

Внеурочное занятие по теме: «Путь к своему Я»

Цель занятия: способствовать принятию ответственности за свои мысли.

Планируемые результаты:

1. Научить детей правильно оценивать себя, свои способности и возможности;
2. Формировать «образ Я», развивать самопознание;
3. Корректировать самооценку.

Материалы:

Рабочие листы, стикеры с клейким краем, презентация.

Ход занятия:

1. ЗВЕЗДНОЕ НЕБО

Звёзды большие и маленькие, яркие и тусклые. Для одних это одна или несколько звёзд, для других- бесчисленное множество ярких светящихся точек, то удаляющихся, то приближающихся на расстояние вытянутой руки. Посмотрите внимательно на звёзды и выберите самую прекрасную звезду себе. Быть может, она похожа на вашу мечту детства, а может быть, она вам напоминает о минутах счастья, радости, удачи. Ещё раз полюбуйте своей звездой.

- а) А теперь напишите на стикере свои достоинства, чем вы можете гордиться.
- б) Прикрепите её на наши звезды. И теперь звезды будут нам светить, излучать добро, дружбу, взаимопомощь, поддержку. Посмотрите на звёзды : среди них нет ни одной одинаковой. Они все разные, как и мы с вами. (Приложение 1.)

2. МУЛЬТ

Сегодня у нас не совсем обычное занятие. И для того, чтобы узнать, чем мы будем сегодня заниматься давайте посмотрим небольшой сюжет (кусочек мультфильма «Чебурашка»):.....

Этот мультфильм про необычное животное - Чебурашку: он не знал кто он, как его зовут, что он может делать и от этого был очень несчастлив.

Тоже же самое происходит и в нашей жизни: человек, который не знает кто он, на что способен, где и как может себя проявить, вряд ли (чего-то добьется) будет счастливым и успешным.

Я очень надеюсь, что в ходе нашего занятия, которое называется «Путь к своему Я», каждый из Вас сможет узнать о себе что-то новое и интересное.

Мы поговорим об уникальности и неповторимости каждого из Вас и для этого мы отправимся в путешествие по стране вашего «Я».

ЗНАКОМСТВО С КАРТОЙ (Приложение 2)

3. ЧЕМОДАН (в рабочем листе) (Приложение 3)

- Скажите, пожалуйста, что делают люди, перед тем, как отправиться в дальнюю дорогу? – собирают чемоданы, сумки, рюкзаки. Давайте и мы с вами этим займемся. Путешествие у нас необычное, поэтому и чемоданы и у нас будут – волшебными. В них мы будем складывать не вещи, а особенности своей внешности. - Сразу хочу отметить, что это должны быть самые «лучшие» Ваши черты. Для того, чтобы Вам было легче, Вы можете представить, что Вы самый красивый человек на Земле! Описывая свои особенности, вы должны гордиться собой: Я возьму с собой не просто глаза - а самые зеленые на свете глаза, не просто уши - а самые замечательные на свете ушки, не просто улыбка - а сногшибательная улыбка и т.д.!!! Все понятно? На сборы у вас всего пара минут.-

Ребята, а как вы думаете, в других чемоданах лежит то же самое?

Мы не похожи друг на друга, и это здорово! Если бы люди были одинаковыми, на свете было бы скучно и неинтересно жить. Молодцы, ребята! К путешествию мы подготовились. А теперь давайте подведем небольшой итог. Я попрошу поднять руки тех, кому легко было выполнять это задание. (несколько ребят можно попросить объяснить почему задание показалось им легким). А теперь поднимите руки те, кому было тяжело собирать чемодан. Почему? (Для того, чтобы дети не чувствовали себя дискомфортно можно подбодрить их сказать, что очень часто людям бывает сложно говорить о себе что-то хорошее, в этом нет ничего страшного. Просто вы должны понимать, что каждый из вас уникален и неповторим, и этим надо гордиться, а не стесняться этого.) А теперь поднимите руку, кто хочет продолжить путешествие и узнать о себе еще много нового и интересного?

ДОП МАТЕРИАЛ: (По данным зарубежных ученых 96% людей в мире недовольны своей внешностью. Многие из них всю жизнь пытаются исправить свои недостатки. Кто-то сидит на диете, кто-то делает пластические операции, кто меняет цвет волос, имидж и т.п. ...

