

Классный час с элементами тренинга «Тропинка к своему «Я»».

Цель: психологическое просвещение, познание своего внутреннего мира.

Задачи:

- Создание условий для самопознания;
- Мини-терапия, самокоррекция выявленных проблем;
- Обучение способам снятия мышечного напряжения;
- Социометрическое наблюдение.

Оборудование: лист ватмана, клей, листы бумаги, цветные карандаши у каждого участника.

Ход занятия:

I Организационный момент.

Дети расположены в кругу.

1. Сообщение темы и цели

Известно, что «Самое трудное – познать самого себя», но мы сегодня попытаемся это сделать. Тема нашего классного часа «Тропинка к своему «Я»». Сегодня мы с вами отправимся в путешествие на волшебную поляну. В ходе этого путешествия мы постараемся узнать немного больше о себе и о других.

2. Приветствие, знакомство. Упражнение «Меня зовут..., Мне нравится...».

Но прежде чем отправиться в путешествие, мы должны познакомиться. Каждый из вас называет свое имя и что вам нравится.

Например: Меня зовут Надежда, мне нравится читать стихи. Продолжаем по кругу.

3. Разминка. Упражнение «Поменяйтесь местами те, кто...»

Выполняем следующее упражнение, в ходе которого мы увидим, что у вас есть общего. Я говорю «Поменяйтесь местами те, кто...» и называю признак, те, кто этим признаком обладают, должны встать и пересесть на другое место.

Итак, поменяйтесь местами те, кто...

-мальчики;

- девочки;
- с темными волосами;
- с голубыми глазами;
- имеют черный цвет в одежде;
- имеют белый цвет;
- любят математику;
- часто ходят в библиотеку;
- любят кататься на коньках;
- любят играть в компьютерные игры.

II Основная часть.

1. Введение в игру. Упражнение на визуализацию «Поляна».

А теперь пришло время отправляться в путешествие. Сядьте поудобнее, закройте глаза и представьте себе...

Представьте себе, что вы идете по тропинке в лесу. Замечательный теплый солнечный день. Тропинка петляет меж деревьев, солнечные блики играют на их листьях. Легкий ветерок обдувает вам лицо, вы вдыхаете запах трав и цветов, птицы поют вам свои песни... Вы идете медленно, никуда не спеша, наслаждаясь летним днем. И вот ваша тропинка вывела вас на поляну. Это солнечная поляна, на которой растут самые разные цветы и травы. Весело кружат бабочки над поляной, жужжат пчелы, перелетая от одного цветка к другому. А посмотрите, какие красивые, какие разные цветы! Высокие и низкие, яркие и бледные, крупные и мелкие соцветия. Выберите цветок, который понравился вам больше всего, привлек ваше внимание. Подойдите к нему ближе, вдохните его аромат. Рассмотрите его внимательнее, постарайтесь запомнить его как можно лучше: какой у него стебелек, какой венчик, какие листочки.

Посмотрите еще раз на свой цветочек... и откройте глаза.

А теперь нарисуйте тот цветок, который вы увидели.

2. Самодиагностика.

Оценка своего рисунка.

Рассмотрите внимательно свой цветок:

- есть ли у цветка почва под ногами? Если да – вы уверенно стоите на ногах, если нет – вы чувствуете себя неуверенно, не чувствуете поддержки, не твердо стоите на ногах. Если вы нарисовали цветок в горшке – вы домашний человек.

- крепко ли стоит цветок на стебле? Если стебель тоненький, нарисованный одной ниточкой, а голова большая, тяжелая и как бы клонится на бок – вы чувствуете усталость, недостаток сил. Если стебель крепкий, толстый – и вы активны, уверены.

- есть ли у цветка колючки? Какие они? Зачем они нужны вашему цветку? Скорее всего, так вы пытаетесь защититься от кого-то, проявляете защитную агрессию. Когда кто-то пытается вас обидеть – вы выпускаете свои колючки.

- есть ли у цветка листья? Какие они? Если листьев нет – вы чувствуете себя незащищенным. Если листья очень большие – вы закрываетесь от внешнего мира, прячетесь за этими листьями.

