

МИНИСТЕРСТВО СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКИ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ
Краевое государственное бюджетное учреждение социального
обслуживания
«Центр социальной помощи семье и детям «Минусинский»



Занятие с элементами тренинга «О чувстве собственного достоинства»

Автор:
Педагог-психолог
О.С. Лунина

г. Минусинск 2022 г

Занятие с элементами тренинга «О чувстве собственного достоинства»

Цель: формирование у подростков чувства самоуважения как основа развития здоровой личности.

Задачи:

1. Актуализация морально-нравственных качеств подростков;
2. Развитие самооценки, самосознания и ответственности.

Целевая аудитория: старшие школьники (9-11 кл).

Форма проведения: занятие с элементами тренинга.

Оборудование: классная аудитория, мел, доска.

Вводная часть:

Здравствуйте дети, меня зовут Оксана Сергеевна, я психолог из Центра семьи «Минусинский». Сегодня мы с вами поговорим о таком важном составляющем психологически здоровой личности - чувстве собственного достоинства. Для того, чтобы нам продуктивно включиться в работу, мы немного разомнемся.

Основная часть:

1. Упражнение «Лови кастрюлю» (5 минут)

Цель: активизации креативности участников, поднятия их тонуса и настроения

Участники перебрасываются воображаемыми предметами. Бросая, ребенок объявляет имя партнера и предмет, который он кинет. Тот, кому кидают, должен немедленно “пристроиться” к предмету - ведь котенка нужно ловить иначе, чем змею.

2. Упражнение «Тематическая дискуссия» (10 минут)

Цель: расширение кругозора, формирование у подростков понятий «чувство собственного достоинства», «самоуважение»

Обсуждение вопросов:

1. Что такое достоинство?
2. Что значит быть достойным человеком? Как вы понимаете выражения «уронил достоинство», «говорить с достоинством», «достойная личность», «ниже моего достоинства»
3. Что такое чувство собственного достоинства?

Достоинство - совокупность высоких моральных качеств, а также уважение этих качеств в самом себе.

Самоуважение начинается с признания собственной ценности для себя и ценности тех усилий, что вы и ваши родители вложили в вас. Это чувство собственной значимости. Это когда вы всегда на своей стороне. Это умение взять ответственность за себя, свои поступки и свою жизнь. Сидеть за рулем и быть водителям своей жизни, а не пассажиром. Самоуважающий человек, как правило, успешен, привлекателен и приятен.

Человек с развитым чувством собственного достоинства (самоуважения) относится к другим людям почтительно и не позволит недостойного отношения в свой адрес.

Во всем мире существуют определенные законы, в которых четко прописано, что делать можно и нельзя. Но также существуют неписанные законы, которые человек ощущает интуитивно. Например, мы нигде не найдем в конституции, что сплетничать и выдавать чужие секреты неприлично. В законе нет информации о том, что смеяться над неудачами других людей некрасиво. Тем не менее, человек с чувством собственного достоинства не допустит подобного поведения, потому что уважает себя и других людей. Самоуважение – это стержень личности, ее сила и опора. Достоинство человека проявляется, как правило, в сложных и неприятных ситуациях. Например, при ссоре, человек ведет себя спокойно, т.к. ему важно оставаться на высоте, быть достойным в собственных глазах. Все это человек получает благодаря самоуважению.

Вопрос: «Как вы думаете, какие изменения произойдут во всем мире, если каждый будет обладать чувством собственного достоинства?»

3. Упражнение «Скульптура» (10 минут)

Цель: психологическая разгрузка, закрепление представлений о человеке с развитым чувством собственного достоинства

Выходят 6-10 человек и делятся на 2 группы. Одна должна «вылепить» скульптуру человека с чувством собственного достоинства, другая – человека без чувства собственного достоинства. Фигура «лепится» из одного из участников, которому все участники группы придают необходимую позу, «создают» ему мимику. Затем «экскурсовод» (один участник группы), описывает скульптуру, рассказывает, что и как она выражает.

Рефлексия:

1. Что чувствовала «скульптура» и «скульпторы»?
2. Какие сложности возникли при выполнении задания?
3. Чем отличаются получившиеся скульптуры?

4. Упражнение «Дерево самоуважение» (15 минут)

Цель: развитие морально-нравственных качеств, саморефлексии и самосознания, повышение самооценки.

Психолог на доске рисует ствол дерева и пишет на нем слово «самоуважение».

Инструкция: «Самоуважение – это ствол личности. Чем крепче ствол, тем устойчивее дерево. Человек с развитым чувством собственного достоинства обладает рядом определенных качеств. Как вы думаете, какие это качества? Сейчас мы будем подрисовывать к стволу веточки. Каждая веточка олицетворяет то или иное качество».

Дети подрисовывают к стволу ветки и подписывают их.

Примеры качеств: адекватная самооценка, независимость, самодостаточность, уравновешенность, уважение к другим людям, самодостаточность, надежность, смелость, верность, честность, целеустремленность и др.

Вопрос: «Как вы думаете, как чувство собственного достоинства влияет на отношения с другими людьми и разные сферы жизни (учеба, семья, работа, хобби и т.д.)» (ответы детей).

Нередко **самоуважение** путают с **гордыней и самоуверенностью**. Как вы думаете, в чем разница этих понятий.

При **гордыне** происходит сравнение себя с другими, возвышение и самоутверждение. Все это сопровождается негативными эмоциями, нередко, завистью. При развитом чувстве собственного достоинства человек спокоен и уверен, не нуждается в сравнении, не стремится что-то доказать и кому-то угодить. Он – такой, какой есть.

Самоуверенность – это необоснованная уверенность в отсутствии у себя отрицательных свойств характера. Таким образом, самоуверенный человек имеет неадекватно завышенную самооценку. При развитом чувстве собственного достоинства самооценка адекватная – человек знает свои сильные и слабые стороны, принимает их и готов работать над недостатками.

Заключительная часть

Вывод (5 минут):

Таким образом, чувство собственного достоинства – важнейшая характеристика человека. Самоуважение является основой для уважения других людей. Уважая себя, человек уважает других. Верно и обратное, уважая других, человек уважает себя. Человек с развитым чувством собственного достоинства привлекателен, успешен, самостоятелен, имеет свою точку зрения. Он – хозяин своей жизни. Наряду с этим, благодаря самоуважению человек уважает других и признает их право жить так, как они хотят и не «вторгается на чужую территорию».