

Развивающее занятие по ЭВС
Я В СВОИХ ГЛАЗАХ И В ГЛАЗАХ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ

Ключ к окружающим меня людям лежит во мне самом.

А. де Сент-Экзюпери

*Только тогда станешь человеком,
когда научишься видеть человека в другом.*

А. Радищев

Цель: закрепление навыков самоанализа и анализа других людей, повышение самооценки на основе получения обратной связи.

Задачи:

- активизация, сплочение класса;
- установление тесного межличностного контакта между одноклассниками;
- развивать навыки анализа характера другого человека;
- формирование понятия о самооценке и ее видах;
- определить самооценку учащихся;
- способствовать формированию адекватной самооценки;
- получение обратной связи.

Предполагаемый результат занятия: продолжают формироваться УУД:

• **регулятивные:**

- осознавать свои личные качества;
- осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции;
- овладевать навыками саморегуляции в общении со сверстниками и учителями;

• **познавательные:**

- учиться осознавать и анализировать изменения в самом себе;
- уметь распознавать чувства других людей;
- уметь формулировать собственные проблемы;

• **коммуникативные:**

- учиться строить взаимоотношения с окружающими;
- формулировать свое собственное мнение и позицию;
- учиться толерантному отношению друг к другу;

• **личностные:**

- формировать желание самопознания и самоопределения через самооценку;
- выделять моральное содержание действий и ситуаций;
- осознавать мотивацию саморазвития и самопознания.

Оборудование и материалы: листы с нарисованными домиками, цветные ручки (или карандаши), мяч.

Ход занятия

1. Организационный момент: приветствие

- Здравствуйте, ребята. А теперь поздоровайтесь друг с другом, повернитесь лицом к своему соседу, улыбнитесь ему, повторяйте за мной

Здравствуй, друг! (здороваются за руку)

Как ты тут? (похлопывают друг друга по плечу)

Где ты был? (теребят друг друга за ушко)

Я скучал! (складывают руки на груди в области сердца)

Ты пришел! (разводят руки в сторону)

Хорошо! (обнимаются)

А можно, я вас всех обниму? (учитель обнимает всех детей)

Здравствуйтесь, я рада вас всех сегодня видеть! Присаживайтесь на стулья.

I. Основная часть занятия.

Ведущий: Ребята, сегодня тема нашего занятия «Я в своих глазах и в глазах других людей».

Как вы думаете, о чем мы сегодня будем говорить и чему мы должны сегодня научиться? (*ответы детей*)

Эпиграфами к занятию будут слова А.Сент-Экзюпери и А.Радищева. Объясните, как вы понимаете эти высказывания? (*высказывания детей*)

Упражнение «Домики» (выполняется, сидя за партами)

Цель: закрепление навыков самоанализа и анализа других людей, знакомство с понятием «самооценка».

Материалы: листы бумаги с нарисованными домиками, цветные ручки или карандаши.

Необходимое время: 10 мин.

Ведущий: Мы ежедневно общаемся с самими разными людьми. О каждом из них у нас складывается определенное мнение. Кто-то нас привлекает своими чертами, кто-то не очень. Точно так же и другие люди имеют своё мнение относительно нас. Нам, конечно, всегда очень интересно узнать, что про нас думают другие люди. (*Упражнение является модификацией методики Дембо –Рубинштейн.*)

У каждого из вас есть лист, на котором нарисованы домики. Каждый из них имеет свое название и состоит из десяти этажей. (дом ума, дом трудолюбия, дом доброты, дом красоты, дом счастья).

1 этап упражнения. Вспомните, пожалуйста, людей, которые вас окружают: родителей, родственников, друзей, учителей, знакомых, одноклассников. Надо «расселить» их по этажам в этих домах, записав имена на каком-нибудь из этажей каждого из зданий (на каждом этаже можно написать не по одному человеку). При этом главное - помнить, что на самых верхних этажах в этих домах живут самые достойные, умные, красивые и счастливые люди.

2 этап упражнения. А куда ты поселишь себя в этих домах? Напиши букву «Я» зеленым цветом на каком-либо этаже в каждом из этих домиков.

3 этап упражнения. Как ты думаешь, куда поселила бы тебя твоя мама в этих домиках? Напиши букву «я» красным цветом на соответствующем этаже в каждом из этих домиков.

А где разместил бы тебя твой лучший друг? Напиши букву «я» синим цветом.

Обсуждение. После выполнения упражнения учащиеся по желанию показывают свои работы и рассказывают о них. Ведущий задает вопросы: на какой этаж вы поселили себя? а куда поселили бы вас, по вашему мнению, ваши мамы и друзья?

Во время обсуждения выясняется, что сам человек и окружающие люди оценивают его по-разному. Почему так получается? Если лучший друг — ученик этого же класса, то возможно также по желанию обоих ребят организовать. Оуждение, как "видит" ученика его друг и он сам.

