***Я И МОЕ ИМЯ***

***Урок психологии для младших подростков***

**Цели**

Способствовать формированию позитивного образа «Я».

 Развивать навыки общения.

 Активизировать процесс самопознания.

**Задачи**

Развивать позитивное самовосприятие.

 Способствовать принятию собственного имени.

 Развивать коммуникативные навыки.

 Развивать творческое самовыражение при помощи рисования.

 Обучать элементам релаксации и визуализации.

 Формировать элементарные представления об образе «Я».

 Провести экспресс-диагностику содержания образа «Я».

 Формировать адекватную самооценку.

 Содействовать сплочению группы.

**Оборудование**

Магнитная доска, магнитофон, аудиокассеты с музыкой для релаксации (например, «Quiet Water», «Relax West», «Звуки природы»), бумага для рисования, мелки, фломастеры, простые карандаши, ластики, мячик, клубок толстых ниток, плакат «Образ «Я», карточки с именами участников, книга Б. Хигира «Имя, характер, судьба», ароматическое масло для снятия нервного напряжения (иланг-иланг, лаванда).

**План урока**

1. Приветствие. Постановка проблемы.

 2. Экспресс-диагностика отношения к собственному имени.

 3. Групповая работа по принятию имени.

 4. Релаксация «Представь свое имя».

 5. Арт-терапевтическое упражнение «Нарисуй свое имя».

 6. Обсуждение рисунков, группировка по признакам.

 7. Упражнение на сплочение группы «Паутинка».

 8. Понятие об образе «Я», устное самоописание.

 9. Подведение итогов.

 10. Упражнение «Накопительные аплодисменты».

 11. Прощание.

**Ход урока**

Ведущий. Здравствуйте, ребята! (Дети встают.) Меня зовут Ирина Валерьевна. Я работаю психологом. Сегодня я проведу урок психологии, на котором вы, как и на любом уроке, узнаете что-то новое, и это будет новое знание о себе, о нас с вами.

Кто я? Этот вопрос задавали себе люди во все времена. А зачем человеку надо это знать? От того, каким человек себя представляет, зависит, как он будет себя вести, чем заниматься и, вообще, какой жизненный путь выберет.

Итак. Кто я? Какой возникает самый первый, естественный и простой ответ? (Я — человек.) А что есть у каждого человека, без чего ему не прожить? (Без имени.) Я очень хочу познакомиться с вами.

**Упражнение «Знакомство»**

Ученик ловит мяч, смотрит в глаза ведущему и называет свое имя.

Ведущий отвечает: «Очень приятно».

Ведущий. А теперь несколько секунд подумайте о себе, задайте себе вопрос «Кто я?», вспомните все самое важное, самое хорошее и сохраните в душе, это нам пригодится.

Дети выполняют задание.

Ведущий. Вернемся к нашим именам. Имя дается человеку другими людьми и в такой момент жизни, когда посоветоваться с ним самим никак невозможно. И все люди по-разному относятся к своему имени: кому-то оно нравится, а кому-то нет. Мне интересно ваше отношение. Сейчас мы покажем его на пальцах. Мы закроем глаза, я хлопну в ладоши, и пять пальцев покажет тот, кто в восторге от своего имени, четыре — кому оно нравится, три — относится спокойно, два — не очень нравится, один — совсем не нравится. Приготовились, закрыли глаза... (Ведущий хлопает в ладоши.) Открываем глаза, посмотрим, что получилось. (Без комментариев.) А как вы думаете, важно, чтобы свое имя нравилось? А почему? Я тоже думаю, что важно.

Как мир меняется,

 и как я сам меняюсь!

 Лишь именем одним

 я называюсь!

Эти слова Николая Заболоцкого подчеркивают постоянство нашего имени, ведь оно дается человеку, как правило, один раз и на всю жизнь. И хорошее отношение к имени служит первой ступенькой на пути принятия человеком самого себя. Давайте же поможем кому-нибудь из вас полюбить свое имя.

**Упражнение «Имя»**

Вызывается кто-то один по желанию.

Ведущий. Мы называем все возможные варианты этого имени. А ты (обращается к ребенку по имени), просто сиди, слушай и выбирай, что тебе нравится...

Имя — это не просто набор звуков, оно имеет свое значение. (Говорим о значении этого имени, ссылка на книгу Б. Хигира). А ведь это имя носило и носит много прекрасных людей. (Называем знаменитых тезок.) Вот в какой приятной компании ты находишься.

А еще, ребята, поговорите дома с родителями о том, в честь кого вас назвали, кто выбрал для вас имя, какие были варианты: то есть узнайте историю вашего имени. Вспомните, как называют вас в вашей семье, ведь «у любимого дитятки двести имен».

Итак, (обращается к ребенку по имени), ты выбрал вариант имени, который тебе нравится? Если нет, выбери какое-нибудь другое имя. Пускай сегодня ты будешь...

**Упражнение «Представь себе»**

Ведущий. А сейчас каждый представит себе свое имя. Сядьте поудобнее (ноги стоят на полу, руки свободно лежат на коленях), сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, расслабьте ноги, руки, плечи, шею, мышцы лица, закройте глаза....

