

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Самарской области
«Самарский государственный колледж»

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по СПР
Ж.А. Мишина
«14» 04 2023 г.

СЦЕНАРИЙ
цикла открытых мероприятий «Неделя психологии» для
обучающихся ГАПОУ «СГК» в период с 17 по 21 апреля 2023 года

Педагог-психолог ГАПОУ «СГК»
Бердигулова М.А.

2023

День 1. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АКЦИЯ

"Волшебная шкатулка"

Эта акция предназначена для того, чтобы поддержать каждого "жителя колледжа", дать возможность студентам помечтать, а взрослым - искренне по-детски улыбнуться.

Цели:

- создание благоприятного климата в колледже
- развитие познавательного интереса

Участники:

- все желающие: обучающиеся, педагоги, работники колледжа, психолог

Необходимые материалы:

- шкатулка
- записки с добрыми пожеланиями (в большом количестве)

Время: акция проходит в течение одного учебного дня на переменах

Этапы акции: подготовительный этап

Психологу необходимо найти и напечатать как можно больше вариантов добрых пожеланий. Желательно выбирать тексты, ориентированные на каждого независимо от пола, возраста и рода занятий. Загадочности процедуре может добавить, если все записки будут определенным образом свернуты (это трудно и весьма затратно по времени, но окупается по виде участников, старательно их раскрывающих в ожидании "ответа вселенной").

Основной этап

В шкатулку достаточно вместительного размера насыпаются записки с пожеланиями. Психолог прогуливается со шкатулкой по школьным коридорам, предлагая уникальную возможность задать важный вопрос вселенной и получить ответ. Все желающие сосредоточенно закрывают глаза, вопрошают у вселенной, а потом тянут записки. То, что происходит дальше, действительно, можно описать словом "волшебство": хмурые начинают улыбаться, серьезные довольно прячут заветный кусочек бумаги в карманы, спокойные начинают прыгать на одной ножке с криком "Спасибо! Спасибо! Спасибо!", недоверчивые радостно просят вытянуть

еще раз, неугомонные заботливо тянут к шкатулке своих одноклассников, азартные тянут несколько и с фразой "А первая была лучше всего!" приветливо подмигивают психологу.

3. Обратная связь

"Волшебная шкатулка" быстро приобретает популярность и к 3-4 уроку в царит особая доброжелательная атмосфера. Поскольку лимит на пожелания отсутствует, то каждый в конце концов вытягивает столько сколько необходимо для ощущения счастья, успеха, умиротворения. Иногда наиболее сознательные и сердечные начинают возвращать пожелания в шкатулку со словами "Пусть еще кому-нибудь станет хорошо" (и ведь становится хорошо, в первую очередь психологу).

День 2. Классный час на тему: «Радость человеческого общения»

Цель: формирование у подростков навыков адекватного общения, представления о значении общения, о правилах общения.

Задачи:

- раскрыть содержание понятия «общение»;
- познакомить учащихся с приемами общения;
- закрепить навыки бесконфликтного общения;
- обучить анализу различных ситуаций при общении;
- расширить понятия о правилах общения.

Формы и методы работы: беседа с элементами обсуждения, игровые тренинги, опрос, применение информационных технологий, анализ.

Прогнозируемые результаты:

- подростки узнают правила безопасного поведения и эффективного межличностного общения;
- развитие позитивных качеств личности подростка: доброжелательность, уважение, умение сотрудничать и т.д.

Ход работы

Психолог:

Тема нашего занятия «Радость человеческого общения».

Сегодня мы попробуем понять ценность общения, постараемся раскрыть содержание понятия «общение», познакомимся с его элементами и научимся преодолевать конфликтные ситуации, возникающие в процессе общения. Учиться жить среди людей, уметь общаться, так же важно, как изучать математику или биологию, поскольку общение это главное условие и способ существования людей.

Начнем мы с понятия «общение». А поможет нам раскрыть это понятие упражнение «Расшифруй слово».

Упражнение «Расшифруй слово»

Участники выполняют работу самостоятельно, объединившись в небольшие группы (по два человека). Каждая группа расшифровывает только одну букву. По окончании работы дети обсуждают результаты исследования и объясняют свой выбор.

Примерные ответы обучающихся:

О- объединение, открытость;

Б- близость, безопасность;

Щ- щедрость;

Е- единение, единомыслие;

Н- необходимость;

И- искренность, истина...

Психолог:

Обратимся к словарю. Общение – форма связи между людьми, взаимодействие, действие совершаемое вместе, сообща.

Столько хороших, важных слов раскрывает нам понятие «общение». Так почему же именно в общении возникают конфликты? Сегодня от части мы постараемся ответить на этот вопрос.

Обратимся к словарю. Конфликт – столкновение противоположных интересов, взглядов, серьезное разногласие, острый спор.

