

Министерство образования и науки Самарской области Государственное бюджетное учреждение дополнительного профессионального образования Самарской области
«Региональный социопсихологический центр»

Конспект открытого занятия

« Моя маленькая Вселенная»

Подготовили:

Лысова Анна Викторовна, педагог-психолог ГБУ ДПО «Региональный
социопсихологический центр»

Соколова Екатерина Сергеевна, педагог-психолог ГБУ ДПО «Региональный
социопсихологический центр»

2024 год

Эпиграф:

Не бывает обычных людей, бывают люди, которые считают себя обычными.

Джулиана Вильсон

Цель: создание условий для самопознания и формирования позитивной “Я – концепции”.

Задачи: - формировать у ребенка представление об уникальности своего внутреннего;

- формировать адекватную самооценку;
- учить детей ориентироваться в своих чувствах и эмоциях, дифференцировать их, выразить в вербальной форме;
- развивать творческое воображение.

Адресат: учащиеся 3-4-х классов (возраст 9-11 лет), групповая (12-15 человек).

Материалы: классная доска, цветные маркеры (для учителя); цветные карандаши, листы бумаги формата А4 с заранее нарисованными солнцем в центре и кружками-планетами вокруг, чистые листы формата А4.

Оборудование: проигрыватель музыка для выполнения арт-терапевтических упражнений.

Время проведения: 40 мин (в рамках 1 урока)

Формы работы: индивидуальная, групповая.

Методы работы: фронтальная беседа, арт-терапевтические приемы, методы рефлексии.

Ход занятия

1. Организационный момент. Вступительное слово учителя

- По легенде, много тысяч лет назад семеро мудрецов Древней Греции встретились в храме Аполлона в Дельфах и сделали на стене храма надпись: ”Познай самого себя”

Что означают эти слова?

Как вы их понимаете? (Приблизительные ответы детей: «Познание самого себя – это изучение своей души, интересов, умений»)

- Положите свои руки на грудь. Что вы чувствуете? (Приблизительные ответы детей: "Тепло, спокойствие")

- Древние говорили, что там живет душа - наши чувства, эмоции, предпочтения, интересы. Именно их изучению мы и посвятим сегодняшний урок, опираясь на упражнения психологии – науки о душе (таково одно из ее названий).

2. Основная часть.

1. Упражнение «Не хочу хвалиться, но я...»

А) - Предлагаю продолжить наше общение с помощью упражнения «Не хочу хвалиться, но я...», оно поможет нам лучше узнать друг друга. Подумайте, что вы умеете делать лучше всего: замечательно петь или, может, отлично убирать в квартире, красиво рисовать или быть лучшим в мире слушателем. Затем продолжите предложение, подставив в него информацию о том, в чем вы мастер.

Б) Обсуждение результатов выполнения упражнения.

- Что нового узнали друг о друге? Были ли удивлены?

В) Выводы: Каждый человек имеет сильные стороны. Нет обычных людей, есть те, кто еще не проявил себя.

2. Упражнение «Моя Вселенная»

А) - А теперь порисуем. В центре листа нарисовано солнышко. Напишите в нем красивую букву «Я» (знайте – это вы, неповторимые, оригинальные, единственные на Земле). Раскрасьте «Я» так, как вам хочется. Вы – центр Вселенной, вокруг вас находятся планеты: Любимое занятие, Любимый звук, Любимая игра... Сейчас вы, используя цветные карандаши и ручки, заполните кружки-планеты, отвечая на мои вопросы:

1. Мое любимое занятие...

2. Мой любимый цвет...

3. Мое любимое животное...

4. Мой любимый звук...

5. Мой любимый запах...

6. Моя любимая игра...
7. Моя любимая одежда...
8. Мое любимое время года...
9. Место, где я больше всего люблю бывать...
10. Мои любимые герои...
11. Лучше всего я умею...

В ходе работы дети заполняют кружки-планеты названиями любимых цветов, дел и т.д., по желанию раскрашивают и украшают «свою Вселенную»

Б) *Выводы после обсуждения:*

- У каждого из нас множество возможностей, эмоций, интересов, которые делают нас неповторимыми, не похожими на других. Это внутренний мир, спрятанный от глаз посторонних, но такой огромный и уникальный.

Есть и много общего, объединяющего. Все мы взаимосвязаны и нужны друг другу.

3. *Притча*

- А сейчас послушайте притчу «Будь собой, уникальным и неповторимым» психолога Буровцевой Галины Петровны:

Фонарь жил в большом городе, на центральной улице, недалеко от аптеки. Когда садилось солнце, Фонарь включал свой желтый свет. Светить по ночам было его работой. Он любил свою работу и даже называл себя маленьким Солнцем. А в это самое время в далекой Карелии плыла байда. Ее работой было идти по воде, стараясь обходить камни. Байда тоже любила свою работу и считала, что приносит пользу. Каждый из них делал свое маленькое, но очень важное дело. Великое счастье быть кому-то нужным: родителям, детям, друзьям или незнакомцам. Когда ты нужен, ты знаешь зачем живешь и настроение твое улучшается. А кому нужны Белые ночи? Какую пользу приносят они? Однако, Белые ночи многие любят, а те кто не видел мечтают увидеть. Значит дело не только в пользе, а еще в чем то? В чем? Может быть в том, чтобы быть собой, таким, какой ты есть – единственным в мире, уникальным и неповторимым.

4. *«Рисуем внутренний мир»*

А) – А сейчас возьмите альбомные листы. Нарисуйте себя в центре (по принципу «палка-палка-огуречик»). Представьте, что на улице идет дождь.

Нарисуйте вокруг себя капельки дождя. На лице у вас улыбка, а в душе светит солнышко – внутреннее солнышко (рисуют под руководством учителя). У каждого свой внутренний мир. Изобразите его (рисуют самостоятельно, звучит музыка).

Б) Просмотр рисунков. Обмен мнениями.

4. Заключительный этап. Подведение итогов занятия. Рефлексия.

Выводы: - Чтобы понимать других людей, жить с ними в мире и согласии, нужно изучать и познавать себя, свой уникальный внутренний мир. Поэтому, давайте помнить о словах, написанных мудрецами на стенах древнего храма и познавать себя.

«Коробочка эмоций» Вот и подошло к концу наше занятие. Понравилось ли вам занятие? Что особенно запомнилось, показалось интересным? Какое задание было для вас самым легким? А какое самым трудным? Всем спасибо. Вы активно работали на занятии, мне приятно было с вами заниматься. До свидания

