**Психологическое занятие по формированию гендерной культуры**

**для учащихся 9 класса**

**Тренинг «Наш внутренний мир»**

 **Подготовила: педагог-психолог**

 **Е.Г. Шнырко**

Цели:

* содействовать познанию внутреннего мира, как своего, так и товарищей;
* развивать мышление, память, воображение, фантазию;
* формировать положительное отношение к своей личности.

Основные понятия: чувства, эмоции, внутренний мир.

Подготовительная работа: рабочие карточки «Если бы я был цветком», шаблоны бэйджев, разрезанные картинки.

 **Ход занятия**

* + - 1. **Организационный момент «Если бы я был цветком»**

Это упражнение поможет вам взглянуть на себя с разных сторон. У вас на столах лежат карточки, необходимо их запол­нить. Пишите все, что приходит вам в голову. Ваша фантазия подскажет вам, во что превращаться каждый раз.

Если бы я был цветком, то охотнее всего стал бы...

Если бы я был животным (птицей, насекомым, деревом, мебе­лью, музыкальным инструментом, домом, автомобилем, дорогой, страной, игрой, чем-то съедобным, краской, книгой, одеждой, частью тела, месяцем года, числом, днем недели, частью речи), то охотнее всего я стал бы...

* Теперь найдите себе пару и обменяйтесь карточками.

Задайте вопросы друг другу. Что вас удивило?

Во что бы вам хотелось превратиться больше всего?

Понравилось ли вам упражнение?

Случалось ли с вами такое, что хотелось превратиться во что-нибудь или в кого-нибудь?

* Узнали ли вы о себе что-нибудь новое?
	1. **Сообщение темы**

Сегодняшний тренинг посвящен познанию своего внутрен­него мира.

* 1. **Интервью**

Участники разбиваются на группы по 4 человека и задают друг другу различные вопросы.

Примерный перечень вопросов:

* + 1. Какая твоя любимая песня?
		2. Какой твой любимый цвет?
		3. Какое твое любимое время года?
		4. Назови свое любимое имя.
		5. Какие черты характера нравятся тебе в других людях боль­ше всего?
		6. Какие черты не нравятся в других людях?
		7. Что тебя больше всего радует?
		8. Как тебя легче всего огорчить?
		9. Какое настроение у тебя бывает чаще всего?

Легко ли вам было рассказывать о себе?

Что вы чувствовали, когда рассказывали о себе?

Что было легче: рассказывать о себе или задавать вопросы собеседнику?

* Что вы чувствовали, когда слушали других?
* Интересно ли вам было слушать других?
	1. **«Бэйдж»**

Вам необходимо изготовить бэйдж вашему другу. Выбери­те себе одного из учащихся, спросите, как бы он хотел, чтобы его называли сегодня на занятии, изготовьте бэйдж, вручите его владельцу.

* Понравилось ли вам изготавливать бэйджи?

Понравился ли вам бэйдж, изготовленный вашим собесед­ником?

Поблагодарите своего собеседника за изготовление бэйджа.

1. **«Назови эмоцию»**

Участники, перекидывая мяч, произносят название эмоций. Один человек записывает их на доске или на небольшом листе бумаги. Например: удивление, радость, боль, страх, ненависть, усталость, раздражение, злость, брезгливость, стыд, тревога, ве­селье, любовь, ревность.

Далее ведущий просит назвать эмоцию, которую каждый из участников чаще всего испытывает в своей жизни. Если участ­ник называет негативную эмоцию, его просят назвать также положительную.

* Как вы думаете, какие эмоции больше присущи мужчинам, какие — женщинам?
1. **«Рисунок чувств»**
* Назовите по цепочке, какие вы знаете чувства. Предлагаю нарисовать одно из чувств (на выбор). Только сохраните это в секрете. (Учащиеся рисуют чувства.)
* Теперь вашим друзьям предстоит отгадать, какое чувство вы нарисовали. По очереди показываем свой рисунок, а другие должны отгадать, какое чувство вы изобразили.
* У кого совпали чувства при выборе?

Понравилось ли вам изображать чувства на рисунке?

* Трудно ли вам было справиться с заданием?
* Легко ли было угадывать?
* Чей рисунок вам понравился больше всего?
1. **Упражнение «Угадай, кто это»**

В мешочке лежат картонные фигурки, на которых написаны имена учащихся. Каждый вытягивает по одному имени. Задание состоит в том, чтобы описать человека, не называя его имени.

Описывая человека, можно называть его черты характера, манеру поведения, личностные особенности и т. д. При этом не­обходимо избегать описания внешних данных (рост, вес, цвет во­лос, глаз), а также оценочных суждений. Остальные участники должны угадать, кто это.

Кого угадать было сложнее всех?

* Кто, по-вашему, лучше описал участника?
* Понравилось ли вам упражнение?
1. **Работа в парах «Мозаика»**

На столе лежат разрезанные картинки, учащиеся выбирают по одной. Необходимо из кусочков составить картинку, это и бу­дут участники одной группы. Подсказка: в каждой группе по 6 человек, всего 4 группы. (Участники составляют картинки, за­нимают свои места в группах.)

1. **Рефлексия «Пожелание в ладошке»**

На цветных листиках учащиеся обрисовывают свои ладошки и подписывают в углу, чей это рисунок.

Все листики перемешиваются и выкладываются на столе. Каждый берет себе один листик с изображением ладошки и пи­шет в пределах контура, что он хотел бы пожелать владельцу рисунка.

Затем рисунки раздаются владельцам.