**ПРОГРАММА ГРУППОВЫХ РАЗВИВАЮЩИХ ЗАНЯТИЙ**

 **для подростков с элементами арт-терапии**

**Основная цель занятий** направленана повышение интеллектуального уровня учащихся, осознание себя как целостной личности для дальнейшего успешного обучения в школе.

 **Задачи:**

1. укрепление идентичности, определение границ своего Я;
2. развитие внутренних критериев самооценки;
3. формирование интереса к себе и к другим;
4. поддержка и развитие творческого самовыражения;
5. тренировка навыков самоконтроля и постановки цели;
6. накопление эмоционально- положительного опыта и повышение внимания

к происходящим изменениям у самого себя и у других;

1. формирование осознания необходимости самопознания;
2. развитие вариативности мышления.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название раздела** | **Кол-во****уроков** |  **Содержание** |
| **Занятие №1**  | 1 | ***Цели и задачи:***установление контакта с подростками, создание положительной мотивации к предстоящему циклу занятий, освоение приемов самодиагностики и способов самораскрытия и самовыражения.*1. Ритуал приветствия**2.*  *Техника «Круг воли».* *4. Упражнения на развитие мышления**3. Завершение.* |
| **Занятие №2.** | 1 | ***Цели и задачи:***поддержка дальнейшего самораскрытия, самопознания; развитие умения анализировать и определять психологические характеристики; активизация сенсорных анализаторов и механизмов творческого воображения.1. *Ритуал приветствия.*
2. *Рисуночный тест.*
3. *Эксперимент «Как мозг воспринимает то, что мы видим?».*
4. *Упражнения на развитие мышления*
5. *Завершение.*
 |
| **Занятие №3** | 1 | ***Цели и задачи:***углубление процессов самораскрытия, получение позитивной обратной связи для укрепления самооценки и актуализации личностных ресурсов. Познание себя с помощью группы. Дальнейшее знакомство с разнообразными способами творческого самовыражения.1. *Ритуал приветствия.*
2. *Шуточный тест «Китайская рулетка».*
3. *Игра «Полянка».*
4. *Упражнения на развитие мышления*
5. *Завершение.*
 |
| **Занятие № 4** | 1 | ***Цели и задачи:*** тренировка способности сотрудничать, умения учитывать чувства и интересы других и ориентироваться на них в своем поведении; тренировка невербальной коммуникации.1. *Ритуал приветствия.*
2. *Эксперимент “Зачем нужны вопросы?”*
3. *Упражнения на развитие мышления*
4. *Завершение.*
 |
| **Занятие № 5** | 1 | ***Цели и задачи:*** помощь участникам в раскрытии своих сильных сторон; актуализация их личностных ресурсов.1. *Ритуал приветствия.*
2. *Упражнение «Могущество».*
3. *Закончите предложение «Я смогу …»*
4. *Упражнения на развитие мышления*
5. *Завершение.*
 |
| **Занятие № 6**  | 1 | ***Цели и задачи*:** осознание собственного влияния на людей и их влияния на себя; помощь в определении личностных ценностей; помощь в определении своих личностных, индивидуальных особенностей.1. *Ритуал приветствия.*
2. *Эксперимент «Можно ли влиять на чужое поведение?»*
3. *Упражнения на развитие мышления*
4. *Завершение.*
 |
| **Занятие №7**  | 1 | ***Цели и задачи*:** актуализация опыта и знаний, относящихся к эмоциональной сфере. Тренировка умения выражать свое эмоциональное состояние и понимать его.1. *Ритуал приветствия.*
2. *Упражнение «Имена» чувств.*
3. *Упражнение «Зеркало».*
4. *Упражнения на развитие мышления*
5. *Завершение.*
 |
| **Занятие №8** | 1 | ***Цели и задачи*:** осознание своих сильных и слабых сторон, положительных и негативных качеств; обучение распознаванию своих проблем и нахождению способов их решений, преодолению трудностей, мешающих полноценному самовыражению.1. *Ритуал приветствия.*
2. *Упражнение «Преодоление».*
3. *Беседа.*
4. *Упражнения на развитие мышления*
5. *Завершение.*
 |
| **Занятие №9** | 1 | ***Цели и задачи*:** определение личностных ценностей, формирование способности понимать невербальное поведение, актуализация личностных ресурсов, повышение уверенности в себе; групповое сплочение.1. *Ритуал приветствия.*
2. *Упражнение «*Дом моей души*».*
3. *Беседа* *об отношении к жизни*. Оптимисты и пессимисты.
4. *Упражнение « Закончите предложение»*
5. *Упражнение «Цепочка хороших и плохих следствий».*
6. *Коллективный рисунок «Дерево».*
7. *Упражнения на развитие мышления*
8. *Завершение.*
 |
| **Занятие №10** | 1 | ***Цели и задачи:*** углубление процесса самораскрытия, расширение границ когнитивного восприятия мира, активизация сенсорной памяти1. *Ритуал приветствия.*
2. *Методика «Пиктограмма».*
3. *Упражнение «Закончи предложение»*
4. *Общий рисунок «Четыре стихии».*
5. *Упражнения на развитие мышления*
6. *Завершение.*
 |
| **Занятие №11** | 1 | ***Цели и задачи:*** изучение восприятия категории движения: времени; актуализация и обобщение знаний о своем будущем; получение обратной связи.1. *Ритуал приветствия.*
2. *Упражнение: «Подбери ассоциации к понятию «время».*
3. *Рисование под музыку*
4. *Упражнение: «Настоящее – есть будущее».*
5. *Упражнения на развитие мышления*
6. *Завершение.*
 |
| **Занятие №12** | 1 | ***Цели и задачи:*** закрепление представлений участников о самих себе; анализ и обобщение опыта изменений, обогащение сознания позитивными, эмоционально окрашенными образами личности, закрепление дружеских отношений между членами группы.1. *Ритуал приветствия.*
2. *Рисунок: «Клумба, луг, лес, роща»*
3. *Заполнение бланка «Круг воли»*
4. *Упражнения на развитие мышления*
5. *Завершение.*
 |

