**Занятие 5: «Я как личность».**

**Цель:** формирование позитивного отношения подростка к самому себе в прошлом, настоящем, будущем, развить чувство самоценности.

**Упражнение – активизатор «Только вместе»**

*Содержание:* Группе необходимо разбиться на пары и встать спина спиной друг к другу. Ведущий спрашивает: «Сможете ли вы медленно-медленно, не отрывая своей спины от спины партнёра, сесть на пол? А теперь, мне интересно, сможете ли вы встать?».

*Заметки ведущего:* В процессе выполнения упражнения ведущий может попросить пары сделать что-то, например, пройти по комнате. Полезно поменять пары. По окончании упражнения можно провести обсуждение: С кем тебе вставать и садиться было легче всего? Что было самым трудным в этом упражнении?

**Правила группы (повторение)**

**Упражнение «Индивидуальная личность»**

Дети по кругу называют по одному качеству на каждую букву своего имени.

**Упражнение «Чемодан» (см. рабочий лист к занятию 5).**

*Содержание*: Участники получают модели чемоданов и подписывают их, например, «Чемодан Артема Павлова». По команде ведущего каждый участник передает лист своему соседу справа. Его задача – «положить в чемодан» какое-нибудь качество, способность, свойство, отсутствующие у владельца чемодана. Затем лист «Чемодан» он предает своему соседу справа и получает новый от соседа слева.

Таким образом, для каждого участника собран чемодан. Получив его обратно, участники изучают его содержимое.

*Обсуждение:*

* Правда ли, что не хватает тех черт и качеств, которые написали вам другие участники?
* Что было приятно, а что вызвало неприятные ощущения?
* Готовы ли вы в будущем работать над собой?

**Упражнение «Декларация моей самоценности»** (10 минут)

*Инструкция:* «Сейчас каждому участнику я раздам по тексту «Декларация моей самоценности» написанная Вирджинией Сатир*,* прошу прочитать ее медленно про себя *(ждем, пока прочтут, потом зачитываем вслух).*

**«Декларация моей самоценности»**

*Я — это Я. Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я.*

*Есть люди, чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я.*

*Поэтому все, что происходит от меня, — это подлинно мое, потому что именно Я выбрал(а) это. Мне принадлежит все, что есть во мне:*

* *мое тело, включая все, что оно делает;*
* *мое сознание, включая все мои мысли и планы;*
* *мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть;*
* *мои чувства, какими бы они ни были, — тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость;*
* *мой рот и все слова, которые он может произносить, — вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные;*
* *мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самой.*

*Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и мои страхи. Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки. Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам. Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня и есть во мне что-то такое, чего Я не знаю. Но поскольку Я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о себе самой. Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю и что Я делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, — это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент. Когда Я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видела и ощущала, что Я говорила и что Я делала, как Я думала и как Я чувствовала, Я вижу, что не вполне меня устраивает. Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим, и сохранить то, что кажется очень нужным, и открыть что-то новое в себе самой.*

*Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать.*

*Я имею все, чтобы быть близкой с другими людьми, чтобы быть продуктивной, вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня.*

*Я принадлежу себе, и поэтому Я могу строить себя.*

*Я — это Я, и Я — это замечательно!*

После того когда все прочли, желательно, чтобы каждый по очереди громко произнес последнюю фразу: «Я – это я, и Я – это замечательно!»

*Обсуждение:*

- Какие чувства у вас после прочтения текста и произнесение фразы?

- Что вы думаете, зачем нам декларация?

Хотелось, чтобы вы сохраняли в своей памяти «декларацию самоценности» и помнили, что каждый из вас уникален и индивидуален».

**Упражнение «Письмо себе любимому»** (10-15 минут).

*Инструкция:*Задача подростка написать письмо, себе любимому. Мы не предлагаем подсказок по поводу того, как лучше написать это письмо. Напишите свое письмо, ни на кого не оглядываясь и не сравнивая себя с другими. Если Вы затрудняетесь в написании такого письма, предлагаем несколько поводов:

– Можете поблагодарить свою жизнь;

– Порадоваться происходящим событиям и людям, ожиданиями будущего.

*Обсуждение:*С какими чувствами вы делали это задание?Легко ли вам было?

**Упражнение « Две бабочки»**

*Материалы:* рабочий лист к занятию 5, цветные карандаши, фломастеры.

*Инструкция****:***Перед Вами две бабочки. Одна из них веселая, а другая грустная, но внешне они совершенно одинаковые. Раскрасьте этих бабочек так, чтобы по цвету было понятно, веселая бабочка или грустная. Также постарайтесь передать в цвете свое отношение к этим бабочкам.

*Примечание:* во время выполнения этого задания психолог может оценить эмоциональное состояние ребенка.

**Упражнение  «Остров».**

*Описание упражнения:* На полу из старых газет выкладывается маленький остров. Объявляется, что группа, попавшая на этот островок, должна дождаться спасателей. Все участники встают на «остров», передвигаются по нему. Начинается «прилив» (убирается часть газет), остров уменьшается, подростки уже не могут двигаться, а только стоят на острове. Затем убирается еще часть газет, «остров» становится совсем маленьким. Уменьшается «остров», насколько это возможно. Наконец, прибывают спасатели и оставшиеся в «живых» и утонувшие переправляются на материк, рассаживаются на стульях.

**Завершение занятия.**

**Подростки отвечают на вопрос «Что сегодня было самым трудным?»**

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