***Комплекс мероприятий «Я есть!»***

***ЗАНЯТИЕ 2***

***на тему****: «Мой внутренний мир»*

*Сделайте свой внутренний мир таким,*

*каким вы хотите его видеть,*

*тогда и мир вокруг вас станет таким,*

*каким вы хотите.*

#### К. Тернер

**Цель:** осознание участниками своего внутреннего мироощущения. Формирования умения чувствовать другого человека. Осознание своей неповторимости.

**Материал:** бумага, бейджи участниц, фломастеры, карандаши, папки с держателем для работы, набор правил группы на доске, набор маленьких игрушек, набор фото, набор мандал.

**Ход занятия:**

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

*Проведем шеринг - это значит, что будем делиться своими мыслями, переживаниями о том, какие мысли, чувства, ощущения остались у вас после нашей встречи и что вы ждете от сегодняшнего дня*

*Сегодня мы будем говорить о себе, узнавать себя и стараться верить в себя.*

*Но сначала пусть каждый напишет свои ожидания на бумаге и приклеит их на доску. А в конце встречи, мы сверим, что сбылось.*

**Упражнение «Вот Я какая!»**

Участникам группы предлагаются игрушки-малышки (животные, люди, вымышленные персонажи) разных персонажей. Желательно, чтобы это были неизвестные персонажи. Можно использовать варианты рисунков.

Каждый участник выбирает тот персонаж, который отображает его состояние души. Если это не игрушка, с рисунком можно поработать: разукрасить, дорисовать. После этого каждый представляется от имени своего персонажа и рассказывает о своих «самых-самых» качествах характера.

После того, когда каждый из участников расскажет о себе, предлагается каждому высказаться: кто из присутствующих произвел самое необычное впечатление, и с чем это было связано.

**Упражнение «Фраза»**

Участникам предлагается обсудить фразу: «Когда встречаются двое, на встрече присутствует шестеро – каждый из двоих, каким он видит себя; каждый из двоих, каким его видит другой; каждый из двоих, каким он является на самом деле». (У. Джеймс)

В данном упражнении, ведущему нужно подвести участников к тому, что очень многое в нашей жизни зависит от нашего самосознания.

ВОПРОС: Что такое самосознание? Каждый участник высказывается.

Подводя итоги обсуждения, ведущий говорит о том, что в основе ощущения счастья лежит эмоциональное состояние человека. То как он ощущает себя в любых жизненных ситуациях.

**Упражнение «Позитив и негатив»**

Все вы, наверное, видели бумажные фотографии и наверное видели негативы от фото. Предлагаем вашему вниманию упражнение, которое будет состоять из двух частей: позитив и негатив.

Для этого разделите листок бумаги на две части, слева напишите те качества и состояния, которые вам нравятся в вас, а справа, те, которые не нравятся. (Это может быть внешнее-видимое, скрытое, материальное и духовное, все то, что вы относите к себе) время на выполнение 5 минут.

Теперь внимательно прочитайте свой негатив (справа) и превратите его в позитив, как это делают фотографы.

Например: я считаю себя толстой я могу заняться своей фигурой, я вспыльчивая я могу научиться понимать и принимать людей.

*Рефлексия*. Каждый участник может поделиться своими открытиями.

**Упражнение «Взгляд на фото***»*

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.* 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 мысли 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 «16 слов»**

Вы знаете, что такое ассоциация? Ассоциацию сложно объяснить, но легко понять. Это сформированная в сознании взаимосвязь предметов, образов, явлений. Когда мы про что-то думает, нам на ум приходят разные образы, которые у нас связаны именно с этим словом.

*Например*: мороженное – сладко, холодно, жара, улыбка, друг….

Сейчас я вам предлагаю составить список ассоциаций про себя. В списке должно быть 16 слов ассоциаций написанных в столбик (лучше раздать заготовки бумаги с номерами).

Когда список готов, следует слова по парам разбить на 8 ассоциаций (т.е. первое и второе слово вместе даст одну ассоциацию), далее получится из 8 - 4, потом 2 и в конце одно слово ассоциация. Его мы и обсудим.

*Рефлексия.* Почему именно это слово получилось, что оно значит для меня? С чем оно связано? Важно помочь участникам разобраться, почему подсознание выдало именно этот ответ. Последнее слово и есть ключ «ко мне сегодня».

**Упражнение «Медитативное рисование»**

Участникам встречи предлагается совершить путешествие в свой внутренний мир. Для этого участникам предлагается набор мандал. Это листы бумаги с изображением мандал. (Приложение). Круг вообще - это мини-модель вселенной или символическая карта внутренней реальности человека. Раскрашивая мандалу, мы только решаем, какие цвета выбрать. Раскрашивание круга успокаивает и увлекает. Повседневные заботы уходят на задний план. Сам процесс создания рисунка оказывает благотворное воздействие и вызывает позитивное ощущение. При раскрашивании мандалы нет ничего правильного или неправильного, каждый рисует так, как хочет. Это просто возможность без слов выразить свои мысли и чувства. Единственное условие – нельзя нарушать заданную форму.

*Обсуждение-показ*. Все члены группы раскладывают свои мандалы в центре круга. Участникам, рассматривая мандалы, предлагается ответить на вопросы:

* Что можно сказать о человеке, нарисовавшем эту мандалу? Какой он? Какое у него настроение? И почему вы так решили?
* С какими цветами у вас ассоциируются радость, печаль, страх, любовь, ревность, раздражение, спокойствие?
* Какие чувства вызывает у меня мандала каждого участника?
* Трудно ли было выбрать цвет для мандалы?

\* Мандала – означает– «круг», «пространство», «единство», рисунок в круге. Мандала используется в качестве визуальной опоры для медитации.

**Упражнение «Угадай, кто я?»**

Инструкция: участникам предлагается написать на листке бумаги, загадку про себя. Здесь можно описать свои мечты, увлечения, желания. Затем бумажки складываются, и ведущий вынимает бумажку наугад, задача присутствующих угадать кто хозяин этого сочинения и почему.

**Упражнение «Спина правды»**

Участникам предлагается наклеить бумажки на спину. Каждый из участников ходит по кругу и пишет на спине то, что запомнилось о человеке больше всего сегодня, что запомнилось в этом человеке исходя из встречи. Что запомнилось, чему удивился. В общем все, чем этот человек понравился.

*Обсуждение*. Каждый снимает свой листок и читает о себе мнение группы. Во время обсуждения делимся впечатлениями, что удивило, приятно или нет.

**Упражнение «Поздравление другу»**

Участникам предлагается написать свое имя на маленькой бумажке, и опустите ее в корзинку. Теперь каждый вынет из корзинки бумажку, и посмотрит на жребий, который ему попался. Обязательно проверьте, не вытащили ли вы свое имя, в таком случае поменяйте бумажку.

Каждому следует придумать поздравление с наступающим праздником для того человека, чью бумажку он вынул, и написать это на цветной бумажке в виде открыточки-поздравления. Потом каждый обменивается открытками.

*Вариант упражнения.* Каждый на листке пишет поздравление и приклеивает его на нарисованную елку. Это будет поздравление участникам группы от самих участников.

**Упражнение «Листки надежды»**

Участникам предлагается написать ожидания от дальнейших встреч группы.

В конце упражнения можно вернуться к доске, где находятся листочки с ожиданиями в начале работы и проверить, что сбылось, что нет. Чего не хватило, чего не ожидал, но это было.

**Завершение занятия*.*** Каждый участник прощается с присутствующими. Можно предложить варианты для начала предложения: «Сегодня я…», «Хорошо когда…», «Желаю всем присутствующим…», «Надеюсь что…»