

Социально-психологический тренинг «Самоорганизация» для обучающихся 5-6 классов.

Цель: развитие элементарных навыков самоорганизации, знакомство с новыми понятиями.

Время занятия: Занятие состоит из двух частей по 40 минут. Каждую часть можно использовать как в комплексе, так и отдельно.

Необходимые материалы:

Распечатанные таблицы для участников «Как добиться своей цели».

Листы для записей/тетради.

Конструктор.

Материально-технические средства:

Доска (меловая или интерактивная).

Парты, стулья по количеству участников тренинга.

Ход занятия

Первая часть. Организационный момент.

-Добрый день, уважаемые участники! Сегодня мы будем обсуждать тему, которая имеет важность для каждого человека, как в быту, так и в жизни в целом как вы думаете, что это может быть (Ответы обучающихся)

-Хорошо, ваши догадки мне понятны, давайте перед тем, как начать поближе познакомимся!

Упражнение «Снежный ком».

Продолжительность упражнения: 10 минут.

Инструкция: участники по кругу называют свои имена следующим образом: 1-ый участник называет своё имя и придумывает на первую букву своего имени слово, характеризующее его (например, Лена - ласковая); 2-ой участник говорит имя и характеристику первого и называет свои - имя и характеристику; 3-ий называет имена и характеристики 1-го и 2-го и называет свои и т.д.

Основной этап занятия:

- Как вы думаете, что такое самоорганизованность? (Ответы обучающихся)

- С помощью каких, может быть, факторов её можно добиться? Что нужно делать для этого? Какими мы с вами должны быть, чтобы добиваться своих целей и доводить любое дело до конца.

Отлично, давайте с вами наметим план и назовём его: «как добиться своей цели».

В левой колонке мы напишем модули, по которым мы сможем с вами натренировать свою самоорганизацию.

Модуль 1. Личная эффективность, целеполагание.

Модуль 2. Самомотивация и доведение дел до конца.

Модуль 3. Принятие лучших решений.

Модуль 4. Организация рабочего процесса (самоорганизация).

Модуль 5. Планирование будущего.

И так, мы с вами возвращаемся в первый модуль. Что нам нужно побороть, чтобы быть эффективней в делах? (Ответы обучающихся)

Я с вами полностью согласна, все эти понятия можно объединить в один процесс, который называется прокрастинация.

Прокрастинация – в психологии это склонность человека к постоянному откладыванию дел на потом, даже если они важны и требуют срочного внимания.

Причины данного процесса лежат на поверхности:

- Нехватка энергии, бодрости и сил.
- Неясность целей.
- Недостаток контроля.
- Неправильные привычки и ритуалы.

Можно ли это исправить? Как? Давайте запишем ваши идеи в наш план.

Сейчас я вам расскажу о самом простом способе побороть прокрастинацию. У него есть название минималистичный. Его задача состоит в том, чтобы прояснить – какая задача самая важная.

1. Убрать с глаз долой всё, кроме важной задачи;
2. Прояснить свою мотивацию для этой задачи;

3. Если чувствуешь трудность – разбей задачу на меньшие легкие кусочки.

Из данных рекомендаций мы с вами плавно переходим к модулю 2.

Вы заметили над чем нам нужно ещё работать? Мотивация и самооценка.

Мотивацию, можно определить, как совокупность причин психологического характера, объясняющих поведение человека, его начало, направленность и активность.

Представление о мотивации возникает при попытке объяснения, а не описания поведения. Это — поиск ответов на вопросы типа: "почему?", "зачем?", "для какой цели?" и "ради чего?", "какой смысл...? ".

Мотивация объясняет целенаправленность действий, организованность и устойчивость целостной деятельности, направленной на достижение определенной цели.

Способы повышения внутренней мотивации:

1. Перекрыть пути к отступлению. Если цель действительно серьезна и важна, имеет смысл сжечь мосты и отрезать пути к отступлению, не оставив себе иного выбора, кроме того, чтобы идти вперед.

2. Окружить свое пространство мотивационными символами. Это могут быть постеры с мотивирующими надписями, развешанные на видных местах, мотивирующая заставка на компьютере, картинки с заветной целью, которые также находятся рядом с рабочим местом или в своей комнате. Это может быть напоминание на телефоне, с важным сообщением себе. Чем чаще человек вспоминает о заветной цели и испытывает по этому поводу вдохновение, тем ближе успех.

3. Общаться с позитивными и оптимистичными людьми. Необходимо обзавестись знакомствами с позитивно-настроенными людьми и проводить с ними больше времени. Если человек разделяет твои цели и вдохновляет на их достижение, значит, это твой человек. В свою очередь, стоит ограничить свое общение с теми, кто не разделяет твоих целей и относится к ним с явным скептицизмом или равнодушием.

4. Визуализировать успех. Визуализацией лучше всего заниматься в спокойном настрое, под музыку, которая вдохновляет и заряжает позитивной энергией. Достаточно уделять этому занятию всего 15-20 минут в день. Нужно представить себя, достигшего своих целей и оживить этот образ яркими цветами и живым воплощением. Представляя себя, нужно видеть себя как бы со стороны, а не из собственного тела. Это важно для того, чтобы подсознание определило цель, как ту которую нужно достичь, а не как уже достигнутую.

