

Класс 8

Дата _____

Тема : «Я – реальный, я – идеальный»

Цели :

1. Формирование способности к самопознанию и самоопределению.
2. Развитие положительной самооценки.
3. Упражнение в умении оценивать свои качества и качества других людей.
4. Развитие рефлексии и умения давать и получать обратную связь.

1. Приветствие.

Здравствуй!

Тема нашего сегодняшнего занятия очень близка всем ребятам твоего возраста, и мы сегодня попробуем разобраться «Какой же ты реальный, а какой-идеальный»

*У каждого человека три характера:
тот, который ему приписывают;
тот, который он сам себе
приписывает;
и, тот, который есть на самом деле
Виктор Гюго*

Искусственное повышение самооценки без увеличения собственных ресурсов может сыграть с человеком злую шутку. Правильная, или реалистичная самооценка позволяет выбрать оптимальное поведение на основе просчета своих возможностей – физических, интеллектуальных, финансовых (вспомните, что ответил Чак Норрис на вопрос: «Как вы поведете себя, если в подворотне человек с ножом потребует у вас деньги?»))

По мнению английского психолога У.Джеймса, «самооценка прямо пропорциональна успеху и обратно пропорциональна притязаниям, то есть потенциальным успехам, которых индивид намеревался достичь». Ее можно представить в виде формулы:

$$\text{САМООЦЕНКА} = \frac{\text{ПРИТЯЗАНИЯ}}{\text{ВОЗМОЖНОСТИ}}$$

■ Можно ли «повысить» самооценку, не затрагивая притязания и возможности?

■ Как изменится самооценка при росте или снижении притязаний?

Как изменится самооценка при росте или снижении возможностей?

Заниженная самооценка таит другую опасность. Человек, который занижает свои возможности, рискует не выполнить свое предназначение в жизни. Вспомните утенка из сказки Г.Х.Андерсена. Жизнь на птичьем дворе настолько снизила его самооценку, что, став прекрасным лебедем, он подплыл к царственным птицам и сказал: «Убейте меня!», потому что чувствовал себя гадким утенком. В тот момент, когда восхищенные сородичи склонили перед ним головы, заниженная самооценка выросла до нормального состояния. Низкую самооценку трудно поднять себе самому, но можно поднять другому, если научиться видеть и признавать его достоинства.

Самооценка закладывается в детстве, как и большинство способностей. Если человек занимается любимой работой, которую делает хорошо, его самооценка растет по праву.

2. Упражнение «Назови и объясни качества личности»

Психолог – Сегодня мы поговорим с вами о личных качествах людей по которым мы их оцениваем. Назовите эти качества. (Дети перечисляют качества). Вы назвали много качеств, а я еще добавлю некоторые. Тактичный, эрудированный, категоричный. Как вы думаете, что значит тактичный человек? Что значит эрудированный человек? Категоричный человек?(объяснение ученика и затем обобщение психолога).

3. Упражнение «Какой Я?»

Сейчас я предлагаю обвести вам свою ладошку и на каждом пальчике написать качества личности, которые характерны именно вам, но подписывать работу не надо.

(Ученик выполняет)

У каждого человека есть образ идеального «Я». Это набор качеств, которые человек считает для себя значимыми. Список качеств может во многом определяться окружением человека. Если реальные качества соответствуют идеалу или приближаются к нему, у человека будет высокая самооценка. Осознание собственного «Я» – первый шаг в саморазвитии. Схема, получившая название «Окно Джогари», по имени предложивших ее психологов, помогает расширить карту самосознания человека.

Другие члены группы	Человек	
	Я знаю о себе	Я не знаю о себе
Знают обо мне	АРЕНА (открытая область)	«Слепое пятно» (известное всем, кроме меня)
Не знают обо мне	МАСКА (скрываемая область)	«Черный ящик» (то, что пока никому не известно)

4. Рисование «Я – реальное, я – идеальное»

Психолог – Сегодня мы нарисует себя таким, каким нас видят окружающие, то есть «Я – реальное» и таким, какими мы хотим быть, то есть «Я – идеальное». Разделите лист пополам и начинайте работать, но работы не подписывайте. (Выполнение работ и дальнейшее обсуждение)

«Арена». То, что очевидно как для самого человека, так и для окружающих, то, что вы сами предъявляете всем и каждому. Ваш внешний вид, поведение, голос. Очевидные факты вашей биографии. Взгляды и убеждения, которые вы не скрываете. Словом, все, что вы хотите показать миру.

