|  |
| --- |
| *Департамент образования города Москвы*  *Государственное автономное образовательное учреждение*  *Высшего профессионального образования города Москвы*  *Московский институт открытого образования*  *Кафедра психологии воспитания*  *КУРСОВАЯ РАБОТА*  *По теме «Разработка плана- сценария трехчасового игрового занятия для школьников.» Тема занятия: « Что я знаю о себе».*  *Выполнила:*  *Брякова Оксана*  *Константиновна*  *ГБОУ СОШ №925*  *Группа ВР-6*  *Москва 2012-2013*  *ВВЕДЕНИЕ*  *Программа предназначена для работы с детьми 10-12 лет. Позволяет помочь детям лучше узнать себя, свои сильные стороны ,развивать у них чувство собственного достоинства, научить их преодолевать неуверенность ,страх ,повышенное волнение в различных ситуациях. Это необходимо для того чтобы обеспечить подростка средствами, позволяющими ему более эффективно действовать в повседневной жизни, встающие перед ним каждодневные задачи. Указанный возрастной период является очень благоприятным временем для подобной работы. Э то связанно с одной стороны, с возрастанием их интереса к себе, к своим возможностям, способностям, а с другой стороны – с их открытостью к помощи со стороны взрослых в преодолении затруднений, проблем, принятии решений.*  *Цель:**развитие личности ребенка, его самосознания и рефлексивных способностей.*  *Задачи тренинга:*  *- создание благоприятных условий для работы группы;*  *- создание атмосферы искренности и доверия;*  *- ознакомление участников с основными правилами и принципами тренинга;*  *- принятие правил групповой работы;*  *- самодиагностика и самораскрытие членов группы;*  *- развитие креативности и формирование необходимой коммуникативной дистанции.*  *-формирование и развитие установки на самопознание и саморазвитие,*  *- овладение навыками практического самопознания;*  *- развитие личностно значимых качеств: рефлексии, эмпатии, критичности и гибкости установок;*  *- преодоление психологических барьеров, мешающих полноценному самовыражению.*  *ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ*  *Работа над собой и самосовершенствование предполагают только анализ ошибок и борьбу со своими слабостями. Есть еще одна не менее, если не более, важная сторона работы над собой. Она заключается в обнаружении в себе не только противника и виновника, но и сподвижника, друга и помощника. У каждого из нас есть свои сильные стороны, но обнаружить их в себе порой оказывается нелегко.*  *Некоторые люди полагают, что не обладают никакими качествами, которые могли бы послужить для них внутренней точкой опоры. Как это ни странно, но большинство людей не умеют думать о себе в позитивном смысле. Следует обратить внимание на то, что "сильные стороны" - это не то же самое, что "положительные черты характера" или "достоинства". Бывает и так, что какое-то качество или умение оказывается очень сильной стороной личности, но окружающие люди не одобряют его или оно не соответствует моральным нормам. Поэтому если мы будем анализировать "сильные стороны" только как возможность для человека найти внутреннюю опору, очень важно принимать во внимание, для чего использует человек свои сильные стороны. Овладению навыками самопознания и должен послужить предлагаемый тренинг.*  *Правила поведения на занятии:  -**правило конфиденциальности. В группе все находятся в равных условиях, а вот вынесение чего-либо о происходящем за рамки группы признается недопустимым.*  *-* *Правило актуального общения.**Это правило тренинга подразумевает, что все общение в его рамках должно быть подчинено принципу «здесь и сейчас»: обсуждаются актуальные, теперешние мысли, чувства и проблемы, возникающие в группе.*  *- Правило актуального общения. Это правило тренинга подразумевает, что все общение в его рамках должно быть подчинено принципу «здесь и сейчас»: обсуждаются актуальные, теперешние мысли, чувства и проблемы, возникающие в группе.*  ***-****Правило персонификации высказывания.- автор любого высказывания на тренинге должен говорить только от своего имени: «Я считаю, я думаю, я уверен». То же касается и адресата высказывания: оно адресуется не «Некоторым товарищам» и не «Таким, как Алексей», а лично Алексею.