Самооценка личности включает в себя умение оценить свои силы и возможности, отнестись к себе критически. Она составляет основу уровня тех задач, к решению которых человек считает себя способным. Присутствуя в каждом акте поведения, самооценка является важным компонентом в управлении этим поведением.

Самооценка личности может быть адекватной и неадекватной. В зависимости от характера самооценки у человека складывается либо адекватное отношение к себе, либо неадекватное, неправильное. Характер самооценки определяет формирование тех или иных качеств личности.

Способы повышения самооценки:

- Перестать извиняться за всё подряд. Чем больше вы заикливайтесь на своей вине, тем менее уверенно себя чувствуете. Замените в своём лексиконе «Извините за опоздание» на «Спасибо за терпение» и т.д.
- Занимайтесь спортом и желательно на свежем воздухе. Это способствуют росту самоуважения.
- Следите за собой — за прической, одеждой, обувью.
- Выходите из зоны комфорта. Хороший метод, как повысить заниженную самооценку – инициировать неприятные для себя события. Бойтесь общаться с незнакомцами? Поговорите с чужим человеком на улице. Считаете, что плохо пишете? Напишите статью.

- Постоянно учите что-то новое. Даже если у вас будет не очень хорошо получаться, то хотя бы пропадёт ощущение стагнации, вы будете больше верить в себя и сможете укрепить свою самооценку.

- Ведите журнал своих успехов. В древности человеку было жизненно необходимо запоминать каждую ядовитую ягоду или опасную пещеру. В итоге мы и сегодня чаще обращаем внимание именно на негатив, пропуская позитив. Каждый вечер записывайте свои «победы», даже небольшие, и постепенно мозг привыкнет думать, что успехов у вас не меньше, чем проигрышей. Это довольно популярный совет, как быстро повысить самооценку.

- Составьте список своих слабых черт, противопоставив каждой из них сильную. Если не выходит, попросите помочь друзей. Повесьте список на видном месте. С одной стороны, это поможет вам видеть ваши плюсы и повышать уверенность в себе, с другой – работать над слабыми чертами.

(Модуль 3-5 обсуждается с детьми, вносятся их идеи в план.)

В конце занятия у каждого в тетради нарисован план, как прийти к самоорганизованности. Какие шаги для этого сделать и с чем работать.

	Какие характеристики помогают	Какие характеристики мешают	Как мы приходим к цели
Модуль 1. Личная эффективность, целеполагание.			
Модуль 2. Самотивация и доведение дел до конца.			
Модуль 3. Принятие лучших решений.			
Модуль 4. Организация рабочего процесса (самоорганизация).			
Модуль 5. Планирование будущего.			

Вторая часть. Занятие с элементами тренинга 40 минут.

Упражнение «Автопилот».

Продолжительность упражнения: 10 минут.

Необходимые материалы: листы для записей/тетради.

Инструкция: Вы должны записать не менее десяти фраз-установок такого типа: «Я умный!», «Я сильный!», «Я обаятельная!», «Я красивая!» и т. п.

Естественно, эти установки должны относиться непосредственно к вам, отражать ваши жизненные цели и стремление стать именно таким.

Отнеситесь к этому заданию серьезно, так как жизнь человека во многом определяется именно тем, что он о себе думает, что он чаще всего себе говорит. Ни в коем случае не пишите фраз, подчеркивающих ваши слабости и недостатки.

Замечательно! Вот у вас и появилась своя оптимистическая программа будущего, своеобразный автопилот, который поможет вам в любых жизненных ситуациях. Как только вы почувствуете себя разочарованным, беззащитным, скорее берите свою программу! Вы можете каждый день её дополнять чем-то новым и позитивным.

Упражнение 3. «Слабости — это скрытые сильные стороны».

Продолжительность упражнения: 15 минут.

Необходимые материалы: листы для записей/тетради.

Инструкция: То, что для одного человека является слабостью, для другого вполне может быть сильной чертой личности. Например, пунктуального человека одни назовут примером для подражания, а другие — занудой и педантом. Или разговорчивость — которая может расцениваться как положительная черта, развивающая коммуникабельность, а может восприниматься как назойливость.