Зачем столько усилий?! Нужно просто любить себя и быть благодарными судьбе за то, что у Вас есть. Я предлагаю Вам очень простое упражнение, которое повысит Вашу уверенность в себе.

Участники вместе с ведущим проговаривают слова и выполняют действия.

Я такой, какой есть (большой палец направлен на себя),

И я очень счастлив здесь (обеими руками показываем пространство вокруг себя).

Я могу быть маленьким (приседаем),

Могу быть большим (подтягиваемся на носочках и тянем руки вверх),

Могу быть худым (руки прижимаем к телу),

Могу быть полным (руки разводим в стороны),

Но мне это неважно (показываем указательными пальцами):

Я такой, какой есть (большой палец направлен на себя),

И Я ОЧЕНЬ СЧАСТЛИВ ЗДЕСЬ! (обеими руками показываем пространство вокруг себя).

4. ГЕРОИ ВИННИ ПУХА (Приложение 4)

Мы движемся по тропинке к вашему «Я» и приближаемся к внутренним качествам человека. Все Вы знаете пословицу «По одежке встречают, по уму провожают». Скажите, а что она означает? Ответы детей.

Конечно, внешность очень важна для человека, но внутренние качества выполняют более важные функции. Они позволяют человеку ставить цели, добиваться их, строить отношения с другими людьми, любить, дружить, создавать семью, растить детей и многое другое.

Сейчас мы поговорим о вашем характере. Обычно человеку очень сложно рассказывать о себе и своих особенностях. Мы этого и не будем делать. Узнать Вас получше нам помогут герои известного мультфильма «Винни-пух».

Ваша задача внимательно посмотреть на героев и подумать кто из них Вам ближе всего (или кто больше на вас похож).

Каждый участник выбирает для себя сказочного персонажа и озвучивает его характеристику.

Затем участникам задается вопрос, похоже ли описание этих героев на их характер. Если есть значительные расхождения, участнику предлагается написать свои черты характера. Можно использовать дополнительное **упражнение «Бабочки»**.

5. ДРАКОН МОИХ НЕДОСТАТКОВ

Посмотрим на карту. Мы приближаемся к «Человеческим недостаткам».

Люди обладают не только положительными качествами. У каждого из нас есть «свой Дракон» - это наши недостатки, которые мешают нам добиваться успеха. Сначала он появляется в образе маленького безобидного Дракоши, но если вовремя его не победить, он будет мешать не только нам, но и окружающим людям.

Если вы хотите жить в согласии с самим собой, я предлагаю Вам побороть своего Дракона.

Для этого Вам нужно сначала написать свои самые главные недостатки (хотя бы три). Участники выполняют задание...

Теперь Вы должны подумать, как с ними справиться. Вы можете описать какие-то ваши положительные черты, способности или действия, которые могут Вам в этом помочь (можно написать, кто и чем может помочь).

После выполнения задания участники озвучивают то, что у них получилось (дети отвечают по желанию).

Затем задаются вопросы: «Кому было легко выполнять упражнение. Почему?», «Кому было сложно выполнять упражнение? Почему? (все обсуждается вместе с детьми)

6. КОРАБЛИК(Приложение 5)

Следующая наша остановка «Река времени». Это место, где события прошлого и настоящего перемешиваются и направляются в ваше будущее. Никто не знает, что ждет нас там. Но у человека всегда есть выбор: подчиниться судьбе и плыть по течению или быть хозяином своей жизни, ставить себе цели и добиваться их, преодолевая все препятствия.

Какой выбор сделаете Вы? Ответы детей...

Если Вы хотите добиться успеха в жизни, вы должны знать чего хотите, уметь ставить цели. Давайте мы с вами в этом и потренируемся.

Подумайте, чего вы хотите добиться в жизни, о чем мечтаете. Напишите об этом. Для этого можно использовать фразы:

- Я мечтаю поехать ...

- Я мечтаю стать ...

- Я мечтаю сделать ...

- Я хочу добиться ...и др.

Молодцы ребята, а теперь «отпустите свой кораблик в дальнейшее плавание», только не забывайте о том, что написали.

