Психологический классный час «Что такое мой характер?»

 Куда несчастнее тот, кому никто не

 нравится, чем тот, кто не нравится

 никому.

 Блез Паскаль

Ход классного часа:

1. ***Тест «Каков твой характер?»***
2. Считаешь ли ты, что у многих твоих друзей и одноклассников плохой характер?
3. Раздражают ли тебя мелкие обязанности, которые ты должен ежедневно выполнять дома?
4. Веришь ли ты в то, что твои друзья тебя никогда не предадут?
5. Тебе неприятно, если кто-то пытается с тобой фамильярно разговаривать, хотя ты его не знаешь?
6. Способен ли ты ударить кошку или собаку?
7. Часто ли ты чувствуешь себя плохо?
8. Тебе хочется ходить в магазины?
9. Тяготят ли тебя общественные обязанности в классе?
10. Способен ли ты ожидать друга, с которым решил встретиться, более 5 минут?
11. Способен ли ты терпеливо ждать телефонного звонка?
12. Ты считаешь себя невезучим человеком?
13. Нравится ли тебе твоя фигура?
14. Твои друзья шутят над тобой. Тебе это нравится или нет?
15. Тебе нравится твоя семья?
16. Долго ли ты помнишь зло, причинённое тебе?
17. Когда долго стоит тёплая или ненастная погода, ты злишься?
18. Ты бываешь уже с утра в плохом настроении?
19. Тебя раздражает громкая музыка?
20. Тебе нравится, когда в дом приходят люди с маленькими детьми?

Обработка результатов:

Поставь себе по одному очку за каждый отрицательный ответ на вопросы: 1,2,4,5,6,7,8,11,12,15,16,17,18.

Поставь себе по одному очку за каждый положительный ответ на вопросы: 3,9,10,13,14,19.

15 очков и выше – ты доброжелателен, у тебя хороший характер.

8-15 очков – у тебя есть недостатки, но с тобой можно ладить.

7 очков и ниже – тебе необходимо обратить внимание на свой характер. Если ты этого не сделаешь, у тебя будут проблемы в общении.

Информация психолога по результатам теста.

1. ***Какие из свойств характера ты отмечаешь у себя?***

Продолжи список черт характера, которыми ты обладаешь:

А – аккуратность

Б – бестактность

В – ворчливость

Г – гордость

Д – дружелюбие

Е – естественность

Ж – жадность

З – злопамятность

И – искренность

…

Э

Ю

Я

Выбери из этого списка такие черты характера, которые тебе мешают в жизни (1 группа), и такие, которые помогают (2 группа).

|  |  |
| --- | --- |
| 1 группа (помогают) | 2 группа (мешают) |
|  |  |

Какой столбик оказался больше?

Беседа по результатам теста.

*Домашнее задание.*

1. Приведи примеры из жизни великих людей, которые формировали свой характер усилием воли.
2. Каждый день вставай утром с постели на счёт 3.
3. Начинай делать зарядку каждый день. Начни с 5 минут, каждыё день добавляй по минуте. Доведи выполнение зарядки до 15 минут в день.