

## **Профилактическое мероприятие для подростков «Мой внутренний голос»**

Автор-составитель: **Маслова Юлия Александровна**, педагог-психолог,  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей № 13  
Пролетарского района города Ростова-на-Дону

**Цель:** Формирование у подростков положительного мнения о себе, актуализация внутренних и внешних ресурсов эмоциональной поддержки.

### **Задачи:**

- создать условия для изменения негативных убеждений о себе на позитивные, расширить спектр позитивных знаний о себе;
- актуализировать представления об окружающих, положительно относящихся к участникам;
- сформировать представление о существовании внутренних убеждений человека;
- формировать рефлексивную, позитивную самооценку.

**Форма мероприятия:** занятие с элементами тренинга.

**Целевая аудитория:** учащиеся 8-11 классов.

**Кол-во участников:** до 25-27 чел (один класс).

**Длительность:** 1 час.

## **Сценарий профилактического мероприятия «Мой внутренний голос».**

### **Вводная часть:**

***Ведущий:** Добрый день, ребята. Тема нашего занятия – «Мой внутренний голос», и сегодня мы поговорим о наших мыслях и знаниях о себе и о том, как они воздействуют на нас. Наша цель – сделать так, чтобы наши знания о себе помогли нам быть более уверенными, больше уважать и ценить себя.*

*Давайте для начала освежим свои знания о себе.*

### **Разминка:**

«Кто родился в мае...»

Называется личностное качество или описывается ситуация, и участники, по отношению к которым справедливо данное высказывание, должны выполнить определенное действие. Темп игры должен возрастать.

- У кого голубые глаза — трижды подмигните;
- чей рост превышает 1 м60 см, пусть громко крикнет «Кинг-Конг!»;
- тот, кто сегодня утром съел вкусный завтрак, пусть погладит себя по животу;
- кто родился в мае, пусть пожмет руку своему соседу;
- кто любит собак, должен трижды пролаять;
- любящие кошек скажут «Мяу!»;
- те, у кого есть белые детали одежды, получают особое задание: они должны сказать соседу справа, что никогда в жизни не пожелали бы себе такой прически, как у него;

- у кого есть замужняя сестра, пусть скажет соседу слева, что это никого не касается;
- кто пьет кофе с сахаром и молоком, заглянет под свой стул;
- кто хоть раз в жизни курил, должен громко крикнуть: «Я это оспариваю!»;
- у кого есть веснушки, улыбнитесь;
- у кого много друзей – опишите рукой в воздухе большую восьмерку;
- пусть единственный ребенок своих родителей поднимется на стул;
- у кого есть братья и сестры, подпрыгните (один прыжок за каждого);
- кто считает себя любознательным человеком, пусть поменяется местами с тем, кто думает так же;
- кто сегодня совершил хотя бы одну ошибку, крикните «ура!».
- кто изредка мечтал стать невидимым, закройте лицо руками;
- тот, кто умеет играть на каком-нибудь музыкальном инструменте, пусть покажет, как это делается;
- те, у кого с собой есть шоколадка, жвачка или конфета, трижды громко причмокнут;
- кто находит, что игра длится достаточно долго, хлопните в ладоши, скрестите руки на груди и крикните: «Хватит!»

### **Основной этап:**

***Ведущий:** У каждого из нас есть внутренний голос. Он то подсказывает нам правильный ответ, то предупреждает от ошибок, он хвалит за успехи или ругает за ошибки и промахи. Внутренний голос озвучивает наши убеждения – то, что мы считаем правдой относительно мира, людей или себя. У кого-то внутренний голос чаще подбадривает и хвалит, у кого-то наоборот. Давайте попробуем прислушаться к внутреннему голосу. Возьмите бумагу и ручку и напишите пять раз подряд вот такие слова о себе (на слайде), и пока пишете, замечайте, какие мысли придут вам в голову.*

Участники записывают позитивные утверждения о себе.

**Текст:** «Я замечательный человек, достойный уважения. Я удачливый, самостоятельный, умный и общительный человек. Мне сопутствует успех. Я справляюсь со всеми задачами, которые мне задает жизнь. Я себя люблю и уважаю.»

***Ведущий:** Пока вы писали, ваш внутренний голос произносил какие-то фразы. Какие?*

Участники коротко делятся тем, какие мысли приходили в голову (по кругу).

