

Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение Московской области
«Егорьевский техникум»

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА
МЕРОПРИЯТИЯ**

**«Доверяю себе –
доверяю другим»**



СОСТАВИЛА:
Мулина Екатерина Владимировна –
педагог-психолог

Учебная группа Ип-13

г.о. Егорьевск
Март 2023 года

«Доверяю себе - доверяю другим»

Цели:

- развитие доверия к себе и другим;
- обучение эффективному способу выражения негативных чувств, принятие чувств других людей.

проблемы	решение
Неумение разбираться в других людях и адекватно оценивать их действия и поступки	сооценка, содействие, соучастие
Неумение осознать свои личностные особенности, собственные чувства и переживания	самопознание
Неумение адекватно эмоционально откликаться на поведение и состояние партнера по общению	научиться давать обратную эмоциональную связь.

Участники:

- обучающиеся учебной группы Ип-13
- административные работники;
- классный руководитель

Инструментарий: маркеры, бумага для ответов, телевизор для демонстрации слайдов и видеоматериала, конверты, звездочки, ватман, доска, карточки с чувствами.

Ведущие:

- педагог-психолог Мулина Екатерина Владимировна
- студент группы Ип-93 Буцалин Иван



Ход мероприятия

Слайд №1 «Доверяю себе - доверяю другим»

Ведущий: Здравствуйте! Я рад приветствовать всех присутствующих на нашем мероприятии под названием «Доверяю себе – доверяю другим». Вашему вниманию предоставляется клип про птичку киви, которая доверилась своему птичьему инстинкту, то есть самой себе

На экране появляется ролик с птичкой Киви, у которой нет крыльев, но она доверяет своему птичьему инстинкту, делая попытки полета над бездной.

Слайд №2 «Краткая информация о птице Киви»



Слайд №3 «Проблемы доверия собеседнику» (по данным мониторинга)

Ведущий: В последние годы доверие становится актуальной темой для обсуждения. Точнее в фокусе внимания оказывается факт отсутствия доверия между людьми.

Ведущий: Утрата доверия ведет к ожесточению людей по отношению друг к другу и к всеобщему безразличию. Согласно последним исследованиям, Россия представлена в числе стран «низкого доверия».

Ведущий: Доверие в наиболее общем смысле подразумевает эмоциональную открытость другому человеку, личностное самораскрытие перед другим.



Слайд № 4 «Эмоциональная открытость»

Ведущий: Однако реалии современного мира



Слайд № 5 Погружение в виртуальную действительность

Ведущий: погружение в виртуальную действительность,



Слайд № 6 Ослабление эмоциональной связи с другими людьми

Ведущий: ослабление эмоциональной связи с другими людьми,



Слайд № 7 Отсутствие свободного времени

Ведущий: отсутствие свободного времени,



Ведущий: размытость ценных представлений не оставляют места доверительных отношений.



Слайд №9 «Доверяю себе - доверяю другим»

Ведущий: Мне бы сегодня хотелось обсудить с вами проблему доверия прежде всего между нами. Давайте попытаемся быть сегодня максимально открытыми друг с другом. Ведь как приятно когда среди нас есть люди, которым можно доверять, поделиться своими проблемами. А самое главное научиться доверять самому себе.



ЗАДАНИЕ № 1

Вопросы

- Давайте вместе вспомним, какие бывают чувства?

Слайд № 10 «Позитивные, полярные, негативные чувства»

Ведущий: Предлагаю сразу распределить их по группам: позитивные, полярные (те, которые сложно отнести только к позитивным или только к негативным), негативные. Вы их называете, а я буду записывать.

Ведущий делит лист ватмана, прикрепленного на доске на 3 колонки. Каждый участник по очереди называет чувства и путем совместного обсуждения принимает решение, в какую колонку оно записывается. Чувства записываются до тех пор, пока участники могут их называть.

Таким образом, составляется список чувств, отражающий эмоциональный опыт группы





Вопросы для обсуждения

Слайды с вопросами, появляются по очереди

Слайд №11 Какое из названных чувств вам нравится больше других?



Ведущий: - *Какое из названных чувств вам нравится больше других?*

Слайд №12 *Какое, по-вашему, мнению самое неприятное чувство?*

Ведущий: -*Какое, по-вашему, мнению самое неприятное чувство?*

Слайд №13 *Какое из названных чувств знакомо вам лучше (хуже) всего?*

Ведущий: - *Какое из названных чувств знакомо вам лучше (хуже) всего?*

Слайд №14 *Какие чувства вспоминались легче (сразу), а какие труднее?*

Ведущий: - *Какие чувства вспоминались легче (сразу), а какие труднее?*



ЗАДАНИЕ №2

Слайд №15 «Страна моих чувств»

Ведущий: Мы создали список чувств. Теперь предлагаю обратиться к своему эмоциональному опыту. Я раздам вам листочки, которые называются «Страна моих чувств». На них нарисованы домики-чувства. Вам необходимо раскрасить домики тем цветом, с которым ассоциируется у вас данное чувство. Если есть какое-то чувство, которое на листочке не отражен, но для вас оно очень важно, можно дорисовать для него домик.

Участникам раздаются листы, они раскрашивают домики, ведущий называет чувство, участники раскрашивают домик соответствующим цветом.

Чувства: доброта, злоба, ревность, зависть, печаль, радость, вдохновение, обида, любовь.

Ведущий: Сейчас я вам предлагаю поделится на микрогруппы (3-4человека), где каждый рассказывает другим про свои чувства. Задача участников – узнать, какие чувства есть у другого, где они возникают и как проявляются, опираясь на следующие вопросы, которые появляются на экране.



