**№ 1 ЗАНЯТИЕ С ЭЛЕМЕНТАМИ ТРЕНИНГОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ТЕМА: «МОЁ УНИКАЛЬНОЕ «Я» 8 КЛАСС**

Цель: помочь детям познакомиться друг с другом поближе, узнать что-то новое о своем однокласснике.

* Подчеркнуть уникальность каждого участника.
* Учить подростков внимательно относиться к себе, уважать и принимать себя.
* Формировать позитивное отношение к другим людям.
* Никто не может любить другого,если до этого не полюбил себя…

**Эразм Роттердамский** Необходимые материалы: листочки, фломастеры, музыкальное сопровождение, клубок ниток, мяч.

Педагог-психолог: Добрый день! Я очень рада видеть вас сегодня на занятии.

Принимаются правила работы в группе:

1. В кругу все равны. Можно высказывать любое мнение, не задевая при этом достоинство друг друга.

2. Правило искренности в общении.

3. Правило активности.

4. Правило умения слушать. Когда один говорит, все остальные его слушают.

5. Правило поднятой руки (если хочешь что-то сказать подними руку, если кто-то говорит, то все молчат).

Упражнение «Поприветствуй друга»

Ребята предлагаю вам поздороваться друг с другом в необычной форме:

* Рукопожатие;
* Плечиком;
* Коленочками;
* Головками;
* Локотками;
* Спинками.

Обсуждение:

Да ребята, доброе приветствие помогает установить дружественные отношения с собеседником, улучшить самочувствие в группе. А ведь без хороших друзей прожить просто невозможно!

**Упражнение «Волшебный клубок»**

Материал: клубок ниток.

Инструкция. У каждого из вас сейчас есть возможность сообщить нам свое имя и рассказать нам о себе. Своем увлечении, хобби, ваш девиз по жизни и т.д.? Много ли у вас друзей? Цените ли вы своих друзей? Есть ли у вас лучший друг?

Меня зовут … и я очень … (Зажмите свободный конец нити крепко в руке и киньте клубок человеку, сидящему напротив).

Меня зовут Ирина Васильевна… Я педагог-психолог. Это значит, что я помогаю понять, что мешает достигать цели, и могу поддержать человека в трудной ситуации. Мне нравится работать с людьми, детьми, семьями, у меня есть много разных игр и упражнений для вас.

Таким образом, клубок передается дальше и дальше, пока все участники не окажутся частью одной постепенно разрастающейся паутины. Затем поговорите с участниками обо всем, что может способствовать групповой сплоченности. Спросите их: «как вы думаете, почему мы составили такую паутину?».

Посмотрите, какая у нас получалась паутина! А как вы думаете, благодаря чему или кому?

После этого разговора нужно будет снова распустить паутину. Для этого каждый ребенок должен возвращать клубок предыдущему, называя его по имени и, может быть, пересказывая его рассказ о себе. Так продолжается до тех пор, пока клубок не вернется к вам обратно. Возможно, иногда нить будет запутываться – в таких случаях можно с юмором прокомментировать ситуацию, сказав, что члены группы уже тесно связаны между собой.

**Упражнение «Волшебное озеро»**

Для упражнения понадобится шкатулка, в которую психолог заранее кладет небольшое зеркало круглой формы.

Все участники садятся в круг и закрывают глаза.

Психолог. Сейчас вы будете передавать друг другу шкатулку. Тот, кто получает эту шкатулку, должен открыть глаза и заглянуть внутрь. Там, в «маленьком волшебном озере», вы увидите самого уникального и неповторимого человека на свете. Улыбнитесь ему.

После того как в шкатулку заглянет каждый, психолог задает ученикам вопросы:

— Как вы понимаете значение слова «уникальный»?

— Кто же самый уникальный и неповторимый человек на свете?

— Как ответил вам этот человек на вашу улыбку?

— Как же мы должны относиться к уникальной и неповторимой личности?

Психолог. Мы выяснили, что каждый человек — это уникальная и неповторимая личность, одна-единственная в своем роде. Поэтому мы должны бережно, с любовью и уважением относиться к себе и окружающим, дорожить своей жизнью и жизнью каждого человека, принимать себя и других такими, какие мы есть, то есть относиться к себе и другим с терпимостью. Сходным по значению со словом «терпимость» является слово «толерантность». Давайте вслушаемся в это слово: «То-о-ле-е-ра-а-нт-ность».

**Упражнение «Похвали себя и других»**

Участники делятся на две подгруппы. Одна подгруппа образует внешний круг, другая — внутренний. Ученики стоят лицом друг к другу.

Психолог. Если мы не научимся находить в себе положительные качества характера, говорить о них окружающим нас людям, мы не увидим ничего положительного и в другом человеке.

Поэтому сейчас каждый должен сказать партнеру, что вам в нем нравится. Партнер, выслушав вас, должен сказать: «А кроме того, я…» — и продолжить говорить комплименты в свой адрес.

Например, Саша говорит Вере: «Вера, ты очень добрый человек, мне нравится, что ты всегда помогаешь другим в беде». Вера продолжает: «А кроме того, я настойчивая, щедрая…» Затем Вера должна похвалить Сашу.

После обмена комплиментами ученики, стоящие во внешнем круге, передвигаются по часовой стрелке и повторяют задание с новым партнером.

Рефлексия:

— Что ты чувствовал(а), когда говорил(а) комплименты другим участникам?

— Что ты чувствовал, когда тебе говорили комплименты?

— Легко ли было похвалить себя?

**5. Упражнение «Ты — молодец, потому что…» (10 мин.)**

По кругу из рук в руки пускается мягкое игрушечное сердечко. Каждый, у кого в руках оказывается сердечко, обращается к герою по имени, говорит ему: «Ты — молодец, потому что…» – и называет какое-то положительное качество или полезное умение героя. В это время ведущий (психолог или классный руководитель) оформляет листок с солнышком, записывая все названные положительные качества ребенка на лучах солнца.

**Ритуал прощания «Я желаю себе и другим…»**

Мяч передается по кругу. Участник, который держит в руке мяч, отвечает на предложенные ниже вопросы, говорит добрые пожелания себе и другим, затем передает мяч соседу.

Вопросы ученикам:

— Что вы узнали о понятии «толерантность»?

— Как отношение к самому себе влияет на отношение к другим людям?