Наверно все сталкивались с тем, что, произнося одни и те же слова, в одной ситуации устанавливаются хорошие отношения с собеседником, а в другой – плохие, приводящие к конфликтам. (Пример....)

В нашем городе много жителей, много приезжих, чересчур много машин. Все куда-то спешат, все куда-то опаздывают. В этой жизненной суматохе мы испытываем определенное эмоциональное состояние. Встретившись взглядом, подарив улыбку случайному прохожему, мимоходом роняем какую-то фразу, оставляем в душах людей впечатления о себе.

Психолог:

Общение бывает вербальное и не вербальное.

Как известно, интонация голоса играет огромную роль в общении. Даже короткое слово —ДА|| можно сказать с множеством интонаций. В зависимости от интонации слово будет приобретать новый смысл:

- вопросительный —ДА?||
- утвердительный —ДА.||
- возмутительной —ДА!?!||
- безразличной —ДА....||

Каждый раз, когда я произносила слово —ДА|| мое лицо изменялось вместе с интонацией голоса.

Психолог:

- Ребята, как вы думаете, можно ли в разговоре обойтись без мимики?

Примерные ответы учащихся:

- Да
- Нет

Следующее упражнение «Ромашка чувств» поможет нам понять, почему так происходит.

Упражнение «Ромашка чувств».

Студентам предлагается произнести словосочетание «давай дружить», как можно выразительнее, отразив его интонацией написанной на лепестках ромашки. Каждый студент по очереди выбирает понравившийся лепесток и произносит нужное слово с выбранной им интонацией.

Итак, начнем: удивленно, скорбно, нежно, злобно, восторженно.

Психолог:

Мы иногда не придаем должного значения словам и тону, в котором мы произносим эти слова, особенно сказанные в минуту раздражения, усталости, на перемене в техникуме, дома маме, родным и другим.

Необходимо постоянно следить не только за тем, что вы говорите, но и с какой интонацией вы обращаетесь к человеку. Неслучайно об этом говорится в народных пословицах: «Слово пуще стрелы разит»; «От одного слова - да на век ссора»... Поверьте, что ваша грубость и резкость отрицательно влияет не только на других, но и на тебя самого.

Психолог:

– Ребята, как вы думаете, можно ли общаться без слов?

– ДА, еще как можно. Такой вид общения называется не вербальным. С помощью жестов, мимики лица, походки, позы тела.

Они так же имеют эмоциональную окраску.

– Как вы думаете – какую?

Примерные ответы обучающихся:

– вопросительную

– утвердительную

– возмутительную

– безразличную

Давайте попробуем выполнить следующее упражнение «Подари подарок».

Упражнение «Подари подарок»

Все студенты становятся участниками игры. Разбиваются на пары. (На невербальном уровне дарим подарок) – второй игрок должен определить, что это было. Убедившись, что вас поняли правильно, меняемся ролями.

Психолог:

– Ребята, какие эмоции вы испытали получив подарок?

Психолог:

Можно ли обидеть человека средствами невербального общения?

Психолог:

Каждое движение, совершаемое нами должно соответствовать смыслу разговора, иначе можно стать непонятым, обидев при этом своего собеседника.

Сейчас ребята я предложу вашему вниманию рассказ, где вы попробуете найти ошибку в общении, повлекшую возникновение конфликта.

Упражнение «Найди ошибку»

Рассказ.

Папа подарил Вова на день рождения новые марки. Вова показал их своему другу Косте и радостно сообщил:

- Смотри, какие мне марки папа подарил! Редкие, красивые! Тебе нравится?

- Да у меня таких навалом! – засмеялся Костя. – И ничего особенного в них нет!

А отец твой, по-моему, совсем в марках не разбирается! В общем, ерундовые марки! Давай я лучше тебе свои покажу?

Но Вова не захотел, и потом еще три дня с Костей не разговаривал.

Как вы думаете ребята, почему?

Психолог:

Да ребята. Костя вел себя не тактично.

Обратимся к словарю. Такт – умение вести себя пристойно, уважая других, чувство меры в поведении, в поступках.

Важно научиться чувствовать, что нужно другому человеку, что для него обидно, в чем он нуждается больше всего.

А теперь давайте попробуем из появившихся на экране качеств человека выбрать те, которые помогают общению, а не усложняют его.

Упражнение «Выбор качеств»

На доске выписаны качества человека помогающие его общению и усложняющие его: доброта, открытость, подозрительность, внимание, душевность, грубость, тактичность, зависть, скупость, искренность, лицемерие, лживость, порядочность, эгоизм, честность. студенты должны выбрать те качества, которые способствуют приятному и хорошему общению.

Задумайтесь все ли эти качества достаточно развиты у вас?

У каждого из вас на парте лежит памятка с правилами общения. Я думаю, что она поможет проанализировать ваше общение с людьми и выделить для себя то, что необходимо в себе воспитывать.

