# ПРОГРАММА ТРЕНИНГОВЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

**ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ**

***Цель:*** профилактика суицидального поведения подростков и юношей.

***Задачи:***

* Развитие умения осознавать собственные чувства, говорить о них, получать поддержку от окружающих.
* Формирование позитивного отношения учащегося к своему «Я».
* Активизация использования учащимися своих внутренних ресур

сов.

* Развитие способности самостоятельно определять цели своей жизни

и моделировать собственное будущее

***Целевая аудитория*:** обучающиеся образовательных организаций.

***Возрастная категория:*** подростковый и юношеский возраст. Принципы организации проведения тренинговых занятий по программе описаны в теме 7.

# План-сетка

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тема занятия** | **Цели** | **Содержание занятия** |
| Занятие № 1  «Живое имя» | Знакомство участников группы.  развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение. | Упражнение «Как тебя звать»  Упражнение «Радуга на камне»  Упражнение «Живое имя»  Притча |
| Занятие № 2  «Моя футболка» | развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение.  формирование отдельных коммуникативных умений и навыков делового общения, самопознание. | Упражнение«Радугана камне»  Упражнение  «Надписи нафутбол ках»  Притча |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Занятие № 3  «Мой портрет» | развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение.  помощь подросткам выразить важнейшие аспекты собственной личности в невербальной форме. | Упражнение «Радуга на камне»  Упражнение «Два портрета»  Притча |
| Занятие № 4  «Если бы я был цветком» | развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение.  упражнение дает под- росткам неожиданнуюин- формацию о них самих и о том, какими они хотели быть. | Упражнение «Радуга на камне»  Упражнение «Если бы я был цветком» |
| Занятие № 5  «Кто я?» | развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение.  помогает подросткам искать свои собственные ответы на классические вопросы юношеского возраста. Они смогут подумать о том, как они к себе относятся, как вос- принимают разные грани своей личности. Упражнение позволяет посмотреть на себя с новой точки зрения, что дает возможность увидеть свое Я во всем его многообразии. | Упражнение «Радуга на камне»  Упражнение «Кто я?»  Притча |
| Занятие № 6  «Дерево» | развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение.  Через рисунок подростки смогут открыть для себя важные качества собственной  личности. | Упражнение «Радуга на камне»  Упражнение «Дерево» |
| Занятие 7 «Про щание с…» | развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение.  Коррекция реагирования на негативные переживания, эмоции, чувства. | Упражнение «Радуга на камне»  Упражнение «Про- щание с...»  Притча |



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Занятие № 8  «Ценности в жизни» | развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение.  позволит подросткам понять, какие ценностные представления они переняли у близких людей и других значимых для них лиц, определить источник этих убеждении и критически оценить, насколько они согласны с ними на данном этапе своего развития. | Упражнение «Радуга на камне»  Упражнение «Пере-  оценка ценностей» |
| Занятие № 9  «Мои ценности» | развитие умения осозна- вать актуальное эмоциональное состояние, настроение.  Помочь участникам лучше осознать свое отношение к различным ценностям,  развитие фантазирования. | Упражнение «Радуга на камне»  Упражнение «Цен-  ности и символы» Притча |
| Занятие № 10  «Мое имуще- ство» | -развитие умения осознавать актуальное эмоциональ-ное состояние, настроение.  -помочь понять, чем из своего имущества они дорожат больше всего на данный момент. | Упражнение «Радуга на камне»  Упражнение «Мое  имущество»  Притча |
| Занятие № 11  «Мандала и мантра» | развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение.  дать участникам воз можность сосредоточиться на собственных ценностных представлениях и идеалах. | Упражнение «Радуга на камне»  Упражнение «Ман-  дала и мантра»  Притча |
| Занятие № 12  «Мое будущее» | -развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение.  -помочь понять и осознать то, чтодействительно важно для подростков в жизни, развитие способности самостоятельно определять цели своей жизни и моделировать собственное будущее. | Упражнение «Радуга на камне»  Упражнение «Я в будущем»  Притча |



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Занятие № 13  «Стрела жизни» | -развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение.  -дать возможность проанализировать свой прошлый опыт и планировать, представлять будущее.  -Развитие способности самостоятельно определять цели своей жизни, способности к самопроекции себя в будущее. | Упражнение «Радуга на камне»  Упражнение «Рас- пределение времени»  Притча |
| Занятие № 14  «Живой дом» | -развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение.  -развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение. | Упражнение «Радуга на камне»  Упражнение «Радуга на камне»  Притча |
| Занятие № 15  «Мост» | развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение.  Помочь участникам по- знакомиться с различными ка- тегориями внутренних ресур сов, помогающих прийти к цели. | Упражнение «Радуга на камне»  Упражнение «Мост» Притча |
| Занятие № 16  «20 желаний» | развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение.  Развитиеспособности самостоятельно определять цели своей жизни, способности к самопроекции себя в будущее; осознание внутреннего  «Я», скрытых качеств личности, создание безопасного пространства для духовногоразвития человека. | Упражнение «Радуга на камне»  Упражнение«20 желаний»  Притча |



**Занятие № 1 «Живое имя»**

# Упражнение «Как тебя звать»

**Цели:** Знакомство участников группы.

**Инструкция:** Я хочу предложить вам сейчас представиться: назвать свое имя, рассказать, нравится ли оно, и сказать, каким именем вам хотелось бы, чтобы вас называли в группе.

# Упражнение «Радуга на камне»

**Цель:** развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение.

**Материалы:** МАК «О природе и погоде», природные камни любого размера и любой формы, восковые мелки, цветной картон, клей.

**Инструкция:** Я предлагаю вам подойти к колоде метафорических ассоциативных карт (МАК) «О природе и погоде», предложенной вам рубашкой вверх. Посмотрите на все карты-картинки и выберите ту, которая может совпадать с вашим актуальным эмоциональным состоянием или настроением в данный момент.

Далее возьмите любой камень и восковой мелок того цвета, который сходен по цветовой гамме с выбранной картой-картинкой. Этим цветом раскрасьте одну сторону камня.

После выполнения задания, поделитесь с группой своим выбором карты, камня, цвета мелка и соответственно состоянием, настроением.

Затем из камней-настроения, при помощи клея, на цветном картонном листе необходимо создать групповую предметную композицию (ассамбляж) на тему «Имя». При этом все камни участников должны найти себе место на композиции.

# Упражнение «Живое имя»

**Цели:** развитие интуитивного самоанализа собственного имени.

**Материалы:** лист бумаги для рисования и восковые мелки.

**Инструкция:** Я хочу предложить вам заняться собственным именем. Таким образом, вы можете посмотреть на имя по-новому и связать с ним новые чувства, надежды и возможности. Возьмите лист бумаги и подберите мелки тех цветов, которые вам нравятся. Займите место, где вы сможете спокойно работать.

Напишите свое имя той рукой, которой вы обычно не пишите…

А теперь напишите свое имя той рукой, которой вы всегда пишите… Еще раз напишите свое имя той рукой, которой вы не пишите, и сделайте это с максимальной легкостью. Представьте себе, что ветер сдувает пушинки на бумагу…

Повторите это пишущей рукой…

А теперь обратите внимание на то, как чувствует себя ваше тело, когда вы пишите.

Теперь напишите свое имя правой рукой так крупно, как только позволяет лист…

А теперь напишите свое имя так мелко, как только сможете…

А теперь выразите разные чувства: напишите свое имя печально… весело… мирно… взволнованно… яростно… заботливо… уверен- но…опасливо…

Теперь пусть каждый из вас напишет свое имя так, как написал его в первый раз в первом классе…

Так, как если бы был древним стариком, как будто это последнее, что пишешь.

А теперь остановитесь и образуйте группы по четыре человека. Обсудите свои чувства и ощущения. Расскажите друг другу о том, какие наблюдения по поводу собственного почерка вы делали в повседневной жизни. Когда вы пишите ровным почерком, а когда хаотически?

Как меняется ваш почерк, когда вы испытываете разные чувства? Что в целом ваш почерк может рассказать о вас? Нравится ли вам то, как вы пишите? Какое из написаний больше всего подходит для вашей подписи? Какая наиболее неудачная? Подумайте над этими вопросами в ходе обсуждения.

После обсуждения вернитесь в круг и покажите по очереди то написание своего имени, которое вам больше всего нравится.

# Подведение итогов:

Понравилось ли мне упражнение? Узнал ли я о себе что-нибудь новое?

Что обычное написание моего имени может обо мне рассказать?

