание – это процесс познания себя как личности с целью совершенствования, то есть изменения к лучшему.

Каким образом человек может познать самого себя? *(учащиеся обсуждают поставленный вопрос, высказывают свои точки зрения).*

Я согласна с вами: человек может ориентироваться на мнение других, а может анализировать свои слова и поступки. Но мнение окружающих может быть предвзято, а самооценка завышена или занижена.

А как долго может длиться познание самого себя? *(учащиеся обсуждают поставленные вопросы, высказывают свои точки зрения).*

Но знать себя недостаточно. Нужно иметь правильную самооценку. Самооценка – это оценка своих достоинств и недостатков. Не каждый человек может себя правильно оценить.

Самооценка бывает завышенной, заниженной и адекватной.

Люди с заниженной самооценкой считают себя глупыми, слабыми, некрасивыми. Эти люди очень обидчивы, необщительны, не уверены в себе.

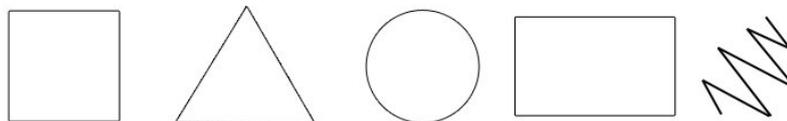
Люди с завышенной самооценкой, наоборот, считают себя самыми умными, красивыми, талантливыми. Они очень общительны, они самоуверенны, но они часто берутся за работу, которая им не по силам, и не доводят её до конца.

И только люди с адекватной самооценкой знают свои сильные и слабые стороны, не боятся критики, легко общаются. Они уверенно возьмутся за дело, которое им по силам, доведут его до конца и заслужат уважение окружающих.

Верная самооценка помогает человеку сохранять свое достоинство и жить в ладу с самим собой.

Итак, ребята, сейчас мы пройдем с вами испытание и узнаем, какая у каждого из вас самооценка.

Посмотрите на 5 фигур (квадрат, треугольник, круг, прямоугольник, зигзаг), изображенных на рисунке.



7 слайд:

8 слайд:

9 слайд:

10 слайд:

11 слайд:

Доверьтесь интуиции, выберите ту фигуру, которая вас привлекла. Запишите ее название под № 1. Теперь расположите оставшиеся четыре фигуры в порядке предпочтения. Какую бы вы фигуру ни поставили на первое место, это ваша основная фигура. Она даст возможность определить черты вашего характера и особенности поведения в разных ситуациях. Последняя фигура указывает на тип человека, взаимодействие с которым представляет для вас наибольшие трудности. (учащиеся выполняют задания учителя).

Учитель раздает листы с расшифровкой результатов теста «Социально-психологические особенности «геометрических» типов личности»

Фигура	Положительные	Отрицательные
Квадрат	Любовь к порядку	Педантизм
	Внимательность к деталям	Возможность упустить главное
	Аналитичность	Холодная рассудительность
	Рациональность	Излишняя осторожность
	Упорство, настойчивость	Упрямство
	Бережливость	Скупость
Треугольник	Лидерские качества, способность взять ответственность на себя	Эгоцентризм, эгоизм
	Категоричность	Решительность
	Сконцентрированность на проблеме	Безразличие к всему, пока цель не будет достигнута
	Нацеленность на победу, склонность к соревнованию	Коварство
	Уверенность в себе	Самонадеянность
	Честолюбие	Карьеризм
	Неудержимость	Энергичность
Прямоугольник	Возбудимость	Напряженность, замешательство
	Любознательность	
	Настрой на свое	Легковерность
	Чувствительность	Наивность
	Неамбициозность	Эмоциональная

