

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
Администрации городского округа
Стрежевой**

✉ 636785, Томская область,
г. Стрежевой
ул. Коммунальная, 1/1
☎/факс (382-59) 5-58-04
✉ E-mail: uo@guostrj.ru

Руководителям
образовательных учреждений

05.04. 2022 № 549

Об организации психологической игры-тренинга в ООУ для обучающихся 8-х классов по теме «Что такое мой характер? Я, снова я...».

Уважаемые руководители!

В соответствии с Планом работы Управления образования Администрации городского округа Стрежевой и Планом работы Городской группы педагогов-психологов с 7 апреля по 14 апреля 2022 года на базе школ необходимо организовать и провести психологическую игру-тренинг для обучающихся 8-х классов по теме «Что такое мой характер? Я, снова я...».

Игра-тренинг должна быть организована и проведена в соответствии с рекомендациями Роспотребнадзора.

Сценарий игры-тренинга прилагается.

Убедительно просим, обеспечить фотографирование мероприятия. Фотографии хорошего качества (2-5 единиц) выслать Булатовой Л.Р. на адрес электронной почты 79138244084@yandex.ru

Приложение: 1 экз. на 4-х стр.

Татьяна Ивановна Вербич
8 (38 259) 5 56 71

Материал для психологической игры «Об организации психологической игры-тренинга в ООУ для обучающихся 8-х классов по теме «Что такое мой характер? Я, снова я...».

Приложение
к Письму Управления образования
от 05.04. 2022 № 549

Сценарий **психологической игры с элементами тренинга для учащихся 8-х классов** **«Что такое характер. Я, снова я...»**

Введение.

Часто от родителей и педагогов можно слышать следующие жалобы «он стал неуправляем», «раньше нам удавалось хорошо ладить», «мы перестали понимать друг друга», «он стал совсем другим» и т.д. Эти и многие другие жалобы говорят о закономерных изменениях, которые происходят в переходный период у ребёнка, а также могут быть сигналом для начала изменения своих отношений с ребёнком.

На наш взгляд, эти особенности характера подростка определяются той «внутренней ломкой», теми изменениями в его организме и, в частности, в нервной системе, которые связаны с половым созреванием. Влияние среды на формирование личности подростка также огромно. В хорошо организованной среде эти «симптомы» проходят спокойней и «мягче».

В этот период на подростка большое влияние оказывает группа сверстников, с которой он общается и его родители. И хорошо, если это влияние сбалансированно. Исследовательские данные демонстрируют, что влияние группы на подростка будет больше, чем хуже его взаимодействие с родителями, чем меньше у него увлечений и чем меньше он уверен в себе. Однако у подростков, которые больше взаимодействуют со взрослыми, в юношеском возрасте часто возникают трудности в общении.

Среди важных личностных особенностей, формирующихся в подростковом возрасте особо необходимо выделить чувство взрослости и «Я – концепцию».

Чувство взрослости – это отношение подростка к себе как взрослому, представление, ощущение себя в какой-то мере взрослым человеком (4).

Т.В. Драгунова выделяет ряд характерных особенностей чувства взрослости у подростков:

- подростку очень важно, чтобы окружающие замечали его взрослость;
- для подростка важно, вести себя не как ребенок;
- ценной подростки считают ту работу, которая признается взрослой;
- подросток хочет стать человеком активным, стремящимся к цели, преодолевающий все препятствия и выходящий из них победителем.
- склонность к мечтанию и фантазированию в сочетании со склонностью рассказывать о своих реальных (или выдуманных) качествах.

Да в этот период еще нет ощущения полноценной взрослости, но зато есть огромная потребность в признании взрослости подростка окружающими.

Еще одно важное новообразование этого возраста «Я – концепция» – это система представлений подростка о себе. В этот период она активно развивает у ребенка высокий интерес к своей личности, к выявлению своих возможностей и их оценке (2). Подросток пытается понять себя, свои возможности и особенности,

свое сходство с другими людьми и свое отличие — уникальность и неповторимость. Подросток смотрит на себя как бы «извне», сопоставляет себя с другими. Часто объектом сравнения являются взрослые и сверстники. Основную роль в процессе формирования «Я – концепции» играет ведущая деятельность подросткового периода общения со сверстниками.

Цель психологической игры: знакомство обучающихся с понятием «характер», с особенностями своего характера.