# Притча «Сад»

Как-то король пошел в свой сад и обнаружил увядшие и умирающие дере-вья, кустарники и цветы. Дуб сказал, что он умирает потому, что не такой высокий, как сосна. Обернувшись к сосне, король обнаружил, что она погибает оттого, что не может давать виноград. А виноградник умирает потому, что не может цвести так же прекрасно, как роза.

И король нашел лишь один цветок, анютины глазки, цветущий и свежий как всегда. Ему было интересно узнать, почему так происходит. Цветок ответил:

— Я принял как само собой разумеющееся, что когда ты посадил меня, то хотел именно анютины глазки. Если бы ты захотел видеть в саду дуб, виноградник или розу, ты бы посадил их. А я — если я не могу быть ничем иным, кроме того, чем являюсь, — я буду стараться быть этим как можно лучше.

Вы здесь потому, что существование нуждается в вас таком, каков вы есть. Иначе здесь был бы кто-то другой.

# Занятие № 2 «Моя футболка»

**Упражнение «Радуга на камне»**

**Цель:** развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение.

**Материалы:** МАК «О природе и погоде», природные камни любого размера и любой формы, восковые мелки, цветной картон, клей.

**Инструкция:** Я предлагаю вам подойти к колоде метафорических ассоциативных карт (МАК) «О природе и погоде», предложенной вам рубашкой вверх. Посмотрите на все карты-картинки и выберите ту, которая может совпадать с вашим актуальным эмоциональным состоянием или настроением в данный момент.

Далее возьмите любой камень и восковой мелок того цвета, который сходен по цветовой гамме с выбранной картой-картинкой. Этим цветом раскрасьте одну сторону камня.

После выполнения задания, поделитесь с группой своим выбором карты, камня, цвета мелка и соответственно состоянием, настроением.

Затем из камней-настроения, при помощи клея, на цветном картонном листе необходимо создать любую групповую предметную композицию – ассамбляж. При этом все камни участников должны найти себе место на композиции.

# Упражнение «Надписи на футболках»

**Цели:** формирование отдельных коммуникативных умений и навыков делового общения, самопознание.

**Материалы:** листы бумаги в форме футболки, восковые цветы.

**Инструкция:** При выполнении этого упражнения вы должны находиться в круге. Сейчас я хочу рассказать вам об одной из традиций движения хиппи. Чтобы выделиться и из большинства людей хиппи делали надписи на своей одежде, отражающие жизненную позицию, девиз ее обладателя. Обладатель надписи на одежде что-то сообщает окружающим его людям.

Далее я предлагаю подумать над тем, что могло бы быть написано на твоей футболке, кепке, брюках, юбке? О чем говорит эта надпись — о твоих особенностях, стиле общения, принадлежности к какой-либо группе людей, шокирует ли она окружающих?

Обсуждение в группе.

После обсуждения каждый из нас будет дарить своему соседу справа надпись на бумажной футболке, со словами: "На твоей футболке написано...(что, по вашему мнению, могло бы быть написано на его футболке?) Ваш сосед справа должен сказать, согласен ли увидеть эту надпись на своей футболке. Если сосед согласен, то пишем. Давайте постараемся, чтобы нашему соседу понравилась надпись его футболке. Выполняем задание по кругу.

Теперь к полученной надписи на футболке нарисуйте рисунок, подходящий по смыслу. А затем устройте выставку вашей одежды.

# Подведение итогов:

Понравилось ли мне упражнение? Узнал ли я о себе что-нибудь новое?

Что моя футболка может рассказать обо мне миру?

# Притча «Про Счастье»

Счастье бродило по свету и всем, кто ему встречался на пути, Счастье исполняло желания, что ему и следует делать, как я полагаю. Однажды Счастье по неосторожности провалилось в яму и не смогло выбраться. К яме подходили люди и загадывали желания, а Счастье, естественно, выполняло их. И люди уходили, оставив Счастье сидеть в яме дальше. Однажды к яме подошел молодой парень. Он посмотрел на Счастье, но не стал ничего требовать, а спросил:

Тебе-то, Счастье, чего хочется?

Выбраться отсюда, — ответило Счастье.

Парень помог ему выбраться и пошел своей дорогой. А Счастье... побежало за ним.

# Занятие № 3 «Мой портрет» Упражнение «Радуга на камне»

**Цель:** развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение.

**Материалы:** МАК «О природе и погоде», природные камни любого размера и любой формы, восковые мелки, цветной картон, клей.

**Инструкция:** Я предлагаю вам подойти к колоде метафорических ассоциативных карт (МАК) «О природе и погоде», предложенной вам рубашкой вверх. Посмотрите на все карты-картинки и выберите ту, которая может совпадать с вашим актуальным эмоциональным состоянием или настроением в данный момент.

Далее возьмите любой камень и восковой мелок того цвета, который сходен по цветовой гамме с выбранной картой-картинкой. Этим цветом раскрасьте одну сторону камня.

После выполнения задания, поделитесь с группой своим выбором кар-ты, камня, цвета мелка и соответственно состоянием, настроением.

Затем из камней-настроения, при помощи клея, на цветном картонном листе необходимо создать групповую предметную композицию (ассамбляж) на тему «Портрет». При этом все камни участников должны найти себе место на композиции.

# Упражнение «Два портрета»

**Цели:** помощь подросткам выразить важнейшие аспекты собственной личности в невербальной форме. Самовыражение через рисунок проявляет те черты и особенности, которые не осознаются подростком впоследствии действия защитных психологических механизмов.

**Материалы:** два листа бумаги каждому и коробка восковых мелков.

Большое зеркало.

**Инструкция:** Я хочу предложить необычное упражнение, которое поможет вам подумать о том, кто вы и какие вы. Подумайте, с кем из участников вы больше всего хотели бы познакомиться. Найдите себе пару.

Теперь возьмите каждый по два листа бумаги и набор мелков. Сядьте по парам в круг друг напротив друга.

Я хочу, чтобы вы нарисовали портрет вашего партнера. Важно, чтобы вы изобразили вашего партнера таким, каким вы его видите, и сделали это в том стиле, который удобен для вас. Суть рисунка не в фотографической точности, а в выражении вашего собственного взгляда на личность партнера. Подумайте, какие части лица производят на вас особое впечатление, какие чувства они вызывают, где проходят границы между мягкими и жесткими чертами лица. Выразите все это при помощи формы и цвета.

Подпишите портрет и поставьте на нем сегодняшнюю дату.

А теперь нарисуйте автопортрет. Если хотите, подойдите к зеркалу.

Теперь положите рядом тот рисунок, на котором изобразил вас ваш

партнер, и автопортрет. Что в них совпадает?.. А чем они различаются?.. Дополняют ли они друг друга?..

Возьмите лист бумаги и опишите от первого лица, каким изобразил вас ваш партнер.

А сейчас опишите себя, глядя на свой автопортрет.

Попытайтесь теперь в нескольких предложениях суммировать основные идеи, вложенные в оба рисунка, и коротко охарактеризуйте изображенную на них личность.

Прочтите друг другу ваши записи и скажите, как вы отреагировали на ваш портрет, нарисованный партнером.

А теперь повесьте все рисунки на стену.

Пусть добровольцы прочитают свои итоговые записи.

# Подведение итогов:

Понравилось ли мне упражнение?

Открыл ли мой партнер в моем портрете нечто, чего я не знал? Какая часть задания была для меня самой сложной? Какие черты мне хотелось бы изменить?

Были ли люди, которые смогли понять по моему лицу, какие чувства я испытываю?

Хорошо ли я разбираюсь в чужих лицах? Что еще я хотел бы добавить?

# Притча «Жители города»

Жил на свете один старый человек. Каждый день он поднимался на вершину холма и задумчиво глядел на расстилающийся внизу городок. Однажды около него остановился путник с узлами за плечами и спросил:

— Что за люди живут в этом городе? Я спрашиваю, по тому, что ищу, где поселиться.

Старик ответил вопросом:

А какие люди жили в том городе, откуда вы родом?

Жалкие отродья, — сказал путник, — негодяи, грубияны, жадные, которым ни до кого кроме самих себя и дела нет. Зимой снега не выпросишь. Вот поэтому я и решил уйти от них! Но что за люди живут в городке, на который вы смотрите?

Старик ответил:

* Лучше уж вам идти мимо. Люди здесь точно такие же, как и там, откуда вы пришли.

И путник ушел. А старик опять остался один. Случилось, что и на следующий день к нему подошел другой путник с узлами за плечами и спросил то же самое:

* Что за люди живут в этом городе? Я ищу, где поселиться.

