**Психологическое занятие для подростков**

**«Я – ОСОБЕННЫЙ!»**

**Цели:**

- повышение самооценки учащихся;

- формирование понимания подростками собственной уникальности и значимости;

- помочь учащимся увидеть, понять и принять некоторые скрытые аспекты своей личности.

**Раздаточный материал:** мяч, картинка «20 долларов», текст «Декларация самоценности», листы А4 для написания письма, конверты.

**Ход занятия**

***Введение***

*Педагог-психолог:* Здравствуйте, ребята! Тема нашего занятия сегодня – «Я – особенный!». Как вы думаете, существуют ли в природе абсолютно одинаковые явления, предметы? А есть ли люди, похожие между собой во всем? (*выслушиваются ответы учащихся*). Каждый человек – уникален по своей сущности, нет в мире людей, которые схожи абсолютно во всем. Каждый из нас – особенный.

***Упражнение «Пожелание + комплимент»***

Участники становятся в круг.

*Педагог-психолог:* Начнем наше занятие с пожеланий друг другу на сегодняшний день. Пожелание должно быть коротким. Вы бросаете кому-либо из присутствующих мяч и одновременно говорите ему свое пожелание. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь бросает его следующему, высказывая ему свое пожелание. Следите за тем, чтобы мяч побывал у всех и постарайтесь никого не пропустить.

После того, как все получили пожелания, упражнение повторяется. Но теперь вы говорите друг другу комплименты, начиная фразу словами: «Я заметил (а), что ты сегодня …», «Тебе очень идет …», «Мне нравится, как ты …» и т.п.

 ***Рассказ «Ты – особенный!»***

Ситуация может быть проиграна ведущим или просто зачитана аудитории.

*Педагог-психолог:* Один известный лектор начал свою лекцию, держа в руках 20 долларов. В аудитории, в которой находилось 200 человек, он спросил: «Кто хочет получить эти 20 долларов?»

Поднялись руки. Он сказал: «Я собираюсь отдать эти 20 долларов одному из вас, но сначала позвольте мне сделать следующее…»

Он скомкал доллар и затем спросил: «Кто все еще хочет получить эти 20 долларов?»

Снова поднялись руки.

«Хорошо», - сказал он, - «что, если я сделаю так?»

Он бросил купюру на пол и стал вытирать о нее ноги. Затем поднял ее помятую и грязную.

«Сейчас кто-то все еще хочет получить эти 20 долларов?»

И снова поднялись руки.

«Друзья мои, вы все получили очень ценный урок. Не важно, что я сделал с деньгами, вы все еще хотели получить их, потому что они не уменьшились в цене. Это все еще были 20 долларов».

*Педагог-психолог:*  Ребята, как вы думаете, с какой целью я прочитала вам этот рассказ? *(выслушиваются ответы детей).*

Случается так, что за всю жизнь на долю человека выпадают разные испытания. Но не смотря ни на что, мы бесценны в глазах тех, кто нас любит. Ценность нашей жизни заключается не в том, что мы делаем или что мы знаем, а в том, КЕМ МЫ ЯВЛЯЕМСЯ.

***Упражнение «Декларация самоценности»***

*Педагог-психолог:* Сейчас каждому из вас я раздам по одному фрагменту с текстом. Тем, кто получил одинаковые фрагменты, необходимо объединится в группы и обсудить, как они понимают попавшиеся им высказывания, каким образом они могут отнести их к себе.

Затем представитель от каждой группы зачитывает высказывание и рассказывает об основных выводах, к которым пришла группа при его обсуждении.

После того, как обсуждение закончится, декларация зачитывается педагогом-психологом целиком и раздается каждому ученику.

*Педагог-психолог:* Ребята, у каждого человека в жизни бывают трудные моменты и сложные ситуации. Главное, верить в себя. И если вы начнете сомневаться в своих силах, я предлагаю вам вспомнить слова из Декларации самоценности.

**«Декларация самоценности»**

Необходимо сделать копии данной таблицы для каждого ученика и разрезать ее по выделенным фрагментам.

|  |
| --- |
| Я – это Я. |
| Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я. |
| Мне принадлежит все, что есть у меня: мое тело; мои мысли и планы; мои чувства, какими бы они не были, - тревога, любовь, раздражение, гнев, радость; все мои действия, обращенные к другим людям.  |
| Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и страхи. |
| Мне принадлежат все мои победы и успехи. |
| Я могу полюбить себя и подружиться с собой. Я могу сделать так, чтобы все во мне способствовало моим интересам. |
| Я знаю, что кое-что во мне удивляет меня, и есть во мне что-то, чего я не знаю. Но поскольку я дружу с собой и люблю себя, я могу терпеливо узнавать все больше и больше разных вещей о себе. |
| Я – счастливый человек. Ведь Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать.  |
| Я принадлежу себе, и поэтому я могу строить себя. |
| Я – это Я, и Я – это замечательно. |

***Упражнение «Все равно ты молодец!»***

*Педагог-психолог:* Данное упражнение будем выполнять «по цепочке». Кто-то из вас начинает, произнося фразу «Некоторым людям не нравится во мне то, что… » (продолжение может быть любым, например: «… я всегда говорю то, что думаю», «… я медлительный» и т.п.). Рядом сидящий ученик, обращаясь к собеседнику, говорит: «Все равно ты молодец, потому что …». Окончание фразы должно подчеркивать, что в том качестве, которое не нравится окружающим, есть что-то важное и хорошее. Например, «Быть честным – это редкое и важное качество».

Упражнение выполняется до тех пор, пока цепочка не завершится на том ученике, с которого было начато упражнение.

***Упражнение «Письмо самому себе»***

*Педагог-психолог:* Сегодня вы, вероятно, узнали кое-что новое о себе, о своих друзьях и знакомых. Возможно, у вас появились новые идеи, мысли, которые бы вам хотелось записать. Сейчас я предлагаю вам написать письмо самому себе, которое будет отправлено вам через полгода. Напишите все то, что вы хотите сказать или пожелать самому себе, спросить у самого себя. После того как письмо будет написано, вложите его в конверт, запечатайте его, укажите свой домашний адрес. От того, насколько интересно и полно вы опишите свои мысли, зависит то, насколько интересным и удивительным будет для вас прочтение потом.

***Заключение***

***Упражнение «Я люблю себя за …»***

*Педагог-психолог:* Предлагаю каждому из вас подумать и назвать одно качество, привычку, особенность, которые вы любите в себе. Например, «Я люблю себя за то, что я ответственный, общительный, …» и т.п.

Подводятся итоги занятия, делается небольшой вывод: нет ничего плохого в том, что человек любит и уважает себя. Если он будет любить и уважать себя, тогда и к нему придут любовь и уважение от окружающих.