Задачи психологической игры:

- познакомить обучающихся с понятием «характер», со сходствами и различиями в характере различных людей;
- познакомить с психологическими особенностями;
- помочь осмыслить сильные стороны своей личности;
- формировать адекватную самооценку;
- помочь освоить способы самораскрытия.
- формировать установки на партнерство;

1 этап.

Введение в тему занятия. Теоретическая часть.

«Ребята! Сегодня мы познакомимся с понятием «характер». В переводе с древнегреческого характер означает «чеканка», «печать». Под характером понимают типичные, часто повторяющиеся в поступках и действиях проявления индивидуальных свойств человека, привычные формы его поведения. С одной стороны, жизнь формирует характер, с другой – характер накладывает отпечатки на все поступки, мысли, чувства человека. Характер отражает отношение человека к окружающему миру.

В системе отношений принято выделять четыре группы черт характера (по Г. В. Резапкиной):

- отношение к другим людям (общительность, замкнутость, равнодушие, чуткость и т. п.).
- отношение человека к своему делу (трудолюбие, лень, ответственность, инициативность, халатность и т. п.).
- отношение человека к самому себе (скромность, тщеславие, самокритичность и т. п.).
- отношение человека к вещам (аккуратность, бережливость...)

Черты характера во многом определяют поведение человека. Вам, наверняка, приходилось слышать отзывы о своем характере или характере других людей. Взрослые часто говорят: «У него ужасный характер», «Этой девчонке Бог дал золотой характер!» Давайте разберемся в понятиях «плохие» и «хорошие» черты характера. Черты характера не могут быть хорошими или плохими сами по себе. Их роль для человека может быть, как положительной, так и отрицательной в зависимости от жизненной ситуации, от того, как они могут помочь или помешать человеку в жизни, в общении с другими людьми. Одни и те же черты характера могут помогать или мешать человеку в разных случаях, приводить к успеху или неуспеху в разных жизненных ситуациях. Например, желание помогать людям – замечательное качество. Однако если человек начинает навязывать свою помощь окружающим, которые в ней не нуждаются, качество становится отрицательным».

Характер – наиболее устойчивые черты человека, практически не поддающиеся изменениям (С. Л. Рубинштейн).

Сегодня мы попытаемся с вами лучше изучить свой характер, разобраться какие же мы на самом деле. Итак, приступим...

2 этап. Разделение на команды. Игра

Задание 1. «Психометрический тест», который позволяет лучше узнать и понять себя.

Инструкция к тесту: посмотрите на пять фигур - треугольник, квадрат, круг, прямоугольник и зигзаг (эти фигуры должны быть нарисованы на доске или бумаге и находиться перед глазами воспитанника). Выберите из них ту, в отношении которой вы можете сказать: это - «Я»! постарайтесь почувствовать свою форму. Если вы испытываете затруднение, выберите из фигур ту, которая первой привлекла вас. Выбранная фигура дает возможность определить ваши главные, доминирующие черты характера и особенности поведения.

Краткая характеристика основных форм личности.

Квадрат. Вы - неутомимый труженик. Трудолюбие, усердие, потребность доводить начатое дело до конца - вот чем, прежде всего, знамениты истинные Квадраты. Выносливость и терпение делают его высококлассным специалистом в своей области. Квадраты любят раз и навсегда заведенный порядок. Им пропитаться предсказуемая, распланированная жизнь, и им не по душе изменения привычного хода событий. Все эти качества способствуют тому, что Квадраты могут стать и становятся отличными исполнителями и администраторами. Но когда приходит время принимать решение, особенно связанное с риском, они вольно или невольно затягивают его принятие. Кроме того, рациональность, сухость и холодность мешают Квадратам быстро устанавливать контакты с разными лицами.

Треугольник. Эта форма символизирует лидерство. Характерная особенность Треугольника - концентрироваться на главной цели. Это неустойчивые, энергичные, сильные личности, которые, как правило, достигают своих целей. Сильная потребность быть правым и управлять положением дел, решать не только за себя, но, по возможности за других, делает треугольника личностью, постоянно конкурирующей с другими. Треугольники очень не любят оказываться не правыми и с трудом признают свои ошибки. Можно сказать, что! они видят то, что хотят видеть, поэтому не любят изменять свои решения, часто бывают категоричны, не признают возражений и в большинстве случаев поступают по-своему. Из треугольников получаются великолепные управляющие, они за версту чувствуют выгодное дело.

