

ПЛАН – СЦЕНАРИЙ

краевой семинар 25.04.25г. Педагог-психолог: Тараненко С.А.

Тема: «Самооценка»

Цели: направить внимание на себя и пробудить желание проявлять уверенность, уважение и любовь к себе.

Подвести учащихся к пониманию, что необходимо жить в согласии с собой и другими.

№	Структура, время проведения. Этапы	Содержание	Форма работы, материалы
	Приветствие	Всем здравствуйте! Меня зовут Светлана Анатольевна, я педагог-психолог, работаю с подростками нашей школы. Проведу с вами коротенький тренинг с курса «Мой путь к успешной сдачи экзамена». Это тренинговое занятие на тему: «Самооценка» Цели этого тренинга две: 1. Направить внимание на себя и пробудить желание проявлять уверенность, уважение и любовь к себе. 2. Подвести учащихся к пониманию, что необходимо жить в согласии с собой и другими. У вас сейчас уникальная возможность побыть детьми и пропустить информацию через себя. Для продуктивной работы нам надо принять правила нашей группы	Плакаты – тема, цели.
	Правила группы	1. Внимательность к говорящему. 2. Доверие друг к другу. 3. Недопустимость насмешек. 4. Право каждого на свое мнение. 5. Не выносить обсуждения за пределы кабинета. 6. Здесь и сейчас. 7. Активность. 8. Снять погоны. 9. Правила поднятой руки. 10. Я – высказывание.	Плакаты
	<u>Разминка</u>	Напоминаю, у вас уникальная возможность, побыть детьми, но пропускать информацию через себя, через свои личные ощущения. <i>Договорились.</i> Сейчас давайте погрузимся в себя, послушаем себя (сместим свой фокус внимания на свои ощущения, восприятия) и ответим на вопросы. <u>Разминка: Подумайте и закончите предложения (инструкция):</u> <i>Я словно птица, когда...</i> <i>Я превращаюсь в тигра, когда...</i> <i>Я словно муравей, когда...</i> <i>Я словно рыба, когда...</i> <i>Я — прекрасный цветок, если...</i>	Бланки для выполнения

		Участники читают свои варианты предложений. Затем идет обсуждение. Ведущий задает вопросы: <i>Много ли похожих ответов?</i> <i>Какие ответы характеризуют чувства, а какие поведение?</i> <i>Чего больше — одинаковых чувств или одинаковых вариантов поведения?</i> Участники приходят к выводу, что в общении нужно уметь управлять своим поведением. Чувства не оправдывают плохое поведение человека.	
	Работа по теме	<u>Методика: «Самооценка»</u> Участникам предлагается изобразить в ряд 8 кружков, а затем быстро вписать в один кружок букву «Я». Психолог объясняет, что чем ближе к левому краю стоит буква, тем ниже самооценка ученика. Затем объясняет, что это тест-игра и не стоит его результаты принимать очень серьезно. <u>Дискуссия: «Самое-самое»</u> <i>Подумайте, что для вас является самым важным и самым ценным в жизни?</i> <i>Запишите от 3 до 5 пунктов</i> (здоровье, семья, друзья, деньги) Затем зачитывают, а психолог записывает на доске. Обсуждается каждый пункт. Нужно подвести ребят к выводу, что каждый человек неповторим и представляет ценность. Любить себя — это значит признавать право на любовь других людей к себе. Обычно участники перечисляют такие ценности, как здоровье, родители, друзья, работа, семья, мир, деньги и др. Психолог, комментируя каждый ответ, просит участников ответить на вопросы: <i>Почему для тебя главным является здоровье? (Я смогу жить долго.)</i> <i>Чем тебе дороги родители? (Они мне дали жизнь и любят меня.)</i> Затем каждый учащийся приходит к таким выводам. <i>Каждый человек должен любить себя и принимать таким, какой он есть.</i> <i>Любить себя — значит гордиться своими поступками и быть уверенным, что поступаешь правильно.</i> <i>Тот, кто не любит себя, не может искренне любить других.</i> <i>Если самооценка у человека низкая, то он ощущает беспомощность, бессилие и одиночество.</i>	Листочки для выполнения задания. Ответы записать на доске
		<u>Давайте подумаем над вопросом: «Что мешает мне проявлять уверенность в себе?»</u> Концентрация внимания на своих ощущениях. Запишите 2-3 причины. Психолог обобщает ответы учащихся. <u>Что мешает мне проявлять уверенность в себе?</u> 1. Неправильное понимание уверенности. 2. Эмоции. 3. Ожидание лучшего момента.	Плакат вопроса Список ответов

		4. Сравнивая себя с другими. 5. Зависимость от чужого мнения. 6. Ожидания, что уверенность – это навсегда .	
	Методика « Моя вселенная	Участникам предлагается на альбомных листах начертить круг и от него лучи к другим кругам. В центральном круге нужно написать «Я», а в других кругах-планетах написать окончание предложений: <i>Мой любимый праздник...</i> <i>Мой любимый цвет...</i> <i>Мой лучший друг...</i> <i>Мое любимое животное...</i> <i>Мое любимое время года...</i> <i>Мой любимый сказочный герой...</i> <i>Моя любимая музыка...</i> Концентрируем свое внимания на себе, тогда жить становится проще и счастливее.	
	Анализ занятия Обратная связь.	Вопросы для обсуждения: 1. Получилось ли у вас направить внимание на себя и появилось ли у вас желание проявить уверенность, уважение и любовь к себе? 2. Возникло ли у вас понимание, чтобы жить в согласии с собой и другими. 3. Как для педагога полезная была информация. Пополнили свою копилочку.	Поднять руку по каждому пункту отдельно.
	Оценить занятие	<i>Давайте оценим наше тренинговое занятие. Поставьте свою оценку: выкиньте на счет «три» нужное количество пальцев одной руки.</i> Благодарю за понимание!	