ЗАНЯТИЕ 5. РАЗДЕЛ "САМОПОЗНАНИЕ"

Каков бы ни был результат работать над собой надо постоянно!
В жизни надо стремиться обгонять не других, а самого себя.
М.Бебко

Методика «Знаю ли я себя?»

Цель: определить, насколько Ты знаешь себя.

Инструкция: Выбери ответ, который соответствует твоему мнению.

1. Если ты выберешь какое-либо дело, то сможешь ли объяснить себе, почему выбор именно таков?
(Да — 2 балла; *трудно сказать* — 1; *нет* — 0.)
2. Понимаешь ли ты причины плохого (или хорошего) отношения товарищей к тебе?
(Да — 2 балла; *трудно сказать* — 1; *нет* — 0.)
3. Были ли у тебя на прошлой неделе поступки, причины которых ты затрудняешься объяснить?
(Были — 0 баллов; *не помню* — 1; *не было* — 2.)
4. Если бы время можно было повернуть назад, как прожил бы ты вчерашний день?
(Прожил бы точно так же — 1 балл;
многое сделал бы лучше — 2;
не считаю нужным об этом думать — 0.)
5. Можешь ли ты точно предсказать, как поступишь в сложной ситуации?
(Да — 2 балла; *нет* — 0; *трудно сказать* — 1.)
6. Хорошо ли ты знаешь, что изменилось в тебе, если сравнишь поведение сегодня и год назад?
(Знаю — 2 балла; *не знаю* — 0; *не задумывался* — 1.)
7. Задумываешься ли ты о том, какие изменения могут произойти в тебе завтра?
(Да — 2 балла; *нет* — 0; *над этим мне предстоит подумать* — 1.)
8. Трудно ли выбрать дело, которое соответствует твоему характеру?
(Да — 2 балла; *нет* — 2; *не знаю* — 1.)
9. Знаешь ли ты, какая примерно профессия соответствует твоим качествам?
(Знаю — 2 балла; *нет* — 0; *не задумывался* — 1.)
10. Знаешь ли ты, как произвести хорошее впечатление на окружающих?
(Знаю — 2 балла; *нет* — 0; *не уверен* — 1.)
11. Смог бы ты назвать героя книги или фильма, на которого ты похож?
(Смог бы — 2 балла; *нет* — 0; *не задумывался* — 1.)

Комментарий: Подсчитай баллы. 16 и более: ты себя знаешь достаточно хорошо. От 10 до 16: следует более глубоко изучать свои качества. 10 и менее баллов: изучение себя надо начинать немедленно. Всякое промедление приведет к нежелательным результатам.

Упражнение «Что я знаю о себе»

1	2	3	4

В процессе выполнения упражнения ведущий 4 раза инструктирует участников (после каждой инструкции дается время на ее выполнение):

- В столбике №1 вы перечисляете все, что вы умеете, постарайтесь вспомнить все самое важное.
- В столбике №2 вы перечисляете все, что не умеете.

В столбике №1 вы уже написали все, что умеете. Но что-то вы умеете лучше, а что-то хуже. Выберите то, что вы умеете так хорошо, что можете научить других, и запишите в столбик №3.

Напишите в столбик №4, чему бы вы хотели научиться.

После заполнения столбика №2 выясняется, что у большинства участников в нем получилось пунктов меньше, чем в столбике №1. Почему?

В результате короткой дискуссии участники приходят к выводу, что не все о себе знают: ведь если я думаю, что я что-то умею, я могу ошибаться. Самый лучший способ проверить свое умение – попробовать научить другого.

В столбике №4 тоже получается больше пунктов, чем в столбике №3, потому что и то, чего мы делать не умеем, мы тоже не всегда четко осознаем.

Перед тем как начать окончательную дискуссию по содержанию выполненной работы, ведущий может попросить участников по очереди прочитать содержание 4-го столбика, чтобы сразу выяснить, нет ли в аудитории кого-нибудь, кто мог бы поделиться своими умениями с теми, кто осознает их недостаток.

Общий вывод после выполнения упражнения формулируется в результате короткой дискуссии: «*для того чтобы быстрее чему-нибудь научиться, следует, во-первых, чаще заниматься самоанализом, во-вторых, смелее спросить помощи у других».*

Упражнение «Психологический портрет»

У каждого из нас свое восприятие различных предметов или явлений. Например, например. кто-то, услышав слово «море», представляет пляж. Это называется *ассоциативное восприятие*. Оно зависит от опыта, от характера, от интересов.