*  *-**Правило искренности и уважительности****.*** *Чрезмерная тактичность редко идет на благо человеку в осознании и разрешении его проблем. Поэтому обратная связь должна быть искренней, но уважительной, и высказываться в рамках предыдущего тренингового правила.*  *-**Правила пользования мобильными телефонами. Это правило также необходимо для того, чтобы ничто не мешало работе участников. Целесообразно сразу же договориться выключать телефоны на время тренинга или по крайней мере включать беззвучный режим – но как правило, включенные телефоны запрещены категорически*  *1. РАЗМИНКА.*  ***1. Визитка.***  *Назначение:*  *- формирование установок на выявление позитивных личностных и других качеств;*  *- умение представить себя и войти в первичный контакт с окружающими*  *В начале работы группы каждый участник оформляет карточку-визитку, где указывает свое имя. А теперь возьмите карандаши и на обратной стороне листочка изобразите любой рисунок, значек, символ по которому вас можно узнать, определить. Это может быть какой-либо предмет, животное, явление природы, литературный персонаж. Это и есть ваша визитка.*  *Ведущий дает 3-5 минут для того, чтобы все участники сделали свои визитки, прикрепили их к одежде и подготовились к представлению.*  ***2.Представление визиток.***  *Давайте сядем в общий круг. По очереди ,получая мячик, каждый называет себя, объясняет свой рисунок, кратко рассказывает о своем имени.*  *Педагог начинает представление со своей визитки, давая тем самым образец рассказа, следит за выступлениями детей.*  *На выполнение упражнения отводится 15 мин.*  ***3."Вы не за что не поверите, что"***  *Назначение:*  *- развитие умения слушать партнера и совершенствовать коммуникативные навыки,*  *- сокращение коммуникативной дистанции между участниками тренинга*  *Участники разбиваются на пары и в течение 10 минут беседуют со своим партнером, пытаясь узнать о нем как можно больше .Важно сообщить что-то необычное о себе. Затем каждый готовит краткое представление своего собеседника. Главная задача - подчеркнуть его индивидуальность, непохожесть на других. После чего участники по очереди представляют друг друга .Начинается рассказ со слов : «Я представляю вам…», в конце рассказа сообщается тот необычный факт из жизни человека. « Вы не за что не поверите, что…»*  *Обсуждение: Что нового узнали друг о друге?*  *Что вызывало Затруднение?*  *Что понравилось?*  *Что вы чувствовали, когда говорили о вас?*  *На выполнение упражнения отводится 20-25 мин.*  ***4. « Взялись за руки»***  *В этой игре дети становятся в круг и берутся за руки согласно определенному признаку. Признак называет педагог. Взялись за руки те, у кого имя начинается с одной буквы. Взялись за руки у кого волосы одинакового цвета, у кого глаза одинакового цвета, у кого в одежде есть белый цвет, кто любит мороженое и т.д.*  *Этап знакомства заканчивается обсуждением. Вопросы к детям:Получилось ли упражнение?*  *Что вызывало сложность?*  *Что помогало?*  *Что узнали нового?*  *На упражнение отводится 15 мин.*  ***5."НАЙДИ ПАРУ"***  *Цель игры:*  *- развитие прогностических возможностей и интуиции;*  *- формирование у членов группы установки на взаимопонимание.*  *Каждому участнику при помощи булавки прикрепляется на спину лист бумаги. На листе имя сказочного героя или литературного персонажа, имеющего свою пару. Например: Крокодил Гена и Чебурашка, Ильф и Петров и т.д.*  *Каждый участник должен отыскать свою "вторую половину", опрашивая группу. При этом запрещается задавать прямые вопросы типа: "Что у меня написано на листе?". Отвечать на вопросы можно только словами "да" и "нет". Участники расходятся по комнате и беседуют друг с другом.*  *На упражнение отводится 10-15 минут.*  *2. УПРАЖНЕНИЯ НА УГЛУБЛЕНИЕ ПРОЦЕССОВ САМОРАСКРЫТИЯ, РАЗВИТИЯ УМЕНИЙ САМОАНАЛИЗА И ПРЕОДОЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ БАРЬЕРОВ.*  ***6. «АВТОПОРТРЕТ»***  *Цель: формирование умений распознавать характерные особенности своей личности,*  *- развитие навыков внимательного слушателя .