

УЧИМСЯ видеть себя

Н. Шишкина.

1. «Дневник моих достижений»

Успех крайне важен для положительного самоотношения. Помогите ученикам выработать у себя привычку фиксировать новые успехи в жизни. Ребятам легче настроиться на успех, когда они видят свой прогресс и отмечают свои новые достижения.

Пусть каждый заведёт тетрадь своих достижений и будет регулярно заполнять её, как минимум в течение года. Это поможет доводить сложные дела до конца и выработать внутреннюю последовательность в делах и решениях. Нет необходимости записывать только самые громкие достижения. Любой, даже самый небольшой, успех имеет значение. Кроме того, из тетради достижений можно сделать что-то вроде «личного дневника», который

заполняется только индивидуально.

Таким образом дети могут научиться обсуждать свои идеи только с теми, кто будет относиться к ним с пониманием, поддерживать их и подбадривать. Это позволит в какой-то мере избежать разочарований и обид.

Начните заполнение тетради с описания прежних достижений ребят, а затем раз в неделю или раз в две недели записывайте или зарисовывайте в неё новые успехи.

Время от времени вы можете просить ребят заглядывать в свои тетради достижений, чтобы поразмышлять над такими вопросами:

- Что мне помогало достигать успеха?
- Кто мне помогал достигать результата?
- Насколько важным оказалось для меня сотрудничество с другими?
- В каких областях мои таланты более развиты?

Для каждого ребёнка необходимы тетрадь, бумага, карандаши или восковые мелки, клей.

Всё что примерно мы можем сказать: «Я хочу, чтобы вы завели особенную тетрадь. Эта тетрадь предназначена не для школьных заданий. Она необходима для записи ваших успехов и достижений. Вы никому не обязаны показывать её. Давайте начнём с того, что украсим её обложку. Возьмите лист бумаги и напишите на нём большими буквами: «МОИ ДОСТИЖЕНИЯ». Внизу подпишите своё имя. Если вам в голову придёт другая фраза, то пусть будет она! (Помогите ребятам найти интересные альтернативы). Раскрасьте буквы восковыми мелками, выбрав цвета, которые больше всего вам нравятся. Когда закончите, приклейте этот лист на обложку тетради. Вспомните какой-нибудь эпизод из своей жизни, где вы достигли успеха. Нарисуйте, как вы представляете себе этот успех, на первой странице своей тетради». Подумайте о том, чтобы школьники могли клеивать в тетрадь свои самые удачные работы учебной и внеклассной жизни.

2. «Рисуем чувства»

Детям иногда сложно выразить свои чувства так, чтобы взрослые их поняли. Некоторые чувства, например, злость, ревность, страх, печаль, считаются нежелательными, даже плохими. Поэтому ребята, боясь наказаний, эти чувства сдерживают и накапливают в себе. Когда ребёнок обнаруживает в себе «нехорошее» чувство, то часто думает, что и сам он плохой.

Эта игра позволит без опаски выразить любое чувство и поможет детям принять свои чувства

Воспитательная ТЕХНОЛОГИЯ

и себя самих. Чтобы достичь желаемого успеха, периодически следует игру повторять.

Бумага и карандаши тут необходимы каждому ребёнку.

Инструкция: «Возьмите бумагу и нарисуйте, как вы себя в данный момент ощущаете. Подберите цвета, подходящие вашему чувству. Вы можете царапать, рисовать линии, круги, узоры или картинку — в общем, всё, что захотите.

Я буду ходить по рядам, и вы мне скажете, какое чувство хотите выразить своим рисунком.

Поговорите с ребятами о том, что они делают, когда им скучно, когда они волнуются, сердятся...

Анализ упражнения

- Какое чувство тебе больше всего нравится?
- Какое чувство тебе не нравится?
- С каким чувством ты идёшь утром в школу?
- Когда ты радуешься?
- Когда тебе страшно?
- Когда ты злишься?

3. «Кто я?»

Одна из наших задач — научить ребят понимать свои чувства и переживания, развить их уверенность в себе. Развить способности к пониманию индивидуальных особенностей других людей.

По очереди, перекидывая друг другу мячик, ребята стараются назвать как можно больше ответов на вопрос: «Кто я?». Для описания себя используются характеристики, черты, интересы и чувства, и каждое предложение

начинается с местоимения «Я». Например: «Я девочка», «Я человек, занимающийся спортом», «Я хороший человек» и т.п. Взрослый следит за тем, чтобы дети не повторяли то, что говорили предыдущие ребята, а описывали именно себя.

Эта игра даёт детям возможность взглянуть на себя как бы с разных сторон, расширить представление о себе. Упражнение направлено на осознание себя как индивидуальности, осознание различных своих сторон.