МАОУ «Бутовская СОШ № 2»

* *Занятие для учащихся 13-17 лет.*
* *Составитель: педагог-психолог Руденко Татьяна Александровна*

**Тема: «Зеркальное отражение» - как тебя воспринимают окружающие?**

*Цели и задачи:*

- создание положительного эмоционального климата в коллективе;

- формировать стремление к самопознанию, возможности распознавать личностные качества и качества окружающих, стремление к взаимодействию с другими людьми.

- способствовать социализации личности, сформировать лидерские качества.

- формирование и развитие дружеских качеств;

- формирование привычки терпимого отношения к многообразию проявлений человеческой индивидуальности;

- мышечное расслабление, снятие эмоционального напряжения.

**1. Ритуал приветствия.**

* **Упражнение «Подари улыбку другу».**

**2. Разминка.**

* **Упражнение шуточное приветствие:**

**-** По моему сигналу вы начинаете хаотично двигаться по классу и здороваться со всеми, кто встретится на вашем пути. Здороваться надо определенным образом: 1 хлопок – машем одной рукой, 2 хлопка – рукопожатие, 3 хлопка – здороваемся плечами.

**3. Основное содержание:**

* **Беседа о многообразии человеческой индивидуальности:**

- Ребята, скажите, как вы понимаете, что значит - многообразие человеческой индивидуальности? *(варианты ответов участников группы).*

- Благодарю за ваши ответы. И так, индивид - человек как единичное природное существо, представитель вида «Homо Sapiens», носитель индивидуально своеобразных черт. Каждый человек - неповторим, и имеет социально значимые отличия  
от других людей. Образ «Я» – это результат выделения человеком самого себя из окружающей среды. Чтобы резюмировать сказанное, мы должны признать, что каждому человеку следует стремиться иметь свое собственное "Я"; иначе он никогда не будет представлять ничего, кроме "наемного экипажа", в который может сесть любой пассажир и требовать везти, куда хочет.

Здесь нелишне отметить, что гармоничное развитие человека связано с постановкой им основных жизненных целей, стремление к получению образования.

Давайте рассмотрим основные жизненные позиции, которые приводят к счастливой жизни. Школу, рассмотрим как начальный фундамент становления личности: в школу мы приходим, чтобы получать знания – «к знаниям, через старания, трудолюбие, усидчивость и внимательность», общаться с друзьями, выстраивать взаимоотношения с учителями. Для успешности становления личности, человек должен быть здоровым – «в здоровом теле – здоровый дух». Теперь жизненные перспективы выйдут за границы школьной жизни. Окончив школу и университет, человек получает образование. Образованный человек находит успешную работу. Соответственно имеет материальный достаток. Образованная и успешная личность притягивает к себе людей. Таким образом, выстраиваются дружеские отношения, и появляется семья. Достигнув данного рубежа, человек испытывает душевное эмоциональное благополучие и удовлетворенность своей личностью. Все это можно заключить, сказав, что человек – счастлив!

Я желаю каждому из вас выбрать правильную дорогу жизни и целеустремленно идти к успеху!

Чтобы грамотно сформировать жизненные ценности и цели, каждый человек должен постоянно заниматься самовоспитанием и самообразованием. Воспитанный и образованный человек – носитель собственного «Я».

* **Упражнение «Метафорический автопортрет (по принципу игры в ассоциации):**

Каждый человек обладает своими индивидуальными качествами личности, характера, поведенческими особенностями.

*Рассуждение*: если бы я был растением (животным, книгой, насекомым, продуктом и др.), то я был бы…

- Ребята, послушайте фрагмент стихотворения Н.Заболоцкого:

«Как мир меняется! И как я сам меняюсь!

Лишь именем одним я называюсь,

На самом деле то, что именуют мной,

Не я один. Нас много. Я - живой».

* **Упражнение «Сколько меня?»**

Сложите лист бумаги несколько раз, после чего вырежте из него силуэт человека. Развернув лист бумаги, каждый из вас получает или отдельные фигуры человечков, или ленту из них. Попробуйте назвать социальные роли полученных фигурок, ассоциируя их с собой (учащийся, член семьи, друг и т.д.) Фигуры необходимо распределить таким образом, чтобы получились группы человечков, симпатичны друг другу.  
А теперь, представьте себе, что каждый из вас психолог, с каким пожеланием вы обратились бы к человечкам, составляющим группу, и с каким пожеланием вы обратились бы к человечку вне группы?»

* **Упражнение «Люди не похожие на меня»**

В этом упражнении предлагается представить себе своего друга, который в каких - то важных вещах существенно от вас отличается. Затем необходимо, не называя его имени, рассказать, чем он отличается и почему он вам дорог.

* **Тест «Каким ты выглядишь в глазах других»** (Александровская Э.М., 2000)

Зачастую мы видим себя не так, как видят нас другие. Ребята, вам предлагается ответить на вопросы и узнать, каким ты выглядишь в глазах других:  
1. Мой любимый цвет:  
а) красный или оранжевый;  
б) белый;  
в) черный;  
г) темно-синий или лиловый;  
д) желтый;  
е) коричневый, серый или фиолетовый;  
ж) зеленый.

2. Когда я иду на вечеринку:  
а) я надеваю яркую, броскую одежду, с шумом захожу в комнату и надеюсь, что все  
обратят на меня внимание;  
б) надеваю что-нибудь особенное, но захожу тихо и надеюсь увидеть кого - нибудь из  
знакомых;  
в) надеваю одежду, в которой надеюсь не привлекать к себе особого внимания.

