**Встреча со своим Я.**

Цель: Расширение осознавания своей идентичности, развитие рефлексии.

Реквизит: листы белой бумаги А4, цветные карандаши, фломастеры, краски.

Положить лист бумаги горизонтально и разделить тонкой вертикальной линией пополам.

На левой части листа нарисовать «Я - такой как есть».

На правой части листа «Я – такой, каким бы хотел быть».

Техническая сторона рисунка не важна. Рисунки не подписываются.

Все рисунки передаются психологу, перемешиваются.

Произвольно выбирается первый рисунок, предъявляется группе.

Каждый по очереди рассказывает о том, какие чувства, ощущения вызывает у него левая, а затем правая часть рисунка. Автор рисунка, не объявляя, что это его рисунок, тоже высказывается.

Если кто-то из авторов рисунка готов объявить себя, он рассказывает, что хотел выразить в своих рисунках. Говорит, какие чувства вызвали у него комментарии к рисунку членов группы, чьи высказывания были важны для него. Не оценивать!

Каждый участник сообщает, что интересного, нового о себе он узнал, выслушав высказывания участников группы. Что еще он теперь хочет добавить к правой части рисунка.

Добавить нужные элементы к правой части рисунка, если есть необходимость.

Свои рисунки можно взять для дальнейшего осознавания.

Рисунки можно выставить на стенд, это поможет другим людям начать осознавать свое Я.