

Краевое государственное казенное учреждение

«Ресурсно-методический центр системы социальной защиты населения»*

пр. Мира, 37д, корпус 2, г. Красноярск, 660049
Телефоны (391) 227-70-83, 227-60-18, 227-60-23. Факс 227-60-80. E-mail: rmc@rmc24.ru
ОКОГУ 23390, ОГРН 1022402487260, ИНН/КПП 2466094304/246601001

Методическое пособие

«Путешествие по планете «Я»

номинация «Семья с детьми»

Выполнил:

Лунина Оксана Сергеевна,

педагог-психолог

КГБУ СО Центр семьи «Минусинский»

Минусинск 2018

Аннотация

Работа «Путешествие по планете «Я» представляет собой занятие с элементами тренинга. Рекомендованное время проведения – 60 минут. Программа рассчитана на подростков 12-14 лет и направлена на осознание уникальности личности каждого человека. Работа состоит из вводной, основной и заключительной части. Вводная часть направлена на знакомство и разминку. В основной части дети познакомятся с такими понятиями, как «личность», «самосознание», «самооценка», «характер». Заключительная часть направлена на подведение итогов и рефлексии. В ходе занятия дети познакомятся с различными сферами проявления «Я», узнают, чем дети отличаются друг от друга, усовершенствуют навыки самопознания.

Введение

Подростковый возраст характеризуется активным ростом и созреванием всех органов и систем человеческого организма. Скачок в росте, изменения внешности, происходящие у подростка, стимулируют интерес к себе и своему телу. Наряду с физиологическими изменениями происходит активный процесс познавательного развития. Все это неизбежно активизирует интерес к собственному «Я» и росту самосознания.

Самосознание – это осознание человеком самого себя как индивидуальности. То, каким образом подросток оценивает свои способности и возможности влияет на самооценку ребенка, как неотъемлемый компонент самосознания. В подростковом возрасте представления о себе изменчивы, а самооценка неустойчива.

Цель: осознание уникальности личности каждого человека.

Задачи:

1. Стимулировать интерес подростка к своему «Я»;
2. Стимулировать развитие самосознания;
3. Способствовать формированию положительной самооценки.

Практическая значимость работы заключается в том, что формирование положительного отношения к себе, а также понимание и принятие уникальности каждой личности благоприятно сказывается на обучении и взаимодействии со сверстниками. Все это создает подходящую почву для саморазвития, поиска себя и своего места в жизни, выбора профессионального пути, самореализации, создания семьи и образа успешной личности, в целом.

Методическая разработка окажется полезной в работе с подростками 12-14 лет. В настоящее время работа активно внедряется в практику и уже апробирована на подростках-семиклассниках. Получен положительный отклик от детей в виде заинтересованности и активного участия, что, свидетельствует об эффективности ее использования на начальном этапе работы. В перспективе, для наиболее эффективной и комплексной психологической работы планируется расширение задач методической работы, и усовершенствование содержательной части.

Содержательная часть

Работа проводится специалистом – психологом в виде занятия с элементами тренинга. Для более эффективного усвоения материала необходимо стимулировать мыслительную деятельность детей. Для достижения данного результата, подросткам активно задаются вопросы, ведутся обсуждения, поощряются рассуждения. Также полезно использовать наглядный материал в виде рисунков и записей. В моей практике занятие по продолжительности приравнено к классному уроку (45 минут). Для более подробного и углубленного понимания материала, рекомендуется увеличить время проведения до 60 минут. Ниже представлено содержание работы.

Путешествие по планете «Я»

Оборудование: школьная доска, мел, бумага, карандаши, карточки с изображением структурных компонентов личности.

Продолжительность: 60 минут.

I. Вводная часть

1. Упражнение «Приветствие»

Инструкция: психолог приветствует детей и представляется.

2. Упражнение «Сказочный полет»

Инструкция: психолог рисует на доске планету под названием «Я» и ракету. Далее объясняет ученикам, что им предстоит отправиться в необычное путешествие – путешествие к себе, в свой внутренний мир.

3. Упражнение «Борьба на пальцах»

Инструкция: ведущий говорит о том, что прежде, чем отправиться в путешествие, необходимо хорошенько размяться. Большой палец правой руки поднимается вверх, остальные четыре сцепляются с пальцем соперника. Активно шевеля большим пальцем, необходимо увернуться от нападения и прижать большой палец соперника к боковой стороне указательного.

II. Основная часть

1. Упражнение «Я - индивидуальность»

Инструкция: В форме групповой дискуссии обсуждаются следующие вопросы:

- Что такое личность?
- Чем люди отличаются друг от друга? Что между ними общего?
- Что такое самосознание и самооценка человека?
- Что такое социум?

Далее подросткам дается представление о структурных компонентах личности (фиксируется на доске, внутри планеты «Я») (см. приложение):

«Я» - физическое (особенности внешности, возраст, пол)

«Я» - интеллектуальное (способности, интересы, представления)

«Я» - эмоциональное (чувства, переживание, настроение)

«Я» - социальное (социальные роли: ученик/ученица, сын/дочь, спортсмен/художник и прочее).

Постепенно подростков подводят к тому, что у каждого человека есть свои индивидуальные особенности, способности и интересы. Все это формирует неповторимость личности, ее индивидуальность. В подростковом возрасте происходит активный процесс самопознания, поиск себя, осознание своих возможностей и способностей. Полезно изучать свой внутренний мир, осознавать и принимать свою индивидуальность.