РЕФЛЕКСИЯ

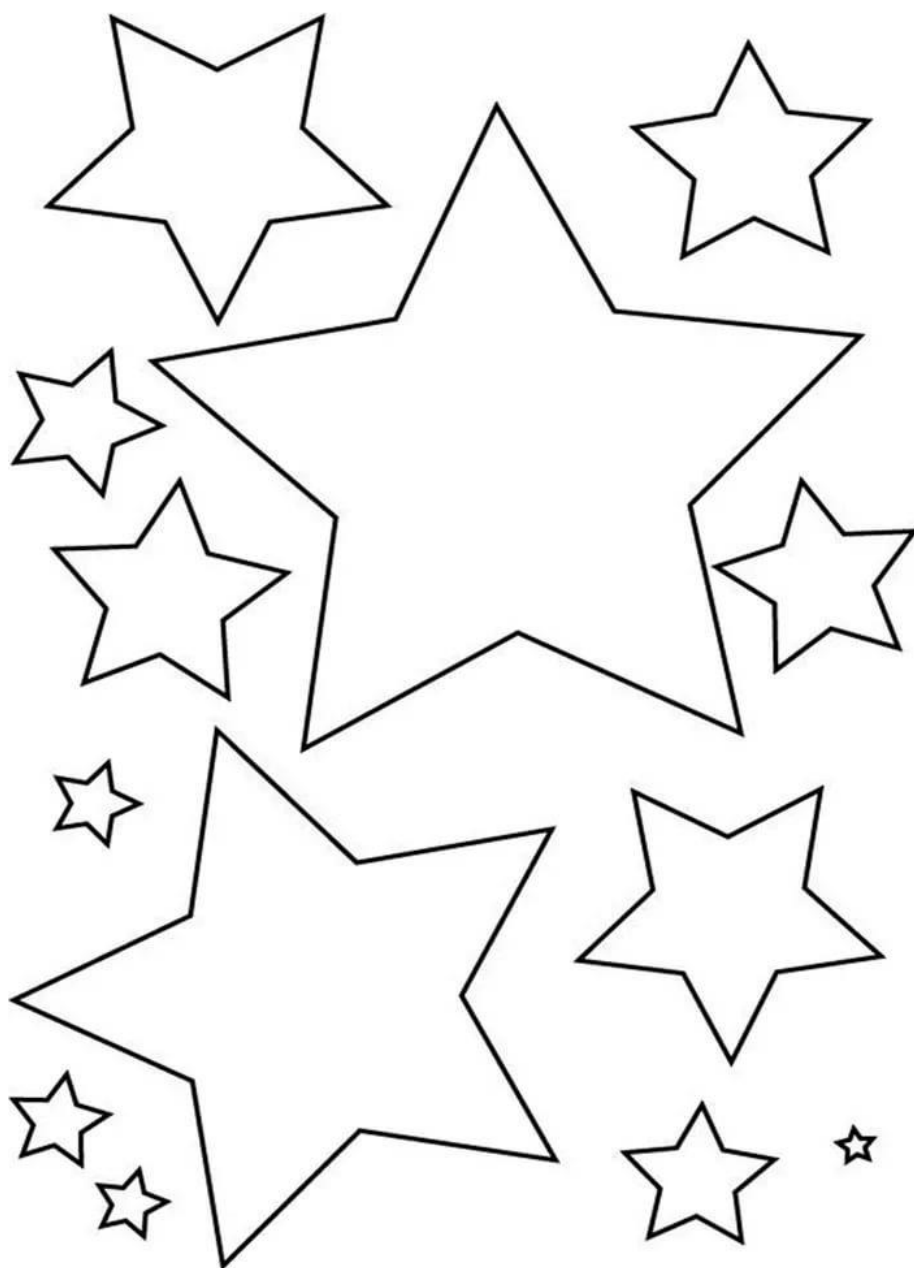
Итак, ребята мы с Вами подошли к последней остановке на пути к Вашему «Я». За время путешествия мы собрали особенности Вашей внешности и личностные качества, победили дракона человеческих недостатков и немножко помечтали о Вашем будущем. А теперь - пора узнать для чего нам все это было нужно.

Ребята, поднимите, пожалуйста, руки те, кто хочет добиться успеха в жизни...

