

Тема: «Это Я»

Техника «Контур».

Цель: выразить и осознать чувства, связанные с теми или иными событиями; помочь подростку понять свои эмоции.

Инструкция: изображение фигуры, соответствующее полу подростка. Попросить подростка вспомнить, «яркую» ситуацию из своей жизни, какие эмоции они испытывали в данной ситуации.

Попросить раскрасить фигурку так, чтобы увидеть, как подросток чувствует эту ситуацию сейчас. По окончании работы рисунок обсуждается.

Рекомендации «Три шага».

В основе самооценки всегда три вещи:

1. **Сочувствие.** Прояви сочувствие к себе. Будь доброжелательным другом, который поддерживает, а не врагом, который осуждает.
2. **Принятие.** Примите в себе как достоинства, так и недостатки. И то и другое есть у всех людей.
3. **Внимание.** Думай о том, что тебе нравится в себе, и не заикливайся на том, что не нравится.

Тема: «Я и МиР»

Упражнение «Шведский стол».

Инструкция: представь, что ты очень хочешь, есть и идешь в кафе. Когда ты заходишь туда, то видишь других голодных людей и горы еды. Однако не все на столе выглядит одинаково вкусным. Как ты поступишь?

1. Краем глаза замечаешь, что на столе есть яйца вкрутую и какая-то противная подливка. Ну да, не очень вкусно. Но твое внимание сосредоточено на тех блюдах, которые нравятся тебе.

2. Фу, мерзкая подливка! У тебя пропадает аппетит, и ты уже не замечаешь хрустящий багет и свои любимые блинчики.

Сосредоточься на вкусных блюдах.

Представь, что ты и есть этот самый шведский стол, а яйца, сваренные вкрутую, и подливка — это то, что тебе не нравится в себе. В этом случае ты, как и посетитель ресторана, изучающий меню, можешь выбирать. Ты предпочтешь блинчики и хлеб или будете думать только о подливке и яйцах?

Полюбить себя намного проще, если сосредоточиться на своих положительных качествах. С другими нужно просто смириться: **постоянно думая о своих недостатках, вряд ли получится повысить самооценку.**

Когда мы думаем о себе плохо, организм выделяет гормоны стресса — адреналин и кортизол. И неудивительно: если ты плохо обращаешься с собой, тело пытается защититься. Если же ты проявляешь к себе доброту, то внутри запускается программа хорошего самочувствия. При этом выделяются другие гормоны, например **окситоцин** — они делают вас спокойнее и счастливее. Поэтому надо относиться к себе доброжелательно.

Тема: «Я - личность»

Упражнение «Смени минус на плюс».

Инструкция: есть ли у тебя склонность к самокритике? Потренируйся заменять критические или неодобрительные мысли на более приятные. Это поможет переключать внимание с минусов на плюсы. Вот примеры:

***Минус:** «Ну почему я всегда так сильно опаздываю! Наверно, мне уже ничего не поможет».*

***Плюс:** «Ладно, у меня плохо получается приходить вовремя. Но мне хорошо удастся многое другое. В следующий раз, когда будет важно прийти в назначенное время, я постараюсь встать на 15 минут раньше».*

***Минус:** «Я такая страшная. Никто не захочет со мной встречаться».*

***Плюс:** «Я виртуозно решаю сложные проблемы, и друзьям всегда со мной весело. И это здорово!»*

Упражнение «Пять пальцев».

Инструкция: обведи свою кисть, и на пальчиках запиши ответы.

Большой: 3 качества, которые ценят в тебе другие;

Указательный: 3 примера твоей доброты к себе;

Средний: 2 приятных фразы, которые ты хочешь себе сказать;

Безымянный: 2 вещи, которые тебя радуют;

Мизинец: 3 качества, которые тебе нравятся в себе.

Упражнение

«Укрощение внутреннего критика».

Внутренний критик растет в нас с детства. Он задает каверзные вопросы и заставляет чувствовать себя расстроенными и слабыми. Иногда он полезен, так как может мотивировать на волевые поступки, но часто слушать его не стоит.

Инструкция: прислушайся, в каких ситуациях и что именно говорит внутренний критик, а потом дай ему имя. Затем представь его жесты, осанку, одежду — и нарисуй его. Все это поможет тебе лучше понять внутреннего критика и (что самое главное!) осознать то, что критик — лишь часть твоей личности, доводам которого всегда можно что-то противопоставить.

Упражнение

«Внутренний помощник».

Внутренний помощник помогает видеть положительную сторону происходящего. Он говорит «стоп» внутреннему критику. Это может быть заботливый родитель или любящий человек, а может — даже фея или добрый волшебник. Главное, чтобы такой помощник казался вам источником силы.

Инструкция: представь своего внутреннего помощника и ситуации, когда он приходил на помощь, дай ему имя и нарисуй его. Запиши, какими ободряющими фразами он мог бы отвечать на выпады критика. Каждый день обращай внимание на то, что у помощника находятся хорошие слова, и радуйся даже самым маленьким успехам.

Тема: «Моё общение»

Упражнение «Мой образ».

Цель: составить полный образ «Я»; осознать у себя наличие как отрицательных, так и положительных качеств; интеграция представлений о себе.

Инструкция: подростку предлагается нарисовать себя злящегося и себя спокойного.

Лучше рисовать на двух разных листах.

После окончания работы надо обсудить результаты, сравнить оба образа. Для большего принятия себя и формирования навыков управления собой можно предложить подростку изменить на рисунках то, что ему не нравится.

