**Заняття-тренінг для учнів 5 класу «Пізнай себе»**

* **Мета**: розширити можливості особистості у напрямку особистісного зростання та самопізнання;
* усвідомлення та розвиток особистісних якостей.

***Вступне слово***

**Доброго дня!**

     Рада вітати Вас на сьогоднішньому занятті .

    Є люди, які не знають, наскільки важливо те, що вони є в цьому світі.

Є люди, які не знають, скільки радості дарує іншим їхня привітна щира усмішка.

Є люди, які не знають, яким добром для інших є їхня чуйність.

Є люди, які не знають, наскільки б біднішими інші почувались без них.

Є люди, які не знають, що вони дарунок небес.

Але могли б знати, якби їм про це сказати.

Ці твердження можна продовжити до безкінечності. Можливо, вам вони відомі. Але чи легко пізнавати себе? Чи можемо ми себе достатньо оцінити і зрозуміти мотиви своїх вчинків Сьогодні ми з Вами з'ясуємо як же пізнає людина сама себе, чи є простим шлях до власного пізнання?

**Пропоную девіз нашого заняття:**  
«Пізнай самого себе і ти пізнаєш весь світ!»

***1.Самопрезентація.  Вправа «Стрічка знайомства»***

- Умовою ефективної праці є невимушене, неформальне   спілкування. Передусім давайте познайомимося. Передаючи стрічку, по черзі називатимемо своє ім’я, і нехай кожен скаже, чим він пишається, який він. (Наприклад, мене звуть Анна, я пишаюся тим, що у мене є чудовий синок).

*Підсумок.*Подивіться, яке чудове вийшло у нас мереживо. Кожний із нас неповторний, має свої індивідуальні риси, якості, вподобання та цінності, саме це і робить нас неповторними.

***2. Вправа  «Паркан очікувань»***

**Мета**: сприяти усвідомленню побажань учнів щодо участі їх у занятті; підвищення рівня обізнаності щодо власної особистості.  
**Обладнання**: метелики різного кольору.

Що ви очікуєте від участі у нашому занятті?  Пропоную записати їх на метеликах*,*яких розмістимо на «Паркані очікувань».

А зараз оберіть, будь ласка,  метелика будь-якого кольору.

Учні  вибирають різнокольорові метелики. (Записують на них свої очікування від заняття і кріплять  на паркан).

-  Психологами доведено, що червоний колір означає оптимізм, гарний настрій; жовтий колір – пізнання істини; синій колір - душевний підйом. З таким настроєм ви сьогодні прийшли на заняття.

З вашого дозволу, озвучимо деякі з очікувань *(один представник з кожної групи  зачитує очікування від майстер-класу).*

***3.Вправа «Мій портрет»***

Мета: створити у групі доброзичливу атмосферу.

Хід вправи: тренер роздає учасникам листи А4 і пропонує створити людину без допомоги підручних засобів. На ній написати свої позитивні риси характеру, хоббі, вподобання.

Далі тренер пропонує кожному презентувати свій портрет. Після цього учасники прикріплюють його на плакат.

**4. Вправа «Дерево мрій»**

Продовжуючи шлях до самопізнання, пропоную вам написати на листочках дерева та на яблучках свої мрії. Адже мрії допомагають розкрити внутрішній світ людини, показують чого їй не вистачає для гармонійного життя та розвитку.

**5. Інтерактивна вправа «Світлофор настрою»**

Мета: розвивати вміння визначати свій настрій; аналізувати; розповідати про причини зміни настрою; попередження спалахи агресії та виникнення конфліктів між учнями.

Дуже важливо вміти розпізнавати свій настрій, керувати своїми емоціями, адже це важливо не тільки для вашого здоров’я, а й для взаєморозуміння з оточуючими вас людьми. Також важливо, спостерігати, що саме та які саме події, люди впливають на зміну вашого настрою. Прислухайтесь до вашого внутрішнього світу і ви досягнете гармонії з собою.

Пропоную, вам, обрати для себе один із трьох запропонованих кольорів (жовтий, зелений, червоний), а прикріпити до нього іменну прищіпку.

Червоний колір – поганий настрій, смуток, печаль.

Жовтий – спокійний настрій, без емоцій.

Зелений – гарний, веселий настрій.

**6. Підсумки заняття**

**Вправа “ Побажання”**

Психолог. Усміхніться один одному і подаруйте побажання, доторкнувшись до руки товариша.

Я бажаю вам, щоб ви якомога частіше у своєму житті отримували і дарували компліменти і гарні слова іншим людям. Хай вам щастить!

Результати вправи  «Очікування»

Підводячи підсумки нашого заняття, хотілось би дізнатись, чи здійснились ваші очікування, які ви прописали на початку заняття на «Паркані очікувань»?

Висловлювання учнів.

Дякую за співпрацю!

До нових зустрічей!