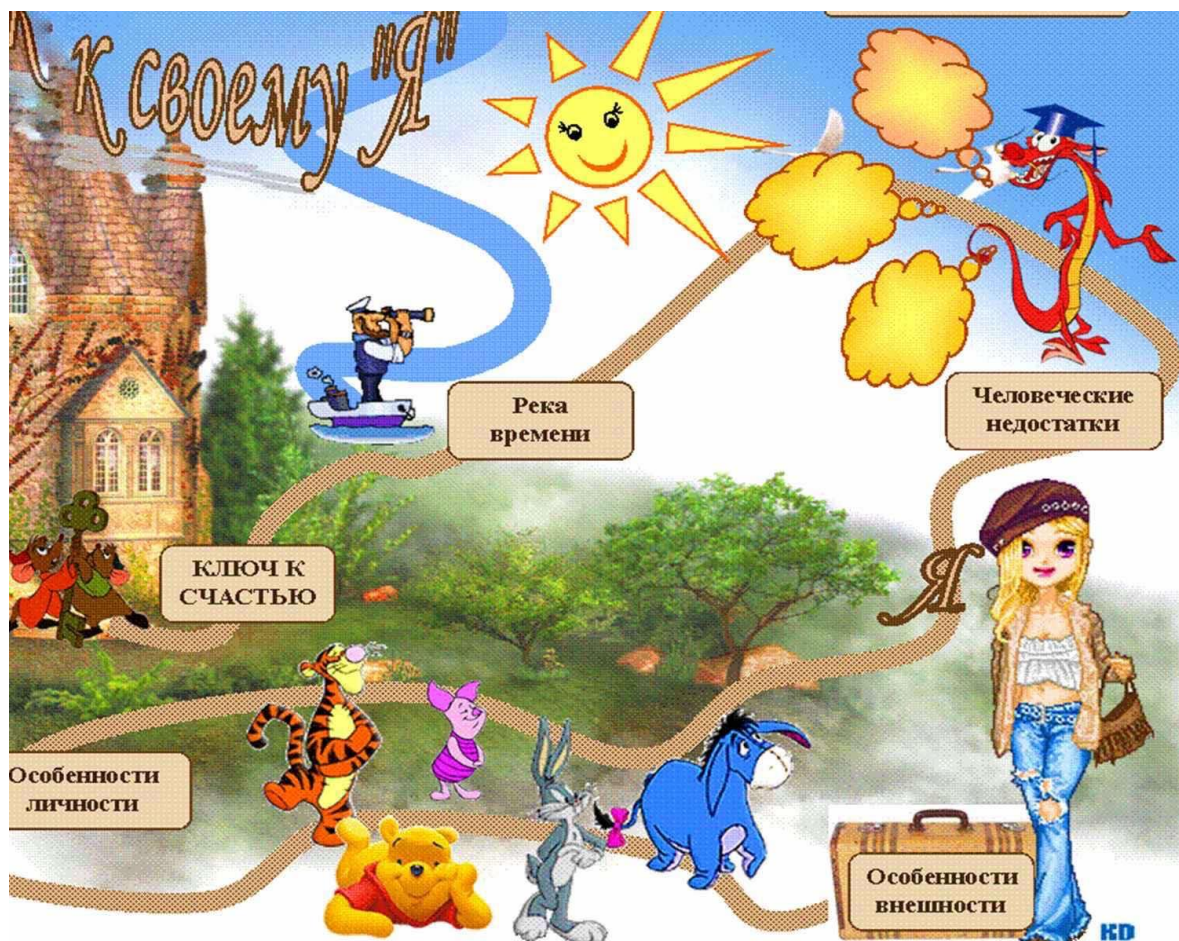
«Ключ» к Вашему счастью и успеху – это знание и принятие себя со всеми достоинствами и недостатками, это умение ставить цели и достигать их, несмотря ни на какие препятствия. Любите себя, верьте в себя, и вы сможете многого добиться в своей жизни.

