**Цель упражнения:** поднятие самооценки, развитие уверенности в себе.

Упражнение возможно проводить как в комплексе с другими заданиями, направленными на развитие положительного отношения к себе, так и самостоятельно в качестве работы по самопознанию. Упражнение "Лучи солнца" подойдет для проведения с неуверенными в себе людьми любого возраста, но прежде всего с подростками, для которых очень важно прояснение Я-концепции и формирование любви к себе.

**Инструкция:**

* Нарисуйте солнце, а вокруг него лучики. В центре солнышка напишите "Я", свое имя или нарисуйте символический автопортрет.
* Над каждым лучиком напишите что-нибудь положительное о себе. Постарайтесь, чтобы лучиков было как можно больше.

После выполнения задания проводится терапевтическая беседа, групповая или индивидуальная, в зависимости от того, какая была работа. Цель беседы состоит в том, чтобы авторы рисунков осознали, как много в них хорошего и положительного. На это хорошее надо опираться в моменты жизненных трудностей и невзгод. Именно это нужно видеть и развивать в себе, вместо того чтобы концентрироваться на слабых сторонах своей личности и считать себя неудачником.

Рисунок солнышка рекомендуется сохранить, и иногда доставать его посмотреть, особенно когда возникают проблемы с низкой самооценкой.
К солнышку можно в дальнейшем дорисовывать новые лучики.

Нужен надежный фундамент? Вам помогут винтовые сваи от производителя. Выбирай надежность и прочность!

**Предварительная работа:**

– знакомство с базовыми эмоциями (радость, грусть, брезгливость, страх, злость, обида).

– проведение упражнений, способствующих осознанию собственного тела, снятию мышечного напряжения.

– прослушивание музыкальных произведений, вызывающих разные эмоции у детей.

– разыгрывание этюдов и сценок.

– проведение психологических игр и упражнений (К.Фопель).

– проведение авторских психологических игр и упражнений.

**Ход занятия**

Дети входят в группу под спокойную мелодию, приветствуют, прикасаясь ладонями, друг друга, отмечают свое настроение на стенде.

**Психолог:**

Здравствуйте дети! Я очень рада встрече с вами и тому, что вы пришли с хорошим настроением.

**1. Игра-упражненпе “Передай улыбку по кругу”**

**Психолог.**У меня тоже хорошее настроение, и я хочу передать свою улыбку вам по кругу (психолог улыбается, рядом стоящему ребенку, этот ребенок улыбается своему соседу и т.д.).

Что чувствуете вы сейчас?

*(Ответы детей)*

**2. Стихотворение “Король Боровик” (В. Приходько)**

**Психолог.**Читает стихотворение.

Шел король Боровик
Через лес напрямик
Он грозил кулаком
И стучал каблуком.
Был король Боровик не в духе:
Короля покусали мухи.

**Психолог.**Какое у короля настроение?

*(Ответы детей)*

А как вы догадались?

(ответы детей)

**Психолог.**Читает стихотворение, а детям предлагает действовать согласно тексту.

**Психолог.**Ой, что же мне делать? Сколько сердитых королей! Что же мне поможет?

*(Ответы детей)*

Волшебная палочка!

**3. Игра-упражнение “Леша, Леша повернись, повернись и улыбнись”**

**Психолог.**

Психолог прикасается волшебной палочкой к плечу каждого ребенка и говорит: “Леша, Леша повернись, повернись и улыбнись”,

Леша поворачивается на 180 градусов и улыбается.

**Психолог.**Дети, а как вы справляетесь с чувством злости?

**Дети.** Мы играем в игру “Тух – тиби дух”, “Ругаемся овощами”, “Выходим из лужи злости”, “Кричим громко в мешочек злости”.

**4. Игра-упражнение “Поменяются местами”**

**Психолог.**Скучно, скучно так сидеть, друг на друга все глядеть.

Не пора ли пробежаться и местами поменяться?

Дети и психолог сидят на стульчиках в круге.

Психолог говорит: “Поменяются местами все, у кого голубые глаза (кто добрый, кто защищает девочек и т.д.)”. Голубоглазые дети меняются местами.

**5. Игра “Волшебный цветок”**

**Психолог**. А сегодня утром я зашла в группу и увидела Настю (показываю фотографию девочки с эмоцией злости). Она сидела на диване совсем одинокая. Какое у нее настроение?

(ответы детей)

**Психолог**. Как бы вы поступили на моем месте?

Дети предлагают варианты помощи сердитой девочке.

В центр кладется фотография Насти с эмоцией злости. Дети по очереди выбирают лепестки, на которых фотографии с вариантами помощи сердитой девочке. Когда составлен волшебный цветок, психолог предлагает детям закрыть глаза, и меняет центральную фотографию сердитой девочки на веселую.

**Психолог.**Как вы думаете, почему случилось чудо?

*(Ответы детей)*

**6. Игра-упражнение “Приласкай меня”**

**Психолог.**Дети,вы сказали, когда человек сердитый, с ним можно поговорить, успокоить, его нужно приласкать, а давайте и мы приласкаем того, кого вам хочется.

Звучит спокойная мелодия. Один ребенок садится на стул в центре комнаты, остальные дети окружают его и нежно гладят по рукам, плечам, ногам и т.д.

**Психолог.**Что вы чувствовали, когда ласкали вас дети?

*(Ответы детей)*

**Психолог.**Особенно приятно было, когда дети прикасались к какой части тела?

*(Ответы детей)*

**7. Сюрпризный момент**

Звучит фонограмма вальса.

**Психолог.**

Поднимите вверх глаза.
Это что за чудеса?
Здесь волшебные дождинки,
Они дарят нам смешинки,
В вальсе мы закружимся,
Улыбнемся и подружимся.

Сверху летит мелко нарезанная фольга.

Звучит вальс, дети двигаются под музыку.

**Психолог.**Дети что вы чувствуете?

**8. Игра – упражнение “Попрощаемся по разному”**

**Психолог.**

Вот и подошло к концу наше занятие, и я предлагаю вам попрощаться по разному.

Дети встают парами.

**Психолог.** “Попрощаемся ладонями (локтями, коленками, спинами, лбами и т.д.)

Дети выбирают из пиктограмм свое настроение.