

**Технологическая карта психологического занятия с элементами тренинга  
«Поиск ресурсов»**

Ф.И.О. Педагога-психолога	Полякова Инна Анатольевна
Класс	9 класс.
Тип урока	Занятие с элементами тренинга
Тема занятия	«Поиск ресурсов»
Цель	активизация внутренних ресурсов старшеклассников и оказание им психологической поддержки перед экзаменами, профилактика тревожности, неуверенности в себе,.
Задачи	<p><b><u>образовательные:</u></b> актуализировать знания о понятии «ресурс человека» и классификации свойств организма и качеств личности;</p> <p><b><u>развивающие:</u></b> определять внешние и внутренние ресурсы, влияющие на эффективность деятельности;</p> <p>понимать и использовать способы восстановления ресурсного потенциала человека;</p> <p>реально оценивать свой ресурсный багаж и способы его пополнения.</p> <p><b><u>воспитательные:</u></b> формировать ответственное отношение к собственной жизни и умение осознанно выбирать важнейшие жизненные ценности.</p>
Планируемые результаты	<p><b><u>Личностные результаты:</u></b> Использовать полученную информацию для решения жизненных задач. Уметь в ходе личностной саморефлексии определять свой ресурсный багаж для преодоления трудностей.</p> <p><b><u>Регулятивные УУД:</u></b> Уметь планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.</p> <p><b><u>Коммуникативные УУД:</u></b></p>

	<p>Вести диалог, признавать возможности существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; выражение своего мнения и аргументация своей точки зрения; уважительное восприятие других точек зрения.</p> <p><b><u>Познавательные УУД:</u></b> Ориентироваться в своей системе знаний и определять сферу своего жизненного потенциала. Самостоятельно отбирать для решения жизненных задач необходимые источники информации.</p>
Средства ИКТ, ресурсы	<p>Мультимедийное устройство, ноутбук, презентация «Поиск ресурсов» Индивидуальный конверт «Мои ресурсы», маркеры, ручки, карандаши, конверты с заданиями, карточки с наглядным материалом.</p>
Технологии и формы работы.	<p>Элементы тренинга, рассказ педагога, психотехнические и психогимнастические упражнения, беседа, информационные технологии, технология сотрудничества, групповая форма.</p>
Методы	<p>Словесные, наглядные, игровые, практические.</p>
Предполагаемые результаты	<p>-получат представления о личных ресурсах, -научатся сотрудничать, контролировать собственные действия, прислушиваться к мнению окружающих, -научатся аргументировано выстраивать речевое высказывание.</p>

### Технологическая карта занятия педагога – психолога

Этапы занятия	Задачи этапа	Деятельность педагога	Деятельность обучающихся	Планируемые результаты личностного развития
<b>Мотивационно-целевой этап</b>	<p>-создать благоприятную психологическую атмосферу урока;</p> <p>-включить всех обучающихся в работу;</p> <p>-создать условия для мотивации каждого учащегося к работе на уроке.</p>	<p>Приветствует учеников. Создание позитивного настроения на занятие.</p> <p>-Добрый день ребята! Мне хочется поделиться своим хорошим настроением с вами.</p> <p>- Для того, чтобы наша работа была эффективной вспомним основные правила группы: а) участники тренинга называют друг друга только по имени; б) уважительно относятся друг к другу и мнению другого; в) правило конфиденциальности;</p> <p>Разминка "Импульс" -Не договариваясь о порядке счета сосчитайте до 10. Если порядок счета будет нарушен, начните заново.</p> <p>Возьмите свои конверты «Мои ресурсы», которые лежат перед каждым из вас. Внутри находится ваш багаж, ваши качества, которые вы сможете активизировать и использовать в подготовке к экзаменам.</p>	<p>Вспоминают правила работы в группе, озвучивают.</p> <p>Не договариваясь ведут счет от 1 до 10</p> <p>Дети берут свои конверты.</p>	<p><b><u>Познавательные УУД:</u></b> -внутренне замотивировать себя на работу и личностный успех;</p> <p><b><u>Коммуникативные УУД:</u></b> -установить эмоциональный доверительный контакт с учителем и друг другом;</p> <p><b><u>Личностные УУД:</u></b> -настроится на работу;</p>
<b>Ориентировочный этап</b>	<p>-оценить уровень подготовленности учащихся;</p> <p>- скорректировать их знания,</p> <p>-смотивировать на активное восприятие новой информации.</p>	<p>Читает притчу.</p> <p>- Ребята как вы думаете, о чем же пойдет речь на нашем сегодняшнем занятии? <i>(ответы детей)</i></p> <p>- Ребята, а что же такое ресурсы? Как вы понимаете это слово? Дает определение слову ресурс.</p> <p>- Ребята, перед вами набор слов, на которые мы опирались с вами на предыдущем занятии. Давайте вспомним что такое ресурс человека и дадим определение слову</p>	<p>Прослушивают притчу, определяют тему занятия.</p> <p>Озвучивают свои версии и приходят к единому мнению.</p>	<p><b><u>Регулятивные:</u></b> -в ходе беседы сформулировать понятие ресурс;</p> <p><b><u>Коммуникативные:</u></b> - обучение навыкам позитивного общения;</p> <p>- научиться с достаточной точностью выражать свои мысли.</p> <p><b><u>Познавательные:</u></b></p>