Вот и пришла пора расставаться! Но у нас остались звёздочки, которые светили нам в течение занятия. Посмотрите как они горят, вы стали увереннее и звёзды подросли и ярче загорелись. «Если звёзды зажигаются, значит это кому –нибудь нужно!» Они наполнены нашей энергией, добротой, оптимизмом, верой в завтрашний день. Пусть ваши звёздочки подскажут верный путь и помогут решить ваши проблемы.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1



ПРИЛОЖЕНИЕ 2



ПРИЛОЖЕНИЕ 3

1. ОСТАНОВКА

«Внешние особенности человека»



Упражнение «Мой волшебный чемодан»

Я отправляюсь в путешествие по стране своего «Я». С собой в дорогу я возьму:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____
- 8) _____
- 9) _____
- 10) _____



У Винни-пухов очень хорошо развита способность к рассуждению: им нравится изучать каждое новое явление или событие. Они могут хорошо учиться, потому что это им это интересно. Они охотно принимают участие в различных спорах для того, чтобы докопаться до правды. Это фантазеры и изобретатели, которые часто находят нестандартные решения.

Они любознательные, активные, общительные, добрые, ответственные, честные, бескорыстные, дружелюбные, но немного ленивые.

2. ОСТАНОВКА

«Внутренние качества человека» (особенности личности)

Упражнение «Мой сказочный герой»



Это жизнерадостные, никогда не унывающие люди, которые с легкостью готовы поделиться с окружающими своим хорошим настроением. Из Тигров могут получиться отличные лидеры, своим напором они способны «сдвинуть с места горы». Но иногда им не хватает терпения, усидчивости, внимания, чтобы завершить начатое дело.

Они активные, веселые, общительные, смелые, находчивые, любознательные, артистичные и раскованные.



Это образованные и очень ответственные и люди. Среди Кроликов много тех, кто не боится взять на себя роль лидера в сложной ситуации. Они умеют хорошо руководить и организовывать людей. Но иногда они переоценивают свои возможности и не всегда могут довести начатое дело до конца.

Люди типа Иа романтичны и тонко чувствуют красоту окружающего мира. Они любят природу: деревья, птиц, животных. Могут увлекаться музыкой, рисованием, стихами. Они добрые, ранимые, чувствительные, замкнутые (сдержанные), спокойные, очень самостоятельные и ответственные.

Пятачки – душа любой компании. С ними легко, они внимательные слушатели, добрые и откровенные друзья. Но часто они бывают несамостоятельными. Им становится трудно, если рядом нет человека, которому Пятачки стараются подражать в одежде, поведении, словах.



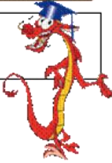
Они умные, активные, находчивые, рассудительные и трудолюбивые. Любят контролировать и делать замечания, умеют отстаивать свою точку зрения. Их трудно переубедить, чаще всего они считают, что все делают правильно.



