**Занятие по теме «Кто такой сердечный человек»**

Фамилия, имя учащегося\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дата выполнения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Цели:**

1. Закрепить знания о положительных и отрицательных качествах характера человека.
2. Научить определять достоинства других людей, понимать причины их поступков.
3. Помочь поделиться своими представлениями о себе.

**Задачи:**

1. Развитие интереса к себе, формирование первичных навыков самоанализа.
2. Развитие умения выделять сильные и слабые стороны своего характера.

**Ход занятия**

- Мы часто встречаем разных людей, кто-то из них похож на нас, кто-то отличается. Сердечность — это одно из лучших человеческих качеств. Сердечным называют чуткого, внимательного, сострадательного к проблемам других людей, душевного человека. Сердечный - потому что слушает свое "сердце". Сердечные люди всем симпатичны и приятны. Не удивительно, потому что по природе своей вызывают лучшие эмоции, могут помочь в трудный момент и поддержать.

1. **Упражнение «Пять моих хороших качеств…»**

Назови пять своих хороших качеств, загибая при этом пальцы. Начинай со слов

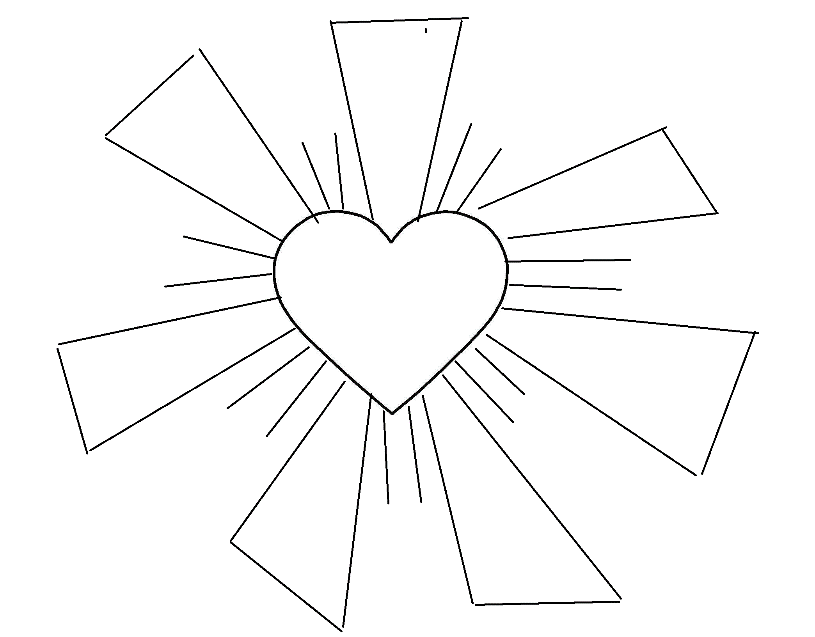
Я знаю пять своих хороших качеств…\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **Упражнение «Мягкое сердце»**

Для выполнения упражнения необходима небольшого размера мягкая игрушка.

Есть люди на земле, которые не умеют любить. Потому что их сердце зачерствело. Их называют бессердечными. Предлагаю поучиться делать свое сердце мягким и любящим. Для этого составь устный список, кому бы ты хотел послать свою любовь при помощи этого мягкого сердца. Это могут быть мама, папа, друзья, а могут быть деревья или любимый медвежонок. Впиши их имена в лучики на картинке.



После этого закрой глаза. Держась рукой за сердце, представь свое собственное сердце мягким, как твоя мягкая игрушка. Может быть, оно не только мягкое, но и пушистое, как котенок. Представь как из этого мягкого сердца ты посылаешь лучики тепла и света всем тем, кого выделил в своем списке.

Посылая тепло своим любимым и близким произноси волшебные слова, мысленно обращаясь к каждому из списка:

- Желаю тебе всего хорошего!

- Желаю тебе счастья!

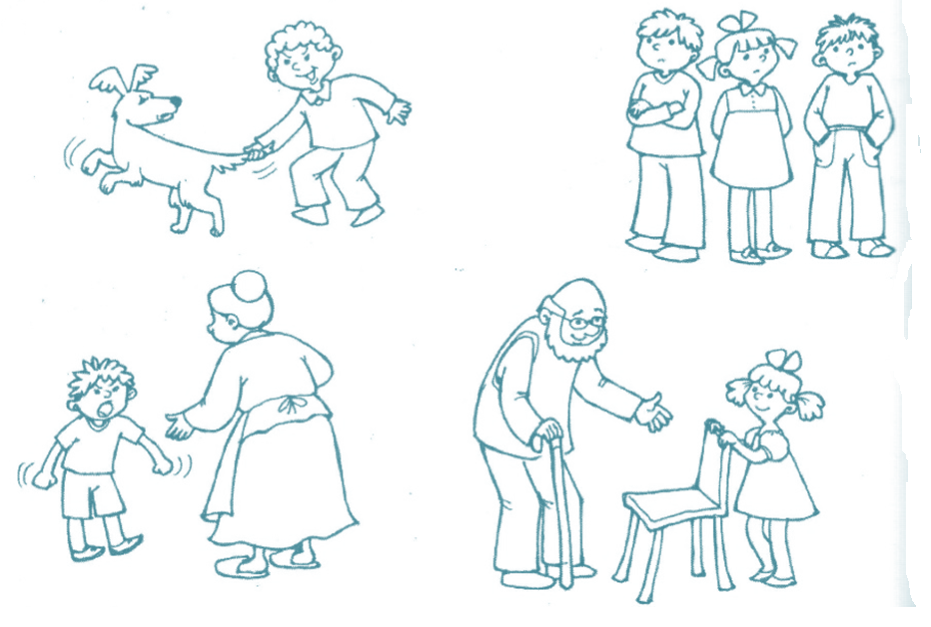
- Благодарю тебя!

- Я люблю тебя!

Выполняй упражнение в течение 3–5 минут несколько раз в день.

А теперь подумай, кто такой бессердечный человек?

Какие картинки подходят к этому качеству, раскрась их.



1. Упражнение «Качества бессердечного человека»

*Бессердечного человека* называют - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Задание «Вспомни и нарисуй ситуации, когда ты проявил сердечность»

|  |
| --- |
|  |