**Психологическое занятие для учащихся**

**«Дорожка к моему внутреннему Я» 9 класс**

**Цели:**

- снижение уровня тревожности, воспитание уверенности в себе;

- вербализация и проработка школьной тревожности, повышение самооценки;

- формирование у детей терпимого отношение к окружающим независимо от личностных особенностей;

- формирование адекватной самооценки;

- коррекция конфликтного и агрессивного поведения.

**Ход занятия.**

**Педагог - психолог.** «Здравствуйте. Сегодня мы будем учиться самоанализировать, учиться выделять в людях хорошие качества. А это все необходимо, чтобы всем, и нам в том числе, жилось вместе легко, чтобы все друг друга понимали.

**Инструкция.** «Я проговариваю свое имя и прохлопываю его по слогам в ладоши, а вы повторяете за мною. Затем это же делает тот, кто сидит справа от меня и т.д.»

**Педагог - психолог.** Молодцы! Игра называется «Эхо» и она показала, что вы дружные и сплоченные; да и каждому приятно, когда его называют и ему аплодируют.

**1. Упражнение «Рисуем страхи»**

Ведущий: На сегодняшнем занятии мы вместе должны найти ответ на вопрос: Чем люди похожи и чем отличаются друг от друга?

Наш главный разговор о том, какие же психологические свойства и особенности есть у всех людей, и чем мы отличаемся друг от друга.

Решаем проблему: «Чем все люди похожи?» Я вам читаю, а вы смело поднимаете руку, если это будто бы про вас:

а) Когда у меня все хорошо – я радуюсь;

б) Когда у меня что-то не получается, меня не понимают – я могу злиться, обижаться;

в) Когда случается что-то опасное, непонятное – я иногда пугаюсь.

Сейчас вы отвечали себе на вопрос «Как я умею чувствовать?»

- Что значит чувствовать? (Ответы детей).

Итак, чувствовать – это и радоваться, и бояться, и обижаться. Подтвердим это свойство. Перед вами два домика: один красный, другой черный. Я вам буду называть такое неприятное чувство, как страх. А вы его будете прятать в домики (в черный – очень страшные страхи, в красный дом – не очень).

А теперь закройте страшный дом на замок, нарисуйте его, а ключ выбросите. И не бойтесь больше ничего!

Давайте же радоваться всему: и улыбке, и доброму слову, и хорошей погоде, и солнечному зайчику.

**2.Упражнение «Ладошки».**

Каждый получает листок бумаги. Нужно обвести свою ладошку, в центре написать свое имя, а в каждом пальчике – по одному хорошему качеству, которое ребенок в себе может найти. Законченные рисунки представляются группе, комментируются авторами.

**3 . Упражнение «Солнечный зайчик»**

**Педагог - психолог.** Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу: зайчик на лбу, на ротике, на щеках – нежно погладь его ладонями. Погладь голову, шею, грудь, живот, руку, ноги. Он любит и ласкает тебя, поэтому погладь его и подружись с ним.

Ребята, ваше настроение стало лучше?

**4. Упражнение «Кто это?»**

Инструкция: «Один человек выходит за дверь. Остальные договариваются, кого загадают. Ведущий зачитывает индивидуальные свойства загаданного человека, а водящий угадывает».

**Педагог - психолог.** «Наше занятие подошло к концу. Вы молодцы, хорошо поработали. Не забывайте об упражнении **«Солнечный зайчик»**, не забывайте о том, что все **ключи от ваших страхов мы выбросили**, и в этом вам помогла психология – наука о человеческой душе»

**5. Упражнение «Зато».**

По кругу продолжить фразы:

* Я устал, зато …
* Я небольшого роста, зато …
* Я иногда несдержан, зато …
* Я застенчив, зато …
* Я криклив, зато …
* Я слишком уступчив, зато …
* Я зануда, зато …
* Я написал контрольную работу на двойку, зато …
* Я не очень хорошо успеваю по математике, зато …
* Я не очень хорошо пою, зато …
* Меня легко рассмешить, зато …
* Я бываю капризен, зато …

**6. Упражнение - рефлексия «Скажи другому комплимент».**

Всем участникам игры предлагается по очереди говорить приятное друг другу. Комплименты могут касаться личных качеств, настроения, внешности.

**Ведущий.** Мы с вами поняли, насколько важно выработать в себе верную самооценку. Скажите, хорошо ли вы себя знаете? Уверены ли вы в том, что ваша самооценка верна?