



Я особенный

занятие

2020 год.

Занятие «Я – особенный».

Цель: помочь детям поделиться своими представлениями о себе, показать, что у каждого есть свои таланты и способности, которые делают нас особенными, не похожими на других

Задачи:

развитие интереса к себе, формирование первичных навыков самоанализа;
развитие форм и навыков личностного общения в группе сверстников, способов взаимопонимания;
формирование умения говорить и думать о себе.

Оборудование:

мягкая игрушка, клубок ниток, веревка, шарф, трон с покрывалом, карточки “Техника самоподдержки”, свеча.

Ход занятия

– Мы часто встречаем разных людей, кто-то из них похож на нас, кто-то отличается, кто-то кажется нам необычным и даже странным. И все мы по-разному воспринимаем и относимся к тем, кто не такой как мы. Сегодня тема нашего занятия “Я – особенный”. Каждый из вас не только неповторим, но и до конца непознаваем, потому что сложнее человека природа ничего не создала. И одно из самых увлекательных занятий – узнавать что-то новое о самом себе. Девиз нашего занятия: “Познай самого себя” (зачитывается запись на доске).

1. Упражнение “Объятие”

Упражнение может использоваться для разогрева группы в начале занятия. “Сядьте, пожалуйста, в один большой круг. Кто из вас помнит, что он делал со своими мягкими игрушками, чтобы выразить свое хорошее отношение к ним? Правильно, вы брали их на руки. Я хочу, чтобы вы все хорошо относились друг к другу и дружили между собой. Я начну с легкого, совсем мягкого прикосновения и надеюсь, что вы мне поможете превратить это объятие в более крепкое и дружеское.

2. Упражнение “Я такой же, как ты”

У меня в руках мячик. Тот, кому этот мячик достанется, бросает его любому товарищу, и, обратившись по имени, объясняет, почему он такой же. “Я такой же, как ты, потому что.....” Тот, кому бросили мячик, выражает согласие или несогласие и бросает мячик следующему.

3. Упражнение “Давайте говорить друг другу комплименты...”

Ведущий рассказывает ребятам, о том, как важно уметь выражать свои чувства, но порой мы говорим много плохого, и боимся говорить комплименты друг другу. Ведущий предлагает ребятам сказать каждому по комплименту своему другу, подруге, передавая при этом клубок нити. Таким образом, по

окончании упражнения, вся группа оказывается “сшита” воедино. Это упражнение показывает единение группы.

После упражнения проходит обсуждение, какие чувства испытывали ребята, когда говорили комплименты, и воспринимали их.

4. Упражнение “Магазин игрушек”

Игра делится на 2 части.

1) Выбираются “продавец” и “покупатель”, остальные дети “игрушки”. Каждый придумывает себе образ игрушки и замирает в характерной для этого персонажа позе. Начинается процедура приветствия. Покупатель стучит в дверь или звонит в колокольчик. Продавец распахивает дверь, здоровается и приглашает войти. Покупатель осматривает магазин и товары, восхищается ими. Продавец рассказывает о своих игрушках и предлагает купить. Эта часть направлена на развитие коммуникативных навыков.

2) Покупатель выбрал игрушку и хочет купить ее. Продавец включает выбранную игрушку и та начинает двигаться характерным для нее способом. Задача покупателя – отгадать, что за игрушка перед ним.

5. Практическая игра “Встаньте те, кто...”

Ребята сидят в кругу. В центре - Ведущий, количество стульев меньше на 1, чем участников. Ведущий говорит: “Встаньте, кто...” и называет какое-либо качество, например кто, считает себя добрым, умным справедливым, красивым, терпеливым, сильным и так далее.

Те, у кого присутствует названный признак, встают, и стараются занять свободное место, кроме рядом стоящего стула. Далее игра повторяется снова с новым ведущим по новым признакам.

Игра служит для разогревания группы

6. Упражнение “Это не веревка”

Цель: развитие творческого потенциала участников

Материалы: веревка, картон или мяч

Сообщите игрокам, что в этом упражнении речь идет об умении видеть вещи с новой точки зрения и превращать известные предметы в нечто совсем иное.

7. Упражнение “Включаем телевизор”

Дети молча стоят в кругу – они “телевизоры”. Психолог подходит и включает какой-нибудь из них “телевизор” начинает работать, при этом ребенок изображает все, что ему приходит в голову. Игра позволяет самовыражаться, привлечь к себе внимание.

8. Упражнение “Классная комната”

Суть игры состоит в том, что дети перевоплощаются в той или иной атрибут классной жизни (Школьную доску, классный журнал, оконную штору, выключатель и т.д.) и от его имени выстраивают некое сообщение. Например,

школьная доска рассказывает о том, сколько разных ошибок ей пришлось изобразить и т.д.

9. Упражнение “Протянуть руку”

Эта разминка способствует установлению отношений в группе.

Вытянуть руку в направлении участника,

- в одежде которого есть что-то красное,
- кто носит очки,
- у кого карие глаза,
- чьи волосы длиннее ваших,
- кто выше тебя,
- у кого нет часов,
- кто одет в синие джинсы.

10. Упражнение “Найди пару”

Оборудование: шарф.

Выбирается водящий, которому завязывают глаза шарфом и предлагают изучить своими руками руку одного из участников игры. После этого с него снимают повязку и водящий пытается найти “изученную” руку среди рук, протянутых всеми участниками.

ОБСУЖДЕНИЕ: как вы нашли свою пару? Какими были руки на ощупь? Что чувствовали, когда знакомились с другими руками?

11. Игра “Дождь в лесу” (релаксация, развитие чувства эмпатии)

Дети становятся в круг, друг за другом – они “превращаются” в деревья в лесу. Взрослый читает текст, дети выполняют действия. “В лесу светило солнышко, и все деревья потянули к нему свои веточки. Высоко – высоко тянутся, чтобы каждый согрелся (дети поднимаются на носки, высоко поднимая руки, перебирая пальцами). Но подул сильный ветер и стал раскачивать деревья в разные стороны. Но крепко держатся корнями деревья, устойчиво стоят и только раскачиваются, (дети раскачиваются в стороны, напрягая мышцы ног). Ветер принес дождевые тучи, и деревья почувствовали первые нежные капли дождя (дети легкими движениями пальцев касаются спины стоящего впереди товарища). Дождик стучит все сильнее и сильнее (дети усиливают движения пальцами). Деревья стали жалеть друг друга, защищать от сильных ударов дождя своими ветвями (дети проводят ладошками по спинам товарищей). Но вот вновь появилось солнышко. Деревья обрадовались, стряхнули с листьев лишние капли дождя, оставили только необходимую влагу. Деревья почувствовали внутри себя свежесть, бодрость и радость жизни”.

12. Упражнение “ТРОН”

Рассказывающий садится на особый трон (накрыт красивым покрывалом), сидя на нем можно услышать о себе хорошее и услышать приятные слова от других

13. Карточки “Техника самоподдержки”

Ребята, сегодня на уроке мы узнали, что у нас всех очень много общего, и это помогает находить нам общий язык. На каждый человек отличается друг от друга и это здорово, что мы все разные, не похожие друг на друга, каждый из нас уникален! И эту уникальность и неповторимость нужно ценить и уважать в людях!

14. Упражнение “Открытая свеча”

Оборудование: свеча.

Каждый ребенок берет зажженную свечу по очереди и желает чего-то доброго участнику, стоящему слева. Например, “Маша, я желаю тебе, чтобы у тебя сегодня все получалось”

Рефлексия.

Что понравилось на занятии?

В чем вам помогло сегодняшнее занятие?