ВІДДІЛ ОСВІТИ КРАСНОАРМІЙСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ

ЗАГАЛЬНООСВІТНЯ ШКОЛА І-ІІІ СТУПЕНІВ № 14

**Розвиваюче заняття на формування позитивної «Я» концепції:**

**«Шлях до себе»**

Підготувала

практичний психолог ЗОШ № 14

Комісар Катерина Сергіївна

м. Красноармійськ

2013рік

**ШЛЯХ ДО СЕБЕ**

**Формування позитивної «Я» – концепції**

«Я» - концепція може мати як позитивне і негативне забарвлення. Позитивна «Я» концепція – це позитивне ставлення людини до себе, а негативна «Я» - концепція – негативне ставлення до себе.

Організовуючи розвивальну роботу спрямовану на формування позитивної «Я» - концепції, потрібно враховувати насамперед позитивні риси дитини, те, що вона вважає в собі найбільш значущим, те, що, на її думку, може вирізнити її з-поміж інших.

**Головне завдання заняття** – допомогти дитині повірити у себе, дати зрозуміти, що саме від неї, від ставлення до себе, поведінки залежить її подальше місце серед людей. Необхідно зробити крок назустріч собі, зрозуміти свою унікальність і неповторність, вагомість для цього світу.

**Мета тренінгу**: підвищення самооцінки дітей як центрального компоненту «Я» - концепції через розвивальні вправи.

**Завдання:**

* розвивати в учасників навички самопредставлення, позитивного сприйняття інших та самосприйняття;
* формувати почуття самоповаги та поваги до інших;
* розвивати почуття індивідуальної цінності;

**Привітання. Вправа «Знайомство»**

**Мета**: визначити особливості особистості кожного учасника.

Наше знайомство сьогодні проведемо таким чином: кожен із вас отримав аркуш паперу на якому ви напишете власне ім’я, а під ім’ям – зобразите свій образ. Це може бути квітка, тварина,символ – те з чим можете себе порівняти. Після індивідуальної роботи по черзі називають своє ім’я і представляють власний образ, пояснюючи чому його вибрали.

**Вправа «Хто я?»**

**Мета:** поглибити знайомство учасників; розвивати вміння саморозкриття, самоаналізу; визначати психологічні характеристики себе та інших.

У кожної людини є теорія про те, що робить її несхожим на інших, відрізняє від них. Але чи задумувалися ви над запитаннями «Хто я?», «Чи поділяють мою точку зору інші?». Зараз ми спробуємо дати відповідь на них.

Ви отримали аркуш паперу. Поділений на три стовпчики: у першому дайте відповідь на запитання «Хто я?». Для цього треба швидко написати 10 слів-епітетів у тому порядку, в якому вони спадають на думку. У другому стовпчику запишіть, як на це запитання відповіли б ваші батьки, знайомі. У третьому стовпчику на те ж запитання відповідатиме хтось із групи.

Заповніть два перші стовпчики, підпишіть свій аркуш. Покладіть роботи на стіл. Я їх перемішаю. Тепер нехай кожен візьме аркуш зі столу і напише у третьому стовпчику про того, чий листок йому дістався. Коли напишете, покладіть аркуші на стіл, я їх перемішаю, а потім кожен забирає свій.

**Вправа «Мішечок захоплень»**

**Мета:** активізувати процеси самопізнання, самовираження.

Існує три види знань про людину:як вона представляє себе оточенню, або її роль;те, що вона знає про себе, але не хоче, щоб про це знали інші;

що оточення бачить у людині.

У кожного з нас є вибір рис, дивовижних здібностей, про які ми самі не знаємо і не здогадуємось, але, потрапляючи в різні ситуації, дивуємо всіх навколо.

Давайте спробуємо дізнатися про себе щось нове, виготовимо «Мішечок» в який помістимо наші захоплення.

У кожного з вас є «Мішечок» (вирізаний з кольорового паперу) намалюйте на ньому ваше хобі,захоплення.

Кожен презентує свій виріб, пояснює його значення та прикріплює до великого «Мішечка».

**Вправа «Дерево мого «Я»»**

**Мета**: викликати у дітей інтерес до своєї особистості, до свого «Я»; формувати в учасників навички самоаналізу, само представлення.

Наше внутрішнє «Я» - одна з найбільших загадок. Інколи це «Я» наділене здоровим глуздом, інколи лунає голос образи, або творчої фантазії. Деякі дії ми скоюємо всупереч власній волі.

Давайте проведемо екскурсію вглиб свого «Я». У кожного з вас білий аркуш паперу, кольорові олівці та фломастери. Зараз ми створимо образ власного «Я».

Це «Я» можна зобразити у вигляді дерева з різними гілочками і корінням. Одна з верхніх гілочок це ваше «Я». Придумайте як можна його зобразити в вигляді якогось символу або слова. Друга гілочка «Я» у колі друзів; ще одна «Я» з вашими рідними; Можна зобразити також декілька гілочок вашого «Я» в різному оточенні і ситуаціях; ваше хобі, інтереси види діяльності. Не забудьте їх підписувати.

Вийшла крона. Кожен листочок зображує вашу багатогранність. Тепер можна зобразити ваше коріння – ваші особисті риси: доброту, наполегливість, фантазію. Підпишіть будь ласка своє коріння.

Вийшло дерево вашого «Я».

**Вправа «Мій найкращий день – саме сьогодні»**

Ваша робота над своїм «Я» триватиме все життя. Ті знання, які ви отримали протягом тренінгу, допоможуть вам у цьому. Ніколи не забувайте про те, що ви унікальні, неповторні й особливі.

Не забувайте говорити собі слова підбадьорення:

**1.**Саме сьогодні я буду щасливий. Щастя – усередині нас, воно не є результатом зовнішніх обставин. Тому людина щаслива настільки, наскільки повна рішучості бути щасливою.

**2**.Саме сьогодні я пристосуюсь до життя, що мене оточує, і не робитиму спроб під лаштувати все до своїх бажань. Я прийму мою сім’ю, моє навчання, обставини мого життя такими, як вони є, і спробую адаптуватися під них.

**3.**Саме сьогодні я подбаю про свій організм. Я зроблю зарядку,буду піклуватися про своє тіло, уникатиму шкідливих для здоров’я дій і думок,щоб моє тіло охоче виконувало всі мої вимоги й установки.

**4.**Саме сьогодні я приділю увагу розвитку свого розуму. Я вивчу щось корисне. Не буду «Інтелектуальним ледарем».

**5.**Саме сьогодні я займусь моральним самовдосконаленням. Для цього зроблю щось хороше, корисне конкретній людині і виконаю дві справи які мені не хочеться робити.

**6.**Саме сьогодні я буду доброзичливим до всіх. Я намагатимуся виглядати як найкраще, буду люб’язним і щедрим на компліменти.

**7**.Саме сьогодні я легко виконаю будь-яку навіть рутинну роботу.

**8**. Саме сьогодні я проведу півгодини у спокої на самоті, спробую розслабитися.

**9**.Саме сьогодні я радітиму життя і буду щасливий. Любитиму і віритиму, що ті, кого я люблю,люблять мене.

**Підсумки «Зоряне небо»**

Сьогодні особливий день і небо буде сьогодні особливим тому що ми з вами зробимо своє зоряне, яскраве небо. Будь ласка на зірочках напишіть:

* Що нового ви дізнались сьогодні про себе або про клас?
* Які висновки ви зробили для себе?

На завершення давайте поаплодуємо собі та іншим за плідну співпрацю.