

Технологическая карта занятия с элементами психологического тренинга

для учащихся 9,11-ых классов «Уверенность в себе».

Цель: способствовать приобретению опыта выступления перед аудиторией, повышение самооценки, отработка навыка уверенного поведения, самопознания.

Задачи:

1. формирование групповой культуры с учетом правил и принципов совместной деятельности
2. усвоение участниками группы понятия своей индивидуальности
3. определение своих сильных и слабых сторон

Используемые методы: дискуссии, минилекция, тренинговые упражнения.

Оборудование и материалы: музыкальный проигрыватель, фломастеры, карандаши, бумага А4.

| Этап | Деятельность учителя | Деятельность обучающегося | Содержание этапа | Примечание | Время, минуты |
|----------------------|---|---|---|---|---------------|
| Организационный этап | Сегодня у нас необычное занятие. Необычно оно тем, что разбирая психологическую ситуацию, вы самостоятельно придете к цели и задачам занятия, я лишь буду оказывать вам помощь. | Подготовка к занятию, активизация внимания, направленность на взаимодействие и сотрудничество с учителем и участниками. | «Первый круг». В начале работы участники рассаживаются в круг, и каждый говорит о своём состоянии, настроении, своих чувствах, о том, что ожидают от занятия. | Это действие имеет большое значение. Ведущий понимает, какая атмосфера в группе, стоит ли проводить разминку или участники и так уже настроены на занятие. Каждый участник может понять, в каком настроении и с какими чувствами пришли на занятие остальные ребята, а также - осознать своё состояние. | 3 мин |
| | Обсуждение правил работы в группе. Объясняет участникам основные | Приступаю к обсуждению правил работы в группе. | Основные правила работы в группе. ➤ правило персонификации обращения и высказывания «Я | формирование представлений о правилах и методах работы в группе. | 3 мин |

| | | | | | |
|-------------------------------------|---|---|---|--|-------|
| | принципы и особенности этой формы работы. | | предлагаю...», «Я думаю...»; <ul style="list-style-type: none"> ➤ правило «здесь и теперь»; ➤ правило «обратной связи»; ➤ правило недопустимости непосредственных оценок человека (оценивать действия человека); ➤ правило конфиденциальности; ➤ правило «стоп»; ➤ активное участие в происходящем. | | |
| | Разминка - упражнение "1,2,3,4,5". | Активное участие | Участники произносят счет «1,2,3,4,5», делая движения руками (как бы стуча в дверь сначала правой рукой, потом левой, сначала на уровне головы, потом на уровне пояса), наклоняются вперед и говорят 5 раз «хи», затем назад и 5 раз «ха». Убыстряя темп, делают это 5 раз, затем 4,3,2 и 1. | Цель: разрядка, настрой на позитивные эмоции. | 5 мин |
| | Анализ упражнения. Вопросы для обсуждения: 1. Что понравилось, что не понравилось? | Отвечают на вопросы | | | |
| Этап постановки цели, задач занятия | Предлагает участникам разобрать ситуацию. «Объясните, почему Попова М., так поступила? Чего ей не хватало в данной ситуации? Итак, сегодня мы поговорим с Вами на тему? | Активно обсуждают ситуацию и приходят к теме занятия. Формулируют тему занятия. | На предыдущем уроке литературы в 9 классе ученикам было дано задание выучить наизусть письмо Татьяны из романа в стихах А.С. Пушкина «Евгений Онегин». В день проведения урока, учитель предложила учащимся выступить с чтением наизусть перед классом. На просьбу выйти к доске Попову М., девочка отказалась. Когда учитель попросила выступить во второй раз, Попова М., покраснев и опустив голову, | Разбирая данную ситуацию участники самостоятельно должны прийти к цели и задачам занятия | 3 мин |

