

**Методические
рекомендации
класным
руководителям по
формированию
самосознания и
развитию
личностного роста
студентов**

Предлагаемый комплекс мероприятий предназначен для работы с учащимися 15-16-ти лет в течение года и направлены на создание условий для личностного роста и укрепления здоровья детей данного возраста.

Сценарии занятий составлены по единой схеме работы с детьми по усвоению приемов саморегуляции и формированию необходимых жизненных навыков. Эта схема предполагает определенную последовательность:

- 1.Формирования понятия и потребности в овладении навыком.
- 2.Расширение представления о понятии и отработка умений.

Стрессоустойчивость подразумевает умение ребенка вступать в равноправные партнерские отношения с людьми разного возраста, поэтому целесообразно начинать работу с формирования навыков общения.

На занятиях учащиеся получают знания о том, как общаться, упражняются в применении приемлемых способов поведения, овладевают навыками эффективного общения.

Большое внимание уделяется обсуждению различных ситуаций, групповым дискуссиям, ролевому проигрыванию, творческому самовыражению, самопроверке и групповому тестированию.

По форме занятия являются тренингом, где через специальные игры и упражнения формируются навыки и участники получают определенную информацию. На занятиях у ребят есть возможность получить конкретные знания, осознать и решить свои личные проблемы, а также выработать адекватную самооценку и скорректировать свое поведение.

Перед началом работы (на первом занятии) обязательно вместе с детьми принимаются правила (групповые нормы) поведения на занятиях, где учитываются все пожелания участников.

Используемые на занятиях диагностические процедуры служат для учащихся инструментом самопознания. Интерпретировать и комментировать полученные данные можно в целом для всей группы участников или индивидуально для каждого в письменном виде.

Основные задачи занятий:

- 1.Изучение личностных способностей и черт характера участников.

- 2.Обучение учащихся конструктивным способам выхода из конфликтных ситуаций.
- 3.Обучение способам внутреннего самоконтроля и сдерживания.
- 4.Снятие негативных импульсов.
- 5.Формирование позитивной моральной позиции.
- 6.Первичная профориентация.

Нетрадиционная форма проведения занятий, разнообразное содержание, отсутствие напряженности, дружелюбная атмосфера – все это создает положительный эмоциональный фон. На занятиях учащиеся имеют возможность снять напряжение, получить эмоциональную разрядку. Ведущий следит за отношениями участников, старается предупреждать конфликты.

Планируя занятия, важно учитывать не только возрастные закономерности, но и проблемы и поведение конкретных детей.

Занятие №1

Цель: формирование самосознания подростка, личностный рост.

Материалы: цветные карандаши, фломастеры, листы бумаги А4, мяч.

Перед занятием участникам раздают бейджи и просят записать свое имя.

Ход занятия:

Ведущий: « Здравствуйте, ребята! Я надеюсь, что наша встреча пройдет интересно и с пользой для каждого из вас. Сегодня мы постараемся послушать друг друга и сделаем нечто, что позволит почувствовать себя более уверенным и защищенными».

1.Упражнение «Рыба для размышления»

Ведущий: « Для того чтобы нам поближе познакомиться, я предлагаю каждому из вас «поймать рыбу» - вытянуть карточку и закончить записанное на ней предложение».

Каждый участник группы «ловит рыбу», доставая карточку из корзинки с неоконченным предложением. После этого он зачитывает предложение, завершая его своими собственными словами.

Предложения на карточках:

-самый большой страх – это...

-я не доверяю людям, которые...

-я сержусь, когда...

-я не люблю, когда...

-мне грустно, когда...

-когда я спорю...

- когда на меня повышают голос, я ...
- самое грустное для меня...
- человек считается неудачником, когда...
- мне скучно, когда...
- я чувствую неуверенность, когда...

Занятие №2

Цель: повысить у участников уверенность в себе.

Материалы: цветные карандаши, фломастеры, листы бумаги А4.

Ведущий: « Случилось так, что рядом с вашим городом произошло землетрясение. Дороги к городу разрушены. И те богатые люди, что давали стабильную работу жителям, потеряли к ним всякий интерес. Жители лишились дохода и должны были срочно искать другие возможности для существования».

Упражнение «Город невезучих» (30минут)

Ведущий: « Теперь у вас нет возможности продавать свои способности, наняться к кому-то на работу. Как бы в такой ситуации вы могли организовать свой бизнес? Использовать свой талант? Найти другие формы и возможности найти работу?»

Обсуждение: есть ли разница в ощущениях в реальной жизненной ситуации и сейчас, какая, чем обусловлена? (5минут)

Ведущий: « Вы сейчас услышали, кто и каким бизнесом собирается заниматься. Через 30 минут вам необходимо представить публике, для которой вы работаете: название фирмы, девиз, логотип(обязательно указать цветное решение логотипа), вид деятельности, а также сделать радио- и ли телерекламу вашего предприятия».

Представление полученных результатов и обсуждение: с кем объединились, почему, кто предлагал идеи для создания фирменного стиля, чьи идеи принимались, что убеждало (20минут)