**Тема занятия: «Жизнестойкость»**

**Цели:** повысить психологическую устойчивость обучающихся к кризисным ситуациям; принятие собственной индивидуальности; расширить поведенческий репертуар и жизненный опыт

**Упражнение «Ваш личный зоопарк»**

*Лучше проводить в паре с партнером, но можно и индивидуально.*

Цель: прояснить неосознанную подавленную энергетику, осознать образ, стоящий в ее центре.

Возьмите лист бумаги и карандаш. Нарисуйте рядом два абсолютно одинаковых квадрата средней величины.

Представьте себя очень богатым. Настолько богатым, что вы можете позволить себе личный зоопарк. Идея завести зоопарк пришла недавно, поэтому в нем пока только две клетки для двух самых любимых животных. Вот они, перед вами, на листе. Подумайте – чьи это жилища? (Пожалуйста, остановитесь на двух самых первых образах животных, которые придут вам в голову, удержитесь от того, чтобы их отвергнуть и искать какие-то якобы более «правильные». Запомните – правильно в данном упражнении то, что пришло в голову сразу и само.)

Напишите в каждом квадрате название животного. А теперь представьте себе первое животное – то, что пришло в голову первым, – очень красочно, во всех его проявлениях. Задумайтесь немного, вспомните, какое оно. Напишите под его клеткой несколько определений этого животного, используя прилагательные или словосочетания. Тут достаточно трех основных выражений, отражающих его качества, но если у вас получится больше – пусть будет. Убедитесь, что данный ряд определений отражает образ первого животного в полной мере. После этого переходите ко второму. Задумайтесь, какое оно. Напишите под его клеткой несколько определений, следуя тем же правилам, что и в первом случае.

После окончания обоих этапов работы подумайте о следующей интерпретации данного материала. Ваше первое животное, его энергетика, которую вы описали в терминах, относящихся к нему, это ваше истинное внутреннее состояние, то естественное в вас, что, к сожалению, очень часто бывает подавленным ради социальных норм. И это очень жаль.

А второе ваше животное и его энергетика – это та маска, которую вы были вынуждены надеть на себя ради того же социума и его безжалостных правил. Это всего лишь роль. Ваш потенциал составляет энергетика первого образа, он там и он в ваших руках. Если вы его не развиваете, а развиваете, наоборот, качества, связанные со вторым образом, – вы уходите от себя. Вы отдаетесь обществу, делаетесь его марионеткой. Это очень печально. Это образует мощный внутренний конфликт, поскольку подавленная ваша настоящая природа хочет быть проявленной, выпущенной на свободу. Задумайтесь – что вы делаете для того, чтобы она была свободной, в течение этой недели? В течение года, нескольких ближайших лет, в течение жизни – как вы освободите ее? Что сделаете ради этого прямо сегодня?

**Обсуждение с партнером** (индивидуальное письменное размышление) Что вы об этом думаете? Насколько это похоже на правду о том, что происходит внутри вас? Если это о вас, то как давно, вы полагаете, это началось и как вы намерены изменить это?

**Коллаж «Мой герб»**

Когда вам плохо, страшно. В этот момент каждому хочется иметь поддержку и защиту. С древних времен люди создавали для себя талисманы и обереги. Сегодня мы с вами постараемся создать такую поддержку для себя.

Во второй половине XV века крестоносцы в Европе стали использовать специальные эмблемы для обозначения своего положения в обществе. Люди знатного происхождения гордились своими гербами. Гербы не только обозначали индивидуальность того пли иного человека, качества его характера, его успехи и привилегии его семьи, но и говорили о его происхождении. Для распознавания воина щиты покрывали яркими красками (эмалями), украшали деталями. Основой герба служит щит. И не зря: щит - это защита, помощник в трудную минуту. Сегодня каждый из вас сделает для себя герб.

Для этого вы получите листы с основой герба. Он разделен на Пять частей.

В первой вам надо изобразить то, что вы умеете делать лучше всего.

Во второй - место, где вы чувствуете себя хорошо: уютно и безопасно.

В третьей — самое большое свое достижение.

В четвертой - трех человек, которым вы можете доверять.

Все это вы можете изобразить с помощью слов, картин, символов, рисунков.

А в пятой напишите три слова, которые хотели бы услышать о себе.

*Время на работу - 15 минут.*

*Участникам дается время на создание собственного герба. По желанию участники рассказывают о том, что у них получилось.*

Каждому из нас надо помнить, что герб, который вы изготовили, поможет вам:

- когда вам скучно, вспомнить те дела, которыми можно запомниться;

когда одиноко, подумать о тех людях, к которым вы можете прийти и поделиться свои и мыслями;

стать более уверенными, вспомнив свои достижения, и задуматься о том, чего еще вы можете достигнуть;

мысленно представив то место, в котором вам уютно и хорошо, отдохнуть и успокоиться;

когда же бывает горько, обидно, страшно, тревожно, для поддержания духа вспомнить и произнести вслух три слова, которые вам хотелось бы слышать о себе.



Обратная сторона вашего герба осталась чистой, и, прежде чем проститься, я хочу вам подарить на память «Законы Вселенной», которые вы можете поместить как девиз на обратную сторону. Я не знаю, кому какой закон достанется, но одно слово может перевернуть всю жизнь или стать спутником жизни. Девиз находится на обратной стороне маленьких цветных гербов.

**Упражнение «Ответственность» («Незаконченные предложения»)**

Цель упражнения: помочь почувствовать, что означает чувство ответственности.

Мы будем записывать предложения под диктовку; во время паузы вы должны эти предложения закончить; если какое-то предложение не подходит, его можно пропустить; в конце у вас будет немного времени для того, чтобы завершить все предложения.

- Быть ответственным для меня означает...

- Некоторые люди более ответственны, чем другие, - это люди, которые...

- Безответственные люди - это...

- Свою ответственность к другим людям я проявляю через...

- Вид ответственности, который, как я чувствую, более тяжел для меня - это...

- Ответственного человека я узнаю по...

- Чем сильнее моя ответственность, тем больше я...

- Я побоялся бы нести ответственность за...

- Быть ответственным по отношению к самому себе - это...

- Я несу ответственность за...

**Упражнение «Я в будущем»**

Нарисуйте себя в будущем.

Представьте свой рисунок.