

Занятие для обучающихся 7 кл. на тему « Уверенность в себе».

Цель: формирование позитивных жизненных целей у учащихся и развитие мотивации к их достижению.

Задачи:

- развитие способности к определению жизненных целей и необходимых условий для их достижения;
- повышение уверенности и собственной ответственности учащихся в достижении целей;
- актуализация представлений о своих сильных сторонах взаимодействию в группе.

1. « Приветствие».

Психолог приветствует учащихся

- Человека всегда волновали вопросы, касающиеся его будущего: что ждёт меня в будущем, как сложится моя жизнь, смогу ли я достигнуть поставленных целей и что мне для этого нужно делать?

Конечно же, готовых ответов на поставленные вопросы нет. Но несмотря на это, многие психологи сходятся во мнении, что будущая жизнь человека во много зависит от того, как человек представляет своё будущее, какие цели он ставит перед собой, что предпринимает для их достижения, умеет ли использовать предоставленные возможности и др. (можно привести примеры).

На сегодняшнем тренинге мы попробуем заглянуть в своё будущее, представить себя в будущем в определённой соц. роли, определить свои жизненные цели и условия, необходимые для их достижения

2. Упражнение «Поезд»:

Снятие психологической и физической напряженности, создание позитивной обстановки. Игра проводится в круге. Сначала надо рассчитать на первый – второй. Первые номера – хлопок в ладоши, два притопа ногами. Вторые номера – два хлопка, один притоп. Движения повторяются по очереди: первый – второй- первый – второй и т. п. по кругу: имитируется стук колес поезда. По ходу игры темп все время убыстряется. 2 мин.

3. Упражнение – «Мы с тобой похожи тем...».

Участники делятся на две группы, Одна группа образует внутренний круг, другая – внешний. Все стоят лицом друг другу. Каждый участник внешнего круга говорит своему напарнику: «Мы с тобой похожи...», после чего стоящие во внутреннем круге отвечают «Мы с тобой отличаемся тем...» затем делают шаг к новому партнеру. Процедура повторяется до тех пор, пока все не дойдут по кругу до своего первого партнера. *В конце упражнения нужно провести рефлексию (чем же вы похожи друг на друга и чем отличаетесь?).*

4. Упр. « Ладощка»

Цель: повышение самооценки, обучение учащихся умению находить в других людях положительные качества.

Содержание.

На листе бумаги каждый участник обводит ладошку и внутри контура пишет качество, которое нравится в себе самом. Листочки передаются по кругу, а остальные участники дописывают те качества, которые нравятся в хозяине ладошки. Листочки необходимо подписать. Когда ладошки вернуться к своему хозяину, все ребята благодарят друг друга. По окончании можно обсудить полученные результаты, впечатления от проведения упражнения.

5. Упр. «Угадай, кто это?».

Цель: развитие наблюдательности, эмпатии, оказание помощи друг другу в профессиональном определении.

Содержание:

Доброволец выходит из кабинета. Оставшиеся учащиеся загадывают одно из присутствующих. Водящий возвращается. Ему необходимо отгадать, кого загадала группа, задавая вопросы. Но есть одно условие: можно задавать группе только такие вопросы, которые были бы связаны с интересами, увлечениями загаданного человека, его будущей профессией. Нельзя задавать прямых вопросов (как зовут, какого пола и т.д.).

Примеры вопросов, которые можно задавать:

- Какие профессии наиболее подошли бы этому человеку?
- Есть ли у него увлечения, хобби? Какие?
- К каким школьным предметам он проявляет интерес?
- Смог бы это человек работать учителем (военным и т.д.)?

После того как отгадали загаданного учащегося, предлагается обсудить вопросы:

- Сложно ли было догадаться, кого загадали?
- Ответ на какой вопрос наиболее способствовал отгадке?
- Что интересного узнал о себе человек, которого загадали?
- С чем он согласен, а с чем нет? и т.д.

5. Упражнение «Без маски»

Психолог. Мы уже убедились, что в данной группе можно быть откровенным. Давайте еще раз попробуем поведать друг другу что-то о себе без всякой предварительной подготовки. Перед вами в центре круга стопка карточек. Вы будете по очереди брать по одной карточке и сразу продолжать фразу, начало которой написано на вашей. Ваше высказывание должно быть предельно искренним и откровенным!

Присутствующие будут внимательно слушать вас, и, если они почувствуют фальшь в ваших словах, придется взять другую карточку с новым текстом и попробовать ответить еще раз. Кто хочет быть первым?

Содержание карточек:

1. «Особенно мне нравится, когда люди, окружающие меня...»
2. «Мне очень трудно забыть, но я...»
3. «Чего мне иногда по-настоящему хочется, так это...»
4. «Мне бывает скучно, когда я...»
5. «Особенно меня раздражает то, что я...»
6. «Мне особенно приятно, когда меня...»
7. «Иногда люди не понимают меня, потому что я...»
8. «Верно, что я еще...»
9. «Думаю, что самое важное для меня...»
10. «Мои друзья редко...»
11. «Я горжусь тем, что...»
12. «Моя сильная черта в моем характере ...»
13. «У меня возникает чувство сомнения, когда...»
14. «Я заслуживаю того.....»
15. «Я абсолютно уверен(а,) что.....»
16. «Я пока не научилась(ся).....»
17. " Я всегда хочу быть...."
18. «Я всегда радуюсь.....»
19. «Я стремлюсь к тому.....»

6.Упражнение «Я в тебе уверен»

Психолог. Объединитесь в пары. Сядьте друг против друга. Посидите некоторое время молча, просто глядя в глаза. Это трудно, не совсем привычно, но вы ведь знакомы.

Теперь по очереди высказывайтесь, каждый раз начиная фразу следующими словами: «Я уверена, что ты...» Например: «Я уверена, что ты поможешь мне, если мне будет нужно», «Я уверена, что ты никогда не скажешь обо мне плохо». Еще раз подчеркну, что вы говорите по одной фразе, передавая слово друг другу.

Рефлексия

— Что вы чувствуете сейчас?

— Менялись ли ваши чувства на протяжении упражнения?

— Какой из этапов упражнения показался вам наиболее сложным?

Представьте себе, что каждый из вас уснул, устроившись на отдых под большим раскидистым деревом. Вам снится прекрасный сон. Каждый видит самого себя через пять лет...

Обратите внимание, как вы выглядите через пять лет...

Где вы живете...

Что вы делаете...

7.Рефлексия.Психолог вместе с ребятами подводит итог занятию. Проводиться рефлексия. Можно использовать незаконченные предложения.

- На занятии мне понравилось.....- Мне было сложно.....- Мне было интересно.....

- Мне бы хотелось..... - Я узнал.....

Электронные ресурсы :

<http://www.school.edu.ru> Каталог «Образовательные ресурсы сети Интернет для общего образования»