Памятка

Не оправдывайте себя! (Меня не понимают, меня не ценят, ко мне не справедливы, я забыла и т.д.).

Не снимайте с себя ответственности!

Не общайтесь с людьми только из-за внешних стереотипов!

Будьте искренни!

Будьте мужественны!

Будьте справедливы!

Будьте терпимы и оптимистичны!

Считайтесь с чужим мнением!

Не бойтесь говорить правду!

Радуйтесь успехам людей, которые вас окружают!

Будьте естественны в общении!

Не бойтесь правды, высказанной в ваш адрес!

Анализируйте свои отношения с людьми, смотрите в них, как в зеркало!

Итоги.

Останься честен, говоря с толпой,

Будь прям и тверд с врагами и друзьями,

Пусть все в свой час считаются с тобой.

Наполни смыслом каждое мгновенье,

Часов и дней неумолимый бег,

Тогда весь мир ты примешь во владенье,

Тогда, мой сын, ты будешь Человек!

(Р. Киплинг)

Психолог:

Вот и заканчивается наша встреча. Сегодня мы с вами попытались проанализировать ошибки, которые люди допускают во время общения, попытались понять, как найти общий язык друг с другом. Конечно, сразу научиться искусству общения нельзя. Человек учится этому всю жизнь, и, если мы будем стараться жить, получая истинную радость от общения, то мир покажется большим, солнечным и прекрасным.

Рефлексия. Давайте оценим наше занятие на счет «три» с помощью невербального общения.

ДЕНЬ 3. Беседа с элементами тренинга «Какие бывают эмоции?»

Цели:

- Разъяснить, что такое «Эмоция», учить подростков управлять своими эмоциями, рассказать о влиянии положительных и отрицательных эмоций на организм человека;
- Создать условия для формирования умения анализировать собственное эмоциональное состояние.

Ход занятия

Приветствие.

– Здравствуйте, ребята! Сегодня мы поговорим о наших эмоциях и чувствах, о их пользе и вреде, научимся распознавать свои эмоции и управлять своим настроением.

1. Введение.

Эволюция, по – видимому наделила нас эмоциями, чтобы мотивировать нас к заботе о себе и стремлению понимать людей, которых мы любим.

ЭМОЦИИ – это опыт всего тела, включающий чувства, мысли и телесные ощущения.

Существуют 6 уникальных эмоций: ГРУСТЬ, ЗЛОСТЬ, ОТВРАЩЕНИЕ, СТРАХ, СЧАСТЬЕ И УДИВЛЕНИЕ. Однако, как и когда мы их выражаем, зависит от культуры, в которой мы живем, от воспитания, от семьи. Многие наши действия

и поступки обусловлены чувствами и эмоциями, уходящими корнями в наше прошлое.

А теперь ответьте на некоторые мои вопросы:

“Что я думаю об эмоциях и чувствах?”

Анализ ответов:

1. Хотелось бы вам, чтобы у вас вообще не было никаких эмоций?

Да или нет

2. Были ли в вашей жизни случаи, когда ваши эмоции вам мешали?

Да или нет

3. Были ли в вашей жизни случаи, когда вам мешали эмоции других людей?

Да или нет

4. Случалось ли, что другие люди не понимали ваших чувств?

Да или нет

5. Случалось ли, что вы не понимали чувств других людей?

Да или нет

6. Согласны ли вы, что некоторые эмоции надо скрывать, подавлять, загонять внутрь, ни в коем случае не выражать?

Да или нет

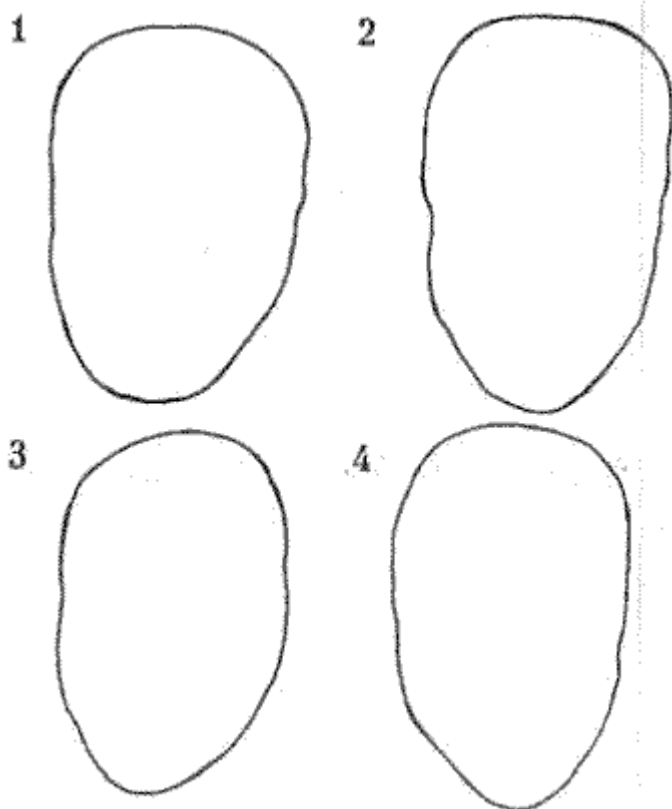
Вывод: взаимное непонимание в области чувств – явление чрезвычайно распространенное. Правда, есть исключения. Среди людей встречаются гении понимания, встречаются также и те, кто очень хорошо научился понимать чувства других людей.

