**Занятие 4: «Моя вселенная».**

**Цель:** совершенствование навыков самопознания.

**Упражнение-разминка «Муха»**

*Описание упражнения:* На листе бумаги рисуется поле 5x5 клеток, в центре ставится фишка – «муха», которая может перемещаться за каждый ход на одну клетку в любом направлении (вправо-влево, вверх-вниз, по диагонали). Участники поля не видят. Ведущий просит их поочередно указывать направление хода и двигает фишку соответствующим образом. Задача участников – делать ходы так, чтобы «муха» не вылетела за пределы игрового поля. При этом запрещено зеркально повторять ход предыдущего участника (например, если сделан ход «вверх», то следующий участник не имеет права говорить «вниз», он должен выбрать любой другой ход).

*Психологический смысл упражнения.* Концентрация внимания участников, их введение в ситуацию «здесь и сейчас», активизация самоконтроля.

*Обсуждение.* Как, по мнению участников, такая игра связана с эмоциями и чувствами? Что еще, помимо концентрации внимания, требуется для успеха в ней.

**Правил группы (повторение)**

**Упражнение «Моя Вселенная» (см. рабочий лист к занятию 4).**

*Инструкция:* подростку предлагается рабочий лист к занятию 4.

*Обсуждение:* Получилось ли ответить на все вопросы? Вопросы вызвали самое большое затруднение?

Затем подростки переворачивают рабочий лист и заканчивают предложения:

Откровенно говоря, мне до сих пор трудно---

Откровенно говоря, для меня очень важно…

Откровенно говоря, я ненавижу, когда…

Откровенно говоря, самое важное в жизни…

Затем подростку предлагается зачитать свои ответы вслух.

Психолог: «Всем ли мы можем говорить свои откровения?»

**Упражнение «Афоризмы» (см. приложение).**

*Описание упражнения:* Каждый участник выбирает один афоризм (лежат на столе).

Психолог: «В афоризмах отражается понимание тех огромных возможностей, которыми человек располагает для направления своих мыслей, чувств, благоприятных для личностного роста. В них осознается необходимость пытаться переломить обстоятельства в свою пользу, а не подчиняться им. В нашей власти приобрести большую уверенность в себе, изменяя свой стиль мышления и настраивая свои мысли на позитивный лад. Мы часто не осознаем всю полноту своих возможностей сделать себя счастливей, опираясь на механизмы психологической самоподдержки. Нет для человека большей ценности, нет в его психологическом развитии и мотивации фактора более решающего, чем та оценка, которую он сам себе дает.  Прочитайте афоризмы про себя.

Какие из них вас  больше привлекают? Почему? Что они значат? Выберите тот афоризм, который мог бы быть твоим девизом и почему? Что для этого нужно сделать? Что ты делаешь сейчас? Как можно сейчас охарактеризовать твой афоризм?

**Упражнение «Зато я».**

*Описание упражнения:* Идеальных людей не бывает, у всех нас есть свои недостатки или какие - то качества, которые мы воспринимаем как таковые. Сейчас возьмите лист бумаги, и напишите какие, по вашему мнению, у вас есть недостатки или то, что вам в себе не нравится, начиная со слова «Я». Запишите их. Почему вы думаете, что это недостатки? Чем эти качества мешают вам? А сейчас продолжите каждое предложения, начиная со слов:  «зато я….».

*Обсуждение*: как можно компенсировать свои недостатки? Все ли, что нам в себе не нравится, является недостатками? Почему?

**Упражнение «Дотянись до звезд»**

*Содержание.*Упражнение выполняется под медитативную музыку. Участники стоят в кругу. Ведущий: «Закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Представьте себе, что над вами ночное небо, усеянное звездами. Посмотрите на какую-нибудь особенно яркую звезду, которая связывается у вас с мечтой, желанием или целью. Дайте ей название. Теперь протяните руки к небу и постарайтесь дотянуться до звезды. Старайтесь изо всех сил. А теперь сорвите ее с неба и положите в карман. Можно сорвать несколько звезд».

По окончании участники рассказывают, трудно ли было достать свою мечту. Какие чувства возникли, когда она оказалась в кармане? Так и в жизни, когда мы достигаем желаемого, нам хорошо, мы чувствуем себя счастливыми.

*Заметки для ведущего.*У ребят могут быть и «звездные» мечты, и приземленные, касающиеся простых земных благ. Нужно сказать, что мечтать можно о чем угодно, о полете в космос и о велосипеде, самое главное, чтобы у человека сохранялась эта способность, ведь мечты подвигают нас к действию, а достижение мечты приносит нам радость и уверенность в себе. Так что мечтайте на здоровье!

**Упражнение «Мусорное ведро» (см. рабочий лист к занятию 4).**

*Описание упражнения:* «Я предлагаю вам рассмотреть картинку, где изображено мусорное ведро. Подумайте, что оно символизирует. Предлагаю вам наполнить его «ненужными» вам предметами. Поместите в ведро все лишнее из своей жизни. Это может быть человек, предмет, место или чувство».

*Обсуждение:*

* Поделитесь, что вы поместили в мусорное ведро?
* Насколько оно оказалось наполненным?
* Стало ли Вам легче после помещения из вашей «ненужного» в мусорное ведро?
* Что вам хочется сделать с мусорным ведром?

**Упражнение «Хромая обезьяна».**

*Описание:* представьте себе хромую обезьяну, ее ужимки, походку. А теперь я вам  запрещаю думать об этой обезьяне в течение двух минут (засекается время). Засмеявшиеся выходят в середину круга. Изображать хромую обезьяну не нужно, важно просто  не думать о ней.

**Завершение занятия.**

**Подростки отвечают на вопрос «Что сегодня было самым интересным?», «Что не понравилось?»**

Психолог: «Всем спасибо за активное участие, мне очень приятно было с Вами работать и общаться (комплимент). До следующей встречи!»

**Приложение**

**К упражнению «Афоризмы»**

|  |
| --- |
| «Большинство людей счастливы в той мере, в какой они сами решили быть счастливыми» |
| «Не бойтесь того, что ваша жизнь должна окончиться, бойтесь того, что она так и не начнется» |
| «Если тебе когда-нибудь захочется найти человека, который сможет преодолеть любую, самую невероятную беду и сделать тебя счастливым, когда этого не может больше никто - просто посмотри в зеркало и скажи: "Привет!" |
| «Истинное призвание каждого состоит только в одном – прийти к самому себе, найти собственную, а не любимую судьбу и отдаться ей внутренне, безраздельно и непоколебимо» |
| «Начните доверять себе, и вы сразу поймёте, как надо жить» |
| «Мы знаем, кто мы есть, но не знаем, кем мы можем быть» |
| «Поверив в то, кем мы можем стать, мы определяем то, кем мы станем» |
| «Человек – это то, во что он верит» |
| «Вы — главный проектировщик своей жизни, независимо от того,  понимаете вы это или нет» |
| «Мы находим в жизни лишь то, что сами в неё вкладываем» |