2. Упражнение «Встаньте те, у кого...»

Ведущий: «Для того, чтобы отработать полученные знания, поиграем в одну интересную игру».

Инструкция: ведущий задает ученикам определенный признак (несколько по каждому компоненту личности). Тем, у кого данный признак присутствует, необходимо встать.

Например, встаньте те:

- у кого карие глаза;
- кто любит читать книги;
- у кого сегодня радостное настроение;
- у кого есть брат/сестра и т.д.

3. Упражнение «Мои сильные и слабые стороны»

Инструкция: В форме групповой дискуссии обсуждаются следующие вопросы:

- Что такое характер? Бывают ли люди без характера?
- Что такое «достоинства» и «недостатки» личности?
- Каким образом характер человека влияет на работу, отношения с окружающими людьми?

Постепенно подводят подростков к тому, что совокупность и разная степень выраженности черт характера формирует уникальность человека.

Далее, ученики называют по одной сильной и одной слабой черте своего характера, фиксируется на доске.

Психолог подводит итог, говоря, что у каждого человека есть свои «сильные» и «слабые» стороны. Важно осознавать и те, и другие. В некоторых ситуациях слабые стороны могут оказаться полезными (например, повышенная эмоциональность может

пригодиться актеру). Необходимо позаботиться о том, чтобы «слабые» стороны личности не оказывали вреда другим людям.

4. Упражнение «Мой символический портрет»

Инструкция: каждый ученик в течение минуты символически изображает свой портрет (листы не подписываются). Затем рисунки собираются. Далее, психолог, показывает по одному изображению, а ученики пытаются дать характеристику автору картины.

III. Заключительная часть

1. Рефлексия

Инструкция: подводится итог занятия.

«Каждый человек уникален и по-своему интересен! У каждого из нас есть свои таланты и интересы, сильные и слабые стороны. Полезно изучать себя и признавать свою неповторимость. Также важно уважительно относиться и принимать индивидуальность другого человека».

2. Ритуал прощания

Инструкция: ведущий говорит ученикам «До свидания!» и желает всего хорошего.

Заключение

Сложность и многогранность человеческой личности обуславливает расширение задач методической разработки, что позволит вести комплексную, углубленную и более качественную психологическую работу с подростками. В перспективе планируется расширение содержательной части работы следующим образом. К уже апробированному блоку «Путешествие по планете «Я» добавятся три блока:

1. Путешествие по планете «Смелчаков»

Цель: проработка страхов;

2. Путешествие по планете «Мы»

Цель: развитие коммуникативных навыков;

3. Путешествие по планете «Рыцарей хороших манер»

Цель: повышение общей культуры.

Намеченная перспектива позволит проработать различные стороны психической деятельности подростков и усовершенствовать навыки общения. Все это, в свою очередь, благоприятно скажется на процессе социализации и самореализации подрастающего поколения.

Таким образом, намечены следующие перспективы реализации методической разработки:

- увеличение продолжительности занятия до 60 минут;
- расширение задач и содержательной части работы.

Структурные компоненты личности*

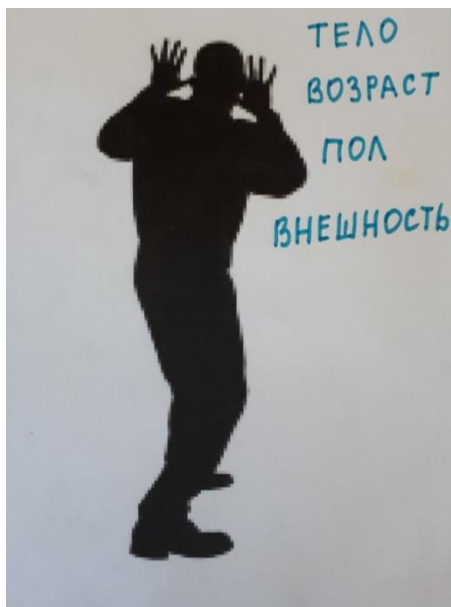


Рис. 1. «Я» - физическое

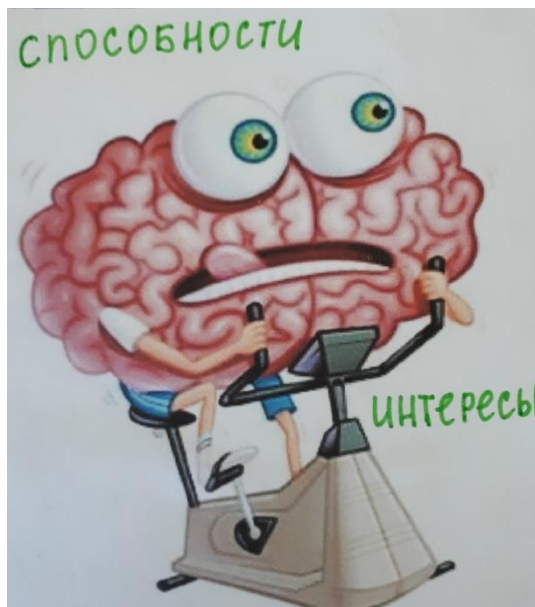


Рис. 2. «Я» - интеллектуальное



Рис. 3. «Я» - эмоциональное



Рис. 4. «Я» - социальное

* - масштаб изображений уменьшен. Рисунки носят ознакомительный характер, возможно использование своих изображений, без утраты общего смысла.