И опять старик повторил свой вопрос о том, какие люди живут в том городе, откуда путник родим.

—Горько мне вспоминать об этом — они все были такими честными, храбрыми и заботливыми, благородными и добросердечными, дружными и любящими, готовыми чужому отдать последнюю рубашку.

Услышав такое, старик улыбнулся и сказал:

—Добро пожаловать, в наш город. Уверен, найдете вы здесь точно таких же людей, как в том городе, откуда вы пришли...

# Занятие № 4 «Если бы я был цветком» Упражнение «Радуга на камне»

**Цель:** развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение.

**Материалы:** МАК «О природе и погоде», природные камни любого размера и любой формы, восковые мелки, цветной картон, клей.

**Инструкция:** Я предлагаю вам подойти к колоде метафорических ас- социативных карт (МАК) «О природе и погоде», предложенной вам рубашкой вверх. Посмотрите на все карты-картинки и выберите ту, которая может совпадать с вашим актуальным эмоциональным состоянием или настроением в данный момент.

Далее возьмите любой камень и восковой мелок того цвета, который сходен по цветовой гамме с выбранной картой-картинкой. Этим цветом раскрасьте одну сторону камня.

После выполнения задания, поделитесь с группой своим выбором карты, камня, цвета мелка и соответственно состоянием, настроением.

Затем из камней-настроения, при помощи клея, на цветном картонном листе необходимо создать групповую предметную композицию (ассамбляж) на тему «Цветок». При этом все камни участников должны найти себе место на композиции.

# Упражнение «Если бы я был цветком»

**Цели:** упражнение дает подросткам неожиданную информацию о них самих и о том, какими они хотели быть.

**Материалы:** Приложение 7: Рабочий листок «Если бы я был цветком», картон, восковые мелки, ножницы.

**Инструкция:** Сегодня я хочу предложить вам задание, которое поможет вам посмотреть на себя с разных сторон. Вам придется задействовать воображение и превратиться в зверей, растения и предметы. У вас есть достаточно времени, чтобы заполнить рабочий листок.

А теперь найдите себе пару и поменяйтесь бланками.

Скажите своему напарнику удивили ли вас какие-то его желания, суме- ли бы вы отгадать какие-нибудь из них. На беседу отводится 15 минут.

А теперь вернитесь в большой круг и по очереди коротко расскажите, во что бы вы больше всего хотели превратиться и почему.

Далее я предлагаю вам составить сказку из 5-7 предложений с тремя наиболее привлекательными образами, нарисовать эти образы на картоне для проигрывания кукольного театра и в парах друг другу показать это представление.

**Подведение итогов:** Понравилось ли мне упражнение?

Случалось ли со мной такое, что мне хотелось превратиться во что- нибудь или в кого-нибудь?

Узнал ли я о себе и о товарищах что-нибудь новое? Что я еще хотел бы добавить?

# Занятие № 5 «Кто я?» Упражнение «Радуга на камне»

**Цель:** развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение.

**Материалы:** МАК «О природе и погоде», природные камни любого размера и любой формы, восковые мелки, цветной картон, клей.

**Инструкция:** Я предлагаю вам подойти к колоде метафорических ас- социативных карт (МАК) «О природе и погоде», предложенной вам рубашкой вверх. Посмотрите на все карты-картинки и выберите ту, которая может совпадать с вашим актуальным эмоциональным состоянием или настроением в данный момент.

Далее возьмите любой камень и восковой мелок того цвета, который сходен по цветовой гамме с выбранной картой-картинкой. Этим цветом раскрасьте одну сторону камня.

После выполнения задания, поделитесь с группой своим выбором карты, камня, цвета мелка и соответственно состоянием, настроением.

Затем из камней-настроения, при помощи клея, на цветном картонном листе необходимо создать любую групповую предметную композицию – ассамбляж. При этом все камни участников должны найти себе место на композиции.

# Упражнение «Кто я?»

**Цели:** Это задание помогает подросткам искать свои собственные ответы на классические вопросы юношеского возраста. Они смогут подумать о том, как они к себе относятся, как воспринимают разные грани своей личности. Упражнение позволяет посмотреть на себя с новой точки зрения, что дает возможность увидеть свое Я во всем его многообразии.

**Материалы:** 10 карточек для каждого участника, листы для письма.

**Инструкция:** На вопрос «Кто я?» можно ответить по-разному. Время от времени мы сами пытаемся понять, кто мы и чего хотим, задаваясь при этом сложными вопросами: «Хотим ли мы покорить этот мир? Ждем ли самовыражения? Или мы хотим не выделяться?». Вы видите, что разные люди из вашего окружения интересуются принципиально разными аспектами вашей личности.

Чтобы было понятнее, я предлагаю десяти членам группы по очереди задать мне вопрос «Кто ты?». Всякий раз я буду говорить первое, что мне придет в голову.

А теперь пусть каждый возьмет 10 карточек и напишет на всех карточ- ках вопрос «Кто я?». Тут же напишите ответ на этот вопрос, опираясь на свои внутренние ощущения. Пусть ответ придет сам по себе.

А сейчас положите на стол карточки с вашими ответами и разложите их в иерархическом порядке: на самом верху пусть будут ответы, которые наиболее значимы для вас, а внизу те, которые кажутся вам самыми поверхностными.

Теперь найдите партнера, которому вы доверяете и чьи ответы на во- прос «Кто я?» вы бы хотели узнать…

Посмотрите на свой первый ответ и опишите сильные стороны этой характеристики… А какие у нее недостатки?

А сейчас скажите друг другу, что написано на вашей первой карточке и какие сильные и слабые стороны этой черты вы смогли найти.

Отложите карточку в сторону. Вы должны это сделать, чтобы лучше понять, какой была бы ваша жизнь, если бы вы не обладали этой чертой. Задумайтесь на мгновение, какими были бы ваши сильные и слабые стороны, если бы вам пришлось жить без этой важной черты для вас.

Теперь расскажите друг другу о результатах ваших размышлений.

Аналогичным образом проанализируйте ваши ответы. Когда закончите, то положите перед собой все карточки и подумайте, не стали ли вы теперь иначе смотреть на какую-либо из сторон своей личности… Возьмите лист бумаги и карандаши и напишите, что в этом задании было для вас важно и что нового вы узнали.

# Подведение итогов:

Понравилось ли мне это упражнение?

Какая часть задания была для меня самой сложной? Какие свои черты я хотел бы подчеркнуть и развить? Какие черты я хотел бы смягчить?

Узнал ли я что-нибудь новое о себе и своем партнере? Что меня удивило?

Как я сейчас себя чувствую?

# Притча «В поисках судьбы»

**Цели:** повышение уровня уверенности в себе, работа с самооценкой.

Однажды два моряка отправились в странствие по свету, чтобы найти свою

судьбу. Приплыли они на остров, где у вождя одного из племен было две дочери. Старшая — красавица, а младшая... Ну, как бы сказать, чтобы никого не обидеть... Не очень. Один из моряков сказал своему другу:

-Все, я нашел свое счастье, остаюсь здесь и женюсь на дочери вождя.

-Да, ты прав, старшая дочь вождя — красавица, умница. Ты сделал правильный выбор — женись.

-Ты меня не понял, друг! Я женюсь на младшей дочери вождя.

-Ты что с ума сошел? Она же такая... не очень.

-Это мое решение, и я это сделаю.

Друг поплыл дальше в поисках своего счастья, а жених пошел свататься. Надо сказать, что в племени было принято давать за невесту выкуп... коровами.

Хорошая невеста стоила десять коров. Пригнал он десять коров и подошел к вождю: -Вождь, я хочу взять замуж твою дочь и я даю за нее десять коров!

-Это хороший выбор. Моя старшая дочь красавица, умница, и она стоит десяти коров. Я согласен.

-Нет, вождь, ты не понял. Я хочу жениться на твоей младшей дочери.

-Ты что, мил человек, шутишь? Не видишь, она же такая... не очень.

-Я хочу жениться именно на ней.

-Хорошо, но как честный человек я не могу взять десять коров, она того не стоит. Я возьму за нее три коровы, не больше.

-Нет, я хочу заплатить именно десять коров.

Они поженились. Прошло несколько лет, и странствующий друг, уже на своем корабле, решил навестить оставшегося товарища и узнать, как у него жизнь. Приплыл, идет по берегу, а навстречу женщина неземной красоты. Он ее спросил, как найти его друга. Она показала. Приходит, видит

— сидит его друг, вокруг детишки бегают...

