

Заняття 6.

ТРЕНІНГОВЕ ЗАНЯТТЯ «Я І МОЯ САМООЦІНКА»

Мета: Ознайомити учнів з поняттям «психологічна рівновага» та способами формування здорової самооцінки.

Очікувані результати

Наприкінці заняття учні:

- Ї *називають* ознаки психологічної рівноваги, види самооцінки;
- Ї *оцінюють* рівень своєї психологічної рівноваги та самооцінки;
- Ї *пояснюють*, як низька самооцінка впливає на поведінку підлітків;
- Ї *аналізують* вплив критики на самооцінку;
- Ї *демонструють* уміння адекватно ставитися до критики сторонніх людей.

Обладнання і матеріали

Ø Класна дошка і кольорова крейда або фліпчарт і фломастери, малюнок сонця.

Ø Комп'ютер, доступ до інтернету, мультимедійний проектор (бажано).

Що підготувати заздалегідь

Роздрукувати роздаткові матеріали для учнів.

Роздрукувати Додаток 1.1 за кількістю учнів для знайомства.

Перевірити презентацію та відео до теми.

Основний етап.

1. Привітання.

2. Презентація мети і завдань.

Сьогодні ми поговоримо про самооцінку та її вплив на психологічну рівновагу людини.

Передусім я пропоную познайомитись.

3. Знайомство.

Мета: познайомити учасників тренінгу.

Обладнання: малюнок сонця.

Роздайте учням малюнок сонця.

Тренер: Для формування здорової самооцінки ви маєте завжди ставитися до себе як до унікальної і неповторної особистості, вартої любові, поваги і всього найкращого у житті. Уявіть, що ви стоїте у промінні сонця, а воно висвітлює тільки ваші найкращі риси. Запишіть на промінчиках те, що висвітило чарівне сонце.

Запропонуйте учням по черзі назвати своє ім'я і зачитати написане. Морально підтримайте тих, кому складно знайти у собі позитивні риси, запропонуйте іншим учням допомогти їм у цьому.

Тренер звертає увагу на те, що особистісні якості є основою формування професійно-значущих якостей у сфері діяльності людини-людина.

5. Очікування:

Мета: обмін очікуваннями учасників від тренінгу для ефективної взаємодії.

Обладнання: надруковані смужки, ноутбук.

Кожен з учасників на картці пише свої очікування. Озвучують їх.

- а) від заняття я очікую...;
- б) від інших учасників я очікую...;
- в) від себе я очікую...;

4. Правила групи.

Мета: сформувати групу зі спільними нормами для ефективної взаємодії.

Обладнання: плакат «Правила групи», ноутбук.

Задля того, аби нам було комфортніше працювати нині пропоную прийняти правила групи:

- Бути толерантним;
- Говорити тільки за метою і від свого імені;

– Бути активним.

Міні-лекція «Психологічна рівновага і самооцінка» (ознайомити з поняттям та ознаками психологічної рівноваги, пояснити значення позитивної самооцінки для підлітків)

– Ви вже знаєте, що всі наші почуття є дуже важливими та відчувати почуття радості, щастя, задоволення значно приємніше ніж почуття суму чи пригніченості. Душевного комфорту можна досягти, лише перебуваючи в гармонії емоційної, інтелектуальної та духовної сфер. Такий стан називають психологічною рівновагою, або психологічним благополуччям.

Найголовнішою передумовою психологічної рівноваги є здорова самооцінка».

- Дайте визначення: «Самооцінка – це ставлення людини до себе, а здорова самооцінка – це позитивне ставлення до себе й адекватна оцінка своїх переваг і недоліків».

Самооцінка є суб'єктивним поглядом на власну особистість. Занижена самооцінка це послаблення почуттів гідності, а завищена – почуття переваги та зверхності.

Особи з високою самооцінкою, перебувають в кращому психічному стані, легше вирішують свої проблеми та легше досягають цілей. На відміну від цього, низька самооцінка створює проблеми адаптації до навколишнього середовища.

Кожен з нас усвідомлює своє власне Я, проте не легко визначити це Я. Крім того, кожен з нас має структуру Я, тобто знання на тему особистості.

– «Здорова самооцінка є основою психологічного благополуччя».

- *За допомогою відео продемонструйте значення самооцінки та з'ясуйте найпоширеніші причини низької самооцінки (зовнішність і критика з боку інших людей).*

Підсумуйте: «Для розбудови здорової самооцінки важливо усвідомлювати свою унікальність, розвивати здібності та не брати близько до серця критику сторонніх людей».

