

МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное бюджетное учреждение Ростовской области центр  
психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи

Принято на заседании  
Педагогического совета

от «09» 01 2023г.  
Протокол № 1



Утверждаю  
Директор

Чайсова Л.К.  
«09» 01 2023г.

Общеразвивающая дополнительная общеобразовательная программа

«Самопознание»

Автор-составитель:  
Крылова О.Е., педагог-психолог

Ростов-на-Дону  
2023 год

# **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

## **1. Актуальность и перспективность программы.**

Младший подростковый возраст – период возникновения потребности в самопознании и самооценки, желания понять и лучше узнать себя. Вместе с тем, ребята чувствуют, что не умеют, не могут оценить себя, не знают, как, с помощью каких критериев это можно сделать. Наряду с этим отмечается рост негативного восприятия себя, увеличивается число негативных самооценок.

Как можно помочь подростку в его переживаниях, объяснить закономерность его чувств по отношению к себе и своему самоощущению

Актуальность программы и ее новизна для системы дополнительного образования детей определяется успешной социализацией ребёнка в современном обществе, его жизненным и профессиональным самоопределением, продуктивным освоением социальных ролей в широком диапазоне и творческой реализацией.

Содержание данной программы, направленной на организацию самопознания младшего подростка, отвечает на поставленные вопросы. Систематизация работы в рамках задач данного курса стимулирует активность школьников, направленную на него самого, на его потребность совершенствовать себя, стать хозяином своих эмоций, поступков, характера, а стало быть, и судьбы. Технология курса помогает педагогу–психологу сделать ученика субъектом воспитания и развития.

Данная программа отвечает запросам современных подростков и выстроена на основе психолого – педагогических знаний подростка о себе.

## **2. Научные, методологические, нормативно-правовые и методические основания программы**

Федеральный уровень:

- Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ (с изменениями от 21.07.2014);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей».

## **3. Практическая направленность программы**

- Индивидуализация обучения (учет индивидуальных особенностей обучающихся).
- Персонификация обучения (получаемые учащимися знания должны иметь личностный смысл).
- Интеграция знаний и умений (компетентностный подход).

#### **4. Цель и задачи программы**

**Цель:** развитие у обучающихся способности к самопознанию, рефлексии, совершенствование навыков конструктивного общения.

**Задачи:**

- Развивать у младших школьников умение оценивать свои возможности, качества личности, поведение.
- Ознакомить обучающихся с основами психологических знаний и представлений, доступных возрасту.
- Способствовать развитию потребности в осознании обучающимися своих особенностей, достоинств и недостатков.
- Создать условия для формирования стремления к самопознанию, погружения в свой внутренний мир и ориентация в нем.
- Способствовать формированию потребности в саморазвитии, в том числе в учебной деятельности.
- Обеспечить школьника средствами самопознания.
- Преодоление психологических барьеров, мешающих полноценному самовыражению.
- Расширить знания участников о чувствах и эмоциях, создание условий для развития способности безоценочного их принятия, формирования умения управлять выражением своих чувств и эмоциональных реакций.
- Формирование адекватной самооценки.
- Развитие навыков саморегуляции.
- Приобретение опыта выхода из различных ситуаций.
- Способствовать раскрытию творческого потенциала обучающихся, совершенствованию коммуникативных навыков и навыков конструктивного общения.

#### **5. Адресат**

Данная программа ориентирована на групповую форму работы. Возраст детей: 7 - 14 лет.

Программа предполагает участие в ней всех субъектов образовательного процесса (обучающихся, классных руководителей, родителей). Классные руководители, родители могут получать информацию о содержании проводимых занятий, их целях, задачах, полученных результатах (в т.ч. диагностики). Они могут обращаться к ведущему занятий за психолого-педагогическими консультациями.

#### **6. Продолжительность программы - 15 учебных часов.**

Занятия целесообразно проводить раз в неделю, продолжительность каждого занятия — 45 минут (1 академический час). Численность группы – 12-15 человек (подбор детей по интересу). Занятия проводятся в кругу и за партами.

#### **7. Требования к результату усвоения программы**

**В результате освоения данной программы, обучающиеся должны знать:**

- как использовать полученные диагностические результаты для построения своей жизненной позиции, опираясь на свои позитивные качества и черты характера;
- улучшение психо-эмоционального самочувствия ребенка;
- осознание собственной индивидуальности, принятие себя как личности, умеющей работать над своими недостатками;
- общие представления о самопознании и саморазвитии;
- общие представления о процессах памяти и внимания;
- представления о способах развития памяти и внимания;
- способы саморегуляции, доступные возрасту.

**На основе полученных знаний обучающиеся должны уметь:**

- свободно выражать свои чувства и переживания;
- сотрудничать со сверстниками и взрослыми;
- владеть навыками самопознания, доступные возрасту;
- владеть навыками саморегуляции, соответствующие возрасту;
- владеть навыками конструктивного общения, устранение коммуникативных проблем;
- использовать приобретенные навыки в реальной обстановке;
- рефлексировать;
- взаимодействовать в группе.

**Формы занятий в рамках данной программы включают в себя:**

- лекционный метод передачи знаний, система упражнений;
- психодиагностические методы исследования личности;
- экспрессивные методы творческого самовыражения в движении, рисунках, в письменных работах;
- методы социально-психологического тренинга: дискуссионный метод обсуждения различных психологических проблем; метод анализа конкретных ситуаций; игровое моделирование, имитационные игры;
- элементы арттерапии;
- релаксационные упражнения;
- групповая, подгрупповая, индивидуальная форма работы.

**Деятельностно-коммуникативная составляющая образованности**

- понимать необходимость самопознания для саморазвития человека;
- осознавать уникальность своей личности и личности другого;
- осознавать самоценность каждого человека и ценность общения;

- понимать роль памяти и внимания в успешности учебной деятельности.

## **8. Система оценки достижения планируемых результатов**

Оценка эффективности программы будет проводиться по данным диагностики отражающей динамику в изменении эмоциональной сферы ребенка, оцениваться будут по параметрам:

- положительная динамика личностного, эмоционального развития учащегося;
- формирование самоконтроля и саморегуляции, повышение уверенности в себе;
- преобладание адекватной самооценки, уменьшение поведенческих отклонений;
- повышение работоспособности, познавательной активности, настроения;
- перестройку коммуникативного поведения (приобретение навыков гибкого взаимодействия с использованием невербальных сигналов, стремление к диалогу).

## **9. Организационно-педагогические условия**

- разработаны методические материалы для участников программы (раздаточные материалы).

## **10. Материально-техническое обеспечение программы**

Учебно-методическое и техническое оснащение занятий подбирается в соответствии с требованиями к конкретным видам деятельности (тренинг, игра, урок).

Необходимое оборудование: ватман с правилами группы, канцелярские принадлежности по количеству участников, (ручки, простые карандаши, цветные карандаши, тетради в клетку, бумага формата А4), методические пособия, музыкальная аппаратура, записи с музыкой для релаксации.

**Тематическое планирование курса «Самопознание»**

| <b>№</b>  | <b>Тема</b>                                         | <b>Содержание</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Кол – во часов/<br/>Форма<br/>занятия</b> |
|-----------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| <b>1.</b> | <b>«ДАВАЙТЕ<br/>ПОЗНАКОМИМСЯ»</b>                   | Знакомство. Введение групповых правил.<br><i>Цели занятия:</i><br>- посвящено знакомству и установлению эмоционального контакта ведущего и группы, снятию барьеров, созданию атмосферы доверия и сплочению группы;<br>- выяснение ожиданий учащихся;<br>- определение основных целей занятий, осознание её детьми. | <b>1ч.</b>                                   |
| <b>2.</b> | <b>«ЗНАКОМСТВО С<br/>САМИМ СОБОЙ»</b>               | <i>Цели занятия:</i><br>- осознание собственной индивидуальности и ценности каждой личности;<br>- выделение себя, “внутреннего человека” из окружения.                                                                                                                                                             | <b>1ч.</b>                                   |
| <b>3.</b> | <b>«УРОК<br/>САМОРАСКРЫТИЯ И<br/>ОТКРОВЕННОСТИ»</b> | <i>Цели занятия:</i><br>- посвящено созданию условий для самопознания, погружения собственный внутренний мир и ориентации в нем;<br>- тренировка способности к самораскрытию.                                                                                                                                      | <b>1ч.</b>                                   |
| <b>4.</b> | <b>«КАКОЙ Я В ГЛАЗАХ<br/>ДРУГИХ ЛЮДЕЙ?»</b>         | <i>Цель занятия:</i><br>- знакомство с понятием «обратная связь» как с сообщением, адресованным другому человеку, о том, что о нем думают, как я воспринимаю наши отношения, какие чувства у меня вызывают его действия.                                                                                           | <b>1ч.</b>                                   |
| <b>5.</b> | <b>«А НУЖЕН ЛИ Я<br/>ЛЮДЯМ?»</b>                    | <i>Цели занятия:</i><br>- показать роль дружбы в жизни человека;<br>- объяснить, что способность заводить друзей зависит от того, насколько мы умеем находить хорошее в окружающих;<br>- определить взаимоотношения в группе.                                                                                      | <b>1ч.</b>                                   |
| <b>6.</b> | <b>«КАКОЙ У МЕНЯ<br/>ХАРАКТЕР?»</b>                 | <i>Цели занятия:</i><br>- дать возможность осознать наличие положительных и отрицательных качеств в характере, что характер можно                                                                                                                                                                                  | <b>1ч.</b>                                   |

|     |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |            |
|-----|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
|     |                                | корректировать;<br>- организовать процесс самопознания личности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |            |
| 7.  | «ЗАЧЕМ НУЖНЫ ЭМОЦИИ И ЧУСТВА?» | <i>Цели занятия:</i><br>- выявить и дать знания о характере эмоций; основы эмоциональных ощущений. Учить выражать эмоции социально приемлемыми способами;<br>- ознакомить учащихся с классификацией эмоционального общения и сформировать навыки узнавания и осуществления положительного эмоционального контакта в различных ситуациях общения;<br>- посвящено расширению знания участников о чувствах и эмоциях, для развития способности безоценочного их принятия;<br>- развитие чувственного восприятия. | <b>1ч.</b> |
| 8.  | «ЧТО ТЫ ЗНАЕШЬ О ВНИМАНИИ?»    | <i>Цель занятия:</i><br>- внимание и внимательность;<br>- свойства внимания;<br>- как развивать внимание?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>1ч.</b> |
| 9.  | «МЫШЛЕНИЕ»                     | <i>Цели занятия:</i><br>- определение особенностей понятийного мышления, умения сравнивать, анализировать и обобщать выделенные признаки.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>1ч.</b> |
| 10. | «ЧТО ТЫ ЗНАЕШЬ О ПАМЯТИ?»      | <i>Цели занятия:</i><br>- знакомство с понятием память, видами памяти;<br>- тестирование различных видов памяти.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>1ч.</b> |
| 11. | «ЧТО ТЫ ЗНАЕШЬ О ПАМЯТИ?»      | <i>Цели занятия:</i><br>- знакомство с понятием память, видами памяти;<br>- тестирование различных видов памяти.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>1ч.</b> |
| 12. | «САМООЦЕНКА»                   | <i>Цели занятия:</i><br>- обобщить знания о себе;<br>- создать настрой на усиление процесса познания и понимания самого себя;<br>- способствовать развитию, формирование адекватной самооценки, рефлексии;<br>- повышение самооценки участников.                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>1ч.</b> |
| 13. | «САМООЦЕНКА»                   | <i>Цели занятия:</i><br>- обобщить знания о себе;<br>- создать настрой на усиление процесса познания и понимания самого себя;<br>- способствовать развитию, формирование адекватной самооценки, рефлексии;<br>- повышение самооценки участников.                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>1ч.</b> |
| 14. | «МОЁ ПРОШЛОЕ, НАСТОЯЩЕЕ,       | <i>Цели занятия:</i><br>- посвящено созданию условий способствующих осознанию своей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>1ч.</b> |

|     |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                     |     |
|-----|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
|     | БУДУЩЕЕ»               | жизненной перспективы, жизненных целей, путей и способов их достижения;<br>- укрепление единства прошлого, настоящего, будущего.                                                                                                                                    |     |
| 15. | ЗАВЕРШАЮЩЕЕ<br>ЗАНЯТИЕ | <i>Цели занятия:</i><br>- обсуждение результатов совместной работы, получение обратной связи от группы, подведение итогов, настрой на дальнейшую самостоятельную работу.<br>- закреплению достигнутых результатов, завершению групповой работы, выходу из контакта. | 1ч. |

### Содержание программы:

#### ТЕМА 1. «ДАВАЙТЕ ПОЗНАКОМИМСЯ» (ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ)

(Знакомство с группой. Введение групповых правил).

##### Цели занятия:

- посвящено знакомству, выяснению ожиданий учащихся;
- создать атмосферу доброжелательности, пробудить интерес к игровому поведению в группе, объясняет правила работы в группе;
- определение основных целей занятий, осознание её детьми;
- установление эмоционального контакта педагога - психолога с детьми;
- сплочение группы.

#### ТЕМА 2. «ЗНАКОМСТВО С САМИМ СОБОЙ»

##### Цели занятия:

- осознание собственной индивидуальности и ценности каждой личности;
- выделение себя, «внутреннего человека» из окружения.

#### ТЕМА 3. «УРОК САМОРАСКРЫТИЯ И ОТКРОВЕННОСТИ»

##### Цели занятия:

- посвящено созданию условий для самопознания, погружения в собственный внутренний мир и ориентации в нем;
- тренировка способности к самораскрытию.

#### ТЕМА 4. «КАКОЙ Я В ГЛАЗАХ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ?»

##### Цель занятия:

- знакомство с понятием «обратная связь» как с сообщением, адресованным другому человеку, о том, что о нем думают, как я воспринимаю наши отношения, какие чувства у меня вызывают его действия.

#### ТЕМА 5. «А НУЖЕН ЛИ Я ЛЮДЯМ?»

##### Цели занятия:

- показать роль дружбы в жизни человека;
- объяснить, что способность заводить друзей зависит от того, насколько мы умеем находить хорошее в окружающих;
- определить взаимоотношения в группе.

#### ТЕМА 6. «КАКОЙ У МЕНЯ ХАРАКТЕР?»

##### Цели занятия:



- дать возможность осознать наличие положительных и отрицательных качеств в характере, что характер можно корректировать;
- организовать процесс самопознания личности.

## **ТЕМА 7. «ЗАЧЕМ НУЖНЫ ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА?»**

### **Цели занятия:**

- выявить и дать знания о характере эмоций; основы эмоциональных ощущений. Учить выражать эмоции социально приемлемыми способами;
- ознакомить учащихся с классификацией эмоционального общения и сформировать навыки узнавания и осуществления положительного эмоционального контакта в различных ситуациях общения;
- развитие чувственного восприятия.

## **ТЕМА 8. «ЧТО ТЫ ЗНАЕШЬ О ВНИМАНИИ?»**

### **Цель занятия:**

- внимание и внимательность;
- свойства внимания;
- как развивать внимание?

## **ТЕМА 9. «МЫШЛЕНИЕ»**

### **Цели занятия:**

- определение особенностей понятийного мышления, умения сравнивать, анализировать и обобщать выделенные признаки.

## **ТЕМА 10. «ЧТО ТЫ ЗНАЕШЬ О ПАМЯТИ?»**

### **Цели занятия:**

- знакомство с понятием память, видами памяти;
- тестирование различных видов памяти.

## **ТЕМА 11. «ЧТО ТЫ ЗНАЕШЬ О ПАМЯТИ?» (продолжение).**

### **Цели занятия:**

- знакомство с понятием память, видами памяти;
- тестирование различных видов памяти.

## **ТЕМА 12. «САМООЦЕНКА»**

### **Цели занятия:**

- обобщить знания о себе;
- создать настрой на усиление процесса познания и понимания самого себя;
- способствовать развитию, формированию адекватной самооценки, рефлексии;
- повышение самооценки участников.

## **ТЕМА 13. «САМООЦЕНКА» (продолжение).**

### **Цели занятия:**

- обобщить знания о себе;
- создать настрой на усиление процесса познания и понимания самого себя;
- способствовать развитию, формированию адекватной самооценки, рефлексии;
- повышение самооценки участников.

## **ТЕМА 14. «МОЁ ПРОШЛОЕ, НАСТОЯЩЕЕ, БУДУЩЕЕ»**

### **Цели занятия:**

- посвящено созданию условий способствующих осознанию своей жизненной перспективы, жизненных целей, путей и способов их достижения;
- укрепление единства прошлого, настоящего, будущего.

## **ТЕМА 15. ЗАВЕРШАЮЩЕЕ ЗАНЯТИЕ**

### **Цели занятия:**

- обсуждение результатов совместной работы, получение обратной связи от группы, подведение итогов, настрой на дальнейшую самостоятельную работу.
- закреплению достигнутых результатов, завершению групповой работы, выходу из контакта.

## **1.ТЕМА: «ДАВАЙТЕ ПОЗНАКОМИМСЯ». (ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ)**

### **Цели занятия**

Создать атмосферу доброжелательности, пробудить интерес к игровому поведению в группе, объясняет правила работы в группе.

Определение основных целей занятий, осознание её детьми.

Установление эмоционального контакта педагога - психолога с детьми.

Сплочение группы.

### **Оборудование**

Рабочие тетради, ручки, мяч.

### **Вводная часть.**

Ведущий рассказывает о цели занятия, создает настрой на серьезные отношения, несмотря на игровой фон занятий, объясняет значимость общения в жизни.

