

**Занятие**  
**«Мой портрет в лучах солнца»**

**Упражнение 1.**

Сделайте рисунок под названием «Мой портрет в лучах солнца». Нарисуйте круг и в центре напишите букву «Я». От границ круга нарисуйте лучи: их количество должно соответствовать отмеченным совпадениям в вашей характеристике. Совпадения положительных качеств нужно рисовать красным карандашом, а отрицательных – синим.

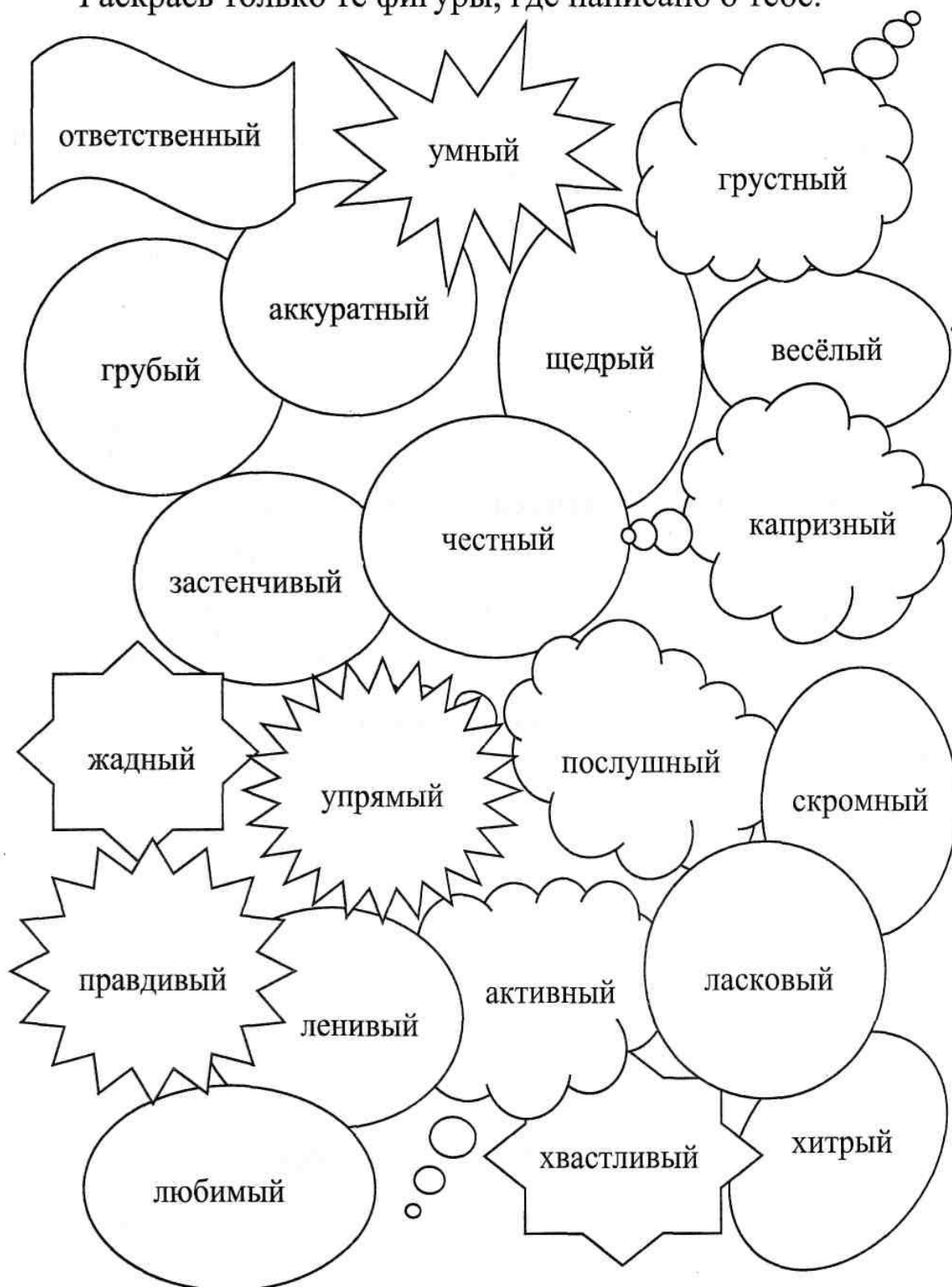


**Упражнение «Это Я».**

Подумайте и найдите свои характеристики из предложенного ниже.

# Это я!

Раскрась только те фигуры, где написано о тебе.



### **Упражнение «Что я знаю о себе»**

Начертите таблицу из четырех пронумерованных столбцов.

**В столбике № 1** перечисли все, что умеете, постарайтесь вспомнить все самое важное.

**В столбике № 3** вы перечисляете все, что не умеете.

**В столбике № 1** вы уже написали все, что умеете. Но что-то вы умеете лучше, а что-то хуже. Выберите то, что умеете так хорошо, что можете научить других, и запишите в столбик № 2.

**Напишите в столбик № 4**, чему бы вы хотели научиться.

Подумайте, какой столбик получился больше. Почему? Что еще можно дополнить в таблицу. О чем можно задуматься?

### **Упражнение «Моя вселенная»**

На листе нужно начертить круг и от него лучи к другим кругам. В центральном круге нужно написать «Я», а в других кругах написать окончания предложений:

Мое любимое занятие...

Мой любимый цвет...

Мой лучший друг...

Моё любимое животное...

Моё любимое время года...

Мой любимый сказочный герой...

Моя любимая музыка...

### **Проективный рисунок «Я в прошлом, я в настоящем, я в будущем»**

На листе, разделенном на 3 части, нарисуйте себя в детстве, затем — какой вы сейчас, затем — каким станете в будущем. Рядом с каждым рисунком напишите свои характеристики (добрый, беззащитный, сильный...) (Рисунок выполняется цветными карандашами, фломастерами.)