**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ**

**КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ-СИРОТ И ДЕТЕЙ, ОСТАВШИХСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**«БАЛАХТИНСКИЙ ДЕТСКИЙ ДОМ»**

**662356 Красноярский край, Балахтинский район, п. Приморск, Ленина ул.,д.1**

**тел. \ факс: 8-(391)48-32-2-14, e-mаil:** [**Lespoiren@mail.ru**](mailto:Lespoiren@mail.ru)

Упражнение «Книга вашей жизни» или «Моя книга»

психолого-педагогическая практика в рамках реализации проекта

«Взлетная полоса» в 2021-2022уч.году.

Составила:

Рудольф Анжела Эдуардовна

педагог-психолог

Приморск 2022

Данное упражнение направленно на анализ собственной жизни, трудностей и ресурсов в ней.

Это упражнение выполняется с использованием техник: арт-терапии, рисуночная терапия, фототерапия, коллаж, библиотерапия.

**Цель упражнения:** работа с внутренними ресурсами, развитие умения рефлексии.

**Задачи упражнения:**

- помочь увидеть свои сильные и слабые стороны

- проанализировать свои ресурсы и трудности

- проработать образ «Я» и «Я глазами других», «Я в будущем»

- помочь воспитанникам осознать и сформулировать цели на будущее.

**Используемый материал:** заготовки книжек (4 листа А4 сложенные пополам и скрепленные двумя скобками как книжка, можно добавить шаблоны обложек книг), журналы с разными картинками для вырезания, заготовки цитат и мудрых выражений, фломастеры, карандаши, клей, пастель, краски, ножницы, мячик.

**Алгоритм проведения упражнения.**

**Предварительная подготовка:** Воспитанникам дается задание сфотографировать и распечатать 4 фотографии (все они располагаются на листе А4). Можно использовать готовые фотографии.

1. Фото (что меня привлекло за день).
2. Фото мой портрет.
3. Фото как меня видят другие.
4. Фото я в будущем.

Обязательно должны быть использованы собственные фото воспитанников, не из интернета картинки.

**Ход:**

**Приветствие участников.**

**Проводится «разогревающее» упражнение: «Как я рад тебя видеть»**

Участники поворачиваются друг другу и передавая мячик говорят: «Как я рад тебя видеть, потому что … (продолжая фразу комплементом участнику).

**Затем переходят к основной части**

**Запуск упражнения:**

Вступительное слово: - Иногда мы не задумываемся о том, как мы живем, кто и что нас окружает и зачем, какие мы, и какими нас видят другие, что есть наши ресурсы и каковы наши цели на будущее, и часто задаем себе вопросы. И я вам сегодня предлагаю создать «Книгу вашей жизни», или «Моя книга», где все о вас и главное для вас!». Это упражнение аккуратно и бережно поможет ответить на эти вопросы, наполнит жизнь элементами творчества и подарить хорошее настроение.

И первое что вы сделаете — придумываете название книги и оформляете обложку (участники сами придумывают название своей книги и оформляют обложку, используя предложенный материал).

Далее участники последовательно оформляют листы (страницы) книги:

**1). Наклеивают распечатанные фотографии (каждая фотография — это разворот книги)**

1-я страница – «Что меня привлекло?».

На первой фотографии участники обязательно должны найти и подписать ответ на вопросы: «Почему и что меня привлекло?»,

«Что тревожит? (какое переживание напоминает, какие изменения с вами происходят сейчас?),

«Что здесь мой ресурс?» (мои способности, умения …). Ваши успехи сейчас – это ваши внутренние ресурсы, которые могут вам помочь в достижении поставленных целей. (акцент делается на цели человека на будущее).

2-я страница – «Мой портрет» все о себе: мои увлечения, сильные и слабые стороны, мой характер (всё что связанно с самооценкой).

3-я страница – «Как меня видят другие?» прорабатывается взаимоотношения и связь с коллективом, (роль в группе, детском доме и т.д.)

4-я страница - «Я в будущем» (прорабатывается образ будущего)

**2). Подбирают и пишут свой личный девиз на каждом развороте книги**

**3) Пишут биографию и цели на будущее (начало, настоящие и будущее, обязательно выделяя цели и девиз).** Это задание выполняется, используя вырезанные цитаты или мудрые мысли. Цитаты можно комбинировать (техника каламбур), когда начало одной цитаты, а продолжение другой.

**4) оформляют содержание (оглавление)**

**5) оформляют каждую страницу книги**

**По окончанию творческой работы проводится обсуждение** образы (страницы книги) сравниваться друг с другом, находятся общие и различие. заостряется внимание на повторяющихся предметах, фразах. Почему это происходит? На картинках, фразах, которые используются, проговаривается девиз и т.д.….Потом можно сделать выставку книг, показав и рассказав о себе другим участникам.

P.S. Данное упражнение позволяет прорабатывать достаточно много аспектов в жизни воспитанников так же позволяет добавлять(фиксировать) полученный результат на страницах книги, его можно использовать как в индивидуальной форме работы так и в групповой. Так же в данное упражнение можно вносить изменения под конкретные педагогические задачи.

Уважаемые коллеги, будем рады если предложенное нами упражнение будет вам полезно.