*Общение людей – это воздух, без которого наша душа погибает. И как тело нуждается в чистом воздухе, так и душе требуется благодатное общение... Вы сейчас переживаете процесс рождения своего самосознания, своих жизненных планов, целей и ценностей, рождения нового уровня общения. И это общение требует новых навыков, которым можно научиться. Чаще всего человек учится на своих ошибках и разочарованиях, но лучше их совершить на наших занятиях, не тратя на это жизнь. Будем пробовать, ошибаться, не бояться проиграть, будем общаться.*

### **Упражнение 1. «Знакомство -1» “Имена-качества”**

*Цель: представление, знакомство, тренировка внимания и памяти.*

Упражнение выполняется по кругу. Первый, начиная упражнение, называет свое имя и добавляет к нему еще и определение. Это определение должно соответствовать человеку (оно не должно быть выдумкой), а также должно начинаться на ту же букву,

что и имя говорящего. Фраза может звучать, например, так: «Я — своеобразная Светлана». Следующий в кругу участник говорит: «Представляю вам своеобразную Светлану, а я — ...», при этом называя себя (например, «внимательная Вера»). Следующий представляет двух предыдущих членов группы и называет себя и т.д. Когда круг замкнется и последний участник назовет себя, первый завершает упражнение такой фразой: «Итак, здесь присутствуют — ...», называя всех присутствующих. При этом все высказывания учащихся должны звучать громко, четко, эмоционально. Если у кого-то это не получается, то попросить повторить фразу. Если кто-то не находит для себя определения, то вся группа (по разрешению ведущего) приходит на помощь, предлагая свои варианты.

### Основная часть.

*Цель: определение основных целей данных занятий; принятие правил работы группы.*

После знакомства ведущий рассказывает о себе и предлагает примерные **правила поведения** на занятиях, особо подчеркивая, что эти правила в равной степени относятся и к нему, и к участникам.

1. *Закон «ноль-ноль» (о пунктуальности).*
2. *Добровольность участия при четком определении своей позиции (не хочешь говорить или выполнять какое-нибудь задание — не делай этого, но сообщи об этом с помощью условного знака).*
3. *Правило поднятой руки: высказываются по очереди, когда один говорит, остальные молча слушают и, прежде чем взять слово, поднимают руку.*
4. *Не существует правильных или неправильных ответов. Правильный ответ — тот, который на самом деле выражает твоё мнение.*
5. *Лучше промолчать, чем говорить не то, что ты думаешь, или просто врать.*
6. *Умение слушать каждого (не перебиваем говорящего, выслушиваем все до конца, не отвлекаемся).*
7. *Нельзя давать оценку выступлению другого участника, если он сам тебя об этом не просит.*
8. *Конфиденциальность. Нельзя вне занятий обсуждать то, что мы узнаем друг о друге на занятиях, и то, как разные ребята ведут себя на них. Все, что происходит на занятиях, должно остаться нашей общей тайной.*
9. *Активность: чаще всего, те, кто проявляют активность на занятиях приобретают по окончании курса больше, чем те, кто был пассивен на занятиях.*
10. *Соблюдать ритуалы работы (ритуал приветствия..., ритуал прощания...).*

После того как ведущий изложит правила и ответит на вопросы школьников, он должен развернуть плакат с этими правилами, укрепить их так, чтобы все видели, и сказать о том, что плакат этот на занятиях всегда будет у них перед глазами.

Придумывается какой-нибудь общий знак и восклицание, которые будут открывать и завершать каждое занятие, напоминая участникам об их обещании.

На наших встречах мы будем учиться познавать себя. Использовать свои возможности в повседневной жизни и учебе. Корректировать черты характера, которые нас не устраивают.

**Ведущий:** Как Вы понимаете, что такое самопознание? Что значит, познать себя?! Что такое познание? Что такое себя?

*Идет обсуждение.*

**Ведущий:** Это вопросы о внутреннем мире человека, о мыслях и чувствах, мотивах того или иного поведения. Почему одни люди относятся к нам хорошо, доброжелательно, а другие враждебно? Почему одних людей мы любим, а другие нам не нравятся? Как избежать недоразумений, ссор с товарищами, друзьями, родственниками? Как стать умным, сильным, смелым, привлекательным, чтобы все тебя любили, уважали, признавали? Почему одни школьники учатся хорошо, им все дается легко, а у других не получается?

Ответы на эти и другие вопросы можно получить в курсе «Самопознание». Название предмета говорит само за себя – ребенок узнает свои возможности, совершенствуется, делает себя лучше.

### **Упражнение 2. «Знакомство -2»**

*Цель: Данный вариант представлений активизирует один из механизмов творческого процесса, при котором происходит неоднократная проработка проблемы логическими средствами и её перевод в образную форму, ассоциирование появляющихся идей с содержанием опыта.*

Участники группы сидят по кругу. Инструкция: «Продолжаем наше знакомство. Представьте себе, что сложилась такая ситуация, что вам необходимо перевоплотиться в какой – то объект материального мира, животное или растение. Подумайте и скажите, какой объект, какое животное и какое растение Вы бы выбрали».

### **Упражнение 3. «Ожидания членов группы»**

Каждый высказывается по очереди, сообщая, чего он ожидает от этих занятий.

### **Упражнение 4.**

*Цель: создание работоспособности. В результате проведенного этого упражнения улучшается групповая атмосфера, участники чувствуют себя более непринужденно, сокращается дистанция в общении.*

Участники группы сидят по кругу. У тренера в руках мяч. Инструкция: «Сейчас мы будем бросать друг другу этот мяч и тот, у кого он окажется, завершает фразу «Никто из вас не знает, что я (или - у меня)...» Будем внимательны и сделаем это так, чтобы каждый из нас принял участие в выполнении задания. У каждого из нас мяч может побывать много раз».

### **Завершение занятия.**

### **Упражнение 5. «Живая анкета»**

Все участники по кругу отвечают на следующие вопросы:

- Было ли что-то неожиданное для тебя на этом занятии?
- Что тебе понравилось?
- Что не понравилось?

В завершении нашей встречи хочу вам сказать. Девиз «Познай себя» был начертан на фронте древнегреческого храма. Это означало, что знание о себе считалось

вершиной, целью, к которой нужно стремиться, чтобы понять свои возможности, внутренние качества, постичь смысл своего предназначения.

Познание себя, своих внутренних характеристик поможет выявить собственные способности, положительные качества. И на этой основе правильно организовать свою учебу, построить свои отношения с окружающими людьми.

**Домашнее задание:** придумай свой «запрещающий знак», указывающий — «не хочу говорить», «не хочу участвовать». Придумай как у нас будет происходить «ритуал приветствия» и «ритуал прощания».

## 2. ТЕМА: «ЗНАКОМСТВО С САМИМ СОБОЙ»

### Цели занятия

Осознание собственной индивидуальности и ценности каждой личности.

Выделение себя, «внутреннего человека» из окружения.

### Оборудование

Бумага, фломастеры, рабочие тетради, карточки для упражнений №2, №4.

### Вводная часть.

#### Ритуал приветствия

Ведущий приветствует всех и просит учащихся показать условным сигналом свою готовность к работе на занятии. Давайте оценим на пальцах одной руки свое настроение (1 палец – очень плохое, 5 - прекрасное).

**Рефлексия прошлого занятия** (Вспомни, что на прошлом занятии тебе больше всего понравилось /запомнилось?).

### Разминка.

#### Упражнение 1. «Знакомство»

*Цель: такое представление требует от участников изобретательности, гибкости мышления.*

Участники группы садятся по кругу. *Инструкция: «Начнём нашу работу со знакомства: каждый по очереди будет называть своё имя и три присущие ему качества, начинающиеся на ту же букву, что и его имя».*

### Основная часть.

Посмотрите, сколько людей вокруг вас: родные, друзья, учителя, соседи и все окружающие! Все они чем-то похожи и отличаются друг от друга. В первую очередь мы обращаем внимание на внешние признаки (пол, одежда, рост, внешность). Но ведь среди них есть ещё добрые и злые, храбрые и трусы. Эти качества снаружи не видны. Они проявляются в поведении человека, в отношении к окружающим.

Такие скрытые, внутренние качества человека называются психическими качествами (свойствами, чертами), их изучает психология.

Давайте зададимся вопросом: «А какой Я?» Что вы можете сказать сами о себе?

## **Упражнение 2. «Знакомство с самим собой»**

Ответьте на вопрос «Кто я такой? Какой я?» – и запишите ответы.

Всё, что вы рассказали в своих записях о себе, – это ваше знакомство с собой, представление о себе, о том «*внутреннем человеке*», который называется «Я».

**Ведущий:** Представление о себе начинает складываться в раннем детстве. Человек растёт узнаёт новое о мире и о себе, таким образом складывается образ «Я». Вы говорите: «Я сам», «Это мои руки, ноги», «Я придумал», «Я хороший», «Я добрый» и т. д. Вам говорят: «Вы хороший», «Вы красивый» – вот так, по кирпичику человек строит свое представление о себе.

**Все то, что вы называете и представляете о себе, называется вашим образом Я.** Ваш внутренний человек, ваш образ Я многогранен, одно «Я» у вас внешнее (физическое), а есть еще Я внутреннее (психическое). Есть я сознательное (например: Я высокий, красивый), есть Я неосознаваемое (вы не осознаете, почему любите запах розы). Есть Я поведенческое. В человеке всегда сосуществуют и хорошие, и плохие качества. Вы помните себя в прошлом, ощущаете в настоящем, представляете в будущем.

## **Упражнение 3. «Вы меня узнаете»**

*Цель: осознание индивидуальных особенностей внешности.*

«Представьте, что у Вас назначена встреча с совершенно незнакомым человеком. О встрече Вы договорились по телефону. Опишите себя так, чтобы человек, с которым Вы встречаетесь, сразу Вас узнал. Найдите такие признаки и запишите их».

Ведущий зачитывает текст, участники должны узнать по описанию, чей это портрет.

## **Завершение занятия.**

### **Упражнение 4. «Живая анкета»**

Все участники по кругу отвечают на следующие вопросы:

- Было ли что-то неожиданное для тебя на этом занятии?
- Что тебе понравилось?
- Что не понравилось?

## **Ритуал прощания.**

Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: «Спасибо, до свиданья».

## **Домашнее задание.**

### **«Мой портрет в лучах солнца»**

(На доске нарисовать солнце и лучи. Для них показать как это должно выглядеть).

*Цель: формирование позитивной Я - концепции.*

Нарисуй солнце, в центре солнечного круга напиши свое имя или нарисуйте (наклейте) свой портрет. Затем вдоль лучей напиши все свои достоинства, все хорошее, что ты о себе знаешь.

Постарайся, чтобы было как можно больше лучей.

### 3. ТЕМА: «УРОК САМОРАСКРЫТИЯ И ОТКРОВЕННОСТИ»

#### **Цели занятия**

Посвящено созданию условий для самопознания, погружения в собственный мир и ориентации в нем.

Тренировка способности к самораскрытию.

#### **Оборудование**

Бумага, фломастеры, рабочие тетради, карточки для упражнений №1.

#### **Вводная часть.**

##### **Разминка**

Введение в атмосферу работы.

##### «Карлики и великаны»

Все стоят в кругу. На команду: «Великаны!» – все стоят, а на команду: «Карлики!» – нужно присесть. Ведущий пытается запутать участников – приседает на команду «Великаны».

##### **Ритуал приветствия**

Ведущий приветствует всех и просит учащихся показать условным сигналом свою готовность к работе на занятии. Давайте оценим на пальцах одной руки свое настроение (1 палец – очень плохое, 5 - прекрасное).

**Рефлексия прошлого занятия** (Вспомни, что на прошлом занятии тебе больше всего понравилось /запомнилось?).

##### **Упражнение 1. «Зато»**

*Цель: введение в темпоритм, атмосферу занятия, самосознание.*

По кругу продолжить фразы:

- Я устал, зато...
- Я небольшого роста, зато...
- Я иногда несдержан, зато...
- Я ленив, зато...
- Я застенчив, зато...
- Я криклив, зато...
- Я молчалив, зато...
- Я слишком уступчив, зато...
- Я не умею печь пироги, зато...
- Я зануда, зато...
- Я школьник, зато...
- У меня нет домашнего телефона, зато...
- Я написал контрольную работу на двойку, зато...
- Я не очень хорошо успеваю по математике, зато...

- Я не люблю слушать классическую музыку, зато...
- Я слишком часто фантазирую, зато...
- Я не очень хорошо пою, зато...
- Я иногда, слишком много ворчу, зато...
- Я несколько легкомысленна, зато...
- Меня легко рассмешить, зато...
- Я бываю капризный, зато...

### **Основная часть.**

#### **Упражнение 2. Рисунок «Внутренняя сущность»**

*Цель: визуализация индивидуального представления о своей внутренней сущности.*

**Ведущий.** Попробуйте сейчас выполнить какой-то рисунок, который отражал бы ваш внутренний мир, ваши эмоции. Это может быть цветовая гамма или какой-то фрагмент пейзажа, отражающий всю гамму ваших ощущений. Приступайте! В конце упражнения ведущий собирает рисунки.

#### **Упражнение 3. «Закончи предложение-1»**

*Цель: показать многообразие возможностей осознания своей внутренней сущности.*

**Ведущий.** Итак, продолжаем предложения (по кругу).

- Я — стакан воды...
- Я — прекрасный цветок...
- Я — кусочек тающего льда...
- Я, словно рыбка...
- Я — песенка...
- Я, словно буква «о»...
- Я — тропа...
- Я — ветер...
- Я — скала...
- Я, словно муравей...
- Я, словно светлячок...
- Я — интересная книжка...
- Я — лампочка...
- Я — доллар...
- Я — мышь...
- Я — желтый лист...
- Я — вкусный завтрак...
- Я — кусочек пластилина...
- Я — луч...
- Я — остров...
- Я — формула...

#### **Упражнение 4. «Закончи предложение-2»**

*Цель: показать многообразие возможностей осознания своей внутренней сущности.*

Упражнение выполняется письменно в тетради.



- Я —...
- Я умею...
- Я хочу...
- У меня есть...
- Внешне я...
- Мне хотелось бы быть в идеале...
- Мне можно...
- Мне нельзя...
- Я могу научиться...
- Как юноша (девушка) я...
- Как школьник я...
- В классе я...
- На улице я...
- Дома я...
- Когда окончу школу, я...
- Я могу быть партнером...
- Я могу работать...
- Я буду...
- Я люблю...
- Я не люблю...
- Я мечтаю...
- Я надеюсь...
- Я верю...
- На этих уроках я себя чувствую...

По желанию эти записи можно прочитать вслух.

### **Завершение занятия.**

#### **Упражнение 5. «Живая анкета»**

Все участники по кругу отвечают на следующие вопросы:

- Было ли что-то неожиданное для тебя на этом занятии?
- Что тебе понравилось?
- Что не понравилось?

### **Ритуал прощания.**

Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: «Спасибо, до свиданья».

## **4. ТЕМА: «КАКОЙ Я В ГЛАЗАХ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ?»**

### **Цели занятия**

Знакомство с понятием «обратная связь» как с сообщением, адресованным другому человеку, о том, что о нем думают, как я воспринимаю наши отношения, какие чувства у меня вызывают его действия.

### **Оборудование**

Рабочие тетради.

## **Вводная часть.**

### **Ритуал приветствия**

Ведущий приветствует всех и просит учащихся показать условным сигналом свою готовность к работе на занятии. Давайте оценим на пальцах одной руки свое настроение (1 палец – очень плохое, 5 - прекрасное).

**Рефлексия прошлого занятия** (Вспомни, что на прошлом занятии тебе больше всего понравилось /запомнилось?).

**Ритуал начала занятия.** Ведущий спрашивает каждого: «Что было важного в твоей жизни за прошлую неделю?» Объясняет цель занятия.

### **Разминка**

Введение в атмосферу тренинга.

### **Упражнение 1. «День бывает...»**

Цель: введение в темпоритм и настроение занятия.

Продолжить фразу:

День бывает...

долгий

пасмурный

учебный

серый

праздничный

день рождения

и т.д.

Упражнение выполняется по кругу (2–3 оборота).

## **Основная часть.**

### **Упражнение 2. «Волшебный стул»**

На «волшебный стул» приглашается один из участников игры: как только он садится, «высвечиваются» и становятся очевидными все его достоинства; присутствующие громогласно объявляют то, что видят их глаза; предполагается, что при этом ни один недостаток не способен «высветить» «волшебный стул», зато все положительные стороны личности ярко представлены для глаз присутствующих. Дети называют качества («умный», «нежный», «добрый»...) или указывают на поведенческие характеристики («он всегда помогает», «у него можно попросить что-то, он дает...»), иногда сообщают о случаях, во время которых проявилась личность («когда я болел, он ко мне приходил», «никто не остался убирать в классе, а он остался»).

«Волшебный стул» проводится неоднократно, так, чтобы через момент возвышения прошел каждый ребенок группы.

Обсуждение по вопросам: Как ты себя чувствовал в кресле? Когда легче было говорить, когда труднее? Почему это игра важна для человека?

### **Упражнение 3. «Чемодан»**

Цель: рефлексия изменений, произошедших в процессе занятий.

Один из ребят выходит за дверь, а остальные начинают собирать ему в дорогу «чемодан»: в него «складывается» то, что, по мнению группы, поможет этому человеку в общении, и то, что ему будет мешать, т.е. с чем надо будет поработать. Ведущий записывает положительные качества (например, дружелюбие, улыбочивость и т.д.) и отрицательные (застенчивость, жадность и др.) Для «полого чемодана» нужно 5-6 положительных и столько же отрицательных качеств. Участник возвращается и ему докладывается о «содержимом» чемодана.

Затем выходит следующий участник и процедура повторяется до тех пор, пока все участники не получат по «чемодану».

После обсуждения ведущий помогает ребятам прийти к выводу: наше мнение о себе и мнения других часто различаются, и иногда полезно посмотреть на себя глазами других людей.

### **Самопрезентация**

Задумывался ли ты о том, как ты себя показываешь другим людям: как одеваешься, в какой позе стоишь (сидишь), каким тоном разговариваешь и о чем, какая у тебя походка? Давайте выполним несколько упражнений, чтобы научиться представлять себя другим людям.

