Выполнила Махортова Ирина Сергеевна,

преподаватель , высшая квалификационная категория

**«Познай самого себя»**

Жизнь имеет в точности ту ценность, которой мы хотим ее наделить.

Бергман И.

В каждом человеке есть солнце, только дай ему светить. Человек не должен спрашивать, в чем смысл его жизни, но скорее должен осознать, что он сам и есть тот, к кому обращен вопрос.

Франкл В.

В жизни нет иного смысла, кроме того, какой человек сам придает ей, раскрывая свои силы, живя плодотворно.

Фромм Э.

***Цель:*** развитие способности к познанию себя и других людей.

***Задачи:*** • развивать навыки самоанализа и самосовершенствования;

• содействовать преодолению психологических барьеров, мешающих принять себя и уважительно к себе относиться;

• сориентировать на ценности человеческой личности;

• формировать представление о смысле и цене жизни.

***Форма:*** классный час – рассуждение о смысле и цене жизни.

***Оборудование:*** компьютер, мультимедийный проектор, ресурсы Интернета.

Добрый день ребята, уважаемые гости нашего классного часа. Сегодня мне бы хотелось вас пригласить к разговору, который, на мой взгляд, волнует всех: О смысле, и цене жизни… «Каков путь к себе?». Еще древние говорили, что самый загадочный сфинкс на Земле – это Человек. А философы тысячелетиями пытались разгадать феномен своего «Я». Когда человек рождается, врачи, которые его приняли, облегченно вздыхают и говорят «Слава богу, вот и все родился человек!» и улыбаются новой жизни. А женщина – мать, качая головой, говорит «Нет, это только начало. Начало новой жизни, начало нового человека».

Мыслители говорили, что человек - это самое простое и самое сложное. Как научиться понимать самого себя? Если спросить об этом каждого из вас, то получим разные ответы, и все вы по – своему будете правы, потому что каждый из вас индивидуален и неповторим.

Вот ,например, белый лист…Возьмите его и сделайте что хотите: нарисуйте что – нибудь, просто сложите или сомните, проведите линию, разорвите и т. д. Вот так и жизнь человеческая: белый лист, когда он родился. Потом, мы сами можем ее так прожить, как вы поступили со своими листочками. Давайте попробуем сделать свой выбор : Я и моя жизнь. Н.А.Бердяев об этом рассуждал так: «Нам легко видеть вещи с нашей собственной точки зрения, принимать во внимание взгляды других людей гораздо труднее, и уж совсем сложно увидеть всю картину в целом».

Первое, что нам сегодня предстоит выяснить, это ответ на вопрос: «Нужно ли человеку познавать себя, и если да, то для чего ему это нужно?»   
 1. Нужно ли человеку познавать себя?    *Нужно.*  
 2. Для чего человеку нужно познавать себя?   
   Чтобы ответить на этот вопрос, давайте с вами немного порассуждаем. Допустим, человек попытался познать себя и понял, что он плохой, или хороший, и что дальше? Либо он впадёт в уныние  от осознания своих недостатков, либо безмерно возгордиться своими талантами. Что же дальше? Человек должен что-то делать с тем, что он узнал о себе. И если он не использует узнанное о себе для своего дальнейшего совершенствования, то его самопознание является бесполезным. Если совершенствование не является целью самопознания, то какой смысл познавать себя?   
    Мы подошли к определению термина «самопознание».   
Самопознание – это процесс познавания себя как личности с целью совершенствования, то есть изменения к лучшему. 

Как человек может познать самого себя? / *Узнать мнение о себе у близких, друзей, вспомнить свои интересы, увлечения, пройти тест.* /

Познавать себя необходимо! Ведь если человек будет знать свои сильные и слабые стороны, он сможет развить свои таланты, исправить свои недостатки. Ему будет легче общаться с окружающими людьми, потому что, определив особенности своей натуры, он сможет увидеть индивидуальность другого человека. Он будет чувствовать себя успешным, счастливым.

Я задам Вам вопрос: «Какого человека можно назвать уникальным?»

Примерные ответы детей:

*-это яркий, талантливый, незаурядный человек*

*-человек, который отличается от других*

*-необычный человек, странный, чудак*

*-это обычный человек, любой человек отличается от другого человека*

 Каждый человек уникален, неповторим. Слово «уникальный» означает «единственный, неповторимый». Я хочу, чтобы каждый из вас задумался о своей уникальности.

А как вы думаете, в уникальности есть только плюсы или минусы?

Есть ли у вас недостатки? Какие? Хотели бы вы изменить себя? Каждый человек стремится к тому, чтобы изменить себя в лучшую сторону, жить в мире с собой, быть счастливее. Иногда нужно уметь сказать «нет» сразу и категорично. И всегда в любых жизненных ситуациях оставаться самим собой.

