

Мои сильные стороны: путешествие в себя

17 марта 2025 г.

Психокоррекционное (психологическое) занятие



Оборудование для занятия

01

Лист А4 или тетрадный
листочек

02

Цветные карандаши
или фломастеры



Разминка «Доброе начало»

Упражнение «Солнышко»

1

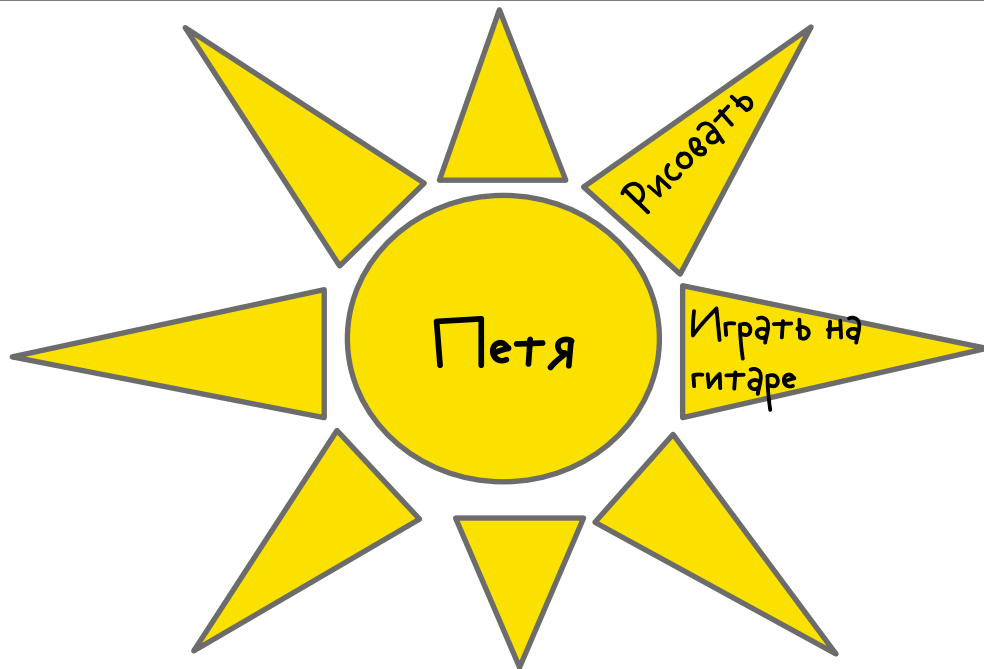
На листе бумаги
нарисовать солнышко

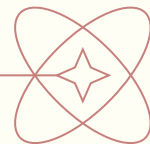
2

В центре написать своё
имя

3

На лучах написать свои
любимые занятия





Упражнение «Мой герой»

Привет, ребята! Сегодня мы поиграем в интересную игру, где каждый из вас станет настоящим героем, который умеет решать разные задачи!

Как играть ?

1

Вам будут представлены разные истории из школьной жизни.

2




Вам нужно будет подумать, как бы вы поступили на месте героя. Предложить свои варианты решения ситуации. Как минимум 3-варианта.

3

Каждый оценит свой выбор по особым звёздочкам.





Данную игру мы с вами сделаем в виде таблицы.
Таблицу нарисуйте на листе бумаги.

| Номер ситуации | Варианты решения ситуации | Оценка решения ситуации |
|----------------|---|---|
| Ситуация №1 | 1. Попробовать разобраться самостоятельно 2. Поговорить с одноклассником 3. Написать учителю в мессенджер |    |
| Ситуация №2 | | |
| Ситуация №3 | | |
| Ситуация №4 | | |
| Ситуация №5 | | |

Как оценивать решения ситуации:

   3 звёздочки - супер решение!

  2 звёздочки - хорошее решение

 1 звёздочка - надо подумать ещё

Ситуация №1

Ты не понял, как делать домашнее задание по математике.
До завтрашнего дня осталось 2 часа.

Ситуация №2

Во время перемены одноклассник сказал тебе обидные слова.

