**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ**

**Тема:** **«Жила была девочка по имени….»**

 **Цель**: проработать детские переживания

**Цитата занятия** :«Я делаю свое дело, и ты делаешь свое. Я существую в этом мире не для того, чтобы жить в соответствии с твоими ожиданиями, и ты в этом мире не для того, чтобы жить в соответствии с моими ожиданиями.»

**1). Приветствие** + характеристика себя (прилагательное, начинающееся на букву имени. Например, Всем низкий поклон, я Навия – я - находчивая. «Снежный ком» - повторяем имя и прилагательное всех предыдущих.

***Цель:*** *укрепление адекватной самооценки.*

**2) Психологическое упражнение «Бревно».**

***Цель****: установление доверительных взаимоотношений.*

Вся группа встает на бревно (узкую лавку) в определенном порядке. Членам группы необходимо поменяться местами: 1-й должен стоять на месте последнего члена группы, 2-ой – на месте предпоследнего и т.д. Во время выполнения задания нельзя становиться на землю. В противном случае группа возвращается в исходную позицию.

Поделитесь своими ощущениями, что было приятно, а что нет. Какие ассоциации вызывает эта игра?

**3) Визуализация: «Маяк»**

***Цель****: укрепление самоуверенности, вера в свои силы.*

Представьте маленький скалистый остров вдали от континента. На вершине острова – высокий, крепко поставленный маяк. Вообразите себя этим маяком, стоящим на скалистом острове. Ваши стены толстые и прочные, что даже сильные ветры, постоянно дующие на острове, не могут покачнуть вас. Из окон вашего верхнего этажа вы днем и ночью, в хорошую и плохую погоду посылаете мощный пучок света, служащий ориентиром для судов. Помните о той энергетической системе, которая поддерживает постоянно ваш световой луч, скользящий по поверхности воды и предупреждающий мореплавателей о мелях и являющийся символом безопасности для людей на берегу. Теперь постарайтесь ощутить внутренний источник света в себе, света, который никогда не гаснет.

(обмен впечатлениями)

**4) Элемент «Сказкотерапии»** - перед вами салфетки, сформируйте из них куклу, ( руководитель показывает как это можно сделать) сочините сказку про куклу, назвав ее своим именем, которым вас называли в детстве.

*Цель: проработать детские проблемы.*

Прослушивание сказок

**5) Психологическое упражнение «Я - МЫ».**

*Цель: дать почувствовать поддержку группы.*

Каждый из вас должен громко произнести: «Я», а остальные громким шепотом: «МЫ».

**6) Минута размышления.**

Перед вами три листа с надписями ПРОШЛОЕ, НАСТОЯЩЕЕ, БУДУЩЕЕ.

Запишите: какие моменты в прошлом до сих пор оставили не зажившие раны в вашей душе. (далее эти листочки собираются в мешочек и сжигаются). Пусть растает этот дым, а вместе с ним ваши прошлые воспоминания. А теперь кратко опишите все, что вы должны сделать в настоящем, чего желаете в будущем.

**Притча:** *Один человек годами копил деньги и уже рассчитывал целый год жить ни в чем себе не отказывая, как неожиданно пред ним явилась смерть. Человек умолял, упрашивал, приводил тысячи доводов для того, чтобы смерть позволила ему пожить еще немного, но она и слышать не хотела.*

*- Дай мне пожить еще хоть 3 дня, и я дам тебе половину моего богатства, - молил человек, но смерть, казалось, не слышала его.*

*- Ну хорошо, дай мне только один день, и я отдам тебе все, что заработал непосильным трудом за все эти годы.*

*Смерть была неумолима. Человек успел написать только эту записку: «Если у тебя есть деньги на достойную жизнь, не теряй времени даром на погоню за богатством. Живи! мои деньги не помогли мне купить даже часа жизни».*

**7) Обратная связь:**

Единственный момент, когда вы чувствуете, что живете – данный момент. Это единственный отрезок времени, который вы можете контролировать. Вчера - это история, завтра - загадка, сегодня – подарок.

(По кругу передается зажженная свечка. Каждый участник высказывается о проведенном занятии и продолжает: « Я счастлива, потому что…..»)