

Профилактическое мероприятие для подростков «Мой внутренний голос»

Автор-составитель: **Маслова Юлия Александровна**, педагог-психолог,
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей № 13
Пролетарского района города Ростова-на-Дону

Цель: Формирование у подростков положительного мнения о себе, актуализация внутренних и внешних ресурсов эмоциональной поддержки.

Задачи:

- создать условия для изменения негативных убеждений о себе на позитивные, расширить спектр позитивных знаний о себе;
- актуализировать представления об окружающих, положительно относящихся к участникам;
- сформировать представление о существовании внутренних убеждений человека;
- формировать рефлексивную, позитивную самооценку.

Форма мероприятия: занятие с элементами тренинга.

Целевая аудитория: учащиеся 8-11 классов.

Кол-во участников: до 25-27 чел (один класс).

Длительность: 1 час.

Сценарий профилактического мероприятия «Мой внутренний голос».

Вводная часть:

***Ведущий:** Добрый день, ребята. Тема нашего занятия – «Мой внутренний голос», и сегодня мы поговорим о наших мыслях и знаниях о себе и о том, как они воздействуют на нас. Наша цель – сделать так, чтобы наши знания о себе помогли нам быть более уверенными, больше уважать и ценить себя.*

Давайте для начала освежим свои знания о себе.

Разминка:

«Кто родился в мае...»

Называется личностное качество или описывается ситуация, и участники, по отношению к которым справедливо данное высказывание, должны выполнить определенное действие. Темп игры должен возрастать.

- У кого голубые глаза — трижды подмигните;
- чей рост превышает 1 м60 см, пусть громко крикнет «Кинг-Конг!»;
- тот, кто сегодня утром съел вкусный завтрак, пусть погладит себя по животу;
- кто родился в мае, пусть пожмет руку своему соседу;
- кто любит собак, должен трижды пролаять;
- любящие кошек скажут «Мяу!»;
- те, у кого есть белые детали одежды, получают особое задание: они должны сказать соседу справа, что никогда в жизни не пожелали бы себе такой прически, как у него;

- у кого есть замужняя сестра, пусть скажет соседу слева, что это никого не касается;
- кто пьет кофе с сахаром и молоком, заглянет под свой стул;
- кто хоть раз в жизни курил, должен громко крикнуть: «Я это оспариваю!»;
- у кого есть веснушки, улыбнитесь;
- у кого много друзей – опишите рукой в воздухе большую восьмерку;
- пусть единственный ребенок своих родителей поднимется на стул;
- у кого есть братья и сестры, подпрыгните (один прыжок за каждого);
- кто считает себя любознательным человеком, пусть поменяется местами с тем, кто думает так же;
- кто сегодня совершил хотя бы одну ошибку, крикните «ура!».
- кто изредка мечтал стать невидимым, закройте лицо руками;
- тот, кто умеет играть на каком-нибудь музыкальном инструменте, пусть покажет, как это делается;
- те, у кого с собой есть шоколадка, жвачка или конфета, трижды громко причмокнут;
- кто находит, что игра длится достаточно долго, хлопните в ладоши, скрестите руки на груди и крикните: «Хватит!»

Основной этап:

***Ведущий:** У каждого из нас есть внутренний голос. Он то подсказывает нам правильный ответ, то предупреждает от ошибок, он хвалит за успехи или ругает за ошибки и промахи. Внутренний голос озвучивает наши убеждения – то, что мы считаем правдой относительно мира, людей или себя. У кого-то внутренний голос чаще подбадривает и хвалит, у кого-то наоборот. Давайте попробуем прислушаться к внутреннему голосу. Возьмите бумагу и ручку и напишите пять раз подряд вот такие слова о себе (на слайде), и пока пишете, замечайте, какие мысли придут вам в голову.*

Участники записывают позитивные утверждения о себе.

Текст: «Я замечательный человек, достойный уважения. Я удачливый, самостоятельный, умный и общительный человек. Мне сопутствует успех. Я справляюсь со всеми задачами, которые мне задает жизнь. Я себя люблю и уважаю.»

***Ведущий:** Пока вы писали, ваш внутренний голос произносил какие-то фразы. Какие?*

Участники коротко делятся тем, какие мысли приходили в голову (по кругу).

