Дистанционное обучение для объединения «Гамма».  
Данный документ создан для групп №1,№2,№3.

Выполненные задания можно прислать в виде фотоотчета в вайбер, на номер 89051359646 или на почту [vikt.smetanina@yandex.ru](mailto:vikt.smetanina@yandex.ru)  
  
Педагог- Виктория Игоревна Сметанина.  
  
Тема: Познать себя.  
  
Ребенку предлагается нарисовать себя в виде любого растения.  
В завершении родитель спрашивает ряд вопросов: «Как зовут растение? Какое у него настроение? Доброе оно и злое? Где оно живет? Нужно ли ему защищаться? Если да, то чем и от кого?   
Обсуждение этих вопросов плавно перетекает в беседу на тему познания себя. Родитель продолжает задавать вопросы:  
  
А как ты думаешь, нужно ли знать себя? Должен ли человек стремиться познать себя? Что лучше: переоценить или недооценить себя? Как ты думаешь, знаешь ли ты себя?

Познать себя необходимо! Ведь если человек будет знать свои сильные и слабые стороны, он может развить свои таланты, исправить свои недостатки. Ему будет легче общаться с окружающими людьми, потому что, определив свою индивидуальность, он сможет увидеть индивидуальность другого человека. Он будет чувствовать себя успешным, счастливым.

Как же узнать себя? Для этого есть такие приёмы, как самонаблюдение, самоанализ, самоиспытание, самооценка.

Сегодня мы будем учиться самопознанию. Будем проводить самонаблюдение, самоанализ, самоиспытание и самооценку.

Дискуссия «Какого человека можно назвать уникальным?»  
Например:

- Это яркий, талантливый, незаурядный человек.

- Отличается от других людей.

- Это необычный, странный человек, чудак.

- Это любой человек, даже самый обыкновенный. Он отличается от других людей даже отпечатками своих пальцев.

Каждый человек в мире уникален, неповторим. Слово «уникальный» означает «единственный», «неповторимый». Я хочу , чтобы ты задумался о своей уникальности. Для этого предлагаю тебе нарисовать свой портрет на альбомном листе.  
  
Создание автопортретов. Ребенок рисует свой автопртрет.

Игра «Кто я?». «Какой я?»

Напиши слева в столбик десять раз букву «я», а рядом с каждой буквой напишем ответ на вопрос «Кто я?», «Какой я?» Это может быть суждение о себе, о своей внешности, характере, внутреннем мире, о своих увлечениях, переживаниях, о том, за что вы себя уважаете.

Мини – лекция «Что такое самооценка?

Знать себя недостаточно, нужно иметь правильную самооценку. Самооценка – это оценка своих достоинств и недостатков. Не каждый человек может себя правильно оценить. Самооценка бывает завышенной, заниженной и верной. Люди с заниженной самооценкой считают себя глупыми, слабыми, некрасивыми. Эти люди очень обидчивы, необщительны, неуверенные в себе.

Люди с завышенной самооценкой, наоборот, считают себя самыми умными, красивыми, талантливыми. Они очень общительны, самоуверенны, но они часто берутся за работу, которая им не по силам и не доводят её до конца.

И только люди с правильной самооценкой знают свои сильные и слабые стороны, не боятся критики, не боятся общения, они уверенно возьмутся за дело, которое им по силам, доведут его до конца и заслужат уважение окружающих.

Верная самооценка помогает человеку сохранять своё достоинство и жить в ладу со всеми и с самим с собой.

Тест «Самооценка».

Нарисуй на листе бумаги 8 кружочков в один ряд. Лучше расположить листок в ширину. Быстро напишите букву «я» в любом кружочке.   
(Чем ближе к левому краю, тем ниже ваша самооценка. Чем ближе к правому краю, тем выше ваша самооценка. Те, кто поставил букву «я» посередине, имеют правильную самооценку.)

Этот результат должен дать вам пищу для размышлений, для дальнейших наблюдений над собой. Ведь только узнав свои слабости, мы сможем исправить их и стать сильнее. От этого зависит, насколько успешной будет ваша жизнь.

Подведение итогов.

- Была ли интересна тема познания себя?

- Что вы узнали о различных вариантах самооценки?

- Как может верная самооценка помочь человеку в жизни?

- Что нового вы узнали о себе?

- Думаете ли вы продолжить наблюдение за собой?