Есть такое понятие – ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ – это способность осознавать свои чувства и чувства других- людей, и умение следовать логике этих чувств.

2. Тест: “ВАШИ ЭМОЦИИ”.

Я предлагаю вам узнать о себе в рисуночном тесте “Ваши эмоции”.

Время работы 2 мин.



На этом листе вы видите четыре лица, вернее, четыре лицевых овала, лишенных всех внешних черт. Вам надлежит не просто нарисовать нос, глаза и губы этим лицам, но и выполнить конкретное задание. Первое лицо должно быть радостным, второе – грустным, третье – злым и четвертое – обиженным. То есть задача проста: четыре лица должны выражать четыре разных человеческих эмоции.

Ключ к тесту.

Напомним еще раз. ПЕРВОЕ ЛИЦО – радость, ВТОРОЕ ЛИЦО – грусть, ТРЕТЬЕ ЛИЦО – злость и ЧЕТВЕРТОЕ – обида.

Внимательно посмотрите, с помощью чего вы постарались передать ту или иную эмоцию на лицах, это очень важный момент. Те черты лица, на которые вы сделали упор, многое расскажут вам о нашем характере и ваших чувствах.

- ПЕРВОЕ ЛИЦО, РАДОСТЬ – если вы сделали основной упор на УЛЫБКУ, сделав ее широкой и открытой, то это значит, что вы веселый и жизнерадостный человек, с удовольствием делитесь своей радостью с окружающими.

- ВТОРОЕ ЛИЦО, ГРУСТЬ – если вы постарались передать грусть с помощью РТА С ОПУЩЕННЫМИ ВНИЗ УГОЛКАМИ, то это означает, что вы

доверчивый и ранимый человек, вас легко обидеть, вы сопереживаете всем и стараетесь помочь тем, кто в этом нуждается.

- ТРЕТЬЕ ЛИЦО, ЗЛОСТЬ – если вы сделали основной упор на НОС С РАЗДУТЫМИ НОЗДРЯМИ, то это значит, что вы прямой человек, последовательный в своих словах и поступках. Вы цените откровенность и предпочитаете действовать прямолинейно и открыто, презираете трусость и подлость.

- ЧЕТВЕРТОЕ ЛИЦО, ОБИДА – если вы постарались передать обиду, сделан упор на ПЕЧАЛЬНЫЕ ГЛАЗА И БРОВИ ДОМИКОМ, то это говорит о вашей впечатлительности и непосредственности, вы верите в лучшее и надеетесь на светлое завтра. Вас легко обмануть, вы часто разочаровываетесь в людях и в жизни.

- Вообще, при расшифровке этого теста следует учитывать следующее. ГЛАЗА – это ваша готовность получать информацию и перерабатывать ее. РЕСНИЦЫ – склонность к демонстративности, вызывающее поведение. БРОВИ – это способность к самостоятельному анализу ситуации и принятию решения. МИМИЧЕСКИЕ МОРЩИНЫ НА ЛБУ – склонность к размышлению. СКЛАДКА МЕЖДУ БРОВЕЙ – нерешительность, нежелание идти на риск. НОС – умение строить догадки и предположения, интуиция. РОТ – контакт с окружающим миром, средство выражения собственных мыслей и желаний. ПОДБОРОДОК – упрямство, неспособность признать свою ошибку и с достоинством принять свое поражение. УШИ – умение выслушать доводы других людей и принять их точку зрения. МОРЩИНЫ ВОЗЛЕ РТА – вечное недовольство, нежелание идти на компромисс, несогласие.

Вывод: Этот рисуночный тест дал возможность увидеть, насколько правильно вы передаете свое эмоциональное состояние, и показал основные черты вашего характера.

По вашим ответам анкеты получается, что есть чувства, которые хотят испытывать практически все, но есть чувства, которых лучше бы не было. Особым нерасположением пользуются все негативные чувства: страх, обида, гнев, лень, и т.

е, те эмоции, которые когда-нибудь мешали нам или другим людям в общении друг с другом. Бывают ли абсолютно бесполезные чувства? Бывают ли чувства, не приносящие никакого вреда?

Давайте проведем самостоятельное исследование вреда и пользы эмоций на примере собственного опыта. Для исследования в группах я хочу предложить две эмоции: “ЛЮБОВЬ” и “ЛЕНЬ”, а затем мы можем поработать еще и с такими эмоциями, как ЗЛОСТЬ, СТРАХ, РАДОСТЬ.