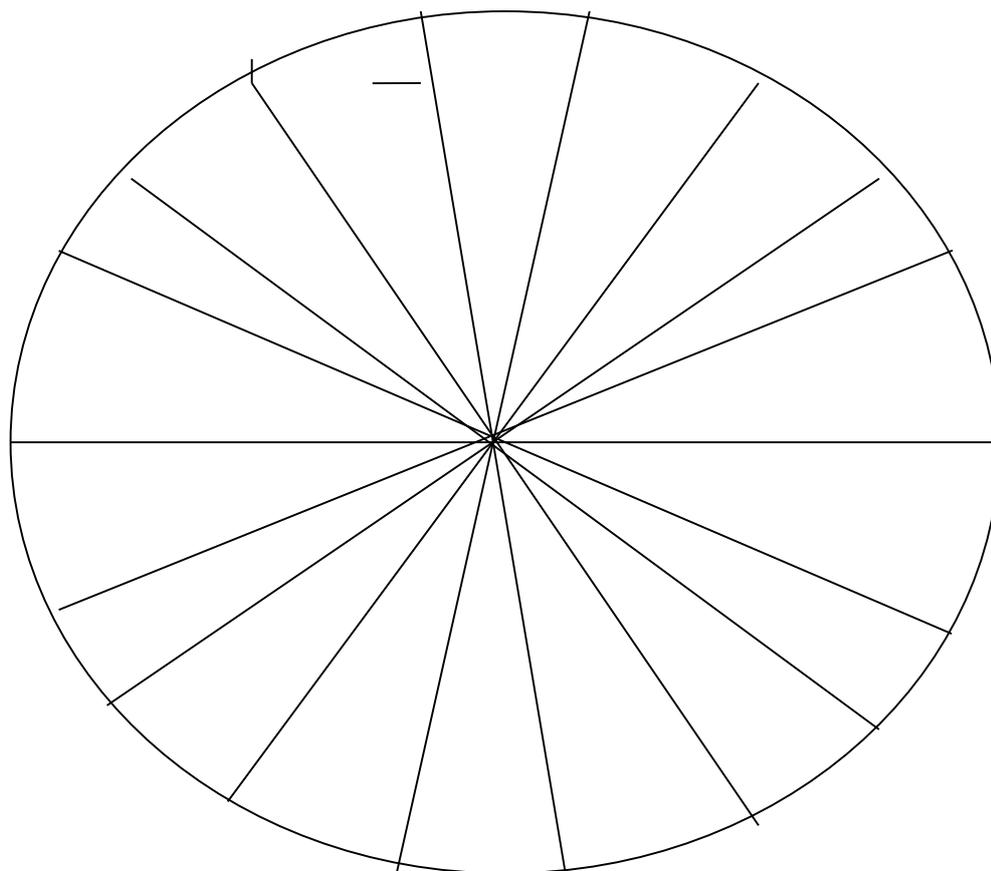
Выпишите в столбик свои слабости и для каждой из них найдите минимум одну положительную интерпретацию.

Упражнение 4. *Помогая окружающим мы помогаем и себе.*

Постарайтесь проявить своё умение быть более организованными. Выполним такое задание. Умеешь ли ты плодотворно организовать свой день и эффективно управлять своим временем.

Составленная вами матрица времени поможет вам правильно распределить время при выполнении ваших дел.

Матрица времени



Инструкция: Каждый сектор этого круга соответствует одному часу суток. Впишите в них свои дела, которые вы выполняете ежедневно. Раскрасьте сектора соответственно тому, как вы проводите своё время- цвета должны обозначать разные виды деятельности.

Подведём итоги, поместив данные в таблицу:

Твой будний день

Укажи количество времени, которое ты используешь каждый день на	Как ты считаешь, твой день насыщен делами или недостаточно заполнен _____ _____
_____ школу _____ спорт _____ ТВ _____ кружки _____ сон _____ общение с друзьями _____ любимое дело	Ты не испытываешь дефицита времени? _____ _____ _____ Если бы у тебя появилось 2-3 часа свободного времени, на что бы ты их потратил? на друзей на учебу на себя на _____ на _____
_____ другое	Как, по-твоему, на что ты бесполезно тратишь время? _____ _____

10 проверенных советов, как помочь самому себе стать более организованным

1. Планируя свои дела, научись выполнять важные в первую очередь.

2. Не берись сразу за несколько дел, научись делать что-то одно и доводить начатое дело до конца.
3. Умей сосредоточить внимание на главном.
4. Умей превратить необходимость в желание.
5. Стимулируй, хвали, поощряй себя за каждое выполненное дело.
6. Добавляй капельку любви, во всё, что делаешь.
7. Если тебе нужно сделать какое-то особо неприятное дело, сделай его с утра в первую очередь - освободившись от него, ты будешь свободен для других дел.
8. Если у тебя что-то « не клеится», не злись и не сдавайся. « Переведи дух», займись тем, с чем справляешься лучше- и ты вернешься к своей проблеме готовым для её решения
9. Не откладывай на завтра то, что можешь сделать сегодня. Не жди, когда у тебя появится настроение. Откладывание порождает стресс.
10. Организуй своё рабочее пространство так, чтобы ты всегда точно знал, где, что находится, и ты не будишь испытывать раздражение, разыскивая нужные вещи.

Ритуал прощания.

Звучит музыка. Представьте себе, что вы – композитор, создавший эту музыку. Дирижируя, вы можете закрыть глаза и услышать мелодию по-новому. Начинайте двигать кистями рук. Отлично, теперь двигайте и локтями, позвольте музыке струиться через ваше тело, почувствуйте гордость оттого, что вы сочинили такую удивительную музыку. А теперь откройте глаза и аплодисментами поблагодарите воображаемый оркестр.

Каждый из вас – дирижер своей души. Пусть ваш оркестр вызывает у вас лишь чувство гордости!