**Занятие 1.**
***Цели и задачи:***установление контакта с подростками, создание положительной мотивации к предстоящему циклу занятий, освоение приемов самодиагностики и способов самораскрытия и самовыражения.

***1. Ритуал приветствия***

1. Знакомство с ведущим и участниками (называют свои главные качества и выслушивают характеристики других)
2. Знакомство друг с другом. Дается задание нарисовать свою комнату или свое место в квартире, а затем назвать себя и рассказать о себе, используя рисунок. (Если бы я пришла к тебе домой, что я могла бы узнать о тебе, просто рассматривая твою комнату?

***2.***  ***Техника «Круг воли».*** Участники отвечают на вопросы о том, как они понимают, что такое сила воли, а также, описать безвольного человека. Затем даются определения волевых качеств. После этого предлагается заполнить бланк техники «Круг воли». **Инструкция:** Нарисуйте круг ( это 100 % силы воли) и отметьте в нем сектор, который как вы считаете соответствует Вашей силе воли.

Подберите те цвета карандашей, которые как вы считаете, соответствуют следующим волевым качествам и отметьте сектора, соответствующие количеству этого качества в вас самих: 1. *Решительность 2. Настойчивость*

1. *Смелость 4. Самостоятельность5. Целенаправленность 6. Инициативность*

*7. Выдержка 8. Дисциплинированность*

***3. Упражнения на развитие мышления***.

***1. Упражнения на развитие мыслительной операции:***

"**Сравнение предметов"**
Пары слов.
1) Муха и бабочка 6) Топор и молоток
2) Дом и избушка 7) Пианино и скрипка
3) Стол и стулья 8) Шалость и драка
4) Книга и тетрадь 9) Щекотать и гладить
5) Вода и молоко 10) Город и деревня
***Методика.***
Ты видел муху? А бабочку?
Похожи муха и бабочка или нет? Чем они похожи?
А чем отличаются друг от друга?
При сравнении предметов учить находить черты сходства и черты различия по главным признакам.
***2. Упражнения на развитие скорости мышления:***

