

NOSCE TE IPSUM: узнаём себя

Ю. Хромова, педагог-психолог, г. Удомель

На родительском собрании молодая учительница как-то виновато обращается к маме двух близнецов, Володи и Олега:

— Не знаю, что с ними и делать... Бьют они всех, а уроки просто срывают, хоть им всего 12 лет!

— А зачем с ними что-то делать? — искренне недоумевает мама. —

У них характер такой, и ничего тут не изменить.

Характер — а что это такое? Можно ли его изменить, да и от чего он зависит?

Психолог не просто отвечает на эти вопросы, а предлагает провести занятие с ребятами, которое мы показываем сегодня. Вопросы этого занятия таковы:

— Что такое характер человека?

— Кто и что влияет на формирование характера?

— Что наши ребята думают и что знают о себе?

— Познать себя — трудно ли это?

Гёте говорил когда-то, что легче познать многих людей сразу, чем одного.

Тем более сложно познать самого себя. Но в организации такого разговора о самопознании нам помогает психолог.

Тема занятия — «Характер человека».

Оборудование: мяч, карточки для групповой и индивидуальной работы, плакат «Дерево-характер», фломастеры, 3 весёлые игрушки (для приветствия).

Понадобятся пословица, стихотворение.

Устанавливаются 3 стола (дети сидят по группам вокруг), в другой половине класса — пространство для формирования круга.

Сегодня очередное занятие. Я хочу, чтобы оно было не только интересным (о чём вы всегда говорите), но и полезным. Настраиваемся на серьёзную и активную работу».

Вы сидите по группам, передавая мяч соседу слева, называете его имя,

говорите приветственные слова, улыбаетесь и передаёте мячик по кругу. Теперь улыбнитесь друг другу. Почувствовали, какое хорошее настроение в классе, и мы готовы работать.

Сейчас... Сергей читает рассказ. Вам необходимо понять, о чём пойдёт речь, и ответить на следующие вопросы (записаны на доске).

Что мы узнали о героях рассказа, какие они? Каковы их особенности.

Что помогло нам понять это?

Ребёнок читает рассказ (приложение).

— Что мы узнали о мальчиках?

Предполагаемые ответы (Олег — невнимательный, Денис — доброжелательный, внимательный, чуткий, отзывчивый).

— Что помогло вам это понять?

Предполагаемые ответы: Они проявили разное отношение к женщине.

— Какой герой нам более симпатичен?

Почему?

Предполагаемые ответы: Симпатичнее Денис.

— Почему мальчики повели себя по-разному?

Предполагаемые ответы: У них разный характер.

Итак, тема занятия, «Характер» (тема и план занятия написаны на доске)

— Что такое характер?

— Что влияет на формирование характера?

— Как проявляются черты характера?

— Мой характер — мои поступки.

Давайте узнаем определение понятия «характер». (На доске написано определение.

Психолог его озвучивает.)

Характер (от греческого — черта, печать, признак) — это индивидуальные особенности человека, которые определяют его отношение: к себе, к другим, к труду, деятельности (результатам труда).

Психолог: «Ребята, а как можно относиться, к примеру, к другим?»

Ответы детей: Внимательно, вежливо, с сочувствием — или жестоко, равнодушно.

Психолог: Правильно. Характер состоит из черт. Посмотрите ещё раз на определение. То, что вы перечислили, это и есть определение черт характера. Давайте познакомимся с многообразием черт характера.

Психолог раздаёт карточки с перечнем черт характера.

Ребёнок читает. (Выяснить, значение всех ли черт характера понятно.)

— А какие ещё вы знаете черты характера?

Упражнение «Черты характера»

Вы знаете, что бывают положительные и отрицательные черты характера. Сейчас вы

поработаете группой. Перед вами — карточки с перечнем черт характера и карточки с определением характера.

На доске заранее готовится перечень черт характера.

Задание: Вписать черты в карточку (где дано определение характера), распределить по колонкам. Пояснить.

Обсуждение

Психолог: Впрочем, проявление характера является многосторонним образованием. И есть такие черты, которые трудно отнести к разряду отношений к кому или чему-либо (например, высокомерие, аккуратность, подозрительность).

Упражнение «Узнай черту характера»

Трое ребят (заранее подготовленных) читают небольшое описание вымышленного человека. Остальные должны понять, о какой черте характера идёт речь.

