**Сентябрь 2024**

**Школа активного гражданина «Я и мое имя»**

*Цели:* способствовать формированию позитивного образа «Я»; развивать навыки общения; активизировать процесс самопознания.

*Задачи:* формировать позитивное самовосприятие; способствовать принятию собственного имени; развивать коммуникативные навыки; содействовать творческому самовыражению при помощи рисования; обучать элементам релаксации и визуализации; формировать элементарные представления об образе «Я», провести экспресс-диагностику содержания образа «Я», формировать адекватную самооценку; содействовать сплочению группы.

**Учитель: «***Здравствуйте, ребята! Сегодня я проведу классный час, на котором вы, как и на любом уроке, узнаете что-то новое, и это будет новое знание о себе, о нас с вами.*

*Кто я? Этот вопрос задавали себе люди во все времена. А зачем человеку надо это знать? От того, каким человек себя представляет, зависит, как он будет себя вести, чем заниматься и вообще — какой жизненный путь выберет.*

*Итак. Кто я? Мое имя? Какой возникает самый первый, естественный и простой ответ?* (Я — человек.)*А что есть у каждого человека, без чего ему не прожить?*(Без имени.)*Я очень хочу познакомиться с вами.*

**Упражнение «Знакомство»**

Ученик ловит мяч, смотрит в глаза ведущему и называет свое имя. Ведущий отвечает: «Очень приятно».

**Учитель:***А теперь несколько секунд подумайте о себе, задайте себе вопрос «Кто я?», вспомните все самое важное, самое хорошее и сохраните в душе, это нам пригодится.*

(Дети выполняют задание.)

*Вернемся к нашим именам. Имя дается человеку другими людьми и в такой момент жизни, когда посоветоваться с ним самим никак невозможно. И все люди по-разному относятся к своему имени: кому-то оно нравится, а кому-то нет. Мне интересно ваше отношение. Сейчас мы покажем его на пальцах. Мы закроем глаза, я хлопну в ладоши, и пять пальцев покажет тот, кто в восторге от своего имени, четыре — кому оно нравится, три — относится спокойно, два — не очень нравится, один — совсем не нравится. Приготовились, закрыли глаза...* (Учитель хлопает в ладоши.) *Открываем глаза, посмотрим, что получилось.* (Без комментариев.) *А как вы думаете, важно, чтобы свое имя нравилось? А почему? Я тоже думаю, что важно.*

*Как мир меняется, и как я сам меняюсь!  Лишь именем одним я называюсь!*

*Эти слова Николая Заболоцкого подчеркивают постоянство нашего имени, ведь оно дается человеку, как правило, один раз и на всю жизнь. И хорошее отношение к имени служит первой ступенькой на пути принятия человком самого себя. Давайте же поможем кому-нибудь из вас полюбить свое имя.*

**Упражнение «Имя»**

Вызывается кто-то из обучающихся ( один по желанию).

**Учитель:***Мы называем все возможные варианты этого имени. А ты* (обращается к ребенку по имени), *просто сиди, слушай и выбирай, что тебе нравится...*

*Имя — это не просто набор звуков, оно имеет свое значение*. (Говорим о значении этого имени, ссылка на книгу Б. Хигира). *А ведь это имя носило и носит много прекрасных людей.* (Называем знаменитых тезок.) *Вот в какой приятной компании ты находишься.*

*А еще, ребята, поговорите дома с родителями о том, в честь кого вас назвали, кто выбрал для вас имя, какие были варианты: то есть узнайте историю вашего имени. Вспомните, как называют вас в вашей семье, ведь «у любимого дитятки двести имен».*

*Итак* (обращается к ребенку по имени), ты выбрал вариант имени, который тебе нравится? *Если нет, выбери какое-нибудь другое имя. Пускай сегодня ты будешь...*

**Упражнение «Представь себе»**

**Учитель:***А сейчас каждый представит себе свое имя. Сядьте поудобнее*(ноги стоят на полу, руки свободно лежат на коленях), *сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, расслабьте ноги, руки, плечи, шею, мышцы лица, закройте глаза....*

*Представьте свое имя. Может быть, вы увидите его написанным или нарисованным. Какое оно? Большое или маленькое? Какого оно цвета? Оно светлое или темное, яркое или нежное? Может, вы видите какие-то образы. Каково ваше имя на ощупь, мягкое или твердое, теплое или холодное. Может, вы услышите звук вашего имени. А может, почувствуете вкус и запах... Побудьте немного со своим именем. А теперь возвращаемся назад... Откройте глаза, вздохните, потянитесь, сядьте прямо.*