### **Упражнение 4. «Моя визитная карточка»**

Постарайся придумать и нарисовать свою визитную карточку. Определи для кого она и для каких целей. В соответствии с этим выбери информацию, которую ты хотел бы предоставить (например, если ты хочешь вручать визитную карточку при знакомстве, которое хотел бы продолжать, то можно указать фамилию, имя, возраст, кто ты, чем занимаешься, адрес, где проживаешь и телефон).

### **Упражнение 5. «Моя эмблема»**

Попробуйте придумать свою эмблему (символ). Представьте, что вы рисуете эскиз наклейки, которую сможете использовать на своих вещах.

### **Завершение занятия.**

#### **Упражнение 6. «Живая анкета»**

Все участники по кругу отвечают на следующие вопросы:

- Было ли что-то неожиданное для тебя на этом занятии?
- Что тебе понравилось?
- Что не понравилось?

### **Ритуал прощания.**

Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: «Спасибо, до свиданья».

## 5. ТЕМА: «А НУЖЕН ЛИ Я ЛЮДЯМ?»

### Цель занятия

Показать роль дружбы в жизни человека

Объяснить, что способность заводить друзей зависит от того, насколько мы умеем находить хорошее в окружающих

Определить взаимоотношения в группе.

### Оборудование

Рабочие тетради, листовки к №1, бланки «телеграмм» к №3, пустую бутылку для №5.

### Вводная часть.

#### Ритуал приветствия

Ведущий приветствует всех и просит учащихся показать условным сигналом свою готовность к работе на занятии. Давайте оценим на пальцах одной руки свое настроение (1 палец – очень плохое, 5 - прекрасное).

**Рефлексия прошлого занятия** (Вспомни, что на прошлом занятии тебе больше всего понравилось /запомнилось?).

**Ритуал начала занятия.** Ведущий спрашивает каждого: «Что было важного в твоей жизни за прошлую неделю?» Объясняет цель занятия.

### Основная часть.

Быть абсолютно искренним очень трудно. Неприятно задевать другого, иногда не хочется обнаруживать свои настоящие чувства, но учиться этому нужно! Кто из вас хотел бы, чтобы о вас говорили искренне, без тактичных умолчаний? А кто хочет слышать о себе только положительное? Да, более сильные люди, действительно, интересуются, что в них еще не так хорошо, чтобы это исправить.

#### Упражнение 1. «Мудрая мысль - это о ком из нас?»

Ведущий читает изречения, афоризмы, пословицы, а участники пишут на листках имя того члена группы, кому оно более всего подходит.

1. Доброе имя дороже всего мира.
2. Храни достоинство свое повсюду, человек!
3. Поступки - плоды помыслов. Были разумны помыслы - будут хорошие поступки.
4. Как хорошо отнестись к человеку по-человечески сердечно!
5. Лаской почти всегда добьешься больше, чем грубой силой.
6. Прямолинейные, будьте осторожнее на поворотах!
7. Прежде чем высказать кому-нибудь горькую правду, помажь кончик своего языка медом.
8. В тихом омуте черти водятся.
9. На сердитых воду возят.
10. Не плюй в колодец- пригодится воды напиться.

Неподписанные листки с именами сдаются ведущему, и он осторожно обсуждает результаты и благодарит за откровенность.

### **Упражнение 2. «Игра - Солнце и планеты»**

Ребята встают в круг лицом к лицу. Правая рука поднимается вверх, за нее может взяться любой другой, который испытывает к «солнцу» душевное притяжение (эмоциональную и личностную симпатию).

Ведущий определяет группировки, лидеров, изолированных (об этом он не говорит вслух).

### **Упражнение 3. «Телеграмма»**

Каждому участнику раздаются бланки «телеграмм» с проставленным именем адресата (им является один из участников, на каждой телеграмме одно имя). Надо написать кратко и точно самое хорошее, что можно сказать о нем. Ведущий собирает через 5-7 минут телеграммы и вручает их адресатам, не зачитывая вслух.

### **Упражнение 4. «Друг для друга»**

Подумайте и напишите, где и чем может быть полезен вам каждый член нашей группы. Например: «Катя - с ней интересно поговорить о музыке» или «Сергей - с ним не пропадешь в походе». Думаю, что будет всем интересно узнать ответ на вопрос: «На что же я гожусь?»

### **Упражнение 5. «Записки»**

Давайте мы запишем записки, которые буду прочитаны только в последний день занятий. После того как все закончат писать, учитель собирает их и складывает в заранее подготовленную пустую бутылку. Содержание записок может быть любым: от мудрых мыслей, которые посетили участников, до анонимных писем конкретному человеку.

### **Завершение занятия.**

### **Упражнение 6. «Живая анкета»**

Все участники по кругу отвечают на следующие вопросы:

- Было ли что-то неожиданное для тебя на этом занятии?
- Что тебе понравилось?
- Что не понравилось?

### **Ритуал прощания.**

Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: «Спасибо, до свиданья».

### **Домашнее задание**

Детям предлагается список предложений для завершения:

- ♦ Мне хорошо, когда...
- ♦ Мне грустно, когда...
- ♦ Я чувствую себя глупо, когда...
- ♦ Я сержусь, когда...

- ♦ Я чувствую себя неуверенно, когда...
- ♦ Я боюсь, когда...
- ♦ Я чувствую себя смело, когда...
- ♦ Я горжусь собой, когда...

Кроме того, надо нарисовать выражение своего лица, когда чувствуешь себя: грустно; глупо; сердито; неуверенно; испуганно; смело; гордо.

## **6. ТЕМА: «КАКОЙ У МЕНЯ ХАРАКТЕР?»**

### **Цель занятия**

Дать возможность осознать наличие положительных и отрицательных качеств в характере, что характер можно корректировать.

Организовать процесс самопознания личности.

### **Оборудование**

Рабочие тетради, листовки к №1, к №2 чистые (маленькие) листики и скрепки, приложение 2 – подготовить бланки на всех.

### **Вводная часть.**

#### **Ритуал приветствия**

Ведущий приветствует всех и просит учащихся показать условным сигналом свою готовность к работе на занятии. Давайте оценим на пальцах одной руки свое настроение (1 палец – очень плохое, 5 - прекрасное).

**Рефлексия прошлого занятия** (Вспомни, что на прошлом занятии тебе больше всего понравилось /запомнилось?).

**Ритуал начала занятия.** Ведущий спрашивает каждого: «Что было важного в твоей жизни за прошлую неделю?» Объясняет цель занятия.

### **Основная часть.**

Читая сказку А.С. Пушкина «О мёртвой царевне и семи богатырях», вы не могли не обратить внимания, что мачеха царевны лицом была очень красива, а её поведение и отношение к окружающим — очень плохим. Она была злая и несправедливая, иначе говоря, у неё был плохой характер.

Характером называют индивидуальный склад человека, проявляющийся в его поведении и отношении к людям. Это слово происходит от древнегреческого корня, обозначающего «отпечаток», «отличительная черта», «признак», «примета», «особенность». Характер — это по большей части результат воспитания и самовоспитания. В отличие от темперамента, в значительной степени обусловленного врожденными качествами, характер складывается преимущественно на протяжении жизни, под влиянием общения с другими людьми.

Можно сказать, что это совокупность качеств (черт), проявляющихся в деятельности человека и отражающих типичные для него позиции, отношения, принципы.

Вот, например, черта характера, которую называют «ябедничество» (стихотворение В. Кокрина):

«— А он упал и прямо в грязь...»  
 «— Она чуть-чуть не подралась...»  
 «— Володя ваш почти не ел...»  
 «— Ваш Юра очень тихо пел...»  
 Про всех всё знает, всё расскажет,  
 О чём не спрашивают даже.  
 И за такой-то «честный» труд  
 Девчонку ябедой зовут.

Настойчивость, решительность, чуткость, смелость, вежливость также можно считать чертами характера, если они постоянно проявляются в различных ситуациях, стали устойчивыми качествами человека.

### **Упражнение 1. «Мое отношение к своему характеру»**

Попробуй определить свое отношение к характеру. Запиши в таблицу, какие черты твоего характера тебе нравятся - не нравятся, и почему. Постарайся выяснить для себя, насколько важно изменить некоторые из черт характера. Что мешает тебе это сделать?

| Черты характера, которые нравятся | Черты характера, которые не нравятся |
|-----------------------------------|--------------------------------------|
|                                   |                                      |

Чаще всего человеку мешает незнание, но ты уже понял, что и почему тебе мешает, и что ты хочешь изменить. Значит, будешь это делать, так как каждый человек стремится совершенствовать себя.

### **Упражнение 2. «Какой я?»**

Что о моем характере могут сказать другие? Какой я во взаимоотношениях с другими? Про вас будут писать другие, но если вы хотите, чтобы написали о ваших недостатках, в углу листка поставьте крестик; если хотите услышать о своих положительных чертах, то нарисуйте солнышко. Прикрепите листки себе на спину и подходите к тому, чье мнение о своем характере хотите узнать.

Работа выполняется в течение 10-15 минут. По окончании листки снимаются и участники обмениваются впечатлениями. Можно задавать вопросы: что именно ты хотел сказать, когда писал это? И т.п.

**Ведущий:** Характер часто связан с темпераментом; например, вздорный характер чаще всего бывает у холериков, спокойный — у флегматиков. Но и у людей с одинаковым темпераментом могут быть совершенно разные характеры.

В характере человека сочетаются очень разные черты, например, у одного - ум и смелость, у другого - справедливость и лень. Когда мы судим о характере человека, мы опираемся на его действия, поступки. «Посеешь поступок - пожнешь привычку,

посеешь привычку - пожнешь характер». Значит, чтобы появились желаемые черты характера, нужно совершать соответствующие им поступки и как можно чаще.

Знание характера позволяет предсказывать поведение человека в тех или иных ситуациях. Так, командир посылает в разведку именно этого бойца, зная, что он смелый и находчивый.

### **Упражнение 3. «Где я нахожусь?»**

Постарайтесь учесть все сказанное о вашем характере в предыдущей игре. Нарисуйте (в тетради) извилистую горную дорогу, ведущую от глубокой пропасти «Самый плохой человек» к горной вершине «Самый хороший человек». Отметьте точкой то место на рисунке, где вы находитесь сейчас.

Обсуждение по вопросам: Почему выбрал эту точку? Что мешает подняться выше?

### **Методика 4. Русалова В.М. «Опросник структуры темперамента» (ОСТ)**

Цель: определение свойств темперамента: энергичности, пластичности, темпа и эмоциональности в работе и общении с людьми.

**Энергичность** - степень активности, проявляемой человеком в общении с людьми и в практической работе.

**Пластичность** - легкость переключения с выполнения одного вида деятельности на выполнение другого или изменения поведения с людьми.

**Темп** - скорость выполнения отдельных действий, операций и движений.

**Эмоциональность** - склонность человека эмоционально реагировать на значимые для него воздействия.

### **Завершение занятия.**

#### **Упражнение 5. «Живая анкета»**

Все участники по кругу отвечают на следующие вопросы:

- Было ли что-то неожиданное для тебя на этом занятии?
- Что тебе понравилось?
- Что не понравилось?

**Анализ работы:** продолжить фразу «Сегодня было интересно...»

### **Ритуал прощания.**

Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: «Спасибо, до свиданья».

#### **Работа с «Психологическими мыслями»:**

1. «Характер человека лучше всего раскрывается тогда, когда он говорит о нем».
2. «За свою душу и свое счастье отвечаю только я сам».
3. «Нигде не найти покоя тому, кто не нашел его в себе самом» (Ф. Ларошфуко).

## **7. ТЕМА: «ЗАЧЕМ НУЖНЫ ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА?»**



## **Цели занятия**

Выявить и дать знания о характере эмоций; основы эмоциональных ощущений.

Учить выражать эмоции социально приемлемыми способами.

Ознакомить учащихся с классификацией эмоционального общения и сформировать навыки узнавания и осуществления положительного эмоционального контакта в различных ситуациях общения.

**Оборудование** – мяч, плотная бумага для «масок» №3, карандаши, разноцветная бумага (лепестки) для №8, магнитофон, спокойная музыка, листовки для №6.

## **Вводная часть.**

### **Ритуал приветствия**

Ведущий приветствует всех и просит учащихся показать условным сигналом свою готовность к работе на занятии. Давайте оценим на пальцах одной руки свое настроение (1 палец – очень плохое, 5 - прекрасное).

**Рефлексия прошлого занятия** (Вспомни, что на прошлом занятии тебе больше всего понравилось /запомнилось?).

**Ритуал начала занятия.** Ведущий спрашивает каждого: «Что было важного в твоей жизни за прошлую неделю?» Объясняет цель занятия.

## **Основная часть.**

Человек в своей жизни плачет и смеётся, злится и радуется, бывает охвачен гневом или восторгом, страхом или яростью. Яркие и бурные переживания называются **эмоциями**.

У животных также бывают эмоции. Вы видели кошку, которая, выгнув спину, топорща усы и подняв хвост вверх, шипит на собаку (эмоция страха)? Видели виноватого щенка, который, поджав хвост и прижав к голове уши, забился в угол (эмоция вины)?

*Эмоции — это реакции человека на различные воздействия, проявляющиеся в виде удовольствия или неудовольствия, возбуждения или успокоенности, напряжения или расслабления.*

Эмоции различаются *по характеру*: при этом почти у каждой эмоции имеется противоположная: уверенность — тревожность; радость — печаль; защищённость — страх; наслаждение — страдание; счастье — несчастье; успех — досада; зависть — победа.

Особо сильные проявления эмоций: аффект, гнев, ярость, агрессия, стресс, шок, паника, страсть, отчаяние и т.д.

*Чувства* — это человеческие эмоции, отвечающий высшим потребностям и отношениям людей.

### **Упражнение 1. «Назови эмоцию»**

**Цель:** активизация словарного запаса, знакомство с диапазоном чувств.

Ведущий бросает мячик, поймавший должен назвать какую-либо эмоцию (можно по очереди – положительную и отрицательную) и кинуть мячик следующему. Мячик должен побывать у каждого члена группы.

Ведущий с участниками уточняет понятия «эмоция» и «чувство».

*Эмоция* – это «кирпичики», из которых складываются наши состояния, чувства.

*Чувство* – устойчивое, длительное и глубокое переживание, имеющее многогранную и двойственную природу, в одном и том же чувстве нередко сливаются, объединяются, переходят друг в друга разные по знаку (положительные и отрицательные) эмоции.

### **Упражнение 2. «Эмоции в мимике»**

Наибольшее значение для выражения эмоций имеет лицо, а на лице глаза и рот. Используя условные обозначения эмоциональных состояний, нарисуйте своё состояние в тетради.

- нейтральное
- счастье
- гнев
- жестокость
- страдание

(показать в книге мордашки стр. 57 «Познай себя»)

Эмоции и чувства выражаются внешне в интонациях речи, мимике, пантомимике, в стиле и формах поведения. Они представляют определённый «язык» общения (самый древний).

Человек имеет право на любую эмоцию. Но формы проявления эмоций должны быть человеческими, отвечать общепринятым правилам приличия.

Эмоциями можно управлять. Научиться управлять своими эмоциями — это, в первую очередь, значит выражать их в такой форме, чтобы было понятно другим людям и не причиняло им вреда.

### ***Рекомендации по управлению эмоциями и чувствами (своими и других людей)***

- *Уважайте чувства других.*
- *Проявите терпимость к чужой — то бурной эмоции.*
- *Поощряйте в других желаемое для вас поведение.*
- *Откажитесь от негативной борьбы за лидерство (от конфликтов, грубости, агрессии).*
- *Нейтрализуйте желание отомстить, ибо подобная эмоция разрушительна для человека.*

### ***Если вами овладела сильная эмоция, то:***

- *Попросите помощи.*
- *Сядьте и поплачьте (дайте выход эмоциям). Сделайте перерыв, посчитайте про себя, подумайте о чём-либо приятном.*
- *Побегайте, дайте себе физическую нагрузку.*
- *Внушайте себе, что всё не так плохо.*
- *Выясните, как успокаивают себя в этом случае другие, попробуйте делать то же.*

### **Упражнение 3. «Маски»**

Из плотной бумаги вырезаются заготовки для масок – овал лица прорезью для глаз. Участники разрисовывают маски так, чтобы получилось загадочное чувство (варианты: самое любимое чувство, самое неприятное и т. п.). Когда маски готовы, можно предложить в них, попробовать озвучить маски, повзаимодействовать с другими «масками».

#### **Упражнение 4. «На что похоже моё настроение»**

Прислушайтесь к себе. На какой цвет похоже сейчас ваше настроение? Упражнение выполняется в кругу с мячиком. Варианты: «На какую погоду, (музыку, цветок, животное, дерево, машину, похоже ваше настроение?»)

#### **Релаксация 5.**

Проходит под музыкальное сопровождение.

**Ведущий:** Сядьте удобно. Сосредоточьтесь на себе, на своих ощущениях. Прочувствуйте свое тело и расслабьтесь... Представьте, что вы смотрите в небо. Почувствуйте небо внутри себя. Ощутите его бесконечность, позвольте себе раствориться в нем.

Тело отдыхает, а сознание бодрствует. Оно активно. Вы слушаете мой голос... Сосредоточьтесь на нем! Почувствуйте, как хорошо я к вам отношусь. И пусть каждое мое слово найдет отклик в вашем сердце. Представьте, прочувствуйте, что такое нежность. Вспомните эпизод в вашей жизни, когда к вам относились с нежностью и любовью. Прочувствуйте это. А теперь представьте, что вы относитесь к кому-то с нежностью. Вспомните такую ситуацию, когда вы проявляли это чувство, или смоделируйте ситуацию, в которой вы хотели бы так себя проявить. Проживите и переживите эту ситуацию. Запомните это чувство.