**"Оканчивание слов"**
**"Отгадай что я хочу сказать"** (произносится первый слог слова). Всего предлагается 10 слогов: 1) по, 2) на, 3) за, 4) ми, 5) му, 6) до, 7) че, 8) пры, 9) ку, 10) зо.
***3. Упражнения на развитие мыслительных процессов обобщения, отвлечения, выделения существенных признаков.*
а)** **"Найди лишнее слово".**
1. Старый, дряхлый, маленький, ветхий.
2. Храбрый, злой, смелый, отважный.
3. Яблоко, слива, огурец, груша.
4. Молоко, творог, сметана, хлеб.
5. Час, минута, лето, секунда.
6. Ложка, тарелка, кастрюля, сумка.
7. Платье, свитер, шапка, рубашка.
8. Мыло, метла, паста зубная, шампунь.
9. Береза, дуб, сосна, земляника.
10. Книга, телевизор, радио, магнитофон.
**б)** **"Упражнения на развитие гибкости ума".**
Предложите ребенку называть как можно больше слов, обозначающих какое-либо понятие:
-  Назови слова, обозначающие деревья (береза, сосна, ель, кедр, рябина, ...)
-  Назови слова, относящиеся к спорту
- Назови слова, обозначающие домашних животных.
-  Назови слова, обозначающие водный спорт.
-  Назови слова, обозначающие фрукты и т.д.
**в) "Переструктирование слова"**
Из букв данного слова составить как можно больше новых слов. В новом слове каждую букву можно использовать столько раз, сколько она встречается в исходном слове.
**г)   "Дедукция"**
Предлагают мыслительные задачи такого типа: "Саша моложе Коли. Саша старше Вовы. Кто старше?"
**д) "Обобщения"**
1) Назвать одним словом предметы:
Вилка, ложка, нож - это ...
Дождь, снег, мороз - это ...
Рука, нога, голова - это ...
2) Конкретизировать обобщающие понятия:
Фрукты - это ....
Транспорт - это ....
**е) "Продолжить ряд цифр".**Задается ряд с определенной последовательностью цифр. Участники должны понять закономерность построения ряда и продолжить его.
НАПРИМЕР:
1, 3, 5, 7 .......
1, 4, 7, .........
1, 3, 9, .........
  12, 13, 15, 18 ...

***4. Упражнения на беглость мышления***

"Назвать слова с заданной буквой".
ВАРИАНТЫ:
1) Назвать слова, начинающиеся на букву "а".
2) Назвать слова, оканчивающиеся на букву "т".
3) Назвать слова, в которых третья от начала-буква "с".
***5. Игры развивающие мышление, сообразительность***
**а) Игра. "Как это можно использовать".**
Предложите ребенку игру: найти возможно большее число вариантов использования какого-либо предмета.
**б) Игра "Говори наоборот".**
Я буду говорить слово, ты тоже говори, но только наоборот.
Худой - толстый
Умный - глупый
Пустой - полный и т.д.
***4. Завершение.*** Каждый рассказывает, что нового он о себе узнал и заполняет схему «Окно»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сегодня я узнал о себе:** |  |  |  |  |
| **Я пока не знаю о себе…** |  |  |  |  |
| **И другие пока не знают обо мне** |  |  |  |  |
| **Об этом сказали мне другие:** |  |  |  |  |

**Занятие 2**

 ***Цели и задачи:***поддержка дальнейшего самораскрытия, самопознания; развитие умения анализировать и определять психологические характеристики; активизация сенсорных анализаторов и механизмов творческого воображения.

1. ***Ритуал приветствия.***
2. ***Рисуночный тест.*** 1)«Нарисуй себя в виде какого-нибудь предмета на одной стороне листа и животного на другой». 2)Представьтесь теперь от имени предмета (я – пуговица, блестящая, красивая, люблю…, хочу…., не люблю…. И т.п.).
3. ***Эксперимент «Как мозг воспринимает то, что мы видим?».***

Участникам предлагается рассмотреть несколько рисунков, обманывающих зрение. Рисунки показываются по отдельности, предъявляются по одному. После рассмотрения каждого рисунка, участник записывает то, что он видел. Затем ответы сравниваются. Ведущий подводит участников к пониманию того что, хотя каждый и видит все по-своему, существует множество всеобщих законов восприятия. А многие люди, опираясь только на свое восприятие, воспринимают собственное мнение как непреложный факт. Здоровые и счастливые отношения между людьми основаны на понимании того, что у другого может быть своя точка зрения, свое восприятие.

1. ***Упражнения на развитие мышления*** (приложение)
2. ***Завершение.*** Что нового ты узнал о себе? Заполни схему «Окно».

**Занятие 3.**

 ***Цели и задачи:***углубление процессов самораскрытия, получение позитивной обратной связи для укрепления самооценки и актуализации личностных ресурсов. Познание себя с помощью группы. Дальнейшее знакомство с разнообразными способами творческого самовыражения.