		<p>РЕСУРС (ресурс-это качество личности или свойство организма, которое помогает человеку справиться с трудностями и достичь поставленной цели).</p>		<p>-развитие познавательной активности и интереса к восприятию новой информации;</p>
<p><b>Проблемно-Поисковый этап</b></p>	<p>-через организацию самоанализа определить внутренние ресурсы, свой ресурсный багаж.</p>	<p>Упражнение «Мой ресурсный багаж».</p> <p>-С каждым занятием вы узнаете самостоятельно анализировать и выявлять свой ресурсный багаж. -Сейчас вам необходимо определить, чем вы можете наполнить этот багаж.</p> <p>-Перечислите на листочке бумаги свои качества, черты личности (те, которые помогут вам для подготовки и сдачи ОГЭ), начиная со слов: Я..... Я..... и т. д.</p> <p>-Это внутренняя сила человека, которая не дает опустить руки.</p> <p>-Поделитесь, какие ресурсы вы вложили в свой багаж? – какие ресурсы смогут вам помочь для подготовки и сдачи ОГЭ?</p> <p>Упражнение «Лучи успеха».</p> <p>Всем участникам раздаются картинки, на которых изображены солнце и облака. На облаках участники прописывают свои успехи и достижения в учебе за последнее время. Затем на каждом лучике рядом участники пишут те ресурсы, которые на их взгляд помогли им достичь этих результатов.</p>	<p>Слушают педагога.</p> <p>Анализируют, работают с карточками.</p> <p>Называют ресурсы-помощники, которые они выделили для себя.</p> <p>Анализируют ситуации, работают с карточками.</p>	<p><b><u>Познавательные УУД:</u></b> -адекватно использовать речевые средства для аргументации своей позиции;</p> <p><b><u>Коммуникативные УУД:</u></b> -умения представлять результаты своей работы, - умение развивать навыки взаимодействия в группе;</p> <p><b><u>Личностные:</u></b> -развитие умения самопрезентации, творческих способностей; -оптимизировать самооценку. - выполняя задание, расширить знания по данному вопросу, -научиться выражать своё мнение;</p> <p><b><u>Регулятивные:</u></b> – развить навыки умения выделения и осознания обучающимся того, что уже усвоено и что ещё нужно усвоить.</p>

		<p>Упражнение «Ценный дар».</p> <p>-Перед Вами в конвертах на листочках прописаны различные положительные черты человека, разложите их перед собой.</p> <p>-Подумайте, какой черты не хватает вашему товарищу для подготовки и успешной сдачи экзамена?</p> <p>-Я буду называть ваши имена, а вы по очереди подарите каждому недостающую на ваш взгляд черту.</p> <p>Обсуждение:</p> <p>-Как вы считаете, угадали ли ребята с подарками?</p> <p>-Действительно ли, этого не достает в нужной мере для подготовки?</p> <p>-Как помочь себе выработать эти недостающие качества?</p> <p><b>Подводит к общему выводу</b></p> <p>-Дорожите тем, что у вас имеется, дорожите тем, что вам дают, принимайте от других помощь и сами старайтесь помогать другим.</p>	Высказывают свое мнение	
<b>Минутка отдыха</b>		<p>«Дыхательная гимнастика»</p> <p>- Попытаемся растопить узоры на стекле.</p> <p>- Не поднимая плеч медленно вдохните через нос, задержите дыхание на 2-3 секунды и выдохните как будто вы собираетесь растопить снежные узоры на стекле.</p> <p>Повторите упражнение несколько раз.</p>	Дети выполняют упражнение.	

<p><b>Рефлексивно-оценочный этап</b></p>	<p>-осмысление процесса и результатов деятельности -подвести итоги урока.</p>	<p>Ну и подводя итог нашего занятия, я хочу продемонстрировать для вас небольшую жизненную мудрость.</p> <p>Притча «Бабочка и кокон».</p> <p>-Послушайте притчу. - О чем эта притча? -Какие мысли возникли у вас после прослушивания притчи? -А у вас всё есть для того, чтобы сдать экзамены?</p> <p>-Ребята для меня очень важно ваше мнение о том насколько интересно и комфортно вам было на сегодняшнем занятии. -Выберите стикер необходимого цвета и приклейте его на свой конверт, чтобы дать оценку прошедшему занятию (например, зеленый – было интересно, узнал для себя что-то новое и полезное; желтый – было интересно, но я не узнал ничего нового; оранжевый – было скучновато, нового ничего не узнал; красный – не понравилось, было неинтересно).</p> <p>На этом наше занятие окончено. Огромное спасибо за сотрудничество!!! Мне было очень приятно с вами работать. До свидания!</p>	<p>Слушают притчу. Анализируют, рассуждают, отвечают на вопросы, делают выводы.</p> <p>Дают оценку занятию и личной заинтересованности .</p> <p>Дети прощаются с педагогом.</p>	<p><b><u>Регулятивные УУД:</u></b> - умение дать оценку результатам своей деятельности.</p> <p><b><u>Коммуникативные УУД:</u></b> -в ходе проведения рефлексии определить уровень собственных достижений и затруднений.</p> <p><b><u>Личностные:</u></b> оптимизировать самооценку. - выполняя задание, расширить знания по данному вопросу, -научиться выражать своё мнение;</p>
--	---	---	---	---