- какой сам цветочек? Если цветок яркий, хорошо прорисованный, украшенный – вы и в жизни любите себя украшать, для вас большое значение имеет внешность. Если цветок нарисован небрежно, просто – внешность для вас далеко не важный показатель.

- как ваш цветок чувствует себя в целом? Какое создает впечатление? Всего ли ему достаточно или чего-то не хватает?

3. Самокоррекция.

Вы посмотрели на свой цветок, оценили его, что-то новое узнали о себе. Теперь, если вас что-то не устраивает в вашем цветке – вы можете это исправить: дорисовать, добавить или наоборот убрать. Работая с цветком, представляйте себе, как и в вашей жизни убирается все негативное и добавляется все хорошее. Ведь ваш цветок – это и есть вы сами.

4. Социометрическое наблюдение (информация для классного руководителя).

Каждый из вас – цветок, по-своему прекрасный. Но волею судьбы случилось так, что всем вам приходится цвести и расти на одной поляне – в этом классе. Вот она, наша волшебная поляна (лист ватмана). Давайте заселим ее вашими цветами. Возьмите клей и приклейте ваш рисунок в любое место на этой поляне.

Посмотрите, какая красивая поляна у вас получилась. После занятия вы можете поместить ее у себя в классном уголке.

5. Мышечная релаксация. Упражнение «Колючка»

И на этой вот солнечной красивой поляне росла одинокая колючка. Конечно, росла она там не одна: вокруг было много цветов и трав, но Колючке казалось, что на свете она – одна-одинешенька, а если кто и растет рядом, то только одни репейники. Поэтому Колючка ни с кем не дружила. Она часто смотрела в синее небо и размышляла: «Вот небо – большое, чистое, светлое. А вот – солнце – теплое, ласковое, нежное. Но они так далеки от меня, так недосыгаемы! А я одинока и привязана к земле». Она думала так изо дня в день и все больше сжималась от одиночества, и все тверже становились ее иголки.

Ребята, а с вами случалось такое, что вы чувствовали себя одиноким?

Представьте себе, что вы и есть та самая Колючка, которая сжалась от напряжения. Зажмите сильно-сильно кулаки, еще сильнее, сильнее... А теперь расслабьте руки, потрясите кистями.

Зажимаем ноги: давим пятками в пол, напрягаем все мышцы сильно, еще сильнее, сильнее... Расслабьте ноги.

Напрягаем лицо. Замурьтесь так сильно как только можете, еще сильнее, сильнее... Расслабьте лицо.

А теперь напрягаем все одновременно: руки, ноги и лицо, а плечи при этом поднимите как можно выше. Расслабьтесь.

Какие у вас ощущения?

Расслабление (релаксация) лучше всего ощущается после напряжения и способствует восстановлению сил и энергии.

Однажды Колючка проснулась от чьего-то прикосновения. Она посмотрела по сторонам и увидела Солнечный Лучик. «Привет!» - сказал он ей – «Уже середина лета, все цветы цветут, а о чем думаешь ты?». «Что значит, цветут?» – удивилась Колючка – «Я об этом ничего не знаю!». «А ты посмотри вокруг, и увидишь!» - улыбнулся ей Лучик.

Колючка оглянулась вокруг и впервые заметила, на какой большой и светлой поляне она растет. Колючка улыбнулась и – расцвела!

Представим себя Колючкой, которая расцвела. Встаньте на своих местах. Улыбнитесь друг другу, поднимите руки вверх, потянитесь к солнышку, помашите друг другу ладошками!

III Итог.

1. Заключительное упражнение. Упражнение «Желаю тебе»

Ребята, сегодня каждый из вас по тропинке пришел к своему цветочку и узнал немного больше о себе самом. Я надеюсь, что вам было полезно и интересно. А теперь давайте пожелаем друг другу чего-то хорошего.

По кругу передаем друг другу пожелания.

Ребята, а я желаю вам никогда не превращаться в колючек, а оставаться яркими красивыми солнечными цветами, чтобы вы всегда радовались сами и радовали окружающих.

Спасибо вам за интересные мысли, за активное участие, за красивые рисунки и за хорошее настроение.

До свидания!