**Открытый урок по психологии.**

**Групповое занятие «Развитие социальной компетенции у детей с ограниченными возможностями здоровья» педагога-психолога ГБОУ ЦПМСС «Личность» г.Тольятти Кузьменко Ольги Владимировны.**

**Тема № 2. Я и Социум.**

**Занятие № 2.3. Правила сильного человека. Уверенное и неуверенное поведение.**

**Цель:** формирование и развитие личностных и социальных навыков: самостоятельности, ответственности, потребности в саморазвитии и личностном росте, отработка приемов уверенного и неуверенного поведения в практических ситуациях.

**Задачи занятия:**

- формировать знания о себе;

- показать влияние знаний о себе на отношение к другим людям;

- способствовать формированию критического мышления;

- развивать коммуникативные навыки;

 -подчеркнуть ценность уникальности внутреннего мира каждого человека;

- содействовать установлению положительного эмоционального фона в группе;

- формировать и развивать установки на самопознание и саморазвитие;

- развивать личностно значимые качества;

- развивать умение преодолевать психологические барьеры, мешающие полноценному самовыражению.

**Методы:** дискуссия, беседа, работа в тетрадях, «мозговой штурм», работа в малых группах, тренинговые упражнения, психогимнастика, рефлексия.

**Оборудование:**ученические парты, поставленные п-образно; тренинговый круг из стульев, тетради, карандаши, компьютер, музыка.

**Ход занятия:**

**1 часть.** Дети в тренинговом кругу на стульях.

**«Приветствие».** Давайте поприветствуем наших гостей – это педагоги и психологи других образовательных учреждений, это наши друзья, они пришли с нами познакомиться. Сделаем это следующим образом: каждый по кругу, передавая мяч по часовой стрелке, будет называть свое имя, а также одно из своих реальных хобби (увлечений), то, чем вы любите заниматься в свободное время. Итак: имя и своё хобби.

Продолжим наше приветствие.

Если бы вы были бы видом спорта, то каким?...

Если бы вы были видом транспорта, то каким?...

Какой вы человек? Назовите 1 качество вашего характера…

Сделайте комплимент (хорошее слово), сидящему рядом с вами слева…

Что вам в этом упражнении было легко сделать и сказать, а что сложно?

У каждого человека есть сильные и слабые стороны. Мы стремимся слабые свои качества превратить в сильные. Сильные стороны человека - это те, которые мы ценим в себе, принимаем; те, которые дают нам чувство внутренней свободы и уверенности в своих силах. Эти качества помогают нам в трудную минуту. Об этом мы с вами ещё поговорим на следующих занятиях. А сейчас – нас ждёт творческая работа в тетрадях.

**2 часть**. Дети за партами.

На прошлом занятии мы с вами говорили о правилах сильного человека, а именно о навыках общения. Мы с вами узнали, что главное в успешном общении – это сам человек, его знания, умения, навыки. А мысли человек выражает вербально (словами) и невербально (жестами, мимикой, позой). У вас было домашнее задание: найти пословицы о словах и об общении. «От одного плохого слова – навек ссора…», «Слово – не воробей, упустишь – не поймаешь…», «От слова спасенье и от слова погибель…», «Слово – сильнее стрелы бьет…», «Слово – лечит, слово – калечит…».

Сегодня на занятии мы продолжаем тему «Правила сильного человека», мы поговорим об уверенном и неуверенном поведении.

Скажите, пожалуйста, какие у вас вызывает **ассоциации** словосочетание «Уверенный в себе человек?» Человек сразу рождается уверенным, или это качество приобретенное? Уверенность и вера в себя – это одно и тоже?

Вывод: Уверенный в себе человек**-**это человек, который верит в свои силы, верит в себя! Уверенный человек имеет  определённое поведение, которое проявляется вербально (словесно) и невербально (жестами, мимикой, позой, поведением).

В тетради по нашей традиции обозначьте свое настроение на данный момент – **«Нарисуйте смайлик своего настроения».**

Сейчас в тетрадях вы проведете самоанализ, т.е. каждый о себе узнает много нового и интересного. Перед вами таблица из двух столбцов: первый столбец – утверждения, второй – цвет, который соответствует утверждениям. Подумайте и выберите цвет: зеленый – если вы уверены в этом утверждении; желтый – если вы не совсем уверены в этом утверждении; красный – если для вас это проблема.