*  *Представьте себе, что вам предстоит встреча с незнакомым человеком и нужно, чтобы он узнал вас. Опишите себя. Найдите такие признаки, которые выделяют вас из толпы. Опишите свой внешний вид, походку, манеру говорить, одеваться; может быть вам присущи обращающие на себя внимание жесты*  *Работа происходит в парах. В процессе выступления одного из партнеров другой может задавать уточняющие вопросы, для того, чтобы "автопортрет" был более полным.*  *На обсуждение в парах отводится 15-20 минут.*  *По окончанию задания участники садятся в круг и делятся впечатлениями.*  ***7."БЕЗ МАСКИ''***  *Цель:снятие эмоциональной и поведенческой закрепощенности;*  *- формирование навыков искренних высказываний для анализа сущности "я".*  *Каждому участнику дается карточка с написанной фразой, не имеющей окончания. Без всякой предварительной подготовки он должен продолжить и завершить фразу. Высказывание должно быть искренним. Если остальные члены группы почувствуют фальшь, участнику придется брать еще одну карточку.*  *Примерное содержание карточек:*  *"Особенно мне нравится, когда люди, окружающие меня..."*  *"Чего мне иногда по-настоящему хочется, так это ..."*  *"Иногда люди не понимают меня, потому что я ..."*  *"Верю, что я ..."*  *"Мне бывает стыдно, когда я ..."*  *"Особенно меня раздражает, что я ..." и т.п."*  *На выполнение упражнения отводится 20-25 мин.*  ***8."ОБРАЗ "Я"***  *Цель:- более глубокое осознание личностного существования;*  *- соединение вербального и невербального компонентов выразительности самооценочной позиции.*  *Каждому участнику предлагается произнести слово "Я" с только ему присущей интонацией, мимикой, жестами. Нужно сделать это так, чтобы одним словом как можно полнее выразить восприятие своего "Я", свою индивидуальность и свое место в мире.*  *На выполнение упражнения отвадится 15-20 мин.*  ***9.Теплый, как солнце, легкий, как дуновение***  *Цели: Детям часто кажется, что все, что они делают — неправильно, что они всем мешают, что они и не могут быть хорошими. Эта игра — прекрасное лечебное средство, которое поможет детям обрести полноту ощущений и чувствовать себя "радужней".*  *Инструкция: Сядьте поудобнее и закройте глаза. Три раза глубоко вздохните...*  *Представь себе, что сейчас чудесный день, и над тобой проплывает серое облачко, на которое ты можешь уложить сейчас все свои горести и заботы. Дай всем твоим заботам просто улететь с ним...*  *Представь себе, что небо над тобой ярко-голубое, что легкие лучи солнца согревают тебя. Ты чувствуешь себя надежно защищенным — так мирно и спокойно вокруг. Мягкое дуновение ветерка коснулось твоей головы, и ты чувствуешь себя легко и счастливо, как маленькое легкое перышко. Ты думаешь, что ты сегодня такой же замечательный, как небо, такой же теплый, как солнце, и такой же нежный, как дуновение ветерка.*  *Представь себе, что при вдохе твое тело наполняется золотым светом — от головы до кончиков пальцев ног... А когда ты выдыхаешь, представь себе, что все чувства, которые не нужны тебе сейчас, покидают тебя. Ты вдыхаешь золотой свет, а выдыхаешь неприятные чувства.*  *Ты — как маленькое перышко, которое несет легкий ветер; ты — как луч солнца, падающий на Землю. Дай еще больше расслабиться своему телу, свои плечам и рукам, своим ногам, расслабь свои стопы и ладошки.*  *Представь себе, что ты — как радуга, которая состоит из множества различных цветов. Нет никого на свете, кто думал и чувствовал бы так же, как ты... Это просто замечательно, что ты можешь быть здесь, среди нас...*  *Не спеша возвращайся назад, сюда, к тем, кто сидит или лежит здесь на полу. Ощути свою голову, руки, ноги. Вздохни глубоко и легко. Теперь ты можешь чувствовать себя радугой и радовать цветами себя и других. Медленно открывай глаза, начинай снова двигаться. Когда ты откроешь глаза очень широко, то увидишь вокруг себя другие пестрые радуги.*  *анализ упражнения:*  *— Когда ты был напряженным?*  *— Когда ты был расслабленным?*  *— Почему каждый ребенок не похож на других, уникален?*  *— Почему ты сам ни на кого похож?*  *— Что в твоей радуге особенно прекрасно?*  ***10.Упражнение « Мой портрет в лучах солнца»******Цель****: способствовать сближению группы, самоанализ, восп. чувства собственного достоинства.