Министерство образования Республики Саха (Якутия)

Таттинское управление образованием

МБОУ «Ытык-Кюельская средняя общеобразовательная школа № 1 имени А.И.Софронова с углубленным изучением отдельных предметов»

муниципального района «Таттинский улус» Республики Саха (Якутия)

**Занятие для развития уверенности в себе**

 **«Алгыс»** (благословение)

М.А.Арылахова

 педагог-психолог

**2014г**

**Занятие для развития уверенности в себе «Алгыс»** (благословение).

Любой народ передает будущему поколению свои традиции, нравственные принципы посредством языка. Для приобщения к прекрасному, для придания уверенности в будущем помогает образный язык –алгыс (благословение).

У нашего народа использование алгыса передается по кровному наследию. Каждый может пользоваться благословением. Алгыс имеет силу приобщения к прекрасному, помогает стремиться к самосовершенствованию, делает позитивную установку.

Поэтому при воспитании будущего поколения можно и нужно использовать алгыс.

Работа предназначена для работы с детьми подросткового возраста. Целью данного занятия является повышение самооценки, уверенности в себе с помощью алгыса. Задачи – развить чувство ответственности и уверенности в себе; формировать потребность в самореализации;

Форма работы - групповое занятие.

Необходимые материалы: листы бумаги А4, цветные карандаши;

Время:1 занятие

**Ход занятий**

1. **Приветствие**. **Упражнение-разминка «Жмурки**

 Ведущий приветствует всех участников. Знакомство.

Цель: Снятие напряжение, разрядка.

Инструкция: Одному из участников завязывают глаза, раскручивают на месте и отпускают. Он ловит присутствующих, которые помогают ему хлопками. Пойманного надо узнать на ощупь, и. если угадал, кто это, угаданный становится «жмуркой».

**2. Упражнение «Герб»**

Цель: Изобразить свои ресурсы символически в виде рисунка личного герба.

Инструкция:

1 .Приготовить чистый листок, ручки, карандаши. Нарисовать свой макет герба. Разделите поле герба на три части.

2. Па первом поле герба нарисовать то, что вы умеете делать лучше всего.

4. На втором поле герба- то, что должно получиться.

5. На третьем-трех людей, которым вы можете доверять.

Рассказать друг другу о гербе, показать нарисованное.

***Немного истории.***

У всех государств на земле есть свой герб. Рисунок в гербе символизирует самые характерные отличия данной страны. Посмотрим наш якутский герб. В центре герба изображение древнего всадника со знаменем с наскальных рисунков реки Лены, семь ромбических кристаллов символизируют семь народов, населяющих край: якутов, русских, эвенков, эвенов, чукчей, долганов, юкагиров. Темно-голубой цвет-символ верности, искренности и надежности; белый цвет-символ чистоты; темно- красной охрой выполнены наскальные рисунки у Шишкине. Новый герб Республики Саха был утвержден в 1992 года 26 декабря.

Алгыс —это наш якутский обряд благословления. Алгыс помогает делать позитивную установку, ставит для себя цель. А мы для себя Алгыс написали тремя предложениями, начинающийся со слов: «У меня должно получиться...», а также в трех словах, которые, вам хотелось бы слышать о себе. Когда вам бывает горько, обидно, страшно, то для поддержания духа скажите себе эти слова.

Люди, нарисованные в четвертом поле, напоминают вам – вы не одиноки. Есть, кому вас выслушать и помочь.

Напоминание о вашем самом большом достижении, которого вы добились сами, помогает, когда охватывает неуверенность. Даже мысленно пребывание в месте покоя и безопасности поможет восстановит силы, отдохнуть. Первое поле герба поможет, если вам скучно.

Оформите свои гербы. Теперь это ваша своеобразная визитная карточка. Подумайте, где вы бы хотели поместить свой герб.

**3.Упражнение «Алгыс»**

Цель: Формирование чувства уверенности.

Инструкция: мы уже ознакомились с понятием нашего национального благословения - Алгыс. Я вам всем раздам готовый алгыс, прочитайте его вслух *.*

Автором является житель Таттинского улуса, педагог Винокуров Виктор Васильевич.

***Бэйэ5э алгыс***

Бугунну кунум утуотэ уксуу турдун,

Сарсынны кунум сарыала саргылаах буоллун,

Сэлэр кэмим кэрэ буоллун, кэскилэ кэтирээн истин,

Билиим-коруум элбээтин, ыыра кэнээтин,

Ойум -санаам ыраас буоллун, тобулара тупсан истин,

Этим-сииним чэбдигирдин, чэлгийэн, кииллийэн истин.

Кйыыьыгтарым аргыстастынар,

Иэйэхсэттэрим энэрдэстинэр!

***Уолга***

Урун Уолан уолаттар

ОлоЗу дьоъуннаахтык олорорго

Сиэри -майгыны тутуьан,

ДьылЗаЗыт бэйэЗититтэн тутулуктааЗын

Дириинник ойдоон,

Дэгиттэр дьон буоланныт,

Дьонтон итэЗэстик санаммакка,

Уорэнэн, улэлээн .

Уунэн-сайдан, эрэллээх эр киьи,

Ыарахантан чаЗыйбат

Ыал аЗата буолар

Ытык иэскитии толорон

Сайдар суолгут кэнээтин!

***Кыыска***

ЫрыаЗа ылламмыт,

Номоххо кэпсэммит,

Сандал сааьы санатар,

Сир сиэдэрэй симэЗэ-

Саха кыыьа

Аныгы олох

Араас быьылааныгар бьшдьаппатын,

Арчыланнын, харыстаннын!

Арылхай талаана арылыннын!

Ыраах ыырдаах

Ыллыктаах санааланнын,

УлэЗэ дьоЗурданнын,

Обугэ уорэЗин ылынан

Киэн-холку ко5устээх,

Кэрэ сиэдэрэй майгыланнын,

Киэн билиилэннин,

Инники оло5у тустэстин!

Удьуор ууьатар

Ытык ыйыытын
Ылынан толордун!

Уйэлэртэн уйэлэргэ

Саха омук
Саргыта салалыннын!

4. **Упражнение «Подарок».** Ведущий предлагает участникам подарить друг другуподарок. Для этого они могут нарисовать то подарок, который, на их взгляд, необходим именно этому человеку. Дарить можно все что угодно.

Время выполнения 10 минут

5. Рефлексия: Обсуждение новыми впечатлениями, чувства.

Использованная литература:

1.Семенова А.Д. Алгыс суолтата. Дьокуускай. Саха госуниверситетын издательствота,2002.

5.Петухова О.П. Упражнения-энергизаторыв помощь педагогу-психологу дляпроведения психологического тренинга «Школа приемных родителей», **ГКУ «ЦРСУ», 2013**