

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