Слайды с вопросами, появляются по очереди

Слайд № 16 Присутствуют ли там и позитивные, и негативные чувства?

Слайд № 17 Есть ли чувства, в которых сложно себе признаться? Или хотелось бы, чтобы их не было?

Слайд № 18 Есть ли чувства, которых нет в человеке, но хотелось бы, чтобы были? Какие? Есть ли для них место?



Ведущий: Чтобы ваше обсуждение была более доверительным, я предлагаю вам вспомнить характеристику шести цветов (красный, черный, коричневый, желтый, зеленый, синий)



Черный - символизирует негативные тенденции: переживание страха, огорчения

Коричневый – символизирует негативные тенденции: тревожность, стресс!

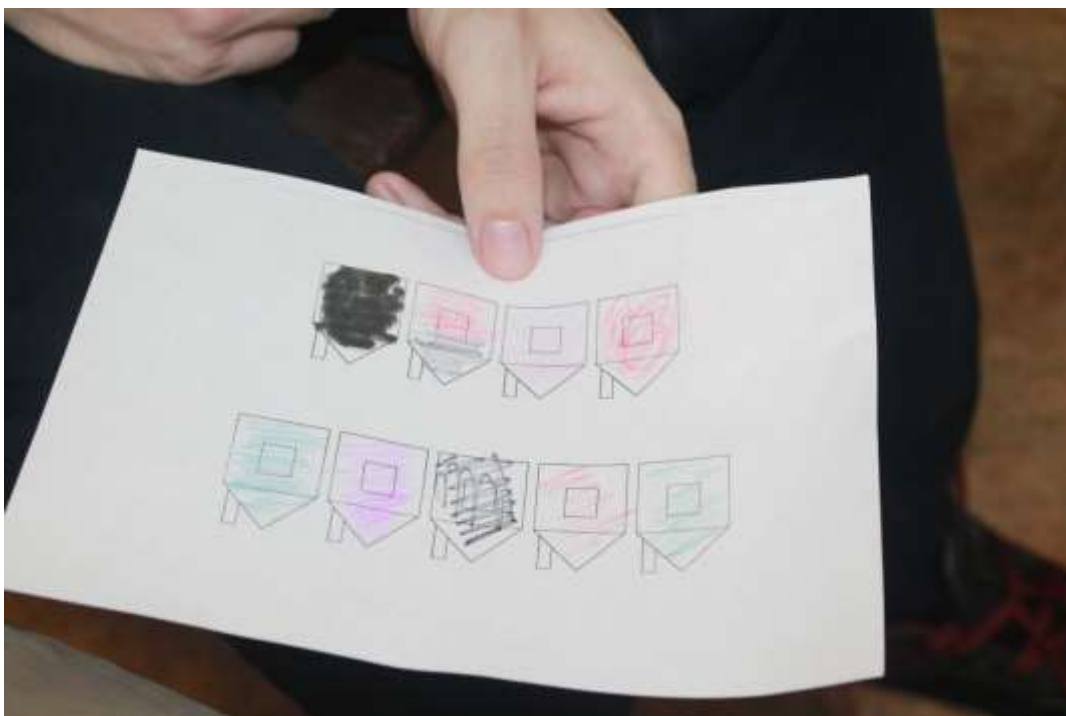
Зеленый – чувство уверенности, настойчивости, иногда упрямство

Желтый – Активность, стремление к общению, веселость

Синий – спокойствие и удовлетворение

Красный – символизирует силу волевого усилия, активность, наступательные тенденции, возбуждений!





Слайд №19 «Характеристика цветов»

Участники ведут обсуждение под легкий музыкальный фон

Ведущий: Я попрошу по одному представителю от микрогруппы поделиться своими впечатлениями о проделанной работе. Какие совпадения или несовпадения были по цветовой гамме?



Участники отвечают на вопрос от каждой микрогруппы по одному представителю



Ведущий: А какие чувства у вас вызовет следующий ролик. Внимание на экран!
На экране появляется роли, демонстрирующий позитивное отношение к себе и миру (Ник Вуйчич родился без рук и без ног, но внутренне доверился себе и своим родным, стал примером для масс, богатый успешный семьянин)

ЗАДАНИЕ № 3

Слайд № 20 «Чувство мое»



Ведущий: А сейчас я предлагаю вам максимально включить свое воображение. У меня в руках карточки с чувствами. Самый смелый (можно предложить присутствующим взрослым) подходит ко мне, выбирает карточку и с помощью движений пытается передать загаданное чувство. Остальные участники должны постараться понять, какое чувство вы изображаете (доброта, злоба, ревность, зависть, печаль, радость, вдохновение, обида, любовь).

Студенты выполняют задание под музыку
Звучит музыкальный фон





Ведущий: Молодцы! Я рада, что вы справились с нашим зданием.



ЗАДАНИЕ № 5

Ведущий: И в заключение я попрошу, вас выбрать 5-6 звездочек, и написать свою фамилию. Затем по очереди небольшими группами подойти к столу с конвертами, на которых написаны имена участников. Звездочки положите в конверт с именем того, кому вы хотели бы подарить свою звезду.

Ведущий: Я надеюсь, что ваши конверты наполнены, ведь в коллективе, в котором царит дружба и доверие просто не должно быть пустых конвертов. Доверяйте прежде всего самому себе и будьте счастливы!

Ведущий: На этом наше мероприятие закончилось! Спасибо за внимание!

Предполагаемые результаты: В ходе обсуждения ребята выясняют, что доверие – это такая форма межличностных отношений, способствующая развитию адекватного восприятия окружения, эмоциональной открытости другому человеку, личностному самораскрытию перед другим.



