

ПЛАН – СЦЕНАРИЙ

К краевому семинару тренинговое занятие проводит 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	<p>Всем здравствуйте!</p> <p>Меня зовут Светлана Анатольевна, я педагог-психолог, работаю с подростками нашей школы. Проведу с вами коротенький тренинг с курса «Мой путь к успешной сдаче экзамена».</p> <p>Это тренинговое занятие на тему: «Самооценка»</p> <p>Цели этого тренинга две:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. <p>У вас сейчас уникальная возможность побыть детьми и пропустить информацию через себя.</p> <p>Для продуктивной работы нам надо принять правила нашей группы</p>	Плакат – тема, цели.
	Привила группы	<ol style="list-style-type: none"> 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. 	Плакат
	<u>Разминка</u>	<p>Напоминаю, у вас уникальная возможность, побыть детьми, но пропускать информацию через себя, через свои личные ощущения. <i>Договорились.</i></p> <p>Сейчас давайте погрузимся в себя, послушаем себя (сместим свой фокус внимания на свои ощущения, восприятия) и ответим на вопросы.</p> <p><i>Разминка: Подумайте и закончите предложения (инструкция):</i></p> <p><i>Я словно птица, когда...</i></p> <p><i>Я превращаюсь в тигра, когда...</i></p> <p><i>Я словно муравей, когда...</i></p> <p><i>Я словно рыба, когда...</i></p> <p><i>Я — прекрасный цветок, если...</i></p>	Бланки для выполнения

		<p>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.</p>	
	<p>Работа по теме</p>	<p><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.</p> <p><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></p>	<p>Листочки для выполнения задания.</p> <p>Ответы записать на доске</p>
		<p><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.</p>	<p>Плакат вопроса</p> <p>Список ответов</p>

		<p>4. Сравнивая себя с другими.</p> <p>5. Зависимость от чужого мнения.</p> <p>6. Ожидания, что уверенность – это навсегда .</p>	
	Методика « Моя вселенная	<p>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:</p> <p><i>Мой любимый праздник...</i></p> <p><i>Мой любимый цвет...</i></p> <p><i>Мой лучший друг...</i></p> <p><i>Мое любимое животное...</i></p> <p><i>Мое любимое время года...</i></p> <p><i>Мой любимый сказочный герой...</i></p> <p><i>Моя любимая музыка...</i></p> <p>Концентрируем свое внимания на себе, тогда жить становится проще и счастливее.</p>	
	Анализ занятия Обратная связь.	<p>Вопросы для обсуждения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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	<p><i>Давайте оценим наше тренинговое занятие. Поставьте свою оценку: выкиньте на счет «три» нужное количество пальцев одной руки.</i></p> <p>Благодарю за понимание!</p>	