1. ***Ритуал приветствия.***
2. ***Шуточный тест «Китайская рулетка».*** Участникам предлагается закончить предложения:

|  |  |
| --- | --- |
| Если бы я был деревом, то хотел бы быть | То не хотел бы быть …. |
| Если бы я был одеждой, то хотел бы быть | То не хотел бы быть …. |
| Если бы я был животным, то хотел бы быть | То не хотел бы быть …. |
| Если бы я был машиной, то хотел бы быть | То не хотел бы быть …. |
| Если бы я был напитком, то хотел бы быть | То не хотел бы быть …. |
| Если бы я был писателем, то хотел бы быть | То не хотел бы быть …. |
| Если бы я был цветком, то хотел бы быть | То не хотел бы быть …. |
| Если бы я был игрушкой, то хотел бы быть | То не хотел бы быть …. |
| Если бы я был киногероем, то хотел бы быть | То не хотел бы быть …. |
| Если бы я был взрослым, то хотел бы быть | То не хотел бы быть …. |

Можно изучить животных, о которых написал испытуемый, сравнить способы защиты данного животного и данного человека, а также рассмотреть положительные их качества.
***Интерпретация*** теста такова: то, кем или чем ты хотел бы быть – это ты в будущем, а то кем или чем не хотел – такой ты в настоящем. (Шутка).

1. ***Игра «Полянка».*** Проводится при наличии 5-6 и более участников. Участникам предлагается представить, что перед ними зеленая полянка в лесу. «Трава. Лето. Светит солнце. Тепло. Вокруг зеленый лес. На этой полянке вы, сидящий в круге, - кто или что? Давайте попробуем выбрать, в кого или во что каждый из нас, мог бы поиграть». Участники по очереди заявляют в кого или во что они будут «превращаться». На втором этапе роли разыгрываются. При обсуждении игры участникам задаются вопросы: «Вы довольны выбранной вами и прожитой в игре ролью? Удалось ли повлиять на происходящие события? Или они остались в стороне от вас? Какие переживания вы испытывали?»…. – т.д.
2. ***Упражнения на развитие мышления*** *(приложение)*
3. ***Завершение.*** Заполнение «Окна».

Домашнее задание: нарисуйте или сделайте коллаж на тему: «Таким я хочу быть».

**Занятие 4.**

***Цели и задачи:*** тренировка способности сотрудничать, умения учитывать чувства и интересы других и ориентироваться на них в своем поведении; тренировка невербальной коммуникации.

1. ***Ритуал приветствия.***
2. ***Эксперимент “Зачем нужны вопросы?”***  Взаимопонимание при общении людей зависит от очень большого количества факторов. В этом эксперименте исследуется следующий вопрос: “Насколько необходима и важна для общения обратная связь?” Задача в нем ставится так: «Что будет, если вы не сможете задать вопрос?”

Материалы:  2 одинаковых набора деталей разной формы и цвета. Если готовых нет, вырежьте из картона треугольники, квадраты, прямоугольники, круги зеленого, синего, красного и желтого цветов - по нескольку каждого цвета и формы. Не важно сколько, лишь бы оба набора были одинаковыми. Блокнот, тетрадь поле для какой-нибудь игры с фишками.
Бумага и карандаш для записи наблюдений и результатов.
Ход эксперимента:
I. Сесть за стол - вы по одну сторону, напарник - по другую. Поставить блокнот или картонку в качестве перегородки. Взять себе один набор деталей и отдать другой напарнику.
2.Так, чтобы не видел напарник, построить из деталей какое-нибудь сооружение или выложить плоский орнамент. Теперь объясните напарнику, используя жесты и мимику.
Обсуждение результатов.
Возможно ли взаимопонимание при одностороннем общении, когда говорит только один, а другой не может ни ответить, ни задать вопрос?
Насколько это важно, чтобы была возможность задавать вопросы и получать на них ответы? Насколько важен при общении язык жестов?

1. ***Упражнения на развитие мышления*** (Приложение)
2. ***Завершение.*** Что нового вы узнали о себе? Заполнение «Окна».

