**Година психолога "Який я?"**

**для учнів 6-7 класів**

**Підготувала :**

**Практичний психолог**

**БЗШ № 17**

**Гордієнко О.П.**

**2013-2014 навчальний рік**

|  |
| --- |
| Мета: змусити дітей задуматися над тим, ким в даний момент вони себе відчували. Вчити обґрунтовувати свою думку, доводити її до кінця. Допомогти дітям звернути увагу на себе не тільки, як істоту, а як на особистість, дати змогу розібратись у своїх позитивних і негативних рисах характеру, уподобаннях. Допомогти кожній дитині скласти скласти свій автопортрет, перебороти в собі скутість та пасивність, контролювати емоційний стан кожного учня. Обладнання: психологічні щоденники, ілюстративний матеріал, скринька та іграшка. Хід роботи І. Вступна частина 1) Привітання Доброго дня, діти. Сідайте всі тихенько та слухайте мене уважно. На сьогоднішньому занятті ви дізнаєтесь багато цікавого і нового про себе самих і своїх однокласників. 2) оголошення теми А тема нашого заняття буде «ЯКИЙ Я». Ми поговоримо про кожного з вас як окрему, неповторну особистість і індивідуальність. Ви зможете дізнатись про себе щось нове. - Діти, а чи відомо вам, скільки людей живе на Землі? За останніми даними відомо, що на нашій планеті живе близько 6 млрд людей. - Як ви вважаєте, чи схожі між собою люди? - А чим вони відрізняються ззовні? - А внутрішніми якостями? - Назвіть негативні риси характеру кожної людини? - А позитивні? - А ще чим відрізняються люди?(ім’ям) Кожна людина – це окреме «Я», це особистість, мало чим подібна до сусіда по парті. Ви говорите по-різному, думаєте і висловлюєтесь, переживаєте та уболіваєте один за одного, іноді сперечаєтесь, але завжди повинні пам’ятати, що всі люди Землі мають однакові права, незалежно від того, що вони думають. Серед всіх живих істот на землі людина наділена надзвичайним правом: вибирати ім’я собі, своїм дітям, усьому навколишньому: звірам, рослинам, планетам… Ім'я, вважали предки, є частиною душі людини, його треба вимовляти з пошаною. Частіше називайте ім'я людини, якій хочеш сподобатися – цим ти викличеш симпатію до себе. Ім'я людини для неї наймиліше та найгарніше. - Отже, діти, мета сьогоднішнього нашого заняття полягає в тому, щоб ви краще пізнали, як себе, так і ваших друзів. А зробимо ми це за допомогою різних психологічних вправ та ігор. ІІ. Емоційна вправа-розминка Перша вправа називається «Охарактеризуй своє ім'я». Так, як ми з вами говорили, що люди відрізняються не лише своїм іменем, а й внутрішніми і зовнішніми якостями. Отож, ваше ім'я допоможе вам дізнатись про своє «Я», а зробимо ми це так. П – принципова, О – охайна, Л – люб’язна, І – інтелігента, Н – наполеглива, А – артистична.В – весела, І – інтелігентна, Т – толерантна, А – активна… На листочках ви пишете своє ім'я і риси характеру, а потім зачитаємо. - Отож, ця вправа допомогла вам дізнатися про свої якості характеру не тільки своїх, а й ваших друзів та однокласників. - Наступна вправа має назву: « Хлопніть у долоні ті, хто…» І так, перше запитання: 1. Чи всі ви учні? 2. Хлопніть у долоні ті, хто приходить на допомогу друзям! 3. Хто має зелені, сині, карі очі? 4. Люблять співати, танцювати? 5. Люблять грати у футбол, баскетбол, волейбол; 6. Відпочивати в лісі, біля річки; 7. Ходити в похід; 8. Люблять в комп’ютерні ігри; 9. Знає про шкідливість і небезпеку комп’ютерних ігор; 10. Люблять допомагати батькам; 11. Прибирає в кімнаті; 12. Любить тварин; 13. Любить отримувати подарунки; 14. Систематично вчить уроки; - Ось бачите, діти, за допомогою цієї вправи ми дізналися, що всі ви різні, у кожного з вас різні погляди на життя, різні думки, різні захоплення. - Наступна вправа «Мій надпис» Мета вправи полягає в тому, що ви повинні представити себе у футболці вашого улюбленого кольору та надпису, що враховуватиме ваші інтереси та здібності. Наприклад, я уявляю себе у футболці