

**Государственное казенное учреждение
для детей–сирот и детей,
оставшихся без попечения родителей,
«Детский дом №24 «Аврора»**

**Занятие – практикум со старшими воспитанниками
«МОИ СЛАБЫЕ СТОРОНЫ»**



Разработчик: педагог-психолог
Сапожникова Нателла Зурабовна

2023 год

Цель занятия: обучение тому, как находить в себе не только сильные, но и слабые стороны; повышение самопонимания на основе осознания своих ограничений: положительных и отрицательных качеств, своих индивидуальных особенностей.

Ритуал приветствия.

Комплимент.

Дети стоят в кругу.

– Давайте возьмемся за руки. Посмотрим друг на друга. Постараемся получше почувствовать друг друга. Сейчас кто-нибудь из нас войдет в круг и пойдет вдоль него по часовой стрелке, останавливаясь около каждого участника в тот момент, когда участник скажет ему комплимент. После того как первый участник пройдет всех из нас, второй начинает движение вслед за ним и т. д. по очереди.

Упражнение «Под микроскопом».

– У многих из нас есть небольшие слабости, привычки, от которых мы хотели бы избавиться как можно скорее. Они не столь заметны, сразу не бросаются в глаза, но тем не менее часто мешают в жизни. Наверняка у каждого из вас найдутся слова, которые вы больше никогда не хотели бы произносить, а тем более вслух. Давайте попробуем выявить эти неприятные мелочи, свойственные нам, как бы взглянем на себя через окуляр микроскопа. Что мы там увидим?

Упражнение «Мои сильные и слабые стороны».

Цель: сплочение группы, углубление процессов самораскрытия, получение позитивной обратной связи для укрепления самооценки и актуализации личностных ресурсов, профилактика межличностных конфликтов, развитие толерантности.

Мои сильные стороны ...

– У каждого из нас есть сильные стороны, то, что вы цените, принимаете и любите в себе, что дает вам чувство внутренней свободы и уверенности в собственных силах, что помогает выстоять в трудную минуту. При формулировании сильных сторон не умаляйте своих достоинств. На составление списка вам дается 5 минут.

– Когда будете высказываться, говорите уверенно, безо всяких “но...”, “если...”, “может быть...”, “я не совсем уверен в том, что...” и т. п. На выступление дается по 30 секунд. Даже если закончите свою речь раньше, оставшееся время принадлежит вам. Слушатели могут только уточнять детали или просить разъяснения, но не имеют права высказываться. Может быть, значительная часть отведенного времени пройдет в молчании. Вы не обязаны объяснять, почему считаете те или иные свои качества точкой опоры, сильной стороной. Достаточно того, что сами в этом уверены.

Комментарий. Это упражнение направлено не только на определение собственных сильных сторон, но и на формирование привычки думать о себе положительно. Поэтому при его выполнении необходимо следить, чтобы участвующие избегали даже незначительных высказываний о своих недостатках, ошибках, слабостях. Любая попытка самокритики и самоосуждения должна пресекаться.

Мои слабые стороны...

– Однако, не все наши качества нас устраивают. Теперь каждый должен рассказать остальным участникам о своих слабых сторонах. Не обязательно говорить только об отрицательных чертах своего характера, вредных привычках. Важно отметить то, что является или может являться причиной конфликта в различных ситуациях, осложняет жизнь, затрудняет взаимоотношения и т. п. Это может быть и положительная черта, но в крайнем ее проявлении, например отзывчивость – вы не можете никому ни в чем отказать, хотя сами от этого страдаете. Крайне важно, чтобы вы не брали в кавычки свои слова, внутренне отказываясь от них, извиняя себя и свои слабости, пытаясь оправдать их. Необходимо, чтобы вы говорили об этом прямо и откровенно. На это вам дается 3 минуты.



Комментарий. Это упражнение направлено в первую очередь на определение каждым участником собственных слабых сторон, на формирование привычки анализировать свои недостатки, но при выполнении у него должна быть возможность опереться на сильные стороны характера. Для этого после каждого выступления необходимо проводить положительную оценку выступающего.