3. Упражнение: “ПОЛЬЗА И ВРЕД ЭМОЦИЙ”.

Задание: Объединитесь, пожалуйста, в две группы. Каждая группа получает карточку, на которой записана эмоция. Вам необходимо записать, что хорошего и что плохого связано с заданной эмоцией. Первая группа рассматривает пользу и вред эмоции “ЛЮБВИ”. Вторая группа рассматривает пользу и вред “ЛЕНИ”

Время работы 2- 3 мин.

Пример:

Эмоция	Её польза	Её вред
ЛЮБОВЬ	<ul style="list-style-type: none"> - Испытываешь приятные чувства. - Если любовь взаимна, кто любит, то очень приятно её испытывать. -Любовь помогает понимать чувства другого человека - Из этого чувства можно испытывать много чувств: радость, веселье, нежность... - Влюбленный не очень много думает о неприятностях. 	<ul style="list-style-type: none"> - Насмешливость других. - ревность и недоверие к тому, кто любит. - чувство неразделенной любви. - Из-за любви к одному человеку можно забыть всех остальных. - Любовь легко перерастает в ненависть.

Обсуждение. Зачитать выводы каждой группы.

Вывод: Приведенные высказывания свидетельствуют о том, что подобный анализ дался вам легко, так как имеется и субъективный опыт переживаний, и способы выражения этого чувства и последствия выражения чувства. Если мы рассмотрим другие эмоции, то также убедимся, что каждая эмоция нам зачем – то нужна (она нам что-то говорит).

Например: Страх упасть – быть осторожным в гололед. Лень делать пельмени – купил в магазине, сэкономил время.

В современной культуре, СМИ существуют запреты на чувства и их внешнее проявление. Эти запреты предполагают, что человек избегает определенных эмоциональных состояний (печаль, обида, страх), вытесняет их из своего сознания, потому что не хочет показаться слабым, неуверенным, невоспитанным, неуспешным.

Люди, запрещающие себе чувствовать, как правило, находят запретам различные, рациональные обоснования.

Например:

“Настоящие мужчины не плачут” (запрет на горе);

“Страх – признак слабости” (запрет на страх);

“Злиться на близких недопустимо” (запрет на злость);

“У меня никогда не получится быть успешным и радостным” (запрет на радость).

Только сейчас мы выяснили, что каждое чувство нам зачем – то нужно. Что бывает, если человек сдерживает свои чувства?

В качестве иллюстрации можно привести аналогию с кипящим чайником: если его плотно закрыть, да ещё носик закупорить, он в конце концов взорвется, причинив вред тем, кого ошпарил, и самому себе. Так и человек: копит в себе эмоции, а потом “взрывается” и вредит тем самым и окружающим, и себе.

В реальности возможны разные варианты вытеснения чувств: уход в болезнь, тоску, депрессию или подверженность резким агрессивным вспышкам.

Как поступить?

Если вы хотите научиться изменять свои эмоциональные состояния, то вам необходимо выйти за пределы ситуации, посмотреть со стороны на себя, испытывающего эмоции, с иной точки зрения, глазами другого. Это не единственное, но исходное и необходимое условие изменения эмоционального состояния. Существуют много способов посмотреть со стороны на свои эмоции. Один из самых доступных способов –

4. Упражнение “ЗАТО”

Это эффективное упражнение поможет избавиться вам от неприятных эмоций, возникающих в нашей жизни.

Какие чувства вы испытываете, когда, придя в колледж, вы обнаруживаете в своём расписании незапланированных 2 “окна”?

Наша задача – перевести негативные эмоции, используя прием “ЗАТО” в положительные эмоции: (работаем по кругу)

- зато у меня есть время проверить домашнее задание;
- зато я могу сходить в столовую;
- зато я могу отдохнуть;
- зато я могу выпить кофе;
- зато я могу сходить в свой кабинет;
- зато я могу подготовиться к другому занятию, и т. д.

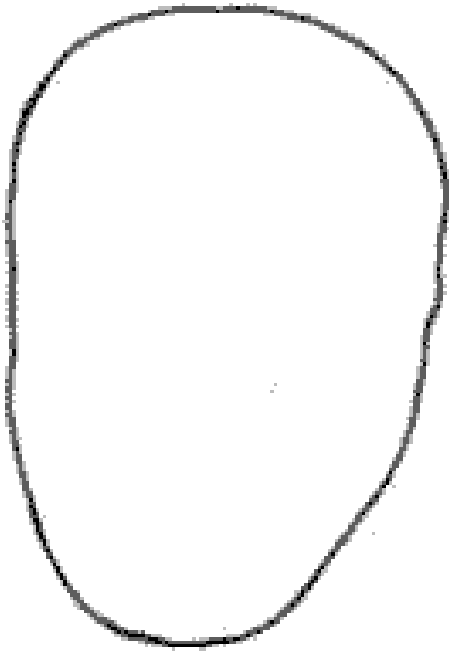
Обсуждение. Изменилось ли ваше восприятие негативной ситуации?