червоного кольору, на якій буде надпис «Я люблю своє життя». - Отож, провівши дану вправу, я впевнилася, що всі ви різні і думаєте по-різному. ІІІ. Основна частина А) Інформування - Діти, а зараз послухайте вірш Яка це радість – жити! Творити чудеса! Сміятись та радіти, Як вранішня роса! Ти знаєш, що ти – людина? Ти знаєш про це, чи ні? Усмішка твоя – єдина, Мука твоя – єдина, Очі твої одні!!! Більше такого не буде, Завтра на цій Землі, Інші ходитимуть люди, Інші любитимуть люди, Добрі, ласкаві чи злі!!! Але такого не буде Єдиний ти на Землі!!! - Діти, як ви думаєте, що автор хоче, щоб ви зрозуміли з цього вірша? Мабуть те, що кожна людина живе на Землі одне життя, а тому варто замислитись над тим, як його прожити? Наступна вправа «Продовж за мною» Я буду зачитувати речення, які не мають продовження, а ви по черзі будете закінчувати їх. 1. Найбільше мені подобається у собі… 2. Я почуваюсь щасливою людиною, коли … 3. Я сумую, коли… 4. Батьки називають мене… 5. Понад усе я люблю… 6. Я хочу, щоб друзі… 7. Я посміхаюся, коли… - Діти, якщо ви спостережливі, то ви помітили, що кожен із вас говорив по-різному, це ще раз доводить, що ви – індивідуальності. - А зараз послухайте ситуацію і проаналізуємо її. Слухайте уважно. Син повернувся додому о 12 годині ночі. Мати не спить, вона дуже роздратована. - Де це ти ходиш у такій порі? Що, батьки тобі вже не потрібні, став занадто дорослий?- Мамо, чому як тільки я повертаюсь додому пізніше, ти на мене сваришся і навіть не даєш пояснити, що сталося. Мені це набридло. - А, так тобі батьки набридли?! Так тепер ти дізнаєшся, що таке батьки, негіднику! Я забороняю тобі гуляти з твоїми хуліганами. - Якщо ти так ще будеш на мене кричати, я піду з дому. - Син грюкає дверима і йде до своєї кімнати. Мати розгублена, починає плакати і теж іде до своєї кімнати. - Скажіть, чи осуджуєте ви вчинок сина? - А чи правильно вчинила мати? - Як інакше можна було вирішити цю ситуацію? - Як би ви вчинили на місці матері? - Отож бачите, діти, навіть на цю ситуацію у вас різна погляди. Проведемо гру «Засвітило сонечко для всіх» Погляньте на дошку, що тут у нас? Так, це символічне сонечко. Але воно слабо гріє, оскільки не знає про ваші гарні риси характеру, добрі вчинки. Отож давайте ми йому розповімо, які ми, які гарні вчинки зробили ви у своєму житті. Я вам роздаю по промінчику, ви записуєте рису характеру свою найкращу і прикріплюємо до сонця. Чим більше променів, тим яскравіше наше сонечко, «Я» нашого класу. - Отож, ми визначили риси характеру власні та своїх друзів. - Наступна наша вправа : «Чого й тобі бажаю». В довільному порядку по черзі від учня до учня перекидається іграшка з такими словами «У мене краще всього виходить …. Чого й тобі бажаю». Я розпочну «У мене найкраще виходить спілкуватись з дітьми, чого й тобі бажаю» - Ми побачили, що найкраще у вас виходить, отож і захоплення у вас різні. ІІІ. Заключна частина - Діти, встаньте тихесенько, станьте зручно і закрийте очі. Зробіть три глибоких вдихи. Уявіть собі, що перед вами нічне небо у зірочках. Подивіться на яку – небудь особливу зірку, що нагадає вам про вашу найзаповітнішу мрію, мрію всього вашого життя. Можливо, хтось із вас хоче поділитися власною мрією? - І на кінець відгадайте загадку Вона нічого не коштує, але створює багато чого. Вона збагачує тих, хто її одержує, не збіднюючи тих, хто її дарує. Вона триває мить, а в душі залишається надовго. Немає багатіїв, хто міг прожити без неї і немає таких бідних, які б не стали б багатшими її милістю. Вона створює щастя в душі. Водночас, її не можна купити, ні вкрасти, ні позичити, бо вона – це цінність, яка не прагне жодної користі, якщо не йтиме від щирого серця. (Усмішка) - Бажаю, щоб усмішка не сходила з вашого обличчя. Пам’ятайте, що кожен з вас отримав право на життя і ви повинні прожити його якнайкраще!!!  |