* ***Время****:20 мин.* ***Материалы****: бумага, ручки, карандаши.* ***Ход упражнения.*** *Участникам предлагается задуматься ответить на вопрос « Почему я заслуживаю уважения?» - следующим образом: нарисуй солнце ,в центре солнечного круга напиши своё имя или нарисуй свой портрет. Затем вдоль лучей напиши свои достоинства ,все хорошее, что ты знаешь о себе. Постарайся, чтобы как можно больше было лучей.* ***Вопросы для обсуждения:*** *1)Какие чувства вы испытывали при выполнении упражнения? 2)Легко ли вам было выполнять его? 3)Трудно было кому-то из вас подбирать характеристики? 4)Часто ли в жизни вам приходилось ошибаться? 5)На ваш взгляд, все перечисленные характеристики человека подходили данному участнику?*  *Перерыв 10-15 мин*  ***11.Разминка «Весенний дождь».***  *Все встают в круг. Ведущий показывает движения, участники повторяют их, но не все сразу, по очереди, образуя волну. Постепенно движения меняются. Движения:*  *Трем ладошки*  *Щелчки пальцами*  *Цокаем языком*  *Хлопки*  *Стуки о колени*  *Хлопки и топаем ногами*  *Далее дождь утихает, выполняем все движения в обратном порядке.*  *На упражнение отводится 10-15 мин.*  ***12.Разминка « Надувная кукла».***  *Педагог: Давайте образуем круг. Каждый из вас может почувствовать сейчас себя «надувной куклой». Сначала вы будете не надутыми куклами. Поэтому нужно присесть на корточки, опустить голову, руки вдоль туловища. Водящий будет изображать насос. С каждым движением «насоса» «куклы» начинают «надуваться»: распрямляются, поднимают голову, напрягают руки, ноги, встают в полный рост, раскинув руки и ноги.(педагог показывает как это выглядит).Сначала водящим буду я. Игра повторяется 2-3 раза.*  *На упражнение отводится 10-15мин.*  ***13. « Необычное приветствие»***  *На упражнение отводится 10 мин.*  *Педагог: как вы думаете зачем люди при встрече приветствуют друг друга?. Как они это делают? А можно ли приветствовать людей без слов? Как? Покажите! А теперь давайте образуем два круга – внешний и внутренний и встанем друг напротив друга. Поприветствуйте друг друга жестами! Каждый раз приветствуйте разными способами. Затем дети внешнего круга делают шаг вправо – образуются новые пары игра продолжается.*  *Обсуждение: Сложно ли общаться без слов?*  *Какое приветствие понравилось больше?*  *Сколькими способами поприветствовали?*  ***14.Игра « Ты кто?»***  *На упражнение отводится 10 мин.*  *В этой игре водящий отвечает на вопрос «Ты кто?» и задает этот же вопрос следующему игроку. При ответе на этот вопрос запрещается называть свои имена и фамилии, а также повторять уже сказанные слова-определения. Все игроки образуют общий круг. Первым водит сам педагог (педагог берет в руки мяч). Я – хороший кулинар(жительница города Москвы, любительница кино, дочь и т.д.). А ты кто? - бросает мяч другому ребенку. Педагог помогает детям сформулировать ответы. Игра продолжается до тех пор, пока каждый не побывал ведущим.*  ***15.Игра «Кто есть кто».***  *На упражнение отводится 10 мин.*  *Педагог выбирает двух водящих. Они выбирают кем они будут*  *( например: дошкольник и школьник, добряк и грубиян и др.). Кто есть кто дети не знают, но могут узнать, задавая вопросы им. Водящие отвечают на эти вопросы словами да и нет, а игроки по ответам водящих угадывают, кто есть кто.*  *Обсуждение :Трудно ли было играть?*  *Что помогало в игре?*  *С какими сложностями столкнулись?*  ***16.Игра «Пусть пересядут те, кто…»***  *На упражнение отводится 10 мин.*  *Для этой игры стульчики необходимо поставить в общий круг. Дети садятся на стульчики. Водящий остается без стула. Водящий придумывает характеристику, которая присутствует у большинства игроков.( особенности внешности, характера, увлечения, занятия, интересы, вкусы).Водящий говорит пусть пересядут те кто… и называет характеристику. После этих слов все игроки у которых присутствует названная характеристика, должны пересесть на другой стул. А водящий в это время старается занять освободившийся стул. Следующим водящим будет тот, кто остался без стула.*  *Обсуждение: Что вызвало сложность?*  *Что понравилось?*  *Какое настроение после игры?*  *Что узнали нового друг о друге?* |
|  |

