**Арт-терапевтический тренинг самопознания и рефлексии**

**Вступительная часть**

Рефлексия (от лат. reflexio – обращение назад) – процесс самопознания субъектом внутренних психических актов и состояний. Понятие рефлексия возникло в философии и означало процесс размышления индивида о происходящем в его собственном сознании.

**Общая цель**: развитие самопознания, рефлексии в группе, формирование положительного эмоционального климата.

**Этапы работы:**

**I. Разогрев**

**Цель**: формирование положительного благоприятного климата в группе.

**Материалы**: нет.

**1. Упражнение «Приветствие»**

**Цель**: приветствие участников, зарядить группу энергией.

**Время**: 10 мин.

**Материалы**: нет.

**Ход упражнения**

Участникам предлагается образовать круг и разделиться на три равные части: «европейцев», «японцев» и «африканцев». Потом каждый из участников идёт по кругу и здоровается со всеми «своим способом»: «европейцы» пожимают руку, «японцы» кланяются, «африканцы» трутся носами. Упражнение можно повторить несколько раз, каждый из участников смог побывать в разных ролях.

**Вопросы для обсуждения:**

1. Легко ли вам было выполнять данное упражнение?
2. В какой роли вам было удобнее и почему?
3. В жизни отвечаете ли вы взаимностью, когда с вами здороваются непривычным для вас способом?
4. Какие чувства вы при этом испытываете?

**2. Упражнение «Я рад тебя видеть...»**

**Цель**: определение положительных сторон участников.

**Время**: 15 мин.

**Материалы**: нет.

**Ход упражнения**

Каждый из участников обращается к своему соседу со словами: «Я рад тебя видеть, потому что...». Продолжить это высказывание нужно не внешними описаниями человека, а личностными качествами участников.

**Вопросы для обсуждения:**

1. Легко ли вам было выполнять упражнение?
2. Какие чувства вы испытывали, когда к вам обращался ваш сосед?
3. Что вы испытывали, когда вам нужно было обратиться к другому человеку со словами «Я рад тебя видеть...»?
4. Легко ли вам было определить, почему вы рады видеть своего соседа?
5. Часто ли вам в жизни приходится говорить людям комплименты?

**II. Основная деятельность**

**Цель**: самопознание, развитие рефлексии.

**Материалы**: бумага, ручки, цветные карандаши, краски.

**1. Упражнение «Кто Я?»**

**Цель**: способствовать сближению группы, самоанализ.

**Время**: 20 мин.

**Материалы**: бумага, ручки.

**Ход упражнения**

Участникам предлагается задуматься над вопросом «Кто я?», потом написать на листочке цифры от 1 до 10, напротив каждой цифры нужно написать свои характеристики, черты, интересы. Затем каждый сдаёт свой листочек ведущему, листочки перемешиваются в мешочке и каждый выбирает себе тот листок, который он достал из мешочка. Характеристики зачитываются вслух и участники должны отгадать кому принадлежат эти черты.

**Вопросы для обсуждения:**

1. Какие чувства вы испытывали при выполнении упражнения?
2. Легко ли вам было выполнять его?
3. Трудно было кому-то из вас отгадать кому принадлежат характеристики?
4. Часто ли в жизни вам приходилось ошибаться?
5. На ваш взгляд, все перечисленные характеристики человека подходили данному участнику?

**2. Упражнение «Нарисуй своё имя»**

**Цель**: расширить представление о себе.

**Время**: 20 мин.

**Материалы**: бумага, цветные карандаши.

**Ход упражнения**

Взяв карандаши и бумагу, участники располагаются в любом удобном месте аудитории. На листе бумаги им предстоит нарисовать образ собственного имени в аллегорической форме так, как они себе его представляют. После того, как все закончили рисовать, каждый участник презентует свой рисунок. Ведущие в ходе презентаций зачитывают значения некоторых имён.

**Вопросы для обсуждения:**

1. Легко ли вам было выполнять данное упражнение?
2. Согласны ли вы с определениями ваших имён, предоставленные ведущими?
3. Нравятся ли вам ваши имена?
4. Как вы считаете подходит вам именно ваше имя?
5. Хотели бы вы изменить соё имя?

**3. Упражнение «Один день из жизни студента»**

**Цель**: сплочение группы.

**Время**: 40 мин.

**Материалы**: бумага, цветные карандаши, ручки, краски.

**Ход упражнения**

Участникам тренинга предлагается нарисовать обычный студенческий день, каждый определяет для себя что именно он будет рисовать. Участникам предлагается полная свобода выбора. Главная задача – договорится меду собой.

**Вопросы для обсуждения:**

1. Легко ли вам было работать совместно?
2. Какие чувства вы испытывали, выполняя данное задание?
3. Приходилось ли вам подчиняться, уступать?
4. Как вы считаете, удалось ли вам нарисовать день из жизни студента?
5. Хотелось ли вам что-либо изменить либо добавить?
6. Похож ли ваш настоящий день с нарисованным?

**III. Завершение**

**Цель**: сохранение положительного климата в группе в конце тренинга.

**Материалы**: нет.

**1. Упражнение «Передай движение по кругу»**

**Цель**: развитие невербального взаимопонимания в группе.

**Время**: 15 мин.

**Материалы**: нет.

**Ход упражнения**

Одному из участников предлагается придумать любое движение и передать его другому человеку с помощью жестов и мимики и так по кругу.

**Вопросы для обсуждения:**

1. Легко ли вам было выполнять упражнение?
2. Трудно было отгадать движение, которое вам показывали?
3. Считаете ли вы, что вас пытались запутать специально?
4. Думаете ли вы, что кто-то неправильно показывал задуманное движение?
5. Часто ли вам в жизни приходится общаться невербально?

**Литература**: Кирейчева Е.В., Кирейчев А.В. Психологический тренинг развития Я-концепции. – Ялта, 2006. – 80 с.