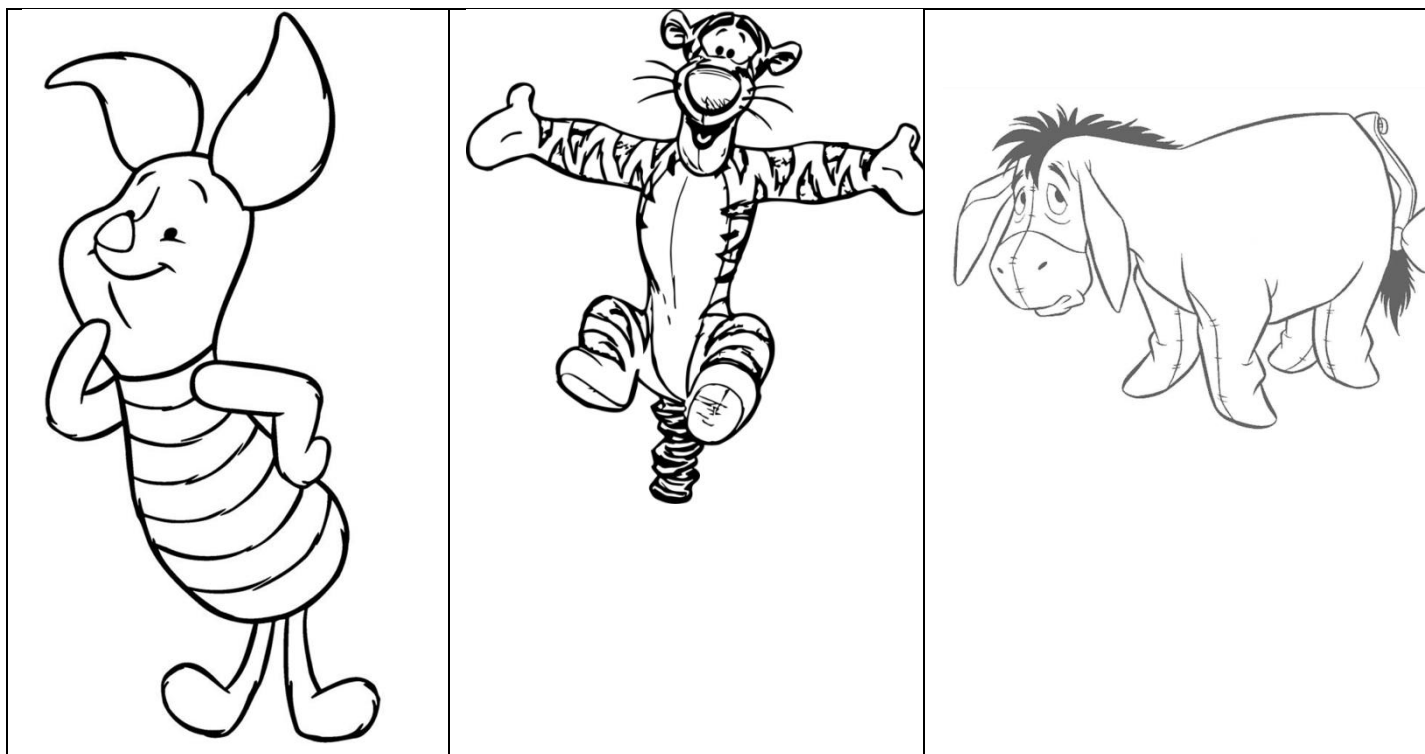
Они милые, добрые, честные, откровенные, общительные, дружелюбные, щедрые и очень отзывчивые. Они всегда готовы прийти на помощь.



Совы – настоящие интеллектуалы. Это люди, способные делать точные выводы и прогнозы. К ним всегда обращаются за помощью и советами в решении разных вопросов и споров. Они, ответственные, добрые, щедрые, рассудительные, очень любознательные, и трудолюбивые, но немного рассеянные.

3. ОСТАНОВКА «Человеческие недостатки»	4. ОСТАНОВКА «Река времени»	5. ОСТАНОВКА «Ключ к успеху»
Упражнение «Дракон моих недостатков»  МОИ НЕДОСТАТКИ (отрицательные качества): 1) _____ 2) _____ 3) _____ 4) _____ 5) _____  СПОСОБЫ БОРЬБЫ С НЕДОСТАТКАМИ («лучики Добра»): 1) _____ 2) _____ 3) _____ 4) _____ 5) _____	Упражнение «Кораблик моего будущего»  МОИ ЦЕЛИ 1) Я мечтаю поехать _____ 2) Я мечтаю стать _____ 3) Я мечтаю сделать _____ 4) Я хочу добиться _____ 5) Я хочу получить _____	Упражнение «Я—это Я»  Я — это Я. Во всем мире нет никого похожего на меня. Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, мои мысли и чувства, мои успехи и поражения, мое прошлое и настоящее. Все, что Я вижу и слышу, все, что Я говорю и делаю, все, что Я думаю и чувствую в данный момент, — все это мое. Я дружу с собой и люблю себя. Каждый день Я могу узнавать о себе что-то новое. Я могу расти и развиваться. Я хорошо знаю, чего хочу! Я — творец своей жизни! Я — это Я, и Я — это замечательно!  Дорогой друг, поздравляю тебя! Ты закончил большое путешествие по стране своего «Я». Надеюсь, что ты узнал много нового и интересного о себе. Теперь ты: — знаешь о своих достоинствах и недостатках; — понимаешь, что для того чтобы быть успешным, нужно любить и уважать себя, уметь ставить цели и преодолевать препятствия, постоянно расти и развиваться. Удачи тебе! И помни, что никто не сделает тебя счастливым, кроме тебя самого!

ПРИЛОЖЕНИЕ 4





ПРИЛОЖЕНИЕ 5