5. Рефлексия занятия.

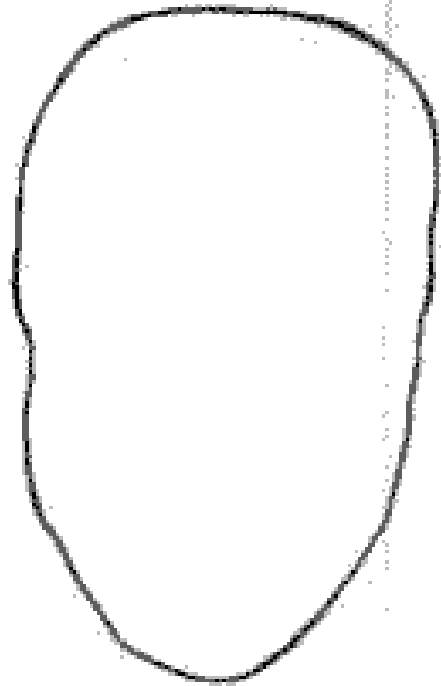
Ощущения и впечатления о проделанной работе.

1. Что нового вы узнали о себе?
2. Ваши впечатления о занятии?

1



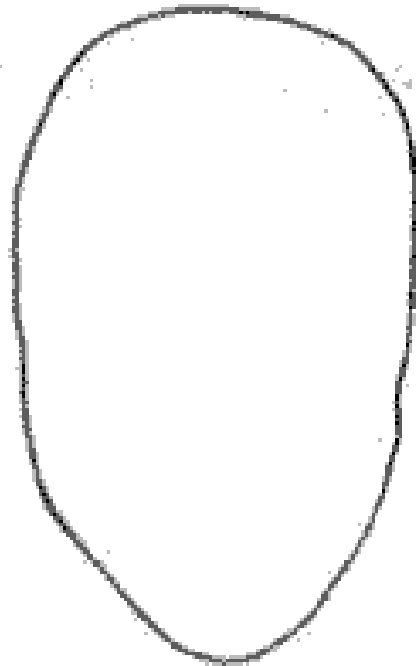
2



3



4



ДЕНЬ 4. Олимпиада по психологии

Цели:

- развитие учебной мотивации
- содействие личностному росту учащихся
- расширение представлений о роли психологических знаний в жизни человека

Участники:

студенты ГАПОУ «СГК»

Ход проведения олимпиады:

Задание 1 «Я – это Я»

Участникам предлагается дать письменные ответы на 10 вопросов: ребята получают возможность поразмышлять о себе, своем мировоззрении, жизненных установках.

Вопросы для размышления:

1. Что такое Я сам?
2. Как я могу понять, почувствовать самого себя?
3. Как и из чего складываются мои отношения с миром, с природой, с другими людьми?
4. Как я могу оценить свои собственные возможности?
5. Как я могу управлять своим поведением?
6. Если бы я захотел улучшить мир, что бы я в нем изменил?
7. Чего я хочу в жизни больше всего?
8. Если бы я выбирал роль супергероя, то какими возможностями себя бы наделил? Почему?
9. Что в жизни является моей важнейшей обязанностью или обязанностями?
10. Какие мои качества нельзя изменить?

Задание 2 «Пять секунд на раздумье».

1. Сколько девяток в ряду от 1 до 100?
2. В 12 часов дня часовая и минутная стрелки совпадают. Через какое наименьшее количество времени они совпадут снова?
3. На какой вопрос нельзя ответить «ДА»?

4. Что можно подержать только в левой руке?
5. Что у зайца позади, а у цапли впереди?
6. Когда мы видим два, а говорим четырнадцать?
7. Что было завтра, будет вчера?
8. Какая ступенька средняя у лестницы в 15 ступенек?
9. Город – голубая мечта Остапа Бендера.
10. Как говорят о слезах, которым нельзя верить?
11. Каким фруктом назывался вельможа в Древнем Китае?
12. Какую часть света можно найти около Юпитера?
13. В каком месяце человек меньше всего ест?
14. Перед кем люди всегда снимают шляпы?
15. Что всему нужно?
16. Сколько лет отцу, если его единственному сыну 12 лет?
17. На руках 10 пальцев. Сколько пальцев на 10 руках?
18. Что человеку не лень всегда делать?
19. Как правильно сказать: $7+5$ равно одиннадцати или адиннадцати?
20. В каком случае шестеро детей и две собаки, забравшиеся под обычный зонтик, не намокнут?
21. Как называется самая близкая к Земле звезда?
22. Два десятка умножили на три десятка. Сколько десятков получилось?
23. Деревянный окрашенный куб с ребром 3 сантиметра распилили на кубические сантиметры. Сколько среди них кубиков, окрашенных с 3-х сторон?

