**Моё «Я». Кто Я? Какой Я? Как я меняюсь?**

Ребята, добрый день. Сегодня на занятии мы будем говорить о своём «Я».

Первое задание – **настрой** на работу. Подойдите к зеркалу и назовите себя (своё отражение) тремя именами, какие вам нравятся. А теперь сделайте себе комплимент и пожелайте что-нибудь хорошее. Улыбнитесь и помашите рукой . С положительным настроем переходите к нашему занятию.

Читаем **сказку**. Называется эта небольшая сказка «Федунчик» (автор известный психолог О. Хухлаева)

*Жил на свете Федунчик. Все у него было хорошо, вот только с недавних пор ему не давал покоя вопрос: «Кто я такой?»*

*Пошел Федунчик гулять по всему белому свету, чтобы поискать ответ на свой вопрос. Шел он, шел и увидел незнакомого мужчину.*

*- Не знаете ли вы, кто я? – спросил у него Федунчик*

*- Кто ты, я не знаю, ты сам должен это знать. – ответил тот. – Я-то про себя знаю. Я – мужчина, отец, тракторист, а сейчас вот огород копаю, значит, еще и огородник.*

*Пошел Федунчик дальше, прошел еще кусок белого света. Видит – идет девочка.*

*- Не знаешь ли ты, кто я? – спросил Федунчик.*

*- Нет, не знаю. Я про себя знаю. Я – девочка, школьница, отличница, мамы с папой дочка, своего брата сестра и собачкина хозяйка. Видишь, собачку несу к доктору. Вот кто я. А раз ты не знаешь, кто ты такой, иди себе дальше.*

*Погрустнел Федунчик и никуда дальше не пошел, лег на землю и глаза закрыл. Вдруг кто-то его за плечо тронул.*

*- Эй, ты кто? – спросил его чей-то голос.. Федунчик открыл глаза, видит: солнышко его лучиком щекочет.*

*- В том-то и дело, что я не знаю, кто я, – ответил Федунчик.*

*- Ну, это очень просто, - ответило солнышко. – Для того, чтобы ответить на вопрос «кто я такой?», нужно знать …*

Ребята, придумайте окончание сказки. Что ответило солнышко Федунчику?

А теперь попробуйте выполнить задание. Ответьте на вопрос «Кто Я?»

Прочитайте стихотворение о тех ролях, которые мы играем ежедневно:

Я – ребёнок, сын и дочь,

Внуками мы быть не прочь.

Музыкант, художник, друг…

Оглянись-ка ты вокруг.

Забияки, храбрецы,

И танцоры, и певцы.

Хохотушки и болтушки,

вредины и попрыгушки…

Много – много разных я –

Знаешь ты и знаю я.

А теперь допишите свои роли:

в школе я – ……………………………………………..

в магазине я – ………………………………………….

на дороге я – ……………………………………………

в транспорте я – ……………………………………….

в библиотеке я – ……………………………………….

в театре я – ……………………………………………..

для друзей я – ………………………………………….

в семье я – ………………………………………………………………………….

в родной стране я – ……………………………………………………………….

Жизнь требует от нас, чтоб мы одновременно играли множество ролей, меняли образ своего я. То есть в каждом из нас много Я.

Но и каждое Я неповторимо – индивидуально. Я каждого человек не похоже на других.

Умение понимать себя, знать свои сильные и слабые стороны, анализировать свои действия и поступки – очень важное умение для человека.

Давайте потренируемся. Подпишите стрелочки, ответив на вопрос «Какой Я?». Можете дорисовать ещё стрелочки со своими качествами.

Среди качеств, которые вы написали, посчитайте, сколько из них положительных – ……. И сколько отрицательных …….. ?

А теперь давайте познакомимся с интересным персонажем. Он живёт среди нас и в каждом из нас. Идеальный ребёнок. Отличный ученик. Прекрасный сын. Но иногда с ним происходят чудеса. Давайте выслушаем его и постараемся ему помочь.

В школе я всегда прилежен,

Вежлив я и не небрежен.

Хвалят все учителя,

Говорят, что лучший я.

Прихожу я лишь домой,

Что случается со мной?

И одежда, и тетрадки –

Все со мной играют в прятки.

На столе всё кувырком,

Всё разбросано кругом.

Могу прыгать по дивану

И совсем не слушать маму…

Могу папе нагрубить,

Как такое может быть?

Говорит моя семья,

Что домой пришла не я,

Не прилежный ученик –

Грубиян и озорник…

Помогите мне, друзья,

Где ж на самом деле я?

Попробуйте ответить на вопрос: А почему такое случается?

Да в каждом Я есть и положительные, и отрицательные стороны.

Но при этом никто не хочет быть плохим. И чаще всего человек ведёт себя плохо, совершает плохие поступки, потому что ему плохо.

Как вы думаете, что мы можем сделать, чтобы плохие качества в нас не проявлялись, а проявлялись почаще хорошие?

Правильно, надо бережно относиться к своему Я, растить его заботливо и заботиться о хороших качествах своего Я. А если таких людей будет больше, все станут счастливее и добрее.

**Упражнение 1.** Посмотрите на качества, которые вы написали на рисунке. Выберите, если есть, среди них не очень хорошие, отрицательные и подумайте, как эти качества можно превратить в положительные. Возможно, вы не написали свои отрицательные качества. Конечно, нам не очень хочется в этом признаваться. Тогда вспомните одно качество, которое вам в себе не нравится и тоже постарайтесь превратить его в хорошее.

Например, если в моём «Я» есть жадность, я мог превратить это качество в бережливость, экономность, но стараться не жадничать.

А что получилось у вас?

**Упражнение 2.** Выберите те качества, которые вам в себе нравятся. И подумайте, что вы можете сделать сегодня, чтобы это качество потренировать? Например, если в вашем «Я» есть качество дружелюбие, вы можете поработать над его развитием: придумать игру с младшими братьями или сёстрами, позвонить бабушке, дедушке или другу и рассказать что-то приятное или весёлое.

Жду ваших рассказов, как у вас получилось познакомиться со своим «Я». Обязательно выполните 3 задания: 1) написать свои роли, 2) дорисовать картинку «Какой Я», 3) выполнить два упражнения про качества.