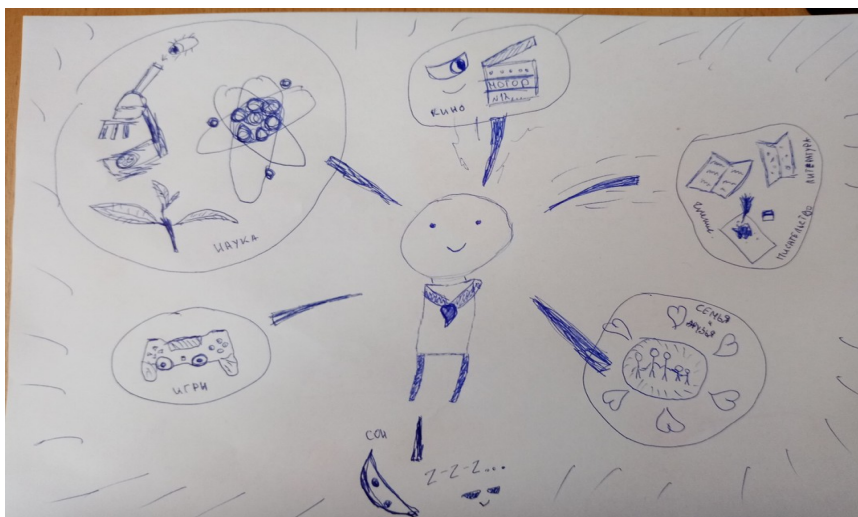


Упражнение «Карта счастья»



Цель: эмоциональная разрядка.

Продолжительность — 15 минут.

Необходимые материалы: лист, краски, кисточка.

Алгоритм выполнения:

Возьмите бумагу и краски. На мгновение закройте глаза. Представьте себе вашу счастливую жизнь. Что необходимо изменить, внедрить, попробовать, чтобы к ней прийти?

Выберите в списке привычек для счастья 3 самых созвучных вам, или придумайте свои. Зарисуйте их в виде картинок на листе. В центре нарисуйте счастье – такое, каким вы себе его представляете, в любом образе.

«Привычки для счастья: регулярная физическая активность, творчество, добрые дела, отдых с близкими, похвала самому себе, дарение подарков, музыка и тд».

Соедините все картинки на листе между собой, чтобы получилась карта.

Когда завершите работу, посмотрите на нее внимательно. Ответьте себе на вопросы:

- Нравится ли Вам ваш рисунок?
- Что Вы чувствуете, когда смотрите на рисунок?
- Какую привычку для счастья вы начнете внедрять?

Упражнение «Я все могу»

Цель: самопознание, рефлексия эмоций.

Продолжительность – 10-15 минут.

Необходимые материалы: ручка, лист бумаги А4.

Алгоритм выполнения:

Представьте, что у вас в руках – волшебная палочка, которая может все. Может исполнить любое ваше желание, убрать любую преграду на пути. А теперь напишите сказку о себе. О том, как Вы икали (и нашли) дорогу к тому, что хотите, к своему счастью.

По окончании выполнения упражнения, ответьте на вопросы:

1. О чем эта сказка?
2. Какие чувства Вы испытываете?
3. Чему учит эта сказка?
4. Что можно взять в реальную жизнь?

Упражнение «Заправка»

Цель: эмоциональная разрядка.

Продолжительность — 25 минут.

Необходимые материалы: пластилин, лист А-4, тетрадь и ручка.

Алгоритм выполнения:

Возьмите кусочек пластилина, который Вам нравится больше всего. Создайте из него чашу.

Поставьте чашу на лист А4, так, как вам захочется.

Возьмите из коробки еще один кусочек пластилина другого цвета. Разделите его на две части, можно разных. Из одной части пластилина вылепите заправочную колонку, — то есть емкость, в которой хранится «топливо». Из другой части вылепите длинный «шланг».

На миг закройте глаза, и представьте, что в этой колонке – какой-то очень важный для вас положительный жизненный ресурс. Это может быть искренность, уверенность, здоровье, любовь. Почувствуйте, как колонка наполнилась этим топливом, стала полной до краев.

Далее ответьте на вопросы:

- Как чувствует себя чаша? Она наполнена или пуста?
- Как чувствуют себя колонки?
- Насколько вам нравятся то, что получилось?