***Ведущий:** Слова внутреннего голоса бывают поддерживающими и негативными. Бывает даже, что внутренний голос превращается во*

*внутреннего обвинителя. Только мы не становимся лучше от того, что постоянно думаем о том, что недостаточно хорошие. Даже наоборот. Поэтому внутреннего обвинителя лучше выключить.*

Если участники возражают, что указания на ошибки нужны, уместно сказать следующее: «Конечно, если внутренний голос вздыхает «эх, тут я накосячил, надо бы исправить...», или удивляется «Как такой умница, как я, мог такое сотворить? Уже исправляю!», или весело окликает «Эй! Что это я делаю? Давай поправляй, пока есть возможность!» - он помощник, он подсказывает человеку, как стать лучше. А если он твердит «ты плохой, ты ничего не можешь» - человек разве захочет что-то делать? Это уже не помощник получается, а вредитель.»

***Ведущий:*** *Давайте попробуем. Разделите новый лист пополам. Запишите на одной половинке одну-две мысли, которые появлялись во время предыдущего задания и были «не согласны» с теми одобрительными словами, что вы тогда писали.*

Участники записывают негативные убеждения. Если кто-то из участников не отметил негативных мыслей, уместно дать ему роль консультанта, который будет помогать с формулировкой позитивных убеждений.

***Ведущий:*** *Теперь переделаем это в позитивное утверждение. Есть несколько секретов, чтобы утверждение получилось позитивным: (см.слайд) используем слова «я», «мне», «у меня», «умею», «могу»; фразы в настоящем времени – то, что утверждаем, уже есть; отсутствуют слова «не», «бы» и «хочу»; краткость. Напишите позитивное утверждение на второй половине листа. Можно обсуждать с одноклассниками.*

В этот момент консультанты могут подходить к участникам и помогать им сформулировать позитивное утверждение, если есть необходимость.

***Ведущий:*** *Оторвите половинку листа с негативными убеждениями. Больше она нам не понадобится!*

Ведущий собирает листики, не читая, в мешок для мусора. Участники могут как-то символически уничтожить эту запись – порвать, скомкать, зачеркнуть и т.п. Данное действие дает большой прилив энергии, но требует дополнительного времени.

***Ведущий:*** *Вспомните три случая, когда кто-то подтвердил, что вы именно такие, как в ваших позитивных утверждениях. Коротко запишите, кто это был, и в какой ситуации. Когда справитесь с заданием, вернитесь в круг.*

Затем участники по кругу называют тех, кто поддержал их в их положительных качествах.

***Ведущий:** Вы молодцы. Только одного человека пропустили: себя самих. Без этого человека ваших положительных качеств не было бы.*

*За поддержку, мне кажется, стоит поблагодарить. Вы можете написать благодарственную открытку, или поблагодарить лично. Обязательно напишите несколько слов благодарности себе. Для вручения благодарственного письма себе можно обратиться за помощью к другим участникам.*

Участники пишут благодарственные открытки, письма, вручают их. (В одном из случаев проведения занятия слова благодарности писали на воздушных шариках).

### **Завершающий этап:**

Участники отвечают по кругу на вопросы:

- что было самым-самым в сегодняшнем занятии?
- каким стал ваш внутренний голос после нашего занятия?

Я замечательный человек,  
достойный уважения. Я удачливый,  
самостоятельный, умный и  
общительный человек. Мне  
сопутствует успех. Я справляюсь со  
всеми задачами, которые мне задаёт  
жизнь. Я себя люблю и уважаю.

### **Секреты позитивных утверждений.**

Коротко!

**НЕ**

**БЫ**

**хочу**

В настоящем времени. Сейчас. Уже.

**Я, МНЕ, У МЕНЯ. СВОЁ ИМЯ.**

**Умею, могу, хороший.**



## **Обработка результатов**

Обработке подлежат результаты на шкалах 2-7. Шкала «Здоровье» рассматривается как тренировочная и в общую оценку не входит.

Для удобства подсчета оценка переводится в баллы. Размеры каждой шкалы равны 100 мм, в соответствии с этим начисляются баллы (например, 54 мм = 54 баллам).

По каждой из шкал (за исключением шкалы «Здоровье») определяется высота самооценки — от «0» до знака «-», записывается соответствующее значение в баллах по каждой шкале, определяется средняя мера (медиана) показателей самооценки у каждого школьника.