

Познай себя !

Цель:

- Развитие потенциальных возможностей учащихся в процессе общения, совершенствование навыков общения, необходимых для осуществления совместной интеллектуальной деятельности.

Для человека , нет ничего более интересного , чем люди./В.Гумбольдт/



1. Упражнение « Цветопись»

Цвет	Символ настроения
Красный	Восторженное , активное
Оранжевый	Радостное , теплое
Желтый	Светлое . приятное.
Зеленый	Спокойное , уравновешенное
Синий	Грустное , печальное
Фиолетовый	Тревожное , неудовлетворенное
Черный	Унылое , упадочническое
Белый	Трудно сказать.

Самоконтроль
Самообладание.
Стрессоустойчивость/

Самостоятельность
Вера в себя ,
целеустремленность ,
инициативность/

Самооценка
Отношение к себе ,
уверенность,
Самоуважение/

Самоорганизованность
/Управление временем ,
ответственность/

Личностные качества

Толерантность
Уважение к
людям ,
вежливость ,
доброта/

**Способность к
сотрудничеству**
Честность,
взаимопонимание/

Коммуникативность
Дружелюбие ,
общительность,
чувство юмора ,
оптимизм/

2. Упражнение « Знакомство»

1. Мой символ

2. Имя _____

Девиз моей
жизни:

3. Продолжи фразу:
« Я хотел бы
научиться тому ,
как другие...»

4. Продолжи
фразу:
« Я могу научить
других, как я
умею...»

**Никто не знает о нас столько дурного , как мы сами ,
И никто так хорошо не думает о нас , как мы сами.**



3. Эксперимент

«Моя самооценка»

- Аккуратность , трусость , завистливость , настойчивость , пунктуальность , неряшливость , равнодушие , отзывчивость , грубость , ответственность , заботливость , искренность , обидчивость , смелость , беспечность , вспыльчивость , самообладание , необязательность , целеустремленность , застенчивость , чувство юмора , преданность , медлительность , развязность , сострадательность , холодность .

1

2

- Число положительных черт, которыми ты себя наделил, подели на число слов, помещенных в столбце № 1.
- Если результат близок к « единице», скорее всего, ты себя переоцениваешь.
- Если результат близок к « нулю» - это свидетельство недооценки и повышенной самокритичности.
- При результате, близким к « 0, 5», ты можешь сделать вывод, что у тебя нормальная самооценка.
- Аналогично сравни отрицательные качества со столбцом №2.
- .
- Результат, близкий к « 0» - завышенная самооценка,
- к « 1» - заниженная,
- к « 0.5» - нормальная

4. Упражнение « Сохраняем силы».



5. Упражнение « Умей ответить «НЕТ»

- ▣ *1 ситуация.* Тебе предлагают сбежать с урока , погулять с друзьями, но у тебя другие планы.
- ▣ *2 ситуация* Твои друзья просят тебя выпить пива, поддержать их.
- ▣ *3 ситуация.* Незнакомые тебе люди просят тебя помочь им показать дорогу, приглашая тебя сесть в машину, вам не хочется выглядеть невежливым, но вы опасаетесь.

Алгоритм двух «ОО» , Оптимальный Отказ

Я-сообщение, + отказ +
аргумент + встречное
предложение



6 .Упражнение « Комплимент»





**Чтобы познать мир,
сначала надо
познать себя,
дерзайте!**