Введение понятия «самооценка». Как вы думаете, что такое самооценка?
(примерный ответ детей: «это то, как человек оценивает сам себя»)

А как человек может оценивать себя? (лучше, чем он есть на самом деле; хуже, чем он есть на самом деле; примерно так же, каков он есть на самом деле)

От того, как человек себя воспринимает и оценивает, зависит его самооценка. Она бывает завышенной, заниженной и адекватной. Как вы думаете, какая самооценка лучшая для человека? Почему?

Ведущий. А теперь вернемся к нашему упражнению. Это упражнение носит также и диагностический характер. Посмотрите, где вы поселили себя (зеленая «я»).

Зона 4-7-го этажей — является зоной **адекватной** самооценки ребенка,

1-3-го — **заниженной**, а **8- 9-го** этажей — **завышенной**.

Запишите на листе, какая у вас самооценка.

Ведущий. А теперь обратим внимание, скольких людей вы разместили в своих домиках. Их могло разместиться в среднем 50 человек. У кого меньше? А у кого больше? **Это ваш мир!** И он состоит примерно из такого количества людей. Довольны ли вы своим миром? Кто из вас хотел бы что-то изменить в нем? Добавить людей, убрать лишних людей? Что для этого нужно сделать? Правильно, постараться изменить себя, свою самооценку, поведение, способ общения с людьми и т.д. И тогда изменится и ваш мир в ту сторону, в какую вам хотелось бы.

«Рукопожатие вслепую».

Цель: установление более тесного межличностного контакта между участниками тренинга, получение обратной связи, развитие навыка анализировать свои ощущения от другого человека.

Материалы: стул, шарф.

Необходимое время: 5 мин.

Ведущий. Характеры характерами, а вы можете узнать друг друга только по рукопожатию? (Одному из участников завязывают глаза и усаживают в центр комнаты. Остальные по очереди кладут свои ладони на его руки. Ведущий должен постараться угадать участника. Затем игроки меняются местами.)

Обсуждение. Легко ли было узнать одноклассников по ладони? Что было сложно, а что легко для каждого из вас в этом упражнении?

II. Завершение занятия

Ведущий: «Ребята посмотрите друг на друга. Подумайте, какие хорошие качества есть у ваших одноклассников, кто умеет делать что-то очень хорошо, кто совершил хороший поступок, а вы это заметили. (пауза)

6. Релаксация. Сказка «Счастье».

А сейчас сядьте по удобнее, закройте глаза и мысленно представляйте то, о чем я вам сейчас расскажу. А расскажу я вам историю о человеке, который искал счастье.

Счастье.

Человек искал счастье. Долго искал. Полземли обошел. Спускался в подземелье и на морское дно. Поднимался в небо и восходил на самые высокие горы.

Однажды он создал семью. Потом стал большим начальником. Человек очень хотел быть счастливым.

Но счастье приходило к нему лишь на мгновения и снова куда-то исчезало. И продолжались все те же серые дни.

- Серые дни? – вдруг однажды задумался Человек. – А почему, собственно, они у меня серые?

И он понял: дни должны быть разноцветными, яркими, красочными.

- Что-то неладное происходит с моим зрением, - подумал Человек и пошел к Окулисту (глазному врачу).

- У вас хорошее зрение, сказал Окулист, посмотрев в глаза Человеку. – Наверное, ваша проблема во внутреннем видении.

И посоветовал обратиться к другому Специалисту.

- На что жалуемся? – засучив рукава, спросил другой Специалист.

- Не вижу красок жизни, ничто не радует, все в сером цвете, - ответил Человек.

- Так-с, - глубокомысленно произнес Специалист. – А внутри что?

- И внутри темнота, - ответил Человек и вдруг понял: меняться нужно изнутри!

Он закрыл глаза, представил яркое солнце и, согреваясь в его теплых и светлых лучах, неожиданно почувствовал свое сердце.

Волна неожиданности и любви, оттолкнувшись от сердца, наполнила всего Человека, а затем и весь окружающий его мир. Открыв глаза, Человек посмотрел по сторонам.

Вокруг было светло.

- Светло внутри – светло снаружи, - понял он и почувствовал себя счастливым.

«Значит, наше счастье живет в сердце, когда оно наполнено светом и любовью. И оно всегда с нами», - сделал еще одно открытие Человек.

С тех пор еще много раз он восходил на высокие горы и погружался в морские глубины, развивал свое дело и воспитывал детей – и все это делал с любовью в сердце.