-Как живешь?

-Я счастлив.

Тут входит та самая красивая женщина.

-Вот, познакомься. Это моя жена.

-Как? Ты что женился еще раз?

-Нет, это все та же женщина.

-Но как это произошло, что она так изменилась?

-А ты спроси у нее сам.

Подошел друг к женщине и говорит:

-Извини, за бестактность, но я помню, какая ты была...не очень. Что произошло, что ты стала такой прекрасной?

Просто однажды я поняла, что стою десяти коров...

# Занятие № 6 «Дерево» Упражнение «Радуга на камне»

**Цель:** развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение.

**Материалы:** МАК «О природе и погоде», природные камни любого размера и любой формы, восковые мелки, цветной картон, клей.

**Инструкция:** Я предлагаю вам подойти к колоде метафорических ассоциативных карт (МАК) «О природе и погоде», предложенной вам рубашкой вверх. Посмотрите на все карты-картинки и выберите ту, которая может совпадать с вашим актуальным эмоциональным состоянием или настроением в данный момент.

Далее возьмите любой камень и восковой мелок того цвета, который сходен по цветовой гамме с выбранной картой-картинкой. Этим цветом раскрасьте одну сторону камня.

После выполнения задания, поделитесь с группой своим выбором карты, камня, цвета мелка и соответственно состоянием, настроением.

Затем из камней-настроения, при помощи клея, на цветном картонном листе необходимо создать групповую предметную композицию (ассамбляж) на тему «Дерево». При этом все камни участников должны найти себе место на композиции.

# Упражнение «Дерево»

**Цели:** Через рисунок подростки смогут открыть для себя важные качества собственной личности.

**Материалы:** бумага для рисования формата А3, восковые мелки. Музыка.

**Инструкция:** Есть много способов познать себя. Один из них – рисование. Я хочу, чтобы вы сегодня рисовали деревья. Нарисуйте дерево, которое вам по вкусу.

Решите, какое дерево вам хотелось бы изобразить, каким оно будет по высоте, какая у него будет форма и какого оно будет цвета. Будут ли на нем цветы или плоды? Будет оно молодым или старым? Потом вы увидите, что все деревья выйдут очень разными. Рисуйте молча и ни с кем не разговари- вайте. Сосредоточьтесь на том, чтобы изобразить такое дерево, которое вам по-настоящему понравиться. Рисуйте с удовольствием и радуйтесь тому, сто ваше собственное дерево постепенно обретает контуры на бумаге.

Теперь подпишите рисунок и поставьте на нем сегодняшнее число.

Соберитесь в группы по четверо.

А сейчас каждый по очереди будет класть свой рисунок в центр и вести рассказ от имени дерева так, будто он сам является этим деревом. Пока вы, таким образом, описываете дерево, подумайте, а не похоже ли оно чем- нибудь на вас. Другие участники могут помочь вам, обращая внимание на детали, которые вы пропустили в своем описании.

Когда все, таким образом, отождествят себя со своим деревом, вы можете коротко обсудить друг с другом, насколько, по вашему мнению, дерево похоже на того, кто его нарисовал.

А теперь вернитесь в большой круг. Поднимите ваши рисунки.

Расскажите о своих впечатлениях от увиденных вами деревьев.

Теперь возьмите подходящий мелок и напишите на рисунке большую букву «Я…», а затем припишите важнейшие черты вашего дерева.

А сейчас возьмите ваше дерево и держите его на уровне груди так, чтобы все его видели. Я приглашаю вас на прогулку. Если вы увидите дерево, такое, как у вас или очень похожее, создайте вместе лес. Таким образом, у нас получатся в разных местах разный лес: еловый, березовый, дубовый и т.д. Обсудите в получившихся группах следующие моменты: какой вы лес, что хочет этот лес и чего боится?

# Подведение итогов:

Понравилось ли мне это упражнение?

В какой степени черты моего дерева являются также и моими? В какие моменты я проявляю эти черты?

Понравился ли я себе на «лесной прогулке»? Какое дерево мне особенно понравилось?

Как я сейчас себя чувствую?

# Занятие № 7 «Прощание с…» Упражнение «Радуга на камне»

**Цель:** развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение.

**Материалы:** МАК «О природе и погоде», природные камни любого размера и любой формы, восковые мелки, цветной картон, клей.

**Инструкция:** Я предлагаю вам подойти к колоде метафорических ассоциативных карт (МАК) «О природе и погоде», предложенной вам рубашкой вверх. Посмотрите на все карты-картинки и выберите ту, которая может совпадать с вашим актуальным эмоциональным состоянием или настроением в данный момент.

Далее возьмите любой камень и восковой мелок того цвета, который сходен по цветовой гамме с выбранной картой-картинкой. Этим цветом рас- красьте одну сторону камня.

После выполнения задания, поделитесь с группой своим выбором кар- ты, камня, цвета мелка и соответственно состоянием, настроением.

Затем из камней-настроения, при помощи клея, на цветном картонном листе необходимо создать любую групповую предметную композицию – ассамбляж. При этом все камни участников должны найти себе место на композиции.

# Упражнение «Прощание с...»

**Цель:** коррекция реагирования на негативные переживания, эмоции, чувства.

**Материалы:** белый лист бумаги (А-4), карандаш, краски, стаканы для воды, емкость с водой.

**Инструкция:** У каждого человека есть чувства, эмоции, переживания, которые не дают ему спокойно жить, от которых он хотел бы избавиться. Сейчас я каждому из вас предлагаю определить чувство, эмоцию, состояние, с которым он хотел бы проститься. Вспомнить это чувство или состояние.

Положите перед собой лист А-4, закройте глаза и нарисуйте контур (если вы «правша», рисуйте левой рукой, и наоборот).

Скомкайте этот лист, что есть силы, окуните его в воду, намочите полностью, «искупайте» как следует.

Разверните лист бумаги и с помощью красок создайте новый образ. Далее каждому участнику предлагается взять небольшие листы бумаги,

карандаши и внимательно рассмотреть все созданные картины. То, как они

«отзовутся», записать на отдельном листе и оставить рядом с соответствующим рисунком.

Затем каждый может посмотреть, что ему написали. Следует разложить листы с надписями от наиболее приятного к менее приятному и проанализировать 3 последних.

Часто это вытесненные чувства, которые не позволяют участнику «допрожить» и отпустить проблемную ситуацию.

# Подведение итогов:

Как изначально называлось чувство, с которым вы работали? Как называется теперь?

Какой отклик у вас нашел этот рисунок?

Как он соотносится с вашей жизнью? Или: О чем из вашей жизни рас- сказывает этот рисунок?

# Притча «Адский огонь»

**Цели:** Работа с негативными переживаниями. Однажды мудрец повстречал царя.

Откуда ты идешь? — спрашивает его царь. Из ада, — отвечает мудрец.

И что же ты там делал? — удивился царь. Мне нужен был огонь, — объяснил мудрец.

— Я спросил, не поделятся ли они со мной огнем. Но их предводитель сказал мне, что они огня не держат. Ну, я удивился — как же так? А он мне и отвечает: «Говорю тебе, здесь огня нет, сюда каждый приходит со своим собственным».

# Занятие № 8 «Ценности в жизни»

**Упражнение «Радуга на камне»**

**Цель:** развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение.

**Материалы:** МАК «О природе и погоде», природные камни любого размера и любой формы, восковые мелки, цветной картон, клей.

**Инструкция:** Я предлагаю вам подойти к колоде метафорических ассоциативных карт (МАК) «О природе и погоде», предложенной вам рубашкой вверх. Посмотрите на все карты-картинки и выберите ту, которая может совпадать с вашим актуальным эмоциональным состоянием или настроением в данный момент.

Далее возьмите любой камень и восковой мелок того цвета, который сходен по цветовой гамме с выбранной картой-картинкой. Этим цветом раскрасьте одну сторону камня.

После выполнения задания, поделитесь с группой своим выбором карты, камня, цвета мелка и соответственно состоянием, настроением.

Затем из камней-настроения, при помощи клея, на цветном картонном листе необходимо создать любую групповую предметную композицию – ассамбляж. При этом все камни участников должны найти себе место на ком- позиции.

# Упражнение «Переоценка ценностей»

**Цели:** Это упражнение позволит подросткам понять, какие ценностные представления они переняли у близких людей и других значимых для них лиц, определить источник этих убеждении и критически оценить, насколько они согласны с ними на данном этапе своего развития. Кроме того, они могут увидеть, какие ценности есть у других людей. Все это поможет подросткам осознанно выбрать то, что важно именно для них.

