. ***Психологическое занятие для учащихся в 3-м классе по теме***

***"Тропинка к своему "Я"***

**Цель:** формирование психологического здоровья младших школьников.

Задачи:

* Развитие самопознания, осознания собственной уникальности и неповторимости;
* Развитие толерантности;
* Развитие навыков межличностного взаимодействия.

**Участники:** учащиеся 3 класса, 15 человек.

**Материалы:** мультимедийная презентация; фломастеры; магнитофон; клей; заготовки – цветы; жетоны – “бабочки”; музыка для релаксации; прибор “Сенсорный дождь”.

**Ход занятия**

**1. Приветствие.**

– Здравствуйте, ребята! Я очень рада видеть вас сегодня. Давайте мы с вами поприветствуем друг друга необычным способом: возьмемся за руки и красиво улыбнемся друг другу.

**2. Упражнение “Ласковое имя”.**

Молодцы, а сейчас мне бы хотелось, чтобы каждый из вас, передавая эту мягкую игрушку по кругу, называл ласковую форму своего имени, как, может быть, вас называют родители.

Например, мое имя Маргарита, а мне очень нравится, когда мои близкие называют меня – Риточка.

**3. Разминка. Упражнение “Это Я”.**

Поменяйтесь местами те, кто…

– умеет веселиться?

– у кого есть старший брат или сестра?

– у кого голубые глаза?

– кто любит животных?

– кто умеет дружить?

– кто любит спортивные игры?

– у кого сейчас хорошее настроение?

**4. Введение в тему.**

– Здорово, что у вас хорошее настроение и столько общего. А сегодня мы отправимся в путешествие в страну своего Я. *(Слайд 1)*

– Отправимся, мы с вами по тропинке, по обеим сторонам которой расположены качества характера. Сейчас каждый для себя выберет те качества (1 или несколько), которых ему не достает. *(Слайд 2)*

(дети делают выбор, берут жетоны – “бабочки”, обозначающие качества характера)

– Каких жетонов у вас больше? Как вы думаете, почему?

– Верно, каждый человек стремится к тому, чтобы стать лучше, достичь большего в жизни.

– Как вы думаете, что такое собственное Я?

– Да, это наш внутренний мир, это наши чувства, мысли, способности и склонности, наше отношение к самим себе и к окружающему нас миру. *(Слайд 3)*

**5. Рисунок “Цветок моего Я”**

– Ребята, представьте свой внутренний мир в виде необычного цветка. Каким он будет, решать вам самим. Главное, чтобы он отражал то, что вам нравится, какой вы по характеру, что вы любите, к чему стремитесь*. (Слайд 4)*

На ваши цветки приклейте качества – “бабочки”, которые вы выбрали, и посадите цветы на нашу поляну (прикрепляют на магнитную доску)

**6. Представление рисунков.**

– Посмотрите, какая красивая поляна у нас получилась. Пусть сейчас каждый расскажет о себе по своему рисунку. (Дети рассказывают о себе)

– Молодцы, посмотрите, какие мы все разные, но в то же время имеем и некоторые общие черты.

**7. Работа со сказкой.**

– Ребята, я хочу рассказать вам “Сказку о Необычном цветке”

В одной стране, где днем светит яркое солнце, а по ночам редки холодные ветра, жили цветы. Они все были разные по характеру, но каждый из них был хорош по своему. *(Слайд 5)*

Королевские лилии – всегда стремились во всем быть первыми, любили давать советы и делать замечания другим цветам *(Слайд 6),* дикий шиповник – был слегка застенчив, но всегда доводил начатое дело до конца *(Слайд 7),* а желтые ноготки очень дружелюбны и жизнерадостны, любили веселые приключения *(Слайд 8).*

Но в этой чудесной стране жил один необычный цветок – Синецветик, который боялся подружиться с остальными цветами, он считал себя некрасивым и безликим. И от этого он чувствовал себя несчастным, у него всегда было грустное настроение. *(Слайд 9)*

Однажды древний мудрый цветок, который рос высоко в горах, сказал Синецветику: “Ты очень красивый и необычный цветок! Посмотри, какие у тебя прекрасные лепестки, какой ты добрый и отзывчивый, у тебя все получится и все будет хорошо!” *(Слайд 10)*

Синецветик, услышав эти слова, расправил свои лепестки и широко улыбнулся всем другим цветам – жителям этой страны. Они тоже улыбнулись ему в ответ.

Вскоре цветы подружились, а Синецветик был просто счастлив. *(Слайд 11)*

– Что делало Синецветика несчастным в начале сказки?

– Как вы думаете, что ему помогло стать счастливым?

– Да, в нашей жизни бывают такие ситуации, когда мы нуждаемся в чьей-то помощи и поддержке. Пусть она выражается просто в приятных добрых словах, но подчас многое значит для человека.