Упражнение «Опыт со скрепкой»

Цель: развитие навыков самоохранительного поведения. Способ подумать о том, что в качестве жизненного принципа необходимо избрать поведение, которое позволяло бы избегать серьезных последствий. Попросим двух или трех ребят выйти в середину круга и дадим каждому металлическую скрепку. За двадцать секунд вы должны разогнуть и выпрямить ее как можно лучше, причем делать это нужно только руками. Пустим разогнутые скрепки по детям, чтобы группа путем голосования выбрала из них самую ровную. Вернем скрепки их “хозяевам” и дайте следующее задание: в течение опять же двадцати секунд придать им прежнюю форму. Снова покажем скрепки группе, добавив им для сравнения новую скрепку. Кто лучше всех сумел восстановить свою скрепку в первоначальном виде?

– **Основной вывод** который мы можем сделать из этого опыта, заключается в следующем: очень **трудно**, а порой **невозможно восстановить** в прежнем виде то, что изменилось. Да, восстановленная скрепка похожа на скрепку, ею даже можно пользоваться, но она уже не такая, как раньше. Некоторые **последствия наших решений нельзя устранить полностью, приходится с ними мириться.** И все же, хотя стереть прошлое невозможно, вовсе не обязательно оставаться в его власти, бесконечно страдая от него.

Упражнение «Сказка от имени отрицательного героя»

Цель: Развитие способности к эмпатии, сопереживанию и умения стать на позицию другого как одного из навыков общения и продуктивного взаимопонимания

“Как обидели Серого Волка”

“Я жил в лесу. Лес был моим домом, и я о нем заботился. Не жалел сил, чтобы содержать его в чистоте и порядке.

Однажды прекрасным летним днем я убирал мусор, оставленный туристами, как вдруг услышал шаги. Выглянув из-за дерева, я увидел маленькую девочку с корзинкой в руках, которая спускалась вниз по тропинке. Она сразу показалась мне подозрительной: вся разодетая в красное, в шляпке, надвинутой на нос, словно не хотела, чтобы ее кто-нибудь узнал.

Я, конечно, знаю, что нельзя судить по одежде, но она пришла в мой лес, и я решил разузнать о ней побольше. Я спросил девочку, кто она и откуда, то есть задал самые обыкновенные вопросы. Однако она мне весьма резко сказала в ответ, что с незнакомыми не разговаривает. Я очень расстроился. Незнакомец? Вот тебе на! Это я-то? Я ведь как-никак вырастил целый волчий выводок в этом лесу! Впрочем она вскоре успокоилась и рассказала, что идет навестить больную бабушку и несет ей обед. Она показалась мне на вид человеком честным, но все же я решил, что неплохо бы ее научить не врываться в чужой дом, одетой неподобающим образом. Она отправилась своей дорогой, а я, распрощавшись с ней, побежал напрямую к дому бабушки. Когда я познакомился с этой милой старушкой, объяснил, в чем дело, она сразу согласилась, что внучке следует вести себя скромнее и уважительнее. Мы решили, что бабуля спрячется до тех пор, пока я не подам знак, для чего она и залезла под кровать.

Когда девочка пришла, я пригласил ее в спальню. Сам я лежал в кровати. Она вошла в спальню, вся такая раскрасневшаяся от ходьбы, и сделала грубое замечание по поводу моих ушей. Мне и раньше приходилось терпеть обиды на этот счет, поэтому я вышел из положения, объяснив, что большие уши мне нужны для того, чтобы лучше слышать. Но тут она сделала еще одно замечание, теперь уже насчет моих выпученных глаз. Вы сами понимаете, какие чувства появились у меня к этой девчонке, которая старалась выглядеть такой хорошей, а на деле оказалась такой противной. Несмотря на все это, я – волк воспитанный, обиды не показал, а всего лишь сказал ей, что у меня такие большие глаза, чтобы лучше видеть. Но ее следующая выходка достигла своей цели. У меня всегда были трудности и неудобства из-за моих огромных зубов. И эта малолетняя девчонка, такая тихая с виду, не нашла ничего лучшего, как обратить внимание именно на мои зубы. Я знаю, что мне следовало бы быть сдержанней, но я вышел из себя, выскочил из кровати и заорал, что мои зубы такие большие, чтобы ее съесть.