**Занятие 5.**

***Цели и задачи:*** помощь участникам в раскрытии своих сильных сторон; актуализация их личностных ресурсов.

1. ***Ритуал приветствия.***
2. ***Упражнение «Могущество».***

Закончите предложение «Я могу ….» (не менее 20 предложений). Подчеркните то, что можете только Вы и некоторые ваши знакомые. Зачитайте ваши «Могушки».

Ведущий. Как вы думаете, что такое могущество? Правильно, - это умения. И чем больше их у человека, тем он могущественнее, тем больше он может, умеет что-то делать, создавать, творить. Могущественный человек – это сильный человек и совсем не обязательно физически. Сила этого человека в том, что он многое умеет и рассчитывает на свои силы, не сдается, не опускает руки, он готов научиться еще чему-нибудь, если чувствует такую необходимость. Будьте же сильными, могущественными, учитесь создавать, творить и обязательно сумейте довести каждое дело до конца.

1. ***Закончите предложение «Я смогу …»*** – 5 минут.
2. ***Упражнения на развитие мышления*** (Приложение)
3. ***Завершение.*** Что нового вы узнали о себе? Заполнение «Окна».

**Занятие 6.**

**Цели и задачи:** осознание собственного влияния на людей и их влияния на себя; помощь в определении личностных ценностей; помощь в определении своих личностных, индивидуальных особенностей.

1. ***Ритуал приветствия.***

***2. Эксперимент «Можно ли влиять на чужое поведение?»***Ход эксперимента.
Назначить одного испытуемого на роль Голодной Лабораторной Крысы, а другого - на роль Кормушки. Тот, кто будет Крысой, уходит из комнаты, а вы вместе с наблюдателями решите, какое поведение надо выработать у Крысы. Например, Крыса должна будет стоять около батареи отопления, или сидеть на определенном стуле, или смотреть в окно.
Пригласите Крысу в комнату. Не объясняйте ей, чего вы от нее ждете. Просто наблюдайте. Когда действия Крысы будут ближе к тому, что вы от нее хотите, Кормушка бу­дет говорить: «Умница». Это единственное слово надо произносить каждый раз одинаково, и больше ничего не говорить.
Эксперимент заканчивается, когда Крыса начинает вести себя так, как было решено.
Выводы:
- Легко ли было выдрессировать Крысу?
- Можете ли вы придумать способы формирования поведения, которые могли бы улучшать взаимоотношения людей?
Дает вам этот Эксперимент какие-нибудь ключи к пониманию того, как на поведении людей может сказываться влияние их сверстников?
- Теперь, когда вы знаете, что «доброе слово и крысе приятно», вспомните кого-нибудь из ваших знакомых, чье настроение всегда кажется плохим. Может быть, это просто неприятный человек. Но подумайте, как вы можете изменить его поведение? Могут ли ваши собственные действия или слова повлиять на его поведение по отношению к вам? Обсуждение рассказов участников.

***3. Упражнения на развитие мышления*** (Приложение)

1. ***Завершение.*** Что нового вы узнали о себе? Заполнение «Окна».

**Занятие 7.**

**Цели и задачи:** актуализация опыта и знаний, относящихся к эмоциональной сфере. Тренировка умения выражать свое эмоциональное состояние и понимать его.

1. ***Ритуал приветствия.***
2. ***Упражнение «Имена» чувств.*** Участники записывают столько «имен» чувств, сколько сможет. Тот, кто записал наибольшее количество, зачитывает их. Остальные ищут совпадения этих слов и слов других членов группы. Актуализируются наиболее известные эмоции и эмоциональные состояния, объясняется разница между эмоцией и эмоциональным состоянием.
3. ***Упражнение «Зеркало».***

А. Один из участников показывает какую-либо гримасу сосуду. Тот, в свою
очередь, «передразнивает» его как можно точнее и передает дальше своему соседу. «Гримаса» передается по кругу. Упражнение заканчивается, когда гримаса возвращается к первому участнику. Таким же образом «передаются» еще несколько эмоций.
Обсуждение:
- Каков механизм узнавания чувств?

- Какие мышцы задействованы?

- Бывают ли бесполезные или стопроцентно вредные чувства?

- Бывают ли чувства, не приносящие абсолютно никакого вреда?

