

Познаём мир своего «Я»

игра – конструктор
(работа представлена в авторской редакции)

Цель мероприятия: повышение социально-психологической компетентности обучающихся в рамках формирования культуры здорового образа жизни, потребности к саморегуляции приемлемого поведения и самореализации в будущей профессиональной деятельности.

Задачи:

1. Изучить при помощи мини –тестов особенности своего темперамента.
2. Сформировать у учащихся представление о своих возможностях самостоятельного влияния на собственное будущее;
3. Развивать потребности в плане своего личностного развития.

Форма проведения: игра – конструктор

Аудитория: учащиеся 5 классов

Методы и приёмы работы: информирование, дискуссия, тесты по самообразованию, психотехнические игры и упражнения, разминки (диагностические и развивающие), индивидуальная и групповая рефлексия.

Оборудование: компьютеры, проектор, бумага, фломастеры.

Ожидаемые результаты:

- развитие самосознания учащихся, понимание связей с другими людьми, культурой, природой и обретение оптимизма в отношении реальности;
- повышение самооценки, самопринятия, уверенности в себе, мотивации достижения;
- формирование навыков разрешения межличностных конфликтов,
- приобретение практического опыта работы в группе, сотрудничества со сверстниками, позитивными моделями поведения и общения.

Содержание мероприятия

1. Упражнение по самопознанию «Что мы знаем о себе?».
2. Дискуссия «Успех и самооценка»
3. Психотехника «Новое впечатление о себе».
4. «Одностороннее движение» (развивающая разминка).
5. Развивающие упражнения «Древо» психологических качеств и возможностей».
6. Диагностика «Мои жизненные ценности».
7. Развивающее упражнение «Колесо жизни».
8. Развивающее упражнение «Мой кристалл успеха».
9. Рефлексия «Инвентаризация».
10. «Напутствие».

«Древо» психологических качеств и возможностей

Основные ориентиры

Ветви
идеалы,
склонности,
профессии).

дерева
ценности,
намерения,



(направленность личности): убеждения, стремления, интересы, влечения, мечты, планы (выбор учебного заведения, выбор

Ствол (психические свойства): воля, чувства, каналы восприятия (рациональность или иррациональность, логика или этика, сенсорика или интуиция, экстраверсия или интроверсия), мышление («художник» или «мыслитель»), ощущения, эмоции (оптимизм или пессимизм), память (слуховая, зрительная, тактильная или др.).

Почва (опыт): совокупность умений, знаний и навыков, интеллект (IQ), способности, средний балл аттестата.

Корни (биологические свойства): возраст, пол, свойства нервной системы, темперамент, группа крови, хронотип, здоровье.

Мои жизненные ценности

Ценности – представления о самом важном в жизни. Их назначение – служить ориентирами в сложных жизненных ситуациях, выборах, поступках, повышать устойчивость личности к стрессам.

При планировании карьеры прояснение ценностей позволяет оценить качество целей и сообразность средств их достижения.

У каждого свои ценности жизни, например:

11. Активная деятельность.
12. Здоровье (физическое и психическое).
13. Интересная работа.
14. Любовь.
15. Материально обеспеченная жизнь.
16. Удовольствия и наслаждения.
17. Наличие хороших и верных друзей.
18. Хорошая обстановка в стране.
19. Свобода как независимость в поступках и действиях.
10. Счастливая семейная жизнь.

А какие ценности у Вас?

Проранжировать их по значимости, важности лично для Вас (в цифрах или процентах).

«Кристалл успеха»

Как Вы понимаете своё счастье, успех? Для Вас это одно и то же или разные вещи? Что для Вас важнее?

Можно ли в Вашем понимании быть одновременно и успешным, и счастливым? Что для этого требуется?

Американский психолог Б. Трейси даёт такое определение успеха:

«Успех – это состояние человека, включающее в себя:

Внутренний покой (свободу от страха, гнева, чувства вины).

Высокий уровень здоровья и энергии.

Способность вступать в зрелые, длительные, глубокие взаимоотношения с другими людьми и поддерживать их - взаимоотношения в любви.

Финансовую свободу, т.е. такое количество денег и имущества, при котором человек не чувствует по этому поводу беспокойства.

Наличие достойных целей и воодушевляющих идей.

Вера в себя.

7. Чувство осуществления себя, полной реализации своего потенциала, своей «самоактуализации».

Как Вам нравится точка зрения Б. Трейси? Согласны ли Вы с ним? Если да, то придерживаетесь ли в своей жизни этих ценностей?

Какие ценности, по Вашему мнению, позволяют Вам добиться успеха?

Сконструируйте своё определение, свой кристалл успеха!