

# ЗАНЯТИЕ педагога-психолога для учащихся начальной школы ЗАЧЕМ НУЖНО ЗНАТЬ СЕБЯ?

## Цели

Создать у учеников мотивацию на самопознание.  
Способствовать самопознанию и рефлексии учащихся.

## Материалы

Тетради, ручки, карандаши, разноцветная коробка с прорезями, обклеенная полосками из шести разных цветов.

## ХОД ЗАНЯТИЯ

### 1. Настрой на занятие

#### **Упражнение «Цвет настроения»**

Каждый участник выбирает цвет своего настроения в данный момент и бросает картонный квадратик в прорезь той полоски на коробке, которая соответствует выбранному цвету. Психолог открывает коробку и сообщает (не называя детям обозначения цветов и не подсчитывая их точное количество), с каким настроением пришли сегодня на занятие большинство ребят. Затем выясняет у участников, соответствует ли этот результат их настроению

#### **Упражнение «Я рад общаться с тобой»**

**Психолог.** Сейчас выполните такое задание: протяните рядом стоящему руку со словами: «Я рад общаться с тобой», а тот, кому вы протянули руку, протянет ее следующему с этими же словами. Так «по цепочке» все берутся за руки и образуют круг.

**Психолог.** Как вы считаете, можно ли изменить мнение одноклассников?

*Как это сделать?*

*Вы замечали, что с разными людьми вы ведете себя по-разному?*

*А кто знает себя очень хорошо?*

*Все ли в себе вам нравится?*

*Чем мы отличаемся от других?*

*Нужно ли знать себя?*

### 3. Работа по теме

#### **Самоанализ «Кто я? Какой я?»**

**Психолог.** Продолжите письменно предложения:

*Я думаю, что я...*

*Другие считают, что я...*

*Мне хочется быть...*

*Для каждого предложения подберите от 5 до 10 определений из списка слов на плакате.*

*Психолог вывешивает список слов, помогающих ученикам отвечать на вопросы.*

#### Список слов

Симпатичный, слабый, приятный, грубый, справедливый, хвастливый, трудолюбивый, скучный, остроумный, смелый, жадный, хитрый, смешной, терпеливый, надежный, неприятный, задумчивый, хороший, здоровый, вежливый, робкий, честный, глупый, одинокий, красивый, резкий, нежный, сильный, задиристый, лживый, сообразительный, дружелюбный.

#### **Упражнение «Горячий стул»**

**Психолог.** Сейчас каждый из вас сможет проверить, насколько совпадает представление о нем одноклассников с его собственным представлением о себе.

Каждый (по очереди) будет занимать место на стуле в центре, и участники ответят на вопрос: «Какой

он?» Для этого они должны подобрать одно или несколько определений из того же списка слов на плакате (см. выше). Сидящий в центре отмечает те слова, которые совпадают с его определением (Я думаю, что я...).

Количество совпадений подсчитывается.

**4. Задание.** Сделайте рисунок под названием «Я в лучах солнца». Нарисуйте круг и в центре напишите букву «Я». От границ круга нарисуйте лучи: их количество должно соответствовать отмеченным совпадениям в вашей характеристике. Совпадения положительных качеств нужно рисовать красным карандашом, а отрицательных — синим.

#### **5. Анализ занятия**

**Психолог.** Давайте оценим наше занятие. Поставьте свою оценку: выкиньте на счет «три» нужное количество пальцев одной руки.

Что понравилось?

Какие испытывали трудности?

Кого трудней оценивать — себя или других?