*Хорошо...*

А теперь представьте и прочувствуйте, что такое сочувствие. Вспомните эпизод вашей жизни, когда к вам относились с сочувствием. Почувствуйте это.

А теперь представьте, что вы относитесь к кому-то с сочувствием. Сочувствуя человеку, вы чувствуете вместе с ним, переживаете его чувства как свои. Прочувствуйте, как эти переживания с каждой секундой все глубже проникают в вас...

Сочувствие — это отзывчивость, сердечность, душевность, чуткость, участливость.

Представьте: вы относитесь с сочувствием к другу. Чувствуя согласно, сообщая, вы переживаете беду друга почти как свою. Вы сострадаете ему, соболезнуете, жалеете...

Почувствуйте сострадание, жалость к кому-то из родных, близких... А теперь представьте, что вы отнеслись с сочувствием, жалостью к кому-то из не очень близких друзей, просто знакомых... к совершенно незнакомому человеку...

*Запомните это чувство...*

Жалеть — значит болеть сердцем, щадить, беречь, не давать в обиду. И пусть эти чувства, эти переживания навсегда поселятся у вас в душе...

*Хорошо.*

*А теперь представьте, что такое справедливость. Вспомните лица всех тех, кто сидит рядом с вами. Почувствуйте доброжелательное к ним отношение. А теперь подумайте о каждом в отдельности. Подумайте, чего бы вы хотели ему пожелать, чего, на ваш взгляд, ему не хватает. Может быть, кому-то не хватает уверенности в себе, кому-то — чувства юмора, кому-то — терпения. Итак, вспомните лица всех тех, кто сидит рядом с вами, подумайте о них и пожелайте им добра, счастья и любви.*

*И когда вы почувствуете, что выполнили эту работу до конца, что вспомнили всех, что вы отдохнули и вам не хочется больше сидеть с закрытыми глазами, вы откроете глаза. Каждый — тогда, когда ему этого захочется.*

*Это упражнение заставило вас еще раз пережить и прочувствовать приятные моменты вашей жизни. Прислушайтесь к себе. Какая эмоция сейчас в вас доминирует, является главной? Назовите ее...*

### **Упражнение 6. «Причины эмоций»**

*Закончите предложения.*

1. Я радуюсь, когда ...
2. Я нервничаю, когда ...
3. Я тревожусь, когда ...
4. Я злюсь, когда ...
5. Я грущу, когда ...
6. Я расслаблен, когда ...
7. Я чувствую себя виноватым, когда ...
8. Я люблю, когда ...

### **Упражнение 7. «Активатор»**

*Цель: вернуться в состояние активности, бодрости.*

#### **Пантомима**

*Передать по кругу:*

- пушинку;
- «снежок»;
- печеную картошку (горячую);
- живую мышку.

### **Упражнение 8.**

*Выбираем водящего. Водящий по сигналу закрывает глаза, а остальные задумывают какой —нибудь цвет, для начала лучше один из основных: красный, зеленый, синий. Когда водящий откроет глаза, все участники своим поведением, главным образом эмоциональным состоянием, пытаются изобразить этот цвет, не называя его, а водящий должен отгадать, что это за цвет. Если он отгадал, то выбирается другой водящий, если нет, то остается тот же самый.*

*Итак, по команде один игрок закрывает глаза, а все остальные тихо загадывают цвет. Затем игрок открывает глаза, а все остальные изображают задуманный цвет. Водящий должен его отгадать.*

### **Упражнение 9. «Чувства»**

*Ведущий раздает детям заранее заготовленные распечатки со списком «чувств». Дети должны поставить галочки напротив всех чувств, которые им приходилось хоть*

раз в жизни испытывать. После выполнения данной стадии упражнения дети объединяются со своими соседями в пары и сравнивают сделанные ими на распечатках пометки. Через 5 мин. Мы начинаем обсуждать природу чувств и особенности их выражения.

### **Завершение занятия.**

#### **Упражнение 10. «Цветок чувств»**

Упражнение хорошо подходит для окончания занятия. «Сегодня мы анализировали много разных чувств. Вспомните, какие чувства вы испытали на занятии. (Участникам предлагаются вырезанные из бумаги разноцветные лепестки.) Выберите лепестки такого цвета, который для вас связан с чувствами, которые вы испытывали сегодня, и напишите на них названия этих чувств.»

Затем каждый называет свои чувства и кладет лепесток в центр круга.

Таким образом получается «цветок чувств» всей группы.

#### **Упражнение 11. «Живая анкета»**

Все участники по кругу отвечают на следующие вопросы:

- Было ли что-то неожиданное для тебя на этом занятии?
- Что тебе понравилось?
- Что не понравилось?
- Что нового вы почувствовали сегодня на занятии по сравнению с тем, что вы почувствовали перед началом занятий?
- Какие чувства вы заметили у окружающих?

### **Ритуал прощания.**

Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: «Спасибо, до свиданья».

## **8. ТЕМА: «ЧТО ТЫ ЗНАЕШЬ О ВНИМАНИИ?»**

### **Цели занятия**

- внимание и внимательность;
- свойства внимания;
- как развивать внимание?

### **Оборудование**

Рабочие тетради, к №3 листовки, к №4 листовки, к №5 листовки, к №6 листовки, к №8 листовки, секундомер.

### **Вводная часть.**

### **Ритуал приветствия**

Ведущий приветствует всех и просит учащихся показать условным сигналом свою готовность к работе на занятии. Давайте оценим на пальцах одной руки свое настроение (1 палец – очень плохое, 5 - прекрасное).

**Рефлексия прошлого занятия** (Вспомни, что на прошлом занятии тебе больше всего понравилось /запомнилось?).

**Ритуал начала занятия.** Ведущий спрашивает каждого: «Что было важного в твоей жизни за прошлую неделю?» Объясняет цель занятия.

### **Основная часть.**

По словам великого русского педагога К.Д. Ушинского, внимание — это дверь, через которую в сознание проходят все воздействия из высшего мира. Эта дверь не всегда бывает открыта. Вы замечали, наверное, что, когда вы читаете интересную книжку или смотрите телепередачу, можно и не заметить пришедшего гостя, не услышать разговора окружающих людей.

***Внимание** — состояние, при котором органы чувств, мышления полностью направлены на какой-либо объект.*

Когда вы сознательно, преднамеренно сосредотачиваетесь на каком-либо предмете, то это — *произвольное* внимание, а *непроизвольное* возникает независимо от нашего желания.

Внимание бывает разных видов: зрительное, слуховое, осязательное, обонятельное, вкусовое. Человек в возрасте 10-11 лет удерживает в зоне внимания одновременно не более 3-6 предметов (в среднем 4 предмета).

### **Упражнение 1. «Проверка внимания соседа»**

Предложите вашему соседу посмотреть внимательно на парту (стол). Затем пусть он посмотрит в окно, на доску или послушает, что происходит за стеной класса. Вы тем временем незаметно переставьте что-либо на столе. Вопрос соседу: что изменилось на столе?

**Ведущий:** Задумывались ли вы о том, что внимание не может быть отделено от того, что ты воспринимаешь, о чем думаешь, что запоминаешь. Внимание сопровождает все, что делаешь. Постарайтесь определить, что вы знаешь о своем внимании.

Вспомни, легко ли тебе:

- выполнять несколько действий одновременно;
- после урока физкультуры, например, выйти к доске отвечать или решать задачу по математике;
- несмотря на шум, разговоры выполнять задание, если в классе нет учителя.

Понаблюдай за собой, используешь ли ты приемы, чтобы быть более внимательным:

- группируешь учебный материал;
- необычно располагаешь;
- выделяешь цветом, формой.

Постарайся отметить:

- сколько раз во время выполнения домашнего задания ты отвлекаешься, насколько минут;
- что отвлекает тебя дома (шум; разговоры окружающих; телепередачи; музыка; посторонние мысли; игра или игрушки);
- что отвлекает на уроке (шум; разговоры одноклассников; отсутствие интереса;
- непонимание заданий; неуверенность в себе; посторонние мысли; сосед по парте; посторонние действия; утомление).

А теперь попробуем сделать в ком и в чем основная причина вашей невнимательности.

### **Упражнение 2. «Что изменилось?»**

Внимательно посмотрите на партнёра. По хлопку ведущего вы отворачиваетесь друг от друга и делаете 3 изменения в своей внешности или одежде. По хлопку поворачиваетесь и находите изменения.

### **Упражнение 3. «Самооценка внимания»**

Цель: определить особенности избирательности внимания.

Методика Мюнстерберга.

*Среди сплошного буквенного текста спрятаны слова. Ваша задача в том, чтобы как можно быстрее, просматривая текст, найти и выписать на листок эти слова.*

Инструкция: на бланке напечатаны буквы русского алфавита, среди которых есть слова в именительном падеже единственного числа. Вам необходимо найти эти слова среди букв и подчеркнуть их, начиная с первой и заканчивая последней. Необходимо зафиксировать время, затраченное на выполнение задания. Постарайтесь не подчеркивать лишних букв. Задание нужно выполнить по команде экспериментатора «Начали» быстро и точно. Время работы – 2 мин.

#### **Текст**

бсолнцеюъвлаоугкщрайондлсмшклябкновостыщ  
шзщшскуцисмфактукгнэктсменртфылвшщггкпроукроп  
длждлжлабетерояилждлащшщуахоккейпториацлодоы  
эвшкщетелевизорлэзнпппввавпавгнгняпамятьдвщкше  
игщгфтытшщщйшгцчлдвосприблгюерадостьжыдвшк  
гншщсчмнародлжфлыждвлшйгцшугдцлудлждлждлр  
спортажшизшвшггншфцвшнеконкурсдлждпшфщшгщ  
шфличностьшгнгвнцерпуофгфышнвшмфнышгэпрплав  
аниеоыддловдоадыолсчьсюябкомедиявлжалжывдвл

**Ответ:** *солнце, район, новость, факт, укроп, хоккей, телевизор, память, радость, народ, спорт, конкурс, личность, плавание, комедия.*

### **Тест 4. «Распределение внимания»**

В клетках квадрата в случайном порядке размещены цифры от 1 до 25. Вам предлагается найти указать последовательно все цифры от 1 до 25. Определяется, сколько времени потребуется на решение этой задачи. Это и будет ваш показатель распределения внимания. Оценка — по отношению к среднему результату класса.

|    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|
| 9  | 5  | 11 | 23 | 20 |
| 14 | 25 | 17 | 1  | 6  |
| 3  | 21 | 7  | 19 | 13 |
| 18 | 12 | 24 | 16 | 4  |



|   |    |   |    |    |
|---|----|---|----|----|
| 8 | 15 | 2 | 10 | 22 |
|---|----|---|----|----|

### **Упражнение – тест 5. «Насколько вы внимательны?»**

Ответьте «да» и «нет» на следующие вопросы.

1. Если вы играете в какую-нибудь игру, часто ли проигрываете из-за невнимания?
2. Разыгрывают ли вас ваши знакомые?
3. Умеете ли вы одновременно заниматься каким-либо делом и слушать то, о чем говорят вокруг вас?
4. Находили ли вы когда-нибудь на улице деньги или ключи?
5. Смотрите ли вы внимательно по сторонам, когда переходите улицу?
6. Способны ли вспомнить детали фильма, который посмотрели вчера?
7. Когда вас отрывают от чтения или другого дела, раздражаетесь ли вы?
8. Проверяете ли сдачу в магазине?
9. Быстро ли находите в квартире нужную вещь?
10. Воздрагиваете ли, если вас внезапно кто-то окликает на улице?
11. Бывает ли, что вы одного человека принимаете за другого?
12. Увлечшись беседой в транспорте, можете ли пропустить нужную остановку?
13. Можете ли быстро назвать даты рождения ваших близких?
14. Легко ли пробуждаетесь от сна?
15. Найдёте ли в большом городе без посторонней помощи то место, где побывали однажды в прошлом году?

По одному очку оцениваются ответы «да» на вопросы 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 13, 14, 15 и ответы «нет» на вопросы 1, 7, 10, 11, 12. Сложите полученные баллы.

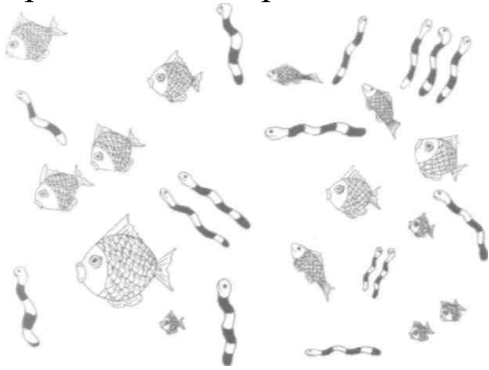
**Интерпретация результатов:** **11 баллов и больше:** вы удивительно внимательны и проницательны. **5-10 баллов:** вы достаточно внимательны, способны в ответственный момент сосредоточиться и не допустить промахи. **4 балла и меньше:** вы очень рассеяны, и в этом причина многих ваших неудач. Но вы упорно не придаёте значения «пуст ком», из-за вашего невнимания терпят неприятности и окружающие. Что значит, например, забыть завернуть водопроводный кран или потерять взятую кого-то книгу?

**Ведущий:** Имея представление об особенностях своего внимания, человек, во-первых, сможет правильно оценить его возможности, понять, каково оно от природы, и в практической деятельности постараться приспособиться к нему. Во-вторых, если в его собственном внимании обнаруживаются недостатки, то человек может предпринять усилия, направленные на то, что – бы избавиться от них: ведь внимание человека управляемо, произвольно.

Каждому под силу быть собранным и натренировать внимание, приблизиться к образу Я-идеальное внимание.

### **Упражнение 6. «Рыбка»**

Попробуй определить с одного взгляда, сколько червячков и рыбок на рисунке. Запиши ответ, который показывает объем твоего внимания, т.е. количество предметов, которые ты можешь воспринимать одновременно.



Проверь, пересчитав. Если ошибся на 2-3, то можешь быть собой **доволен!**

**Ведущий:** Объем внимания во многом зависит от того, знакомы или нет тебе объекты внимания (то, что рассматриваешь), от их расположения и группировки. Это надо учитывать, когда пытаешься что-то запомнить. Объем внимания важен для ориентировки в незнакомой местности.

### **Упражнение 7. «Трудно, почти невозможно»**

**Цель:** мобилизация внимания; активизация работы участков коры головного мозга, отвечающих за координацию движений

#### **Процедура проведения**

**Ведущий:** «Сделайте правой рукой круговое движение – большое или маленькое, как хотите. Остановитесь. Теперь левой рукой нарисуйте в воздухе крест. А сейчас выполните эти два движения одновременно: правой рукой рисуйте в воздухе круг, а левой – крест. Кто с этим справится – молодцы».

Упражнение можно продолжить и предложить детям сидя на стуле сделать круговое движение правой ступней. Повторять его примерно минуту, и, затем, продолжая совершать правой ногой круговые движения, написать в воздухе правой рукой свое имя. Эта задача очень трудная. Выполнить задание будет легче, если задействовать обе стороны тела: делать круговые движения левой ногой, а рисовать в воздухе имя – правой рукой. При регулярных тренировках данные действия можно научиться успешно выполнять.

### **Тест – развлечение 8.**

Тебе предлагается тест-развлечение, который доставит удовольствие. Вопросы рекомендуется читать только один раз. Старайся отвечать на вопросы как можно быстрее.

1. Профессор ложится спать в восемь часов вечера. Будильник заводит на девять часов. Сколько часов спит профессор?
2. Ты - пилот самолета. Самолет летит в Лондон через Париж. Высота полета 8 тысяч метров, температура за бортом минус 40 градусов, средняя скорость 900 км/час. Сколько лет пилоту?
3. На руке пять пальцев. Сколько пальцев на десяти руках?
4. Из Москвы и Санкт-Петербурга навстречу друг другу выехали поезда. Скорость поезда, который выехал из Москвы, в три раза больше скорости

- того, который выехал из Санкт-Петербурга. Какой из поездов будет ближе к Москве, когда они встретятся?
5. Палку распилили на 12 частей. Сколько будет распилов?
  6. Врач прописал три укола, через каждые полчаса по уколу. Через сколько часов будут сделаны все уколы?
  7. Сколько единиц в одной дюжине?
  8. Рыба весит 8 кг плюс половина ее веса. Сколько весит рыба?
  9. Сколько раз цифра 9 встречается в числах от 1 до 100?
  10. Археологи нашли монету, датированную 250 г. до н.э. Могло ли это быть?
  11. Сколько зверей взял Ной в свой ковчег?

### Подведение итогов

Проверьте, правильно ли вы ответили на вопросы (ответы приведены ниже).

Если у тебя больше 4 неверных ответов, то постарайся быть более внимательным, когда слушаешь других людей или выполняешь какое-то задание.

Ответы:

1. 1 час.
2. Пилот твой ровесник.
3. Пятьдесят.
4. Оба поезда будут на одинаковом расстоянии.
5. Одиннадцать.
6. Через один час.
7. Одна.
8. 16 кг.
9. 20 раз.
10. Нет.
11. 2 вида животных.

### Завершение занятия.

#### Упражнение 9. «Живая анкета»

Все участники по кругу отвечают на следующие вопросы:

- Было ли что-то неожиданное для тебя на этом занятии?
- Что тебе понравилось?
- Что не понравилось?

### Ритуал прощания.

Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: «Спасибо, до свиданья».

## 9. ТЕМА: «МЫШЛЕНИЕ»

### Цели занятия

Определение особенностей понятийного мышления, умения сравнивать, анализировать и обобщать выделенные признаки.

## Оборудование

Рабочие тетради, к №2 листовки, к методике №5 листовки, к методике №6 листовки.

## Вводная часть.

### Ритуал приветствия

Ведущий приветствует всех и просит учащихся показать условным сигналом свою готовность к работе на занятии. Давайте оценим на пальцах одной руки свое настроение (1 палец – очень плохое, 5 - прекрасное).