***17.Рисуем, чувства***

*На упражнение отводится 15 мин.*

*Цели: Эта игра особенно хороша для детей, которые не умеют справляться со своими сильными эмоциями и, возможно, склонны к агрессии или деструктивному поведению. В этой игре у них есть возможность внутренне разрядиться, выразив глубоко лежащие чувства. Детям часто сложно показать свои чувства так, чтобы это было приемлемо для взрослых. Некоторые чувства, например злость, ревность, страх, печаль, считаются нежелательными или даже плохими. Поэтому дети, боясь наказаний или отказа со стороны родителей, эти чувства сдерживают и накапливают в себе. К тому же негативное отношение к чувствам ребенка вредно и для его самоценности. Когда ребенок обнаруживает в себе "нехорошее" чувство, то втайне думает, что и сам он плохой.*

*Эта игра позволит ребенку без опаски выразить любое чувство и поможет детям принять свои чувства и себя самих. Чтобы достичь желаемого успеха, периодически следует повторять эту игру.*

*Материалы: Бумага и карандаши каждому ребенку.*

*Инструкция: Возьмите бумагу и нарисуйте, как вы себя в данный момент ощущаете. Подберите цвета, подходящие вашему чувству. Вы можете царапать, можете рисовать линии, круги, узоры или картинку, в общем, все, что вам хочется.*

*Необходимо написать название чувства на листе. Подобное рисование — хорошая возможность заметить и назвать свои собственные чувства. Поговорите также с детьми о том, что они могут делать и делают, когда им скучно; когда они волнуются; когда ревнуют...*

*Анализ упражнения:*

*— Какое чувство тебе больше всего нравится?*

*— Какое чувство тебе не нравится?*

*— С каким чувством ты идешь утром в школу?*

*— Когда ты радуешься?*

*— Когда тебе страшно?*

*— Когда ты злишься?*

***18. «Сад чувств»***

*Цели: В этой игре дети смогут поговорить о том, что вызывает у них стресс, и что они потом делают, чтобы восстановить внутреннее равновесие. В конце игры они смогут пофантазировать — это поможет им потом сосредоточиться и работать с более ясной головой.*

