

РАБОТА С КАРТОЙ САМОПОЗНАНИЯ

Педагог-психолог ГБОУ СОШ № 950
Бабынина Елена Вячеславовна

Работа с «Картой самопознания»

- «Карта самопознания» разработана в рамках экспериментальной площадки «Формирование личности учащегося в условиях профильного обучения под руководством к.п.н., доцента О.Л.Калмыковой и в сотрудничестве с к.п.н. В.П.Бондаревым.
- «Карта самопознания» входит в состав «Портфолио учащегося» и заполняется учащимися в течение всего учебного года.
- Возраст учащихся – 8 -11 классы.
- Форма работы - групповая.
- На занятии (в течение 30-40мин.) учащиеся заполняют соответствующее задание «Карты», педагог-психолог дает пояснения, интерпретирует результаты работы.
- По результатам работы учащихся с «Картой» педагог-психолог проводит индивидуальные беседы с учащимися, родителями, а также дает рекомендации кл.руководителю по организации индивидуального подхода к обучению учащегося.



Цель: ПОМОЧЬ ПОДРОСТКУ ПОЗНАТЬ СЕБЯ.

ЗАДАЧИ :

- Дать подростку такие знания о себе, без которых невозможно реально планировать свою будущую жизнь.
- Помочь ему разобраться в том, что с ним происходит.
- Научить управлять собой в разных ситуациях.
- Научить правильно воспринимать критику и реагировать на неё.



Содержание «Карты самопознания»

○ *Вступление*

- Зачем необходимо познать самого себя ? Расскажем немного об этом .Знать себя не только интересно, но и весьма важно. По многим причинам , которые у каждого могут быть свои . Но есть и некоторые общие , если не для всех, то для многих .
- Не зная себя, трудно разбираться в том , что с тобой происходит , Почему так , а не иначе складывается твоя жизнь, чем вызвано то иное отношение к тебе окружающих и твое отношение к ним .
- Не зная себя, нельзя определить, что ты можешь , а чего нет , на что ты способен, на что можешь претендовать в можешь, а чего .нет; на что жизни - сегодня и завтра .
- Не зная себя, довольно сложно определить свои сильные и слабые стороны, т.е. целенаправленно развивать первые и компенсировать вторые.
- Не зная себя ,очень трудно строить самого себя, а в конечном итоге влиять на свою собственную жизнь ...



1. "КТО Я?, КАКОЙ Я?"

- Попробуй ответить самому себе разными ответами, начиная с каждой строки: « Я -.....» Эти ответы могут отражать твои чувства, взаимоотношения разными людьми, черты характера привычки и т. д.

○ Я _____

○ Я _____

○ Я _____

○ Я _____

○ Я _____

○ Я _____

○ Я _____

- Посмотри , удалось ли тебе с помощью данных характеристик дать описание своей личности?



2. "ДОПОЛНИ ПРЕДЛОЖЕНИЯ"

- Место жительства.....
- Адрес.....
- Моя школа.....
- Моя учеба в школе.....
- Любимые уроки.....
- Мои занятия.....
- Мои друзья.....
- Мои достоинства.....
- Мои недостатки.....
- Мои качества.....



3. "КАЧЕСТВА"

○ Мои положительные качества .

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

○ Мои недостатки.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

○ Отметь крестиком (х) справа недостатки ,
от которых ты хотел (а) бы избавиться



4. "КАКИМ МНЕ ХОТЕЛОСЬ БЫ БЫТЬ? "

- Для того, чтобы ответить на этот, вопрос , подумай, чем тебе хочется заняться в разных сферах жизни, к каким группам людей принадлежать, какие человеческие качества чувства, образ жизни тебе хочется иметь .
- Подумай, какие из указанных качеств достижимы для тебя при условии, что ты будешь целенаправленно их развивать .
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- Задумайся над восточной мудростью : " *Не будь слишком сладким - как бы тебя не съели , не будь слишком горьким -как бы тебя не выплюнули*".