Психолог: Мы познакомимся с некоторыми чертами характера. И когда мы произносим, например, «целеустремлённость, настойчивость, отзывчивость, жадность», — мы говорим о чертах характера. Это их название. Но у каждого человека свой набор черт характера. Дружим мы, как правило, с людьми, у которых схожие с нами черты характера. Если человеку присуще, например, трудолюбие, то про него говорят: он трудолюбивый. Если присуща доброжелательность, — он доброжелательный. Используют уже прилагательные в речи. Люди дают описание человеку — характеристику, где и отражаются его индивидуальные особенности, его черты. Таким образом, есть название черт характера, и есть свойства, особенности человека. Давайте познакомимся со своим характером. Попробуем ответить на вопрос: «Какой я?»

Упражнение «Скажи о себе»

Психолог раздаёт карточки. Дети их подписывают.

Задание

— Прочитайте список свойств человека; найдите то, что и вам свойственно (как положительные, так и отрицательные особенности).

— Обозначьте их (подчеркнуть или галочкой отметить — по желанию).

— Подумайте, как помогают и как мешают эти особенности в вашей жизни.

— Выберите одну положительную черту, которая особенно вам нравится.

— Запомните её.

Дальше детям предлагается встать из-за парт и образовать круг. Передавая мяч по кругу, каждый называет свою выбранную положительную черту. Когда ребёнок произносит название, все остальные аплодируют. После выполнения задания дети садятся за парты.

Психолог: «Что вы чувствовали, когда вам аплодировали?»

Ответы детей: Уверенность, силу, хорошее настроение, приятно.

Психолог: Аплодисменты — это такая форма поддержки. Человек действительно чувствует себя более увереннее, радостнее, когда он не одинок, когда у него есть друзья, когда его поддерживают, признают, замечают, хвалят. Человеку хочется быть ещё лучше. Но ведь и окружающим приятно поддерживать, замечать хорошее, доброе. Нас поддерживают улыбкой, добрыми словами, но ведь и мы можем и должны поступать так, чтобы другие испытывали ту же радость, уверенность, то, что каждый из вас сейчас почувствовал, испытал, получая от одноклассников.

— Кому удалось подчеркнуть отрицательные черты?

— Сложно было это сделать?

— А почему мы в кругу поделились хорошими качествами, а не плохими?

— Как мы себя чувствуем, когда нас осуждают или относятся грубо, жестоко?

Воспитательная ТЕХНОЛОГИЯ

Портфель психолога

Ответы детей: Неприятно, страшно, стыдно услышать осуждение, обидно, когда игнорируют, обзывают.

— А что чувствуют люди, когда мы демонстрируем им плохие свои черты: сплетничаем, грубим, бьём, игнорируем?

Упражнение «Мои поступки» (работа индивидуальная)

Психолог: Мы с вами выяснили, что характер проявляется в поступках. О чертах характера мы можем узнать, задумываясь, как человек себя ведёт, какое он проявляет отношение к людям, себе, труду. Поработаем с «солнышками».

Задание: В середину весёлого солнышка написать любую из своих положительных черт характера, в грустное «солнышко» — отрицательную. Лучики — это поступки, в которых проявляется такая черта характера. Например, ответственность проявляется в том, что я вовремя и самостоятельно делаю уроки, возвращаю вовремя и в хорошем состоянии чужие вещи, храню тайны; если обещал — выполняю без напоминания, есть домашняя обязанность. Неуверенность: боюсь выступать перед людьми, стесняюсь спросить что-то у прохожих, не могу отстаивать свою точку зрения.

Внимание! Задание может вызвать затруднения, т.к. достаточно серьёзное и непростое. Поэтому психолог должен предупредить ребят, что над этим они будут работать ещё несколько занятий. Если у кого-то не получится, ребёнок будет иметь возможность послушать других и начать думать о самом себе, анализировать свои поступки. Так как предполагается дальнейшая работа, карточки необходимо подписать.

— Кому удалось выполнить?

Ребята делятся результатами своей работы, поясняя при этом, как помогают

положительные черты характера в жизни и как мешают отрицательные.

Психолог: Да, ребята, это трудная работа. Работа над собой. И наши поступки — это наше лицо, наша гордость, или противоположное — наш стыд. В каждом есть и положительное, и отрицательное.

Себя познать непросто. Познавая себя, человек учится понимать себя, понимать свои чувства, поступки; анализируя ошибки, учится их предвидеть и не совершать больше. Человек может научиться решать свои проблемы, строить отношения с окружающими.

Знание себя (и сильных, и слабых сторон) позволяет человеку нести ответственность за своё поведение, воспитывать себя (улучшать себя или что-то исправлять).

— А зачем нужно познавать других?

