

# Урок осознанности по теме «Вера в себя – мощный мотиватор»

*Автор-составитель:*

*Глазкина Лариса Ивановна, педагог дополнительного образования*

**Тема занятия:** «Вера в себя – мощный мотиватор».

**Цель:** развитие у учащихся уверенности в себе.

**Задачи:**

развивать у учащихся способность осознавать свои сильные и слабые стороны;

отработать навык уверенного поведения;

тренировать у учащихся смелость и решительность;

формировать навыки взаимодействия в объединении по интересам, готовность к сотрудничеству, доброжелательный интерес к людям.

**Целевая аудитория:** учащиеся объединения по интересам «Рукотворное чудо» младшего и среднего школьного возраста.

**Материалы:** информация «Правила группы», небольшие снежки, сердечки с информацией «Полюби себя!».

**Оборудование:** мультимедийное оборудование, компьютер, мультимедийная презентация.

## ХОД ЗАНЯТИЯ

### **I. Организационный этап.**

**Педагог:** Здравствуйте, ребята. Я рада вас всех видеть. Сегодня мы с вами поговорим об уверенности в себе, уверенности в своих силах.

Прежде чем мы начнем, давайте вспомним правила, которые необходимо соблюдать каждому участнику.

**Правила группы:** Поскольку все мы разные, то и мнение у нас по одному и тому же поводу может быть разное. Не может быть правильных или неправильных мнений, все они имеют право быть высказанными. Они все в равной мере ценны и принимаются независимо от того, согласны мы с ними или нет. Каждый имеет право быть услышанным. Никто не имеет право осуждать человека за высказанную позицию. Я надеюсь, что основой нашего занятия станет искренность и доверие. Цель нашей работы – познание и принятие самих себя, а через это – понимание и принятие других людей.

### **II. Основной этап.**

*Упражнение «Переходящее пожелание».*

**Цель:** создание эмоционального настроения, развитие групповой сплоченности.

**Педагог:** Если у вас хорошее настроение, что вы можете подарить другим людям при встрече с ними? Как вы без слов сообщаете им о своем прекрасном настроении?

*Ответы учащихся.*

**Педагог:** Правильно, улыбкой. Улыбка может улучшить настроение, согреть своим теплом, показать дружелюбие. Сейчас мы будем по кругу говорить друг другу комплименты или желать что-либо хорошее. При этом у каждого из нас с лица не должна сходить улыбка!

*Выполнение упражнения.*

**Педагог:** Верите ли вы, что каждому человеку, который желает любить себя и безоговорочно верить в свои силы, необходимо начинать хвалить себя за любой поступок, за любое достижение и действие, которое он совершил в течение дня?

*Ответы учащихся.*

**Педагог:** Правильно. Если случались какие-то негативные моменты, то просто пропускайте их мимо себя, не делая на них акцента. Старайтесь перед сном проанализировать свой день и за все положительные поступки похвалите себя. Выполняя эти рекомендации, вы сможете постепенно обрести уверенность в себе и в своих силах. Ведь только после того, как вы сами себя полюбите, то и отношения окружающих к вам изменится.

*Упражнение «Хвастовство».*

*Цель:* создание условий и формирование навыков самораскрытия.

Участники садятся в круг и получают задание (время для подготовки 1 минута).

**Педагог:** Каждый должен похвастаться перед группой каким-либо своим качеством, умением, способностью, рассказать о своих сильных сторонах – о том, что он любит и ценит в себе.

*Выполнение упражнения.*

На выступление отводится – 1 минута. По окончании всех выступлений группа обсуждает ощущения, возникшие в процессе выполнения упражнения.

**Педагог:** Внимание других указывает на вашу значимость для окружающих и демонстрирует, что вы интересная личность. Также внимание других может помочь вам поднять самооценку.

*Упражнение «Всеобщее внимание».*

*Цель:* развитие умения соединить вербальные и невербальные средства общения, формирование навыков акцентирования внимания окружающих за счет различных средств общения.

**Педагог:** вам предлагается выполнить одну и ту же простую задачу: любыми средствами, не прибегая к физическим действиям, нужно привлечь внимание окружающих.

Задача усложняется тем, что одновременно ее выполняют все участники, обсуждаются итоги: кому удалось привлечь к себе внимание других и за счет каких средств. На упражнение отводится – 10 минут.

*Упражнение. Игра «Снежки». (Звучит веселая музыка).*

*Цель:* получить положительные эмоции.