Ответы на вопросы задания «Пять секунд на раздумье»:

- 1) 20
- 2) 65 минут
- 3) «Ты спишь?»
- 4) Правую руку
- 5) Буква «Ц»
- 6) Когда смотрим на часы

- 7) Сегодня
- 8) Восьмая
- 9) Рио-де-Жанейро
- 10) Крокодилы
- 11) Мандарин
- 12) Европа
- 13) Февраль
- 14) Перед парикмахером.
- 15) Название.
- 16) 12 лет.
- 17) 50.
- 18) Дышать.
- 19) 12.
- 20) Если нет дождя.
- 21) Солнце.
- 22) 60.
- 23) 8.

Задание 3 «Реши анаграммы».

1. кохйек 2. апнисель 3. яшвин
4. оживт 5. тпльнаю 6. лсту
7. ракочва 8. ехро 9. льбгдоу
10. аидро 11. ачтпо 12. тасупак
13. ктевинц 14. ражпи 15. аговл
16. леор 17. фелиньд 18. лиорзтеве
19. ркмао 20. шадоль 21. сфомаре
22. кпиракс 23. трсаес 24. беоройв

Правильные ответы к заданию «Реши анаграммы»:

1. Хоккей. 2. Апельсин. 3. Вишня.
4. Живот. 5. Тюльпан. 6. Стул.
7. Овчарка. 8. Орех. 9. Бульдог.

10. Радио. 11. Почта. 12. Капуста.
13. Цветник. 14. Париж. 15. Волга.
16. Орел. 17. Дельфин. 18. Телевизор.
19. Комар. 20. Лошадь. 21. Семафор.
22. Скрипка. 23. Сестра. 24. Воробей.

Задание 4 «Лесенка».

Необходимо написать слова (имена существительные), расположив их в виде лесенки. Все слова должны начинаться с одной и той же буквы. В каждом следующем слове число букв на 1 больше, чем в предыдущем.

Например, лесенка из слов на букву «А»:

Ар

Азу

Аист

Актер и т.д.

Составляем «лестницу» на букву «Д». Длина «лестницы» определяется до первой ошибки.

Задание 5 "Психолог и Я"

Участникам предлагалось дать организаторам олимпиады обратную связь, ответив на 5 вопросов. Также на этом этапе от участников принимались замечания и предложения по организации олимпиады.

Вопросы для рефлексии:

Почему я решил(а) принять участие в психологической олимпиаде?

Чем для меня была психологическая олимпиада?

Каковы были мои основные трудности и как они решались?

Что для меня было особенно интересным и важным в заданиях олимпиады?

Что удалось лучше всего и почему?

"Критерии оценки работ участников олимпиады по психологии"

1. Оригинальность, т.е. степень отличия ответа от общепринятых норм, толкований, стереотипов и положений.
2. Творческая продуктивность, т.е. количество и качество идей содержащихся в

ответе.

3. Емкость и лаконичность.

4. Правильность ответов на логические задания.

Каждая номинация оценивается по 5-балльной шкале.

ДЕНЬ 5. Психологический тренинг «Я уникальный»

Цель: создание условий для формирования у детей осознанной потребности в самопознании и саморазвитии в период личностного становления.

Задачи:

- способствовать осмыслению понятия «человек – личность»;
- дать детям возможность осознать свою личностную уникальность, свои чувства и возможности.
- развивать представления о себе, умение распознавать собственные личностные качества;
- формировать потребность к самоанализу;
- атмосферу доверия и взаимопонимания в группе, как основу для открытого общения с собой и другими.

Ход занятия.

Все обучающиеся сидят в кругу, для передачи по кругу используется “волшебный микрофон”.

Разминка.

«Открытый микрофон»

“У меня лучше всего получается...” (все обучающиеся продолжают фразу по кругу).

- Чему бы вы хотели научиться у других?

«Снежинки»

Цель: дать понять, что каждый человек исключительная и индивидуальная личность.

Перед вами ножницы и бумага. Ваша задача в течение нескольких секунд вырезать из нее снежинки. Теперь разверните свои снежинки. Посмотрите, есть ли одинаковые снежинки. Но в основном ваши снежинки разные, ни на кого не похожие. Вот так и люди во всем мире разные, но каждый из них красив и уникален по-своему.

Подводя итоги упражнения, внимание акцентируется на то, что все люди разные. Но все по-своему красивы и уникальны.

Вступительная беседа.

- Как вы думаете, почему мы все такие разные? Да, потому, что каждый из нас имеет свои индивидуальные особенности, которые формируются благодаря множеству причин. У нас разные темпераменты, характеры. На свете нет двух абсолютно похожих людей. Каждый человек особенный, неповторимый. Сегодня вы узнаете о своей уникальности, неповторимости. А наша человеческая уникальность сродни таланту.

