**Занятие 14. « Я и ты действуем вместе"**

Цель занятия: Создать у учеников мотивацию на самопознание; способствовать развитию самопознания, рефлексии у учащихся и уверенности в себе.

Необходимые материалы: Тетради, ручки, карандаши, разноцветная коробка с прорезями, обклеенная полосками из шести разных цветов.

План занятия

Приветствие

**Упражнение 1. "Цвет настроения"**

Цель: Снятие напряжения, создание у учеников мотивации на самопознание.

Необходимые материалы: Разноцветная коробка с прорезями, обклеенная полосками из шести разных цветов.

Ход упражнения: По кругу передаётся разноцветная коробка, и ребята по очереди определяют цвет настроения, соответствующего сегодняшнему.

**Рефлексия:**

По каким причинам у тебя то или иное настроение?

Хотелось ли тебе его изменить на протяжении сегодняшнего занятия, дня?

Как считаешь, получится ли это сегодня?

Время: 5 минут

**Упражнение 2. Самоанализ "Кто я? Какой я?"**

Цель: Формирование позитивного отношения к своим возможностям, принятия себя и стремление к совершенствованию; определение общности между участниками группы.

Ход упражнения: Необходимо продолжить письменно три предложения:

Я думаю, что я...;

Другие считают, что я...;

Мне хочется быть...

Для каждого предложения подберите от 5 до 10 определений из списка на доске.

Количество совпадений подсчитывается, на доске отмечается, как много общего между учащимися.

**Рефлексия:**

Узнали ли вы о ком-то что-то новое?

Описывали ли вы только свои положительные стороны?

Время: 20 минут

**Упражнение 3. "Вот я какой! Угадали?"**

Цель: Формирование позитивного отношения к своим возможностям, принятия себя и стремление к совершенствованию.

Ход упражнения: Ребята заполняют анкету, в которой описывают себя и свои увлечения, но не подписывают работу (все ставят на ней свой значок). Сдают свои варианты. Ведущий их перемешивает и раздает. Ребятам необходимо при озвучивании работы узнать, чья она.

**Рефлексия:**

Насколько легко было угадать анкету того или иного человека?

Описывали ли вы только свои положительные стороны в анкете?

Какие испытали трудности?

Обсуждение занятия:

Понравилось или нет занятие?

Что нового узнали из занятия?

Что больше всего запомнилось? Что удивило?

Кого трудней оценивать – себя или других?

Прощание

Педагог-психолог; Белокурова И.В.