

Тема: Мои сильные и слабые стороны

Цель: Закрепить навыки самоанализа и самовыражения, глубоко и всесторонне проанализировать, слабые и сильные стороны личности каждого участника.

Ход занятия:

Сегодня мы с вами поговорим про сильные и слабые стороны подростков. В ходе работы мы узнаем о себе много нового, поймём, какими нас представляют другие люди.

А теперь нас ждет практическая часть и мы начнем с разминки

1. Разминка. Упражнения «На что похоже мое настроение».

Цель: Выражение эмоционального состояния через ассоциации. Осознание своего внутреннего мира.

Инструкция: «Прислушайтесь к себе. На какой цвет (погоду, музыку, цветок, животное и т.д.) похоже Ваше настроение?»

2. Упражнение: «Без маски».

Цель: закрепить навыки самоанализа и самовыражения.

Инструкция: «У меня в руках карточки, сейчас я буду по очереди доставать карточки и называть имя игрока. Сразу без всяких раздумий и подготовок, нужно продолжить фразу, которая написана на этой карточке. Ваше высказывание должно быть предельно искренним и откровенным! Члены группы будут внимательно слушать Вас, и, если они почувствуют, что Вы неискренни и неоткровенны, Вам придется еще раз взять карточку, но уже с другим текстом, и попробовать ответить».

Комментарий: Сейчас каждый из игроков выскажет, то что он думает.

Ведущему необходимо заранее подготовить карточки с текстом. Причем карточек должно быть больше, чем участников на случай, если кто-то из них не сможет с первого раза выполнить задание.

Примерное содержание карточек:

«Особенно мне нравится, когда люди, окружающие меня...»

«Мне очень трудно забыть, но я...»

«Чего мне иногда по-настоящему хочется, так это...»

«Мне бывает стыдно, когда я...»

«Особенно меня раздражает то, что я...»

«Мне особенно приятно, когда меня...»

«Знаю, что это очень трудно, но я...»

«Иногда люди не понимают меня, потому что я...»

«Верю, что я еще...»

3. Упражнение «Мои сильные стороны».

Цель: Выявить сильные стороны каждого участника, сформировать привычку думать о себе положительно.

Инструкция: «Каждый из Вас должен рассказать остальным участникам о своих сильных сторонах, о том, что он любит, ценит, принимает в себе, что дает ему чувство внутренней свободы и уверенности. Существенно также, отметить те качества, которые Вам импонируют, но они вам не свойственны, и вы хотите выработать их в себе. Крайне важно, чтобы вы «не брали в кавычки» свои слова, внутренне отказываясь от них, не умоляли свои достоинств, чтобы Вы говорили прямо, уверенно, без всяких

«но...», «если...», «может быть...».

Вам дается на это 3 минуты. Даже если Вы закончите свою речь раньше, оставшееся время все равно принадлежит Вам. Слушатели могут только уточнять детали или просить разъяснения, но не имеют право высказываться. Может быть, значительная часть Вашего времени пройдет в молчании. Вы не обязаны объяснять, почему считаете те или иные свои качества сильной стороной. Достаточно того, что Вы сами в этом уверены».

Я вам даю на подготовку 3-5 минут и затем предлагаю первому начать. По истечении 3 минут я даю сигнал, означающий, что время первого истекло. Далее вступает в работу второй участник, в распоряжении которого также 3 минуты, и так до тех пор, пока не выскажутся все члены группы.

4. Упражнение «Какой он?»

Цель: Активизировать участников.

Инструкция: Один из участников (водящий) отходит от компьютера в другое место, а остальные загадывают кого-то из группы. Водящий, задавая вопрос «Какой он?», должен по качествам, называемым участниками, догадаться, кто был загадан.

5. Упражнение «Мои слабые стороны»

Цель: Определение каждым участником слабых сторон, формирование привычки анализировать свои недостатки.

Инструкция: «Каждый член группы должен рассказать остальным участникам о своих слабых сторонах. - О том, что он является или может являться, причиной конфликта в различных ситуациях, осложняет жизнь, затрудняет взаимоотношения и т. д. Крайне важно, чтобы Вы «не брали в кавычки» свои слова, внутренне отказываясь от них, извиняя себя и свои слабости, чтобы вы говорили об этом прямо и откровенно. На это вам дается 3 минуты. Далее упражнение проводится по методике «Мои сильные стороны».

6. Упражнение «Рисунок себя».

Цель: способствовать осознанию себя, погружение в свой собственный мир и ориентация в нем.

Инструкция: «Сейчас я предлагаю Вам нарисовать себя. Себя можно изобразить растениями, животными, цветком, коллежем и по-другому, как вам захочется. Для рисования Вы можете использовать любую бумагу и любые пишущие принадлежности. «Каждый участник может показать свой рисунок и рассказать группе о нем. Я должна иметь в виду, что дети часто стремятся к тому, чтобы взрослый похвалил их рисунок, «оценил на отлично». Я при этом подчеркиваю, что у каждого рисунок хорош по-своему, и главное, что участники изобразили себя.

7. «Чучело»

Цель: сформировать уверенность в возможности изменения себя, а также показать учащимся, что каждый их недостаток несет в себе и положительную нагрузку.

Правила: Я предлагаю представить учащимся, что один из участников «чучело», и учащиеся по очереди называют любое негативное качество, которое их не устраивает. «Чучело такое-то...». Я все записываю. Затем каждый по очереди оправдывает чучело, называя, что может быть положительного в его отрицательном качестве. Например, чучело- ленивое. Лень позволяет человеку сохранять здоровье, так как перегрузка несет значительный урон для человека.

Рекомендации ведущему: Качества, которые достаются учащимся для оправдания не должны совпадать с названными ими ранее. В случае заминки я должна помочь выбрать положительный момент в данном негативном качестве.

9. Рефлексия дня.

Обведите свою руку.

«М» (мизинец) – мысли, знания, информация.

- Что нового я сегодня узнал?

- Какие знания приобрёл?

Закрасьте если вы что-то узнали, приобрели какие-то знания, если нет, оставьте чистым.

«Б» (безымянный) – близость к цели.

- Что я сегодня сделал и чего достиг?

Закрасьте если вы чего-то достигли, если нет, оставьте чистым.

«С» (средний) – состояние духа.

- Каким было моё настроение, расположение духа?

- Понравилось ли мне занятие?

Если у вас было хорошее настроение закрасьте палец, если нет, оставьте чистым.

«У» (указательный) – услуга, помощь, сотрудничество.

- Чем я сегодня помог другим?

- Улучшились ли мои взаимоотношения с окружающими?

Если это было закрасьте, если нет, оставьте чистым.

«Б» (большой палец) – бодрость, физическое состояние.

- Как я себя чувствовал?

Была ли у вас настороженность, были ли вы замкнуты, оставьте чистым, если вы чувствовали себя уверенным закрасьте.

Если хотите, чтобы наши занятия повторились нарисуйте на ладошке точку.

10. Прощание

Выскажите свое мнение по данному занятию.