**Урок тренинг «Познание себя, ответственность за свое поведение»**

*Герман Людмила Евгеньевна,*

*педагог-психолог*

*ГАУ АО ПОО «Амурский медицинский колледж»*

*Я уяснил, что значит быть свободным.  
Я разобрался в этом чувстве трудном,  
Одном из самых личных чувств на свете.  
И знаете, что значит быть свободным?  
Ведь это значит быть за все в ответе!*

*Л. Мартынов*

**Цель занятия:**

акцентировать внимание учащихся на собственной личности с целью самопознания и дальнейшего саморазвития.

**Задачи:**

1. расширить представление обучающихся о себе путём самопознания и самоопределения (знакомство с собственным «Я»);
2. развить способности познания себя, эффективного взаимодействия с окружающими, осознание и выдвижение личностно-значимых качеств
3. вызвать интерес к себе, побуждать подростков к самонаблюдению, самопознанию, самосовершенствованию;
4. познакомить студентов с приемами самопознания;
5. дать представление о том, как находить в себе главные черты;
6. научить определять свои личные особенности;
7. развивать у обучающихся умение правильно оценивать себя и других;
8. способствовать формированию веры в свои силы и в возможности стать лучше;
9. побуждать подростков к самопознанию, самовоспитанию;
10. развивать УУД

**Формы работы:** самопрезентация, индивидуальная работа, работа в парах, групповая работа, дискуссия, информирование, мини-лекция, «кейс», тест.

В ходе тренинга обучающиеся выполняют разнообразные задания с целью самонаблюдения, самооценки. Студенты должны знать, что эти результаты должны дать им информацию для размышления о себе и для работы над собой.

**Категория:** старший школьный возраст**,** студенты 1-го курса (30 человек).

**Время занятия:** 90 мин. - 2 часа

**Ожидаемый результат занятия:**

* Активное и осознанное понимание своих сильных личностных качеств и осознание своих личностных качеств, которые необходимо изменить с целью дальнейшего развития и самосовершенствования.

Свойства нервной системы и особенности мышления, памяти и внимания играют большую, но не определяющую роль в жизни человека. Есть факторы более существенные. Одним из них является уровень внутренней свободы – субъективное ощущение каждого человека, влияющее на его отношение к различным событиям своей жизни и принятие решений.

**Задание №1.** **Игра – разминка «Приветствие».**

Участники тренинга стоят в кругу, взявшись за руки, придумывают себе образ: «Кто вы?» (цветок, животное, предмет, состояние души). Смотрим друг другу в глаза, говорим привет, называя себя и соседа по образу.

Рефлексия:

- Почему вы назвали себя именно так?

- Что вы испытывали после выполнения этого упражнения?

- Кому было трудно?

### Задание №2 Упражнение «Я учусь у тебя».

Участники выходят в круг.

Участники бросают друг другу в произвольном порядке мячик со словами: «Я учусь у тебя…» (называется профессиональное или личное качество данного человека, которое действительно обладает ценностью, привлекательностью для говорящего). Задача принявшего мяч, прежде всего, подтвердить высказанную мысль: «Да, у меня можно научиться…» или «Да, я могу научить…». Затем он бросает мячик другому участнику.

**Задание №3** **Упражнение «Поменяйтесь местами те, кто…»**

Участникам предлагается поменяться местами тем, кто любит читать, шить, есть конфеты и т. д.

**Задание №4** **Диагностика «Уровень внутренней свободы»**

Прочитайте утверждения и поставьте в бланке ответов рядом с соответствующим номером «+», если вы с ним согласны, и «–», если не согласны.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | 32 | 33 | 34 | 35 |
| 36 | 37 | 38 | 39 | 40 |