– Я хочу открыть вам секрет успеха: *(Слайд 12)*

– каждому человеку требуются любовь, признание, поддержка. Каждый человек вырастает в собственных глазах, когда его хвалят. Похвала – самое действенное средство. Но помните, похвала всегда должна быть к месту и соответствовать ситуации. Похвала должна быть искренней, так как нет ничего более скверного, чем лицемерие.

Секрет: Кто хвалит других, сам легче добивается успеха.

**8. Упражнение “Река Ласки и Доброты”**

Все участники образуют два берега реки – две шеренги, встают лицом друг к другу. Один из участников проходит (проплывает) по реке с закрытыми глазами, а берега дарят ему хорошие и добрые прикосновения.

(Каждый из участников должен проплыть по реке)

**9. Упражнение “Волшебный стул”.**

Один из участников, садясь на этот стул в центр круга, наделяется самыми положительными качествами и чертами, остальные делают ему комплименты. Он благодарит всех, затем на стул садится следующий участник и т. д.

Рефлексия

Выполнив упражнение, участники группы обсуждают его по схеме:

* Какие чувства вы испытывали, когда оказывали друг другу знаки внимания?
* Что вы чувствовали, когда знаки внимания оказывались вам?
* Легко ли было реагировать на оказанные знаки внимания заданным образом? Почему?

**10. “Фонтан желаний”**

Прикоснитесь к фонтану (прибор “Сенсорный дождь”), потрогайте его волшебные струи, этот фонтан волшебный. Каждый, кто прикоснется к нему, наделяется самыми хорошими и положительными качествами и может загадать желание, которое обязательно сбудется.

(Каждый ребенок индивидуально выполняет под музыку)

**11. Итог занятия.**

– Что запомнилось на занятии?

– что такое наше Я?

– я хочу, чтобы вы не забывали о том, что каждый из нас индивидуален и неповторим, надо верить в свои силы и тогда сможешь достичь успеха. *(Слайд 13)*

**12. Оцени занятие**

Я хочу узнать, понравилось ли вам занятие. Сделайте свой выбор при помощи жетонов (дети делают выбор: – понравилось; – не очень понравилось; – не знаю; – не понравилось) (*Слайд 14)*

2.Открытое психологическое занятие 3-м классе" [Настроение. Я и мои чувства](http://www.openclass.ru/sites/default/files/ckeditor/519895/files/%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%81%D0%BF%D0%B5%D0%BA%D1%82%20%D0%B7%D0%B0%D0%BD%D1%8F%D1%82%D0%B8%D1%8F%20%D0%BF%D0%BE%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D0%B8%20%D0%B2%203-%D0%BC%20%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%B5%20_%D0%9D%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%20%D0%AF%20%D0%B8%20%D0%BC%D0%BE%D0%B8%20%D1%87%D1%83%D0%B2%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B0.docx)". ([сертификат](http://www.openclass.ru/sites/default/files/ckeditor/519895/files/%D1%81%D0%B5%D1%80%D1%82%D0%B8%D1%84%D0%B8%D0%BA%D0%B0%D1%82%281%29.JPG))

3. Психологический тренинг для детей подросткового возраста на тему «[Дружба](http://www.openclass.ru/sites/default/files/ckeditor/519895/files/%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%81%D0%BF%D0%B5%D0%BA%D1%82%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%BD%D0%B3%D0%B0%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9%20%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D0%B2%D0%BE%D0%B7%D1%80%D0%B0.rtf)». ([сертификат](http://www.openclass.ru/sites/default/files/ckeditor/519895/files/%D0%B4%D1%80%D1%83%D0%B6%D0%B1%D0%B0.JPG)) **Конспект психологического тренинга для детей подросткового возраста на тему «ДРУЖБА»**

Цель: формирование понятия «дружба», умение находить друзей, формировать представления о качествах необходимых в дружбе;

Задачи:

1. Развитие навыков социальной перцепции;

2. Развитие уверенности в себе; чувства собственного достоинства

3. Формирование доброжелательных отношений в группе.

**Ход занятия:**

- Здравствуйте! Сегодня наша встреча будет посвящена теме дружбы между людьми.

**Упражнение №1. «Встреча взглядами»**

Цель: «разогрев» участников; развитие навыков социальной перцепции.

- Давайте сейчас встанем в круг, опустив головы вниз. По моей команде все одновременно поднимают головы. Задача – встретиться с кем-то взглядом. Та пара игроков, которой это удалось, покидает круг.

- Итак, не всем. (Итак, молодцы, всем удалось настолько почувствовать друг друга, чтобы выполнить это упражнение).

