

**Тема:** Моя индивидуальность

**Цель:** формирование положительной «Я» -концепция

**Задачи:**

- помочь детям осознать наличие у себя различных положительных качеств;
- активизировать процессы самопознания, формирование позитивного отношения к себе.

### **Ход занятия:**

Добрый день! Я рада приветствовать вас на нашем занятии. Кто из вас знает, что такое индивидуальность.

Индивидуальность – это обладание набором определенных характеристик, которые помогают выделить индивидуума среди других и установить его уникальность. И сегодня мы поговорим о вашей индивидуальности. И начнем мы с приветствия.

#### **1.Приветствие**

-Ребята, сейчас у вас есть возможность сказать друг другу самые добрые слова. И не забываем говорить слова благодарности за комплименты.

#### **2.Рассказ о своем «Я»**

-А сейчас я буду говорить фразы, а игроки должны будут продолжить ее.

1) Больше всего на свете я люблю...

2) Я счастлив, когда...

3) Мне не нравится, когда...

4) Я обижаюсь, когда...

5) Я радуюсь, когда...

#### **3. Упражнение «Звездная карта жизни»**

-Сейчас мы будем создавать свою собственную звездную карту жизни;

В центре круга мы будем писать «Я». Это центр вселенной. Вокруг нее большие красивые звезды с надписями любимой вещи: любимый цвет, любимое животное, хобби и т.д.

-Это ресурсы, которые поддерживают человека по жизни

Каждый участник показывает свою карту и рассказывает о том, какие ресурсы поддерживают его.

Анализ:

-Что нового вы открыли в себе?

Игроки высказываются по очереди.

Вывод:

-Звездная карта показывает, что у каждого из вас много увлечений и вы очень интересные и у каждого много увлечений.

#### **4. Упражнение «Коробка переживаний»**

-В вашу волшебную коробочку вы складываете ваши неприятные переживания и заботы. После этого эту коробку заклеивают и убирают в дальний ящик вместе с вашими переживаниями.

Анализ:

-Что вы сейчас чувствуете?

#### **5. Рефлексия**

-Каковы ваши впечатления от занятия?

-Что понравилось?

-Что не понравилось?

-Какие открытия вы сделали для себя?

#### **6. Прощание**

Скажите напоследок друг другу что-то хорошее.