**Комплекс мероприятий «Я есть!»**

**ЗАНЯТИЕ 4 на тему**: «Заключительная встреча»

**Цель:** Определение дальнейших направлений во взрослой жизни, с опорой на опыт, полученный в период проекта.

**Материал:** бумага, бейджи участниц, фломастеры, карандаши, папки с держателем для работы, набор правил группы на доске, листки приложений, скотч, ножницы, клей, журналы для коллажа.

**Ход занятия:**

Доброе утро! Мы снова встретились в рамках проекта «Я есть!». Нашу сегодняшнюю завершающую встречу я хочу начать с воспоминаний о том, что произошло у каждого, за то время, пока мы не виделись.

Пусть каждая назовет одно событие, которое произошло с ней и запомнилось больше всего.

На нашей сегодняшней встречи нас ждут тайны открытий и удивления о самих себе. А так же откроются начинания для взрослой жизни.

**Упражнение «Ассоциации-слова»**

Участникам встречи предлагается написать ассоциации при ответе на вопросы: Для чего мы общались в рамках проекта? Что было важно для меня в этих встречах? Что запомнилось больше всего?

Ведущий записывает эти ассоциации на большой лист.

Дальше предлагает участницам разнести слова ассоциации на три группы:

Слова - чувства

Слова - общение с людьми

И слова – планы

Обсуждение. Важно обсудить в какой группе ассоциаций больше и почему.

**Упражнение «Рассказ с продолжением»**

Участники делятся своими мыслями, через рассказ с продолжением.

Участникам предлагается дописать начатый рассказ (приложение).

После заполнения рассказа участникам по желанию предлагается прочитать свой рассказ. Рассказ можно забрать с собой или оставить в кругу.

Для меня, самое важное в жизни \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Для того, чтобы самое важное было всегда со мной я стараюсь \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

А если у меня что-то не получается то \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ведь кругом много всего интересного, на что следует тратить \_\_\_\_\_\_\_

И жизнь станет ярче и светлее для меня, когда я \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Упражнение «Мы похожи-непохожи»**

Участники предлагается по кругу обратиться друг к другу, используя две фразы: «Ты похож на меня тем, что…» и «Я отличаюсь от тебя тем, что…».

Обсуждение. Что было найти сложнее: схожие качества или отличия? И что помогает нам найти схожесть с другим человеком.

**Упражнение «Ладошка»**

Участникам предлагается лист бумаги на котором они обводят свою ладонь. В центре ладони написать «Я есть», затем на каждом пальце написать свои самые яркие качества. После этого ладошки вырезаются, и делается стенд «Я есть».

Обсуждение. Важно чтобы каждый рассказал про свои качества и обратил внимание, сложно было или легко и каких качеств больше хороших или плохих. Рассуждение на эту тему.

**Упражнение «Прекрасный сад»**

Ведущий, обращаясь к присутствующим как к одному человеку: «Представьте, что вы – прекрасное растение в сказочном саду. Каким растением вы себя представляете? Как выглядят его листья? Они мягкие или жесткие? Есть ли плоды? Цветет ли оно? Какого цвета?»

Каждый участник рисует себя в виде растения. Это может быть или существующее или выдуманное растение (5-10 минут на работу). Потом рисунки раскладываются на полу в виде сада.

Обсуждение. Что нужно вашему растению, чтобы хорошо расти? В каких условиях оно зацветает? (если оно цветущее).

**Упражнение «Спина»**

Участникам на спине прикалываются листки бумаги. Члены группы ходят по комнате и пишут каждому свои ощущения об этом человеке. Здесь могут быть написаны не только качества человека, но и чувства которые возникают у вас, когда вы видите данного человека.

В конце упражнения каждый читает свою запись со спины и благодарит присутствующих.

**Упражнение «Моя ассоциация»**

Ведущий предлагает описать свои чувства, глядя на фото. Для этого предлагается пробное фото, когда все описывают по очереди, какие чувства оно вызывает. Затем ведущий предлагает каждому по отдельности фото, задача каждого описать его, не показывая всем присутствующим. Фото возвращается к ведущему. Затем ведущий дает второе фото другому, и так по кругу. Задача ведущего давать одно и то же фото каждому, но так чтобы они не поняли этого.

Обсуждение. Чья ассоциация была самой удачной и почему? Легко ли было представить, что изображено на фото, со слов другого?

Затем участникам говориться, что они видели одну и ту же картинку. Здесь важно показать, что наши ассоциации могут отличаться друг от друга, даже если мы видим одно и тоже. Каждый чувствует по-своему и переживает одну и ту же проблему по-разному.

**Упражнение «Искусство радоваться жизни»**

Участникам группы предлагается подумать и вспомнить тот момент, когда им удается радоваться, это может быть действие, или созерцание чего-то. Для того чтобы это упражнение прошло эффективнее, пусть участники подумают о приятных моментах с закрытыми глазами под музыку. Затем на стену вывешивается лист бумаги, и участники по кругу начинают свой ответ со слов: «Мне хорошо когда…».

В завершении у группы получается целый лист приятных рецептов, которые помогают радоваться жизни.

Доказанный факт: если человек даже мысленно возвращается к приятным моментам в своей жизни, то у него улучшается настроение и это настроение помогает преодолеть трудности, возникающие в течение дня, а если этот момент притворить в жизнь, то процент позитивного увеличиться.

Вариант проведения упражнения. Коллаж из картинок на тему: из чего состоит ваша жизнь. Что приносит радость, что помогает, что важно, чего хочется.

Беседа про настроение.

Ведущий предлагает тему для разговора: о настроении. Имеет смысл затронуть следующие вопросы:

* Какие чувства мы переживаем в течение дня?
* Что определяет возникновение тех или иных чувств?
* О чем может сказать наше настроение и как точно это можно определить?
* Перед кем я не скрываю ваши чувства, и от кого хотелось бы их утаить?
* Какие эмоции приятны для меня? Какие эмоции вызывают неприятные ощущения?
* Какие чувства помогают нам наладить взаимоотношения с другими людьми?
* Как настроение влияет на жизнь в будущем.
* Чему научил проект «Я есть!»

**Завершение встречи**

Участники делятся своими мыслями и отвечают на вопросы: что открыл проект у них внутри, чему они научились и на что посмотрели другими глазами, какие мысли посещали их после каждого этапа проекта, что помогло сегодня понять про себя и про других. И как я это могу использовать в своей жизни. Как проект повлиял на выбор профессии, и что этому способствовало. Участницы вспоминают самые яркие моменты.

Листки пожеланий. Участницам предлагается написать пожелания другим участницам. Листки по принципу «слепое письмо» не читают и не рассказывают. Листки-пожелания участницы проекта озвучат на завершающей встрече в рамках проекта.

**Приложение**

Для меня, самое важное в жизни \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Для того, чтобы самое важное было всегда со мной я стараюсь \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

А если у меня что-то не получается то \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ведь кругом много всего интересного, на что следует тратить \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

И жизнь станет ярче и светлее для меня, когда я \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Для меня, самое важное в жизни \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Для того, чтобы самое важное было всегда со мной я стараюсь \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

А если у меня что-то не получается то \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ведь кругом много всего интересного, на что следует тратить \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

И жизнь станет ярче и светлее для меня, когда я \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Для меня, самое важное в жизни \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Для того, чтобы самое важное было всегда со мной я стараюсь \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

А если у меня что-то не получается то \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ведь кругом много всего интересного, на что следует тратить \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

И жизнь станет ярче и светлее для меня, когда я \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_