Теперь давайте начистоту: ни один нормальный волк никогда не станет есть маленьких девчонок. Все это прекрасно знают. Но этот глупый ребенок стал вдруг с криком носиться по дому. Я снял бабушкину одежду, но это только ухудшило дело. И тут вдруг дверь с шумом распахнулась, я увидел на пороге здоровенного

парня с топором в руках и сразу понял: дела мои плохи. Окно за моей спиной было открыто, и я быстро удалился.

На этом все и закончилось, но бабушка никому не рассказала, как на самом деле все произошло. Не прошло и недели, как обо мне пошли слухи как об ужасном и лживом создании. Не знаю, что потом было с этой девочкой в красной шапочке, но мне с тех пор жизни нет”.

Обсуждение сказки:

1. Чем наша история отличается от уже знакомой вам сказки?
2. Как часто мы смотрим на вещи только с одной точки зрения?
3. Имеет ли это значение?
4. Хорошо или плохо, когда в сказках есть “плохие” и “хорошие” герои?

Работу с такими сказками можно продолжить через некоторое время.

Упражнение «Каким меня видят окружающие?»

– Ответьте на вопрос: «Как меня воспринимает группа и отдельные ее члены?» Опишите подробно, как вас оценивает группа. Например: «Группа в целом воспринимает меня как живого, очень эмоционального человека, который ни над чем серьезно не задумывается».

Упражнение «Чувствую себя хорошо».

Цель: развитие уверенности в себе, осознание своих сильных сторон.

Назовите 5 ситуаций, вызывающих ощущение: «чувствую себя хорошо». Воспроизведите их в своем воображении, запомните чувства, которые при этом возникнут. Теперь представьте, что вы кладете эти чувства в надежное место и можете достать их оттуда, когда пожелаете... Нарисуйте это место и назовите эти ощущения. Краткое обсуждение задания.

Рефлексия ”Стихотворение о себе”

– Надеюсь, вы поняли, какой огромной ценностью обладает каждый из вас. А сейчас я хочу попросить вас написать стихотворение о самом себе. Ваши стихи получатся не похожими один на другой, как и вы не похожи друг на друга. Вы сможете сохранить это стихотворение и время от времени перечитывать его, чтобы не забывать о своей значимости.

На отдельном листе бумаги учащиеся должны написать стихотворение о себе “Вот я какой”

Прочитайте вслух начальные слова каждой строки, попросите участников закончить строки в соответствии с содержащимися в скобках подсказками.

“Вот я какой”

1-я строфа

Я (два ваших особых качества)

Мне интересно (что-то, вызывающее у вас интерес)

Я слышу (воображаемый звук)

Я вижу (воображаемый объект)

Я хотел бы (ваше реальное желание)

Я (повторение первой строки)

Я понимаю (что-то, в чем вы уверены)

Я говорю (фраза, в истинность которой вы верите)

Я мечтаю (ваша настоящая мечта)

Я пытаюсь (что-то сделать)

Я надеюсь (ваша реальная надежда)

Я (повторение первой строки)

Следует привести несколько примеров законченных стихов, чтобы помочь им начать работу, или сами воспитанники могут сообща предложить несколько вариантов дополнения первых стихов:

“Я самый младший в семье и очень хорошо пою.

Мне интересно, почему листья на деревьях зеленые, а небо голубое.

Я представляю себе, будто жил 1000 лет назад.

И хотя я далек от совершенства,

Я обладаю особой ценностью, потому что бесконечно любим...”