

Кузьменко Ольга Владимировна

*Государственное бюджетное образовательное учреждение для детей,
нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи,
Центр психолого-медико-социального сопровождения «Личность»
городского округа Тольятти*

ОТКРЫТЫЙ УРОК ПО ПСИХОЛОГИИ НА ТЕМУ:
«Я И СОЦИУМ. ПРАВИЛА СИЛЬНОГО ЧЕЛОВЕКА.
УВЕРЕННОЕ И НЕУВЕРЕННОЕ ПОВЕДЕНИЕ»

Цель: Формирование и развитие личностных и социальных навыков: самостоятельности, ответственности, потребности в саморазвитии и личностном росте, отработка приемов уверенного и неуверенного поведения в практических ситуациях.

Задачи занятия:

- Формировать знания о себе;
- Развивать коммуникативные, личностные и социальные навыки;
- Показать влияние знаний о себе на отношение к другим людям;
- Способствовать формированию личностно значимых качеств, определяющих самопознание и саморазвитие;
- Содействовать установлению положительного эмоционального фона в группе.

Методы: Дискуссия, беседа, работа в тетрадях, «мозговой штурм», работа в малых группах, тренинговые упражнения, психогимнастика, рефлексия.

Оборудование: Ученические парты, поставленные п-образно; тренинговый круг из стульев, тетради, мяч, карандаши, компьютер, музыка.



Ход занятия

1 часть

Дети в тренинговом кругу на стульях.

«Приветствие». Давайте поприветствуем наших гостей – это педагоги и психологи других образовательных учреждений, это наши друзья, они пришли с нами познакомиться. Сделаем это следующим образом: каждый по кругу, передавая мяч по часовой стрелке, будет называть свое имя, а также одно из своих реальных хобби (увлечений), то, чем вы любите заниматься в свободное время. Итак: имя и своё хобби.

Продолжим наше приветствие.

Если бы вы были бы видом спорта, то каким?

Если бы вы были видом транспорта, то каким?

Какой вы человек? Назовите 1 качество вашего характера...

Сделайте комплимент (хорошее слово), сидящему рядом с вами слева... Что вам в этом упражнении было легко сделать и сказать, а что сложно?

У каждого человека есть сильные и слабые стороны. Мы стремимся слабые свои качества превратить в сильные. Сильные стороны человека - это те, которые мы ценим в себе, принимаем; те, которые дают нам чувство внутренней свободы и уверенности в своих силах. Эти качества помогают нам в трудную минуту. Об этом мы с вами ещё поговорим на следующих занятиях. А сейчас – нас ждёт творческая работа в тетрадях.

2 часть

Дети за партами. На прошлом занятии мы с вами говорили о правилах сильного человека, а именно о навыках общения. Сегодня на занятии мы продолжаем тему «Правила сильного человека», мы поговорим об уверенном и неуверенном поведении. Скажите, пожалуйста, какие у вас вызывает ассоциации словосочетание «Уверенный в себе человек?» Человек сразу



рождается уверенным, или это качество, приобретенное? Уверенность и вера в себя – это одно и то же?

Вывод: Уверенный в себе человек – это человек, который верит в свои силы, верит в себя! Уверенный человек имеет определённое поведение, которое проявляется вербально (словесно) и невербально (жестами, мимикой, позой, поведением).

В тетради по нашей традиции обозначьте свое настроение на данный момент – «**Нарисуйте смайлик своего настроения**».

Сейчас в тетрадях вы проведете самоанализ, т.е. каждый о себе узнает много нового и интересного. Перед вами таблица из двух столбцов: первый столбец – утверждения, второй – цвет, который соответствует утверждениям. Подумайте и выберите цвет: зеленый – если вы уверены в этом утверждении; желтый – если вы не совсем уверены в этом утверждении; красный – если для вас это проблема.

Самоанализ

Подумай и выбери цвет, который соответствует утверждениям:

- Зеленый – да, я уверен в этом.
- Желтый – я не совсем уверен в этом.
- Красный – у меня с этим проблема.

Составляющие моей индивидуальности	Цвет
Мне нравится, как я выгляжу	
Я доволен своим внешним видом	
Я уверенно держусь в кругу своих друзей	
Я не боюсь выступать перед аудиторией	
Я доволен своей учебой	
Я верю в свою мечту	
У меня хорошо развито чувство юмора	
Я легко завожу знакомства	
Я способен принимать решения	
Я умею легко переживать свои неудачи.	

Если в твоём цветовом спектре преобладает зеленый цвет – ты человек, уверенный в себе, целеустремленная личность. Желтый цвет говорит о том, что

тебе не хватает уверенности в себе. Красный цвет - сигнализирует о твоих проблемах, которые мешают развитию твоей индивидуальности и требуют внимания к себе.

Ответьте «Что помогает вам быть уверенным в себе?» (По желанию учащиеся персонально анализируют и высказываются вслух).

В уверенном поведении выделяют следующие черты: 1. Способность человека открыто заявлять о своих желаниях, требованиях и чувствах. При этом большое значение имеет использование Я-высказываний ("Я хочу...", "Мне нужно...", "Я очень злюсь на тебя потому что...", "Я так рад...»). 2. Умение отказать в просьбе – сказать «нет», если по какой-то причине не хочется её выполнять. 3. Умение устанавливать, поддерживать и заканчивать разговор. Есть понятие «самоуверенный» человек. Встречали ли вы таких людей?

Работа в малых группах

Каждая подгруппа получает задание: уверенно и неуверенно произнеси фразы. **Смайлик своего настроения** (в тетради).

Работа на доске. «Мозговой штурм» - Портрет уверенного человека

Психогимнастика

Аккуптурные точки и упражнение на дыхание.

Физкультминутка «Моя бабушка живет в Бразилии...»

3 часть

Дети в тренинговом кругу на стульях. Упражнение **«Президент своей страны»**. Вы все принцы и принцессы, но придёт время, и вы все станете королями и королевами какой-то маленькой или большой страны, крупного или очень крупного государства. А что в вашем государстве будет жить - зависть, зло, эгоизм, амбиции, ложь; либо добро, мир, любовь, надежда, истина, милосердие, верность – решать вам. Задание: придумайте рассказ (3-4 предложения) о своем государстве или стране, дайте название, каковы перспективы развития, государственный строй; численность населения,



наиболее востребованные профессии; культурные традиции (гимн, флаг, сленг, мифы, легенды, нормы, правила, стандарты жизни и поведения, что нужно знать и уметь иностранцу, чтобы попасть в ваше государство, и т.д.). Расскажите об этом уверенно, чтобы люди при голосовании выбрали именно вашу страну, именно вас, как президента!

Упражнение на сплочение «Маяк»

Взявшись за руки, передают сигнал рукопожатием.

Визуализация

Предлагается закрыть глаза и представить: занятия закончились, вы идете домой. Подумайте о том, что вы не сказали группе, но хотели бы сказать. Мысленно возвращайтесь, откройте глаза и скажите это.

Рефлексия

Чему научились? Как это пригодиться в будущем? Что нового узнали о себе? Как будете использовать эти знания? Что важного?

Организационный конец

Нужно знать о себе все сильные качества и развивать их в себе и тогда вы, если увлекаетесь спортом – станете обязательно чемпионом, если вам интересна политика – станете президентом страны, если любите дом, то станете хорошим хозяином или хозяйкой, или станете очень хорошим специалистом. Верьте в себя! Верьте в свои силы!