Все мы воспитывались в разных семьях, с разными традициями и устоями; мы дружили с разными людьми – все это отложило отпечаток на нашей индивидуальности.

Кто-нибудь знает, что такое индивидуальность?

Индивидуальность - это особенности конкретно взятого человека, которые кардинально отличают его от других людей. Чем ярче эти проявления, тем сильнее человек выделяется из общей массы.

Нет на земле двух совершенно одинаковых людей. Каждый человек уникален и по – своему неповторим.

Кого можно назвать индивидом?

Индивид (лат. *individuum* «неделимый») — отдельный организм, который существует самостоятельно, в частности человек, личность, единичный представитель человеческого рода.

Сегодня мы еще раз поговорим о нашей уникальности и неповторимости, о том, что в каждом из нас множество разнообразных качеств личности, которые и делают нас неповторимыми.

Каждый из нас постоянно употребляет местоимение « я»; это « я» думает, учится. Но кто такой этот « я» , как он выглядит, как может поступить в той или иной ситуации?

Это « я» живет в человеке в виде представлений о самом себе. Я – это то, кем считает себя человек в мыслях, чувствах, действиях. Совокупность всех представлений о себе называется « образом – «я», или «я»- концепцией.

Наш внутренний человек, образ « я» многогранен, он проявляет себя по – разному: вы можете быть на уроке тихим и скромным, а дома – грозой семьи, на улице – хорошим другом.

Посмотрите на доску.

На доске 3 определения, которые закрыты шторкой. Открываются и озвучиваются по одному. Как вы думаете, к кому можно отнести эти понятия?

Этими понятиями можно наделить личность. А что же такое личность?

Личность – человек как носитель каких-то свойств, черт характера, способностей.

Личность – человек как устойчивая система черт, характеризующих индивида как члена общества.

Личность – результат становления человека путём преодоления трудностей и накопления жизненного опыта.

Личностью не рождаются, личностью становятся. Слово «личность» употребляется по отношению к человеку лишь с определенного этапа его развития. Мы не говорим о личности новорожденного или даже двухлетнего ребенка. Она – относительно поздний продукт общественного развития. Личность – достижение человеческих усилий, результат кропотливой работы.

В течение жизни человек пытается познать себя и свой внутренний мир.

Упражнение «Неоконченные предложения»

Сейчас каждый из вас подумает и расскажет нам немного о себе.

Участникам предлагается закончить предложения:

- Больше всего я люблю...
- Я хотел(а) бы...
- Я хотел(а) бы быть...
- Я чувствую себя счастливой(ым), когда...
- Мое будущее кажется мне...
- Я надеюсь, что когда-нибудь...
- Я хотел(а) бы быть более...
- Мне очень грустно, когда...
- Я хочу познакомиться с...
- Я хотел(а) бы больше узнать о...

Обсуждение упражнения:

- Что вы чувствовали?
- Трудно ли вам говорить о себе?

Упражнение « Волшебный круг»

В центре окружностей – «я», в первом круге – качества, проявляющиеся ежедневно, во втором круге – качества, проявляющиеся часто, но не каждый день, в третьем – те, которые проявляются редко, в четвертом, те, которых у вас нет, но вы бы хотели приобрести.

Обсуждение результатов.

Вопросы: Что нужно для того, чтобы эти качества стали частью вашей личности? Поможет ли это в построении плана развития своей личности?

Вывод: Для полноценного развития своей личности нужно иметь цель, к которой необходимо стремиться, не отступая от нее, не смотря ни на что.

Упражнение «Профиль».

Сегодня на занятии вы немного узнали о себе не просто как о человеке, но и познакомились с собой как с личностью. Попробуем написать всё, что вы узнали о себе, составить «Портрет моей личности» по плану.

Каждый студент получает рабочий лист № 1 с профилем (формат А 4).
(приложение 1)

Обучающиеся заполняют профиль, сообщая о себе следующие сведения: имя, цвет глаз, цвет волос, любимое время года, любимый цвет, место рождения, что-то, чем я горжусь, любимое животное, любимая пища, любимая ТВ-передача.

Психолог зачитывает информацию нескольких листов (можно зачитать написанное на всех листках), пусть обучающиеся попробуют определить авторов профилей; найти черты, сходные с собственным профилем.

Что уникальность каждого студента дает всей группе?

Что нового вы узнали о своих одногруппниках?

Вывод.

Сегодня мы увидели, какие вы уникальные и особенные люди. Не нужно пытаться стать таким, как кто-то другой. Быть самим собой – это замечательно!

Итоговая рефлексия.

– Что для вас было важным в сегодняшнем занятии?

– Мне было интересно, когда ...

- Мне запомнилось

– Какие выводы из занятия вы сделали для себя?