**Материалы:** Приложение 8: Рабочий листок «Переоценка ценностей».

**Инструкция:** Я хочу предложить вам упражнение, в ходе которого вы сможете понять, какими ценностными представлениями вы руководствуетесь в разных сферах жизни и от кого вы эти представления переняли.

Мы самостоятельно открываем какие-либо ценности крайне редко. В ходе своей жизни мы перенимаем их от других людей — когда видим, как те ведут себя, что думают или говорят. Некоторые из этих ценностей, восприня тые нами в детстве, сохраняются навсегда, помогая нам идти по жизни и быть счастливыми. Другие оказываются менее применимыми. Тогда такой ценности мы постепенно придаем меньше значения или полностью от нее отказываемся.

Сейчас я раздам вам Рабочие листки «Переоценка ценностей», который для начала надо просто просмотреть. А теперь заполните первую колонку, над которой написано: «Мое основное убеждение относительно...»

Для каждой из заданных областей приведите основное убеждение, выработанное вами в ходе жизни. Другими колонками пока не занимайтесь.

Теперь присмотритесь, с кем из участников вы хотели бы объединиться в группу из шести человек. Соберитесь в группы и расскажите друг другу о том, что вы написали. Обсудите совпадения и различия в ваших убеждениях. Продолжайте работу поодиночке и заполните теперь вторую и третью колонки. Укажите, у кого вы переняли определенное убеждение, например, у отца, у матери, у старшего наставника или у друга. Если вы к какому-то убеждению пришли сами на основе опыта, укажите это.

Прочитайте теперь молча ваши ответы и посмотрите, не бросается ли вам что-то в глаза. В этом вам могут помочь следующие вопросы:

Кто больше всего повлиял на формирование моих убеждений?

От кого исходят убеждения, в которых я сегодня сомневаюсь или которые я не принимаю?

Существуют ли значимые для меня люди, от которых я не перенял ни одного из перечисленных убеждений.

Потратьте 5 минут на то, чтобы обдумать и проанализировать ответы во второй и третьей колонках.

# Подведение итогов:

Насколько мне понравилось это

упражнение? Узнал ли я что-то новое о себе? Что было для меня особенно важно?

Хотел бы я в будущем делать что-то иначе?

# Занятие № 9 «Мои ценности» Упражнение «Радуга на камне»

**Цель:** развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение.

**Материалы:** МАК «О природе и погоде», природные камни любого размера и любой формы, восковые мелки, цветной картон, клей.

**Инструкция:** Я предлагаю вам подойти к колоде метафорических ассоциативных карт (МАК) «О природе и погоде», предложенной вам рубашкой вверх. Посмотрите на все карты-картинки и выберите ту, которая может совпадать с вашим актуальным эмоциональным состоянием или настроением в данный момент.

Далее возьмите любой камень и восковой мелок того цвета, который сходен по цветовой гамме с выбранной картой-картинкой. Этим цветом раскрасьте одну сторону камня.

После выполнения задания, поделитесь с группой своим выбором карты, камня, цвета мелка и соответственно состоянием, настроением.

Затем из камней-настроения, при помощи клея, на цветном картонном листе необходимо создать любую групповую предметную композицию – ассамбляж. При этом все камни участников должны найти себе место на ком- позиции.

# Упражнение «Ценности и символы»

**Цели:** помочь участникам лучше осознать свое отношение к различным ценностям, развитие фантазирования.

**Материалы:** Приложение 9: Рабочий листок «Ценности и символы»; клей, журналы, газеты, пластилин, нитки-шпагат, фольга, восковые мелки.

**Инструкция:** Я хочу, чтобы сегодня вы задумались над вашим отношением к ключевым ценностям, над тем, что они для вас значат, какие мысли и чувства они вызывают. Делать это вы будете в группах по шесть

человек. Итак, разбейтесь сначала на подгруппы.

Сейчас я раздам вам Рабочие листки. Как видите, здесь указаны шесть ценностей. Каждая подгруппа должна будет сделать следующее: в ходе сов- местной работы выбрать для каждой из ценностей материал, из которого она будет изготавливать подходящий предмет, лучше символизирующий эту ценность и ее роль в вашей жизни. На выбор вам предоставляется 6 материалов: журнал, пластилин, нитки-шпагат, газета, фольга, восковые мелки. Каждый член подгруппы выбирает одну ценность и один материал, из которого он будет изготавливать предмет. После того, как предмет готов, его необходимо приклеить (или нарисовать) в соответствующем место на рабочем листе, а также написать причину его выбора. Выбор материалов не должен повторяться в подгруппе.

Обмен впечатлениями по кругу.

# Подведение итогов:

Насколько успешно мы смогли договориться в выборе материалов для предметов?

На каком материале я бы остановил свой выбор, если бы был один?

Какие различные предметы, символизирующие одну и ту же ценность, были изготовлены разными подгруппами?

Узнал ли я что-то новое по поводу себя или других?

Какую ценность я бы выбрал, если бы выполнял это упражнение еще раз?

# Притча «Два волка»

Когда-то давно старый индеец открыл своему внуку одну жизненную

истину:

— В каждом человеке идет борьба, очень похожая на борьбу двух волков. Один волк представляет зло — зависть, ревность, сожаление, эгоизм, амбиции, ложь... Другой волк представляет добро — мир, любовь, надежду, истину, доброту, верность...

Маленький индеец, тронутый до глубины души словами деда, на не сколько мгновений задумался, а потом спросил:

—А какой волк в конце побеждает?

Старый индеец едва заметно улыбнулся и ответил:

—Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь.

# Занятие № 10 «Мое имущество»

**Упражнение «Радуга на камне»**

**Цель:** развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение.

**Материалы:** МАК «О природе и погоде», природные камни любого размера и любой формы, восковые мелки, цветной картон, клей.

**Инструкция:** Я предлагаю вам подойти к колоде метафорических ассоциативных карт (МАК) «О природе и погоде», предложенной вам рубашкой вверх. Посмотрите на все карты-картинки и выберите ту, которая может совпадать с вашим актуальным эмоциональным состоянием или настроением в данный момент.

Далее возьмите любой камень и восковой мелок того цвета, который сходен по цветовой гамме с выбранной картой-картинкой. Этим цветом раскрасьте одну сторону камня.

После выполнения задания, поделитесь с группой своим выбором карты, камня, цвета мелка и соответственно состоянием, настроением.

Затем из камней-настроения, при помощи клея, на цветном картонном листе необходимо создать любую групповую предметную композицию – ассамбляж. При этом все камни участников должны найти себе место на композиции.

# Упражнение «Мое имущество»

**Цели:** помочь понять, чем из своего имущества они дорожат больше всего на данный момент.

**Материалы:** пластилин, стеки.

**Инструкция:** Я хотел бы предложить вам короткое упражнение на воображение, выполняя которое вы сможете прояснить, какие из принадлежащих вам вещей представляют для вас наибольшую ценность на данный момент.

Примите удобное положение сидя или лежа...

Теперь закрой глаза и сосредоточься на своем теле. Сконцентрируйся на том, что происходит в твоем теле. *(30 секунд)* Удобно ли тебе сидеть? Попробуй принять еще более удобное положение. Чувствуешь ли ты себя расслабленным? Если какая-либо часть твоего тела до сих пор напряжена, по- пробуй расслабить ее. Если тебе это не удается, сильно напряги ее, а потом расслабь. Сделай это несколько раз. *(30 секунд*) Теперь обрати внимание на свое дыхание. Как ты дышишь? Ощути, как воздух проникает в тебя через нос или через рот. Почувствуй, как он из твоего горла попадает в грудь и в живот. Теперь представь себе, что твое дыхание подобно нежным волнам на берегу моря и с каждым вдохом часть напряжения покидает твое тело. Заметь, как ты все сильнее и сильнее расслабляешься. *(30 секунд)*

А теперь представь, что ты возвращаешься домой из какой-то поездки. Ты сворачиваешь на свою улицу и замечаешь, что из дома, в котором ты живешь, валит дым. Ты видишь, что горит чердак. Ты пока еще можешь, не подвергая себя серьезной опасности, попасть в свою квартиру, чтобы спасти ценные вещи. Как только ты перенес наиболее ценные общие вещи в безопасное место, ты проникаешь в квартиру, чтобы спасти что-нибудь из лич- ных вещей, особенно дорогих именно для тебя. Какие два предмета ты хотел бы обязательно спасти? Пройдись по квартире, осмотрись и определись, что ценнее всего для тебя. *(30 секунд)*

Теперь мысленно возьми обе вещи с собой в эту комнату. Пожарные приехали вовремя и спасли дом от уничтожения. Мысленно хорошенько посмотри на оба спасенных предмета. Что они значат для тебя? Какие возможности они тебе предоставляют? Что ты ощущаешь, когда сосредотачиваешь на них свое внимание? *(2 минуты)*

Хорошо их запомни и возвращайся к нам. Открой глаза и осмотрись...

