**Тренинговое занятие с учащимися 10 «А» класса МБОУ СОШ №1**

**г. Советский ХМАО-Югра**

Не секрет, что подростки интересуются изучением себя, внутренним миром, стараются разбираться со своими переживаниями, да и активно занимаются самоанализом. Они стремятся разобраться со своими переживаниями, обсуждают различные аспекты жизни с психологической точки зрения и предпочитают диалоги и дискуссии более односторонним ответам и монологам.

**Цель:** популяризация психологии, создание творческой атмосферы,знакомство с арт-терапевтическими техниками, осознание своей индивидуальности; создание условий для самопознания и приобретения опыта позитивного общения.

**Ход занятия:**

**Приветствие. Разминка. Упражнение «Аплодисменты».**

Знакомство с человеком начинается с приветствия, которое содержит в себе заряд положительной энергии, поэтому предлагаю начать занятие с упражнения “Аплодисменты”. Для этого необходимо поднять руки перед собой. Начинаем приветствие друг друга с тихих аплодисментов. Одним пальцем правой руки постучите по ладони левой руки. Прислушайтесь к этим тихим звукам. Теперь двумя пальцами, тремя – аплодисменты стали ярче, четырьмя, а теперь поприветствуйте друг друга целой ладонью. Спасибо за аплодисменты, вы почувствовали вашу энергию, поддержку, а это порой так необходимо в нашей жизни»

**Упражнение «Мы похожи» (в кругу)**

Это упражнение поможет созданию непринужденной, доброжелательной атмосферы в группе, повышению взаимного доверия и сплоченности.

Инструкция: Сделайте шаг вперед те, у кого имена на «а»; поднимите руки вверх у кого хорошее наст роение, потопайте ногами те, кто часто отстаивает свою точку зрения,

Повернитесь вокруг себя те, кто любит ходить в кино с друзьями, похлопайте в ладоши те, кто пришел сюда, чтобы узнать новое.

**Упражнение «Знаете ли вы, что я…»**

По сигналу ведущего участники начинают перебрасывать друг другу мяч (свободный выбор), при этом бросающий мяч заканчивает фразу: «Никто не знает, что я…(люблю, умею, знаю и т.п.)»

**Основная часть. Знакомство с арт-терапевтическими упражнениями.**

Арттерапия включает в себя ряд направлений психологической работы, связанных с творчеством – это изотерапия, цветотерапия, фототерапия, сказкотерапия, коллажирование. Психология творчества давно и успешно применяется в работе с детьми и взрослыми.

**Упражнение «Цветок жизни - мандала исполнения желаний»**

Сегодня мы будем раскрашивать волшебный круг. Он поможет вам «вспомнить» правильное решение… Именно вспомнить, ведь восточные мудрецы считают, что вся информация о нашем будущем уже записана в глубинах нашего подсознания. Наполненный цветными узорами «магический круг» (а именно так переводится слово «мандала» с санскрита) пробудит ото сна нашу дремлющую интуицию.

**Упражнение «Мир, в котором я живу»** (с использованием наклеек, картинок, рисунков)

После изготовления коллажей участники вывешивают свои работы на стену и начинается обсуждение в следующем порядке:

1. Каждый участник (или представитель от группы, если это групповой коллаж) представляет свою работу.

2. Комментирует, что именно он хотел отразить этим коллажем, озвучивает свою идею (идею группы).

3. Озвучивает свое эмоциональное отношение к процессу составления коллажа и к результату.

4. Отмечается, какая часть коллажа особенно привлекательна, чем; какая часть коллажа вызывает отрицательные эмоции, что не нравится, отталкивает в коллаже.

5. Устанавливается, какие выводы сделал для себя участник в процессе изготовления коллажа.

**Упражнение «Футболка. Все обо мне».**

У каждого из нас своя душа, богатый внутренний мир ... предлагаю отразить его в простом творческом задании... представим свою жизнь в виде футболки и разрисуем. Футболки получились такие же яркие, как ваши личности!

**Подведение итога. Рефлексия.**

Продолжите фразу: «Мне понравилось… Мне было интересно… Я хотел(а) бы продолжить…»