**ГОБУ МО «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»**

**Тренинг личностного роста «Минуя прошлое»**

**Цель:** осознание и трансформация внутренних барьеров, ограничивающие развитие личностного потенциала подростка.

Тимофеева Е.М., педагог-психолог

Структура мероприятия.

1. Упражнение «Разминка с мячиком»
2. Техника «Волшебные клубки»
3. Притча. Обсуждение.
4. Арт-терапия «Твоя жизнь»
5. Техника «Мастерская художника»
6. Упражнение «Закончи предложения»
7. Рефлексия.

**Ход мероприятия**

1. Упражнение «Разминка с мячиком»

Инструкция: «Сейчас вам надо будет бросить этот мячик кому-нибудь из сидящих напротив вас и при этом что-нибудь сказать. Говорить можно все, что угодно, все, что придет в голову, есть одно условие – обязательно нужно представиться. Каждому человеку дорого его собственное имя. На ценность имени указывал Гёте: «Имя не безделица: недаром же Наполеон, чтобы получить великое имя, вдребезги расколотил чуть ли не половину человечества». Например: «Я - Серега, всем привет», « Меня зовут – Олеся, я впервые здесь», «Я – Денис, сноубордист» и т.д.

1. Техника «Волшебные клубки»

Необходимые материалы: материя черного цвета (размер 1,5м на 1,5м; можно больше, но не меньше), набор клубков разной цветовой гаммы и музыкальное сопровождение (подбор свободный, лучше релакс).

Инструкция: перед вами поле – это ваше внутренне пространство. Ваша задача с помощью клубков нарисовать «Картину. Что за картина - никто пока не знает. Но, задуманная идея, первым участником, в итоге должна, реализоваться. Каждый участник по очереди продолжает писать картину. Работа проводиться молча без обсуждений. В это время психолог и остальные участники наблюдают за действиями другого (кто непосредственно работает с нитью), за пространством, за продуктом деятельности.

Обсуждение. Получилась ли у вас воплотить идею первого художника? Что вам помогло, а что помешало в работе?

1. Притча.

Ехал путник и увидел, как мужчина около дома сажа­ет маленькие веточки. «Зачем ты сажаешь их?» - спро­сил путник. «Дерево вырастет и прикроет от зноя дом». Путник возразил: «Ведь ты уже умрешь, когда оно вы­растет». Он ответил: «Для нас деревья сажали наши деды, а я сажаю для детей».

*Обсуждение:*

* Как вы думаете, кто прав?
* Что сделали для вас другие люди?
* Делаете ли вы (планируете сделать) в своей жизни что-то?

1. Арт-терапия «Твоя жизнь»

Инструкция: Разделите лист бумаги на три равные части: прошлое, настоящее и будущее. «Слева нарисуйте (или напишите) что-то, что символизировало бы тебя «маленького». Постарайтесь не бежать от воспоминаний и тех событий, которые можно рассматривать как моменты неудачи. Может быть, и о них стоит все-таки вспомнить? Они произошли. Они остались в памяти. Они повлияли на тебя. Они изменили тебя. Значит, они нужны тебе. Справа - тебя «взрослого» (в 25-35 лет). Затем заполните середину листа - подумайте, что тебе – «сегодняшнему» может дать ты «маленький» и ты «взрослый», что помогло бы тебе сейчас».

*Обсуждение:* Что было самым трудным в этой работе? Какой вывод можно сделать?

1. Техника **«**Мастерская художника**»**

Инструкция: перед вами будущий мир (стекло или ватман), пока он пустой. Ваша задача создать этот мир. Положите свою ладонь и обведите отпечаток руки. Это твой мир. Ты – творец своего мира (что-то создаешь на своей территории из пластилина). Затем ваши маленькие миры соединяются во вселенную (каким образом их соединить – вам решать).

*Обсуждение:*

* Что означает ваше произведение?
* Какой смысл оно несет?
* Как вы могли бы назвать продукт своего творчества?

1. Упражнение «Закончи предложения»

Инструкция: Участникам предлагается написать окончания к предложениям:

* Я очень хочу, чтобы в моей жизни было...
* Япойму, что счастлив, когда...
* Чтобы быть счастливым сегодня, я (делаю)...

Рефлексия.

* Вам комфортно было?
* Что вы ощущали, когда говорили о себе?
* Что нового для себя вы открыли?