Далее я предлагаю вам вылепить из пластилина эти 2 предмета, а затем по кругу продемонстрировать их группе и сказать, почему ваш выбор пал именно на них.

# Подведение итогов:

Понравилось ли мне это упражнение?

Какие предметы я бы спас, случись такая ситуация пять лет назад? Что для меня значат спасенные предметы?

Откуда они взялись?

Что бы я еще хотел сказать?

# Притча «Ворота, веревка и осел»

Какой-то человек собирался в далекое путешествие. Своему слуге он наказывал:

* Ворота охраняй хорошенько. Да еще присматривай за веревкой, которой привязан осел.

После отъезда хозяина в соседнем доме заиграла музыка. Слуге так захотелось послушать, что он не смог совладать с собой: он быстро перевязал веревкой ворота, положил их ослу на спину и отправился слушать музыку туда, где разыгрывалось веселье. Когда слуга ушел, воры вынесли из дома все вещи. Вернулся хозяин и спросил слугу:

* Куда делись вещи?

Слуга ответил:

* Уходя, хозяин поручал мне ворота, осла и веревку.

Все остальное меня не касается.

# Занятие № 11 «Мандала и мантра» Упражнение «Радуга на камне»

**Цель:** развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение.

**Материалы:** МАК «О природе и погоде», природные камни любого размера и любой формы, восковые мелки, цветной картон, клей.

**Инструкция:** Я предлагаю вам подойти к колоде метафорических ассоциативных карт (МАК) «О природе и погоде», предложенной вам рубашкой вверх. Посмотрите на все карты-картинки и выберите ту, которая может совпадать с вашим актуальным эмоциональным состоянием или настроением в данный момент.

Далее возьмите любой камень и восковой мелок того цвета, который сходен по цветовой гамме с выбранной картой-картинкой. Этим цветом раскрасьте одну сторону камня.

После выполнения задания, поделитесь с группой своим выбором карты, камня, цвета мелка и соответственно состоянием, настроением.

Затем из камней-настроения, при помощи клея, на цветном картонном листе необходимо создать любую групповую предметную композицию – ассамбляж. При этом все камни участников должны найти себе место на композиции.

# Упражнение «Мандала и мантра»

**Цели:** дать участникам возможность сосредоточиться на собственных ценностных представлениях и идеалах.

**Материалы:** бумага и карандаш, листы для рисования (формата АЗ) и масляные мелки.

**Инструкция:** Я хочу пригласить вас принять участие в упражнении, для которого в равной степени требуются разум, чувства, интуиция и фантазия. Вам необходимо будет обдумать наиболее важные для вашего существования ценности и идеалы, составляющие основу вашей личности.

Перечислите цели, которые вы считаете для себя важными, например: найти настоящих друзей, обрести уверенность в себе, влияние, владеть чем- то, помощь ближним и т. д.

Теперь отметьте идеалы, в которые вы действительно верите, которые считаете главными в жизни, например: мир и спокойствие, доверие, правда, справедливость и т.д.

А сейчас, выпишите собственные навыки, умения и способности, которыми вы гордитесь, например: творческий подход, преданность, организаторский талант, спортивность, умение слушать и т.д.

Теперь запишите самые важные поступки, которые вы совершили в вашей жизни до сих пор, например: справились с ударом судьбы, спасли другого от опасности, показали в чем-то потрясающие результаты, завоевали любовь другого человека и т.д.

Поищите какой-либо символ, характеризующий важную черту вашей личности. Существует много культурных символов, которые можно использовать: лев может символизировать силу, свеча — свет во тьме, птица

— свободу и т.д. Подумайте, что может соответствовать определенной черте вашей личности.

Теперь отметьте события, которые стоили вам слез или беспокойства, например: страх за друга, трудное задание, ссора в семье и т.д.

И наконец, запишите идеалы, существующие в вашем окружении.

После выполнения всех этих заданий попробуйте из различных ценностных компонентов выбрать одну ценность или сформулировать новую, являющуюся центральной для вашей личности, — отправную точку вашей жизни на данном этапе, источник силы, заряжающий вас энергией. Запишите эту важнейшую внутреннюю исходную точку.

А теперь еще раз посмотрите на все, что вы до настоящего момента подготовили, и нарисуйте мандалу. В восточных практиках мандала является, как правило, симметричной фигурой: кругом, квадратом или связанными между собой треугольниками с единым центром. Геометрические фигуры помогают связать воедино свои мысли и чувства, сосредоточиться. Рисунок внутри мандалы усложняется, чтобы выразить разнообразные ценностные представления, идеалы, цели. Таким образом, различные душевные и духовные компоненты должны сводиться в единое целое.

Вы должны нарисовать собственную мандалу, соответствующую вашим ценностям. Художественные достоинства не имеют значения. Сейчас важнее обобщить и представить ваши цели, ценности и интересы. Выберите подходящие формы и цвета и запишите то, что представляется вам важным, во внутренние ячейки мандалы. Помните, что в центре мандалы вам надо разместить ключевую ценность вашего существования. На создание мандалы у вас есть 40 минут.

В заключение напишите под мандалой мантру, то есть три- четыре слова, описывающие вас или смысл вашей жизни, например: «Я — это я»,

«Вера, надежда, любовь» и т.д.

Теперь посвятите 5 минут тому, чтобы внимательно посмотреть на ва- шу мандалу. Пропустите ее через себя, позвольте ей впитаться в ваше подсознание, чтобы она в любой момент могла служить вам источником вдохновения, уверенности и энергии.

# Подведение итогов:

Понравилось ли мне данное упражнение? Хочу ли я показать группе мою мандалу?

Какие задания показались мне легкими, а какие — сложными? Узнал ли я что-то новое?

Как я чувствую себя сейчас? Что бы я хотел еще сказать?

# Притча «Стрела»

Мастер стрельбы из лука предложил Ученика приготовиться к выполнению упражнения. Тот подошел к рубежу стрельбы, взяв лук и две стрелы. Мастер отобрал у него одну из стрел и бросил ее в сторону.

Почему ты отобрал у меня вторую стрелу?— удивился Ученик.

Я отобрал у тебя не вторую стрелу, а первую — она все равно пошла бы мимо цели, поскольку, стреляя, ты бы знал, что у тебя в запасе есть еще одна попытка, — сказал Мастер.

Так вот почему человеку дается только одна жизнь, — подумал Ученик.

# Занятие № 12 «Мое будущее»

**Упражнение «Радуга на камне»**

**Цель:** развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение.

**Материалы:** МАК «О природе и погоде», природные камни любого размера и любой формы, восковые мелки, цветной картон, клей.

**Инструкция:** Я предлагаю вам подойти к колоде метафорических ассоциативных карт (МАК) «О природе и погоде», предложенной вам рубашкой вверх. Посмотрите на все карты-картинки и выберите ту, которая может совпадать с вашим актуальным эмоциональным состоянием или настроением в данный момент.

Далее возьмите любой камень и восковой мелок того цвета, который сходен по цветовой гамме с выбранной картой-картинкой. Этим цветом раскрасьте одну сторону камня.

После выполнения задания, поделитесь с группой своим выбором карты, камня, цвета мелка и соответственно состоянием, настроением.

Затем из камней-настроения, при помощи клея, на цветном картонном листе необходимо создать любую групповую предметную композицию – ассамбляж. При этом все камни участников должны найти себе место на композиции.

# Упражнение «Я в будущем»

**Цели:** помочь понять и осознать то, что действительно важно для подростков в жизни, развитие способности самостоятельно определять цели своей жизни и моделировать собственное будущее.

**Материалы:** большие листы бумаги для рисования, цветные мелки, клей, ножницы, журналы.

**Инструкция:** Сегодня вы должны с помощью вырезок из журнала вы- полнить коллаж на тему «Как я хотел бы выглядеть через десять лет в моих самых смелых мечтах». Важно, чтобы он помог вам понять, чего бы вы хоте- ли в жизни добиться, что для вас имеет значение. Я хотел бы высказать еще несколько пожеланий относительно содержания коллажа. Постарайтесь отразить в своей работе ответы на следующие вопросы:

Как ты хочешь одеваться? Чем ты хочешь заниматься? Где ты хочешь жить?