«Маска». В одной из своих первых песен Алла Пугачева пела: «Но слез моих не видно никому, что ж, Арлекин я, видно, неплохой». Есть чувства, мысли и поступки, которые человек не склонен афишировать. Они есть у каждого человека. Они не всегда плохие, но всегда глубоко личные. Это могут быть воспоминания о своей слабости или страхе, тайные желания, несбывшаяся мечта. В быту маска служит не только для маскировки, но и для защиты. Подумайте, для чего нужна психологическая маска лично вам?

Мой самый ужасный сон о маске. Я вижу свое отражение в зеркале, но мой зеркальный двойник — в маске. Сорвать маску страшно, я боюсь увидеть мое истинное лицо, а оно мне представляется зверским. Х.Л. Борхес

«Слепое пятно». Случалось ли вам видеть слепого человека? Его видят все, а он не видит никого. В какой-то мере каждый из нас поражен слепотой, потому что всегда есть то, что знают о тебе знакомые, но не знаешь ты. Твоим друзьям и близким в отличие от тебя знакомы и привычны твоя походка, осанка, манера спорить. Мы же даже свой голос, услышанный со стороны, узнаем с трудом! «Расширить» это поле можно с помощью психологических тестов и тренингов. Расширение поля самовосприятия — занятие увлекательное и полезное, но оно требует от человека честности и смелости.

Я очень силен в спорах. Спросите у любого из моих оставшихся друзей. Я могу одержать верх в споре на любую тему, против любого оппонента. Люди это знают и сторонятся меня на вечеринках. Часто, в знак большого уважения, они меня даже не приглашают :-).

«Черный ящик». То, чего пока не знает никто. Это — скрытые резервы и возможности человека, источники его проблем и их решений. Что и когда вылезет из черного ящика — нашего подсознания — не известно никому. Заглянуть в этот ящик помогает психология. Это не просто интересно, но необходимо для жизни. Наверняка там найдется немало полезного.

К счастью, границы, разделяющие четыре поля восприятия человека, подвижны. Для того чтобы уменьшить «слепое пятно» или узнать содержимое «черного ящика», надо иметь некоторую долю смелости, любознательности и терпения. Расширяя границы своего «Я», мы уменьшаем скрытую область.

 **Как вы понимаете слова английского писателя У. Теккерея: «Мир - это зеркало, которое возвращает каждому его собственное изображение».**
«Я – реальный, Я – идеальный».

Подчеркните качества, которые вы больше всего цените в других людях. Выпишите в графу «Я – реальный» по три качества из каждой графы, которыми вы, на ваш взгляд, обладаете.

Я – идеальный			Я – реальный
В общении	В деле	В душе	
Вежливость	Аккуратность	Справедливость	
Доброжелательность	Аккуратность	Справедливость	
Искренность	Инициативность	Самокритичность	
Уравновешенность	Порядочность	Милосердие	
Отзывчивость	Самостоятельность	Бесстрашие	
Обаятельность	Добросовестность	Честность	
Тактичность	Вдумчивость	Великодушие	
Терпимость	Трудолюбие	Сочувствие	
Щедрость	Целеустремленность	Доброта	

5. Музыкальная пауза.

Психолог – А сейчас закроем глаза и представим себя через 10 лет. Какими вы будете, что вы будете делать, какие планы, мечты у вас уже сбылись, о чем вы еще мечтаете? (обсуждение после прослушивания)

<https://drive.google.com/file/d/1YJTRG2769Eorwsbrfx2YG9fyMMMpoRp6/view?usp=sharing>

Логическим завершением урока может стать сказка «Лабиринт души» :

Лабиринт души

(сказка девочки Тани Шмидт)

