

Петрова Инна Константиновна

педагог-психолог

МБДОУ «Детский сад №40 «Радость»

г. Новочебоксарск, Чувашская Республика

Я ПОЗНАЮ СЕБЯ!

Аннотация: в статье говорится о познании человеком самого себя. Внешний мир у нас общий. А внутренний? Он принадлежит только одному человеку. Каждый из нас – обладатель собственного уникального внутреннего мира. Поэтому естественным образом он открывается только своему обладателю, который при желании может поведать о нем другим, приоткрыть завесу своей тайны.

Ключевые слова: познание себя, дошкольник, внутренний мир, самопознание.

В процессе взаимодействия с внешним миром дошкольник, являясь активно действующим лицом, познает его, а вместе познает и себя. Через самопознание ребенок приходит к определенному знанию о самом себе и окружающим его мире. Важно подвести детей к пониманию, что у каждого свой уникальный внутренний мир и от самого человека зависит, каким он будет.

Данное занятие позволит сформировать у ребенка представление о себе, расширить свои знания о своем внутреннем мире, научиться «прислушиваться» к собственным ощущениям. Главная идея: «К познанию мира – через познания себя».

Цель: способствовать раскрытию внутреннего мира ребенка, осознанию характерных особенностей, предпочтений.

Основные задачи занятия:

- учить описывать свои желания, чувства, осознавать свои физические и эмоциональные ощущения;
- развивать внимание детей к себе, к своим чувствам;
- воспитывать положительный образ собственного «Я»;
- развивать творческое воображение.

Методические рекомендации:

Занятие рассчитано на детей 5 – 6 лет, проводится педагогом – психологом, в помещении пространства для свободного передвижения детей. Продолжительность занятия – 25 минут. Форма организации – игровая с включением бесед, упражнения на моделирование эмоциональных состояний, творческое задание (рисование). В начале занятия используется упражнение для настроения детей. На занятии дети выражают себя через рисунок, дают выход своим чувствам, желаниям, мечтам.

Ожидаемые результаты: понимание своей индивидуальности с помощью раскрытия желаний, чувств, предпочтений; воспитание положительного образа собственного «Я»; развитие творческого воображения.

Ход:

Упражнение – приветствие.

– Здравствуйте, ребята! Я очень рада видеть вас сегодня (*фоном включается приятная музыка*). Давайте мы с вами поприветствуем друг друга необычным способом: возьмитесь за руки, улыбнитесь друг другу. Закройте глаза и послушайте меня: другой человек есть радость для тебя... Окружающий мир есть радость для тебя... Теперь откройте глаза и посмотрите вокруг. Ты всегда радость для другого.... Береги себя и другого береги. Уважай, люби все, что есть на Земле, – это чудо. И каждый человек – это чудо!

– Посмотрите на нашу комнату. Что нас окружает? (*Ответы детей*). Это наш маленький окружающий внешний мир. А сегодня мы попробуем познакомиться с тем миром, который находится внутри каждого из нас. Как вы думаете, что же находится внутри нас? (*Ответы детей*).

– Правильно, наши переживания, настроения, желания – все это и есть наш внутренний мир. Его нельзя увидеть глазами, но можно ощутить, почувствовать. Он у каждого человека свой, неповторимый. Сегодня я предлагаю вам совершить путешествие в ваш внутренний мир, в страну своего Я и узнать его получше. Итак, в добрый путь! Приятного путешествия!

Упражнение «Свет мой зеркальце, скажи!»

– В нашем путешествии понадобится волшебное зеркало. Все вы знакомы с таким предметом. Скажите, для чего оно нужно? (*Ответы детей*). Правильно, зеркало показывает наше с вами отражение, как мы одеты, аккуратно ли причесаны, умыто ли у нас лицо и т. д.

– Сейчас передавая зеркало, вы увидите самого уникального и неповторимого человека на свете. Какими вы себя увидели? (*красивыми, улыбающимися, веселыми ...*).

Упражнение «Мое отражение».

– А как вы думаете, способно ли зеркало показывать наше настроение и наши эмоции? (*Ответы детей*). Правильно! Когда мы сердимся, зеркало без труда отображает наши нахмуренные брови, сердитые глаза, упрямо сжатый рот (а иногда и кулаки!). Вот сейчас я предлагаю поиграть в такие зеркала, которые будут отражать того, кто в них смотрит. Внимательно послушайте правила. Упражнение выполняется парами. Один участник – герой, а второй – его отражение или зеркало. Представьте:

– С утра вы одели – белоснежные рубашечки. Но во время обеда на вас нечаянно пролили свекольник. Что вы чувствуете? Проиграйте с отражением свои ощущения.