Главное их отрицательное качество - сильная направленность на себя. Треугольники заставляют всех и вся крутиться вокруг себя, но без них жизнь потеряла бы свою остроту.

Прямоугольник. Это временная форма личности, символизирующая переход и изменение. Это люди, неудовлетворенные тем образом жизни, который они ведут сейчас, и поэтому заняты поисками лучшего положения.

Наиболее характерные черты Прямоугольника - непоследовательность и непредсказуемость поступков в течении переходного периода. Они могут сильно меняться изо дня в день и даже на протяжении одного дня.

Тем не менее, как и у всех людей, у Прямоугольников обнаруживаются и хорошие качества, привлекающие к ним людей. Это - любознательность,

пытливость, живой интерес ко всему происходящему и ... смелость! В данный период они открыты для новых идей, ценностей, легко усваивают все новое.

Круг. Это мифологический символ гармонии. Это самый доброжелательный из пяти форм, высшая ценность для Круга - люди, их благополучие. Эти люди обладают высокой чувствительностью, способностью сопереживать, сочувствовать; они ощущают чужую радость и чувствуют чужую боль как свою собственную. Естественно, что люди тянутся к Кругам, любят и ценят их.

Но Крути, как правило, слабые руководители в сфере бизнеса. Они пытаются сохранить мир и иногда ради этого избегают занимать твердую позицию. Для них нет ничего более тяжелого, чем вступать в межличностный конфликт, они счастливы тогда, когда все ладит друг с другом. Круги не отличаются решительностью, слабы в политических играх, все это ведет к тому, что над кругами часто берут верх более сильные личности.

Однако в одном Круги проявляют завидную твердость - когда дело касается вопросов морали или нарушения справедливости.

Зигзаг. Эта фигура символизирует творчество. Зигзагам свойственна образность, интуитивность. В отличие от кругов, Зигзаги вовсе не заинтересованы в перемирии и добиваются желаемого не путем уступок, а наоборот - заострением конфликта и построением новой теории, в которой этот конфликт разрешается. Такие люди склонны видеть мир постоянно меняющимся, поэтому для них нет ничего более скучного, чем никогда не изменяющиеся вещи.

На работе им нужна независимость, разнообразие и высокий уровень стимуляции, тогда Зигзаг начинает выполнять свое основное предназначение - продуцировать новые идеи. Их отрицательные качества - отсутствие тактичности, отсутствие настойчивости в доведении дела до конца.

Задание 2. «Распредели черты характера» (Приложение 1.)

Каждой команде (необходимо разделить класс на две команды на усмотрение педагога - психолога) дается список черт характера (каждая черта написана на отдельном листке). Сейчас в течение 10 минут вы должны соотнести каждую черту характера с одной из четырех групп:

- отношение к другим людям.
- отношение человека к своему делу.
- отношение человека к самому себе.
- отношение человека к вещам.

Команда, первая справившаяся с заданием получает 1 балл.

Задание 3. «Волшебные ладошки»

Каждому участнику раздается лист бумаги и карандаш. Ребятам предлагается обвести на листе свою ладонь. На каждом пальце написать качества характера, которые, по мнению учащегося, отличают его от других, то есть составить свой характерологический мини-портрет. Затем ведущий собирает листки и передает их участникам другой команды, и ребята по этим мини-портретам должны, угадать о каком человеке идет речь.

С одной стороны, данная техника дает возможность осознать индивидуальность и неповторимость своей личности, с другой – показывает, что у каждого можно найти такие же черты и особенности, которые есть у других людей.

За каждый угаданный психологический портрет участника команда получает 1 балл

Задание 4. «Ты мне – я тебе»

Каждой команде по очереди предлагается называть черту характера, начинающуюся на букву алфавита (например, 1 команда на букву «А» - аккуратность, 2 команда на букву «Б» - бескорытность и т.п.).

Проигрывает та команда, которая затрудняется в подборе качества.

Задание 5. «Конкурс капитанов»

Каждому капитану предлагается литературный персонаж, для которого нужно составить психологический портрет.

Например, Шерлок Холмс, Мушкетеры, Золушка, Буратино и т.п.

Подведение итогов соревнования. Награждение. Выявление команды победителя.

3 этап. Мини-тренинг.

Упражнение «Комплименты»

Ребята по цепочке называют положительную черту характера своего соседа по парте (или рядом сидящего).

Упражнение «Какой я?»

Ребятам раздаются листки с текстом задания. Им предлагается продолжить 3 предложения. Список качеств характера прилагается к заданию.