1. Успешная карьера больше зависит от случая, чем от способностей и усилий человека.
2. Большинство разводов происходит оттого, что люди не хотят приспособиться друг к другу.
3. Болезнь - дело случая: если суждено заболеть, то заболеешь.
4. Люди оказываются одинокими, потому что сами не проявляют интереса и дружелюбия к окружающим.
5. Исполнение моих желаний чаще зависит от случайного стечения обстоятельств.
6. Бесполезно прилагать усилия, чтобы завоевать симпатию других людей.
7. Отношения между людьми зависят от их связей, благосостояния, условий жизни.
8. Я часто чувствую, что мало влияю на то, что происходит со мной.
9. Как правило, руководство более эффективно, когда начальник контролирует действия подчиненных.
10. Мои отметки больше зависели от настроения учителя, чем от моих усилий.
11. Когда я строю планы, то верю в их осуществление.
12. То, что многие считают удачей или везением, на самом деле – результат упорного труда.
13. Если люди не подходят друг другу, то, как бы они не старались наладить отношения, все равно ничего не получится.
14. Все хорошее, что я делаю, другие обычно замечают и ценят.
15. Дети вырастают такими, какими их воспитывают родители.
16. Думаю, что случай или судьба не играют важной роли в моей жизни.
17. Я стараюсь не планировать далеко вперед, потому что многое зависит от того, как сложатся обстоятельства.
18. Мои отметки в школе зависели от моих знаний.
19. В семейных конфликтах я часто чувствую свою вину.
20. Жизнь большинства людей зависит от стечения обстоятельств.
21. Я предпочитаю такое руководство, при котором можно самостоятельно определять, что и как делать.
22. Как правило, именно неудачное стечение обстоятельств мешает людям добиться успеха.
23. В плохой работе организации виноваты ее сотрудники.
24. Я часто чувствую, что ничего не могу изменить в сложившихся отношениях.
25. Если я захочу, то смогу расположить к себе любого.
26. На молодых людей влияет так много обстоятельств, что усилия родителей по их воспитанию часто оказываются напрасными.
27. То, что со мной случается, зависит от меня самого.
28. Трудно понять, почему взрослые поступают именно так, а не иначе.
29. Человек, который не смог добиться успеха в своей работе, скорее всего, не проявил достаточно усилий.
30. Чаще всего я могу добиться от членов своей семьи того, что мне надо.
31. В моих неудачах чаще всего были виноваты другие.
32. Ребенка всегда можно уберечь от простуды, если за ним следить и правильно одевать его.
33. В сложных обстоятельствах я жду, пока проблемы решатся сами собой.
34. Успех является результатом упорной работы и мало зависит от везения.
35. Мне трудно понять, почему я нравлюсь одним и не нравлюсь другим.
36. Обычно я принимаю решения сам, не надеясь на советы других людей.
37. К сожалению, заслуги человека часто остаются непризнанными.
38. Способные люди, не сумевшие реализовать свои возможности, должны винить в этом только себя.
39. Многие мои успехи были возможны только благодаря помощи других.
40. Большинство неудач в моей жизни произошло от моего неумения, незнания или лени.

***Обработка теста***

Обработка теста заключается в подсчете ответов, совпадающих с ключом:

«+»: 2, 4, 11,12, 14, 15, 16, 18,19, 21, 23, 25, 27, 29, 30, 32, 34, 36, 38, 40.  
«–»: 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 13, 17, 20, 22, 24, 26, 28, 31, 33, 35, 37, 39.

***Менее 15 баллов.*** Чем меньше баллов, тем сильнее человек зависит от внешних обстоятельств, мнения окружающих, средств массовой информации. Такие люди не видят связи между своими действиями и значимыми для них событиями их жизни, не считают себя способными контролировать их развитие, и склонны приписывать ответственность за события своей жизни, как счастливые, так и несчастные, другим людям, случаю, судьбе. Обычно они чувствуют себя комфортно в любой компании, но отношения с окружающими поверхностны. Они с готовностью принимают общепринятые нормы и традиции, играя по предложенным правилам. Человека, ориентирующегося на ценности и ожидания других людей, называют «рыночной личностью». Она с легкостью вписывается в так называемую «рыночную» экономику, заинтересованную в росте числа потребителей, послушных моде и рекламе. Творческие способности блокируются необходимостью быть «как все». Такие люди более других подвержены феномену «сгорания», потому что работа обычно не приносит им удовлетворения.

***15-25 баллов.*** Есть потребность соответствовать социальным нормам, следовать моде и образцам, принятым в окружении. Могут принимать решения под давлением обстоятельств и авторитетов. Желание сохранить свою индивидуальность и внутреннюю независимость вступает в противоречие с опасением потерять расположение значимых для него людей, оказавшись «белой вороной», может вызвать внутренний конфликт. Ответственность за сложившиеся отношения и обстоятельства своей жизни полностью не сформирована.

***Более 25 баллов.*** Такие люди значительно меньше, чем другие, зависят от общественного мнения, потому что живут по своим внутренним законам. Они принимают на себя ответственность за все, что происходит в их жизни, объясняя это своим характером и поступками, а не внешними обстоятельствами. Их отличает чувство внутренней свободы. Такие люди не склонны подчиняться давлению других людей, остро реагируют на посягательства на личную свободу, активны и уверены в себе. Нередко они одиноки, но их одиночество вызвано не трудностями в общении, а неприятием ценностей других людей. Общепринятые ценности они принимают только в том случае, если они совпадают с их ценностями. Если правила игры их не устраивают, они предлагают свои или выходят из игры. Их душевное равновесие зависит от чувства оправданности поступков перед собой. Все это формирует профессионала, успешного в различных сферах деятельности, но может затруднить адаптацию в условиях «рыночной» экономики и осложнить их вхождение в коллектив. Внутренняя свобода необходима творческой личности, как воздух.

\*\*\*\*

…Одна из авиационных компаний провела эксперимент среди своего персонала. Организовали имитацию полетов в условиях плохой видимости, когда эмоциональное возбуждение и умственное напряжение способствуют стереотипному реагированию. Капитанов просили имитировать неспособность справиться с ситуацией в критический момент имитационного полета, совершая ошибки, которые привели бы к катастрофе. Исследование показало, что в 25% случаев полеты закончились бы крушением из-за того, что ни один член команды не оспорил правильность явно ошибочных действий капитана.