Б. Я предлагаю для исследования два чувства: любовь и гнев.
Участники могут работать парами или в одиночку и заполняют таблицу:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Эмоция | Ее польза | Ее вред |
| **ЛЮБОВЬ** |  |  |
| **ГНЕВ** |  |  |

1. ***Упражнения на развитие мышления (****Приложение****)***
2. ***Завершение.*** Что нового вы узнали о себе? Заполнение «Окна».

**Занятие 8.**

 **Цели и задачи:** осознание своих сильных и слабых сторон, положительных и негативных качеств; обучение распознаванию своих проблем и нахождению способов их решений, преодолению трудностей, мешающих полноценному самовыражению.

1. ***Ритуал приветствия.***
2. ***Упражнение «Преодоление».*** Ведущий: «Жизнь – это борьба. Эту формулу вы, безусловно слышали много раз. С ней можно не соглашаться, спорить. Действительно, лучше жить в мире и согласии с собой и окружающими. Но жизнь часто ставит перед нами серьезные проблемы, создает препятствия, которые нужно преодолевать. Именно это в значительной мере стимулирует рост и развитие личности.

Вспомните о тех препятствиях, которые вам пришлось преодолевать за последнее время. После этого найдите то общее, что помогло вам преодолевать эти трудности.
А теперь мы выслушаем всех, и особое внимание уделим способам преодоления препятствий. Мы составим общий перечень и назовем его «Преодоление». У каждого из вас в трудную минуту будет под рукой наш общий опыт успешного преодоления трудностей».

1. ***Беседа.*** Все мы читали сказки, легенды о смелом воине, убивающем дракона или Змея Горыныча. Помните, как было страшно, когда богатырь отрубал у дракона одну голову, а на ее месте тут же вырастала другая? И, казалось, этому не будет конца. Дракон (он же Змей Горыныч) непобедим. Но слетала еще одна голова и еще. И вдруг оказывалось, что дракон обезглавлен, побежден. Говоря современным языком, количество запасных голов было ограничено.

 У каждого из нас есть свой дракон. Он появляется как маленький, почти безобидный дракоша, но, если его вовремя не уничтожить, он может вырасти и стать опасным для самого человека и всех его близких. Почти каждый из нас в один прекрасный момент решает убить своего дракона. Но у того на месте отрубленной головы вырастает другая, потом третья. И мы часто отступаем. Не боремся с драконом, а приручаем его или стараемся «поселить» его как-нибудь так, чтобы его никто не заметил. И тогда остается только удивляться: почему из скромного, тихого дома вдруг вырываются клубы пламени и время от времени вдруг слышится рык дикого зверя, а иногда даже вдруг качается земля. Самое обидное, что, занятые своим драконом, мы не можем и не успеваем сделать больше ничего.
 Поэтому лучше всего воевать с драконом, пока он еще мал и пока у вас самого еще достаточно сил. Самое главное – помнить, что количество голов у него не беспредельно и его можно победить.
***4. Упражнения на развитие мышления*** (Приложение)

***5. Завершение.*** Что нового вы узнали о себе? Заполнение «Окна».

**Занятие 9.**

**Цели и задачи:** определение личностных ценностей, формирование способности понимать невербальное поведение, актуализация личностных ресурсов, повышение уверенности в себе; групповое сплочение.

1. ***Ритуал приветствия.*** Делимся ранними воспоминаниями.
2. ***Упражнение «*Дом моей души*».***  Участникам предлагается вначале представить себе место, где им хорошо, их самое любимое место, рассмотреть пейзаж вокруг. Затем предлагается мысленно построить там дом и постараться запомнить все детали образа. И в заключении – нарисовать увиденный образ.
3. ***Беседа*** ***об отношении к жизни***. Оптимисты и пессимисты.
4. ***Упражнение « Закончите предложение»***