**Рефлексия прошлого занятия** (Вспомни, что на прошлом занятии тебе больше всего понравилось /запомнилось?).

**Ритуал начала занятия.** Ведущий спрашивает каждого: «Что было важного в твоей жизни за прошлую неделю?» Объясняет цель занятия.

## Основная часть.

Всё, что хранится у нас в памяти, очень похоже на библиотеку и может быть выдано лишь как воспроизведение - воспоминание. Но, кроме воспоминаний, нам нужно общаться с людьми, принимать решения. И наш мозг может применять образы памяти к новым обстоятельствам, сопоставлять, делать выводы, прогнозы, решать различные проблемы — это и называется мышлением.

**Мышление — это процесс деятельности мозга, главным образом, сознания. Оно характеризуется способностью человека рассуждать, сравнивать явления действительности, обобщать, получать выводы.**

Мысля, человек может получать такие данные о действительности, которые нельзя получить непосредственно в ощущениях и восприятиях.

*Пример:* данные о далёких невидимых звёздах или составе молекул.

С помощью мышления человек решает различные жизненные, учебные или трудовые проблемы (например, как экономно израсходовать средства). С помощью мышления человек может предсказывать, предвосхищать ход событий (например, игра в шахматы, предсказание погоды).

Мышление осуществляется с помощью **действий и операций**: сравнение, анализ, синтез, ассоциации, припоминание, обобщение, классификация и другие.

### Операция «Сравнение»

### Упражнение 1.

*Укажите сходство и различие пар слов.*

| Сходство | Слова                                                                                                                                            | Различие |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
|          | книга — тетрадь<br>линейка — транспортир<br>лошадь — паровоз<br>почки — печень<br>стихотворение — рассказ<br>телефон — радио<br>самолет — ракета |          |

В этом упражнении вы сопоставляли, сравнивали слова.

**Сравнение** — установление сходства и различия отдельных предметов путем выделения их качественных и количественных признаков. Сравнение лежит в основе измерения: мы сравниваем мерку (единицу величины) с самой величиной.

*Пример:* «Удава измеряют в попугаях (38 попугаев и одно попугайское крылышко)», длину комнаты — в метрах.

### Операция «Анализ»

*Анализ — это мысленное разъединение целого на составные части.*

### **Упражнение 2. Тест Липпмана «Логические закономерности»**

Цель: выявить степень развития способности устанавливать логические закономерности.

Предлагается с помощью анализа найти закономерность в расположении чисел и продолжить его ещё двумя числами.

1. Проанализировать каждый ряд чисел и установить закономерность его построения.
2. Определить два числа, которые бы продолжили ряд, не нарушая логики его построения, и записать их.
3. Проверить правильность ответов по «ключу».
4. Подсчитать баллы: 1 балл за каждую правильно определенную пару чисел в ряду (максимальное количество баллов = 5).
5. Сделать вывод об уровне развития логического мышления по шкале.

Оценка: относительная, учитываются время и количество правильно решённых рядов.

*Примеры:*

- 1) 2, 3, 4, 5, 6, 7, ...
- 2) 6, 9, 12, 15, 18, 21, ...
- 3) 1, 2, 4, 8, 16, 32, ...
- 4) 4, 5, 8, 9, 12, 13, ...
- 5) 19, 16, 14, 11, 9, 6, ...

*Ответы:*

- 1) 8, 9 (+1);
- 2) 24, 27 (+3);
- 3) 64, 128 ( $\times 2$ );
- 4) 16, 17, 20, 21 (пары через +3);
- 5) 4, 1.

Особый вид анализа — рефлексивный анализ, или просто рефлексия. Она даёт возможность увидеть, как и почему получился тот или иной результат.

### Операция «Синтез»

### **Упражнение 3. «Составь слова»**

Составить из букв данного слова возможно большее число слов — существительных в единственном числе, именительном падеже. Пример. Из слова «лампочка»: почка, лак, кол, ком, мочка, мол, лом и т.д.

*Пример-шутка:*

Вот из слова ГАСТРОНОМ

Вышел важный АСТРОНОМ,  
 Вышел МАГ и вышел ГНОМ,  
 А за ними АГРОНОМ.  
 МОСТ построен на реке,  
 ГРОМ грохочет вдалеке,  
 С нижней палубы МАТРОС  
 От причала тянет ТРОС...  
 Сверху летчику видна  
 Вся родная СТОРОНА.

*Теперь самостоятельно поработайте со словами: математика, учитель, доска и др.*

В этом упражнении вы из букв одного слова собрали, сложили, синтезировали новые слова.

*Синтез — это объединение в одно целое нескольких частей, предметов, сборка целого из частей.* Синтез — основа воображения, творчества.

### Операция «Обобщение, образование понятия»

#### **Упражнение 4. «Назови одним словом»**

Многие конкретные предметы, мы иногда называем одним словом. Например, словом «деревья» обозначают и сосну, и берёзу, и липу и т.п. Попробуйте назвать одним словом следующие группы объектов:

Автобус, велосипед, мотоцикл ...

Стол, стул, шкаф, диван ...

История, биология, астрономия ...

Пословица, поговорка, сказка ...

Треугольник, квадрат, круг...

В этом упражнении вы использовали операцию мышления, которая носит название **обобщение**. С помощью обобщения сходные объекты, образы объединяются, выделяются в одну группу, наделяются общим признаком. Включение такого обобщения в систему видовых и родовых признаков образует **понятийное обобщение**.

**Понятие — это уже не конкретный образ, а общее обозначение нескольких предметов, явлений, имеющих общее качество.**

*Пример:* вы видите письменный стол, обеденный стол, парты — ученические столы, компьютерные столы, чертёжные столы, а слово «стол» будет их обобщением — **понятием стола** (с общими признаками: наличие плоскости, опор, общности функций).

### Операция «Абстрагирование»

Мысленное выделение какого-либо свойства, признака объекта и отвлечение от всех других его свойств называется **абстрагированием**.

*Пример:* возьмём хлеб; он белый, съедобный, вкусный, круглый и т.д. Но нам важно не это, мы выделяем то, что он съедобный, что хлеб — еда, пища. Мы берём с собой в дорогу пищу, абстрагируясь от других её конкретных свойств.

### Операция «Классификация»

В основе классификации лежит сравнение и обобщение. **Классификация** — это распределение объектов по классам, родам, видам, имеющим какие-либо общие признаки.

#### **Методика 5. «Исключение лишнего»**

Цель: определение особенностей понятийного мышления, умения сравнивать, анализировать и обобщать выделенные признаки.

В предлагаемой методике используется 24 набора достаточно близких по смыслу понятий. Задачей испытуемых является отбор в каждой строчке только двух слов, наиболее тесно связанных с тестовым словом, стоящим перед скобками. Слова, которые наиболее тесно связаны с тестовым словом, испытуемый подчеркивает. По команде экспериментатора «Начали» испытуемый начинает работать, по команде «Стоп» - прекращает. Время выполнения задания - 12 минут.

#### **Образец бланка к методике «Исключение лишнего».**

1. Война (самолет, пушки, сражение, ружья, солдаты)
2. Чтение (глаза, книга, картина, печать, слово)
3. Сад (растения, садовник, собака, забор, земля)
4. Сарай (сеновал, лошади, крыша, стены)
5. Река (берег, рыба, рыболов, тина, вода)
6. Город (автомобиль, здание, толпа, улица, велосипед)
7. Куб (углы, чертеж, сторона, камень, дерево)
8. Игра (карты, игроки, штрафы, наказание, правила)
9. Кольцо (диаметр, алмаз, проба, круглость, печать)
10. Газета (правда, приложение, телеграмма, бумага, любовь, текст, редактор)
11. Книга (рисунок, война, бумага, любовь, текст)
12. Пение (звон, искусство, голос, аплодисменты, мелодия)
13. Землетрясение (пожар, смерть, колебания, почва, шум)
14. Библиотека (город, книги, лекции, музыка, читатели)
15. Лес (лист, яблоня, охотник, дерево, волк)
16. Спорт (медаль, оркестр, состязание, победа, стадион)
17. Больница (помещение, сад, врач, радио, больные)
18. Любовь (розы, чувство, человек, город, природа)
19. Мебель (стулья, стол, дерево, сервант, шкаф)
20. Оружие (танки, самолеты, хлопущки, пушки, железо)
21. Овощи (клубника, свекла, арбуз, морковь, яблоко)

#### **Обработка результатов.**

1. Сравнить свои ответы с правильными.
2. Подсчитать общее количество баллов: 1 балл за каждое совпавшее слово. Таким образом, максимальное количество баллов = 48.
3. Сделать вывод (по цели), оценив набранные баллы по шкале:
  - 40 – 48 баллов – высокий уровень умения сравнивать, анализировать и обобщать выделенные признаки.
  - 25 – 39 баллов – средний уровень
  - 24 балла и ниже – неудовлетворительный, свидетельствующий о неумении испытуемого сравнивать, анализировать

и обобщать выделенные признаки.

*Правильно выбранные слова:*

|                        |                                     |
|------------------------|-------------------------------------|
| 1. сражение, солдаты;  | 12. голос, мелодия;                 |
| 2. глаза, слово;       | 13. колебание, почва;               |
| 3. растения, земля;    | 14. книги, читатели;                |
| 4. крыша, стены;       | 15. лист, дерево;                   |
| 5. берег, вода;        | 16. состязание, победа;             |
| 6. здание, улица;      | 17. врач, больные;                  |
| 7. углы, сторона;      | 18. чувство, человек;               |
| 8. игроки, правила;    | 19. стулья, стол или сервант, шкаф; |
| 9. диаметр, круглость; | 20. танки, пушки;                   |
| 10. текст, редактор;   | 21. свекла, морковь.                |
| 11. бумага, текст;     |                                     |

### **Методика 6. «ИЗУЧЕНИЕ ГИБКОСТИ МЫШЛЕНИЯ»**

Методика позволяет определить вариативность подходов, гипотез, исходных данных, точек зрения, операций, вовлекаемых в процесс мыслительной деятельности. Может применяться как индивидуально, так и в группе.

Ученикам предъявляется бланк с записанными на нем анаграммами (набор букв). В течение 3 мин. они должны составлять из наборов букв слова, не пропуская и не добавляя ни одной буквы. Слова могут быть только существительными.

Обработка результатов

| Уровень гибкости | Взрослые   | Учащиеся 3-4-х классов | Учащиеся 1-2-х классов |
|------------------|------------|------------------------|------------------------|
| Высокий          | 26 и более | 20 и более             | 15 и более             |
| Средний          | 21-25      | 13-19                  | 10-14                  |
| Низкий           | 11-20      | 7-12                   | 5-9                    |

Подсчитывается количество верно составленных слов в течение 3 мин. Количество составленных слов — показатель гибкости мышления:

### **Методика 7. «ИЗУЧЕНИЕ БЫСТРОТЫ МЫШЛЕНИЯ»**

Методика позволяет определить темп выполнения ориентировочных и операциональных компонентов мышления. Может применяться как индивидуально, так и в группе. Ученикам предъявляется бланк со словами, в которых пропущены буквы. По сигналу они в течение 3 мин. вписывают недостающие в словах буквы. Каждый прочерк означает одну пропущенную букву. Слова должны быть существительными нарицательными в единственном числе.

Обработка результатов

Подсчитывается количество правильно составленных слов в течение 3 мин. Показателем быстроты мышления и одновременно показателем подвижности нервных процессов выступает количество составленных слов:

- менее 20 — низкая быстрота мышления и подвижность нервных процессов;



- 21 -30 — средняя быстрота мышления и подвижность нервных процессов;
- 31 слово и более — высокая быстрота мышления и подвижность нервных процессов.

Образец бланка

|        |       |        |        |       |        |
|--------|-------|--------|--------|-------|--------|
| д-ЛЮ   | к-ша  | с-да   | в-за   | н-га  | м-на   |
| ., ля  | к-но  | б-да   | ч-до   | п-л-а | о-р-ч  |
| к-р-он | з-р-о | в-с-ок | с-г-об | в-1-а | п-д-ак |

### Завершение занятия.

#### Упражнение 8. «Живая анкета»

Все участники по кругу отвечают на следующие вопросы:

- Было ли что-то неожиданное для тебя на этом занятии?
- Что тебе понравилось?
- Что не понравилось?

### Ритуал прощания.

Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: «Спасибо, до свиданья».

## 10-11. ТЕМА: «ЧТО ТЫ ЗНАЕШЬ О ПАМЯТИ?»

### Цели занятия

Знакомство с понятием память, видами памяти. Тестирование различных видов памяти.

### Оборудование

Рабочие тетради, для №3 подобрать 20 предметов, для №4 сделать ксерокс (стр. 22 Азбука самопознания), для №7 листовки, для №10,11 листовки, для №12 ксерокс листовок, для №13 ксерокс листовок.

### Вводная часть.

#### Ритуал приветствия

Ведущий приветствует всех и просит учащихся показать условным сигналом свою готовность к работе на занятии. Давайте оценим на пальцах одной руки свое настроение (1 палец – очень плохое, 5 - прекрасное).

**Рефлексия прошлого занятия** (Вспомни, что на прошлом занятии тебе больше всего понравилось /запомнилось?).

**Ритуал начала занятия.** Ведущий спрашивает каждого: «Что было важного в твоей жизни за прошлую неделю?» Объясняет цель занятия.

### Основная часть.

О памяти написано много разных книг и статей, о ней часто говорят и оценивают ее. Вспомним, что же такое «память».

Память достигает своего максимума в возрасте около 13 лет... Наиболее развитый ум не обязательно соединен с хорошей памятью... Имеют больше памяти адвокаты, ...чем врачи; музыканты - больше, чем другие артисты. Память лучше

перед едой, чем после еды... Память лучше утром, чем вечером; летом - лучше, чем зимой, на юге - лучше, чем на севере. Нужно прибавить, что память во многом зависит от упражнения».

Что вы делали вчера? Какие были уроки и что вам задали? Где вы отдыхали прошлым летом?

Все это и многое-многое другое содержится в вашем внутреннем мире, помогает вам ориентироваться в своих поступках.

Хранит всю эту информацию о происшедшем с вами, о воспринятом вами особый отдел мозга, называемый памятью.

Теперь подумайте, что вы знаете о своей памяти, как вы ее оцениваете сами и как ее оценивают другие?

Как вы думаете, что имеют в виду, когда оценивают чью-то память:

- ♦ сколько человек запоминает;
- ♦ какой материал лучше запоминает (прочитанный про себя или вслух, показанные движения или выраженные эмоции, числа или слова);
- ♦ как быстро запоминает;
- ♦ как долго хранит в памяти;
- ♦ насколько быстро может вспомнить то, что необходимо в данный момент.

**Память — способность мозга сохранять в со знании прошлые впечатления и опыт (информация и эмоции).**

Как вы думаете, для чего нужна человеку память?

- чтобы использовать образы памяти при решении жизненных проблем и задач;
- чтобы не тратить время на освоение того, что уже было усвоено;
- чтобы не повторять своих ошибок.

Как мы помним? Что значит **запомнить**?

У каждого органа чувств — своя память ощущений, образов, восприятий. Это — образная память (зрительная, слуховая, осязательная, обонятельная, вкусовая); она имеется и у животных.

Но у человека, в отличие от животных, есть речь и язык, на которых основывается словесная память. Словесная память многократно увеличивает возможности запоминания.

В зависимости от нашего желания (установки) мозг может запоминать очень ненадолго (кратковременная память) или надолго (долговременная память).

В памяти различают процессы: запоминание, сохранение, воспроизведение и забывание.

**Запоминание** может быть *механическим* (без придания смысла тому, что запоминается) и *логическим*, когда в запоминаемом выделяются связи, определяются смысл, логика.

Попробуйте определить, какой вид памяти вам хочется улучшить и для чего вам это нужно. С этой целью мы:

- выполним предлагаемые задания;
- прочитаем советы;

- подумаем, как можем использовать память при реализации своих целей.

### Тестирование различных видов памяти

#### **Упражнение 1. Объём кратковременной памяти.**

*Предъявляется ряд цифр на три секунды. Необходимо записать подряд по памяти.*

*Пример: 93726805473...*

*Норма:  $7 \pm 2$  знака.*

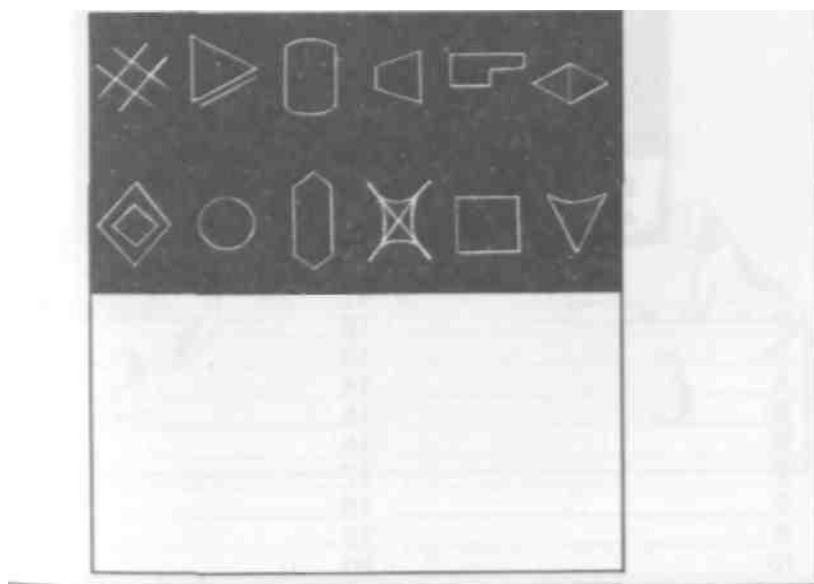
*Ученикам зачитываются 10 слов. После команды «Записывайте» ученики должны записать запоминающиеся слова в том же порядке, как они были предъявлены.*

Слова: утро, серебро, ребенок, река, север, вверх, капуста, стакан, школа, ботинок.