*Материалы: Бумага и карандаши каждому ребенку, аудиокассета с записью спокойной музыки.*

*Инструкция: Сядьте все вместе в круг. Давайте поговорим о том, что для вас тяжело и что происходит, когда вы чувствуете напряжение. Вы огорчаетесь? Или у вас болит голова или живот? Или вы не можете сосредоточиться и делаете очень много ошибок? Многое в жизни вызывает у нас тяжелое состояние: когда мы испытываем страх перед контрольной; когда мы на кого-нибудь сильно рассердимся, когда мы плохо выспались, когда поссорились с родителями. Но и хорошие вещи могут вызывать у нас напряжение, например, когда мы чрезмерно радуемся своему дню рождения, так что даже не можем заснуть.*

*Думали ли вы о том, что вызывает у вас напряжение, приводит вас к стрессу? И как он у вас проявляется? Подумайте об этом минутку в тишине. Теперь будет говорить только кто-нибудь один из вас.*

*Этот ребенок должен будет взять Камень повествования. Все остальные будут внимательно слушать.*

*Сначала пусть каждый ребенок расскажет о своей стрессовой ситуации, а Вы напишите на доске список разных возможных ситуаций. Во второй части занятия вернитесь к этому списку и обсудите с детьми, что можно сделать, чтобы справиться с напряжением. Под конец занятия подведите детей к некоторой воображаемой ситуации. В ней будет заключаться прекрасная метафора, дающая возможность воспарить духом.*

*Сядьте по удобнее и закройте глаза. Я хочу вам показать, как и в плохие времена можно пополнить запас внутреннего спокойствия и обрести свежие силы. Три раза глубоко вздохните и слушайте внимательно мой голос.*

*Представь себе, что ты идешь по саду, по которому много лет не ступала нога человека, и твоя задача — позаботиться об этом саде. Тебе надо навести в саду порядок и сгрести старые листья, сухие ветки, отцветшие цветы. Ты берешь легкие грабли и другой инструмент, который может понадобиться при уборке сада. Ты срезаешь старые сухие ветки, которые загораживают свет живым растениям, и выдергиваешь сорняки, которыми заросли маленькие тропинки. Ты заботишься о том, чтобы все снова было красиво и можно было бы любоваться ухоженным садом. Затем ты сажаешь новые растения, следя за тем, чтобы всем необычным и редким растениям нашлось свое место. Теперь сад выглядит уже намного ярче, и повсюду красочно сверкают пестрые цветы.*

*Ты слышишь чудесные звуки в этом саду: жужжание шмелей, пение птиц, шум далекого водопада. Но между тем, каким глубочайшим спокойствием наполнена природа! Этот покой помогает тебе хорошо сосредоточиться. Ты начинаешь острее слышать, ощущаешь самые тонкие запахи, становишься более чутким ко всему...*

*Все вокруг наполнено сильными запахами: смолистым ароматом сосны, запахом травы, благоуханием сирени, розы и жасмина. Вот в воздухе запахло дымом: где-то зажгли костер, чтобы приготовить еду. Представь себе всю эту вкусную еду и на сладкое — свой любимый десерт. Тебе настолько любопытно, что ты идешь к этому лагерному костру... и находишь богато накрытый стол. Кто-то подарил тебе еще одну радость! И ты садишься за стол и наслаждаешься этой едой. Сидишь ты при этом на большом пне, бывшим когда-то частью могучего дерева. Ты проводишь рукой по коре и ощущаешь, сколько силы было в этом дереве.*

*В этом саду ты мог бы провести еще много времени. За работу, которую ты здесь сделал, ты будешь щедро вознагражден. Внутренний голос говорит, что ты можешь вернуться в этот чудесный сад в любое время, когда захочешь отдохнуть или найти покой. Этот сад цветет в твоем собственном воображении, которое также полно жизни и ярко, как и сам этот сад:*