* ***Что можно сказать об уровне внутренней свободы членов команды?***

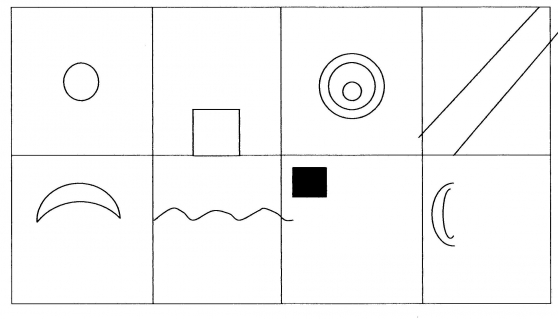
**Задание №5. Вопросы на понимание темы урока. Беседа**

Сравните два высказывания:

* 1. «Не стоит прогибаться под изменчивый мир, пусть лучше он прогнется под нас».
  2. «Не мы такие – жизнь такая».
* ***Охарактеризуйте людей, сказавших эти слова. Кто из них больше похож на вас?***

**Задание №6** Упражнение «Нарисуй свой характер».

* Нарисуем свой характер.
* Заполните 8 предложенных квадратов, дополнив изображения по своему усмотрению.



1. В первом квадрате вы изобразили свое действительное отношение к себе и представление о себе. Если вы нарисовали улыбающуюся или смешную рожицу, фигурку, то это свидетельствует о хорошем чувстве юмора, дипломатичности и миролюбивой натуре. Гротескная карикатура – признак неуживчивости, замкнутости. Солнце означает, что вы часто берете на себя роль лидера. Цветок – знак женственности, вы уделяете много внимания своей внешности и своему окружению. Глаз означает, что вы обладаете гордым и подозрительным нравом, стремитесь управлять формированием своих взаимоотношений с людьми и сознательно строите свою жизнь.

2. Второй квадрат. Отношение к дому. Если вы изобразили что-то выходящее за пределы внешнего прямоугольника, то вы имеете беспокойный характер, домоседкой вас не назовешь. И наоборот, если внутренний квадрат превратился в одинокий домик или символ жилища – признак того что вы тоскуете по домашнему теплу. Если рисунок расположении во внутреннем квадрате и вне его, то в таком случае ваши интересы в правильной пропорции делятся между домом и окружающим миром.

3. Насколько вы целеустремленный человек. Если получилась стрела, летящая в цель (то есть в мишень) – то у вас развитии честолюбие, и вы способны упорно работать для достижения своей цели. Если же вы дополнили рисунок другими линиями или стрелами, то вы честолюбивы, но не уверены в своей цели. Если вы нарисовали что-то совсем другое, не похожее на стрелы и мишени, в таком случае, возможно, вы неуправляемый, мятежный человек.

4. Отношение с окружающими. Чаще всего в этом квадрате помещают множество фигурок или рисунков. Много рисунков означает множество друзей. Если провели всего одну линию, то вы, скорее всего, скрытный, сдержанный, замкнутый человек. Если изобразили кирпич, то склонны к меланхолиям и капризам.

5. Ваша коммуникабельность. Если вы подчиняетесь рисунку, это означает, что обладаете редкой способностью быстро и легко располагать к себе чужих людей. Если не принимаете рисунок и, например, у вас получился угловатый геометрический узор, то вы выбиваетесь из общей компании; в ваших отношениях с обществом преобладает стремление к власти, обладанию, диктату; вы очень ревнивы.

6. Ваша уверенность, отношение к прошлому, настоящему, будущему. Если вы нарисовали что-либо над расположенной посередине волнистой линией, то чувствуете себя уверенно, в безопасности. Если наоборот, то мало верите в свои силы. Изобразив утопающий или тонущий предмет, вы показали, что вас тревожит ваше будущее. Если нарисовали цепочку или какой-либо линейный орнамент, то вы, без сомнения, способны упорно трудиться, очень сознательны и изредка допускаете ошибки.

7. Ваше отношение к труду, дисциплине. Если вы подчинились рисунку, дополнив его геометрическими фигурами так, что получился симметричный узор, то вы дисциплинированны и умеете организованно работать в коллективе. Если заштриховали черный квадрат, и у вас вышла картинка с кривыми линиями, несимметричная и не похожая на тривиальное геометрическое построение, то это говорит о том, что вы не склонны признавать авторитеты, упрямы и настойчивы.

8. Сильные и слабые стороны характера. Вы просто замкнули круги, значит, постоянно нуждаетесь в защите и поддержке, предпочитаете не решать ничего сами. К тому же на вас могучее влияние оказывают представления привитые в детстве. Если не замкнули круги – вы независимый человек, имеющий в жизни определенные цели. Если получилось человеческое ухо, то у вас скрытный характер. Если рисунок навел на вас мысль о ручке чашки, то вы обладаете сильным отцовским или материнским чувством.