**Ведущий:** *Давайте проверим свою зрительную память.*

#### **Упражнение 2.**

Рассмотри фигуры на темном фоне рисунка в течение 2 минут и постарайся их запомнить. Затем закрой рисунок листом бумаги и попробуй нарисовать фигуры в таком порядке, как удалось запомнить.



**Упражнение 3.** *Предлагается в течение двух минут посмотреть на 20 предметов, разложенных на столе (или изображённых на плакате). Затем по памяти в течение одной минуты написать названия предметов, которые запомнили.*

Если вы запомнили: меньше 10 предметов — ваша память недостаточна; 10-15 — средняя; 16-18 — хорошая; 19-20 предметов — исключительная.

#### **Упражнение 4.**

Давайте проверим, хорошо ли вы запоминаете слова, которые читаете про себя. Постарайтесь в течение 2 минут выучить слова, помещенные ниже. Можешь записывать их под рисунком, если тебе это помогает запомнить. Затем закройте рисунок и запишите на пронумерованных линейках столько слов, сколько запомнили.

## Оцени свои результаты

|                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|
| Очень хороший результат: | 16-20 правильных ответа; |
| Хороший результат:       | 11-15 правильных ответа; |
| Средний результат:       | 6-10 правильных ответов; |
| Ниже среднего:           | 5 и меньше.              |

**Ведущий: Давайте проверим свою слуховую память.**

**Упражнение 5.**

Чтобы проверить, легко ли вы запоминаете на слух слова, например, при изучении иностранного языка, прочтите себе вслух (можно попросить кого-нибудь другого прочитать тебе) следующие слова, а затем попробуйте написать все, что запомнили, в тетради:

|          |         |
|----------|---------|
| - газета | - школа |
| - осень  | - очки  |
| - железо | - ветер |
| - нога   | - трава |
| - сахар  | - море  |

То же самое можешь повторить с числами:

|    |    |
|----|----|
| 7  | 53 |
| 23 | 42 |
| 76 | 98 |
| 15 | 3  |
| 1  | 10 |

## Оцени свои результаты

|                          |                         |
|--------------------------|-------------------------|
| Очень хороший результат: | 9-10 правильных ответа; |
| Хороший результат:       | 7-8 правильных ответа;  |
| Средний результат:       | 5-6 правильных ответов; |
| Ниже среднего:           | 4 и меньше.             |

Проанализируй те полученные результаты, не забывая, что не обязательно все виды памяти должны быть на очень высоком уровне. Много зависит от того, чем занимаешься, например: музыкой, иностранными языками или рисуешь; гимнастикой или шахматами. Вид занятий тренирует определенный вид или виды памяти.

**Упражнение 6.**

*Читается три раза равномерно с перерывом в одну секунду ряд чисел:*  
642, 893, 578, 762, 463, 739, 327, 146, 423, 951.

*После этого требуется записать их по памяти в любом порядке. Каждое правильное число — 10%.*

Память, как ты знаешь, можно тренировать.

**Ведущий:** Давайте потренируем свою зрительную и моторную (двигательную) память.

### **Упражнение 7.**

Выбери один из рисунков забавных зверушек. Рассмотрни его внимательно, стараясь запомнить. Попробуй, не глядя на рисунок, нарисовать его одной линией, не отрывая руки. После нескольких пробных попыток сделай рисунок с закрытыми глазами. Постарайся нарисовать всех зверей с закрытыми глазами.



**Ведущий:** Давайте проверим логическую (смысловая) память.

### **Упражнение 8.**

Читается один раз с интервалом в две секунды десять пар слов:

луч - солнце, медь — свинец, сучок — елка, год — месяц, нуль — число, свет — заря, шум — водопад, дом - обед, нож — вилка, лист — дерево.

Через 10 секунд перерыва читаются только первые слова, второе слово пары нужно вспомнить и записать. Норма составляет не менее 60%.

**Логическая память гораздо сильнее механической** (попробуйте тот же опыт с логически несвязанными словами: кнопка — книга, лампа — стул, небо) ручка, дрова — отметка, краска — дорога, балкон - самолёт, телевизор — пальто, снег — блокнот, число - стекло, верёвка — час).

**Эмоциональная память** — это память на эмоциональные переживания, которые испытываются при тех или других обстоятельствах.

Если результаты по каким-либо тестам окажутся лучшими, то во время учёбы вам следует опираться именно на этот вид памяти. Если результаты плохие, не падайте духом и не теряйте надежды — **память поддаётся тренировке** и при желании её можно улучшить.

### **Упражнение 9. «Метод удержанных членов ряда и удачных ответов»**

**Цель:** сравнить продуктивность непосредственного и опосредованного запоминания.

Эксперимент состоит из двух опытов. Цель первого опыта — определить объем непосредственного, второго — опосредованного запоминания. Экспериментальный материал в обоих опытах предъявляется слуховым способом.

*В первом опыте* используется классический метод удержанных членов ряда. Экспериментальным материалом служит ряд из 15 не связанных между собой по смыслу слов (из 4-6 букв).

Например: *утро, золото, река, север, огурец, стакан, школа, корова, сон, весна, ветер, любовь, цветок, песня, книга.*

Ведущий читает испытуемому все 15 слов с паузами между словами в 2 с. После окончания чтения ряда, через 5 с, испытуемый должен воспроизвести вслух слова в любом порядке. Ответы фиксируются на бумаге.

*Во втором опыте* используется классический метод удачных ответов. Экспериментальным материалом служит ряд из 15 пар слов (из 4-6 букв). Каждая пара связана между собой любым видом ассоциации.

Например: *зима—снег, дерево—стол, нога—сапог, кот — молоко, ночь — луна, акула — океан, цирк — клоун, лошадь — сено, чернила — тетрадь, кукла — игра, бабочка муха, барабан — пионер, лампа — вечер, щука — карась, пчела — улей.*

Первые слова пар — слова-опоры, вторые — слова-объекты, которые испытуемый должен запомнить. Экспериментатор читает пары слов с ударением на первом слове. Интервал между парами — 2 с. После окончания предъявления ряда, через 5 с, экспериментатор читает только слова-опоры (порядок их предъявления изменяется), а испытуемый должен называть слова-объекты, соответствующие словам-опорам. Ответы и ошибочные воспроизведения экспериментатор фиксирует на бумаге.

*Обработка результатов.*

1. По каждому опыту подсчитать частоту правильных и ошибочных воспроизведений.
2. Составить сводную таблицу результатов обоих опытов.

| Номер опыта | Количество воспроизведений |              |
|-------------|----------------------------|--------------|
|             | правильных                 | неправильных |
| 1           |                            |              |
| 2           |                            |              |

3. Определить коэффициент увеличения эффективности запоминания при переходе к использованию специальных средств запоминания по формуле:

|        |       |   |            |
|--------|-------|---|------------|
| K(%) = |       | * | 100% , где |
|        | V - M |   |            |
|        | M     |   |            |

V – число удержанных членов при опосредованном запоминании;

М – число удержанных членов при непосредственном запоминании.

4. Сравнить результаты опытов между собой, и сделать вывод.

### **Упражнение 10. «Ваши воспоминания»**

Закончите предложения, описав в них моменты, когда вы чувствовали себя так же, как в этих случаях.

1. *Все посмотрели на меня, когда...*
2. *Я очень смутился, когда...*
3. *Я был очень горд, когда...*
4. *Я был очень счастлив, когда...*
5. *Я был очень несчастлив, когда...*
6. *Я выглядел отлично, когда...*
7. *Я испугался, когда...*
8. *Я очень развеселился, когда...*

### **Упражнение 11. «Незабываемые моменты»**

Опишите незабываемые моменты в вашей жизни для каждого случая, предложенного ниже. Укажу, почему именно этот момент запомнился вам.

1. *Незабываемый праздник:* \_\_\_\_\_
2. *Незабываемая поездка:* \_\_\_\_\_
3. *Незабываемые друзья:* \_\_\_\_\_
4. *Незабываемый гость:* \_\_\_\_\_
5. *Незабываемая вечеринка:* \_\_\_\_\_
6. *Незабываемый успех:* \_\_\_\_\_

**Забывание.** Свойство мозга запоминать дополняется свойством забывать. Это защитный механизм человека от перегрузки информацией и эмоциями. Представьте себе, если бы мы помнили всё... Забывчивость мешает нам в учёбе, очень часто требуется что-то вспомнить, а мы не можем. И здесь необходимо учитывать, что из того, что вы слышали, забывается 90%, из того, что видели, — 50%, а из того, что делали, — только 10%.

**Документированная память.** Образ самого себя на различных этапах жизненного пути формируется и сохраняется не только физиологической памятью, но и с помощью фотографии, киносъёмки, звукозаписи и ваших дневниковых записей. Писатель И. Ефремов сказал, что книги, записи, документы — «продолжение нашего мозга». Это опора для нашей физиологической памяти. Если хотите гарантировать запоминание — записывайте информацию. Ваша тетрадь с записями поможет вам через много лет вспомнить сегодняшние события.

### **Ситуация - проба «Амнезия»**

Бывают случаи, когда человек теряет память, забывает о том, что было с ним до определённого момента. Представьте, что вы утром встали и забыли, кто вы и что вы.

### **Методика 12. «Память на образы»**

Цель: предназначена для изучения образной памяти.

Сущность методики заключается в том, что ученику экспонируется таблица с 16 образами в течение 20 с. Образы необходимо запомнить и в течение 1 минуты воспроизвести на бланке.

**Инструкция:** «Вам будет представлена таблица с образами. Ваша задача заключается в том, чтобы за 20 секунд запомнить как можно больше образов. Через 20 с. Уберут таблицу, и вы должны будете зарисовать или записать словесно те образы, которые запомнили».

Оценка результатов тестирования производится по количеству правильно воспроизведенных образов. Норма – 6 правильных ответов и больше.

### **Методика 13. «Различие между узнаванием и воспроизведением»**

Ученикам предъявляется 9 фигур. Вы должны запомнить, а затем воспроизвести по памяти изображенные на рисунке 1 фигуры. Закрыв бумагой предыдущий рисунок, узнайте на рис. 2 фигуры из него.

Давайте я прочитаю советы, может, вы найдете для себя нечто полезное, на что раньше не обращали внимания.

## **СОВЕТЫ**

Старайтесь не забывать, что память можно улучшить при некоторых условиях:

- ты сам этого хочешь;
- знаешь, зачем тебе нужно развивать память;
- уверен в успешности занятий и упражнений;
- будешь стремиться использовать возможности своей памяти.

Используете ли вы известные приемы при запоминании:

- стремление запомнить; повторение;
- сосредоточение внимания;
- правильную последовательность запоминания.

Вспомни, каким образом вы заучиваете материал, какой вид памяти применяешь:

- читаешь про себя, закрыв глаза, стараешься мысленно увидеть прочитанное, записываешь (используешь зрительную память);
- читаешь вслух, повторяешь вслух прочитанное (запоминаешь при помощи слуховой памяти);
- заучиваешь слово в слово, не задумываясь над смыслом, механически;
- объединяешь отдельные элементы запоминаемого в группы, любишь схемы, записываешь в виде конспекта основные мысли, т.е. используешь логическую память, зрительную или слуховую.

Используете ли вы известные способы, чтобы лучше запомнить:

- перед запоминанием ставишь цель;
- никогда не говоришь себе: "Мне это не пригодится" или "Я не хочу это учить", "Мне это не надо";
- умеешь быстро сосредоточиваться;
- через некоторое время мысленно повторяешь то, выучил;
- размышляешь над тем, что читал или учил.



Правильно ли организуете свое время?

- Не садись за занятия, пока не отдохнешь;
- Выполняешь домашние задания в правильной последовательности:
  - сначала учишь те предметы, которые даются не очень легко;
  - чередуешь похожие предметы, например, гуманитарные с математикой, так как чем больше новая информация для запоминания похожа на уже выученную, тем быстрее старая забывается, замещаясь новой.

Вот в какой последовательности предлагал учить уроки известный психолог Б. М. Теплов:

#### ПРАВИЛЬНО

-история  
-алгебра  
-литература

#### НЕПРАВИЛЬНО

-иностраннй язык  
-родной язык

Повторяешь нужный тебе материал через 15-20 минут после того, как выучили или прочитал, затем - через 8-9 часов. То, что запоминал вечером, повторяешь утром.

Если хочешь улучшить свою память, получить советы, как это сделать, узнать много интересного и полезного о памяти, прочитай рекомендуемые книги:

*Десять заповедей Мнемозины* (в греческой мифологии — богиня памяти, мать девяти муз):

1. **Внимание** — *резец памяти: чем оно острее, тем глубже следы. Чем больше желания, заинтересованности в новых знаниях, тем лучше запомнится.*
2. *Приступая к запоминанию, поставьте перед собой цель — запомнить ненадолго, надолго, навсегда. Установка на длительное сохранение информации обеспечит условия для лучшего запоминания.*
3. *Используйте **смысловое** запоминание: 1) поймите, 2) установите логическую последовательность, 3) разбейте материал на части и найди те в каждой части «ключевую фразу» или «опорный пункт».*
4. *Знайте о таком **эффекте**: если решение какой либо задачи прервано, то оно запомнится лучше по сравнению с благополучно решёнными задачами.*
5. ***Лучше** два раза прочесть и два раза воспроизвести, чем пять раз читать без воспроизведения.*
6. *Начинайте **повторять** материал по «горячим следам», лучше перед сном и с утра.*
7. *Учитывайте **«правило края»**: обычно лучше запоминается начало и конец информации, а середина «выпадает».*
8. *Всё, что вы учите, старайтесь применять. На стоящая мать учения — не повторение, а **применение**.*

**Рекомендация «Как учить стихотворение»**

Стихотворение надо учить **целиком**. Лучше начинать учить его за 2-3 дня до того срока, к которому оно должно быть выучено; но если стихотворение надо выучить к завтрашнему дню, то приготовление уроков начните с него.

1. **Прочитайте** стихотворение вслух: первый раз — тихо, второй — громко. **Выясните** все непонятные слова и обороты. Прочитайте третий раз — **громко** и выразительно.

2. Каждый раз, читая стихотворение, вы должны знать, что читаете именно для того, чтобы **запомнить**. Уже при втором прочтении надо **попытаться** уловить мелодию, ритм стихотворения.

3. Сделайте двухминутный перерыв. Повторите стихотворение вслух 2-3 раза, при необходимости заглядывая в текст. Между повторениями делайте небольшие паузы. **Попытайтесь представить** себе описываемые в стихотворении события, образы, картины или его настроение.

4. Спустя **несколько часов** повторите стихотворение вслух 2-3 раза, не заглядывая в текст и отмечая в памяти, плохо выученные места. После этого ещё раз прочтите текст, обращая внимание **на интонацию**.

5. Даже если стихотворение выучено полностью, **перед сном** повторите его ещё раз.

6. **Утром** следующего дня сначала посмотрите текст стихотворения, а потом прочитайте его по памяти.

7. Очень длинные стихи следует учить **по частям**, но заучивание каждой части начинайте с повторения конца предыдущей.

### **Завершение занятия.**

#### **Упражнение 14. «Живая анкета»**

Все участники по кругу отвечают на следующие вопросы:

- Было ли что-то неожиданное для тебя на этом занятии?
- Что тебе понравилось?
- Что не понравилось?

### **Ритуал прощания.**

Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: «Спасибо, до свиданья».

## **12. ТЕМА: «САМООЦЕНКА»**

### **Цели занятия:**

Обобщить знания о себе.

Создать настрой на усиление процесса познания и понимания самого себя.

Повышение самооценки участников.

**Оборудование:** рабочие тетради, ручки, бумага, карандаши, приложение для №2, №4., пластилин №5.

### **Вводная часть.**

#### **Разминка**

Введение в атмосферу тренинга.

### **Упражнение 1. «Тропинка»**

Участники идут по тропинке за ведущим. После фраз «Яма!», «Кочка!», «Ручей!», «Дерево!» вся группа вместе с ведущим преодолевает данное препятствие.

### **Ритуал приветствие**

Ведущий приветствует всех и просит учащихся показать условным сигналом свою готовность к работе на занятии. Давайте оценим на пальцах одной руки свое настроение (1 палец – очень плохое, 5 - прекрасное).

**Рефлексия прошлого занятия** (Вспомни, что на прошлом занятии тебе больше всего понравилось /запомнилось?).

**Ритуал начала занятия.** Ведущий спрашивает каждого: «Что было важного в твоей жизни за прошлую неделю?» Объясняет цель занятия.

### **Основная часть.**

В жизни мы постоянно выражаем свое отношение к окружающему: нравится или не нравится, красиво или некрасиво и т.д. Это и есть оценка – определение ценности, установление качества, степени, уровня, значения чего-либо или кого-либо. В основе оценки лежит сравнение с каким-то образом, примером.

**Ведущий:** *Основная задача, которая стоит сегодня перед вами: понять, осознать адекватность своей самооценки.*

### **Вводная беседа**

**Ведущий:** Вы когда –нибудь оценивали себя, свои качества, достоинства и недостатки? Совпадала ли эта ваша самооценка с оценкой вас другими людьми?

**Оценка самого себя, своих качеств, достоинств и недостатков называется самооценкой.** Бывает, что человек думает лучше, чем он есть на самом деле – это завышенная самооценка, а бывает наоборот: заниженная самооценка. И то и другое – будет мешать вам жить, становиться лучше.

Надо стремиться, чтобы самооценка была адекватная. Для этого надо сравнивать себя с другими людьми, прислушиваться к высказываниям друзей, учителей.

