

## Занятие "Семь «Я» человека"

Дата: 04.12.2020г.

### Цели занятий:

- расширение знаний учащихся о себе, своих возможностях и способностях;
- развитие умений ориентироваться в мире взрослых, занимать активную жизненную позицию, преодолевать трудности адаптации в современном обществе.

### Ход занятия:

**1. Принятие правил.** Педагог обещает выполнять правила и просит каждого участника дать такое обещание.

**2. Дискуссия по упражнению.** Почему одним людям нравится их имя, а другим нет? Что обозначают ваши имена? В честь кого вас назвали? Кто из родителей вас назвал?

### 3. Постановка цели занятия

(На доске записаны буквы, которые при перестановке превращаются в слово «**м о п а н н с а о з и е**») *Как вы думаете, что такое самопознание?*

### 4. Тест «Семь «Я» человека» (Приложение 1)

Ребятам предлагается выполнить тест «Семь «Я» человека».

### 5. Дискуссия по выполнению теста:

Узнали что-нибудь новое о себе? Согласны ли вы, с результатами теста? Полезна ли полученная информация?

### 6. Упражнение-разминка «Карлики и великаны»

Дети встают. На команду «Великаны!» – все стоят, а на команду: «Карлики!» – нужно присесть. Педагог пытается запутать участников: приседает на команду «Великаны!»

## III. Заключительная часть

**1. Рефлексия занятия.** У учащихся на экране показан вырезанный из плотной бумаги градусник. Ребята должны отметить на них свою температуру, которая определяется значением урока и написать сообщение в чате.

**Шкала оценки следующая:** 36,6 – нужно, полезно, интересно, необходимо  
38 – сложно, неинтересно, обременительно; 34 – бесперспективно, безразлично.

**2. Ритуал прощания.** Психолог предлагает придумать ритуал прощания.

### Приложение 1

#### Тест «Семь «Я» человека».

Ребятам предлагается выполнить тест «Семь «Я» человека».

#### Инструкция:

Посмотрите на эту человеческую фигуру, она состоит из семи частей, семи людей, объединенных в единое целое. Ваша задача — выделить ту из фигур, которая кажется вам наиболее важной, основной. Возможно, вы выделите не одну фигуру, а две или несколько, это на ваше усмотрение.

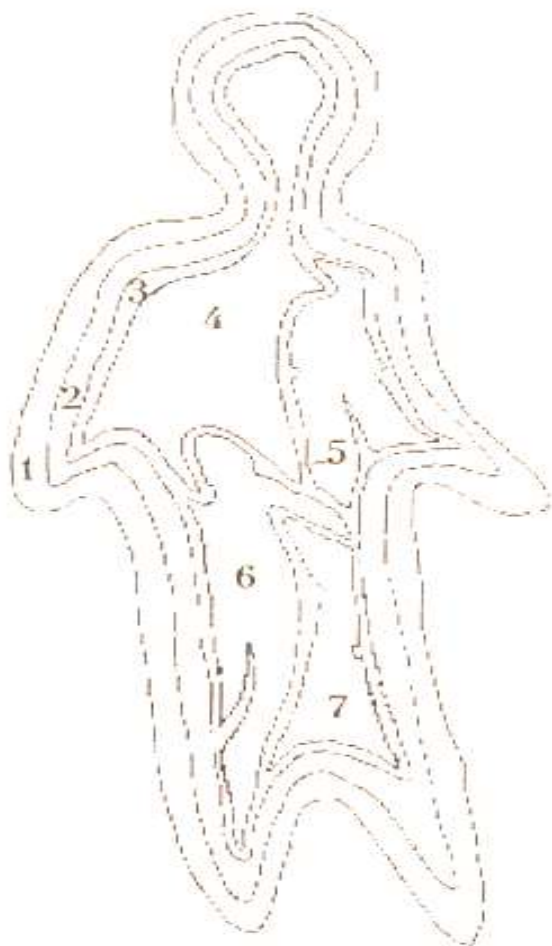
(Ребята выполняют задание (2-3 минуты).)

Для того чтобы вам стал понятен смысл этого теста, надо расшифровать значение каждого символа. Один человек состоит из семи так называемых оболочек, семи жизненно важных элементов. Остановимся на каждой оболочке в отдельности.

#### Ключ к тесту.

• **ОБОЛОЧКА ПЕРВАЯ, ВНЕШНЯЯ** - это человек общественный, то есть отношение

человека с обществом, с его непосредственным окружением. Если вы ЗАКРАСИЛИ ЭТУ ОБОЛОЧКУ, то можно говорить о том, что в вашей жизни большую роль играет социальный статус, иерархия, положение в обществе, материальные ценности и блага цивилизации.



- **ОБОЛОЧКА ВТОРАЯ** — это собственно личность человека, накопленный им жизненный опыт, его отношение к добру и злу, жизненные установки, воспитание и заложенные в него родителями моральные ценности. Если вы **ВЫДЕЛИЛИ ЭТУ ОБОЛОЧКУ**, то для вас на первом месте стоит душа человека, духовные ценности.

- **ОБОЛОЧКА ТРЕТЬЯ** — высокие помыслы человека, его мечты, заложенный в нем творческий потенциал. Если вы **ЗАКРАСИЛИ ЭТУ ОБОЛОЧКУ**, то вы, несомненно, являетесь натурой творческой, богато одаренной, вы цените окружающий вас мир и умеете наслаждаться его красотой, не пытаетесь извлечь из нее корысть. Вы эстет, художник и поэт.

- **ОБОЛОЧКА ЧЕТВЕРТАЯ, ВНУТРЕННЯЯ** — это интеллект человека, эрудиция, способность к трезвому восприятию мира, адекватность оценки и здравый смысл. Если вы **ВЫДЕЛИЛИ ЭТУ ОБОЛОЧКУ**, то вы в полной мере обладаете всеми перечисленными качествами и в других людях цените то же самое.

- **ОБОЛОЧКА ПЯТАЯ, ВНУТРЕННЯЯ** - это область человеческих чувств, эмоции. Если вы **ЗАКРАСИЛИ ЭТУ ОБОЛОЧКУ**, то вы живете, прежде всего чувствами, вы воспринимаете мир сердцем, для вас на первое место выходят отношения с людьми, ваши ощущениями впечатления от мира. Вы ненавидите холодную расчетливость и за искренность готовы простить человеку любую нанесенную вам обиду.

- **ОБОЛОЧКА ШЕСТАЯ, ВНУТРЕННЯЯ** - это женственность или мужественность, чувственность.

**ОБОЛОЧКА СЕДЬМАЯ, ВНУТРЕННЯЯ** — импульсивность, противоречивость, склонность к сомнениям. В любом человеке сидит чертик, и если вы **ВЫДЕЛИЛИ ЭТУ ОБОЛОЧКУ**, то в вас он очень силен.