 “Чувствовать себя счастливым хорошо, потому что … (5 вариантов) и чувствовать себя несчастным хорошо, потому что…”
 ***5. Упражнение «Цепочка хороших и плохих следствий».***Игра хорошо развивает быстроту мышления, смелость высказывать свои мысли, находчивость и уверенность.
Методика игры: участвуют все присутствующие, ведущий называет исходную ситуацию и спрашивает первого: “Что в этом хорошо?” Первый участник отвечает. Ведущий спрашивает второго: «А что в этом плохо?” У третьего спрашивает: «Что в этом хорошо?”, у четвертого: «Что в этом плохо? и так далее. Или другой вариант той же самой игры: ведущий задает по очереди пару строго повторяющихся вопросов: «Это ХОРОШО, потому что?..», а после ответа новый вопрос: «Это ПЛОХО, потому что?..». Потом «Это хорошо, потому что?..» и т. д.
исходная ситуация: “промочить ноги”.
Промочить ноги — это ПЛОХО, потому что...
— ...можно заболеть.
Заболеть — это ХОРОШО(!), потому что...
— ...не надо ходить в школу.
Не ходить в школу — это ПЛОХО, потому что...
— ...скучно сидеть дома.
Сидеть дома — это ХОРОШО, потому что...
— ...научишься играть самостоятельно.
Играть самостоятельно ПЛОХО, потому что...
— ...отвыкаешь от детей.
Отвыкать от детей ХОРОШО, потому что...
...когда меня увезут в деревню, я не буду скучать. И т. д.
Можно начать разговор и с обратного вопроса.
Промочить ноги — это ХОРОШО, потому что...
...узнаешь, что текут ботинки.
Узнать, что текут ботинки ПЛОХО, потому что...
— ...надо покупать новые.
Покупать новые ботинки — это ХОРОШО, потому что...
...в новых ботинках можно безбоязненно ходить по лужам.
Ходить по лужам ПЛОХО, потому что...
...будет ругать мама.
Когда ругает мама — это ХОРОШО, потому что...
— ...она меня чему-то учит...
Ведущему надо безошибочно чередовать вопросы «хорошо» и «плохо». Не судите строго ответы участников. Им трудно, их все слушают, а времени на обдумывание нет.

1. ***Коллективный рисунок «Дерево».***

Готовый рисунок должен представлять собой большое дерево. Участникам раздаются листы формата А-4. Главное условие – не разговаривать друг с другом. Участники должны выбрать каждый для себя ту часть дерева, которую они будут рисовать (вслух договариваться нельзя), затем скомпоновать нарисованные части в целое.

1. ***Упражнения на развитие мышления*** (Приложение )
2. ***Завершение.*** Что нового вы узнали о себе? Заполнение «Окна».

**Занятие 10.**

**Цели и задачи:** углубление процесса самораскрытия, расширение границ когнитивного восприятия мира, активизация сенсорной памяти

1. ***Ритуал приветствия.***
2. ***Методика «Пиктограмма».*** Участникам предлагается дать работу своей памяти, потренировать ее. Инструкция: участникам предлагается запомнить слова и выражения. Чтобы было легче запомнить, участникам предлагается к каждому слову нарисовать что-либо такое, что могло бы помочь вспомнить заданное слово. Каждый участник получает бумагу и карандаш.
3. ***Упражнение «Закончи предложение»:*** «Успех в жизни для меня – это…». Участники письменно отвечают на вопрос: Каковы мои притязания в жизни? Что я буду считать успехом, что неудачей? Обсуждение ответов.
4. ***Общий рисунок «Четыре стихии».*** Природа нашего мира является одновременно и Творением и Творцом. Жизнь, силы Природы представлены четырьмя стихиями. Участники обсуждают по очереди стихии:

**Земля.** Качества, формируемые благодаря проявлению этой стихии: прочность, твердость, тяжесть, шероховатость, грубость, устойчивость. Образы: скала, земля, гномы, леший, домовые и т.п.

**Вода.** Качества, формируемые на ее основе: текучесть, плавность, равномерность, подвижность, неподвижность. Образы: духи воды, капля, водопад, русалка и т.п.

**Воздух.** Качества, формируемые на основе этой стихии: свобода, полетность, вдохновенность, легкость, проникаемость и т.п. Образы: мельница, листья, птицы, духи ветра, сновидение, мечты и т.п.

**Огонь.** Качества, порождаемые огненной стихией: температурные ощущения, ощущения энергии, быстрота, резкость, активность. Образы: духи огня, саламандра, птица-Феникс, Огневушка-поскакушка и т.п.

Затем участники должны совместно создать композицию (коллаж, рисунок), в которой будут присутствовать элементы всех стихий. Участники договариваются между собой, кто какие элементы хотел бы нарисовать, выполняют это, затем придумывают название своей работе.

1. ***Упражнения на развитие мышления*** (Приложение)
2. ***Завершение.*** Что нового вы узнали о себе? Заполнение «Окна».

**Занятие 11.**

**Цели и задачи:** изучение восприятия категории движения: времени; актуализация и обобщение знаний о своем будущем; получение обратной связи.

