

Самооцінка /  
Впевненість у собі

Стійкість

## Назва гри

### Саморозмова

Учні дізнаються про саморозмову та переживають ситуації, що супроводжуються саморозмовою.

Рекомендований вік для цієї гри:

9+

Тривалість:

20-45 хв



Кількість студентів:

2+

Використання гри:



У класі



## Інструкції:

Учитель описує, що таке саморозмова, і що вона поділяється на позитивну, негативну та описову. Потім учні придумують приклади різних самостійних розмов у базових ситуаціях, таких як: 1. Учень збирається виконувати складний тест. 2. Учень збирається увійти в новий клас, де він/вона знає лише одну людину.

Після наведення кількох прикладів учитель підсумовує, скільки було позитивних прикладів саморозмови, а скільки негативних, і намагається виявити наслідки позитивної та негативної саморозмови.

Нарешті, студенти діляться на групи з 3 осіб, де 2 з них розігрують позитивну та негативну саморозмову, а актор посередині намагається слідувати їхнім пропозиціям.

Ситуація для такої гри може бути:

1. Студент взяв участь у кросі, він/вона наполегливо тренувався, але в підсумку посів останнє місце.
  2. Студент домовився з другом, що вони будуть разом їсти в шкільній їдальні, але коли він заходить до їдальні, його друг уже сидить з кимось іншим.
- Наприкінці студенти розмірковують про можливі результати позитивної/негативної саморозмови та способи впливу на власний досвід.



### Матеріали:

Перелік ситуацій, у яких можуть виникнути різноманітні саморозмови



### Поради до гри:

- Спробуйте прочитати трохи більше психологічних статей про саморозмову та її вплив на різних професіоналів (наприклад, спортсменів).



### Рефлексивні питання для учнів:

- Як розмова з самим собою може вплинути на ваші результати?
- Чи здивувало Вас щось сьогодні?