Упражнение «Десять комнат».

Цель: осознание собственной модели поведения при проявлении различных эмоций.

Инструкция: «Представь, что ты живешь в доме, в котором 10 комнат: радость, страх, печаль, плач, злость, агрессия, одиночество, надежда, и еще две какие...». Решать тебе. Нарисуй в каждой комнате ее символы.

И ответь на вопросы: как часто ты там бываешь, что делаешь? В какой из комнат черпаешь силы (без какой комнаты тебе было бы тяжело), без какой комнаты твоя жизнь останется прежней, если её закрыть на ключ, в какой комнате теряешь силы?

Обсуждение: подросток рассказывает, в каких комнатах ему нравится находиться, в каких нет, какие чувства считает позитивными, какие – негативными.

Название двух комнат, которые подросток придумал сам, говорят о ценностях на данный момент и актуальных потребностях. Важно осознать свои доминирующие эмоции, чувства, переживания.

Тема: «Мои уроки жизни»

Упражнение «Лучшая версия себя».

Инструкция: представь совершенно комфортное и безопасное место, где ты наслаждаешься своей сильной и здоровой внутренней сущностью. Конкретизируй свои фантазии: где именно ты находишься? Что видишь и слышишь? Что чувствуешь?

Положительные переживания очень важны, ведь на них всегда можно опереться в минуты слабости. Поэтому такие ощущения нужно для себя периодически создавать, фотографировать их мысленным взором и хранить в памяти.

Упражнение «Температура самооценки».

Инструкция: прочитай утверждения о любви к себе и отметь, насколько они соответствуют тому, что ты чувствуешь.

- 1 - вообще нет
- 2 - скорее нет, чем да
- 3 - есть немного
- 4 - в целом да
- 5 - да, так и есть

Я горжусь собой.

Я доволен собой.

Я считаю себя ценным.

Я считаю, что у меня много достоинств.

Я принимаю свои недостатки.

Я признаю, что во мне есть как достоинства, так и недостатки.

Я проявляю доброту к себе, даже если не все идет по плану.

Я знаю, что я достаточно хороший.

Я чувствую, что меня любят.

Я признаю, что иногда совершаю ошибки, и могу попросить прощения за них.

Я хвалю себя.

Я понимаю, что не могу нравиться всем, как и все не могут нравиться мне.

Я не боюсь потерпеть неудачу, даже если это больно.

Упражнение «Зато я»

Цель: осознание ресурсов своей личности, возможностей для саморазвития.

Инструкция: идеальных людей не бывает, у всех нас есть свои недостатки или какие-то качества, которые мы воспринимаем как таковые. Сейчас возьми лист бумаги, и напиши какие, по твоему мнению, у тебя есть недостатки или то, что в себе не нравится, начиная со слова «Я». Запиши их. Почему ты думаешь, что это недостатки? Чем эти качества мешают тебе? А сейчас продолжи каждое предложение, начиная со слов: «зато я...».

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

Тема: «Мои уроки жизни»

Упражнение «Маски».

Инструкция: необходимо сделать маску. По типу тех, которые носят на карнавалах. Только это будут те маски, которые ты носишь в жизни.

Маска должна содержать ту информацию, которую о тебе знают окружающие и как они воспринимают тебя, вне зависимости так ли это на самом деле или нет.

В маске нужно отразить особенности, например: любовь к рисованию - на маске брови изображены в виде карандаша и кисточки; пунктуальность - на щеке изображены часы; любовь к путешествиям - на другой щеке маски нарисован компас; музыкальные способности - волосы изображены в виде скрипичных ключей и т.д.

Обсудить, каким образом подросток пытался передать информацию о себе. Почему именно таким образом.

Упражнение «Без Маски».

Инструкция: без подготовки продолжить и завершить фразу, на основе тех расхождений в качествах, свойствах личности, которые видят в тебе окружающие, но на самом деле у тебя их нет. Постарайся, чтобы высказывания были искренними.

«Люди, окружающие меня, ошибаются в том, что я...»

«Никто не знает, что я.....»

«Люди думают, что я, а на самом деле.....»

«Иногда мне кажется, что люди думают обо мне, хотя на самом деле...»

«Надеюсь, что окружающие, наконец, поймут, что я не ..., а я ...»

«Мне по-настоящему хочется, чтобы окружающие, наконец поняли, что я...»

«Иногда люди не понимают, что я ...»

«Верю, что друзья, родители, наконец, поймут, что на самом деле я ...».

Сложно ли тебе было завершать высказывания?
Сложно ли тебе было искренне высказывать свои мысли?

Тема: «Я — это мир, Мир — это Я»

Упражнение: «Волшебное зеркало».

Цель: помочь подростку осознать, каким его видят другие люди; способствовать развитию рефлексии и контроля над эмоциями; повысить уровень внутреннего субъективного контроля; содействовать росту понимания между родителями и детьми.

Инструкция: «Ты каждый день смотришься в зеркало и видишь там себя. В этих зеркалах ты можешь увидеть не только свою внешность, но и свою личность. Попробуй увидеть себя в этих зеркалах глазами родителей, учителей, друзей.

Нарисуй, каким тебя видят окружающие». Рисунок может быть нарисован любым способом. Каждое зеркало подписывается: «Мама», «Учителя», «Друзья», «Я сам». По окончании рисования происходит обсуждение. Важно обсудить, как подростку себя вести, чтобы его образ в глазах других был лучше, но при этом он не потерял себя.