Окружающие люди, с которыми вы сравниваете себя и свои поступки, играют роль зеркала, в которое смотрится каждый из вас, **составляя образ своего Я.**

**Ведущий:** *Существуют 3 уровня самооценки:*

- самооценка реальная, соответствующая действительности;
- завышенная самооценка;
- заниженная самооценка.

По мере того как называются эти уровни, учащиеся объясняют, как они это понимают, приводят примеры.

**Ведущий:** *Как вы считаете, вы человек хороший?*

Ответы по кругу.

*Почему вы так считаете? Что вам дает на это право?*

Ответы.

*От чего зависит ваша самооценка?*

Возможные ответы:

1. От внутреннего ощущения того, насколько хорошо я себя знаю.
2. От мнения обо мне окружающих.
3. От мнения «значимых других».
4. От того, насколько я сам уверен в себе и т.д.

**Ведущий:** Мы понимаем, что хорошо, если человек себя оценивает реально. А если человек занижает свои способности, недооценивает свои возможности, не уверен в себе, то как к нему относятся окружающие?

Ответы.

### Самооценка:

| Завышенная                                                                                                                                                                        | Адекватная                                                                                               | Заниженная                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Переоценка своих данных</li> <li>• Эгоистичность</li> <li>• Превосходство над другими</li> <li>• Пренебрежение мнением других</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Знание себя</li> <li>• Правильное отношение к другим</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Недооценка своих данных</li> <li>• Неуверенность</li> <li>• Чувство тревоги</li> </ul> |

### Упражнение 2. Тест «Какой ты?»

Цель: научить выделять и оценивать различные стороны личности.

«Расскажи о себе. Какой ты? На кого похож?»

Ниже указаны два качества и между ними несколько клеточек. Отметь крестиком в нужной клетке, на кого ты похож.

1. Как ты учишься?

|                         |  |  |  |  |  |                               |
|-------------------------|--|--|--|--|--|-------------------------------|
| Лучшие ученики в классе |  |  |  |  |  | Самые плохие ученики в классе |
|-------------------------|--|--|--|--|--|-------------------------------|

2. Какое твое здоровье?

|                       |  |  |  |  |  |                      |
|-----------------------|--|--|--|--|--|----------------------|
| Очень здоровые ребята |  |  |  |  |  | Очень больные ребята |
|-----------------------|--|--|--|--|--|----------------------|

3. У тебя много друзей?

|                                      |  |  |  |  |  |                              |
|--------------------------------------|--|--|--|--|--|------------------------------|
| Ребята, у которых очень много друзей |  |  |  |  |  | Ребята, у которых нет друзей |
|--------------------------------------|--|--|--|--|--|------------------------------|

4. Ты умный?

|                    |  |  |  |  |  |               |
|--------------------|--|--|--|--|--|---------------|
| Очень умные ребята |  |  |  |  |  | Глупые ребята |
|--------------------|--|--|--|--|--|---------------|

## 5. Ты красивый?

|                       |  |  |  |  |  |                         |
|-----------------------|--|--|--|--|--|-------------------------|
| Очень красивые ребята |  |  |  |  |  | Самые некрасивые ребята |
|-----------------------|--|--|--|--|--|-------------------------|

## 6. Ты смелый?

|                                               |  |  |  |  |  |                                      |
|-----------------------------------------------|--|--|--|--|--|--------------------------------------|
| Очень смелые ребята, которые ничего не боятся |  |  |  |  |  | Ребята, которым часто бывает страшно |
|-----------------------------------------------|--|--|--|--|--|--------------------------------------|

## 7. Какое у тебя обычно настроение?

|                                                 |  |  |  |  |  |                                                      |
|-------------------------------------------------|--|--|--|--|--|------------------------------------------------------|
| Веселые ребята, у них всегда хорошее настроение |  |  |  |  |  | Грустные ребята, у них очень часто плохое настроение |
|-------------------------------------------------|--|--|--|--|--|------------------------------------------------------|

## 8. Тебе нравится учиться?

|                                        |  |  |  |  |  |                                                         |
|----------------------------------------|--|--|--|--|--|---------------------------------------------------------|
| Ребята, которым очень нравится учиться |  |  |  |  |  | Ребята, которые терпеть не могут учиться и делать уроки |
|----------------------------------------|--|--|--|--|--|---------------------------------------------------------|

## 9. Ты всегда чувствуешь себя уверенно?

|                                       |   |   |   |   |   |                                                  |
|---------------------------------------|---|---|---|---|---|--------------------------------------------------|
| Ребята, которые всегда уверены в себе | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Ребята, которые обычно чувствуют себя неуверенно |
|---------------------------------------|---|---|---|---|---|--------------------------------------------------|

## 10. Ты счастливый?

|                         |  |  |  |  |  |                                                  |
|-------------------------|--|--|--|--|--|--------------------------------------------------|
| Очень счастливые ребята |  |  |  |  |  | Ребята, которые часто чувствуют себя несчастными |
|-------------------------|--|--|--|--|--|--------------------------------------------------|

## 11. Ты слушаешься своих воспитателей?

|                                               |  |  |  |  |  |                                                   |
|-----------------------------------------------|--|--|--|--|--|---------------------------------------------------|
| Ребята, которые всегда слушаются воспитателей |  |  |  |  |  | Ребята, которые никогда не слушаются воспитателей |
|-----------------------------------------------|--|--|--|--|--|---------------------------------------------------|

Сложи баллы по всем 11 качествам.

Информация для учителя: около 40 баллов (плюс-минус 5) – реальная самооценка.

45-59 баллов – склонна к завышению.

34-21 баллов – склонна к занижению.

60-70 баллов – явно завышенная.

20-10 баллов – явно заниженная.

Обсуждение:

Сравните полученные суммарные баллы. Что вы думаете по поводу разницы в оценке?

Всегда ли мы оцениваем себя реалистично?

**Ведущий:** Заниженная самооценка – это когда человек принижает свои способности. Завышенная самооценка – это когда человек превозносит свои способности, а успехи окружающих принижает.

### **Упражнение 3. Рисование «Правая и левая рука»**

Выберите разные цвета для правой и левой руки. Закрыв глаза, рисуйте каракули двумя руками, затем, открыв глаза, сформулируйте образы на основе этих каракулей.

### **Упражнение 4. «Самооценка своих представлений о себе»**

Припомните свои знания и представления о себе, попробуйте их оценить. Попробуйте оценить знания о себе по пятибалльной системе (5 ставится за отличное знание о себе, 1- при отсутствии этого знания). Сумма баллов (средний балл) будет характеризовать уровень ваших знаний о себе.

| <b>Знаете ли вы себя?</b> |                                             |           |                |
|---------------------------|---------------------------------------------|-----------|----------------|
| 1                         | Я знаю свои физические данные               | 5 4 3 2 1 | не знаю        |
| 2                         | Я знаю свое здоровье                        | 5 4 3 2 1 | не знаю        |
| 3                         | Я знаю себя                                 | 5 4 3 2 1 | не знаю        |
| 4                         | Я знаю особенности своих органов чувств     | 5 4 3 2 1 | не знаю        |
| 5                         | Я знаю свои способности (к чему я способен) | 5 4 3 2 1 | не знаю        |
| 6                         | Я знаю свои потребности (чего мне хочется)  | 5 4 3 2 1 | не знаю        |
| 7                         | Я знаю свой характер                        | 5 4 3 2 1 | не знаю        |
| 8                         | Я представляю особенности своего ума        | 5 4 3 2 1 | не представляю |
| 9                         | Я знаю, какая у меня память                 | 5 4 3 2 1 | не знаю        |
| 10                        | Я знаю особенности своего поведения         | 5 4 3 2 1 | не знаю        |
| 11                        | Я веду личный дневник                       | 5 4 3 2 1 | не веду        |

### **Упражнение 5. «Лепим»**

Процедура проведения. Предложить подросткам вылепить из пластилина модель своего образа «Я» в будущем.

Обсуждение. Каждый участник называет фигуру и рассказывает о ней.

Выводы. Создание материального образа выносит вовне переживания подростка и дает возможность их отрефлексировать.

Построение идеального образа будущего повышает самооценку в настоящем и актуализирует более точно представление о себе.

### **Упражнение 6. «Живая анкета»**

Все участники по кругу отвечают на следующие вопросы:

- Было ли что-то неожиданное для тебя на этом занятии?
- Что тебе понравилось?
- Что не понравилось?
- Каков сейчас ваш эмоциональный фон? Изменился ли «цвет» эмоции?

- . Что нового вы почувствовали сегодня на занятии по сравнению с тем, что вы почувствовали перед началом занятий?
- . Какие чувства вы заметили у окружающих?

### **Ритуал прощания.**

Все учащиеся по кругу называют, в какой бы цвет они окрасили ту эмоцию, которую они сейчас испытывают? После говорят: «Спасибо, до свиданья».

## **13. ТЕМА: САМООЦЕНКА**

(продолжение)

### **Цели занятия:**

Совершенствовать коммуникативные умения;  
Способствовать развитию, формированию адекватной самооценки, рефлексии;  
Повышение самооценки участников.

**Оборудование:** рабочие тетради, бумага, ручки, карандаши, музыкальная аппаратура, спокойная музыка, листы «Лучше я буду...» для каждого (упр. 3), и заготовка листовок «Как наблюдать за собой».

### **Вводная часть.**

#### **Ритуал приветствия**

Ведущий приветствует всех и просит учащихся показать условным сигналом свою готовность к работе на занятии. Давайте оценим на пальцах одной руки свое настроение (1 палец – очень плохое, 5 – прекрасное).

**Рефлексия прошлого занятия** (Вспомни, что на прошлом занятии тебе больше всего понравилось / запомнилось?).

**Ритуал начала занятия.** Ведущий спрашивает каждого: «Что было важного в твоей жизни за прошлую неделю?» Объясняет цель занятия.

### **Основная часть.**

#### **Продолжение темы занятия**

**Ведущий.** Мы продолжаем предыдущую тему урока и основной задачей сегодня будет, осознать адекватность своей самооценки.

**Инструкция участникам:** «Сейчас вы переживаете самый важный возрастной период вашей жизни. В это время люди особенно думают о том, кто они, чем хороши и чем плохи, вглядываются в себя и других. Происходит формирование понятия о себе – самооценка.

Как правило, **самооценка** – продукт наших мыслей. Она может быть адекватной и неадекватной. Но от того, как мы ее формируем, зависят наша жизнь, поведение, способность чувствовать себя уверенно, эффективно существования, постановки и достижения целей. Наша самооценка влияет на отношение с окружающими.

В том возрасте, в котором вы находитесь, человек быстро развивается и изменяется, а также усваивает много новых форм поведения, что отражается на его опыте и может вызвать некоторые сомнения в себе. Каждому человеку присуще сомневаться в правильности своих действий и поступков. Это нормальное

явление. Однако все хорошо в меру. Если человек слишком критичен к себе или, наоборот, не критичен к своим действиям, он может оказываться в неприятной для него ситуации. Поэтому нужно учиться управлять своей самооценкой, уметь уважать себя, контролировать, поощрять и критиковать, не бояться смотреть на себя правдиво, уметь эффективно и успешно действовать. Но для этого нужно знать себя. Это даст возможность управлять своим здоровьем, поведением, успехами в жизни».

### ***Упражнение 1. «Разговор двух друзей (подруг)»***

Участники разбиваются по парам и садятся напротив друг друга. Им предлагается общаться в течение 2-3 минут. Затем ведущий просит развернуться спиной друг к другу и пообщаться еще 2-3 минуты. Затем обсуждение (Как ты себя чувствовал? Как удобнее было общаться? Почему?)

**Ведущий:** «Мы говорили о самооценке, о своих сильных и слабых сторонах. Как вы думаете, может ли самооценка меняться? От чего это зависит?»

(Умение видеть свои плюсы и минусы – главная предпосылка самовоспитания. Совершенствуя себя, человек одновременно меняет и самооценку.)

**Ведущий.** Чтобы оценить себя, нужно какое-либо ваше действие, качество (внешнее или внутреннее – личностное), ощущение, может быть мысль осознать, зафиксировать, а потом – оценить. Например, как я вчера вечером разговаривал с воспитательницей...

Такое целенаправленное наблюдение своих поступков, действий, качеств называют **самонаблюдением**.

### ***Рекомендации “Как наблюдать за собой”***

1. Самонаблюдение лучше всего начинать с контроля за своей осанкой, походкой, далее – манерой говорить, рассказывать, выслушивать других. Затем, используя **прием сравнения**, обратите внимание как ходят другие, говорят, улыбаются, слушают, спорят и т.д.
2. Другой человек – это **зеркало**: смотри, сравнивай, делай выводы, чем ты сильнее, чем слабее других.
3. **Внимание!** Трудность самонаблюдения состоит в том, что тебе приходится одновременно действовать, трудиться и наблюдать за собой, фиксировать свои поступки. При самонаблюдении надо научиться **переключать внимание** то на событие, то на себя. Это требует многократных тренировок.
4. **Выделение главного.** Постоянно отдавать себе отчет, что сейчас происходит, что и зачем делаете и т.д.
5. **Точность, объективность.** Быстрая, сиюминутная самооценка при тех или иных ситуациях наиболее субъективна. Она будет точнее при последующем анализе пережитого.
6. Восстанавливая в памяти прожитый день, неделю, отмечайте главное, что произошло, как вы реагировали на события, как вели себя, что говорили. И главное: как можно было бы лучше поступить или сказать.



## **Упражнение 2. Психологический настрой на уверенность в себе**

**Ведущий.** Сядьте удобно. Сосредоточьтесь на себе, на своих внутренних ощущениях. Почувствуйте свое тело и расслабьтесь...

Представьте, что вы смотрите в небо. Почувствуйте небо внутри себя. Ощутите его бесконечность, позвольте себе раствориться в нем.

Тело отдыхает, а сознание бодрствует. Оно активно. Вы слушаете мой голос... Сосредоточьтесь на нем!

Почувствуйте, как хорошо я к вам отношусь. И пусть каждое мое слово найдет отклик в вашем сердце.

Я настраиваю вас на энергичную, веселую жизнь — и сейчас, и завтра, и во все последующие дни. Вы будете веселыми, энергичными, здоровыми.

Я настраиваю вас на более равнодушное, на более снисходительное отношение к ударам судьбы. Никогда не теряйте мужества, оптимизма! Будьте более стойкими и решительными!

Я настраиваю вас на постоянное, энергичное развитие всех своих способностей: и сейчас, и завтра, и во все последующие дни...

Представьте и почувствуйте, что ваша голова стала сильной, умной.

Почувствуйте — вы полны бодрости! Вы ничего не боитесь! Вы полны сил, энергии, уверенности в себе! У вас все будет получаться!

Вы будете хорошо учиться за счет большой выносливости, хорошего настроения, цепкости памяти, активного желания быстрее наверстать упущенное.

Почувствуйте, как повышается ясность вашей мысли, улучшается настроение, обостряется интуиция.

Почувствуйте прилив новых жизненных сил. У вас все еще впереди! Вы талантливы! И у вас все получится!

Хорошо... Завершаем нашу работу.

Как только вы почувствуете, что вы завершили размышления о себе, что вы отдохнули, вы откроете глаза.

Итак, глаза каждый откроет тогда, когда ему этого захочется...

## **Беседа (продолжение)**

**Ведущий:** Скажите, пожалуйста, а как будут относиться окружающие к тому, у кого явно завышенная самооценка?

Ответы.

**Ведущий:** Значит, мы с вами поняли, насколько важно выработать в себе верную самооценку. Скажите, хорошо ли вы себя знаете? Уверены ли вы в том, что ваша самооценка верна? Ответы.

## **Упражнение 3. «Лучше я буду»**

Цель: направленно на выяснение ценностей и представлений о себе.

Инструкция: Заранее приготовьте листы.

Каждому ребёнку даётся заготовленный лист. Вначале учитель читает вслух все пары слов строчка за строчкой. Затем детям даётся задание выбрать из каждой пары один из двух вариантов. Выбранный вариант дети записывают на листе отдельно.

После того как все дети выполняют задание, попросите их сравнить варианты ответов и найти одинаковые. Обсуждение результатов.

### ЛУЧШЕ Я БУДУ...

1. Собака или кошка
2. Богатый или бедный
3. Богатый ли красивый
4. Счастливый или грустный
5. один или с другими людьми
6. Лошадь или овца
7. Бита или мяч
8. Дерево или цветок
9. Левый или правый
10. Яблоко или банан
11. Собака или волк
12. Река или море
13. Богатый или здоровый
14. Богатый или в семье.

**Завершение занятия** - Эмоциональная и смысловая рефлексия

#### **Упражнение 4. «Листок на спине»**

Процедура проведения: На спинах участников крепится лист бумаги. Каждый участник подходит к тем ребятам, мнение которых ему интересно, и просит написать несколько слов о себе. Лист бумаги оставляют себе на память.

#### **Упражнение 5. «Живая анкета»**

Все участники по кругу отвечают на следующие вопросы:

- Было ли что-то неожиданное для тебя на этом занятии?
- Что тебе понравилось?
- Что не понравилось?
- Каков сейчас ваш эмоциональный фон? Изменился ли «цвет» эмоции?
- Что нового вы почувствовали сегодня на занятии по сравнению с тем, что вы почувствовали перед началом занятий?
- Какие чувства вы заметили у окружающих?

#### **Ритуал прощания**

Все учащиеся по кругу называют, в какой бы цвет они окрасили ту эмоцию, которую они сейчас испытывают. После говорят: «Спасибо, до свиданья».

## **14. ТЕМА: «МОЕ ПРОШЛОЕ, НАСТОЯЩЕЕ, БУДУЩЕЕ».**

**Цель:** укрепление единства прошлого, настоящего, будущего.

**Оборудование:** рабочие тетради, ручки, бумага, карандаши, мяч.

**Вводная часть.****Разминка**

Введение в атмосферу тренинга.