5. "АССОЦИАЦИИ "

- Представь себе:
- а) если бы ты был животным, то каким -
- б) если бы ты был растением, то каким -
- в) предметом мебели -

6. "ТЫ УМЕЕШЬ?" (САМООЦЕНКА)

- Для того, чтобы результаты, твоей деятельности "были успешными и приносили тебе удовольствие, ты должен обладать определенными умениями". Оцени себя по предложенным качествам.
- Баллы: 1- не умею, 2 - умею иногда, 3 - умею с чьей-то помощью, 4 - умею, но в зависимости от сложности материала, 5 – всегда умею".



6. "ТЫ УМЕЕШЬ?" (САМООЦЕНКА)

- -выделить в информации главное и существенное _____
- -определить признаки главного _____
- -выражать информацию в схеме и таблице _____
- - делать сравнения, сопоставления выводы при ответе _____
- - пользоваться справочной, дополнительной литературой _____
- - строить связанный рассказ по учебному материалу _____
- - высказывать свое отношение к фактам и событиям _____
- -самостоятельно ставить вопросы и отвечать на них _____
- - выполнять задания творческого характера _____
- - работать на уроке за единицу времени _____
- - находить способы демонстрации знаний на практике _____



7. "ЗАЧЕМ Я? ЧЕГО Я ХОЧУ?"

- Определи, что для тебя важнее всего в жизни.

Для этого прочитай 10 перечисленных в случайном порядке ценностей.

Расположи их по степени значимости:

- самоуважение,
- сознание собственной ценности активная жизнь,
- богатая впечатлениями настоящая любовь,
- переживания прекрасного в искусстве интересная,
- работа,
- удовольствия,
- спокойная жизнь материальная обеспеченность,
- жизнь с комфортом,
- крепкая семья,
- забота о близких людях,
- здоровье,
- забота о нём дружба,
- общение с интересными людьми.



8. "ЧТО ВО МНЕ ВЫРОСЛО? "

- Поразмысли и ответь честно, что в тебе за этот год «выросло» (и тогда поставь рядом с цифрой знак «+»), а что стало хуже (поставь знак «-»)
 1. физическая сила и выносливость
 2. умственная работоспособность
 3. сила воли
 4. выдержка, терпение и упорство
 5. ум, сообразительность
 6. память
 7. объем знаний
 8. внимание и наблюдательность
 9. критичность и доказательность мышления
 10. умение всегда видеть цель и стремиться к ней (целеустремленность)
 11. умение планировать работу
 12. умение организовать свое время
 13. умение беречь время
 14. умение контролировать и анализировать свою работу и свои поступки
 15. умение при необходимости работать без посторонней помощи
- чуткость и отзывчивость к людям
 1. умение работать вместе с товарищем, видеть кому нужна твоя помощь, помогать и принимать помощь от других
 2. умение подчинять свои желания интересам дела и коллектива
 3. умение вести себя в обществе , красиво одеваться , причесываться и т.д.



8. "ЧТО ВО МНЕ ВЫРОСЛО? "

2) Над каким из названных качеств ты собираешься работать в ближайшее время (перечисли цифры из предыдущего вопроса)?

3) Какие специальные способности ты в себе открыл в этом году или сумел развить в себе (способности к танцам, музыке, рукоделию и т. д.)?

4) Над каким из них ты сейчас работаешь ?

5) Что бы ты хотел себе пожелать на будущее?

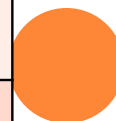


"МОИ ЦЕЛИ"

Твоя цель учебной работы в этом учебном году:

Что тебе нужно сделать, чтобы твоя работа стала бы результативной?

I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть



Результаты работы с «Картой самопознания»

○ **Для учащегося:**

- самоосознание личностных качеств
- возможность работы над собой и планирования будущего

○ **Для педагога-психолога:**

- выявление индивидуальных особенностей учащихся
- коррекция социальных взаимодействий и позиций учащегося

○ **Для кл.руководителя:**

- возможность «другого взгляда» на ребенка
- развитие отношений доверия с ребенком

○ **Для родителя:**

- возможность коррекции родительского отношения
- изменение стиля воспитания и общения с ребенком



УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА ПО ПРОБЛЕМЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ





Спасибо за внимание!