Представьте свое имя. Может быть, вы увидите его написанным или нарисованным. Какое оно? Большое или маленькое? Какого оно цвета? Оно светлое или темное, яркое или нежное? Может, вы видите какие-то образы. Каково ваше имя на ощупь, мягкое или твердое, теплое или холодное. Может, вы услышите звук вашего имени. А может, почувствуете вкус и запах... Побудьте немного со своим именем. А теперь возвращаемся назад... Откройте глаза, вздохните, потянитесь, сядьте прямо.

**Упражнение «Нарисуй имя»**

Ведущий. Давайте нарисуем свое имя. Возьмите бумагу, мелки или фломастеры и изобразите то, что увидели. Если не удалось что-то представить, то просто начинайте рисовать, посмотрим, что получится. Рисуйте так, как вы можете. Сейчас нам важно, чтобы каждый выразил на бумаге то, что он хочет. Работаем 5 минут, пока звучит музыка. За минуту до окончания я предупрежу вас. Начинаем... Когда будете готовы, повесьте сами свой рисунок на доску, куда вам хочется.

Далее проводится обсуждение рисунков.

Ведущий. Посмотрите, какой у нас получился сад имен. Наши имена — как цветы, нет некрасивых цветов: и пышная роза, и гордый гладиолус, и скромная незабудка — все прекрасны по-своему. Также и наши имена, и мы сами. Каждый человек неповторим и уникален. Это означает, что не было и нет на земле точно такого же человека, как ты (обращается к ребенку по имени), ты (обращается к другому ребенку по имени). А все вместе мы составляем чудесный сад.

Посмотрите внимательно на свои рисунки: некоторые из них чем-то похожи. Скажите, пожалуйста, а какие имена могли бы расти на одной клумбе? По какому признаку? (По цвету, форме, настроению...) Присмотритесь к этим людям в жизни. Может быть, и они сами чем-то похожи друг на друга

**Упражнение «Паутинка»**

Ведущий. Мы живем среди других людей. Мнение другого человека добавляет что-то в нашу копилочку знаний о себе. Иногда наше представление о себе совпадает с мнением окружающих, иногда нет, и это нормально. Следующее упражнение поможет нам взглянуть на себя глазами другого. Но сегодня я попрошу вас быть тактичными и говорить о своих товарищах только хорошее.

Выходите, пожалуйста, и становитесь в круг. Я бросаю клубок, смотрю на человека, обращаюсь к нему по имени и говорю о том, что мне нравится в его характере, поведении, внешности. Затем клубок бросает тот, кто его получил, и т.д.

Дети выполняют задание.

Ведущий. Посмотрите на эти нити, которые только что нас связали. Обычно мы их не видим, но они существуют. Пусть и в жизни нас всегда связывают нити теплых, добрых слов и чувств. А теперь распутаем паутинку, вспомним, что говорили нам другие дети.

**Понятие об образе «Я»**

Ведущий. Давайте теперь вернемся к вопросу, который я задала в начале урока: «Кто я?» Наши представления о себе составляют образ «Я» (показывает плакат).

Что входит в это понятие? Все то, о чем мы сегодня с вами говорили, это и имя, и внешность, и черты характера, и интересы (продолжает схему). Кроме того, в школе каждый из вас — (ученик), дома — (сын, дочь)... Кто-нибудь хочет рассказать о себе?

Слушаем 1—2 самоописания.

Ведущий. Спасибо, ребята. Посмотрите еще раз на нашу схему, на что она похожа? (На солнышко.) Я желаю, чтобы у каждого из вас образ «Я» был таким же светлым и теплым, как солнышко. Конечно, и на солнце есть пятна, но это не мешает ему согревать и освещать все вокруг. Посмотрите, несколько лучиков я оставила, этот рисунок не закончен. Почему?

Сегодня мы только коснулись вершины айсберга, только начали отвечать на один из самых главных вопросов. Дать какой-то определенный, точный ответ невозможно, ведь наш путь продолжается, и отвечать на этот вопрос мы с вами будем всю свою жизнь.

Ведущий. Скажите, пожалуйста, что интересного для вас было на уроке? Может быть, кто-то узнал что-то новое или необычное о себе, своем имени, отношении к вам одноклассников? Что вам понравилось? А что показалось трудным?

Происходит обсуждение.

**Упражнение «Накопительные аплодисменты»**

Ведущий. Ребята, спасибо вам за работу, мне было с вами очень интересно. Я хочу, чтобы мы поблагодарили друг друга при помощи упражнения «Накопительные аплодисменты». Я подхожу к тебе (обращается к ребенку по имени) и дарю аплодисменты. Это для тебя. К кому пойдем дальше, выбирай. Так по очереди подходим ко всем участникам. А в самом конце — мы благодарим всех участников за то, что они были с нами! Все вместе хлопаем в ладоши.

**Прощание**

Ведущий. Все протягиваем в центр круга правые ладошки, кладем их друг на друга, затем так же соединяем левые ладошки. Немного помолчим, а теперь говорим хором: «До свидания»! Всего хорошего, желаю вам успехов!