С какими людьми ты бы хотел быть вместе? Какие вещи должны тебя окружать?

Как ты хочешь проводить свой досуг?

Как должно выглядеть твое рабочее место?

В заключение напишите на коллаже несколько предложений, связывающих воедино различные части вашей мечты о будущем и показывающих их значение для вашей жизни.

Теперь вернитесь в общий круг и выберите себе того, с кем вы бы хотели обсудить ваш рисунок. Завершите обсуждение и вернитесь в общий круг.

Теперь каждый по очереди должен объяснить окружающим коллаж своего напарника. Таким образом, мы можем больше узнать друг о друге и увидеть, в чем сходятся или различаются наши мечты о будущем.

# Подведение итогов:

Понравилось ли мне это упражнение?

На каком этапе я был особенно вовлечен в работу? Какие ценности отражают мои мечты?

Как я буду себя чувствовать, если мои мечты осуществятся?

Если мои мечты воплотятся в жизнь, то каковы будут преимущества и недостатки этой новой жизни?

Чья мечта о будущем мне понравилась? Чья мечта о будущем сходна с моей?

Что бы я хотел еще сказать?

# Притча «Вопросы к экзамену»

Однажды Эйнштейн поручил секретарю раздать студентам экзаменационные вопросы. Секретарь посмотрел текст и возразил: «Но, профессор, это те же вопросы, которые были в прошлом году! Не получится ли так, что студенты будут заранее знать ответы?». «Все в порядке, — ответил Эйнштейн, — вопросы те же, но ответы другие».

# Занятие № 13 «Стрела жизни» Упражнение «Радуга на камне»

**Цель:** развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение.

**Материалы:** МАК «О природе и погоде», природные камни любого размера и любой формы, восковые мелки, цветной картон, клей.

**Инструкция:** Я предлагаю вам подойти к колоде метафорических ассоциативных карт (МАК) «О природе и погоде», предложенной вам рубашкой вверх. Посмотрите на все карты-картинки и выберите ту, которая может совпадать с вашим актуальным эмоциональным состоянием или настроением в данный момент.

Далее возьмите любой камень и восковой мелок того цвета, который сходен по цветовой гамме с выбранной картой-картинкой. Этим цветом раскрасьте одну сторону камня.

После выполнения задания, поделитесь с группой своим выбором карты, камня, цвета мелка и соответственно состоянием, настроением.

Затем из камней-настроения, при помощи клея, на цветном картонном листе необходимо создать групповую предметную композицию (ассамбляж) на тему «Стрела жизни». Можно использовать различные варианты стрелок: прямые, круговые, зигзагообразные, витиеватые. Выберите, какая из стрел больше всего соответствует жизненному циклу в вашем возрасте. При этом все камни участников должны найти себе место на композиции.

# Упражнение «Распределение времени»

**Цель:** дать возможность проанализировать свой прошлый опыт и планировать, представлять будущее. Развитие способности самостоятельно определять цели своей жизни, способности к самопроекции себя в будущее.

**Материалы:** Приложение 10: Рабочий листок «Распределение времени», цветные карандаши, ручки.

**Инструкция:** Чтобы определить, на что вы тратите время, распределите свои занятия по следующим группам:

* занятия, которые вы не любите, но обязаны делать;
* дела, которыми вы занимаетесь, потому что они вам нравятся;
* праздное времяпровождение;
* ежедневные ритуалы;
* встречи;
* другое.

Распределите окружности на сегменты, отражающие долю каждой группы занятий.

# Подведение итогов:

Насколько мне понравилось это упражнение?

Узнал ли я что-то новое по поводу себя или других? Что нового я планирую сделать уже на этой неделе? Как я чувствую себя сейчас?

# Притча «Взгляни на небо»

Однажды, глядя из окна на рыночную площадь, Мастер увидел одного из своих последователей. Тот куда-то спешил. Он окликнул его и пригласил в дом.

Скажи, сынок, — спросил он, — видел ли ты небо сегодня? Нет, Мастер.

А улицу, улицу ты видел сегодня утром? Да, Мастер.

Расскажи мне, что ты видел.

Ну... людей... лошадей... телеги... кареты. Торговцев — они размахивают руками. Шумят и бранятся крестьяне. Мужики, бабы бегают взад и вперед... Вот что я видел.

Эх, сынок, сынок, — покачал головой Мастер, — и через пятьдесят, и через сто лет здесь будет улица вроде этой. И другой рынок вроде этого. Другие экипажи будут возить других купцов, и они будут торговать другими лошадьми. Но ни меня, ни тебя уже не будет. Вот я спрашиваю тебя, сынок, какой прок в твоей беготне, если у тебя нет времени взглянуть в небо.

# Занятие № 14 «Живой дом»

**Упражнение «Радуга на камне»**

**Цель:** развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение.

**Материалы:** МАК «О природе и погоде», природные камни любого размера и любой формы, восковые мелки, цветной картон, клей.

**Инструкция:** Я предлагаю вам подойти к колоде метафорических ассоциативных карт (МАК) «О природе и погоде», предложенной вам рубашкой вверх. Посмотрите на все карты-картинки и выберите ту, которая может совпадать с вашим актуальным эмоциональным состоянием или настроением в данный момент.

Далее возьмите любой камень и восковой мелок того цвета, который сходен по цветовой гамме с выбранной картой-картинкой. Этим цветом раскрасьте одну сторону камня.

После выполнения задания, поделитесь с группой своим выбором карты, камня, цвета мелка и соответственно состоянием, настроением.

Затем из камней-настроения, при помощи клея, на цветном картонном листе необходимо создать любую групповую предметную композицию – ассамбляж. При этом все камни участников должны найти себе место на ком- позиции.

# Упражнение «Живой дом»

**Цель:** диагностика субъективного восприятия клиентом психологического пространства взаимоотношений с близкими людьми.

**Материалы:** лист бумаги (А-4), цветные карандаши, простой карандаш, ручка.

**Инструкция:** 1.Напишите (назовите) имена 7-8 человек из числа ваших родственников, друзей, которые влияют па ваше развитие в данный момент.

На листе формата А-4 изобразите простым карандашом деревенский домик, в котором обязательно есть фундамент, стены, окна, крыша, чердак, труба, двери, порог.

Присвойте каждой части дома имя конкретного человека, начиная с себя. То есть напишите прямо на рисунке, кто из указанных вами людей может быть крышей, кто - окнами, стенами и т.д.

Возможные интерпретации:

* + фундамент - значение «+» : главный материальный и духовный обеспечитель семьи, тот, на ком всѐ держится; значение «-» : человек, на которого все давят;
  + стены - человек, который отвечает за эмоциональное состояние автора рисунка непосредственно;
  + окна - будущее, люди, от которых участник чего-то ждѐт, на кого возлагает надежды;
  + крыша человек, который жалеет и оберегает автора рисунка, создаѐт чувство безопасности, или участник хотел бы это от него получать;
  + чердак - символизирует секретные отношения, а также желание иметь с этим человеком более доверительные отношения. Чердак также может обозначать человека, с которым отношения развивались в прошлом, а на данный момент менее активны;
  + труба - человек, от которого автор рисунка получает или хотел бы получать особую опеку, поддержку. Также может трактоваться как символическое обозначение человека, который помогает «выпустить пар», отрегулировать эмоции;
  + двери - информационный портал; тот, кто учил выстраивать отношения с миром; тот, у кого участник учится взаимодействовать с другими людьми;
  + порог - человек, с которым связывается возможность коммуникации в будущем.

2. Обозначьте 7-8 человек с которыми вы бы хотели контактировать в будущем (это может быть ваша будущая семья, друзья, близкие люди).

На листе формата А-4, с обратной стороны первого рисунка, изобразите простым карандашом деревенский домик, в котором обязательно есть фундамент, стены, окна, крыша, чердак, труба, двери, порог.

Присвойте каждой части дома позицию конкретного человека, начиная

с себя. То есть напишите прямо на рисунке, кто из указанных вами людей может быть крышей, кто - окнами, стенами и т.д.

Методика позволяет за достаточно короткое время определить роль для участника каждого близкого ему человека, а также понять, какую роль он отводит себе.

# Подведение итогов:

Насколько мне понравилось это упражнение? Узнал ли я что-то новое по поводу себя или других? Как я чувствую себя сейчас?

