**Тренинговое занятие с элементами арт-терапии:**

**Я И МОЕ ИМЯ**

**Цели**

1. Способствовать формированию позитивного образа «Я».  
2. Развивать навыки общения.  
3. Активизировать процесс самопознания.

**Задачи**

1. Развивать позитивное самовосприятие.  
2.Способствовать принятию собственного имени.  
3. Развивать коммуникативные навыки.  
4. Развивать творческое самовыражение при помощи рисования.  
5. Обучать элементам релаксации и визуализации.  
6. Формировать элементарные представления об образе «Я».  
7. Провести экспресс-диагностику содержания образа «Я».  
8. Формировать адекватную самооценку.  
9. Содействовать сплочению группы.

**Возраст воспитанников: 10-13 лет**

**Время проведения: 30-50 минут**

**Ход занятия**

**Психолог**. Здравствуйте, ребята! Меня зовут Маргарита Владимировна. Я работаю психологом. Сегодня я проведу с вами занятие, на тему «Я и моё имя». На котором вы узнаете что-то новое, и это будет новое знание о себе, о нас с вами.

***Упражнение «Знакомство»***

Воспитанник ловит мяч, смотрит в глаза педагогу и называет свое имя.

Психолог отвечает: «Очень приятно».

**Психолог**. А теперь несколько секунд подумайте о себе, задайте себе вопрос «Кто я?», вспомните все самое важное, самое хорошее и сохраните в душе, это нам пригодится. Дети выполняют задание.

**Психолог**. Вернемся к нашим именам. Имя дается человеку другими людьми и в такой момент жизни, когда посоветоваться с ним самим никак невозможно. И все люди по-разному относятся к своему имени: кому-то оно нравится, а кому-то нет. Мне интересно ваше отношение. Сейчас мы покажем его на пальцах. Мы закроем глаза, я хлопну в ладоши, и пять пальцев покажет тот, кто в восторге от своего имени, четыре — кому оно нравится, три — относится спокойно, два — не очень нравится, один — совсем не нравится. Приготовились, закрыли глаза... (Психолог хлопает в ладоши.) Открываем глаза, посмотрим, что получилось. (Без комментариев.) А как вы думаете, важно, чтобы свое имя нравилось? А почему? Я тоже думаю, что важно.

***Упражнение «Представь себе»***

**Психолог**. А сейчас каждый представит себе свое имя. Сядьте поудобнее (ноги стоят на полу, руки свободно лежат на коленях), сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, расслабьте ноги, руки, плечи, шею, мышцы лица, закройте глаза....

Представьте свое имя. Может быть, вы увидите его написанным или нарисованным. Какое оно? Большое или маленькое? Какого оно цвета? Оно светлое или темное, яркое или нежное? Может, вы видите какие-то образы. Каково ваше имя на ощупь, мягкое или твердое, теплое или холодное. Может, вы услышите звук вашего имени. А может, почувствуете вкус и запах... Побудьте немного со своим именем. А теперь возвращаемся назад... Откройте глаза, вздохните, потянитесь, сядьте прямо.

***Упражнение «Имя»***

Вызывается кто-то один по желанию.

**Психолог**. Мы называем все возможные варианты этого имени. А ты (обращается к ребенку по имени), просто сиди, слушай и выбирай, что тебе нравится...

Имя — это не просто набор звуков, оно имеет свое значение:

Егор – переводится с греческого «земледелец», обладает такими чертами характера как: решительность, надежность, ответственность

Денис – Дионис бог природы и веселья

Артем – в переводе на русский язык «невредимый», «здоровый»

Надя – является переводом греческого имени Элпис – надежда, доверие, уверенность

Камилла – «безупречная», «совершенная», «неуклонная», а в переводе с немецкого – ромашка

Дарья – победительница, отстаивающая добро

Итак, (обращается к ребенку по имени), ты выбрал вариант имени, который тебе нравится? Если нет, выбери какое-нибудь другое имя. Пускай сегодня ты будешь...

***Упражнение «Нарисуй имя»***

**Психолог** изобразите то, что увидели. Если не удалось что-то представить, то просто начинайте рисовать, посмотрим, что получится. Рисуйте так, как вы можете. Сейчас нам важно, чтобы каждый выразил на бумаге то, что он хочет. Работаем, пока звучит музыка. За минуту до окончания я предупрежу вас. Начинаем...

Далее проводится обсуждение рисунков.

**Психолог**. Посмотрите, какая у нас галерея имен. Каждый человек неповторим и уникален. Это означает, что не было и нет на земле точно такого же человека, как ты (обращается к ребенку по имени), ты (обращается к другому ребенку по имени). А все вместе мы составляем чудесный сад.

Посмотрите внимательно на свои рисунки: некоторые из них чем-то похожи. Скажите, пожалуйста, а какие имена похожи и чем? По какому признаку? (По цвету, форме, настроению...) Присмотритесь к этим людям в жизни. Может быть, и они сами чем-то похожи друг на друга?

***Упражнение «Паутинка»***

**Психолог**. Мы живем среди других людей. Мнение другого человека добавляет что-то в нашу копилочку знаний о себе. Иногда наше представление о себе совпадает с мнением окружающих, иногда нет, и это нормально. Следующее упражнение поможет нам взглянуть на себя глазами другого. Но сегодня я попрошу вас быть тактичными и говорить о своих товарищах только хорошее.

Я бросаю клубок, смотрю на человека, обращаюсь к нему по имени и говорю о том, что мне нравится в его характере, поведении, внешности. Затем клубок бросает тот, кто его получил, и т.д.

Дети выполняют задание.

**Психолог**. Посмотрите на эти нити, которые только что нас связали. Обычно мы их не видим, но они существуют. Пусть и в жизни нас всегда связывают нити теплых, добрых слов и чувств. А теперь распутаем паутинку, вспомним, что говорили нам другие дети.

***Понятие об образе «Я»***

**Психолог**. Давайте теперь вернемся к вопросу, который я задала в начале занятия: «Кто я?» Наши представления о себе составляют образ «Я» (показывает на доске).

Что входит в это понятие? Все то, о чем мы сегодня с вами говорили, это и имя, и внешность, и черты характера, и интересы (продолжает схему). Кроме того, в школе каждый из вас — (ученик), давайте вместе с вами разберемся «кто же я?».

**Психолог**. Спасибо, ребята. Посмотрите еще раз на нашу схему, на что она похожа? (На солнышко.) Я желаю, чтобы у каждого из вас образ «Я» был таким же светлым и теплым, как солнышко. Конечно, и на солнце есть пятна, но это не мешает ему согревать и освещать все вокруг.

**Психолог**. Скажите, пожалуйста, что интересного для вас было на занятии? Может быть, кто-то узнал что-то новое или необычное о себе, своем имени, отношении к вам других детей? Что вам понравилось? А что показалось трудным?

Происходит обсуждение.

***Упражнение «Накопительные аплодисменты»***

**Психолог**. Ребята, спасибо вам за работу, мне было с вами очень интересно. Я хочу, чтобы мы поблагодарили друг друга при помощи упражнения «Накопительные аплодисменты». Я подхожу к тебе (обращается к ребенку по имени) и дарю аплодисменты. Это для тебя. Далее, все ребята присоединяются к аплодисментам. Потом ты, выбираешь следующего кому ты будешь дарить аплодисменты, а мы поддержим и так далее.

***Прощание***

**Психолог**. До свидания! Всего хорошего, желаю вам успехов!