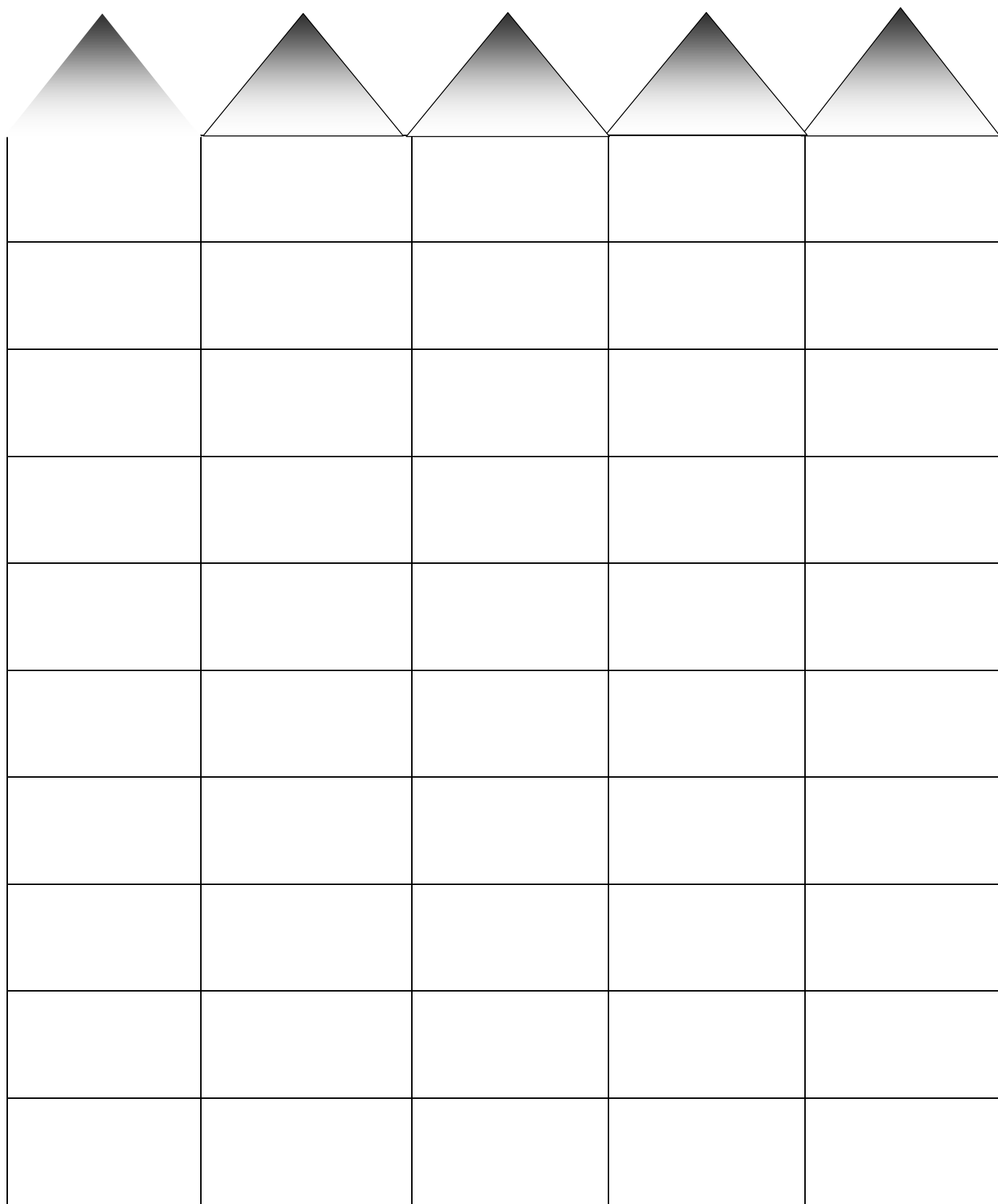
- Как легко быть счастливым, - часто с улыбкой думал Человек, - надо просто открыть свое сердце любви и свету и, наполнившись этими чувствами, делиться ими с окружающим миром.

А мир всегда примет и поддержит тебя.

Ритуал окончания занятия. Положить руку на плечо соседа и мысленно сказать ему что- то хорошее. Поблагодарить друг друга за работу на занятии.

Использованная литература

1. Смирнова Е. Е. Познаю себя и учусь управлять собой. Программа уроков психологии для младших подростков (10 – 12 лет). – СПб.: Речь, 2007.
2. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5—6 классы). — М.: Генезис, 2006. — 207 с.
3. Фопель К. "Как научить детей сотрудничать" – Москва. 1999 год.
4. <http://nsportal.ru/vuz/psikhologicheskie-nauki>
5. <https://infourok.ru>
6. <http://pedsovet.su/psycho>
7. <http://www.vitashop.kz>
8. <http://www.psylesson.ru>



Дом ума

**Дом
трудолюбия**

**Дом
доброты**

**Дом
красоты**

**Дом
счастья**