

## Урок психологии на тему: «Какой я? Мои качества».

Курылева Светлана Васильевна,  
педагог-психолог МОУ "Средняя школа №8",  
г. Саранск, Республика Мордовия

**Цель:** содействие формированию у учащихся стремления к самопознанию и саморазвитию.

### **Задачи:**

- Содействие познанию самого себя, формирование навыков самопознания.
- Развитие критического мышления.
- Воспитание толерантного отношения к окружающим.

**Возраст:** 10-13 лет.

**Оборудование:** листы бумаги, ручки, доска, мел (маркеры).

### **Ход урока**

#### **1. Организационный момент. Упражнение: «Меня зовут... Я...»**

Дети называют по очереди свое имя и на первую букву своего имени прилагательное, которое характеризует его.

#### **2. «Постройтесь по...»**

Класс делится на группы, и каждая группа должна построиться а) по росту (от самого высокого к низкому); б) по цвету волос (от темного к светлому); в) по дате рождения (от января до декабря).

#### **3. Внутренние и внешние качества.**

Обсуждение того, что в предыдущем задании были использованы внешние признаки человека, но у каждого из нас есть и внутренние качества.

Примерные вопросы для обсуждения:

- зависят ли от нас наши внешние признаки?
- можно ли изменить внешность? Насколько это возможно и необходимо? (возможно подвести учащихся к мысли, что мы должны принимать себя, ценить; принимать других людей, не обращая внимания на внешние особенности)
- какие еще качества у нас есть, кроме внешних?

Затем ученикам предлагается записать на листочках своих качества, которые они знают.

#### **4. Упражнение «Две стороны медали».**

На доску выписываются все качества («внутренние»), которые записали у себя на листочках дети. Они записываются в 2 колонки: «+» и «-». (Можно их парами и выписывать).

Обсуждение:

- есть ли это качество у нас? А другое? (подвести детей к тому, что у нас присутствуют все эти качества, но в разной степени)

Мы говорим про человека, что он добрый, потому что он часто проявляет доброту, вежливым называет того, кто часто показывает

вежливость и т.д. Но это не значит, что добрый человек не может злиться, а вежливый не может нагрубить. Мы можем проявить любое качество.

- как мы определили, что это положительное качество, а это отрицательное?

Можно разобрать пример, что жадность – отрицательное качество, но это умение человека экономить, правильно распоряжаться своим и т.д. и это уже положительное качество. А щедрость может вылиться в расточительство.

### ***Притча***

Когда-то давно старик поведал своему внуку одну жизненную истину:

— Внутри каждого человека идёт борьба, очень похожая на борьбу двух волков — белого и чёрного. Один волк — это зависть, ревность, сожаление, эгоизм, амбиции, ложь. Второй волк — любовь, доброта, надежда, любезность, истина, верность.

Внук, задетый до глубины души словами деда, на несколько мгновений задумался, а потом спросил:

— А какой из этих волков победит?

Лицо старика тронула едва заметная улыбка, и он ответил:

— Смотря, как и чем ты их будешь кормить. Если будешь кормить только белого волка, чёрный будет поджидать тебя в каждом углу, он будет зол и станет всегда нападать на своего собрата. Поэтому чёрного волка нельзя оставлять голодным, подкармливая такие его качества, как упорство, бесстрашие, стратегическое мышление.

### ***5. Подведение итогов, прощание.***

Каждый из учеников желает остальным что-то на первую букву своего имени.