

Комитет по образованию Усть-Калманского района
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Усть-Калманская средняя школа»

Тема площадки: **«Повышение уверенности в себе и стремления к
освоению социальных форм деятельности»**

Название практики: **«Панцирь мудреца»**

Бубнова Маргарита Анатольевна
педагог-психолог

I ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ПРАКТИКЕ

1.1. Краткая аннотация практики

Личность как психологическое образование есть не столько то, что человек умеет и чему он обучен, сколько его отношение к миру, к людям, к себе, его система отношений, потребностей, целей, мотивов, возникшая из опыта и взаимоотношений со значимым социальным окружением. В подростковом возрасте этим окружением становятся сверстники. Возраст 11-15 лет является основой формирования Я-концепции, выявляется своя система ценностей, эталонов, самооценка. Опираясь на эту базу, ребенок выстраивает свою модель поведения.

Поскольку влияние социума в подростковом возрасте усиливается, а основным социальным институтом является школа, особую значимость представляет работа по повышению самооценки подростков, так как сложно переоценить её влияние на межличностные взаимоотношения. Самооценка является важным регулятором поведения. Как утверждала К.А. Абульханова-Славская «Образ Я» не статическое, а динамическое образование личности. Следовательно, под негативными оценками сверстников чувствительная и гибкая самооценка подростка может снижаться.

Основная идея методики заключается в обретении подростком уверенности в себе, своей значимости, ценности, индивидуальности. В процессе погружения в этапы методики ребенок осознает приоритетность мнений в своей системе ценностей. Это дает ему ощущение внутренней опоры и уникальности.

1.2. Сведения об авторах практики

Автор практики педагог-психолог Маргарита Бубнова. Практика разработана и применяется в работе более пяти лет.

1.3. Тип практики и его обоснование

Данную практику можно отнести к пилотному типу, так как она представляет собой сложившийся комплекс действий, но, не смотря на положительную обратную связь и наличие субъективной оценки об устойчивости ее результатов, нет количественных данных позволяющих объективно оценить её эффективность.

1.4. Реализация практики

Данная практика реализуется в индивидуальной и групповой форме. В групповой-встроена в коррекционно-развивающую программу по адаптации пятиклассников «Я в пятом». Ежегодно в этом занятии принимает участие параллель пятых классов (примерно 75-80 учащихся) на протяжении трех

лет. Ранее практика применялась только в индивидуальной работе (на протяжении двух лет), прежде чем появилось достаточно уверенности в её эффективности.

На данный момент методика по-прежнему показывает себя эффективной и применяется в индивидуальной и групповой работе

II КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ ПРАКТИКИ

2.1. Цель и задачи практики

Основной целью практики является повышение уверенности в себе у подростков.

В ходе реализации методики «Панцирь мудреца» решаются следующие задачи:

- 1) расширение представлений подростка о своих особенностях;
- 2) формирование ощущения своей уникальности и значимости;
- 3) создание ощущения внутренней опоры, устойчивости к неконструктивной критике
- 4) приобретение новых паттернов поведения

Ребенок осознает приоритетность мнений в своей системе ценностей.

Это дает ему ощущение внутренней опоры и уникальности.

2.3. Планируемые социальные результаты

Целевая группа	Проблемы\потребности группы	Планируемые позитивные изменения в ситуации (социальные результаты практики)	Ключевые показатели
подростки в возрасте 11-15 лет	потребность в самопознании	актуализация представлений о себе	участники выделяют свои сильные стороны
	развитие навыка реагирования на неконструктивную критику	снижения напряженности в межличностной коммуникации, снижение количества межличностных конфликтов среди подростков	развитие эмпатии, уверенности в себе

2.4. Деятельность в рамках практики

Этап	Длительность	Содержание взаимодействия			
		используемый	деятельность	деятельность	социальный

		материал	психолога	участников целевой группы	результат
вводный	5-7 мин	слайдовая презентация	создание проблемной ситуации	обсуждение проблемной ситуации, мозговой штурм	позитивный настрой на работу по теме занятия, интерес и включенность в происходящее, объединение участников и ведущего общими задачами, снятие напряжения
основной	20 мин	рабочие таблицы (приложение 1)		заполняют таблицы	участники выделяют свои сильные стороны
		готовый шаблон\ либо мел и доска	создание «панциря мудреца»		
заключительный	10-15 мин	сигнальные кружочки*	объясняет		
		бланки для рефлексии (приложение 2)			

**ведущий может сам выбирать форму рефлексии в заключительном этапе*

Это не единственное занятие, направленное на повышение самооценки учащихся в программе. В октябре проводится диагностика самооценки учащихся 5 классов в мае итоговая диагностика подтверждает (посмотреть на сайте какую они диагностику берут для этого) изменение качества жизни за счет осознания того, что человек часто не в силах изменить мнение окружающих о себе, но он может изменить свое мнение о себе и то, как ему относиться к мнению других

