Конспект занятия для 7-классов

Тема: «Я меняюсь и это нормально»

Цель: Принятие подростком себя и своего тела.

Задачи:

1. Обсуждение важности гигиенических правил (мытье рук после улицы, после контакта со слизистыми оболочками, использование дезодоранта и т.п.);
2. Обсуждение вступления в подростковый период и начала изменений в теле и психике;
3. Обсуждение важности бережного отношения друг к другу;
4. Выполнение техник, направленных на поддержку и принятие себя.

План занятия:

1. Знакомство.

Ребятам предлагается по очереди выбрать любое число, под которым будет указано имя их одноклассника, а после рассказать об этом однокласснике (увлечения, хобби, любимые предметы и т.д) чтобы другие угадали кто это.

1. Озвучивание темы занятия и обсуждение важности гигиенических правил (мытье рук после улицы, после контакта со слизистыми оболочками, использование дезодоранта и т.п.); вступления в подростковый период и начала изменений в теле и психике; важности бережного отношения друг к другу.
2. Выполнение техник, направленных на поддержку и принятие себя.

Техника 1: «Флаг – Я всегда на своей стороне»;

Техника 2 «10 вещей, которые мне в себе нравятся»;

Техника 3: «3 вещи, с которыми мне повезло в жизни».

1. Обсуждение домашнего задания: написать письмо себе, как будто письмо своему другу. В письме нужно себя поддержать и похвалить.
2. Обсуждение итогов работы. «Похлопаем себе за успешную работу! Вы молодцы!»