



# САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ

6 класс.

Снова смотримся в зеркало.

# УПРАЖНЕНИЕ «НА ЧТО ПОХОЖЕ МОЕ НАСТРОЕНИЕ»

«Прислушайтесь к себе.

На какой цвет похоже ваше настроение?

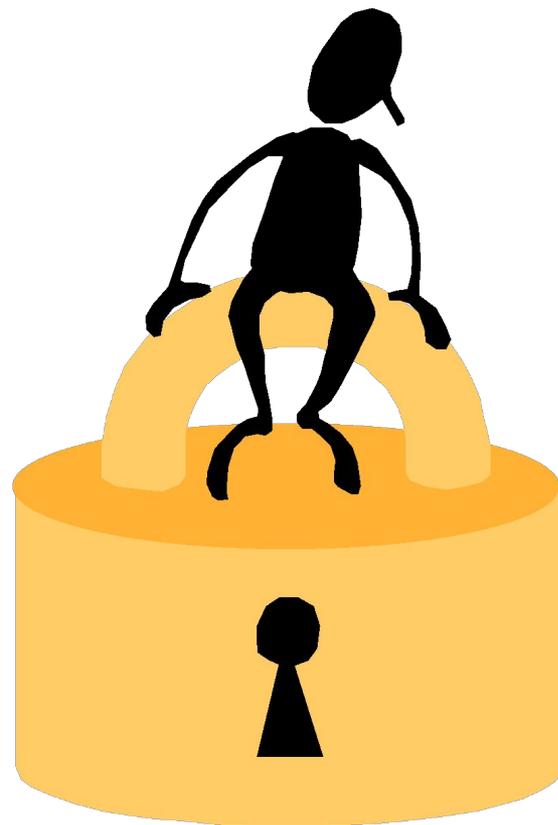
«На какую погоду (музыку, цветок, животное и т.д.) похоже ваше настроение?»

○ На какую музыку похоже ваше настроение?»

- - Мы часто встречаем разных людей, кто-то из них похож на нас, кто-то отличается, кто-то кажется нам необычным и даже странным. И все мы по-разному воспринимаем и относимся к тем, кто не такой, как мы. Каждый из вас не только неповторим, но и до конца непознаваем, потому что сложнее человека природа ничего не создала. И одно из самых увлекательных занятий - узнавать что-то новое о самом себе и окружающих людях.

# УПРАЖНЕНИЕ «НИКТО НЕ ЗНАЕТ»

- ◉ Будем бросать мяч друг другу. Тот, у кого окажется мяч, говорит фразу:
- ◉ «Никто не знает, что я (или - у меня)....»



- ⦿ Вы хотите себя воспитать?
- ⦿ А что вы будете воспитывать в себе?



- Посмотрите на себя в зеркало: перед вами предстанет мальчик (или девочка).  
Опишите его внешность (*Я-внешнее*): цвет волос, глаз, прическа, одежда, выражение лица, имидж.



- А что мы можем сказать о *Я-внутреннем*? Но не о внутреннем строении тела (внутренних органах), а о том, что называют личностью? Нет ли такого зеркала, в котором мы могли бы увидеть качества своей личности?



## «ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАГАДКА».

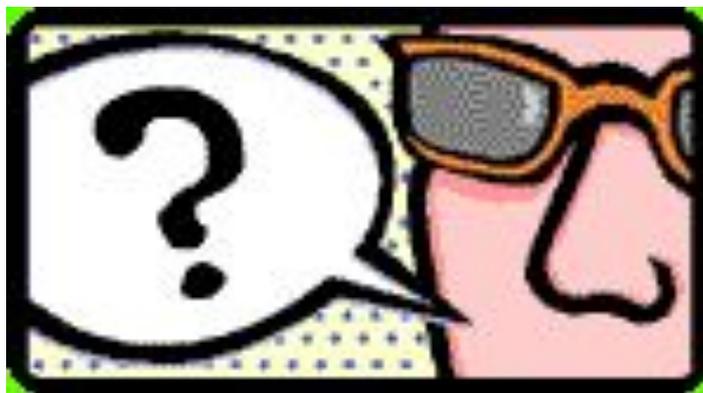
*По описанию необходимо догадаться, какое качество характера человека загадали*

- «Человек, умеющий жить мирно, дружно, без ссор».
- «Человек, умеющий сам выполнять свои обязанности»
- «Человек, любящий трудиться»
- «Человек, который знает свои недостатки»
- «Человек, всегда готовый помочь»

# ПОДСКАЗКА

- «Человек, умеющий жить мирно, дружно, без ссор». (Миротлюбивый).
- «Человек, умеющий сам выполнять свои обязанности» (Ответственный).
- «Человек, любящий трудиться» (Трудолюбивый).
- «Человек, который знает свои недостатки» (Самокритичный).
- «Человек, всегда готовый помочь» (Отзывчивый)

- Есть такое зеркало! Это ваши поступки, поведение, деятельность, отношение к окружающим, к миру, к себе. Вот по ним-то и можно увидеть человека, каков он есть изнутри, **то есть его психические качества**



- Первое - это то, что отличает человека от обезьяны - **умственные, интеллектуальные** качества - это эрудиция, любознательность, наблюдательность, сообразительность, интерес к учению, умение применять знания.