12 слайд

			неустойчивость	
		Смелость	Низкая самооценка	
	Круг	Доброжелательность	Мягкотелость, нетребовательность	
		Добродушие	Беспечность	
		Заботливость, преданность	Навязчивость	
		Щедрость	Расточительность	
		Доверчивость	Легковерность	
		Великодушие	Склонность самобичеванию	
		Бесконфликтность	Конформность, уступчивость	
		Зигзаг	Креативность	Неорганизованность и раз-бросанность
	Мечтательность		Прожектерство	
	Экспрессивность		Несдержанность	
	Остроумие		Эксцентричность	
	Интуитивность		Нелогичность	
	Раскованность		Непрактичность	
3.	<p><b>Заключительная часть</b></p> <p>Я предлагаю каждому из вас сравнить ваше представление о себе и результаты теста, сделав для себя выводы. Хочу напомнить, что самопознание, самоанализ должны быть целью совершенствования личности. Но совершенствование невозможно без осознания и признания своих ошибок и желания измениться в лучшую сторону. Поэтому не забывайте, что вы будете совершенствоваться лишь в том случае, если вы готовы <u>признать</u> свои ошибки и <u>измениться</u>. Хочу поставить в нашем общении многоточие.</p> <p>Дорога к самому себе - это дорога в целую жизнь. И помните, что каждый из вас единственен и неповторим,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• потому, что вы – Человек;</li> <li>• потому, что вы можете выбирать;</li> <li>• потому, что вы можете помочь кому-то;</li> <li>• потому, что вы – это Вы со всеми вашими достоинствами, недостатками, надеждами и безграничными возможностями.</li> </ul>			14 слайд
				15 слайд

# ПРИЛОЖЕНИЕ

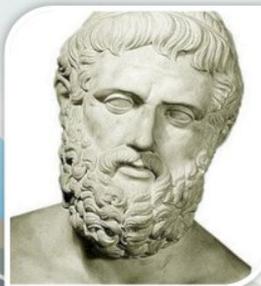
Муниципальное образование город Краснодар  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение муниципального образования город Краснодар  
МАОУ СОШ № 17



**«Система работы  
классного руководителя  
9-11 классов»**  
Синицына Е.А.  
учитель физики и математики  
МАОУ СОШ № 17 им.Н.Ф.Гастелло

Краснодар, 2024 год

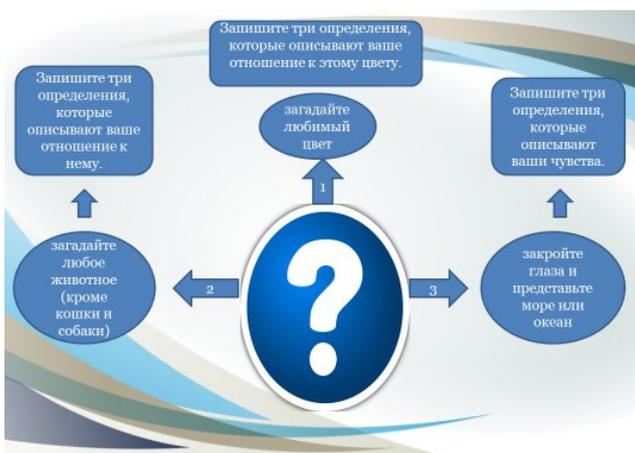
Самое трудное – познать самого себя,  
самое легкое – давать советы другим



Фалес, древнегреческий философ и математик



Как вы считаете, в наше время человек должен  
стремиться познать себя?



ответ на вопрос  
№1 описывает  
отношение  
окружающих к  
вам

ответ на вопрос  
№2 описывает  
ваше  
собственное  
отношение к  
себе;

ответ на  
вопрос №3  
описывает  
ваше  
отношение к  
жизни.

### Для чего человеку познавать себя?

Самоиспытание — это испытание самого себя, своих сил, способностей.



Самонаблюдение — способность человека отслеживать свои мысли, эмоции и поведенческие реакции

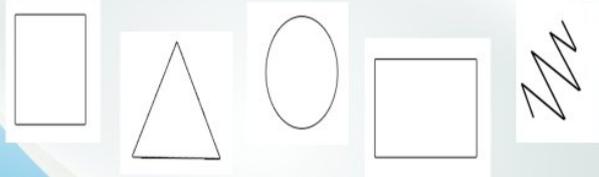
Самоанализ — это процесс систематического рассмотрения и понимания собственной личности и внутреннего мира.



## Знать себя недостаточно



Расположите фигуры в порядке предпочтения



1 2 3 4 5

# Так ли это?

ДОРОГА К САМОМУ СЕБЕ – ДОРОГА В ЦЕЛУЮ ЖИЗНЬ



Спасибо  
за  
внимание!