Я стою у ворот и смотрю в Зеркало, чтобы запомнить себя перед дальней Дорогой. За воротами начинается Дорога. С первых шагов меня наполнила Любовь к Жизни, идти было легко и приятно. Вскоре показалась большая гора, на вершине которой светился огонь, а Дорога уходила в пещеру. Я зашла в эту пещеру и меня наполнило Тепло Щедрости, в котором я согрелась и поняла, что я должна подарить это Тепло и Любовь своим Задушевному Дружью, в дом которых я иду. Я побежала дальше по Дороге и вдруг случайно наступила на мягкий Мох, который провалился под ногой. Чем глубже я проваливалась в Болото Жадности, тем больше мне хотелось оставить все себе, ничего никому не отдавать. Из последних сил я ухватила за ветку Пальмы Верности, чтобы и ее забрать себе, но она вдруг стала меня вытаскивать, и чем выше тянула, тем мне становилось легче. Отряхнув остатки Жадности, я побежала к Дому Друзей, который был уже недалеко. Но в Доме никого не было, а на столе

лежала записка, в которой говорилось, что надо терпеливо ждать, чтобы понять, куда идти дальше.

Ждать не хотелось, и я пошла по дороге, которую увидела из окна. Вскоре меня облепили Репейники Зависимости, от которых хотелось скорее избавиться. Отцепляя колючки, я не сразу заметила Туман, который окружил меня чувством Зла, и я поняла, что лучше скорее вернуться к надежным Друзьям и терпеливо ждать. Бегом я вырвалась из тумана и прибежала к Дому, где меня уже ждали Задушевные Друзья — мои Сны, Феи и Мысли. Они отвели меня к Озеру Доверия, в котором велели отмыться от Зла, Жадности и Зависимости.

Отдохнув у Друзей, я перешла по Мосту Доброты к Дороге Любви, но вскоре наткнулась на Стену Сомнений. С большим трудом вскарабкалась я по ней, ища надежные зацепки и опоры, и только поднявшись на самый верх Стены, я опять увидела свою Дорогу, по которой пошла дальше.

Вдруг по обеим сторонам Дороги стали поблескивать Цветные Камешки. Мне захотелось набрать их побольше. Когда карманы наполнились, я почему-то стала придумывать какие-то истории о том, что все эти камни мне подарил волшебник, но вдруг заметила Препротивную Старушку, которая подбрасывала эти камешки к Дороге. Она так мне не понравилась, что я скорее высыпала все эти Камни и почувствовала большое облегчение, потому что совершенно исчезло Желание Врать.

Вскоре вдали замерцало Зеркало Ворот. За воротами стояли мои Друзья.

Перед возвращением я посмотрела на себя в Зеркало, чтобы узнать, какая я стала за Время Пути. Я осталась той же девочкой, но у меня повзрослела Душа. Я точно теперь знаю, что есть Зло, Жадность, Ложь, Зависимость; и Дорога Любви оказалась не так легка, как мне казалось сначала, но она продолжается и в Жизни, в ней у меня тоже есть Друзья, с которыми я готова идти вперед.

Введение для родителей

— Вы хотите лучше узнать своего ребенка?

— Вы хотите стать ребенку ближе, сделать так, чтобы у вас получалось лучше понимать друг друга?

— Вам кажется, что у вашего ребенка психологические проблемы и трудности?

— Вам хочется развлечь своего ребенка так, чтобы это приносило пользу?

— Вам нужно помочь ребенку справиться с естественными возрастными трудностями?

Тогда эта книга специально для Вас!

Зачем нужны сказочные истории?

Рассказывание историй — древнейший способ человеческого общения и, пожалуй, один из наиболее подходящих детям.

Так пишет про это известный психолог и психотерапевт Д. Бретт. «Нам, взрослым, следует помнить, что если мы хотим научить ребенка чему-либо или передать ему какую-то важную мысль, нужно делать так, чтобы это было узнаваемо, удобоваримо и понятно. Если мы хотим объяснить что-то сложное француз, то, разумеется, преуспеем в этом больше, если будем говорить на французском языке. Общаясь с детьми, старайтесь говорить с ними на языке, который им понятен и на который они лучше отзываются, — на языке детской фантазии и воображения.