После данного разъяснения новый термин заносится участниками в тетрадь. (Карандаши, краски или цветные фломастеры готовятся до начала занятия.)

Запишите слова, которым вам нужно будет дать ассоциативное толкование в виде рисунка. На каждый рисунок отводится одна минута:

ДОМ, ВОЗМЕЗДИЕ, РАБОТА, ДРУЖБА, СЕМЬЯ, УЖАС АБРАКАДАБРА.

Попытайтесь в рисунках выразить, какой смысл заключается для вас в каждом из этих слов.

После того как рисунки закончены, ведущий дает участникам следующую инструкцию.

Поменяйтесь рисунками с соседом. Посмотрите их и сравните со своими. Считается, что по рисункам человека можно многое сказать о его характере.

Попробуйте по рисункам составить психологический портрет их автора. Это очень трудное упражнение, но я вам немного подскажу.

При составлении психологического портрета учтите, что:

- У похожих людей и рисунки чем-то похоже.
- Если рисунки крупные, конкретные и ясные по смыслу, то у их автора натура практичная, надежная, основательная, этот человек явно не склонен к фантазии.
- Если рисунки похожи на математические символы, но конкретные и ясные по смыслу, то тот, кто их рисовал, логичен, умеет управлять собой, но может быть несколько суховат.
- Если в рисунках много фантазии и оригинальности, это говорит о творческих способностях, но и трудностях в обыденной жизни. Вы ведь знаете, как трудно жить фантазерам.

Сейчас мы с вами приведем небольшой конкурс на лучший психологический портрет. Каждый из вас попробует по рисункам составить психологический портрет соседа, а тот по десятибалльной шкале будет оценивать истинность описания. 10 баллов – 100% совпадений.

Во время выполнения задания ведущий фиксирует получаемые баллы, чтобы по окончании работы предложить тем, кто получит наивысший балл, поделиться своей системой трактовки рисунков. После того как подведены итоги, ведущий переходит к следующему этапу упражнения.

Теперь, когда есть опыт составления психологического портрета, запишите новые слова:

УЧЕБА, РАЗВЛЕЧЕНИЕ, ПРЕСТУПЛЕНИЕ, ТВОРЧЕСТВО, БОГ, ОТДЫХ, МЕЧТА.

Помните, что своими рисунками вы будете меняться уже с другим соседом. Далее работа по рисункам идет так, как описано выше.

После завершения работы следует обсуждение:

- Легко ли было составлять психологические портреты?
- Почему?
- Что они испытывали, когда воспринимали свой портрет?

Упражнение «Похвала»

Участникам предлагается встать на какое-нибудь возвышение, например, на стул, и похвалить себя за то, что выполнял такие трудные задания.

Это упражнение очень важное, так как помогает участникам осознать, что самопознание – тяжелый труд. Кроме того, оно готовит учащихся к выполнению следующего задания.

Упражнение «На что похоже ваше настроение»

Вы сегодня уже выражали в рисунках свое ощущение от разных слов, а сейчас нарисуйте, на что похоже ваше настроение.

После выполнения задания участникам предлагается объяснить. Почему их настроение ассоциировано с тем или иным образом.

Домашнее задание

Задание коллективное. Разделиться на две подгруппы и каждая подберет свой перечень из восьми слов для составления психологического портрета.

Рефлексия:

1. Чему я сегодня научился?
2. Что я узнал сегодня нового о себе самом (о своих товарищах)?

Литература:

1. В.А Родионова, Е.А.Лангуева Развитие навыков делового общения. (Тренинговые занятия для учащихся старших классов) Академия развития. 2005 г.
2. А.Г. Макеева Помогая другим, помогаю себе. (Пособие для работы с учащимися) М., Просвещение.2003
3. К.Фоппель Как научить детей сотрудничать. М., Генезис,2011
4. Н.ПФетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов: Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. Учебное пособие для ВУЗов Психотерапия, 2009г
5. Е.И. Чепурных, С.М. Шурухт, Н.П. Майорова. Обучение жизненно важным навыкам. Образование – культура. Санкт-Петербург, 2002

Литература для детей

1. Г.К. Селевко Управляй собой. - М., 2003.
2. Г.К. Селевко. Познай себя. - М., 2003.
3. Г.К. Селевко. Научи себя учиться. - М., 2007.
4. Г.К. Селевко Найди себя. - М., 2003.
5. А.В. Жвалевский,Е.Б. Пастернак «Время всегда хорошее» - М.,2009
6. В.Воскобойников, «Все будет в порядке» М., -2010

А.А.Лиханов (Все произведения)