Приложение 1

я знаю точно о себе	быть может это про меня	точно не обо мне

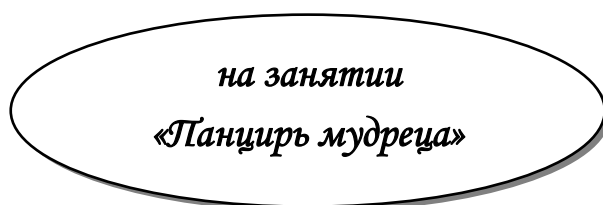
--	--	--

я знаю точно о себе	быть может это про меня	точно не обо мне

я знаю точно о себе	быть может это про меня	точно не обо мне

Приложение 2

Бланки для итоговой рефлексии





После этого занятия я

Приложение 3

Ход занятия

слайдовое сопровождение	ход занятия
слайд №1	Здравствуйте, ребята! Сегодняшняя наша встреча будет называться «Панцирь мудреца». Как вы думаете, о чем мы будем говорить? (возможные варианты ответов детей: «О панцирях и о мудрецах») <p>Скорее всего о мудрецах и о панцирях, а может и не только... Я предлагаю для начала поговорить о мудрецах.</p>
слайд №2	И для меня есть один мудрец- выдающийся психолог Эрих Фромм он сказал следующее (обращаем внимание на экран) «Мы есть то, что о себе внушили сами и то, что о нас нам внушили другие» На что можно обратить внимание в данном высказывании?

	<p><i>(возможные варианты ответов детей: «И мы сами что-то думаем о себе, и другие что-то думают о нас» «Мы внушаем себе, другие внушают нам»)</i></p> <p>Условно данное выражение можно высказывание разделить на две части:</p> <p style="text-align: center;">МЫ САМИ\ДРУГИЕ</p>
слайд №3	<p>Что вы САМИ думаете о себе? Что вы САМИ знаете о себе? Часто ли вы задаетесь этим вопросом?</p> <p>У вас на столе таблицы (<i>приложение 1</i>) давайте заполним их(<i>дается около трех минут</i>) .</p>
слайд №4	<p><i>После того как пару минут учащиеся подумают и сделают записи в рабочие листы, можно перейти к слайду с качествами, чтобы расширить представления о себе, актуализировать важные качества.</i></p> <p><i>Далее ведущий предлагает желающим озвучить записанное.</i></p>
слайд №5	<p>ДРУГИЕ.</p> <p>Очень часто мы слышим от других приятные слова: нас хвалят родные, педагоги, поддерживают друзья, делают комплименты знакомые. Но иногда нам приходится слышать не очень приятное в свой адрес. Почему окружающие так ведут себя, порой нам сложно это понять. Нам понятны лишь наши чувства.</p> <p>Что вы чувствуете в таких случаях?</p> <p>Что хочется сделать, как поступить?</p> <p><i>(обсуждение ответов на вопросы)</i></p>
	<p><i>(Далее переходим работать на доску, можно использовать заранее заготовленные шаблоны, можно рисовать на доске)</i></p> <p>Давайте представим человека, который мог бы быть любым из нас <i>(на доске появляется схематичный силуэт человека)</i></p> <p>Он знает про себя, например, что он добрый, умный, ответственный, общительный <i>(по мере называния качеств, педагог делает круг вокруг силуэта)</i>. Но в каком-то моменте он не уверен или в каком-то присущем ему качестве сомневается... <i>(в этом месте образуется брешь)</i>. И, когда другие говорят ему: «Ты злой! <i>(направляет стрелу в то место, где обозначалась доброта)</i>. Как чувствует себя герой? <i>Возможные ответы детей: «Он безразличен к этому, ему все равно, так как он не сомневается в том, что он добр!»</i></p> <p>А, когда туда, где сомневается? <i>(стрела попадает в человека)</i>, что он чувствует? Что думает о себе? <i>(ответы детей.....)</i> Что ему необходимо сделать? <i>(ответы детей</i></p>

	стать уверенным в этом
<i>слайд №6</i>	Поразмышляем: Что значит быть мудрецом? Как вы думаете: А вы могли бы быть мудрецами?
<i>слайд №7</i>	Как вы понимаете это выражение - «Панцирь мудреца?»
<i>слайд №8,9</i>	Рефлексия с бланками \ Пусть дети выскажутся
<i>слайд №10</i>	Рефлексия с цветом \ Пусть дети выскажутся
<i>слайд №11</i>	Всем спасибо!