Рассказы, в особенности сказки, всегда были самым эффективным средством общения с детьми. Сказки передавались и передаются из поколения в поколение на протяжении веков и находят отражение в культурах разных народов. В своей книге, посвященной сказкам, Бруно Беттельхейм подчеркивает их исключительно важную роль, так как они помогают детям преодолеть тревоги и конфликты, с которыми им приходится сталкиваться.

В сказках поднимаются важные для детского мировосприятия проблемы. В «Золушке», например, говорится о соперничестве между сестрами. В сказке о Гензеле и Гретель основная тема — боязнь быть покинутым. «Мальчик-с-пальчик» рассказывает о незащищенности маленького героя, который оказался в мире, где все подавляет своими размерами, масштабами мощью. В сказках противопоставляется добро и зло, альтруизм и жадность, смелость и трусость, милосердие и жестокость, упорство и малодушие. Они говорят ребенку, что мир, — очень сложная штука, что в нем есть немало несправедливостей, что страх, сожаление и отчаяние — в такой же степени часть нашего бытия, как радость, оптимизм и уверенность. Но самое главное — они говорят ребенку, что если человек не сдастся, даже когда положение кажется безысходным, если он не изменит своим нравственным принципам, хотя искушение и манит его на каждом шагу, он, в конце концов, обязательно победит.

Слушая эти рассказы и сказки, дети невольно находят в них отголоски своей собственной жизни. Они стремятся воспользоваться примером положительного героя в борьбе со своими страхами и проблемами. Кроме того, рассказы и сказки вселяют в ребенка надежду, что чрезвычайно важно.

И на самом деле, рассказывание историй — для родителей вещь уникальная. Вы сами знаете, что вечернее чтение ребенку — одно из лучших средств примирения. Дело в том, что дети — в каком-то роде инопланетяне на нашей «взрослой» планете, прилетевшие в гости и, по воле судьбы, решившие остаться здесь навсегда. Они видят мир совершенно по-Другому, чем мы. Они наблюдают взрослых, слушают их, стараются понять и стать похожими на них. Однако этого хватает не всегда.

Дети постоянно сталкиваются с проблемами, схожих с которыми нет во «взрослом» мире. Даже если они и встречаются — все равно наши способы решения

бесполезны для них. Объяснения и увещевания отлетают «как от стенки горох» — не правда ли знакомая картина? В результате дети, мышление которых подчас предельно однозначно («да—нет», «плохо—хорошо») приходят к выводу о том, что вы им помочь не можете.

Иногда взрослый, желая что-то подсказать ребенку «по жизни» или просто выразить свои чувства, не может найти для этого подходящих слов, не знает, как можно дать понять ребенку, что он не оставлен «один на один» со своими проблемами.

Выход здесь такой — самому погрузиться в мир фантазии и волшебства, в котором ребенок чувствует себя «как рыба в воде». В мир, где возможны самые непредсказуемые сочетания событий, героев и пр., но из которого ребенок с легкостью берет информацию для жизни в реальном мире. Надо отметить еще раз — фантазия абсолютно реальна для детей. И не потому, что дети не видят настоящей жизни. Просто фантазия является для детей наилучшим способом анализа окружающего мира. Это их язык, который мы, взрослые, успешно забыли.

Значит, надо вспоминать,— и именно в этом вам помогут сказочные истории. Огромную роль здесь могут сыграть самые обычные волшебные сказки, которые вы читаете или читали на ночь своему ребенку. Волшебная сказка — веками наработанная ценнейшая информация высочайшей плотности, детским языком поднимающая по-настоящему философские проблемы осмысления мира. Она настолько универсальна, что ее структура одинакова во всем мире — от Сибири до Южной Америки.

Однако каждый ребенок постоянно сталкивается с конкретными проблемами, подчас требующими «приземленного» и прагматичного решения, приносящего облегчение «на месте». Именно здесь вам помогут сказочные истории, написанные специально для наших с вами детей и ориентированные на конкретные проблемы. Эти истории помогут вашим детям найти выход из сложных ситуаций, с честью выдержать любые удары судьбы и быть Вам благодарными за это — ведь именно Вы прочитаете их своим детям.

6. Прощание.

Занятие окончено. Сегодня я хочу дать тебе такое домашнее задание - Необходимо найти в библиотеке или интернете в толковом словаре значение следующих качеств личности – Креативный, интеллигентный.