***Ведущий:** Слова внутреннего голоса бывают поддерживающими и негативными. Бывает даже, что внутренний голос превращается во*

внутреннего обвинителя. Только мы не становимся лучше от того, что постоянно думаем о том, что недостаточно хорошие. Даже наоборот. Поэтому внутреннего обвинителя лучше выключить.

Если участники возражают, что указания на ошибки нужны, уместно сказать следующее: «Конечно, если внутренний голос вздыхает «эх, тут я накосячил, надо бы исправить...», или удивляется «Как такой умница, как я, мог такое сотворить? Уже исправляю!», или весело окликает «Эй! Что это я делаю? Давай поправляй, пока есть возможность!» - он помощник, он подсказывает человеку, как стать лучше. А если он твердит «ты плохой, ты ничего не можешь» - человек разве захочет что-то делать? Это уже не помощник получается, а вредитель.»

Ведущий: *Давайте попробуем. Разделите новый лист пополам. Запишите на одной половинке одну-две мысли, которые появлялись во время предыдущего задания и были «не согласны» с теми одобрительными словами, что вы тогда писали.*

Участники записывают негативные убеждения. Если кто-то из участников не отметил негативных мыслей, уместно дать ему роль консультанта, который будет помогать с формулировкой позитивных убеждений.

Ведущий: *Теперь переделаем это в позитивное утверждение. Есть несколько секретов, чтобы утверждение получилось позитивным: (см.слайд) используем слова «я», «мне», «у меня», «умею», «могу»; фразы в настоящем времени – то, что утверждаем, уже есть; отсутствуют слова «не», «бы» и «хочу»; краткость. Напишите позитивное утверждение на второй половине листа. Можно обсуждать с одноклассниками.*

В этот момент консультанты могут подходить к участникам и помогать им сформулировать позитивное утверждение, если есть необходимость.

Ведущий: *Оторвите половинку листа с негативными убеждениями. Больше она нам не понадобится!*

Ведущий собирает листики, не читая, в мешок для мусора. Участники могут как-то символически уничтожить эту запись – порвать, скомкать, зачеркнуть и т.п. Данное действие дает большой прилив энергии, но требует дополнительного времени.

Ведущий: *Вспомните три случая, когда кто-то подтвердил, что вы именно такие, как в ваших позитивных утверждениях. Коротко запишите, кто это был, и в какой ситуации. Когда справитесь с заданием, вернитесь в круг.*

Затем участники по кругу называют тех, кто поддержал их в их положительных качествах.

Ведущий: Вы молодцы. Только одного человека пропустили: себя самих. Без этого человека ваших положительных качеств не было бы.

За поддержку, мне кажется, стоит поблагодарить. Вы можете написать благодарственную открытку, или поблагодарить лично. Обязательно напишите несколько слов благодарности себе. Для вручения благодарственного письма себе можно обратиться за помощью к другим участникам.

Участники пишут благодарственные открытки, письма, вручают их. (В одном из случаев проведения занятия слова благодарности писали на воздушных шариках).

Завершающий этап:

Участники отвечают по кругу на вопросы:

- что было самым-самым в сегодняшнем занятии?
- каким стал ваш внутренний голос после нашего занятия?

Я замечательный человек,
достойный уважения. Я удачливый,
самостоятельный, умный и
общительный человек. Мне
сопутствует успех. Я справляюсь со
всеми задачами, которые мне задаёт
жизнь. Я себя люблю и уважаю.

Секреты позитивных утверждений.

Коротко!

НЕ

БЫ

хочу

В настоящем времени. Сейчас. Уже.

Я, МНЕ, У МЕНЯ. СВОЁ ИМЯ.

Умею, могу, хороший.

Обработка результатов

Обработке подлежат результаты на шкалах 2-7. Шкала «Здоровье» рассматривается как тренировочная и в общую оценку не входит.

Для удобства подсчета оценка переводится в баллы. Размеры каждой шкалы равны 100 мм, в соответствии с этим начисляются баллы (например, 54 мм = 54 баллам).

По каждой из шкал (за исключением шкалы «Здоровье») определяется высота самооценки — от «0» до знака «-», записывается соответствующее значение в баллах по каждой шкале, определяется средняя мера (медиана) показателей самооценки у каждого школьника.