**Упражнение 1. «Комплимент»**

Перекидывание мяча с произнесением комплиментов тому, кому вы кидаете мяч.

**Приветствие**

Ведущий приветствует всех и просит учащихся показать условным сигналом свою готовность к работе на занятии. Давайте оценим на пальцах одной руки свое настроение (1 палец – очень плохое, 5 - прекрасное).

**Рефлексия прошлого занятия** (Вспомни, что на прошлом занятии тебе больше всего понравилось /запомнилось?).

**Ритуал начала занятия.** Ведущий спрашивает каждого: «Что было важного в твоей жизни за прошлую неделю?» Объясняет цель занятия.

**Основная часть.****Формулирование темы занятия**

Вступительное слово учителя: «Сегодня мы будем говорить о связи прошлого, настоящего и будущего в нашей жизни, чтобы мы могли учиться на прошлом опыте и строить свое будущее».

**Содержание занятия**

Нахождение связи прошлого, настоящего и будущего. Укрепление представления о возможности учиться на своем прошлом опыте и планировать, представлять будущее.

**Упражнение 2. «Настоящее, прошлое, будущее»**

«Нарисуйте три круга - настоящее, прошлое, будущее. В каждом круге напишите несколько событий, относящихся соответственно к прошлому, настоящему, будущему. Подумайте, как связаны у вас настоящее, прошлое, будущее. Есть ли у вас события, которые ни с чем не связаны?»

**Упражнение 3. «Письмо в 2030 год»**

«Напишите себе письмо в будущее. Что вы себе хотите пожелать в будущем?»

**Упражнение 4. «Мой жизненный путь»**

«Путник шел по дороге, которая называлась «Жизнь». Дорога привела его к перекрестку. Путник остановился, осмотрелся и задумался. По какому пути идти дальше?

Представьте себя на месте этого путника... О чем вы думаете, что вы чувствуете?

Перед вами чистый лист бумаги. Возьмите карандаш и изобразите на листке варианты своей будущей жизни. Используя свои воспоминания, переживания, фантазии и мечты.

Куда вы хотите идти? Что возьмете с собой в дорогу? С чем встретитесь на своём пути? Чему вам придется научиться?»

**Обсуждение:** Какова цель этого пути? Как вы узнаете, что ваша цель достигнута? Что вам необходимо для того, чтобы достичь поставленной цели? Какие условия, средства, возможности?

### **Упражнение 5. «Постановка целей на будущее»**

*Цель: формирование мотивации на изменение себя.*

Подумайте о целях, которые вы могли бы поставить перед собой сейчас, чтобы достичь их в будущем. Какие из этих целей вы сможете достичь за короткое время (ближайшие цели), а какие – за долгий срок (долгосрочные цели)? Запишите их.

Чтобы вам легче было ставить и достигать целей, познакомимся с моделью «Шаги постановки цели»:

- 1) Определите цель.
- 2) Оцените шаги для достижения цели.
- 3) Рассмотрите возможные проблемы на пути достижения цели.
- 4) Рассмотрите альтернативные варианты для решения проблем возникающих на пути к цели.
- 5) Определите четкие сроки достижения цели.

*Обсуждение целей и конкретных шагов, которые участники намерены предпринять для их осуществления. Составление программы действий на ближайшее будущее.*

### **Завершающая часть.**

**Ведущий:** *Вот и подошёл к концу наш урок. Я хотела бы узнать, получили ли вы опыт, который поможет вам выбрать свою жизненную линию? Сможете ли вы ставить в жизни позитивные цели, планировать свою жизнь, опираясь на положительный опыт?*

Ответы детей.

### **Упражнение 6. «Пожелание»**

*Каждый участник пишет на листе бумаги какое – либо пожелание, сворачивает листок и кладет его в центр комнаты. Когда все участники напишут свои пожелания, они встают в круг и любуются пожеланиями в центре. Затем каждый вынимает по одному пожеланию, и таким образом получается, что все участники группы обменялись пожеланиями.*

### **Упражнение 7. «Вокзал мечты».**

*Цель: обобщить сформированные навыки адекватной оценки своих возможностей и умения на основе этого делать рациональный выбор.*

**Ведущий:** «Сегодня вы совершите необычное путешествие. В обычной жизни, время как река, которая бежит только вперед, из прошлого в настоящее, из настоящего в будущее и невозможно повернуть ее обратно. Но сегодня время в нашей власти.

Мы находимся на вокзале. Перед каждым из вас тысяча дорог. От того, куда вы пойдете, зависит ваша будущая жизнь.

Итак, вы выбрали свою дорогу, поступили в училище, техникум или институт, теперь вы студенты. На вывешенном плакате: «Почему я выбрал здесь учиться?» галочками отметьте варианты ответов, которые подходят вашему выбору (варианты:

«семейная традиция» «популярная профессия», «близко к дому», «мне интересна эта профессия», «за компанию с друзьями», «хочу получить образование, потом разберусь», «эта профессия позволит зарабатывать много денег», «эта профессия нужна людям»).

Вы учитесь, посещаете лекции, выполняете задания, ходите на вечеринки, знакомитесь с интересными парнями и девушками и через время, всего через 4 - 5 лет вы уже готовый специалист, с дипломом, имеете профессию и выбираете себе работу.

Какую работу вы выбираете: «чтобы стать известным», «сделать карьеру», «чтобы получать удовольствие», «испытывать яркие впечатления», «зарабатывать много денег», «легко добираться до работы», «создать счастливую семью». Разойдитесь по группам в соответствии со своим выбором, посмотрите, кто рядом с вами.

А теперь прошло еще несколько лет, вы добились того, чего хотели: хорошо зарабатываете, работа в удовольствие, кто-то стал известным в своей профессии. Как вы себя чувствуете на этом месте? Ощутите себя самого, у которого сбылись все мечты, реализовались планы, посмотрите на себя, на других, таких же успешных, как вы.

Что сейчас каждый из вас, взрослый, может пожелать себе, школьнику? Напишите короткое письмо от себя взрослого для себя 12-14 летнего с пожеланиями, как стать успешным.

Обсуждение: Что было трудно в игре? Что легко? Что понравилось? Что не понравилось?

### **Упражнение 8. «Живая анкета»**

Все участники по кругу отвечают на следующие вопросы:

- Было ли что-то неожиданное для тебя на этом занятии?
- Что тебе понравилось?
- Что не понравилось?
- Что нового вы почувствовали сегодня на занятии по сравнению с тем, что вы почувствовали перед началом занятий?

### **Ритуал прощания.**

Все учащиеся по кругу называют, в какой бы цвет они окрасили ту эмоцию, которую они сейчас испытывают.

**Домашнее задание - сочинение** «Моя жизнь: прошлое, настоящее, будущее»

## 15. ТЕМА: ЗАВЕРШЕНИЕ

**Цели:** обсуждение результатов совместной работы, получение обратной связи от группы, подведение итогов, настрой на дальнейшую самостоятельную работу.

**Оборудование:** рабочие тетради, ручки, ватман, карандаши, фломастеры, с урока №5 открытие бутылки для №7 (бутылка с записками), тест для №8.

### **Вводная часть.**

#### **Ритуал приветствия**

Ведущий приветствует всех и просит учащихся показать условным сигналом свою готовность к работе на занятии. Давайте оценим на пальцах одной руки свое настроение (1 палец – очень плохое, 5 - прекрасное).

**Рефлексия прошлого занятия** (Вспомни, что на прошлом занятии тебе больше всего понравилось /запомнилось?).

**Ритуал начала занятия.** Ведущий спрашивает каждого: «Что было важного в твоей жизни за прошлую неделю?» Объясняет цель занятия.

### **Основная часть.**

#### **Формулирование темы занятия**

Мы с вами встречались в течение нескольких месяцев. Учились узнавать себя, не стесняться говорить о себе хорошо и видеть в себе плохое, то что нас не устраивает. Учились опираться на лучшие свои качества и гасить отрицательные проявления нашего характера, темперамента.

Ведущий еще раз обобщает теоретический материал, даваемый им по ходу программы. Разбирает вместе с учениками их впечатления от проведенных занятий, отвечает на возникшие у них вопросы, подводит итоги совместной работы.

#### **Содержание занятия**

##### **Упражнение 1. «Чемодан»**

Цель: рефлексия изменений, произошедших в процессе тренинга.

Один из участников выходит из комнаты, другие начинают собирать ему в дорогу «чемодан», складывая положительные качества, которые группа особенно ценит в этом человеке, то, что поможет ему в будущем.

Но «отъезжающему» обязательно напоминают, что будет мешать ему в дороге: те отрицательные качества, которые ему надо побороть, чтобы жизнь его стала лучше. Затем «отъезжающему» зачитывается и передается весь список. У него есть право задавать любой вопрос по прочитанному.

Затем выходит следующий участник и процедура повторяется до тех пор, пока все участники не получат по «чемодану».

##### **Упражнение 2. «Особые дары»**

Цель: отреагирование чувств участников друг к другу и группе.

Ведущий предлагает участникам вспомнить и записать, что они получали от других членов группы такого, что можно было бы назвать «дар» в полном смысле

слова. Потом рассказать о каком-нибудь из перечисленных ими даров – любом, на выбор. Спросить, нет ли по отношению к кому-либо из этих людей чувства невыраженной благодарности и предложить выразить ее (можно без слов).

### **Упражнение 3. «Общий групповой рисунок»**

Цель: получение позитивных эмоций от совместной деятельности.

*Всем участникам предлагается на одном листе ватмана нарисовать общий рисунок.*

### **Упражнение 4. «Комплименты»**

Цель:

- отработка навыков эмпатии и новых способов поведения;
- формирование умения делать комплименты и создавать позитивные установки друг на друга.

Дается задание: «Вы можете свободно передвигаясь по комнате подходить к любому члену группы и обмениваться комплиментами, добрыми пожеланиями, похвалами. Возможно, этот человек чем-то помог вам в процессе уроков, поблагодарите его. Таким образом, обойдите всех участников».

Для этого упражнения целесообразно использовать лирическую музыку.

### **Упражнение 5. «Круг обратной связи»**

Цель:: получение обратной связи от группы, обмен чувствами и впечатлениями.

Ведущий предлагает по кругу высказать свои мнения по следующим вопросам:

- Что больше всего запомнилось, понравилось на наших уроках?
- Какая тема была особенно интересной?
- Нужны ли, с вашей точки зрения, подобные уроки?
- Как будете использовать то, чему научились, что узнали во время занятий?

### **Упражнение 6. «Подарки»**

Каждый подросток придумывает подарок, который хотелось бы подарить человеку, сидящему рядом.

Главное условие заключается в том, что подарок должен как можно лучше подходить данному человеку, доставлять ему радость. Рассказывая о предполагаемом подарке, каждый объясняет, почему именно этот подарок был выбран. Участник, которому «подарили» подарок, высказывает свое мнение: действительно ли он рад этому.

### **Упражнение 7. «Записки»** (см. урок №5, открытие бутылки)

Помните на 5 уроке мы записывали записки, которые я говорила будут прочитаны только в последний день занятий. Настал этот день и мы вскрываем бутылку. Записки вынимаются и ведущий зачитывает их в слух. (Содержание записок может быть любым: от мудрых мыслей, которые посетили участников, до анонимных писем конкретному человеку). Зачастую можно прочесть очень любопытные вещи.

### **Тест на самоопределение 8.**

А сейчас мы сравним результаты тестирования, которое проводилось на втором занятии, с сегодняшними представлениями о себе.

Что нового вы узнали о себе за время занятий?

С чем вы теперь не согласны?

А в чем тест оказался верен?

В чем вы лишь получили подтверждение? (см. занятие №2)

### **Завершение занятия.**

#### **Упражнение 9. «Рефлексия всех занятий»**

Все участники по кругу отвечают на следующие вопросы:

- Как вы себя сейчас чувствуете?
- Что особенно понравилось/не понравилось на занятиях?
- Что ценного и важного для себя узнали?
- Чем из того, чему вы научились, вы гордитесь больше всего?
- Как это вас изменило?
- Что особенно вам понравилось на наших встречах?
- Если бы мы продолжили наши занятия, то о чем бы вам еще хотелось бы узнать и поговорить?

### **Ритуал прощания.**

Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: «Спасибо, до свиданья».

Все учащиеся по кругу называют, в какой бы цвет они окрасили ту эмоцию, которую они сейчас испытывают.



## Памятка

### Что я узнаю о себе

Я изучаю этот курс потому, что я хочу добиться успехов в жизни, получить образование и сделать свою линию судьбы. Я верю, что добьюсь выполнения своих жизненных планов и целей, если я:

- Буду оценивать свои способности для того, чтобы знать свои сильные стороны и как исправить свои слабые.
- Буду изучать, как я могу оставаться здоровым.
- Буду четко определять свои личные цели и ценности.
- Буду изучать, как думать далеко вперед и какую пользу это может принести мне, моей стране, миру.
- Определяю, каким я вижу будущее и как работать, чтобы это будущее осуществилось.
- Буду четко понимать свои умения и интересы.
- Буду лучше распоряжаться своим временем.
- Буду больше узнавать и стремиться совершенствовать свои качества общения с людьми, которые от меня отличаются.
- Буду совершенствовать свой внешний облик, понимать, как улучшить его, чтобы производить на других хорошее впечатление.
- Буду понимать психологию взаимоотношений людей, и как люди могут создавать себе в этом проблемы, не осознавая того.
- Буду учиться выступать на публике.
- Буду учиться, как положительно влиять на поведение других.
- Составлю план своих пожизненных достижений.

## ПРАВИЛА

1. Закон «ноль-ноль» (о пунктуальности).
2. Добровольность участия при четком определении своей позиции (не хочешь говорить или выполнять какое-нибудь задание — не делай этого, но сообщи об этом с помощью условного знака).
3. Правило поднятой руки: высказываются по очереди, когда один говорит, остальные молча слушают и, прежде чем взять слово, поднимают руку.
4. Не существует правильных или неправильных ответов. Правильный ответ — тот, который на самом деле выражает твоё мнение.
5. Лучшие промолчать, чем говорить не то, что ты думаешь, или просто врать.
6. Нельзя давать оценку выступлению другого участника, если он сам тебя об этом не просит.

*7. Конфиденциальность. Нельзя вне занятий обсуждать то, что мы узнаем друг о друге на занятиях, и то, как разные ребята ведут себя на них. Все, что происходит на занятиях, должно остаться нашей общей тайной.*

*8. Активность: чаще всего, те, кто проявляют активность на занятиях приобретают по окончании курса больше, чем те, кто был пассивен на занятиях. И др. правила.*

### Список литературы

1. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. - М., Мысль. 2001.
2. Айзенк Р. Познай свои способности! М., 1992.
3. Берн Э. Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры: Психология человеческой судьбы. М., 1988.
4. Дубровина И.В. Школьная психологическая служба: Вопросы теории и практики. М.: Просвещение, 1991.
5. Игры: обучение, тренинг, досуг // под ред. Петрусинского В.В. М.: Новая школа, 1994.
6. Как улучшить собственную память. Екатеринбург: Диамонт, 1992.
7. Коломинский Я.Л. Человек: психология. М.: Просвещение, 1987.
8. Колпачников В.В. Психологический практикум общения и самопознания. Программа курса для старшеклассников // Методические рекомендации по образовательной области "Технология". Екатеринбург: Изд-во ИРРО, 1996.
9. Леви В. Искусство быть собой. - М., Знание. 1991.
10. Лидерс А. Г. Психологический тренинг с подростками. - М., Издательский центр «Академия». 2004.
11. Матюгин И. Обонятельная память. - М., 1993.
12. Матюгин И., Т. Асоченская, И. Бонн. Тактильная память. - М., 1993.
13. Никитин Б.П. Ступеньки к творчеству, или Развивающие игры. М.: Просвещение, 1990.
14. Пекелис В. Твои возможности, человек! М.: Знание, 1986.
15. Пиз А. Язык телодвижений. М.: Ай-Кью. 1991.
16. Познавательные процессы и способности в обучении // под ред. Шадрикова В.Д. М, 1990.
17. Психология. Словарь // под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского, М, 1990.

18. Психология управления // автор-составитель Бехтемиров А.Ф. Первоуральск, 1990.
19. Прихожан А.М., Психология неудачника: Тренинг уверенности в себе. - М., Творческий центр «Сфера». 2000.
20. Прутченков А. С. Тренинг личностного роста. - М., Новая школа. 2003.
21. Родари Дж. Грамматика фантазии. М., 1990.
22. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика. М., 1990.
23. Руководство практического психолога. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте // под ред. Дубровиной И.В. М.: Академия, 1995.
24. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома. М.: Новая книга. 1993.
25. Сафонова Л.В. Дневник самопознания, в 2-х частях. Екатеринбург, 1999.
26. Савченко М. Ю. Личностное развитие. - М., «Вако». 2005.
27. Самоукина Н. В. Психология оптимизма.- М., Изд-во Института психотерапии. 2011.
28. Тактильная память // составитель Матюгин И.Ю. М.: Центр “Эйдос”, 1991.
29. Тихомирова Л.Ф. Развитие интеллектуальных способностей ребенка. Младший подростковый возраст 10 – 14 лет. М.: Рольф, 2001.
30. Ты меня понимаешь? // составитель Васильева Т.В.. С-Петербург, 1994.
31. Франкл В. Человек в поисках смысла. -М.: Прогрес, 1990.
32. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. В 4-х частях. М.: Генезис, 2000.
33. Через самовыражение к самопознанию // составитель Сафонова Л.В. Первоуральск, 1997.
34. Шмаков С.А. Игры-шутки, игры-минутки. М.: Новая школа, 1994.
35. Шуркова Н.Е. Собрание пестрых дел. М.: Новая школа, 1994.
36. Энциклопедия практического самопознания // составитель А.И. Красило. М., 1994.
37. Штангль Антон. Язык тела. - Баку, Сада. 1992

