

**Тарасенко Марина Александровна,  
психолог, арт-терапевт,  
куратор психолого-педагогического класса,  
учитель ГБОУ СОШ 158,  
г. Санкт-Петербург**

**План-конспект воспитательного занятия  
«Мои сильные стороны и зоны роста» (10 класс)**

Занятие включает в себя упражнение на самооценку, обсуждение эмпатии в будущей педагогической деятельности и командное упражнение на взаимодействие, способствующее развитию позитивного отношения к людям и будущим коллегам.

**Цель:** формирование у будущих педагогов-психологов позитивных жизненных ориентиров, развитие эмпатии и навыков самоанализа.

**Целевая аудитория:** учащиеся психолого-педагогического класса (10 класс).

**Этапы занятия:**

**1. Введение (5-10 мин.)**

**Приветствие и объявление темы:**

Ведущий (ученик 10 класс или учитель) приветствует участников (учеников 10 класса) и кратко объясняет тему занятия, подчеркивая важность понимания собственных сильных сторон и зон роста для успешной будущей профессиональной деятельности.

**Упражнение «Солдат и тряпичная кукла»:**

Участники (ученики 10 класса) представляют себя солдатами, стоящими на плацу, изображая напряженную позу. По команде "тряпичная кукла" они должны полностью расслабиться, что помогает почувствовать разницу между напряжением и релаксацией, развивая навык самоконтроля.

**Самопознание и рефлексия (15-20 мин.)**

**Упражнение "Мои сильные стороны":**

Участникам (ученики 10 класса) предлагается написать 3-5 своих сильных сторон. После этого они делятся ими в парах или группах, а затем несколько человек могут поделиться своими мыслями со всем классом.

**Упражнение "Зоны роста":**

Участники (ученики 10 класса) анонимно пишут на листочках свои "зоны роста" – то, над чем им хотелось бы работать. Листочки собираются в мешок, а затем каждый вытягивает один

листочек, читает и размышляет, насколько это применимо к нему или к другим. Это способствует развитию эмпатии и принятия.

## **2. Эмпатия в профессиональной деятельности (15-20 мин.)**

### **Обсуждение:**

Ведущий (учитель или ученик 10 класса) задает вопросы для обсуждения: "Почему важно понимать свои сильные стороны и зоны роста будущему педагогу?", "Как развитие эмпатии поможет вам в работе с детьми?".

## **3. Кейс-стади.**

Участникам (ученикам 10 класса) предлагается небольшой кейс о сложной ситуации в классе, и участники обсуждают, какие сильные стороны и навыки, включая эмпатию, могли бы помочь в её разрешении.

### **Командное взаимодействие (10-15 мин.)**

#### **Упражнение "Строительство башни":**

Класс делится на команды. Каждая команда получает материалы (например, бумага, скотч) и должна построить самую высокую и устойчивую башню за определенное время. Это упражнение развивает командную работу, коммуникацию и позитивное отношение к будущим коллегам.

## **4. Подведение итогов и завершение (5-10 мин.)**

### **Рефлексия:**

Участники (ученики 10 класса) делятся своими впечатлениями от занятия, какие новые знания они получили о себе и своих будущих коллегах.

**Благодарность:** Ведущий (учитель или ученик 10 класса) благодарит участников за активную работу и подчеркивает (завершение), что навыки самопознания и эмпатии являются важным фундаментом для их будущей профессиональной деятельности.