

ИННОВАЦИИ В НАУКЕ: ПУТИ РАЗВИТИЯ

Киндякова Ирина Анатольевна,

учитель начальных классов,

МБОУ «Гимназия №11 г. Ельца»,

Липецкая область

КАК ПОВЫСИТЬ САМООЦЕНКУ

Аннотация. Тренинг личностного роста – это форма специально организованного общения, в ходе которого решаются вопросы развития личностного потенциала, вырабатываются навыки универсального действия, успешно решающие задачи и открывающие богатую жизненную перспективу. Основная идея заключается в том, чтобы не заставлять, не подавлять, не ломать человека, а помочь ему стать самим собой, приняв и полюбив себя, преодолеть стереотипы, мешающие жить радостно и счастливо.

Ключевые слова: самооценка, технология 4 вопросов, притча.

Ход.

Цели:

- формировать навыки самореабилитации;
- познакомить с приемами повышения уровня самооценки;
- формировать положительную «Я-концепцию».

Оборудование: заготовки солнышек, листы А4, краски, фломастеры, заготовки телеграмм.

Ход.

1. Игра-активатор "Незаконченное предложение". [3, с.24]

Учащимся предлагается продолжить каждую из предложенных фраз:

- Я словно птица, когда:
- Я превращаюсь в тигра, когда:
- Я словно муравей, когда:
- Я словно рыба, когда:

ИННОВАЦИИ В НАУКЕ: ПУТИ РАЗВИТИЯ

- Я - прекрасный цветок, если:

II. Притча "Счастье"

Бог слепил человека из глины, и остался у него неиспользованный кусок.

- Что еще слепить тебе? - спросил Бог.

- Слепи мне счастье, - попросил человек.

Ничего не ответил Бог, и только положил человеку в ладонь оставшийся кусочек глины.

Обсуждение:

- Ребята, как вы поняли смысл притчи?

- Почему человек не услышал ответа от Бога, а лишь ощутил в руках кусочек глины?

III. Упражнение «4 вопроса»

Технология 4 вопросов состоит в следующем.

Например, если думаешь, что ты глупая, задай себе четыре простых вопроса:

1. Правда ли это?

2. Знаешь ли ты это наверняка? (Если ты глупа, то, наверное, в школе у тебя было много «неудов», ты неграмотно пишешь, не можешь ничего толком сделать. Или все же что-то тебе удастся?)

3. Как ты реагируешь, когда веришь в эту мысль? (Вспомни, как ты себя ведешь, когда считаешь себя глупой – например, стесняешься высказывать свои мысли вслух.)

4. Какой бы ты была, если бы знала, что это неправда? (Наверняка ты не боялась бы отстаивать свою позицию в споре, была более уверенной в себе, начала бы осознанно строить свою карьеру или поступила в институт.)

Затем сформулируй утверждение, противоположное по смыслу: «Я умная!» Найди три примера из своей жизни, которые подтверждают эту мысль.

ИННОВАЦИИ В НАУКЕ: ПУТИ РАЗВИТИЯ

Например, ты великолепно писала сочинения в школе, прочла умную книжку и поняла ее или ты знаешь наизусть названия всех столиц мира... В конце этого упражнения ты заметишь поразительную вещь: тяготившая тебя мысль просто... исчезла! [4, с.57]

IV. Упражнение «Я могу»

Детям раздаются заготовки «солнышек», в центре написано слово «Я могу», а на лучах они пишут свои варианты (Лучей должно быть не менее 10). Далее им предлагается проранжировать свои могу, в зависимости от того на кого они направлены: на себя, на друзей, на родных.

V. Упражнение «Поделись успехом».

Участникам предлагается поделиться своими успехами за день. Для некоторых это может быть сложно. Но, послушав более активных участников, они поймут, что все не так плохо, и им есть чем гордиться.[1, с.85]

VI. Упражнение «Рисунок Я»

Возьмите цветные фломастеры и листы формата А-4, постарайтесь нарисовать образ своего Я. Можно рисовать все, что хочется: это может быть пейзаж, натюрморт, подражание детским рисункам, нечто в стиле ребуса, фантастический мир, абстракция - в общем все что угодно, с чем вы ассоциируете, связываете, сравниваете себя, свое жизненное состояние, свою натуру. Не бойтесь, что у вас не получится или что вы не умеете рисовать.[2, с.93]

VII. Упражнение «Телеграмма»

Ведущий раздает бланки «телеграмм» с написанным именем адресата, где надо написать адресату самое хорошее, что можно о нем сказать. После выполнения задания психолог собирает все телеграммы и раздает их адресатам, они же, получив послание, высказывают вслух свои впечатления по желанию.

ИННОВАЦИИ В НАУКЕ: ПУТИ РАЗВИТИЯ

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб., 2003.*
- 2. Баева. И.А. Тренинги психологической безопасности в школе. – СПб.: Речь, 2002.*
- 3. Психологические упражнения для школьников: разминки, энергизаторы, активаторы. / автор-состав. М.А. Павлова. – Волгоград: Учитель, 2009.*
- 4. Широкова И.Б. Тренинг самопознания для подростков. Общение Память. – М.: Генезис, 2005.*