Ситуация №3

Учитель обвинил тебя в том, что ты разлил воду в классе, хотя это сделал другой ученик. Все в классе знают правду.

Ситуация №4

На перемене ты увидел, как твой одноклассник спрятал чужую тетрадь. Владелец тетради уже ищет её по всему классу.

Ситуация №5

Один из одноклассников постоянно задевает тебя: толкает, обзывает и провоцирует на драку. Сегодня он снова начал это делать на глазах у других учеников.



Практическое задание «Мои качества»

Нарисуйте таблицу из трех колонок

- В первую колонку «**Я могу**» запишите то, что умеете делать хорошо.
- Во вторую колонку «**Я учусь**» - то, что пока получается не очень хорошо, но работаете над этим.
- В третью колонку «**Я хочу научиться**» - навыки, которые хотели бы приобрести.

| Я могу | Я учусь | Я хочу научиться |
|------------------------------|------------------------|-----------------------|
| Быстро печатать | Готовить сложные блюда | Играть на гитаре |
| Решать математические задачи | Делать презентации | Играть в шахматы |
| Работать в команде | Рисовать портреты | Говорить на испанском |

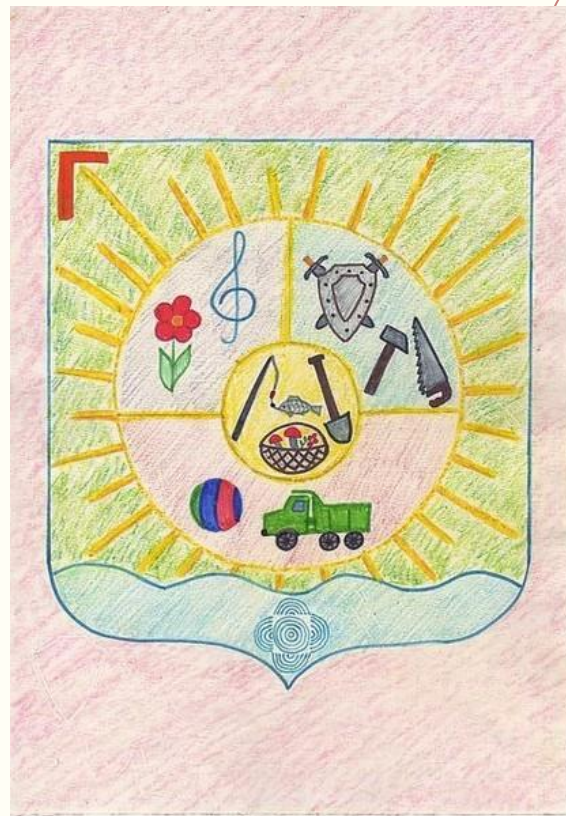
Пример заполненной таблицы

Творческое задание «Мой герб»

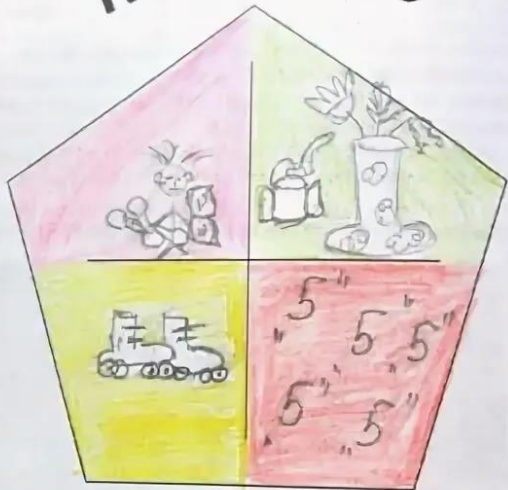
Создание простого герба, где каждая часть символизирует какую-то положительную черту характера.

Использование простых геометрических форм.

Письменное краткое описание своего герба.



Мой герб



СВОБОДА ТЫ НЕ ПАДАЙ ВНИЗ,
Всегда носи в себе свои идеи



Примеры герба

Рефлексия

1

Что нового узнал о себе?

2

Что было легко/трудно?

3

Что понравилось больше всего?

Письменно на листочке