Обговорення притчі «Віслюк»

(проаналізувати вплив критики на психологічну рівновагу)

Притча: Віслюк

Якось батько з сином і осликом у полуденну спеку подорожував по курних вулицях.

Батько сидів на ослі, а син вів його за вуздечку.

– Бідний хлопчик, – сказав перехожий, його маленькі ніжки ледь поспівають за ослом. Як ти можеш ліниво сидіти на віслюку, коли бачиш, що хлопчик зовсім вибився з сил?

Батько прийняв його слова близько до серця. Коли вони завернули за ріг, він зліз з осла і велів сину сісти на нього.

Дуже скоро їм зустрів інший чоловік. Гучним голосом він сказав:

– Як не соромно! Малий сидить верхи на ослі, як султан, а його бідний старий батько біжить слідом!

Хлопчик дуже засмутився від цих слів і попросив батька сісти на ослика позаду нього.

- Люди добрі, бачили ви де-небудь подібне? – Заголосила жінка. – Так мучити тварину! У бідного ослика вже провис хребет, а старий і молодий ледарі сидять на ньому, ніби він диван! Нещасна істота!

Не кажучи ні слова, батько і син, осоромлені жінкою, злізли з ослика. Ледь вони зробили кілька кроків, як на шляху зустрілася людина, яка стала насміхатися над ними:

– Чого це ваш осел нічого не робить? Не приносить ніякої користі – навіть не везе кого-небудь з вас на собі?

Батько сунув ослику повну пригорщу соломи і поклав руку на плече сина:

– Що б ми не робили, – сказав він, обов'язково знайдеться хтось, хто з нами буде не згоден. Я думаю, що ми самі повинні вирішувати, як нам йти, що робити і як нам жити.

Запитання для обговорення:

- Що робили перехожі?
- Як чоловік із сином реагували на критику?
- Чи була вона корисною для них? Чи правильний висновок зробив чоловік?

Запитання для обговорення:

- До чийх порад варто прислухатися?

(До порад дорослих, яким ти довіряєш; доброзичливих порад друзів.)

Підсумуйте: «Інколи корисніше не слухати чужих порад, а діяти згідно з планом. Адже своє життя проживаємо ми, а не сторонні порадики».

Руханка «Гра в коника» *(вправа на зняття емоційного напруження)*

- Попросіть групу стати у велике коло.

У ході гри учасники плескають долонями по колінах, імітуючи стукіт копит, та виконують деякі інші ваші команди.

- Зігніть коліна і починайте у повільному темпі. Щойно створиться ритм і вся група буде залучена до гри, починайте давати різні команди та демонструвати відповідні рухи. Учасники повторюють за вами.

Команда Дії

Кінь скаче галопом → → → → → *Плескати по колінах швидше*

Кінь перестрибує паркан → → → → *Підстрибнути*

Галопом по воді → → → → → *Ляскати по щоках*

З'являються індіанці → → → → → *Кричати імітуючи Індіанців*

Перейти на рись → → → → → *Бити повільно по колінах*

Глядачі спостерігають → → → → → *Руки над очима*

Повернути направо → → → → → *Нахилитися праворуч*

Повернути наліво → → → → → *Нахилитися ліворуч*

Мозковий штурм

- Запропонуйте учням навести приклади маленьких добрих справ, які підвищують самооцінку.

Інсценування «Маленькі добрі справи» (продемонструвати, як можна підвищити самооцінку, допомагаючи іншим)

– Коли робиш щось для інших, а не для себе, отримуєш несподіваний бонус – чудовий настрій і задоволення собою.

1. Запропонуйте учасникам об'єднатись у пари з тим, хто сидить ліворуч від них, підготувати і показати пантомімою одну маленьку добру справу, яка здатна швидко підвищити самооцінку (наприклад, допомогти мамі освоїти новий телефон).

Запитання для обговорення:

- Чому самооцінка підвищується, коли люди роблять добрі справи для інших?

Підсумуйте: «Маленькі добрі справи здатні підняти настрій і підвищити самооцінку».

Підсумкові завдання (закріпити набуті знання)

1. Зачитайте висновки:

- Здорова самооцінка – основа вашого психологічного благополуччя.
- Для розбудови здорової самооцінки треба усвідомити свою унікальність, розвивати здібності, не брати близько до серця критику сторонніх людей і пам'ятати, що допомога іншим – ключ до підвищення самоповаги.

3. Завершення тренінгу.

- Вправа «Відкритий мікрофон». Запропонуйте учням по черзі продовжити речення: «На сьогоднішньому тренінгу я дізнав(-ла)ся..., навчив(-ла)ся ...».

- Завершіть тренінг оплесками.