

Занятие 1. Психологический практикум

«Анализирую себя: темперамент, характер, задатки и способности»

Девиз: Я знаю все, но только не себя (Ф. Вийон)

Участники: учащиеся 9 класса, классный руководитель, педагог-психолог.

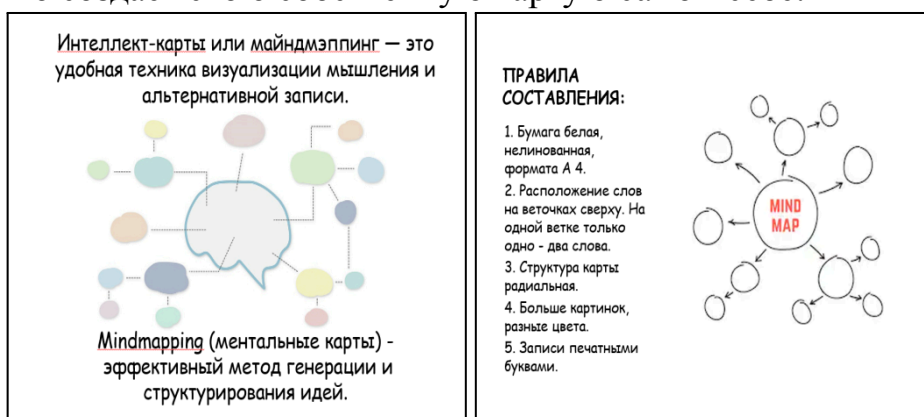
Цель: способствовать процессу осмысления и упорядочения у учащихся знаний о собственных индивидуально-личностных особенностях.

Основной замысел:

Занятие в форме практикума готовит и проводит педагог-психолог. На основе тестов, проведенных за время обучения, для каждого учащегося составляется сводная таблица, в которой представлены его индивидуальные данные.

В ходе занятия педагог-психолог напоминает учащимся о таких составляющих индивидуальности человека, как: темперамент, характер, способности, задатки. А также представляет общую информацию о тех или иных особенностях человека, обладающего определенными характеристиками.

С помощью техники «Ментальная карта» каждый учащийся самостоятельно создает свою собственную карту о самом себе:



Занятие 2. Беседа с элементами диагностики

«Анализирую себя: поступки, дела, деятельность»

Девиз: Не закрывай глаз, когда хочешь спать,
не разобравши всех своих поступков
за прошедший день (Пифагор)

Участники: учащиеся 9 класса, классный руководитель.

Цель: предоставить учащимся возможность осознать процесс достижения цели как цепочку конкретных действий, которые каждый из них может совершить.

Основной замысел:

Накануне встречи учащимся предлагается провести письменный самоотчет «Как я провел день» по примерному плану:

- Главное событие дня...
- Мой поступок, которым я могу гордиться...
- Мой промах, который меня расстроил...
- Почему я так поступил...
- Что можно было сделать по-другому...
- Этот день научил меня.....
- Я благодарен сегодняшнему дню за...

Занятие должно вывести учащихся на осмысление каждого дня как возможности сделать свою жизнь более продуктивной, как ступеньки для движения вверх или вниз по лестнице жизни. В ходе работы участники создают лестницу, по которой они будут двигаться к своей цели.

«Лестница успеха» - один из методов достижения цели, заключающийся в том, что большую и трудную задачу разбивают на последовательность конкретных и реалистичных для выполнения задач. Эти конкретные действия становятся ступеньками к цели.

Если в ходе работы выясняется, что для достижения поставленных целей у учащихся не хватает каких-то внутренних ресурсов (слабая сила воли, низкая стрессоустойчивость, заниженная самооценка), то они имеют возможность обратиться за консультацией к педагогу-психологу.

В конце занятия учащимся предлагается вернуться к самоотчету «Как я провел день» и подумать, какие действия и поступки могли бы приблизить их к намеченной цели.

Занятие 3. Литературная гостиная

«Анализирую себя: мысли, чувства, переживания»

Девиз: ... но заглядывать в собственную душу он не привык, не вступил ещё, так сказать, во владение этой долей собственности, — и по молодости решил просто-напросто ничего не заметить (Л. Даррелл «Маунтолив»)

Участники: учащиеся 9-го класса, классный руководитель, учитель русского языка и литературы.

