

**Урок самопознания на тема:**

**«Учитесь властвовать собой»**



## Цель урока:

расширение представлений учащихся об эмоциональной сфере человеческой жизни.



## Позитивное высказывание (цитата)

***Мы не несем ответственности за свои эмоции, но несем ответственность за то, что делаем, испытывая эмоции.***

*Хорхе Букай*

# Управлять эмоциями

- *Управлять эмоциями — значит, уметь сдерживать, а еще важнее — вообще не допускать негативные чувства (агрессию, обиду, гнев, страх и т. д.) в свой внутренний мир, культивировать внутри себя положительный эмоциональный настрой (радость, любовь, творческий подъем, гармонию), и воспитывать в себе умение сохранять эмоциональную устойчивость и равновесие.*



## Знание психологии мужчины и женщины.

- 1) *Характер формируется с детства.*
- 2) *Действия в критической ситуации.* Женщина действует быстро, часто нелогично, если опасность угрожает детям, у нее отключается инстинкт самосохранения. Мужчина оценивает ситуацию, инстинкт самосохранения не отключается.
- 3) *Женщина эмоциональна, мужчина сдержан.*
- 4) *Мужчина физически сильнее, женщина выносливее.*
- 5) *Женщина подвержена чувству аффекта* - это запредельное нервное напряжение.
- 6) *Мужчине нужна конкретная оценка, женщине достаточно положительных результатов.*

## Рассказывание истории. Притча создай все сам!

Один мужчина мечтал о лучшей жизни. Ему не нравился тот дом, в котором он живёт, та одежда, которую он носит, словом, всё, что его окружало. Он задавался вопросом, почему у кого-то есть всё, о чем только можно мечтать, а у него нет ничего. «Вот если бы у меня был хороший дом, красивая жена, много денег, тогда я был бы счастлив», - думал мужчина, целыми днями. И вот однажды, он повстречал Волшебника. - Я слышал твои мысли, - сказал Волшебник, - и я готов помочь тебе. Скажи, чего ты хочешь, и я всё исполню. Мужчина очень обрадовался. Сначала он не поверил своему счастью. - Неужели так бывает? Просто попроси, и всё исполнится! Наверное, ты что-то хочешь взамен? Но Волшебник ответил, что ему ничего не нужно. - Ты так давно просишь, что я подумал, наверное, ты точно знаешь, что тебе нужно. Просто попроси, и всё будет! - Отлично! - обрадовался мужчина. - Мне нужен большой красивый дом! Красавица-жена, но чтобы умела хорошо готовить. Ещё мне нужно, чтобы у меня всегда было много-много денег! - Хорошо, - ответил Волшебник. - Ты уснёшь, а завтра утром проснёшься, и у тебя всё это будет. И действительно, на следующее утро мужчина проснулся в большом роскошном доме, его встречала улыбчивая красавица, которая была его женой. Завтрак уже был приготовлен. Всё было великолепно. В банке был открыт счёт на его имя, и сколько бы он не тратил, счёт все время пополнялся.

Сначала мужчина не верил своему счастью. Он был просто в восторге! Но вот день летел за днём, месяц за месяцем, а в его жизни ничего не менялось. Он сам себе задавал вопрос: чего ещё можно хотеть, ведь у меня и так всё есть? Но между тем, он чувствовал, что желанного счастья так и не обрёл. И он снова начал звать Волшебника. -

Почему я несчастлив, ведь у меня всё есть? - спросил мужчина Волшебника, когда тот снова пришёл к нему. - Я исполнил всё, что ты хотел. Так что наслаждайся своим счастьем! - Не могу. В моём огромном доме мне одиноко, красавица жена не радуется мне. И деньги, которых я так хотел, не приносят мне удовлетворения. Почему, ответь мне Волшебник! - Ты попросил у меня дом, но не попросил тепла и уюта в нём! Ты попросил у меня жену, но не попросил любви и понимания! Ты попросил у меня денег, но не попросил свободы, силы и радости, которые они могут дать! - ответил Волшебник. Мужчина очень обрадовался. - Спасибо! Я всё понял, - сказал он. - Я хочу всего этого! Дай мне это! - Ну, раз ты всё понял, тогда иди и СОЗДАЙ ВСЁ САМ! - сказал Волшебник и исчез. А мужчина очнулся в своём прежнем доме, один без жены и денег. Но зато теперь с ним была уверенность и знание того, что же он хочет на самом деле.

**В чем смысл притчи?**

## Тест «Ваша воля».

1. Делаете ли вы по утрам зарядку?

- А) Да - 2;
- Б) Нет - 0;
- В) Иногда - 1.

2. Кто вас будит по утрам?

- А) Мама - 0;
- Б) Будильник - 1;
- В) Встаю сам - 2.

3. Если вам приходится выбирать между тем, что надо делать (уроки, например), и тем, что интересно, что вы выберете?

- А) Делаю то, что интересно - 0;
- Б) Когда как - 1;
- В) Делаю дело - 2;

4. Можете ли вы отказаться пойти с друзьями, если у вас запланировано другое занятие?

- А) Могу - 2;
- Б) Иногда - 1;
- В) Не могу - 0.

5. Всегда ли вы выполняете свои обещания?

- А) Нет - 0;
- Б) Иногда - 1;
- В) Да - 2.



# Властвовать собой

«Слово есть поступок» Л.Н.Толстой

«Поведение - это зеркало, в котором каждый показывает свой истинный облик» И. Гёте

«У вас большая власть, если вы владеете собой» Сенека

# *Чтобы научиться владеть собой, нужно...*

- *работать над собой, заниматься самовоспитанием, надо поставить себя на место другого;*
- *читать книги по психологии;*
- *не терять своего достоинства;*
- *научиться уважать других людей;*
- *научиться видеть свои недостатки;*
- *быть строгим к себе и снисходительным к другим.*



Не вешай нос!



**Надо  
учиться  
управлять  
собой!**



Пусть у тебя весь день будет  
хорошее настроение