

## Дистанционное занятие для объединения «Всезнайки»

с 27 октября по 8 ноября 2020года.

**Темы:** Я – сильный. Я слабый. Преодоление плохого настроения

**Цель:** Формирование навыков самоанализа и самовыражения, анализ слабых и сильных сторон личности, умения настраиваться на позитив.

### **Задачи:**

1. Сформировать представлений о своих сильных и слабых сторонах;
2. Обучить навыкам рефлексии собственного состояния и поведения;
3. Воспитывать позитивное отношение к себе и окружающим людям.

Индивидуальная работа.

### **Упражнения «На что похоже мое настроение».**

Прислушайся к себе. На что похоже твоё настроение:

- на какой цвет
- погоду
- музыку
- цветок
- птицу
- животное

Запиши свои ответы в тетради.

### **Упражнение «Мои сильные стороны».**

Подумай о своих сильных сторонах, о том, ты любишь, ценишь, принимаешь в себе, что дает тебе чувство внутренней свободы и уверенности. Представь, такие качества, которые тебе нравятся в других, но они тебе не свойственны и ты хочешь выработать их в себе. Крайне важно, чтобы вы говорили прямо, уверенно, без всяких «но...», «если...», «может быть...». Ты не обязан объяснять, почему считаешь те или иные свои качества сильной стороной. Достаточно того, что ты сам в этом уверен». Запиши в тетрадь качества, которые делают тебя сильным в столбик слева. Запиши качества, которые ты хотел бы видеть у себя в столбик справа.

### **Упражнение «Мои слабые стороны»**

Подумай о своих слабых сторонах. - О том, является или может являться, причиной конфликта в различных ситуациях, осложняет жизнь, затрудняет взаимоотношения с родителями, сверстниками, братом (сестрой), с учителем. Крайне важно, чтобы ты, внутренне не отказывался от них, извиняя себя и свои слабости, чтобы ты говорил об этом прямо и откровенно. Запиши в тетрадь качества, которые делают тебя слабым в столбик слева. Прочитай внимательно. Над какими качествами ты можешь поработать, чтобы уменьшить их значимость и перевести в порядок сильных сторон?

### **Упражнение «Рисунок себя».**

Я предлагаю нарисовать себя. Себя можно изобразить растениями, животными, цветком, по-другому, как вам захочется. Для рисования ты можешь использовать любую бумагу и любые пишущие принадлежности.

### **Упражнение «Какой он?»**

Загадывай кого-то одного участника из нашей группы. Задавая себе вопрос «Какой он?» опиши качества этого человека. Составь его «портрет». Когда мы вновь встретимся на занятии, нужно будет описать человека так, чтобы участники группы поняли о ком идет речь.