Цель: вызвать у учащихся интерес к анализу своих чувств, мыслей, переживаний с помощью ведения дневниковых записей.

Основной замысел:

В основу занятия положена работа по анализу дневниковых записей известных писателей: Л.Н. Толстого, Ф.М. Достоевского, М.И. Цветаевой, Л. Кассиля, А. Франк (на выбор педагога).

В ходе групповой работы учащиеся задумаются о том, для чего люди ведут дневники, что это может дать человеку, решившему записывать наблюдения и размышления о своей жизни? Учащимся предстоит сделать вывод о том, что дневники — это не только личные записи о самом себе и самом сокровенном, но и размышления о времени, в котором живет автор

дневника, наблюдения за окружающим миром, философские мысли человека.

Каждый человек решает сам для себя, нужно ли вести дневник. Но, без сомнения, это интересное, увлекательное и очень нужное дело для изучения и изменения себя, для наблюдения за тем, как растет «ваша душа», как меняется мир вокруг, как меняетесь вы.

В конце занятия учащиеся получают специальную памятку с советами по ведению дневника.

Занятие 4. Групповая дискуссия

«Анализирую себя: ловушки самоанализа»

Девиз: Понять себя до конца могут только крайне примитивные и посредственные люди, если в человеке присутствует хоть какая-нибудь глубина, то он неизбежно сталкивается с самокопанием. (Элен Манасир)

Участники: ученики 9 класса, классный руководитель

Цель: развитие навыков выражения и обоснования собственного мнения, создание условий для осознания и принятия разных мнений и точек зрения в одной группе.

Основной замысел:

В основу занятия положено упражнение «Четыре угла». Для проведения работы в четырех углах помещения располагается четыре плаката, на которых записано одно из высказываний:

- Слишком ты поглощен самим собой... Ступай, займись настоящим делом. Перестань терзаться...(Ф. С. Фицджеральд, «По эту сторону рая»)
- Взор, обращенный в себя, должен быть готов ко всему. (Ашот Сагратян)
- Почему-то мы анализируем свои поражения гораздо подробнее, чем свои успехи. (Мэттью МакКонахи)
- Исследуй себя без сожаления, тогда ты станешь более милосердным и сострадательным к другим. (Шри Ауробиндо)

Далее учащимся предлагается прочитать все высказывания и выбрать одно, наиболее интересное и близкое им. В образовавшихся группах учащиеся обсуждают свои наблюдения, готовятся представить точку зрения своей группы. Представитель группы рассказывает всем присутствующим о размышлениях и выводах, сделанных в ходе групповой работы.

По окончании работы делается общий вывод.

Занятие 5. Психологический тренинг

«Анализирую себя, лучше понимаю других»

Девиз: Исследуй себя без сожаления, тогда ты станешь более милосердным и сострадательным к другим (Шри Ауробиндо).

Участники: учащиеся 9-го класса, классный руководитель, педагог-психолог.

Цель: развивать эмоциональный интеллект учащихся и расширить их представления о самих себе и своих одноклассниках через неформальную творческую деятельность.

Основной замысел:

Для организации работы используется упражнение «Рисунок Я». Каждый из присутствующих в течение 10 минут рисует собственный образ в аллегорической форме. Это может быть любой вид и жанр: картина природы, натюрморт, абстракция, фантастический мир, остросюжетная ситуация, нечто в стиле ребуса. Именно с этим изображением в данный момент ассоциирует, связывает, сравнивает себя, своё жизненное состояние, свою натуру тот или иной участник.

Когда рисунки выполнены, их собирают и перетасовывают в случайном порядке. Ведущий предлагает каждому участнику по очереди выбрать из стопки рисунок и, демонстрируя его группе, поделиться впечатлениями и размышлениями о человеке, который нарисовал этот рисунок. Чей-то комментарий ограничивается одним словом, кто-то делится более подробными догадками. Психолог предлагает обсудить, какие чувства вызывает тот или иной рисунок. По желанию участников, авторство может быть установлено, либо рисунок может остаться анонимным.