**Розвивальне заняття**

**на тему:**

**«Пізнай себе та інших»**

**Мета:** навчитися розуміти себе та інших, розвивати навички комунікації та взаємодії, взаємоповаги, довіри, емпатійного ставлення один до одного, сприяти згуртуванню учнівського колективу.

**Матеріали:** аркуші паперу, кольорові олівці.

**Учасники:** учні 3-4 класів

**Вступне слово психолога.** Ознайомлення з метою занять, пояснення необхідності групової роботи, очікуваного результату та користі, яку отримає колектив в цілому і кожен учень окремо.

Маєте можливість отримати незвичайний досвід, адже наше заняття – це не звичайний урок. У багатьох народів був і залишається звичай організовувати так звані **«кола розмов»**, тобто місця, де кожен член племені може висловити своє ставлення до будь-якої події чи проблеми. В той час всі інші уважно слухають і намагаються зрозуміти того, хто говорить. Ми з вами також наслідуємо цю мудру і давню традицію.

Будемо вчитися поважати почуття, думки одне одного, висловлювати своє незадоволення в позитивній формі, мудро вирішувати суперечки, будемо вчитичґ відчувати себе успішними.

**Прийняття правил**

1. Правило піднятої руки.
2. Правило активності.
3. Повага один до одного ( не перебивати, звертатись по імені).
4. Правило ведучого.
5. Правило безпеки (спокійне виконання вправ).

За бажанням діти пропонують свої варіанти правил.

Ці правила можна використовувати щодня у житті свого класу.

**Привітання «Усмішка по колу»**

**Поміняйтесь місцями ті, хто…»**

*Мета:*зняти емоційне напруження; формувати невимушену атмосферу; розвивати спостережливість, вміння знаходити спільності та відмінності з іншими.

Діти сидять в колі. Ведучий говорить «Поміняйтесь місцями ті, хто…» і називає якусь ознаку. Діти, які мають цю ознаку, встають зі своїх місць і знаходять собі вільне місце.

Потім вправа ускладнюється. Ведучий забирає свій стілець, називає наступну ознаку і сідає на вільне місце. Той, хто залишився без місця, сам називає ознаку і намагається знайти собі місце.

***Обговорення.***

**Вправа «Калейдоскоп настрою»**

*Мета:*вчити дітей усвідомлювати власний настрій і поважати почуття інших.

Який у нас може бути настрій? Що ми при цьому відчуваємо?

Поважати почуття інших можливо, коли розумієш і поважаєш свої. Інколи кожному з нас важливо побути наодинці із самим собою. Цьому можуть бути різні причини. І тоді цілком доречно, якщо інші залишать вас на деякий час у спокої, щоб ви могли прийти до рівноваги.

Ми з вами створимо калейдоскоп настрою. Ви намалюєте малюнки, які відображають 3 стани: «Гарний настрій. Готовий до спілкування», «Спокійний, врівноважений», «Поганий настрій. Не турбувати». В залежності від того, який настрій будете мати, розміщуєте на парті відповідний малюнок. Інші діти мають поважати вибір своїх однокласників.

***Обговорення малюнків.***

**Вправа «Задоволений-сердитий»**

*Мета:*розвивати вміння усвідомлювати власні почуття, керувати ними.

Заплющіть очі і задумайтесь над тим, що ви робите, коли задоволені і що робите, коли седиті. Спочатку уявіть, що ви задоволені. Що ви при цьому робите? Де знаходитесь? Хто знаходиться поряд з вами? Як ви почуваєте себе? Де в тілі ви відчуваєте, що ви задоволені?

Тепер уявіть собі, що ви сердиті. Що ви робите? Де знаходитесь? Хто знаходиться поряд? Де в тілі ви відчуваєте сердитість? Тепер задумайтесь, в якому настрої ви буваєте частіше: в задоволеному чи сердитому? Оберіть одне з відчуттів: те, в якому буваєте частіше. Тепер відкрийте очі. Починайте ходити по кімнаті, виражаючи це почуття різними способами. Дихайте гнівно або задоволено, рухайтесь у відповідності з цим настроєм. Виражайте своє почуття, не звертаючи уваги на інших дітей. (1 хвилина) Зупиніться. Тепер ви можете повільно перетворитись у протилежний стан. Якщо спочатку були задоволеним, то станьте сердитим і навпаки. Поводьте себе відповідно цьому новому почуттю.Зупиніться. Тепер ви можете повільно повернутись до першого стану. Зверніть увагу, що при цьому змінюється у вашому тілі, як змінюється дихання.Знову зупиніться. Тепер поводьте себе так, як вам захочеться. Придумайте назву цьому почуттю.

***Обговорення:***

* Яке почуття було складніше висловити?
* Як відбувалась зміна почуттів?
* Яке почуття тобі сподобалось більш за все? Що саме тобі сподобалось у ньому?
* Інколи ми можемо змінювати свої почуття.А тобі це вдається?

**Підведення підсумків заняття.**