**Упражнение «Нарисуй имя»**

***Ведущий.****Давайте нарисуем свое имя. Возьмите бумагу, мелки или фломастеры и изобразите то, что увидели. Если не удалось что-то представить, то просто начинайте рисовать, посмотрим, что получится. Рисуйте так, как вы можете. Сейчас нам важно, чтобы каждый выразил на бумаге то, что он хочет. Работаем 5 минут, пока звучит музыка. За минуту до окончания я предупрежу вас. Начинаем... Когда будете готовы, повесьте сами свой рисунок на доску, куда вам хочется.*

(Далее проводится обсуждение рисунков.)

*Посмотрите, какой у нас получился сад имен. Наши имена — как цветы, нет некрасивых цветов: и пышная роза, и гордый гладиолус, и скромная незабудка — все прекрасны по-своему. Так же и наши имена, и мы сами. Каждый человек неповторим и уникален. Это означает, что не было и нет на земле точно такого же человека, как ты* (обращается к ребенку по имени), *ты* (обращается к другому ребенку по имени). *А все вместе мы составляем чудесный сад. Посмотрите внимательно на свои рисунки: некоторые из них чем-то похожи. Скажите, пожалуйста, а какие имена могли бы расти на одной клумбе? По какому признаку?* (По цвету, форме, настроению...) *Присмотритесь к этим людям в жизни. Может быть, и они сами чем-то похожи друг на друга?*

**Упражнение «Паутинка»**

**Учитель:***Мы живем среди людей. Мнение другого человека добавляет что-то в нашу копилочку знаний о себе. Иногда наше представление о себе совпадает с мнением окружающих, иногда нет, и это нормально. Следующее упражнение поможет нам взглянуть на себя глазами другого. Но сегодня я попрошу вас быть тактичными и говорить о своих товарищах только хорошее.*

*Выходите, пожалуйста, и становитесь в круг. Я бросаю клубок, смотрю на человека, обращаюсь к нему по имени и говорю о том, что мне нравится в его характере, поведении, внешности. Держась за нить, клубок бросает тот, кто его получил, и т.д.*

(Дети выполняют задание.)

*Посмотрите на эти нити, которые только что нас связали. Обычно мы их не видим, но они существуют. Пусть и в жизни нас всегда связывают нити теплых, добрых слов и чувств. А теперь распутаем паутинку, вспомним, что говорили нам другие дети.*

**Понятие об образе «Я»**

**Учитель:***Давайте теперь вернемся к вопросу, который я задала в начале урока: «Кто я?» Наши представления о себе составляют образ «Я»* (показывает плакат).

*Что входит в это понятие? Все то, о чем мы сегодня с вами говорили: это и имя, и внешность, и черты характера, и интересы* (рисует схему). *Кроме того, в школе каждый из вас — ученик, дома — сын, дочь... Кто-нибудь хочет рассказать о себе?*

(Слушаем одно-два самоописания.)

*Спасибо, ребята. Посмотрите еще раз на нашу схему, на что она похожа? (На солнышко.) Я желаю, чтобы у каждого из вас образ «Я» был таким же светлым и теплым, как солнышко. Конечно, и на солнце есть пятна, но это не мешает ему согревать и освещать все вокруг. Посмотрите, несколько лучиков я оставила, этот рисунок не закончен. Почему?*

**Упражнение «Накопительные аплодисменты»**

**Учитель:** *Ребята, спасибо вам за работу, мне было с вами очень интересно. Я хочу, чтобы мы поблагодарили друг друга при помощи упражнения «Накопительные аплодисменты». Я подхожу к тебе* (обращается к ребенку по имени) *и дарю аплодисменты. Это для тебя. К кому пойдем дальше, выбирай. Так по очереди подходим ко всем участникам. А в самом конце мы благодарим всех участников за то, что они были с нами! Все вместе хлопаем в ладоши.*

**Прощание**

**Учитель:***Все протягиваем в центр круга правые ладошки, кладем их друг на друга, затем так же соединяем левые ладошки. Немного помолчим, а теперь говорим хором: «До свидания»! Всего хорошего, желаю вам успехов!*