

Коррекционное занятие «Как приобрести уверенность в себе»

Цель: формирование позитивных жизненных целей у учащихся и развитие мотивации к их достижению.

«Приветствие».

Психолог приветствует учащихся, называет тему тренинга, задачи, проводит вводную беседу с учащимися:
- Человека всегда волновали вопросы, касающиеся его будущего: что ждёт меня в будущем, как сложится моя жизнь, смогу ли я достигнуть поставленных целей и что мне для этого нужно делать? Конечно же, готовых ответов на поставленные вопросы нет. Но несмотря на это, многие психологи сходятся во мнении, что будущая жизнь человека во много зависит от того, как человек представляет своё будущее, какие цели он ставит перед собой, что предпринимает для их достижения, умеет ли использовать предоставленные возможности и др. На сегодняшнем тренинге мы попробуем заглянуть в своё будущее, представить себя в будущем в определённой соц. роли, определить свои жизненные цели и условия, необходимые для их достижения.

Упражнение «Поезд»

Снятие психологической и физической напряженности, создание позитивной обстановки. Игра проводится в круге. Сначала надо рассчитаться на первый – второй. Первые номера – хлопок в ладоши, два притопа ногами. Вторые номера – два хлопка, один притоп. Движения повторяются по очереди: первый – второй- первый – второй и т. п. по кругу: имитируется стук колес поезда. По ходу игры темп все время убыстряется. 2 мин.

Упражнение – «Мы с тобой похожи тем...»

Участники делятся на две группы, Одна группа образует внутренний круг, другая – внешний. Все стоят лицом друг другу. Каждый участник внешнего круга говорит своему напарнику: «Мы с тобой похожи...», после чего стоящие во внутреннем круге отвечают «Мы с тобой отличаемся тем...» затем делают шаг к новому партнеру. Процедура повторяется до тех пор, пока все не дойдут по кругу до своего первого партнера. В конце упражнения нужно провести рефлексию (чем же вы похожи друг на друга и чем отличаетесь?).

Упражнение «Ладошка»

Цель: повышение самооценки, обучение учащихся умению находить в других людях положительные качества. На листе бумаги каждый участник обводит ладошку и внутри контура пишет качество, которое нравится в себе самом. Листочки передаются по кругу, а остальные участники дописывают те качества, которые нравятся в хозяине ладошки. Листочки необходимо подписать. Когда ладошки вернуться к своему хозяину, все ребята благодарят друг друга. По окончании можно обсудить полученные результаты, впечатления от проведения упражнения.

Упражнение «Угадай, кто это?».

Цель: развитие наблюдательности, эмпатии, оказание помощи друг другу в профессиональном определении.

Доброволец выходит из кабинета. Оставшиеся учащиеся загадывают одно из присутствующих. Водящий возвращается. Ему необходимо отгадать, кого загадала группа, задавая вопросы. Но есть одно условие: можно задавать группе только такие вопросы, которые были бы связаны с интересами, увлечениями загаданного человека, его будущей профессией. Нельзя задавать прямых вопросов (как зовут, какого пола и т.д.).

Примеры вопросов, которые можно задавать:

- Какие профессии наиболее подошли бы этому человеку?
- Есть ли у него увлечения, хобби? Какие?
- К каким школьным предметам он проявляет интерес?
- Смог бы это человек работать учителем (военным и т.д.)?

После того как отгадали загаданного учащегося, предлагается обсудить вопросы:

- Сложно ли было догадаться, кого загадали?
- Ответ на какой вопрос наиболее способствовал отгадке?
- Что интересного узнал о себе человек, которого загадали?
- С чем он согласен, а с чем нет? и т.д.

Упражнение «Я в тебе уверен»

Психолог. Объединитесь в пары. Сядьте друг против друга. Посидите некоторое время молча, просто глядя в глаза. Это трудно, не совсем привычно, но вы ведь знакомы. Теперь по очереди высказывайтесь, каждый раз начиная фразу следующими словами: «Я уверена, что ты...» Например: «Я уверена, что ты поможешь мне, если мне будет нужно», «Я уверена, что ты никогда не скажешь обо мне плохо». Еще рая подчеркну, что вы говорите по одной фразе, передавая слово друг другу.

Рефлексия

- Что вы чувствуете сейчас?
- Менялись ли ваши чувства на протяжении упражнения?
- Какой из этапов упражнения показался вам наиболее сложным?

Упражнение – «Пожелания».

Участникам раздаются листочки с именами одноклассников. Каждый должен написать пожелания тому, кто указан на листочке. Затем пожелания даются тому, кому они предназначены. Пожелания должны быть доброжелательными, позитивными

Психолог вместе с ребятами подводит итог занятию. Проводиться рефлексия.

Можно использовать незаконченные предложения.

- На занятии мне понравилось.....
- Мне было сложно.....
- Мне было интересно.....
- Мне бы хотелось.....
- Я узнал.....