**Упражнение №2. «Ищу друга»**

Цель: разогрев к дискуссии о дружбе; формирование понятия о наиболее ценимых человеческих достоинствах, о значении дружбы и о тех качествах которые необходимо развивать в себе, чтобы быть достойным дружбы.

- Любой человек, пожалуй, мечтает о том, чтобы иметь настоящего друга. Кому-то из вас наверняка уже повезло, и такой друг у вас есть. У кого-то – множество знакомых и приятелей, но трудно выбрать из них человека, которого можно было бы гордо назвать другом. А кто-то, возможно, в силу застенчивости или замкнутости чувствует себя одиноким и с горечью признается себе, что друзей у него нет. Но в любом случае настоящий друг никому не помешает.

Сейчас я стану редактором особой газеты бесплатных объявлений. Она называется «Ищу друга». Каждый из вас поместит туда объявление о поиске друга. В этом объявлении нет ограничений на количество слов или размер букв. Принимается любая форма. Вы можете изложить список требований к кандидату в друзья, весь набор качеств, которыми он должен обладать, а можете нарисовать его портрет. Можете рассказать о себе. Одним словом, делайте объявление таким, каким пожелаете. Но следует только позаботиться о том, чтобы именно ваше объявление привлекло внимание среди других.

Возьмите листы бумаги, ручки, карандаши и приступайте к своему объявлению. Время на подготовку – 7 минут.

Объявления подписывать не нужно.

- Время истекло. Выложим наши объявления на стол. Теперь каждый молча читает их и на понравившихся 1-2 объявлениях, которые привлекли ваше внимание, и вы готовы связаться с его подателями, ставит галочку сбоку.

-Теперь посмотрите, отозвались ли на ваше объявление. Посчитайте количество галочек на ваших листах. Пусть каждый по кругу назовет одну цифру – количество доставшихся вам выборов.

- Теперь предлагаю обсудить, чем характеризуется объявление, получившее наибольшее число заинтересованных ответов?

- Что помешало вам откликнуться на другие объявления? -Там где перечислено большое количество требований, предъявляемых к будущему другу ? Естественно, ведь не легко соответствовать высокому запросу. Не каждый обладает такими замечательными качествами как «преданность» и т.д. И потом самое главное: в таких объявлениях ищут друга, который должен что-то давать, и ничего не предлагают взамен. Подобное потребительское отношение к другу, от которого требуется служить подателю объявления, вряд ли встретит понимание и сочувствие. Опыт показывает, что гораздо больший интерес и симпатию вызывают объявления, в которых человек предлагает то, чем он сам обладает, в общий котел дружбы, то есть он готов именно к дружеским взаимоотношениям, предполагающим желание и умение не только брать, но и давать.

**Упражнение № 3 « Разговор о дружбе и рефлексия собственных качеств»**

- Что для вас значит дружба?

- Может ли быть так, что у человека, есть несколько приятелей и ни одного друга?

- Что надо делать, чтобы найти друга?

- Проанализировав объявления, скажите, есть ли у вас качества, необходимые в дружбе?

**Упражнение № 4. «На вечеринке»**

Цель: формирование умения находить друзей.

- Представьте себе, что вы находитесь на вечеринке, на которой никого не знаете . Когда я скажу «начали», вы быстро находите себе пару и начинаете разговаривать друг с другом на тему «Что я обычно делаю на выходные» ( «Что я делал прошлым летом»; «Мое любимое занятие»; «Что мне нравится и не нравится в школе»). В последний раз вы сами придумываете себе тему разговора.

-А теперь давайте обсудим наши впечатления.

Что вы чувствовали во время разговоров?

Сделал ли ваш партнер что-нибудь, что облегчило или усложнило контакт?

О чем было легче говорить?

- Итак, вы увидели, как порой трудно заговорить о чем-то, особенно, если вы не знаете собеседника. Поэтому если с вами захочет кто-то познакомится и первым завяжет разговор, вы должны помочь ему своим вниманием, умением слушать, искренностью.

**Упражнение № 5 «Ток»**

- Давайте в заключении нашего тренинга передавая мячик, скажем друг другу пожелания на день. Начну я: «Желаю тебе хорошего дня»..

**Заключение к тренингу:**

- Сегодня мы постарались выяснить что же такое дружба, какие качества наиболее ценны, и какие из них необходимо развивать в себе, чтобы быть достойным дружбы. До свидания!

**Дополнительные упражнения:**

**Упражнение № 6 «По парам»**

- Сейчас вы будете свободно перемещаться по комнате, когда я скажу «стоп», вы должны как можно быстрее найти себе пару (разбиться в группы по три человека). Кто не попал в группу – выбывает из игры. Посмотрим, кто из нас наиболее быстрые и собранные.

**Упражнение № 7 «Я знаю, что тебе приснилось»**

Цель: развитие социальной перцепции.