Я и мои ценности. Как вы думаете, важно ли познание человеком самого себя? (рассуждения)

**Притча ручеек и река (о единстве и жизни).**

Бежал по лесу ручеек, сам собою любовался: ловкий, проворный, быстрый, чистый и прозрачный! Ни с каким другим ручейком не хотел сливаться, считал себя сильным и сам хотел бежать по лесу. Вдруг выбежал в поле, а там ослабел, силенок не хватило, растекся и пропал. Кое-как, по каким-то подземным ходам, весь грязный, добрался он до реки и начал ей жаловаться: - Если бы не это противное поле, то я бы и сам давно стал рекой! Услышав это, река всплеснула волнами: - Эх, ты, глупый ручеек! Поле совсем не виновато в том, что ты растекся, ушел в землю и стал таким грязным! У того, кто отталкивает других, стать рекой — сил не хватит.

Поставим здесь многоточие…. Дорога к самому себе – это дорога в целую жизнь.

И помните, что каждый из вас неповторим.

Никогда не будьте «серой мышкой в стае»:

• Потому что вы – Человек;

• Потому что вы можете выбирать;

• Потому что вы можете помочь кому – то;

• Потому что вы – это вы со всеми вашими достоинствами и недостатками, надеждами и безграничными возможностями.

**Тест «Какой вы родитель?»**

А теперь давайте оценим себя: какие же мы родители? Иногда мы правы, а иногда чувствуем вину перед ребенком, но не показываем этого. Кому же не хочется получить ответ на этот вопрос «Какой же я родитель?»

Отметьте, пожалуйста, те фразы, которые вы часто употребляете в общении с детьми.

1.     Сколько раз тебе повторять? (2 балла)

2.     Посоветуй мне, пожалуйста. (1балл)

3.     Не знаю, что бы я без тебя делала! (1 балл)

4.     И в кого ты такой уродился ( 2 балла)

5.     Какие у тебя замечательные друзья! ( 1 балл)

6.     Ну на кого ты похож? (2 балла)

7.     Я в твои годы…( 2 балла)

8.     Ты моя опора и помощник ( 1 балл)

9.     Ну что за друзья у тебя? (2 балла)

10.  О чем ты только думаешь? ( 2 балла)

11.  Какой ты у меня умница! ( 1 балл)

12.  А как ты считаешь? (1 балл)

13.  У всех дети как дети, а ты… ( 2 балла)

14.  Какой ты у меня сообразительный! ( 1 балл)

Теперь посчитайте общее количество баллов.

**От 5 до 7 баллов**. Вы живете с ребенком душа в душу. Вы уважаете ребенка, и он искренне любит и уважает вас. Ваши отношения способствуют становлению его личности.

**От 8 до 10 баллов** намечаются некоторые сложности во взаимоотношениях с ребенком, непонимание его проблем, попытки перенести вину за недостатки в его развитии на самого ребенка.

**От 11 баллов и более**. Вы непоследовательны в общении с ребенком. Он уважает вас, хотя не всегда с вами откровенен. Его развитие подвержено влиянию случайных обстоятельств.

Это лишь намек на действительное положение дел, ведь того, какой вы родитель не знает никто лучше вас самих.

Притча о бабочке

Человек хотел озадачить мудреца, который знал ответы на все вопросы. Поймал бабочку и  решил: сомкну ладони, где находится бабочка и спрошу: «О мудрейший! Бабочка в ладонях у меня живая или мертвая?». Если скажет «мертвая», разомкну руки, и она улетит, а если «живая», незаметно сомкну руки и покажу мертвую бабочку. Пришел, спросил. А мудрец ответил: «Все в твоих руках человек!».

Заключительное слово Учителя: Дарите жизнь, любите жизнь... Защитите жизнь! Я думаю, что сегодня после нашего разговора между нами протянулась нить взаимопонимания, чтобы она не оборвалась, закрепим ее добрыми пожеланиями друг другу. (Начинаю с себя - говорю рядом сидящему доброе пожелание и передаю клубок ниток, и так по кругу все ребята говорят друг другу пожелания …) Когда в жизни не хватает позитива, на выручку приходит хорошее чувство юмора, смех и приколы. Улыбнитесь! Жизнь прекрасна! Страдания смысла не имеют — они только портят нам жизнь. Страдания разрушительны, радость — созидательна! Счастья всем и взаимопонимания! Спасибо!

Петуха пусть Новый год  
Много смеха принесёт,  
В рабочих буднях будет ладно,  
В семье - стабильно все и складно,  
  
Друзья почаще навещают,  
Теплом родные согревают,  
От счастья светятся глаза,  
И лишь от радости - слеза,  
  
Слова признанья, комплименты  
Звучат в Ваш адрес ежедневно,  
И пусть на зависть вся и всех  
Во всем сопутствует успех!

**Смысл жизни /Притча/**

Один человек непременно хотел стать учеником истинного Мастера и, решив проверить правильность своего выбора, задал Мастеру такой вопрос: — Можешь ли ты объяснить мне, в чем цель жизни? — Не могу, — последовал ответ. — Тогда хотя бы скажи — в чем ее смысл? — Не могу. — А можешь ли ты сказать что-нибудь о природе смерти и о жизни по ту сторону? — Не могу. Разочарованный посетитель удалился. Ученики были в замешательстве: как мог их Мастер предстать в таком неприглядном свете? Мастер успокоил их, сказав: — Какая польза от того, что знаешь цель и смысл жизни, если ты никогда не ощущал ее вкус? Лучше есть пирог, чем рассуждать о нем.