*Теперь вздохни глубоко и попрощайся с садом. Ты знаешь, что ты всегда сможешь туда вернуться. Потянись и открой глаза.*

*Возьми лист бумаги и карандаши и нарисуй свой сад.*

*Анализ упражнения:*

*— Знаком ли тебе стресс, который приносит пользу?*

*— Каких стрессов ты можешь избежать?*

*— Что происходит с твоим телом, когда ты испытываешь стресс?*

*— Что делают твои родные, когда испытывают стресс?*

*— Когда у нас в классе бывают стрессовые ситуации?*

*— Достаточно ли тебе перемены, чтобы отдохнуть и "заправиться" энергией?*

*— Что больше всего понравилось тебе в воображаемом саду?*

*— Что доставило тебе наибольшую радость в твоей прогулке по саду: прекрасный вид, дивные звуки, запахи или вкусная еда?*

***19.Упражнение "Коллаж мечты" - техника работы с целями.******Цель:*** *чётче сформировать для себя образы желаемого, чтобы точнее навести подсознание на желаемую цель.****Материалы:*** *лист бумаги формата А4, фломастеры; материалы для изготовления коллажа: газеты, журналы, открытки, краски, карандаши, фломастеры, клей ПВА, ножницы, силуэтное изображение бабочки, музыкальный проигрыватель, музыкальные записи.*

*На упражнение отводится 30 мин.****Процедура:*** *1.Подумай, о чем ты мечтаешь в разных сферах жизни. Обрати внимание, должны быть учтены по меньшей мере эти 5 областей:" отношения," семья," материальная сфера," самореализация,"   
здоровье.  
Проанализируй, в какой из сфер у тебя максимальное количество пробелов: больше всего мечтаний будет связано именно с ней. Но не стоит забывать и об остальном.  
2.Теперь из разных картинок создай коллаж, который отразит это. Если не найдешь подходящей иллюстрации - дорисуй, чего не хватает. Дай название готовому произведению.*

***Вопросы для обсуждения:*** *1.Теперь ты понимаешь, куда движешься?   
2. Почаще спрашивай себя: как то, что я делаю в эту минуту, приближает меня к моей мечте?   
3.Нравится ли тебе то, что получилось?   
4. Если что-то смущает, подумай, как это изменить?*

***3****.Заключение.*

*Наш тренинг « Что я знаю о себе», направлен­ный на формирование коммуникативных умений, поможет детям почувствовать себя более уверенными в общении, позволит более свободно входить в контакт с разными людьми, изменит некоторые установки в поведении, а главное, откроет некоторые новые способы и возможности познания себя.*

*Предполагаю, что все ученики отметят, улучшение самочувствие, у них исчезнут отрицательные эмоции, боязнь и страх общения, появится большая раскованность при установлении контактов не только со сверстниками, но и с преподавателями. Предполагаю, что изменятся отношение к ним со стороны товарищей — это позволит им лучше включиться в групповую учебную деятельность.*

*В ходе тренировки развивается умение наблюдать за собой, своими чувствами, опре­делять состояние другого человека по внешним ориентирам (поза, выражение глаз, лица, походка, движения) и соответ­ственно строить свое поведение. Участник тренинга привыкает учитывать особенности темперамента и характера, психологи­ческие особенности партнера по общению, узнает приемы практического общения: как сказать правду другому, не обидев; как предотвратить вспыхнувшую ссору и найти выход из конфликтной ситуации; как вести себя открыто и естественно, не манипулируя действиями другого, но и не становясь объектом манипуляции. Тренинг в целом направлен на развитие рефлек­сии как способности личности к самоанализу мотивов поведения и оценки результатов своих и чужих действий.*

***4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ***

***1. Дубровина*** *И.В* ***. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте. Пособие для школьных психологов.-М.:Академия,1995.***

**2. Аржакаева Т.А. Психологическая азбука. Начальная школа.-М.:Издательство « Ось-89»,2003.**