**САМОАНАЛИЗ.**

Подумай и выбери цвет, который соответствует следующим утверждениям:

* Зеленый – да, я уверен в этом.
* Желтый – я не совсем уверен в этом.
* Красный – у меня с этим проблема.

|  |  |
| --- | --- |
| Составляющие моей индивидуальности | Цвет |
| Мне нравится, как я выгляжу |  |
| Я доволен своим внешним видом |  |
| Я уверенно держусь в кругу своих друзей |  |
| Я не боюсь выступать перед аудиторией |  |
| Я доволен своей учебой |  |
| Я верю в свою мечту |  |
| У меня хорошо развито чувство юмора |  |
| Я легко завожу знакомства |  |
| Я способен принимать решения |  |
| Я умею легко переживать свои неудачи. |  |

Если в твоем цветовом спектре преобладает зеленый цвет – ты человек, уверенный в себе, целеустремленная личность. Желтый цвет говорит о том, что тебе не хватает уверенности в себе. Красный цвет - сигнализирует о твоих проблемах, которые мешают развитию твоей индивидуальности и требуют внимания к себе.

**ЧТО ПОМОГАЕТ МНЕ БЫТЬ УВЕРЕННЫМ В СЕБЕ?**

Отметь галочкой в таблице выбранный вариант. Допиши свой вариант.

|  |  |
| --- | --- |
| Хорошее самочувствие |  |
| Настроение |  |
| Знания, умения, навыки |  |
| Модная одежда |  |
| Стильная прическа |  |
| Карманные деньги |  |
| Сотовый телефон |  |
| Друг(подруга) рядом |  |
| Жевательная резинка |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

По желанию учащихся персонально анализируют и высказывают вслух.

В уверенном поведении выделяют следующие черты:

1. Способность человека открыто заявлять о своих желаниях, требованиях и чувствах. При этом большое значение имеет использование Я-высказываний ("Я хочу…", "Мне нужно…", "Я очень злюсь на тебя потому что…", "Я так рад…»).
2. Умение отказать в просьбе – сказать «нет», если по какой-то причине не хочется её выполнять.
3. Умение устанавливать, поддерживать и заканчивать разговор.

Есть ещё понятие «самоуверенный» человек. Какой он по-вашему мнению? Встречали ли вы таких людей?

**Работа в малых группах.** Каждая подгруппа получает задание (см. карточки №1-3) и по истечении отведенного времени группа демонстрирует уверенное и неуверенное поведение, произнося фразы.

**Работа на доске. «Мозговой штурм» - Портрет уверенного человека.**

**Смайлик своего настроения** (в конце занятия).

**Психогимнастика.**

Аккумптурные**точки**: потереть ладошки; точка между 1 и 2 пальцем (повышается работоспособность, ясность ума); точка «третий глаз» - 8 раз по часовой стрелке; точка у крыльев носа с двух сторон – профилактика простудных заболеваний; точка на ямке подбородка – речевая активность, ресурсность всего организма; снова потереть ладошки.

**Дыхание**: ладошку кладем под пупок, там живет «волшебный шарик», давайте надуем его, вдох через нос, выдох через рот – 3 раза.

**Физкультминутка «Моя бабушка живет в Бразилии…»**

**3 часть.** Дети в тренинговом кругу на стульях.

Упражнение **«Президент своей страны»**

Вы все принцы и принцессы, но придёт время, и вы все станете королями и королевами какой-то маленькой или большой страны, крупного или очень крупного государства. А что в вашем государстве будет жить - зависть, зло, эгоизм, амбиции, ложь; либо добро, мир, любовь, надежда, истина, милосердие, верность – решать вам.

Задание: придумайте рассказ (3-4 предложения) о своем государстве или стране, дайте название, каковы перспективы развития, государственный строй; подчеркните характерные особенности; приблизительная численность населения, чем население занимается, наиболее востребованные профессии; есть ли безработица, перспективы развития рынка труда; культурные традиции (гимн, флаг, сленг, мифы, легенды, нормы, правила, стандарты жизни и поведения, что нужно знать и уметь иностранцу, чтобы попасть в ваше государство, и т.д.). Расскажите об этом уверенно, чтобы люди при голосовании выбрали именно вашу страну, именно вас, как президента!

**Упражнение на сплочение «Маяк».** Взявшись за руки, передают сигнал рукопожатием.

**Визуализация.** Предлагается закрыть глаза и представить: занятия закончились, вы идете домой.

– Подумайте о том, что вы не сказали группе, но хотели бы сказать. Мысленно возвращайтесь, откройте глаза и скажите это.

**Рефлексия:** Чему научились? Как это пригодиться в будущем? Что нового узнали о себе? Как будете использовать эти знания? Что было важным?

**Орг. конец:** Нужно знать  о себе все сильные качества и развивать их в себе и тогда вы, если увлекаетесь спортом – станете обязательно чемпионом, если вам интересна политика – станете президентом страны, если любите дом, то станете хорошим хозяином или хозяйкой, или станете очень хорошим специалистом.

Верьте в себя!Вы – самое большое сокровище.

Для вас нет ничего невозможного.

Ваши достижения определяются

Собственными желаниями!

Мечтайте, о чём хотите мечтать

Будьте тем, кем желаете быть

Верьте в свои силы!