- Я думаю, что у меня есть такие черты как
- Другие считают, что у меня есть такие черты как
- Мне хотелось бы иметь (сформировать) у себя такие черты как....

Список качеств	
аккуратность	обидчивость
гордость	нервозность
завистливость	
мечтательность	вдумчивость
нежность	решительность
обаяние	заботливость
развязность	злопамятность
пунктуальность	мстительность
грубость	стыдливость
капризность	терпеливость
искренность	уступчивость
упорство	жизнерадостность
активность	застенчивость

медлительность
настойчивость
подозрительность

трусость
доброжелательность
нерешительность.

Упражнение. «Медитация «Я-это Я»

Цель: Развитие навыка внимательного отношения к себе.

Оборудование: Магнитофон, CD-диск с медитативной музыкой (музыку необходимо подобрать самостоятельно)

Я – это Я. Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я. Есть люди, чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я. Поэтому все, что исходит от меня, – это подлинно мое, потому что именно Я выбрала это. Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть; мои чувства, какими бы они не были, – тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, – вежливые, ласковые и грубые, правильные и неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самой. Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и мои страхи. Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки. Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам. Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня, и есть во мне что-то такое, чего я не знаю. Но поскольку я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о себе самой. Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю, что Я делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, – это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент. Когда Я вглядываюсь в свое прошлое, Я смотрю на то, что Я видела и ощущала, что Я говорила и что делала, как Я думала и как чувствовала. Я вижу, что это вполне меня устраивает. Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим, и сохранить то, что кажется очень нужным, и открыть что-то новое в себе самой. Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. Я имею все, чтобы быть близкой с другими людьми, чтобы быть продуктивной, вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня. Я принадлежу себе, и поэтому Я могу строить себя. Я – это Я, и Я – это замечательно.

После завершения упражнения можно попросить ребят обменяться впечатлениями от упражнения.

4 этап. Завершение работы.

Таким образом, ребята, в ходе нашего сегодняшнего занятия мы познакомились с понятием «характер», получили возможность лучше узнать свой характер и характер своих друзей, осознать индивидуальность и неповторимость своей личности.

ЛИТЕРАТУРА.

1. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками. – М., 1997.
2. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. – СПб, 2000.

3. Психология. Словарь. / Под. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. – Изд. 2-е., испр. и доп. – М.: Политиздат, 1990. – 180 с.

4. Прихожан А.М. Психология неудачника. – М., 1997.

5. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками – СПб.: Питер, 2007 – 271с

<http://www.azps.ru>

Приложение 1

Отношение к другим людям - честность, правдивость, справедливость, общительность, вежливость, чуткость, отзывчивость.

Отношение человека к своему делу - трудолюбие, аккуратность, склонность к творчеству, добросовестность, инициативность, настойчивость, лень, недобросовестность, безответственное, пассивность.

Отношение человека к самому себе – общительность, замкнутость, откровенность, скрытность, вежливость, грубость, отзывчивость, черствость, чуткость, тактичность скромность, заносчивость, обидчивость, застенчивость, чувство собственного достоинства, эгоцентризм, тщеславие.

Отношение человека к вещам - аккуратность - небрежность, практичность - непрактичность, расчетливость - щедрость - скупость, добросовестность - халатность.

Разработчики: Провоторова О.В., внештатный педагог-психолог, Булатова Л.Р., руководитель Городской группы педагогов-психологов.

«Психологическая игра для восьмиклассников» (07.04. – 14.04. 2022)

Ежегодно Городской группой педагогов-психологов проводятся психологические игры для обучающихся.

В этом учебном году с 7 апреля по 14 апреля 2022 года на базе школ была проведена психологическая игра для обучающихся 8-х классов с элементами тренинга по теме «Что такое мой характер? Я, снова я...».

В этот период активно развивается у подростка высокий интерес к своей личности, к выявлению своих возможностей и их оценке. Подросток пытается понять себя, свои возможности и особенности, свое сходство с другими людьми и свое отличие — уникальность и неповторимость. Подросток смотрит на себя как бы «извне», сопоставляет себя с другими. Часто объектом сравнения являются взрослые и сверстники.

Участвуя в психологической игре, восьмиклассники ознакомились с особенностями своего характера, осмыслили сильные стороны своей личности и конечно же изучили психологические особенности самого себя.

В психологической игре приняли участие 303 обучающиеся 8-х классов всех школ города.