Областное государственное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр «МОСТ».

ЗАНЯТИЕ «СОСУД, НАПОЛНЕННЫЙ СМЫСЛОМ»

(групповое психологическое занятие по гармонизации внутреннего мира подростков за счет скрытых резервов личности)

Педагог – психолог:

Зяблицкая О.В.

г. Биробиджан, 2021

**Занятие для подростков 12-14 лет**

**Продолжительность занятия:** 1 час

**Тема занятия:** «Сосуд, наполненный смыслом»

**Тип занятия:** психологическое занятие с использованием метафорических ассоциативных карт.

**Цель занятия:** гармонизация внутреннего мира подростков за счет скрытых резервов личности.

**Формы, методы приемы**: групповая работа, беседа.

**Материалы, используемые в занятии:** бумага формата А-4 по количеству участников, заготовки сосудов, метафорические ассоциативные карты «Цвета и чувства» (Н. Жигамонт), комплект карточек с названиями эмоций и состояний.

**Ожидаемый результат**: снижение психоэмоционального напряжения, повышение самооценки, уверенности в себе, формирование позитивного восприятия мира, развитие самосознания и творческого воображения.

**Ход занятия**

1. *Приветствие*

Психолог: Здравствуйте, ребята! Рада вас снова видеть. Давайте поприветствуем друг друга (участники используют ритуал приветствия «Ладошка»).

1. *Разминка*

Психолог: Хочу у вас спросить: «Какой у вас любимый цвет? «Какое любимое время года?», «Какое ваше любимое животное?» (ответы подростков).

*3.Основное содержание занятия*

Психолог: Как вы заметили вопросы для всех одни и те же, а ответы у всех разные. Как думаете, о чем это говорит? (ответы подростков).

Психолог: Мы все разные. У нас разная внешность, взгляды, предпочтения, интересы. И каждый из вас уникален.

Психолог: Представьте себя в виде сосуда. Подойдите к столу и выберете сосуд, который вам ближе всего (участники выбирают сосуд).

Психолог: Давайте сейчас наполним их, используя карты с цветными изображениями. Выберите те карты, которые по цветовой гамме ближе всего к вам. Заполните сосуд картами так, как вы считаете нужным (выполнение задания участниками).

Психолог: Когда вы заполните сосуд, подберите 2-3 карточки с названиями чувств, состояний, которые могли бы описать наполнение вашего сосуда (выполнение задания участниками).

Когда сосуды готовы, каждый участник рассказывает о сосуде и его наполнении, используя основные вопросы:

* Что это за сосуд?
* Из какого материала он сделан?
* Где находится ваш сосуд?
* Какими цветами наполнен ваш сосуд?
* С чем ассоциируются у вас эти цвета?
* Какие чувства у вас вызывает его наполнение?
* Каково внутреннее состояние сосуда?
* Хотелось бы что-нибудь изменить?

В зависимости от ответов подростков, психолог может предложить другие вопросы.

*4.Рефлексия*

*Психолог:* Хочу вам всем задать вопрос «Вам понравились ваши сосуды?» (ответы подростков).

*Психолог: «*Вам приятно смотреть на свой сосуд?» (ответы подростков).

*Психолог:* Хочется отметить, что сегодня у вас получились совершенно разные «сосуды, наполненные вашим смыслом», с разным внутреннем содержанием, с разными историями, что и говорит об уникальности каждого из вас. Каждый человек прекрасен по-своему.

У каждого из нас внутренний мир играет разными красками и вызывает разные чувства. Только от нас зависит - с каким багажом мы будем идти по жизни, чем будем ее наполнять и как изменять.

*5. Ритуал прощания*

Психолог: В заключение нашей активной и душевной работы давайте подарим друг другу улыбки (участники дарят друг другу свою улыбку).

Спасибо вам за работу. До новых встреч!

**Сценарий группового психологического занятия «Сосуд, наполненный смыслом» с использованием метафорических ассоциативных карт**

***Приветствие, актуальность***

Психолог: Здравствуйте, уважаемые члены жюри!

Представляю вашему вниманию арт – терапевтическое занятие «Сосуд, наполненный смыслом» с использованием метафорических ассоциативных карт. Занятие проводится с подростками в рамках грантового проекта профилактической программы «Измени свой пульс».

Актуальностьзанятия в том, чтоподростки получат возможность осознать своё эмоциональное состояние, реакции и эмоции, также научатся трансформировать трудные для переживания эмоции и состояния в понятные, ресурсные и конструктивные.

***Демонстрация психологического занятия*** «Сосуд, наполненный смыслом» с использованием метафорических ассоциативных карт.

***Ход занятия***

1. *Приветствие*

Психолог с участниками занятия сидят в центре комнаты на пуфиках.

