****

**«Дополнительное рисование»**

**Цель**: выявить склонность к неуверенности.

Рисунок посылается по кругу. Один из участников начинает рисовать, другой продолжает, что-то добавлять и так по кругу.

Рисунок может выполняться цветными мелками, фломастерами, карандашами... Рисунок выполняется на одном альбомном листе т.к. тема является повышение уверенности. С каждым последующим дополнением места будет уменьшаться, что может смутить не уверенного человека, т.к. он будет «нарушать» рисунок другого.

При анализе полученного рисунка художественный уровень его выполнения не учитывается. Речь идет прежде всего о чувствах испытуемых субъектом при дополнении чужого рисунка, дефицит места где можно нарисовать что то свое, боязнь испортить уже нарисованное...

# Упражнение «Рисуем настроение»

**Цель**: Развитие эмпатии.

Рисуем красками различные настроения (грустное, веселое, радостное и т.д.). Обсуждаем с детьми, от чего зависит настроение, как выглядит человек, когда у него хорошее настроение, грустное.

# C:\Users\ПлатонВеликий\Desktop\1275823656573.jpg

**Упражнение «Счастье»**

**Цели**: Ни один человек не может быть счастливым постоянно, но настоящее сочувствие мы можем ожидать только от того человека, который чувствует себя счастливым – тогда у него достаточно энергии, чтобы замечать, как идут дела у других.

**Инструкция**: Знаете ли вы какую-нибудь историю про счастливое животное? Знаете ли вы какого-нибудь человека, который практически всегда счастлив? Когда вы сами счастливы, что вы испытываете?

Я хочу, чтобы вы нарисовали картинку, которая покажет, что бывает, когда вы счастливы. Используйте краски и линии, формы и образы, которые выразят ваше понимание счастья...

А теперь давайте обсудим, что делает вас счастливыми. Диктуйте, я буду записывать.

Запишите слова на доске и дайте детям продолжить эту запись. Если Вы работаете со старшими детьми, которые хорошо пишут сами, то можно разложить разные листы по следующим категориям: люди, места, вещи, работа... Десятилетние могут перед этим описать что-то, что их осчастливило вчера. Они могут даже помимо этого сочинить стишок, в котором каждая строка начинается со слов: «Счастье – это...».

**Игра «Волшебные зеркала»**

**Цель**: закрепление позитивного отношения к себе.

Ведущий предлагает участникам нарисовать себя. В первом зеркале – маленьким и испуганным, Во втором – большим и веселым. В третьем зеркале – счастливым.

**Обсуждение:**

* На кого ты был похож?
* На кого ты сейчас похож?
* Какой человек симпатичнее?
* В какое зеркало ты чаще смотришься?

# Упражнение «Рисование страха»

**Цель**. Релаксация. Отреагирование через изобразительную деятельность. Диагностика «базового страха».

Ведущий просит детей нарисовать «страшный рисунок, что-нибудь страшное». При отказе ребенок рисует то, что хочет (это является дополнительным диагностическим фактором).

# C:\Users\ПлатонВеликий\Desktop\1275823656573.jpg

# «Нарисуй свою мандалу»

**Цель**: снятие стресса, усталости, напряжения или внутреннего конфликта.

Нарисуйте простым карандашом круг диаметром, соответствующим размеру вашей головы. Найдите в круге центральную точку, которая вызывала бы у вас ощущение равновесия. Это поможет вам достичь устойчивого состояния. Вспомните про те природные формы, которые растут и развиваются из центра, например, про цветы, снежинки или морские раковины. Вы являетесь частью природы, и поэтому у вас тоже есть некий центр, из которого вы можете расти и развиваться. Начните рисовать с этого центра – вашего центра – изображая определенную фигуру того или иного цвета, и пусть композиция вашего рисунка выстраивается сама собой, как бы без вашего непосредственного участия. С помощью этого рисунка вы сможете узнать о себе нечто новое, когда вы закончите рисовать, вы сможете обсудить вашу мандалу.

# C:\Users\ПлатонВеликий\Desktop\1.jpg

# Упражнение «Рисуем вместе»

Для состязания необходимы два листа бумаги и фломастеры. Две группы ребят садятся напротив друг друга и помогают рисовать рисунок-фантазию. Представитель команды на листе соперников рисует или чертит любую

закорючку. Члены команды должны продолжить эту закорючку, линию своей деталью, чтобы впоследствии получился осмысленный рисунок. Вот так по очереди ребята друг у друга на листе фантазируют, усложняя рисунок. Команда должна в любом случае закончить свой необычный рисунок и дать ему название.

**«Рисование под музыку»**

**Цель**: Снятие эмоционального напряжения.

Рисование под музыку Вивальди «Времена года» большими мазками.

* Лето – красные мазки (ягоды)
* Осень – желтые,оранжевые (листья)
* Зима – голубые (снег)
* Весна – зеленые (листья)

# «Силуэты»Пользуясь белым листом бумаги и лампой, обведите силуэты друг друга. Варианты:

# нарисуйте силуэты друг друга, подбирая различные ракурсы и положения,

# просто обведите и закрасьте силуэт партнера черным цветом,

# обведите силуэт партнера, а затем дорисуйте его , внося элементы внешнего облика партнера.

**Упражнение «Моя эмблема»**

Цели: формирование представлений о себе; осознание своих интересов, устремлений; формирование самоуважения; эмоциональное сближение ребёнка и родителей.

«Эмблема - это отличительный знак, на котором изображается то, что символизирует какую-то идею, человека, предметы.

А, что символизирует тебя? Какие предметы наиболее ярко отражают твой образ жизни, интересы, планы?

Попробуй создать свою собственную эмблему»

**Упражнение «Рисунок любви»**

Возьмите альбомный лист, краски, фломастеры и нарисуйте Любовь, дайте волю воображению, не сдерживайте себя. Какой она Вам представляется? Какие цвета ей подходят? На что похожа Ваша любовь?

Теперь посмотрите на свой рисунок, ответьте на вопросы и запишите ответы:

1. Насколько это похоже на Ваши отношения в жизни?
2. Какие цвета преобладают в Вашем рисунке?
3. Что нового Вы узнали о себе?
4. Что Вам нравится и что не нравится в вашем рисунке?