Занятие

**Цель: расширение образа «Я» посредством техник арт-терапии .**

**Задачи:**

**- гармонизировать эмоциональное состояние;**

**- способствовать осознанию жизненных целей через активизацию внутренних ресурсов;**

**- повысить самооценку и уверенность в себе**

**Разминка**

**Здравствуйте. Меня зовут Анна Ивановна, я педагог-психолог. Рада вас приветствовать. Давайте познакомимся. Пожалуйста, сейчас вы называете свое имя и качество, которое помогает вам в жизненных ситуациях, когда вы испытываете трудности, преодоления. 2 мин.**

**Обратите внимание на экран. Какие чувства?**

**Как вы думаете, о чем мы будем говорить сегодня на занятии? На сколько это важно для вас? 5 мин.**

#### А сейчас я предлагаю вам создать свой уникальный герб. Форма герба бывает разной. Вы можете выбрать из предложенных вариантов или вырезать ту форму, которая подходит именно вам. Техника «Рисование герба»

**Возьмите чистый лист бумаги и нарисуйте на нем контур щита. Этот щит символизирует вашу защищенность. В его центре, используя любой подходящий, по вашему мнению, символ, изобразите свою цель. Вверху над целью должен располагаться алмаз – символ вашей эксклюзивности. Справа от цели поместите символ своей уверенности, слева – символ удачи. Осталось лишь добавить символ действия внизу щита.**

**Теперь, как полагается, сочините себе подходящий девиз и поместите его над или под щитом. Ваш герб – единственный и неповторимый, такого в мире больше нет ни у кого!**

**Вы можете использовать любые материала и символы. Отразите на гербе то, что вы считаете предметом гордости, свои достижения, положит. Качества, убеждения, ценности, жизненные цели. Придумайте девиз к своему гербу.**

**(рассказываю значение предметов). Музыка. 10 мин.**

**Обсуждение 5 мин**

**- какие чувства?**

**- были ли моменты, когда вы преодолевали себя? Как часто это бывает в жизни?**

**-что помогло это сделать?**

**Посмотрите на гербы сверстников.**

**Что хотелось бы изменить или добавить?**

**Давайте вернемся к цели, который каждый из вас ставил на это занятие. На сколько она реализована сегодня?**

**Притча**

**Как-то лягушата решили устроить соревнование: кто первый влезет на вершину башни.**

**Собралось много зрителей. Всем хотелось посмотреть, как лягушата будут прыгать, и посмеяться над участниками. Разумеется, никто из зрителей не верил, что хоть один лягушонок сможет залезть наверх. Соревнования начались, и со всех сторон послышались крики:**

**У них ничего не получится! Это слишком сложно.**

**- Нет шансов! Башня слишком высокая!**

**Лягушата один за другом падали вниз, но некоторые все же еще карабкались. Толпа кричала громче:**

**- Слишком трудно!!! Ни один не сможет это сделать!**

**Вскоре все лягушата устали и упали. Кроме одного, который поднимался все выше и выше... Он единственный сумел подняться на вершину башни.**

**Все стали расспрашивать победителя, как ему удалось найти в себе столько сил. Оказалось, победитель был глухим.**

**Подарки.**

**Бабочка, радуга-трансформация**

**Бык-труд**

**Виноград-плодородие**

**Волк-защитник**

**Ворон-мудрость**

**Голубь-чистота**

**Дракон-мудрость**

**Змея-мудрость**

**Единорог-свобода**

**Колос-богатство**

**Кони-динамика**

**Корона-власть**

**Кошка-независимость**

**Кольцо-бесконечность**

**Крылья-свобода**

**Лабиринт-поиск**

**Лавровый лист-триумф**

**Лебедь-гордость**

**Лев-власть**

**Лестница-развитие**

**Лотос-истина**

**Меч-сила**

**Молния-скорость**

**Мост-переход**

**Морская раковина-женское начало**

**Муравьи-труд**

**Орел-гордость**

**Пальма-долговечность**

**Река-движение**

**Рыба-просветление**

**Роза-красота**

**Свеча-свет**

**Книга-ученость**

**Слон-мудрость**

**Собака-искренность**

**Сова-мудрость**

**Солнце-истина**

**Факел-духовное горение**

**Феникс-возрождение**

**Яйцо-новая жизнь**

**Бабочка, радуга-трансформация**

**Бык-труд**

**Виноград-плодородие**

**Волк-защитник**

**Ворон-мудрость**

**Голубь-чистота**

**Дракон-мудрость**

**Змея-мудрость**

**Единорог-свобода**

**Колос-богатство**

**Кони-динамика**

**Корона-власть**

**Кошка-независимость**

**Кольцо-бесконечность**

**Крылья-свобода**

**Лабиринт-поиск**

**Лавровый лист-триумф**

**Лебедь-гордость**

**Лев-власть**

**Лестница-развитие**

**Лотос-истина**

**Меч-сила**

**Молния-скорость**

**Мост-переход**

**Морская раковина-женское начало**

**Муравьи-труд**

**Орел-гордость**

**Пальма-долговечность**

**Река-движение**

**Рыба-просветление**

**Роза-красота**

**Свеча-свет**

**Книга-ученость**

**Слон-мудрость**

**Собака-искренность**

**Сова-мудрость**

**Солнце-истина**

**Факел-духовное горение**

**Феникс-возрождение**

**Яйцо-новая жизнь**