**Тема: Чувства благодарности.**

**Цель:** Научиться и уметь всегда вовремя сказать о своих чувствах близким, снятие напряжения, формирование адекватной самооценки.

**Материалы:** Краски, кисть, лист А 3, губка, вода, музыка, ручка, тетрадь.

 **Ход занятия**

 1. Приветствие.Здравствуйте, ребята сегодня мы с вами поздороваемся, необычным способом скажем, «Добрый день» на согласную букву мы хлопнем один раз, а на гласную топнем один раз.

 2.Садимся на стульчики в круг. На прошлом занятии мы говорили, о чувствах и у вас было, домашнее задание, где вам нужно было продолжить предложения.

Мне хорошо, когда…

Мне грустно, когда…

Я чувствую себя глупо, когда…

Я сержусь, когда…

Я чувствую себя не уверенно, когда…

Я боюсь, когда…

Я чувствую себя смело, когда…

Я горжусь собой…

Кто готов прочесть первым? Все читают по очереди. Обсуждение трудно было ли писать, что нового они открыли для себя?

 3. Упражнение «благодарность без слов».

Участники разбиваются на пары. Вы ребята можете работать, не ставая с места, а можете разойтись по комнате. Сначала один, а потом другой пытаются без помощи слов выразить чувство благодарности. Затем партнеры делятся впечатлениями о том, что чувствовал, выполняя это упражнение, понятно ли было, какое чувство изображает. Когда вы закончите, покажите всем нам, как у вас получилось. Обсуждение.

 4. Упражнение «Особые дары».

 Так мы определили, что мы действительно с вами разные и все обладаем разными качествами, которыми нас одарили родители или мы приобрели в течение жизни. И я хотела бы остановиться на том, что, подарили вам родители какие качества и что ценного они вам дали. Вы конечно понимаете, что я имею веду не материальные ценности а на ваше духовное богатство. Какие то качества, черты характера.

 И следующие упражнение у нас так и будет называться «Особые дары». Я предлагаю вспомнить, что вы получили от родных и близких людей и записать в тетрадь, затем после заполнения списка надо рассказать, об этих «дарах» (*звучит медленная композиция)*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Детство до школ | Начальн. школа | После нач. школы |
| Мать, отец. |  |  |  |
| Бабушка, дедуш. |  |  |  |
| Тетя, дядя. |  |  |  |

 Ребята очень хорошо, что вы вспомнили об этих «дарах» об этих хорошех качествах которыми вас наградили родители или близкие люди. А испытываете ли вы чувство благодарность им за это? Конечно же, испытываете, и я сейчас предлагаю высказать благодарность, этим людям. В поседневной суете, мы не всегда успеваем сказать слова благодарности, сказать спасибо да и просто сказать как мы любим своих родителей. И сейчас я предлогаю используя технику «пустого стула» сделать это (*звучит медленная композиция).*

Обсуждение. Было ли сложно выполнить это упражнение и в чем оно заключалось?

 5.Затем можно высказать благодарность этим людям используя технику «пустого стула. Ставим, стул и сажаем куклу и каждый по очереди смотря, на куклу, говорит слова благодарности. Обсуждение. Звучит музыка

 6.Упражнение «Волшебный магазин».

Сейчас возьмите, пожалуйста, ваши личные качества, которые мы писали на прошлом уроке, а теперь представьте себе волшебный магазин, где вы покупатель и где в обмен на те свои ненужные качества, можно получить другие личностные качества, нужные для себя. Обсуждение. Звучит музыка

 7. Игра «Тихий разговор».

Для этой игры нужны карточки с фразами. Все участники игры тянут карточки и по очереди показывают без помощи слов содержание написанной фразы. Остальные должны догадаться.

 8. Игра «Походка». Цель: Один из способов формирования адекватной самооценки, реализация потребностей в самовыражения, снятия напряжения.

Все игроки стоят в кругу. Каждый по очереди обходит по периметру. Задача продемонстрировать присутствующим свою манеру ходить. Главное условие – походка должна быть индивидуальной. Группа оценивает каждое выступление и аплодирует если она им нравиться.

 9. Сейчас мы с вами порисуем. На доске прикреплен, лист бумаги приготовлены, краски кисточки, губки. Дети начинают рисовать под музыку, рисуют, не договариваясь ни о чем. Затем рассказывают, как им удалось нарисовать, что испытывали, что нарисовали? Звучит музыка.

 10. Рефлексия. Давайте скажем, что нам понравилось в том или ином человеке и раз уж у нас тема «чувства благодарности» давайте выкажем эти чувства друг другу. Каждый говорит по очереди. И теперь скажем до свидания и спасибо самим се6е бурными аплодисментами.