Психолог: Знание людей поможет вам лучше строить отношения, избегать предательства, находить друзей, получать радость от общения с окружающими. А знаете ли вы своих одноклассников? Что вы знаете о них хорошего? Вы посмотрите, сколько хороших и интересных ребят рядом с вами!

— Как вы думаете, ребята, характер даётся при рождении или формируется в течение жизни?

— Кто или что формирует характер?

Работа с плакатом «Дерево-Характер»

Психолог: Человека можно образно представить в виде дерева. Многое человеку даётся от предков (родителей, бабушек и дедушек и т.д.) в наследство: здоровье, цвет глаз, волос, строение тела, особенности поведения (одни очень подвижные, другие — менее).

Какие-то свойства человека, его поведенческие особенности передаются по наследству, но всё же характер воспитывают. Влияют семья, друзья, взрослые. Человек может

вырасти в детском доме или в подвале. Воспитывать могут по-разному: любят, заботятся, уделяют много внимания развитию ума, прививают навыки общения — либо пускают всё на самотёк. И вы — будущие родители тоже. Также будете воспитывать детей. Безусловно: чтобы воспитать хорошего человека, нужно самому быть хорошим человеком и уметь воспитывать. Но и это не всё. Большая роль в формировании характера принадлежит самому человеку. Посмотрите на дерево. Его ствол — это суть, сила, содержание самого человека — то, что человек из себя представляет.

— Что помогает самовоспитанию?

Воля, ответственность. Дети хором могут повторить эти слова.

Психолог: В жизни всё может случиться. Будут и радости, и горести. Мужество поможет человеку устоять в трудный час. А если нет, человек может обозлиться — и сломается веточка доброты и отзывчивости. Так и другие «веточки» — черты характера — изменятся. И человек может стать другим. Если мы себя знаем, то можем избавляться от плохого, усиливать хорошее.

Работа с пословицей

Обсуждение пословицы:

Посеешь поступок — пожнёшь привычку,

Посеешь привычку — пожнёшь характер,

Посеешь характер — пожнёшь судьбу.

— Приведите примеры, когда сильный характер определил судьбу человека.

(М.В. Ломоносов, А.В. Суворов, герой романа В.П. Катаева «Два капитана» и др.)

— Какие черты проявились в характере этих людей?

Психолог: Но я хочу обратить ваше внимание ещё вот на что!

Стать знаменитым или прожить яркую жизнь можно и по-другому, проявив другие особенности личности. Например, Герострат, стремясь к известности и власти, сжёг храм Артемиды (одно из семи чудес света); Гитлер уничтожал народы, развязал страшную мировую войну. Есть и другие примеры. А ведь и здесь проявились и настойчивость, и целеустремлённость, и хитрость ума, и сила воли — положительные черты характера наряду с жестокостью, высокомерием, завистливостью, злобой. Отсюда следует, что одних черт характера, даже самых положительных, недостаточно. Нужно иметь высокие цели, нравственные ценности! Мы убедились, что к одной и той же цели можно устремляться разными способами.

Обсуждение стихотворения Г.Р. Державина:

Живи и жить давай другим,
Но только не за счёт другого.
Всегда доволен будь своим!
Не трогай ничего чужого!
Вот правило, стезя прямая
Для счастья каждого и всех.

Психолог: Каждый из нас хочет быть счастливым. Когда мы приносим счастье и другим людям, мы себя чувствуем счастливыми.

Воспитательная ТЕХНОЛОГИЯ
Портфель психолога

Упражнение «Продолжи фразу»

«Сегодня на занятии я узнал(а)...»

«Сегодня на занятии я понял(а)...»

Дети записывают мысли в карточке и по желанию высказывают свои мнения.

Приложение

Уроки в школе закончились. Друзья, два мальчика из 7 класса, Денис и Олег, шли после занятий в хорошем настроении. Они разговаривали об оценках, о контрольной по математике, обо всём, что интересно ребятам в 12 лет. Подойдя к большой автомобильной дороге, которую нужно переходить очень внимательно, Денис заметил маленькую старушку на тротуаре и понял, что ей трудно одной перейти дорогу. Олег продолжал рассказывать о своих делах. Когда загорелся зелёный свет, Олег побежал через дорогу, не обращал ни на кого внимания. Денис тут же предложил помощь старой женщине, помог перейти на другую сторону дороги. Олег посмотрел и спросил: «Это что, твоя родная бабушка?» — «Нет». — «Тогда это твоя соседка?» — «Нет. Это просто старушка!» — ответил Денис.