3. Когда я ложусь спать, я лежу:  
а) на спине;  
б) на животе;  
в) на боку;  
г) закрыв рукой голову;  
д) с головой под одеялом.

4. Я хожу:  
а) большими, быстрыми шагами;  
б) маленькими, быстрыми шагами;  
в) не очень быстро, голова вперед;  
г) не очень быстро, голова вниз;  
д) медленно.

5. Обычно я чувствую себя лучше всего:  
а) сразу после того как проснусь;  
б) днем;  
в) поздно вечером.

6. Если происходит что-нибудь смешное:  
а) я громко смеюсь:  
б) я тихо смеюсь;  
в) я смеюсь про себя;  
г) я широко улыбаюсь;  
д) я немного улыбаюсь.

7. Когда я разговариваю с людьми, то:  
а) я стою со скрещенными руками;  
б) держу руки впереди себя;  
в) одну или обе руки держу на боку;  
г) дотрагиваюсь до собеседника;  
д) дотрагиваюсь до своего лица или волос;  
е) люблю держать в руках какой-нибудь предмет, например, карандаш.

8. Когда я расслабленно сижу на стуле, то:  
а) держу колени, ноги рядом;  
б) сижу нога на ногу;  
в) вытягиваю ноги перед собой;  
г) одна нога подо мной.

*Ключ к тесту – баллы:*

Вопрос 1: а - 6; б - 2; в - 7; г - 3; д - 5; е - 1; ж - 4.  
Вопрос 2: а - 6; б - 4; в - 2.  
Вопрос 3: а - 7; б - 6; в - 4; г - 2; д - 1.  
Вопрос 4: а - 6; б - 4; в - 7; г - 2; д - 1.  
Вопрос 5: а - 2; б - 4; в - 6.  
Вопрос 6: а - 6; б - 4; в - 3; г - 5; д - 2.  
Вопрос 7: а - 4; б - 2; в - 5; г - 7; д - 6; е - 1.  
Вопрос 8: а - 4; б - 6; в - 2; г - 1.

Результаты  
  
 **42 и более баллов**. Окружающие считают, что ты самоуверенный человек, который любит находиться в центре внимания. Они восхищаются тобой, иногда завидуют, некоторые - боятся. Тебе нелегко завязать дружбу.

**От 35 до 41 балла**. Окружающие находят тебя интересным человеком, с которым можно предпринять много веселого. Что ты сделаешь в следующий момент - нельзя предсказать, поэтому с тобой интересно. Многие хотели бы видеть тебя своим лидером.

**От 27 до 34 баллов**. Тебя считают очень дружелюбным человеком. С тобой общаются, потому что ты приветлив и весел. Многие хотели бы дружить с тобой.

**От 20 до 26 баллов**. Считают, что ты осторожен и практичен. Большому количеству знакомых ты предпочитаешь несколько хороших друзей. Друзья доверяют тебе, а ты - им.  
Менее 20 баллов. Окружающим кажется, что ты скромный и обеспокоенный человек. Некоторые считают, что ты слишком переживаешь из - за мелочей. По их мнению, ты очень осторожен; прежде чем что-либо предпринять, ты все тщательно обдумаешь.

**4.** **Релаксация.**

**5. Подведем итоги:**

Сформулируйте впечатления о прошедшем занятии:

- Что понравилось на занятии?

- Что было трудно делать?

- С чем уходите, и что с собой берете?

**6. Ритуал окончания занятия.**

* **Упражнение «Подари улыбку другу»:**

Занятие окончено.

**Тест «Каким ты выглядишь в глазах других»**

1. Мой любимый цвет:  
а) красный или оранжевый;  
б) белый;  
в) черный;  
г) темно-синий или лиловый;  
д) желтый;  
е) коричневый, серый или фиолетовый;  
ж) зеленый.

2. Когда я иду на вечеринку:  
а) я надеваю яркую, броскую одежду, с шумом захожу в комнату и надеюсь, что все  
обратят на меня внимание;  
б) надеваю что-нибудь особенное, но захожу тихо и надеюсь увидеть кого - нибудь из  
знакомых;  
в) надеваю одежду, в которой надеюсь не привлекать к себе особого внимания.

3. Когда я ложусь спать, я лежу:  
а) на спине;  
б) на животе;  
в) на боку;  
г) закрыв рукой голову;  
д) с головой под одеялом.

4. Я хожу:  
а) большими, быстрыми шагами;  
б) маленькими, быстрыми шагами;  
в) не очень быстро, голова вперед;  
г) не очень быстро, голова вниз;  
д) медленно.

5. Обычно я чувствую себя лучше всего:  
а) сразу после того как проснусь;  
б) днем;  
в) поздно вечером.

6. Если происходит что-нибудь смешное:  
а) я громко смеюсь:  
б) я тихо смеюсь;  
в) я смеюсь про себя;  
г) я широко улыбаюсь;  
д) я немного улыбаюсь.

7. Когда я разговариваю с людьми, то:  
а) я стою со скрещенными руками;  
б) держу руки впереди себя;  
в) одну или обе руки держу на боку;  
г) дотрагиваюсь до собеседника;  
д) дотрагиваюсь до своего лица или волос;  
е) люблю держать в руках какой - нибудь предмет, например, карандаш.

8. Когда я расслабленно сижу на стуле, то:  
а) держу колени, ноги рядом;  
б) сижу нога на ногу;  
в) вытягиваю ноги перед собой;  
г) одна нога подо мной.