| | | | | | |
|--|---|-------------------------|--|---|-------|
| | | | соврала, что не учила. Хотя на самом деле ученица знала наизусть. | | |
| Этап актуализации опорных знаний | Блиц- опрос «Что такое уверенность?» | Отвечают на вопросы | «Уверенность», «Завышенная самооценка», «Заниженная самооценка», «Подростки. Как узнать, уверен ли он в себе?» | | 3 мин |
| | Мини-лекция «Уверенность в себе» | Слушают, делают заметки | Дать определения: «Уверенность», «Завышенная самооценка», «Заниженная самооценка», «Подростки. Как узнать, уверен ли он в себе?» | | 3 мин |
| Выполнение тренинговых упражнений «Я сильный – Я слабый» | Анализ упражнения: Когда вам было легче удержать руку: в первом или во втором случае? Почему, как вы думаете? Какие чувства Вы испытывали при выполнении этого упражнения? Какое влияние оказывали произносимые Вами фразы «Я сильный», «Я слабый» на выполнение задания? | Активно участвуют | Участники разбиваются по парам и становятся каждый друг напротив друга. Первый участник в паре вытягивает вперед свою руку. Второй участник в паре пытается опустить руку напарника, нажимая на неё сверху. Первый участник в паре должен постараться удержать руку, говоря при этом громко и решительно: «Я сильный». Теперь повторяем тоже самое, но первый участник в паре говорит «Я слабый», произнося это с соответствующей интонацией, т.е. тихо, уныло. Попробуйте поменяться. | Цель: помочь членам группы отличить уверенное поведение от неуверенного, способствовать развитию уверенности в себе через ролевое проигрывание. | 5 мин |

| | | | | | |
|-------------------------------|---|--|---|---|--------|
| «Рисунки Я» | <p>Можете рисовать всё, что хочется. Это может быть картина природы, натюрморт, абстракция, фантастический мир, остросюжетная ситуация, нечто в стиле ребуса, в общем всё, что угодно, но с чем вы ассоциируете, связываете, объясняете, сравниваете себя, своё жизненное состояние, свою натуру.</p> | <p>Активно участвуют. Открыто делятся своими ощущениями с другими членами занятия.</p> | <p>Взяв карандаши, либо фломастеры, бумагу участники располагаются в любом месте комнаты. На листке бумаги им предстоит нарисовать собственный образ в аллегорической форме так, как они себя представляют.</p> <p>Когда рисунки выполнены, ведущий их собирает и перетасовывает в случайном порядке. Ведущий предлагает каждому участнику по очереди выбрать из стопки рисунок и демонстрируя его группе, просит участника поделиться впечатлениями, что за человек мог его нарисовать. Чей-то комментарий ограничивается одним словом, кто-то делится более подробными догадками. Это не самое важное. Главное – способствовать тому, что бы высказались все, включая и авторов рисунков.</p> | <p>Цель: расширить представление о себе, самопознание.</p> | 15 мин |
| | <p>Анализ упражнения: Поделись впечатлениями, какой человек мог нарисовать данный рисунок. Какими качествами обладает этот человек? Это уверенный в себе человек или наоборот? Когда высказывались по поводу вашего рисунка, какие чувства вы переживали? Всё ли высказанное об этом рисунке совпадает с Вашими качествами?</p> | | | | |
| Рефлексия. Игра «Ваше мнение» | <p>Предлагает проанализировать происходящее на занятии. Помните, что</p> | <p>Активно делятся своими впечатлениями</p> | <p>Вопросы для обсуждения: 1. Что тебе удалось понять в себе, в чем лучше разобраться? 2. Что понравилось,</p> | <p>Обобщение приобретенного опыта, связь его с уже имеющимся.</p> | 5 мин |

| | | | | | |
|------|--|--|---------------------|--|--|
| ие». | ответить надо честно, это позволит педагогу- психологу продумать следующее занятие и сделать его полезным для вас и для группы в целом. | | что не понравилось? | | |
|------|--|--|---------------------|--|--|