– Вы, играя в комнате с мячом, разбили мамину любимую вазу.

– Вы стали победителем соревнования и выиграли приз. Что вы почувствовали?

– Все родные вас поздравляют с днем рождения, вы чувствуете огромную...

Вопросы:

1. Что ты чувствовал, когда твой партнер смотрел на тебя зло?
2. Что ты чувствовал, когда твой партнер тебе улыбнулся?
3. Что приятнее делать? Злиться или улыбаться?
4. Наше состояние зависит от того, как себя мы ведем. Обозлившись на другого человека, мы злимся на себя. Улыбаясь другому, мы улыбаемся себе.

Игра «Ветер дует на»

– Вы чувствуете, кажется, начинается слабый ветерок. На кого же он подует? Давайте с ним поиграем. Ветер дует на тех, кто...

- умеет веселиться;
- кто умеет дружить;
- кто любит спортивные игры;
- у кого сейчас хорошее настроение;
- кто любит животных;
- кто ест сладкое;
- кто любит слушать музыку;
- кто любит собирать разрезные картинки. *Дети группируются по указанным признакам.*

Упражнение «Дом моего Я».

– Я попрошу вас сесть как можно удобнее, закрыть глаза (*фоном включается тихая, спокойная музыка*). Попробуйте посмотреть на свое внутреннее «Я». Почувствуйте себя. Представьте свой внутренний мир в виде дома. Пройдитесь по своему дому. Вообразите, что в этом доме есть как открытые места, так и тайные уголки. Какой он, дом твоего внутреннего мира? Большой или маленький? Каменный или деревянный? Вокруг дома может быть лес или поле? Может быть, дом стоит на берегу моря или озера? Твой дом окружает забор или каждый может подойти к нему?

– А теперь попрощайтесь со своим домом и откройте глаза. Каждый из вас увидел свой дом. Сейчас вы нарисуете свой дом с помощью цветных карандашей.

– Дома такие разные и они отличаются друг от друга. Вот так и мы с вами отличаемся. Наряду с отличиями всегда можно найти сходства. Давайте посмотрим, что есть общего у всех домов (*крыша, окна, дверь*).

– Когда незнакомые люди встречаются и начинают общаться, постепенно открывают свой внутренний мир. Представьте, что ваш внутренний мир – дом с закрытой дверцей. Перед вами разные ключи от дверей.

Упражнение «Сложи ключ».

– Каждый из вас сложит ключ из геометрических фигур, который похож на ключ вашего дом. *Дети выкладывают ключ из разных геометрических фигур (разной формы, цвета, размера).* А теперь каждый из вас немного приоткроет дверцу своего внутреннего мира, расскажет о том, какое у него бывает настроение, что он чувствует, о чем мечтает.

– Ребята, действительно, ваши дома отличаются не только по рисункам, но и вашим рассказам.

Рефлексия «Я желаю себе и своему дому» (свеча по кругу).

– Я надеюсь, что сегодня вы открыли тайну о себе. Изменилось ли ваше внутреннее состояние? Какие были трудности, а что было легко? *(Ответы детей).*

– В каждом доме есть очаг, – это то, что согревает, дает тепло, уют. Когда смотришь на огонь, что в жизни тебе все по плечу, что у тебя все получится, все сможешь преодолеть. Каждый из вас сейчас проговорит пожелания. Постарайтесь не повторяться в своих высказываниях.

– Я хочу пожелать вам, ребята, чтобы ваши дома становились еще краше, уникальней, неповторимей. Чтоб ваши дома смогли выдержать любые стихийные бедствия и природные явления.

Список литературы

1. Программа социально-личностного развития ребенка-дошкольника «Тропинка к своему Я».
2. Кононенко Г. Ключи в мой внутренний дом // Школьный психолог. – 2004. – №3.
3. Можейко А.В. Развитие познавательной и эмоциональной сфер дошкольников. – М., 2009.
4. Ананьева Т.В. Комплексная психологическая поддержка старшего дошкольного возраста. Конспекты занятий. – СПб.: Детство пресс, 2014.