

Тема : «Я-прошлое. Я-настоящее»

Цели:

- развитие позитивного самоотношения;
- развитие рефлексии;
- повышение чувства уверенности у обучающихся.

Материалы : Лист бумаги А4, карандаши

Ход занятия

1.Приветствие
Здравствуй!

-С каким настроением вы пришли на урок?



2.Раскрытие темы занятия

Сегодня мы поговорим о том, что в каждом из нас есть хорошего и чем мы можем гордиться. Ведь для того чтобы другие люди могли узнать нас с хорошей стороны, нам нужно разбираться в себе, знать, что мы любим, как о себе думаем, о чем мечтаем.

3.Упражнение «Я в прошлом, настоящем и будущем».

Нарисуй, каким ты видишь себя в прошлом, настоящем и будущем. *Обсуждение.*

Какой из рисунков тебе нравится больше всего?

Кем ты себя видишь в будущем?

Какие качества у тебя появятся?

Что бы ты себе пожелал?

Расскажи о себе, добавляя фразу «Однажды я...» каким-нибудь собственным достижением.

Например: «Однажды я прибежал быстрее всех на физкультуре».

Физкультминутка для глаз



4. Упражнение «Все звезды».

Закрой глаза. Вспомни какое-нибудь событие твоей жизни, когда ты чувствовал себя звездой. Что это было за событие? Какие чувства тебя переполняли? Кто был рядом с тобой? Говорили ли они приятные для тебя вещи? Что именно? Какой эпизод вспоминается наиболее ярко?.. Потихоньку открывай глаза.

Теперь мы вырежем из цветного картона большие звезды, и ты нарисуете внутри их те моменты жизни, когда ты чувствовал себя победителем, переживал успех. В рисунке могут присутствовать люди, которые для тебя важны или которые помогали достичь успеха.

Обсуждение.

Что ты чувствовал, выполняя это упражнение?

Легко ли было вспомнить ситуацию успеха?

В своей обычной жизни ты чаще вспоминаете о приятных или неприятных вещах?

5. Упражнение «Я-прошлое. Я-настоящее»

На листе А4 нарисуй длинный прямой отрезок. Это – твоя жизнь. Левый конец отрезка – ты родился. Правый конец – завершение жизни. Отметь на отрезке, где ты сейчас. Теперь на отрезке есть твоё прошлое, настоящее и будущее. Что самое важное было в твоём детстве? Нарисуйте это рядом с твоим прошлым. Какой цвет подходит для твоего прошлого? Раскрась это время вашей жизни. Каким цветом можно изобразить твоё настоящее, то, как ты живешь сейчас? Что самое важное происходит в твоей жизни сейчас? Нарисуй или напиши это на отрезке «настоящее». Каким ты видишь свое будущее? В какие цвета оно раскрашено? Что важное должно произойти в будущем, к чему ты стремишься?

6. Рефлексия занятия.

Я узнал сегодня ...

Мне понравилось / не понравилось сегодня ...

Мне хотелось бы ...

7. Итог занятия

С каким настроением вы заканчиваете урок?



**Урок прошёл
плодотворно, с пользой.
Я научился и могу
научить других**



**Я научился,
но мне
ещё нужна помощь**



**На уроке было трудно.
Ничего не понял**