1. ***Ритуал приветствия.***
2. ***Упражнение: «Подбери ассоциации к понятию «время».*** Вначале ведущий рассказывает миф о Хроносе (образы времени: пожирающее, потерянное, чистое, тянущееся и т.п.). Участникам дается задание закончить предложение « Время – это …». При анализе определяем к какой стихии принадлежат данные высказывания, какая стихия преобладает в личном времени. Рассматривание рисунков Времени (Ведущему целесообразно подобрать несколько рисунков – иллюстраций, картин, которые будут символизировать время.)
3. ***Рисование под музыку*** (спонтанное). Участники пытаются изобразить, вызванные музыкой основные впечатления или образы.
4. ***Упражнение: «Настоящее – есть будущее».*** Ведущий предлагает поразмышлять о том, что события настоящего (наши мысли, чувства, поступки) формируют наше будущее. Если в настоящем взгляд человека на будущее размыт, нечеток, не сфокусирован, то и будущее не оформляется, не приобретают форму наши желания, наши цели – ведь он не представлял их. Чтобы точно попасть в цель, получить желаемый результат, необходимо стрелу-энергию послать в определенную мишень.

Это - проблема, существующая у многих людей – неопределенность, слишком неопределенные желания, слишком неопределенные цели. Препятствием на пути реализации целей является отсутствие твердой уверенности в том, что они действительно чего-то хотят, непонимание того, зачем это нужно. Некоторые люди не могут определиться с тем, что для них наиболее важно, и растрачивают свою энергию по мелочам, не умея определиться с приоритетами.
Многие люди не могут начать действовать потому, что не знают, чего они хотят или же хотят так много, что не могут ничего добиться, потому что им не хватает сосредоточенности. Некоторые люди также ставят себе нереалистичные, невозможные цели, которые в действительности напоминают несбыточные грезы – это можно хотеть, но не принимать всерьез, (например вести расточительную жизнь кинозвезды в Голливуде).
**Инструкция:** «Возьмите лист бумаги и запишите вопрос, на который хотите получить ответ: «Чего я хочу? Чего я действительно хочу?» Закройте на несколько минут глаза и сосредоточьтесь на поставленных вопросах. Как только ответы начнут приходить к вам, начинайте записывать их. Продолжайте задавать те же вопросы до тех пор, пока ответы не перестанут приходить». (Время 15 минут).
**Обсуждение:** «Проанализируйте какие цели самые близкие, исполнение каких рассчитано на более длительный отрезок времени, самые дальние цели. Оцените, реалистичны ли ваши цели, какое значение они имеют с точки зрения желаемого будущего. Пристально, внимательно разглядев сейчас свои цели, вы сделали первый шаг к достижению этих целей. Вы – путешественники во времени, вы побывали в будущем, где эти цели уже достигнуты».

1. ***Упражнения на развитие мышления*** (Приложение )
2. ***Завершение.*** Что нового вы узнали о себе? Заполнение «Окна».

**Занятие 12.**

**Цели и задачи:** закрепление представлений участников о самих себе; анализ и обобщение опыта изменений, обогащение сознания позитивными, эмоционально окрашенными образами личности, закрепление дружеских отношений между членами группы.

1. ***Ритуал приветствия.***

 Участники по очереди зачитывают то, что они узнали о себе за время занятий (Техника «Окна»). В заключении ведущий обращает внимание на то, что участники начали путешествие по своему внутреннему миру, протоптав тропинки к реке творчества, обнаружив в себе сферу (круг) воли и т.д.

1. ***Рисунок: «Клумба, луг, лес, роща»*** и т.п. Инструкция: «Нарисуйте себя и других членов группы в виде растения на том или ином этапе его развития». При обсуждении обращается внимание на свои ощущения, связанные с воображаемым процессом роста растений.
2. ***Заполнение бланка «Круг воли»,*** сравнивание результатов первого и второго бланков. Обсуждение участниками знаний о волевой сфере, полученных в ходе занятий.
3. ***Упражнения на развитие мышления*** (Приложение)
4. ***Завершение.*** Участники делятся своими впечатлениями от путешествия, длиною в 12 занятий, перебирают работы, сделанные за это время, а также обсуждают выполненное домашнее задание - рисунок «Я хочу вам подарить».