Психолог: Здравствуйте, ребята! Рада вас снова видеть. Давайте поприветствуем друг друга (участники используют ритуал приветствия «Ладошка»).

*2. Разминка*

Психолог: Хочу у вас спросить: «Какой у вас любимый цвет? (ответы подростков). «Какое любимое время года?» (ответы подростков), «Какое ваше любимое животное?» (ответы подростков).

*3.Основное содержание занятия*

Психолог: Как вы заметили вопросы для всех одни и те же, а ответы у всех разные. Как думаете, о чем это говорит? (ответы подростков).

Психолог: Мы все разные. У нас разная внешность, взгляды, предпочтения, интересы. И каждый из вас уникален.

Психолог: Представьте себя в виде сосуда. Подойдите к столу и выберете сосуд, который вам ближе всего (участники выбирают сосуд).

На рабочем столе выложены шаблоны сосудов, метафорические ассоциативные карты «Цвета и чувства» (Н. Жигамонт) и карточки с названиями чувств, состояний.

Психолог: Давайте сейчас наполним их, используя карты с цветными изображениями. Выберите те карты, которые по цветовой гамме вам ближе всего. Заполните сосуд картами так, как вы считаете нужным (выполнение задания участниками).

Психолог: Когда вы заполните сосуд, подберите 2-3 карточки с названиями чувств, состояний, которые могли бы описать наполнение вашего сосуда (выполнение задания участниками).

Когда сосуды готовы, все участники садятся за стол, располагая перед собой свой получившиеся образы «наполненных» сосудов.

Затем каждый участник рассказывает о сосуде и его наполнении, используя основные вопросы (вопросы задает психолог):

* Что это за сосуд?
* Из какого материала он сделан?
* Где находится ваш сосуд?
* Какими цветами наполнен ваш сосуд?
* С чем ассоциируются у вас эти цвета?
* Какие чувства у вас вызывает его наполнение?
* Каково внутреннее состояние сосуда?
* Хотелось бы что-нибудь изменить?

В зависимости от ответов подростков, психолог может предложить другие вопросы.

*4.Рефлексия*

*Психолог:* Хочу вам всем задать вопрос «Вам понравились ваши сосуды?» (ответы подростков).

*Психолог: «*Вам приятно смотреть на свой сосуд?» (ответы подростков).

*Психолог:* Хочется отметить, что сегодня у вас получились совершенно разные «сосуды, наполненные вашим смыслом», с разным внутреннем содержанием, с разными историями, что и говорит об уникальности каждого из вас. Каждый человек прекрасен по-своему.

У каждого из нас внутренний мир играет разными красками и вызывает разные чувства. Только от нас зависит - с каким багажом мы будем идти по жизни, чем будем ее наполнять и как изменять.

*5. Ритуал прощания*

Психолог: В заключение нашей активной и душевной работы давайте подарим друг другу улыбки (участники дарят друг другу свою улыбку).

Спасибо вам за работу. До новых встреч!

***Рефлексия, самоанализ практики***

Психолог: На занятии в работе с подростками использовались метафорические ассоциативные карты. Занятие получилось интересным и насыщенным.

Цель занятия достигнута. У подростков гармонизировалось психоэмоциональное состояние, снизилось внутреннее напряжение.

Я отметила, что у подростков начало формироваться позитивное восприятие мира, повысилась самооценка, подростки обрели уверенность в себе. При системном проведении групповых занятий с подростками, у них изменится отношение к себе и окружающему миру в лучшую сторону.

Техники, используемые в занятии просты и пластичны в психологической работе с подростками. Также они позволяют провести ориентировочную диагностику.

Готовый образ сосуда помогает обойти ту часть сопротивления, которая может появиться у подростков в ситуации оценки (особенно для тех, кто считает, что не умеет рисовать). Также конструирование дает ощущение осязаемости и подвижности элементов: их можно потрогать, примерить, переместить, добавить, заменить, и это создает ощущение контроля над процессом создания нового, снимает тревожность, облегчает процесс внутренних изменений.

Посмотрев на то, как подростки выполняют задания, подбирают метафорические ассоциативные карты и определяют чувства, можно получить дополнительную информацию об их психоэмоциональном состоянии. В любом случае сосуд будет представлять собой вместилище эмоций, мыслей и чувств автора. Если психолог увидел проблемы, которые не всегда можно озвучить или проработать на групповом занятии, то работа с такими подростками проводится индивидуально.

Занятие можно рассматривать, как самостоятельный универсальный инструмент, который может пригодиться профессиональным психологам.

На мой взгляд, эта техника работы с подростками уникальна тем, что не ограничивается жесткими рамками и шаблонами, а дает возможность специалисту мягко подойти к решению проблем подросткового возраста.