**Педагог:** Ребята, вы любите играть? Я хочу предложить вам поиграть в очень веселую игру, в которую играют зимой – это «Снежки». Дружно встаем и

делимся на 2 команды. Возьмем снежки и по команде «Начали», бросаем друг в друга.

*Проходит игра.*

**Педагог:** Молодцы, было весело, интересно и я вместе с вами получила большой заряд бодрости, энергии. А теперь я предлагаю немного отдохнуть, помечтать, расслабиться. Пожалуйста, расположитесь удобно. Можно закрыть глаза, подумать о чем-то приятном, позитивном.

**Педагог:** Ребята, скажите, пожалуйста, что вы получили, играя.

*Ответы учащихся.*

**Педагог:** Правильно, хорошее настроение, положительные эмоции. А как вы думаете, положительные эмоции могут влиять на уверенность в ваших силах? Конечно, могут.

Ребята, я хочу зачитать вам следующую притчу:

«Один мудрец наблюдал за женщиной, которая постоянно плакала и жаловалась то на солнце, когда оно светило, то на дождь, когда он лил. Тогда он спросил, почему ее расстраивает и солнечная и дождливая погода. Женщина ответила: «У меня есть две дочери. Одна из них стирает для людей белье и этим зарабатывает на хлеб, а вторая продает зонтики. Когда идет дождь, у прачки мало денег, а когда светит солнце, зонтики никто не покупает. Поэтому я и горюю о своих дочерях». Тогда мудрец посоветовал женщине думать о прачке в хорошую погоду, а о продавщице зонтиков в плохую. С тех пор эта женщина всегда была в хорошем настроении и радовалась за своих дочерей».

*Обсуждение притчи.*

**Педагог:** О чем эта притча? Чему учит?

*Ответы учащихся.*

**Педагог:** Чтобы быть счастливым, надо уметь видеть в жизни хорошее.

А как вы думаете, что нам может мешать?

*Ответы учащихся.*

**Педагог:** Правильно. В том числе и неприятные эмоции. Неприятные эмоции – это состояния, которые вызывают дискомфорт и неудовлетворение у человека. Неприятные эмоции могут иметь отрицательное влияние на отношения с окружающими людьми.

*Упражнение «Выкинь».*

*Цель:* тренировка снятия напряжения.

**Педагог:** Ребята, попрошу вас всех встать. Представьте, что в ваших ладошках лежит комок из неприятных эмоций, от которых вы хотели бы избавиться. Этот комок становится все тяжелее, тяжелее и тяжелее, и вот уже настолько тяжело, что невозможно больше держать и необходимо избавиться от него. И теперь выкинем этот комок вниз в пол, собрав при этом все силы, даже можно крикнуть, чтобы было легче.

*Упражнение «Пушинка». (Звучит легкая музыка).*

*Цель:* развитие эмоциональной сферы учащихся.

**Педагог:** Ребята, сядьте удобно, закройте глаза, сделайте глубокий вдох и выдох. Представьте, что у вас в ладошке есть мягкая, белоснежная пушинка. Прошепчите ей все самые теплые и добрые слова и пожелания. Например: «У

меня много добрых друзей, у меня все хорошо, и будет еще лучше». А теперь откройте глаза, посмотрите на рядом сидящих, улыбнитесь друг другу и подарите всем свою пушинку, дунув на ладошку. (*Музыка делается тише.*)

### **III. Итоговый этап.**

*Упражнение «Рефлексия».*

*Цель:* поднять настроение и на позитиве завершить занятие в эмоциональном плане.

**Педагог:** Мы сегодня с вами хорошо поработали и выполнили все задания, и я надеюсь, что вы получили нужную вам информацию, заряд позитивной энергии, которая, уверена, вам пригодится. И сейчас давайте поблагодарим друг друга за работу. Перед вами сердечки со словами на обратной стороне «Полюби себя!». Они все разные. Выберите любой, и решите, кому бы вы его хотели подарить и за что.

*Выполнение упражнения.*

**Педагог:** Дорогие ребята, помните, что какие эмоции мы с вами не испытывали бы, всегда должны быть дружелюбны, доброжелательны по отношению к окружающим нас людям. Наше занятие подошло к концу. Вы все молодцы! Давайте поблагодарим друг друга за занятие, все встанем и громко поаплодируем друг другу. Большое спасибо. До свидания.

### **Использованная литература:**

Фопель, К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения / К.Фопель. – М.: Генезис, 1999. – 160 с.