- ◎ **Доброта, гуманизм** в отношениях с окружающими людьми: дружелюбие, заботливость, чуткость к окружающим, душевная щедрость и общительность; личная скромность и умение согласовывать свои интересы с интересами других людей.



- ◎ **Честность, правдивость** проявляются в умении держать слово, добросовестности исполнения долга, откровенности и искренности, по большому счету - чести и достоинстве



- ◎ ***Трудолюбие*** - одно из лучших качеств человека; проявляется как старательность, исполнительность, и вместе с тем активность, способность оказать помощь товарищу, аккуратность, добросовестность в работе.



- Доброта, гуманизм, честность, честь и достоинство, трудолюбие - это все ***общечеловеческие нравственные*** качества.

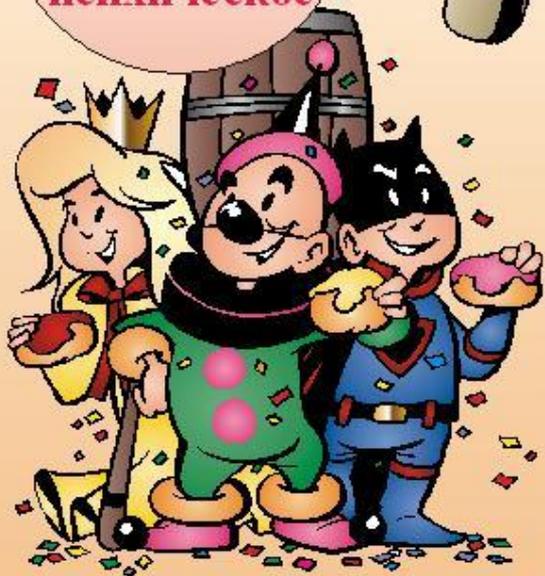
- ◎ **Самостоятельность**, деловые качества: организованность, инициативность, самоконтроль и самооценка, волевые качества, умение руководить.



- Важную сторону личности представляют **эмоциональные** качества - жизнерадостность, оптимизм, восприимчивость, отзывчивость, чувство красоты.



# ОЦЕНИ СЕБЯ



- эрудированный
- добрый, гуманный
- честный,  
правдивый
- трудолюбивый
- самостоятельный
- эмоционально  
развитый

## УПРАЖНЕНИЕ «ЛАДОШКА»

- Положите ладошку на лист бумаги, раздвиньте пальцы и обведите контуры своей руки карандашом
- Затем на рисунке, на каждом пальчике, напишите что-либо хорошее о себе от первого лица: «Я - красивый», «Я - сильный» и т.д.
- Затем собираем ладошки, по очереди читаем их группе, а дети догадываются, кому какая «ладошка» принадлежит.

# МЕТОДИКА «САМООЦЕНКА»

- Изобразите в ряд 8 кружков,



Затем быстро впишите в один кружок букву «Я».

Чем ближе к левому краю стоит буква, тем ниже самооценка ученика..

# СОВЕТЫ ПО САМООЦЕНКЕ

- *Сравнивайте* себя не с теми, кто хуже, слабее вас, а с теми, кто лучше, сильнее.
- *Имейте эталон*, идеал, образец, по которому будете оценивать себя. Чем выше уровень вашего эталона, тем требовательнее вы должны относиться к себе.
- *Количественная оценка* делается по известным вам правилам:
- “5” ставится, если положительное качество обнаруживается всегда, во всех видах деятельности и соответствует вашему эталону; “4” - если оно проявляется устойчиво, в главных видах деятельности; “3” - если для его проявления необходимы требования извне, со стороны старших; “2” - если чаще проявляется не положительное, а отрицательное качество; “1” - положительное качество практически не проявляется.
- *Начинайте* с самооценки учебной деятельности. Попробуйте всегда в уме выставлять себе объективные (справедливые) оценки за каждый свой ответ. Затем самооценку умственной деятельности перенесите на другие сферы своей жизни: труд, спорт и др.
- *Сравнивайте* оценку, которую вам дают педагоги и сверстники, с самооценкой. Всегда устанавливайте причину, из-за которой возникает противоречие между оценкой и самооценкой.
- Предложите другу (подруге) анкету самооценки тех качеств, которые были вами описаны. Сопоставьте данные, сделайте вывод об адекватности (правильности) оценок.
- *Ищите в себе хорошее* и развивайте его. Плохое не тем опасно, что есть, а тем, что вы его не видите, терпите, а оно постепенно завоевывает внутренний мир человека и разрушает положительные качества. Плохое можно победить, если его знаешь, если развиваешь в себе положительные качества.