**Тема: Познание себя – путь к саморазвитию**

**Цель занятия**: формирование и развитие личностных и социальных навыков, навыков самопознания и саморазвития.

**Задачи занятия:**

- сформировать знания о себе;

- показать влияние знаний о себе на отношение к другим людям;

- способствовать формированию критического мышления;

- развитие коммуникативных навыков;

-подчеркнуть ценность уникальности внутреннего мира каждого человека

- содействовать установлению положительного эмоционального фона в классе.

-формирование и развитие установки на самопознание и саморазвитие,

- овладение навыками практического самопознания;

- развитие личностно значимых качеств: профессиональной рефлексии, эмпатии, критичности и гибкости установок;

- преодоление психологических барьеров, мешающих полноценному самовыражению.

Методы:  дискуссия, беседа, тренинг, психогимнастика, рефлексия, диагностика.

Психологу следует учитывать трудности, возникающие у подростка в процессе самоопределения:

1.Недостаточное знание самого себя, заниженная или завышенная самооценка и уровень притязаний,

2 Социальная незрелость, отсутствие высших жизненных ценностей,

3.Несформированность навыков принятия решения,

4. Неуверенность в своих силах, тревожность,

5.Несформированность волевой, коммуникативной и мотивационной сферы.

**Оборудование :** ученические парты поставлены в круг**.**

**Ход занятия**

Сегодня мы поговорим о нашем отношении с себе и о том, что мы знаем о себе.

**Упражнение «Солнышко» (индивидуально)**

Детям предлагается на листке бумаги нарисовать солнышко с лучиками. Далее предлагается нарисовать солнышку « личико». Когда рисунок будет завершен, детям дается задание написать в каждом лучике солнышка свои положительные качества, а в промежутках между лучиками написать те качества, которые хотели – бы исправить или сформировать у себя. В завершении упражнения желающим предлагается прочитать свои записи.

**Обсуждение.** Как нужно относится к себе? Как связано отношение к себе с отношением к другим людям?

Каждый из нас, намеренно или сам того не осознавая, нередко сравнивает себя с окружающими и в итоге вырабатывает довольно устойчивое мнение о своем интеллекте, внешности, здоровье, положении в обществе, то есть формирует «набор знаний о себе», от которых зависит ощущение себя в этом мире, самочувствие и работоспособность, стиль взаимоотношений с людьми.

Примечательно, что отношение к себе и отношение к другим людям влияют друг на друга, образуя замкнутый круг: знание о себе- отношение к другим людям – знание о себе. Человек, считающий себя хорошим, видит хорошее в других людях, хорошо к ним относится и в ответ получает такое же отношение, что повышает его мнение себе и уверенность в своих силах. Точно так же человек с невысоким мнением о себе не видит ничего достойного в других людях, его подозрительность вызывает ответную настороженность, очередной раз убеждая его в своей никчемности и неумелости.

**Упражнение «Что я знаю о себе» (любимое- нелюбимое)**

Ребятам предлагается сесть в круг. Участники тренинга , передавая мяч по кругу , должны сказать о том, что они любят. Когда мяч вернется к начинающему игру, ребятам предлагается сказать о том, что они не любят.

**Упражнение «Комплименты»**

Передавая мяч друг другу, нужно сказать товарищу хорошие слова, комплименты.

В завершении упражнения поблагодарить всех участников мероприятия аплодисментами.

**Упражнение « Мои ресурсы» (коллективная работа)**

Подросткам раздаются карточки с позитивными утверждениями, ребята отмечают те, которые им подходят:

Я могу это сделать.

Я всегда думаю, что одно маленькое усилие – и будет результат.

Я достаточно умелый, чтобы сделать работу хорошо.

Я могу измениться так, как считаю нужным.

Я имею право вслух говорить о своём мнении.

Моё мнение может отличаться от остальных.

Я ощущаю свою ценность и уникальность.

Я понимаю , что способен на многое.

Я осознаю богатство своего внутреннего мира.

Карточки с выбранными позитивными утверждениями крепятся к каждому ребенку.

**Подведение итогов занятия. Работа с плакатом «Солнышко» (в группе)**

Ребятам предлагается из предложенного набора карточек выбрать те, которые необходимы человеку для самосовершенствования, саморазвития

**Притча**

Когда – то старый индеец открыл своему внуку одну важную жизненную истину:

- В каждом человеке идёт борьба, очень похожая на борьбу двух волков. Один волк представляет зло – зависть, ревность, сожаление, эгоизм, амбиции, ложь. Другой волк добро – мир, любовь, надежду, истину, милосердие, верность. Эта борьба идёт внутри постоянно между обидой и прощением, ненавистью и любовью, пустотой и творчеством.

Маленький мальчик, тронутый до глубины души словами деда, на несколько мгновений задумался, а потом спросил:

- А какой волк в конце побеждает?

Старый индеец едва заметно улыбнулся и ответил:

- Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь.

Обсуждение:

1. О чем эта притча?
2. Какое отношение она имеет к нашему занятию? ( нужно знать о себе хорошие и развивать в себе положительные качества).

Верьте в себя.

Вы – самое большое сокровище.

Для вас нет ничего невозможного.

Ваши достижения определяются

Собственными желаниями

Верьте в своё занятие,

Мечтайте, о чём хотите мечтать

Будьте тем, кем желаете быть

Поверьте в свои силы!

Участникам занятия раздаются тексты стихотворения.