Приложение 4

Отзывы участников:

- * Мне запомнилось, что не стоит принимать агрессивные высказывания других.*
- * На занятии было интересно узнать, как быть увереннее в себе*
- * Не нужно бояться высказываний других, надо верить, что все получится*
- * Я расслаблен, и я понял, что мудрец это не тот, кто умный, а кто не боится всех*
- * Мне запомнилось, что не нужно сдаваться и не слушать других, если ты уверен в себе*
- * После занятия можно задуматься о себе и стать лучше*



Панцирь мудреца

«Мы есть то, что о себе внушили
сами и то, что о нас нам внушили
другие» Эрих Фромм



Заполним таблицу

Я знаю точно про себя	Быть может это про меня	Точно не обо мне

МЫ САМИ

- Честность
- Доброта
- Искренность
- Культурность
- Надежность
- Общительность
- Оптимизм
- Ответственность
- Работоспособность
- Терпеливость
- Трудолюбие
- Ум
- Упорство
- Энергичность
- Вежливость
- Агрессивность
- Безответственность
- Безразличие
- Грубость
- Жестокость
- Неискренность
- Вспыльчивость
- Жадность
- Недоверчивость
- Раздражительность
- Наглость
- Придирчивость
- Аккуратность
- Самодисциплинированность
- Настойчивость
- Самостоятельность
- Смелость
- Любознательность
- Мудрость
- Гордость
- Обидчивость
- Спокойствие
- Жадность
- Храбрость
- Креативность
- Мрачность
- Подлость
- Щедность
- Скромность

ДРУГІЕ



Поразмышляем

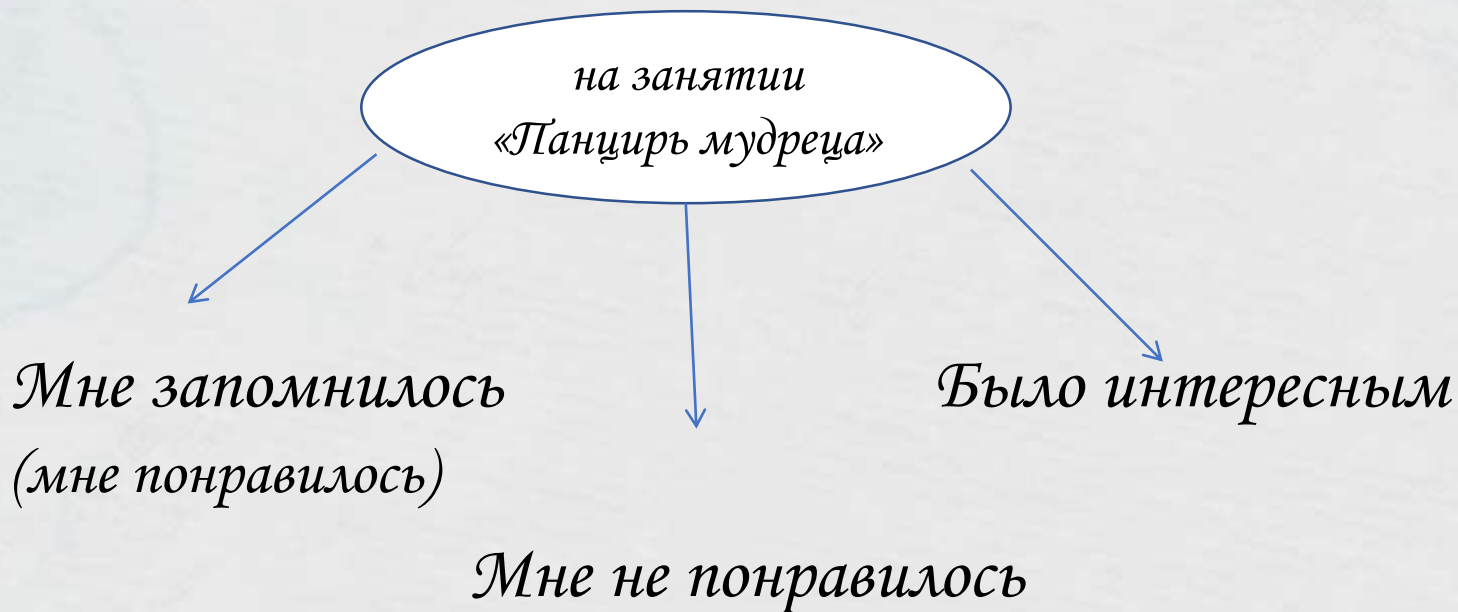
- *Что значит быть мудрецом?*
- *Как вы думаете ,а вы могли бы быть мудрецами ?*

*Как вы понимаете это выражение
«Танцирь мудреца?»*



Рефлексия

Заполните бланки



Рефлексия

- После этого занятия я

Рефлексия



Занятие было очень ценным для меня



Узнал(а) кое-что нужное,
полезное



На занятии не было ничего важного

для меня

Спасибо!

С вами было очень приятно !