

Занятие «Саморазвитие личности подростка»

02.12.2020г.

Цель занятия: развитие навыков самопознания и саморазвитие личности подростка.

Задачи:

- развитие умения анализировать свои личностные качества;
- отработка навыков преодоления препятствий на пути к достижению целей;
- отработка навыков эффективного использования своего рабочего времени.

Актуализация проблемы:

Сегодня мы с вами на занятии поговорим об очень важной теме, о нашей жизни. Поговорим о целях, которые мы ставим перед собой, и какие препятствия могут возникать на пути достижения цели.

Мы сегодня с вами будем учиться развивать умение анализировать свои личностные качества; отработаем навыки преодоления препятствий на пути к достижению целей, попробуем научиться тому, как эффективно использовать свое время.

1. Ритуал приветствия

«Мне приятно тебе сказать...»

Традиционные взаимные приветствия на этом занятии мы проведем с обязательным использованием в начале фразы: «Здравствуйте, мне приятно тебе сказать...»

Вы вправе закончить беседу по своему усмотрению, но начало диалога должно быть именно таким. Найдите несколько самых теплых слов для каждого человека. Произнесите их каждому и непременно с улыбкой. Ваш диалог не должен затягиваться, ведь нужно отдать часть своего тепла другим. Не жалейте своей души, своего тепла, отдавая, вы только приобретаете!

2. Разминочное упражнение

Участники разбиваются на пары и в чате в течение 10-15 минут проводят взаимное интервью. По окончании – каждый представляет своего партнера. Участники также задают любые вопросы. (в этой процедуре значительно более высок обучающий эффект).

3. «А что дальше...» (сбор ожиданий)

Теперь обсудим ваши перспективные цели на будущее и те конкретные шаги, которые вы намерены предпринять для их осуществления.

У каждого из вас есть 3-4 минуты для того, чтобы рассказать об этом всей группе. Члены группы могут задавать вам вопросы, конкретизировать цели, помогать в определении шагов по их достижению.

Основная задача — составить определенную программу ваших действий на ближайшее будущее.

Обсуждение упражнения (представление для чего собрались, почему)

4. «Должен или выбираю?» (групповая дискуссия)

Работа по теме занятия. Информация для тренера.

Мы часто слышим от других людей слово «должен». Настолько часто, что оно звучит внутри нас, заставляя подчиняться. Нами могут руководить люди, ситуации, а также собственные моральные установки. Очень часто какая-то часть личности сопротивляется этому «должен», но человек подчиняется, подавляя ее.

Он говорит себе: «Я должен быть гордым» — и не позволяет себе простить друга, мучаясь при этом, или: «Я должен поддерживать их. Я должен быть заботливым» и заботится о людях, предпочитающих жить за счет чужой активности. Если человек руководствуется в основном «долженностями» — это значит, что настоящий хозяин положения не он сам, а какие-то посторонние авторитеты. Эти авторитетные «должен» могут совсем не соответствовать конкретной ситуации. Часто они бывают просто сомнительными. Если вы считаете, что непременно должны быть на вечерней «тусовке» во дворе, среди сверстников, вами руководит «тусовка». Если вы идете в школу только потому, что должны туда ходить, вами руководит школа. И в том и в другом случае бывает так, что решение принято не вами.

Всякий раз, когда человек что-то должен, он может превратить это в «хочу». Мама может думать: «Я должна идти смотреть футбольный матч, в котором участвует сын, хотя хотелось бы, конечно, сходить в магазин за покупками». Дети без труда распознают, что родители делают по своей воле, а что — из чувства долга. Если мама сможет превратить «я должна» в «я хочу», она скажет себе: «Я предпочитаю поболеть за сына, другие дела могут и подождать». Качество общения неизмеримо возрастает, если решения принимаются сознательно, а не под давлением чувства долга (качество учебы или работы тоже, если вы научились находить в них удовольствие). «Когда моя мама говорит «ты должен», во мне сразу само звучит «не буду»», — эти слова одного малыша относятся не только к детям. Нам кажется, что мы можем только подчиниться или восстать. Если мы подчиняемся, остается чувство обиды. Если восстаем, возникает неприязнь и та же обида. Оба способа реагирования толкают нас к какой-то форме мести.

Если мы сами выбираем отношение к той или иной ситуации, мы проявляем волю. Для этого надо сознательно сосредоточиться на наилучшей мотивации для данного дела или каких-либо действий.

Замените утверждения, вынуждающие вас на что-либо, на утверждение, содержащее личный выбор.

