**Урок психологии по теме « Познай себя сам»,6- 7класс**

Задачи:

1.Создать мотивации на познание себя.

2.Развивать рефлексивно - оценочные умения, воображение.

3. Формирование адекватной самооценки.

**Ход урока**

**I. Организационный момент. Актуализация темы.**

*Звучит музыка П. Чайковского балет « Щелкунчик».*

**Психолог**. Сегодня, ребята, мы сделаем свой шаг к самопознанию. Важно уметь прислушиваться к своему « Я».

Если вы научитесь это сделать, то со временем вам удастся раскрыть свои таланты и способности. Так, например Петр Ильич Чайковский, прислушиваясь к своему « Я», понял, что ему необходимо идти учиться в музыкальную консерваторию. Величайший композитор музыки является автором более 80 произведений, в том числе десяти опер и трех балетов:

« Лебединое озеро», « Спящая красавица», « Щелкунчик».

Какое музыкальное произведение вы сейчас слышите? ( Дети отвечают)

**II. Работа по теме урока**

**Психолог** Я абсолютно уверена, что у каждого из вас есть способности, о которых, возможно, вы никогда и не задумывались. И для того, чтобы разобраться в себе, каждому из вас необходимо создать свой автопортрет.

***Упражнение «Автопортрет»***

На отдельном листке каждому участнику предлагается составить свой психологический автопортрет. Он должен состоять из 10 психологических признаков, описывающих его особенности характера, увлечения, взаимоотношения с другими людьми, особенности взглядов на мир и т. п.. После составления участниками автопортретов они складывают их в подготовленную коробку. Ведущий перемешивает листки и зачитывает их в случайном порядке.

Задача группы - по тексту узнать автора.

По окончанию каждого опознания члены группы могут внести добавления и коррективы в автопортрет участника.

**Психолог.** Вы хорошо справились с заданием, и теперь следующее ***упражнение «Ассоциации».***

Американский психолог М. Розенберг выделяет шесть образов « Я»:

«Настоящее Я»- каким человек видит себя в действительности в данный момент

«Динамичное Я»- каким человек поставил себе целью стать

« Фантастическое Я» - каким следует быть, исходя из усвоенных норм и образцов.

« Будущее я»- каким, по мнению человека, он может стать.

«Идеальное я» - каким приятно себя видеть

« Изображаемое Я»- маска, которую человек выставляет на показ, чтобы скрыть слабости

« Настоящего Я»

Вам необходимо нарисовать на листах ассоциации, которые у вас возникают на каждый образ своего « Я».

*Дети рисуют. В процессе работы психолог походит к каждому ребенку. Звучит музыка*

*П. Чайковского балет « Спящая красавица»*

**Психолог.** Ребята, какие сложности у вас возникали при выполнении работы?

**Проходит обсуждение.** Затем выдаются бланки с изображением трех зеркал.

( Я- глазами родителей, Я- глазами друзей, каким я вижу себя»)

Теперь мы приступим к выполнению следующего ***упражнения « Зеркало».***

Все вы знаете, что в школе, дома и на улице человек может вести себя по- разному. И сейчас вам необходимо нарисовать себя в зеркалах:

«Я- глазами родителей», «Я- глазами друзей», « Каким я вижу себя».

*Играет классическая музыка. Дети рисуют.*

*По окончанию работы проходит обсуждение*

**Психолог.**

Подумайте ребята, что вы знаете о себе? Что объединяет и что различает изображения в зеркалах?

Какие сложности возникали в процессе выполнения задания?

**Подведение итогов.**

***Упражнение « Подарок».*** Каждому учащемуся необходимо что- нибудь подарить своему классу, либо любому однокласснику. Это может быть звезда на небе, восход солнца, удача, талант и т. п.

**Психолог.** В заключение урока, я хотела бы пожелать каждому из вас, раскрыть свой талант, который станет для вас путеводной звездой в вашей жизни.

**Комментарий**

**Цель урока -** формирование мотивации на познание себя путем развития рефлексивных способностей обучающихся.

Рефлексивный этап занятия является важным компонентом урока для создания необходимой рабочей атмосферы в классе.

Использование классической музыки позволяет войти в резонанс с темой, настраивая учащихся на работу. Акцент делается на следующее: не слушать, а слышать; не смотреть, а видеть и чувствовать.

***Упражнение «Автопортрет*»**

Работа с самопредставлением участников затрагивает сложные внутренние структуры, пробуждает и стимулирует их стремление к самопознанию и самосовершенствованию.

***Упражнение «Ассоциации»*** Выполнение данного упражнения позволяет обучающимся посмотреть на себя со стороны, учиться анализировать и планировать свою деятельность. Ребята оформляют свои « ассоциации» в виде рисунков, что способствует развитию воображения и рефлексивных умений.

***Упражнение « Зеркало»*** При выполнении упражнения участник задумывается о том, что родители, друзья и он сам, могут видеть его по- разному. И что у каждого человека есть как положительные, так и отрицательные стороны. Ребята рассуждают о том, что объединяет и что различает три изображения в зеркалах.

На заключительном этапе занятия проводится ***упражнение « Подарок».***

Каждый участник урока высказывает свои пожелания классу. Это упражнение имеет большую эффективность для создания хорошего психологического климата в коллективе детей.

В подростковом возрасте, очень важно, чтобы рядом с ребенком оказался мудрый взрослый

( старший товарищ, друг…), который помог бы разобраться в себе и направил в нужное русло его деятельность …

**Литература:**

1.О.В. Евтихов Практика психологического тренинга. – СПб.: Издательство « Речь», 2005.-с174,с. 251

2.Добро творящий творит Жизнь. Сборник уроков Доброты.- М. Амрита: Общероссийская общественная организация» « Центр гуманной педагогики», 2012.-с. З42

3.Практика сказкотерапии/ Под ред. Н. А. Сакович.— СПб.: Речь, 2004.— 224 с.

**Интернет- ресурсы:**

1.<http://ru.wikipedia.org/wiki>

2.http://uchebnikfree.com