

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №40  
города Новошахтинска Имени Героя Советского Союза Смоляных Василия Ивановича

**Занятие**  
**в 11 классе**  
**МБОУ СОШ № 40**  
**по подготовке к сдаче ЕГЭ**

*Тема: "Диалог  
личности и  
субличностей"*

**Классный руководитель:**

**Ступка С.Н.**

**Цель занятия:** ознакомление с техникой, направленной на развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы.

**Задачи:**

- Повторение известных техник, направленных на снижение тревоги в стрессовой ситуации, и знакомство с новой;
- Обсуждение понятий “личность”, “субличность”.
- Упражнение “Диалог личности и субличностей”

**Содержание занятия**

**1. Настрой на работу (упражнение “Дыхательная релаксация” – цель: научиться справляться с тревогой, используя дыхание)**

**Ведущий:** Для того, чтобы настроиться на занятие, нам достаточно удобно сесть, распрямиться и положить расслабленные руки на колени, закрыть глаза и сосредоточиться на дыхании.

Глубокий вдох через нос на счет 1,2,3,4,5,6. Задержка дыхания (2-3 секунды). Сильный, глубокий выдох через рот.

Этот прием можно использовать в те моменты, когда вы почувствуете тревогу, волнение или вам просто не по себе.

**2. Разминка (упражнение “Поза и эмоциональное состояние”)**

**Ведущий:** Примите позу (стоя):

- веселого человека;
- расстроенного человека;
- заинтересованного чем-то человека;
- удивленного человека;
- уверенного человека.

**Обсуждение упражнения:**

Что вы почувствовали принимая разные позы? Какая поза вам больше всего понравилась? Когда вам нужна будет уверенность – примите позу уверенного человека.

**3. Вступление**

**Ведущий:** Мы знакомы с такими понятиями как **личность и субличность**. И если понятие личности нам понятно, тогда вспомним, что мы понимаем под термином “субличность” (для детей эта информация знакома и они вспоминают, что это: *Внутренний голос самой личности; Одна из составляющих частиц личности*).

Часто происходит так, что субличности с негативными голосами мешают реализации наших планов. Так, например, один голос говорит: “Михаил, ты должен сегодня позаниматься...”. Другой голос возражает: “Еще один вечер потратить на занятие. Ты так давно не отдыхал! Съездил бы лучше к друзьям”. А третий голос утверждает: “Нет, пожалуй, будет лучше никуда не ездить, а просто посмотреть телевизор”.

**4. Упражнение “Диалог личности с субличностями”**

**Ведущий:** Сейчас я предлагаю вам выполнить упражнение, которое поможет выявить, то, что может вам мешать, когда вы решаетесь на какое-либо дело.

Итак, сосредоточьтесь на голосе личности, которая призывает вас посвятить сегодняшний выходной день на подготовку к экзамену. Вот вы проснулись. Внутренний голос вам сказал: “Сегодня ты хотел целый день просидеть над книгами, готовясь к экзамену”. Вообразите себе эту картину. А теперь подумайте и

отметьте на листах, что может помешать вам это сделать. Попробуйте дать имя этой негативной субличности

*Учащиеся на раздаточном материале (см. [Приложение 1](#)) отмечают те субличности, которые они выбирают применительно к себе.*

А теперь давайте попробуем разыграть диалог вашей личности с субличностью. Кто хочет попробовать?

*Один из учащихся раздает одноклассникам отмеченные им в списке субличности, назначает роли, дает пояснения. Задача ребят, играющих роли субличностей, помешать, отговорить личность от задуманного дела.*

### **Обсуждение упражнения:**

Что тебе позволило победить в себе внутренний голос?

Как можно это сделать?

Каковы ваши ощущения?

Вы можете применить данный прием в других ситуациях?

***Примечание:** Разыгрывается несколько диалогов разных личностей со своими субличностью. В таком случае обсуждение происходит после всех диалогов.*

### **5. Подведение итогов**

Заглушить в себе негативные субличности, быть их хозяином – это ключ к личностному росту и успеху. Будь сильным, уверенным в себе, умей договариваться!

### **Приложение 1**

## **СУБЛИЧНОСТИ**

**Критик** или **Нападающий** – он дает какие-то указания, начиная со слов «Ты должен...», «Зачем ты так поступаешь...», «Почему именно сегодня...», «Нужно было сделать так...» и т.д.

**Саботажник** – он может отговорить от намеченного дела. «Зачем пробовать...», «У тебя всё равно не получится...» и т.д.

**Жертва** – этой субличности нравится чувствовать себя беспомощной, неумелой, несурзкой... «Никто меня не понимает...», «Это нужно только мне...» и т.д.

**Авантюрист** – «А что, если нам не заниматься...», «Пошли лучше займёмся интересным делом...» и т.д.

**Другое**.....  
...