Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания “Социально-реабилитационный Центр для несовершеннолетних

«Возвращение»

КОНСПЕКТ ПРАКТИКУМА С ЭЛЕМЕНТАМИ

ТРЕНИНГА

Подготовила воспитатель: Калятьева Г.П.

НА ТЕМУ:

«УМЕЙ

СКАЗАТЬ

«НЕТ!»

г, Саратов, 2013 г.



2

**Цель:**

Знакомство с понятиями «поддержка» и «самоподдержка».

**Задачи:**

1. Способствовать выработке у несовершеннолетних навыков поддержки других, когда они делают ошибки и поддержка самого себя.
2. Уметь ценить позитивные свойства и достоинства своей личности.

**Материалы к занятию:**

Обсуждение проблемы: **«Самооценка как регулятор поведения»**

Вначале проводится тестирование, причем учащимся не сообщается, что целью его является определение самооценки.

На доске в столбик выписаны следующие качества:

беспечность, вспыльчивость, жизнерадостность, застенчивость, капризность, медлительность, мнительность, настойчивость, нервозность, осторожность, пассивность, смелость, терпеливость, увлекаемость, упрямство, уступчивость, холодность, нерешительность, энергичность, энтузиазм.

Если учащимся непонятны значения некоторых терминов, то учитель должен пояснить их.

Учащимся дается такая инструкция: приведен ряд положительных и отрицательных качеств личности. Разделите страницу на три колонки таким образом:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. Идеал | 2. Антиидеал | 3. Я - реальное |
|  |  |  |

В колонку № 1 — «Идеал», выпишите из написанного на доске списка те качества, которые, по вашему мнению, соответствуют идеальной личности.

В колонку № 2 — «Антиидеал», выпишите отрицательные качества, которыми идеальный человек, по вашему мнению, не должен обладать.

В колонку № 3 — «Я — реальное», выпишите из написанного на доске списка те качества, которыми, по вашему мнению, обладаете вы сами.

Просьба работать самостоятельно, в данном случае важно ваше личное мнение, а не мнение соседа.

Ведущий: Теперь в списке № 3 обозначьте знаком «+» (плюс) те качества, которые совпадают с идеалом (список № 1), и знаком «—» (минус), те качества, которые совпадают с антиидеалом (список № 2). Подсчитайте следующие значения:

Н - количество качеств, совпадающих с идеалом «+».

М - количество слов в столбце «Идеал».

Вычислите коэффициент К по формуле: К=Н:М.

Затем учащимся сообщается, что с помощью этого теста они определили свою самооценку, и предлагается проанализировать результаты, руководствуясь следующими критериями:

Если К > 0,5 — самооценка завышена.

Если К 0,5 — самооценка зани^кена..

Пределы нормы К от 0,45 до 0,55 — в этом случае самооценка считается адекватной.

3

**«Самооценка как регулятор поведение»**

Самооценка — оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств, места среди других людей.

Человек оценивает себя двумя путями: путем сопоставления своих притязаний с объективными результатами своей деятельности и путем сравнения себя с другими людьми. Самооценка является важным регулятором поведения личности. От нее зависят отношения с окружающими, критичность и требовательность к себе, отношение к своим успехам и неудачам. Самооценка влияет на эффективность деятельности человека и дальнейшее развитие его личности. Самооценка тесно связана с уровнем притязаний человека, т. е. степенью трудности целей, которые он ставит перед собой. Если самооценка не соответствует действительности, то поведение человека становится неадекватным.

Если самооценка занижена, то человек:

* склонен чуть ли не в каждом деле находить непреодолимые препятствия;
* хуже приспосабливается к условиям жизни;
* трудно сходится со сверстниками;
* учится и работает, расходуя больше сил, чем нужно;
* неуверен в себе, от критики приходит в отчаяние;
* слишком критичен к себе;
* имеет повышенный уровень тревожности.

**«Как можно повысить самооценку!»**

В ходе выполнения работы по определению учащимися своей самооценки учитель может пройти по рядам и выяснить, у кого из учащихся самооценка занижена, чтобы затем привлечь их к выполнению упражнений на повышение самооценки и дать рекомендации учителям, как помочь этим учащимся.

Разбить класс на подгруппы по 5 - 7 человек. Всем учащимся дается задание написать суждения о каждом из членов своей подгруппы, включая себя, в которых речь шла бы о положительных сторонах личности каждого. При этом не имеет значения, знаете ли вы с хорошей стороны этого человека или нет, нравится он вам или нет. У любого человека, даже у того, кого мы не любим, можно найти положительные качества, которые мы признаем и ценим. Затем один человек из подгруппы садится в центре на «горячий стул», он будет получать «мощные бомбардировки» - слушать, как остальные говорят в его адрес то, что ценят в нем превыше всего. Слушающий должен благодарить каждого из говорящих, выбирая один из трех вариантов ответов: «Благодарю вас», «Спасибо, я с вами согласен», «Спасибо, это звучит так хорошо, что хочется услышать еще раз». Затем «мощную бомбардировку» получает каждый член группы по очереди. Учащиеся могут пользоваться предварительно сделанными записями,

4

При заниженной самооценке наркотические веществ, могут стать для человека возможностью самоутвердиться, доказать себе и другим свою значимость.

Если самооценка завышена, то человек:

* слишком уверен в себе, в своей правоте и исключительности;
* не проявляет критичности и требовательности к себе;
* ставит себя выше других, что может привести к конфликтам;
* теряет внутренний стимул для развития личности. К сожалению, завышенная самооценка тоже является фактором риска употребления наркотических веществ.

Самый низкий риск употребления наркотических веществ у подростков с адекватной самооценкой. Если самооценка адекватна, то человек:

* делает ошибки и учится на них;
* принимает свой физический облик таким, как есть, даже если он несовершенен;
* исследует новые возможности и интересы, используя их как потенциал для роста;
* пребывает в гармонии с собой, не чувствуя превосходства над другими людьми;
* с уважением относится к другим;
* заботится о своем физическом здоровье.

После этого с классом можно провести обсуждение проделанной работы по следующим вопросам:

* Что вы переживали, слушая положительные оценки в свой адрес?
* Что из сказанного было для вас неожиданностью?
* Какое из высказанных мнений вам понравилось

больше всего?

* Трудно ли обдумывать то, что вы цените в одноклассниках?
* Трудно ли говорить об этом?
* Как вы считаете, влияют ли мнения и высказывания других в ваш адрес на то, что вы думаете о себе?
* Как, по-вашему, ход наших мыслей о самих себе влияет на наши поступки?
* Считаете ли вы, что люди, которые о себе хорошего мнения, склонны воздерживаться от употребления наркотических веществ?

Ведущий: У каждого человека имеются все основания чувствовать хорошее отношение к себе. Мы должны заботиться о себе, что предполагает отказ от одурманивающих веществ.

**Подведение итогов занятия**

В краткой беседе ведущий разбирает с учащимися ситуацию:

«А теперь подумайте, какие качества личности помогают воздерживаться от употребления одурманивающих веществ?».

(Внутренний самоконтроль, целеустремленность, чувство юмора, умение сказать «нет», умение постоять за себя, умение обращаться за помощью к другим людям, умение стать на сторону другого человека, умение прогнозировать последствия своих поступков; система ценностей, совпадающих с социальными ценностями; и т. п.).