# Притча «Булочка»

Муж и жена прожили вместе тридцать лет. В день 30-летия совместной жизни жена, как обычно, испекла булку — она пекла ее каждое утро, это было традицией. За завтраком она разрезала ее поперек, намазала маслом обе части, и как обычно, подает мужу верхнюю часть, но на полпути рука ее остановилась...

Она подумала: «В день нашего тридцатилетия я хочу сама съесть эту румяную часть булочки; я о ней мечтала 30 лет. В конце концов, я тридцать лет была примерной женой, я вырастила ему прекрасных сыновей, была верной и хорошей любовницей, вела хозяйство, столько сил и здоровья положила на нашу семью».

Приняв это решение, она подает нижнюю часть булочки мужу, а у самой рука дрожит — нарушение 30-летней традиции! А муж, взяв булочку, сказал ей: «Какой неоценимый подарок ты мне сделала сегодня, любимая! 30 лет я не ел свою любимую, нижнюю часть булочки, потому что считал, что она по праву принадлежит тебе».

# Занятие № 15 «Мост» Упражнение «Радуга на камне»

**Цель:** развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение.

**Материалы:** МАК «О природе и погоде», природные камни любого размера и любой формы, восковые мелки, цветной картон, клей.

**Инструкция:** Я предлагаю вам подойти к колоде метафорических ассоциативных карт (МАК) «О природе и погоде», предложенной вам рубашкой вверх. Посмотрите на все карты-картинки и выберите ту, которая может совпадать с вашим актуальным эмоциональным состоянием или настроением в данный момент.

Далее возьмите любой камень и восковой мелок того цвета, который сходен по цветовой гамме с выбранной картой-картинкой. Этим цветом раскрасьте одну сторону камня.

После выполнения задания, поделитесь с группой своим выбором кар-ты, камня, цвета мелка и соответственно состоянием, настроением.

Затем из камней-настроения, при помощи клея, на цветном картонном листе необходимо создать любую групповую предметную композицию – ассамбляж. При этом все камни участников должны найти себе место на композиции.

# Упражнение «Мост»

**Цели:** помочь участникам познакомиться с различными категориями внутренних ресурсов, помогающих прийти к цели.

**Материалы:** Приложение 11: Рабочий листок «Мост», зубочистки, клей, цветные мелки, ручки.

**Инструкция:** Я предлагаю посмотреть на Рабочий листок «Мост». Человек – это вы сами, сверток на другом берегу – это ваша цель, река – это полоса препятствий, которую вам надо определенным образом преодолеть.

Для начала определитесь с вашей целью и подпишите ее на свертке, а потом раскрасьте этот рисунок.

Далее вам необходимо выложить через реку мост из шести палочек (зубочисток) от вас к вашей цели. Каждая палочка будет иметь определенный смысл. Возьмите одну палочку и, держа ее в руках, подумайте какие чувства вы испытываете относительно своей цели. Начните приклеивать палочку, как бы выстраивая мост, рядом с ней опишите свои чувства.

То же самое осуществите со второй палочкой, но ответив на вопрос, над чем вам надо серьезно подумать, чтобы приблизиться к своей цели. Подпишите рядом со второй палочкой это ответ.

Далее работаем по аналогии:

Третья палочка и третий вопрос – что вы можете сделать в ближайшее время, чтобы продвинуться к своей цели?

Четвертая палочка – кто вам может помочь из вашего общества?

Пятая палочка – с помощь игры и фантазии что вы можете вообразить для развития вашей цели?

Шестая палочка – на чем или на ком базируется ваше умение верить, что цель достижима?

Таким образом, вы выложили мост от себя к цели. Обсудите в парах ваши мосты.

# Подведение итогов:

Понравилось ли мне это упражнение?

Какая часть задания далась мне легко? С чем мне было сложно спра- виться?

Откуда я черпаю важную информацию?

Кто является для меня источником поиска ресурсов? Как бы я озаглавил свою картину?

Что еще я хотел бы сказать?

# Притча «Абсолютная вера»

Стояло засушливое лето, и фермеры, жители небольшого поселка, были обеспокоены тем, что будет с их урожаем. В один воскресный день после мессы они обратились к своему пастору за советом.

Отец, мы должны что-то делать, или мы потеряем урожай!

Все, что от вас требуется, — это молиться с абсолютной верой. Молитва без веры — это не молитва. Она должна исходить из сердца, — ответил священник.

Всю следующую неделю фермеры собирались дважды в день и молились, что-бы Бог послал им дождь. В воскресенье они пришли к священнику.

Ничего не получается, отец! Мы каждый день собираемся вместе и молимся, а дождя все нет и нет.

Вы действительно молитесь с верой? — спросил их священник. Они стали уверять его, что это так. Но священник возразил:

— Я знаю, вы молитесь без веры, потому что ни один из вас, идя сюда, не захватил с собой зонтик!

# Занятие № 16 «20 желаний» Упражнение «Радуга на камне»

**Цель:** развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение.

**Материалы:** МАК «О природе и погоде», природные камни любого размера и любой формы, восковые мелки, цветной картон, клей.

**Инструкция:** Я предлагаю вам подойти к колоде метафорических ассоциативных карт (МАК) «О природе и погоде», предложенной вам рубашкой вверх. Посмотрите на все карты-картинки и выберите ту, которая может совпадать с вашим актуальным эмоциональным состоянием или настроением в данный момент.

Далее возьмите любой камень и восковой мелок того цвета, который сходен по цветовой гамме с выбранной картой-картинкой. Этим цветом раскрасьте одну сторону камня.

После выполнения задания, поделитесь с группой своим выбором карты, камня, цвета мелка и соответственно состоянием, настроением.

Затем из камней-настроения, при помощи клея, на цветном картонном листе необходимо создать групповую предметную композицию (ассамбляж)

в виде мандалы. При этом все камни участников должны найти себе место на композиции.

# Упражнение «20 желаний»

**Цели:** развитие способности самостоятельно определять цели своей жизни, способности к самопроекции себя в будущее.; осознание внутреннего «Я», скрытых качеств личности, создание безопасного пространства для духовного развития человека.

**Материалы:** листы бумаги формата – А-4, четыре одинаковые палочки, разноцветные нитки (ирис, шерсть) в клубочках, ножницы.

**Инструкция:** Я хочу предложит вам 20 раз закончить предложение

«Я хочу...». Записываются все желания, все, что приходит в голову, не заботясь об их реальности или приемлемости.

Затем мы с вами постараемся сконцентрироваться на этих желаниях и постепенно вплетать их в мандалу.

Мандала - сакральный символ, ритуальный предмет, используемый при медитациях в буддизме. Мандала - это геометрический символ сложной структуры, который интерпретируется как модель вселенной,

«карта космо-са». В Латинской Америке индейцы плели мандалы из ниток, и назывались они обереги- «глаз бога». Такие божественные символы вышивают на ткани, рисуют на песке, выполняют цветными порошками и делают из металла, камня, дерева.

Сам процесс не отличается трудоемкостью, а результат выглядит очень эффектно.

Берѐм сразу три (четыре) палочки и обматываем их ниткой, начиная с середины, двумя - тремя витками, затем палочки раздвигаем и переплетаем их поочерѐдно, выдерживая одинаковое расстояние между лучиками. Плетение продолжаем, далее выбираем себе подходящий вариант: от способа плетения зависит рисунок.

# Подведение итогов:

Расскажите, что вы создали?

Как вы можете назвать свою работу?

Какие ощущения она вызывает у вас в данный момент? Какие чувства вы испытывали в процессе плетения?

Какую смысловую и энергетическую нагрузку несут в себе разные элементы вашего рисунка?

Какая часть работы воспринимается вами как наиболее ресурсная? Какой именно ресурс она в себе содержит?

# Притча «Карандаш»

Прежде чем положить карандаш в коробку, карандашный мастер отложил его в сторону.

— Есть пять вещей, которые ты должен знать, — сказал он карандашу, — прежде чем я отправлю тебя в мир. Всегда помни о них и никогда незабывай, и тогда ты станешь лучшим карандашом, которым только можешь быть.

Первое — ты сможешь сделать много великих вещей, но лишь в том случае, если ты позволишь Кому-то держать тебя в Своей руке.

Второе — ты будешь переживать болезненное обтачивание время от времени, но это будет необходимым, чтобы стать лучшим карандашом.

Третье — ты будешь способен исправлять ошибки, которые ты совешаешь.

Четвертое — твоя наиболее важная часть будет всегда находиться внутри тебя.

И пятое — на какой бы поверхности тебя не использовали, ты всегда должен оставить свой след. Независимо от твоего состояния, ты должен продолжать писать.