НАСТРОЙСЯ НА ПОЗИТИВ

профилактическое занятие

Возвратная группа: 5-6 классы

Цель и задачи:

- снятие психоэмоционального состояния.

- создание атмосферы психологической комфортности для каждого ребенка, настрой детей на сотрудничество.

- формирование позитивного отношения к своему «Я»,

- повышение уверенности в себе, развитие самостоятельности.

**1. Ритуал приветствия.**

**игра «Интервью».**

Участники делятся на пары и берут друг у друга интервью: как зовут, что обозначает его имя в переводе; почему родители так назвали; знаменитые люди с эти именем.

**2. Календарь настроения.**

На листочке каждый участник пишет свое имя и рисует свое настроение в начале занятия.

**3.Разминка – энержайзер.**

Сейчас вы можете свободно ходить по комнате. По моему хлопку вы должны будете выполнить моё задание. Начнём! (Включить музыку)

- распределитесь в группы на тех, у кого есть часы и у кого их нет.

- по длине волос.

- по росту (высокие и не очень)

- по цвету глаз.

- по настроению, которое вы сейчас испытываете. Какое у вас настроение?

**4.Игра «Автопортрет».**

Детям дается задание нарисовать себя в необычной форме: вместо глаз изобразить то, чем нравиться любоваться, вместо рта – любимую пищу, вместо волос – то, о чем любишь думать и т.д. После выполнения задания можно устроить выставку картин.

**5.Игра «Ладошка моих лучших качеств».**

Рисуется ладошка. Вместе со всеми детьми на каждом пальце ладошки пишутся свои лучшие качества.

**6.Игра «Волшебный стул».**

Дети становятся в круг. В кругу ставится стул. По очереди каждый ребенок садится на стул, и про него говорят только положительное.

**7.Игра «Опиши самого себя»**

Необходимо каждому написать загадку, в которой он описывает самого себя». Например, кто-нибудь из мальчиков может написать «Я мальчик. Живу в небольшом белом доме. Я люблю гулять с огромно черной собакой. Умею рисовать красивые картинки. Я с удовольствием играю в футбол. Иногда я проявляю нетерпение. Отгадай, кто я?».

Написав, ребята складывают листики со своими сочинениями вчетверо и складывают в одну общую коробку. Ведущий зачитывает загадку и предлагает классу угадать, кто имеется в виду.

**8.Упражнение «Три повода для радости»**

**9. Рефлексия занятия:**

  - о чем сегодняшнее занятие заставило вас  призадуматься? Попытались ли вы глубже взглянуть внутрь себя?

 - может кто-то понял истины этих дорог, изменил отношение к ним?

 - что больше всего запомнилось?

**10. Календарь настроения.**

На листочке каждый участник пишет свое имя и рисует свое настроение в конце занятия.