Я должен	Я хочу
Мать разозлится, если я не пойду с ней	Я хочу доставить радость матери, пойдя с ней
Я должна выгладить белье на всю семью	Я выглажу белье, чтобы была опрятно одета моя семья

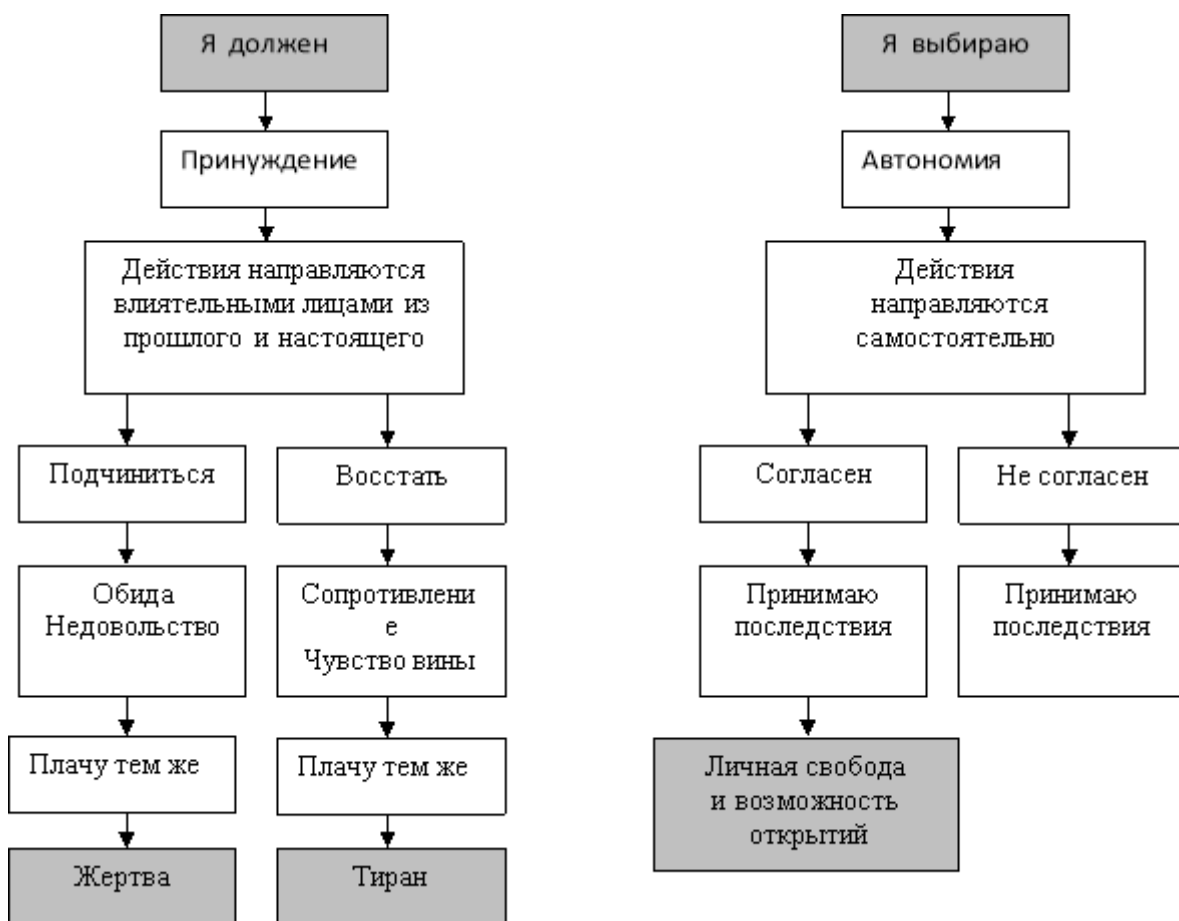
Я должен работать в саду	Это прекрасный способ почувствовать себя взрослым
--------------------------	---

Резюме ведущего: Переход от «я должен» к «я хочу» означает, что вам будет легче бороться не только со своими «долгами», но и с «долгами», возложенными на вас другими. Быть может, в настоящий момент у вас есть несколько дел, которые вам не по душе. И если вы, так или иначе, все равно занимаетесь ими, почему бы не выбрать к ним другое отношение, чтобы вместо скуки или раздражения испытать удовольствие? Такой сознательный выбор может превратить неудачный день в день достижений.

Влияние личности быстро начинает расти, когда желания и действительность начинают совпадать. Бессильное, серое существование превращается в жизнь, полную свободы и радости, в жизнь по своему выбору.

Подросткам предлагается поработать со схемой, обсудить «+» и «-».

Я должен или выбираю (работа со схемой)



5. «Я реальный; идеальный; глазами других»

Цель: развитие умения анализировать свои личные качества

Оборудование: листы бумаги, цветные карандаши

Педагог просит детей нарисовать себя такими, какие они есть; такими, какими хотели бы быть; и такими, какими их видят другие люди.

В ходе обсуждения дети пытаются ответить на вопрос, чем вызваны расхождения в представлениях о том, каким ты хотел бы быть и каким тебя видят другие, с тем, какой ты есть на самом деле.

6. Завершение работы

Цель: подведение итогов занятия.

Описание: ведущий подчеркивает важность анализа подростками своих личных качеств при эффективной организации своего времени и преодолении препятствий на пути к достижению целей.

Вопросы (обратная связь):

- Что нового произошло во время занятия?
- Что заинтересовало, удивило, оказалось неожиданным?

6. Домашнее задание

Цель: вербализация опыта, полученного в ходе занятия.

Необходимые материалы: рабочая тетрадь

Описание: участникам группы предлагается написать эссе на тему: «Я глазами другого человека»

7. Ритуал прощания

Дети произносят фразу «Мы молодцы!» (сначала тихо, затем громче и совсем громко)