



**СРЕДА**

**ТВОРЧЕСКИЙ**





## «Мандала моего состояния»

**Цель:** Снижение тревожности, развитие самонаблюдения, визуализация эмоций.

**Материалы:** Белые листы А4, циркули или тарелки для круга, цветные карандаши/фломастеры/пастель.

### Ход:

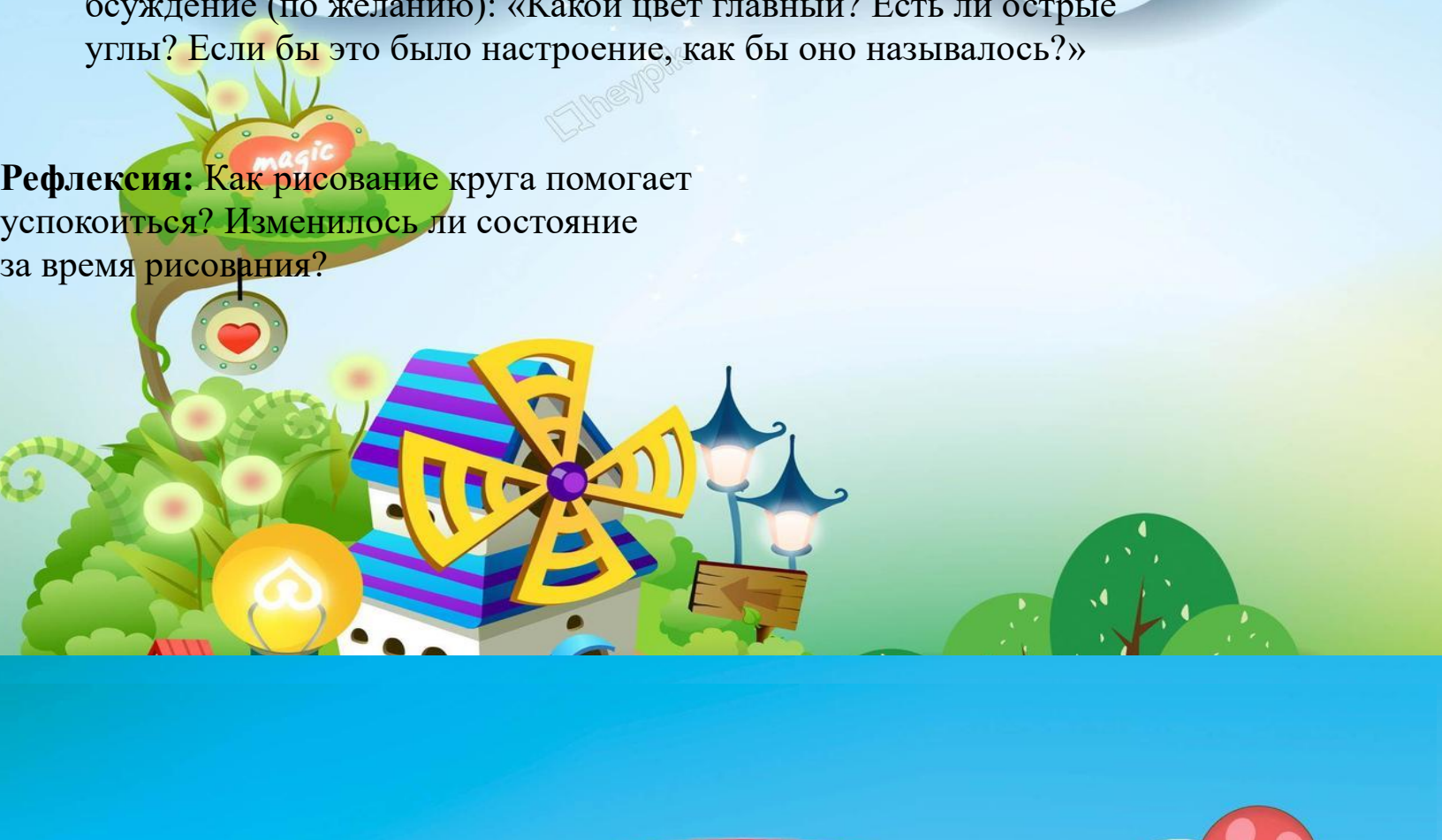
частники чертят круг (можно разделить на 4–8 секторов).

едуший: «Заполните круг цветами, линиями, формами, которые отражают ваше состояние прямо сейчас.

Не нужно рисовать предметы — только абстракцию».

ремя — 10 минут.

бсуждение (по желанию): «Какой цвет главный? Есть ли острые углы? Если бы это было настроение, как бы оно называлось?»



**Рефлексия:** Как рисование круга помогает успокоиться? Изменилось ли состояние за время рисования?

## **Коллаж "Я через 5 лет"**

**Цель:** Формирование позитивного образа будущего, снижение страха неопределённости, постановка целей.

**Материалы:** Старые журналы, ножницы, клей, листы А3, фломастеры.

### **Ход:**

участники вырезают картинки, слова, фразы, которые ассоциируются с ними в будущем (образование, хобби, внешность, окружение).

аклеивают в свободной композиции. Можно дорисовать.

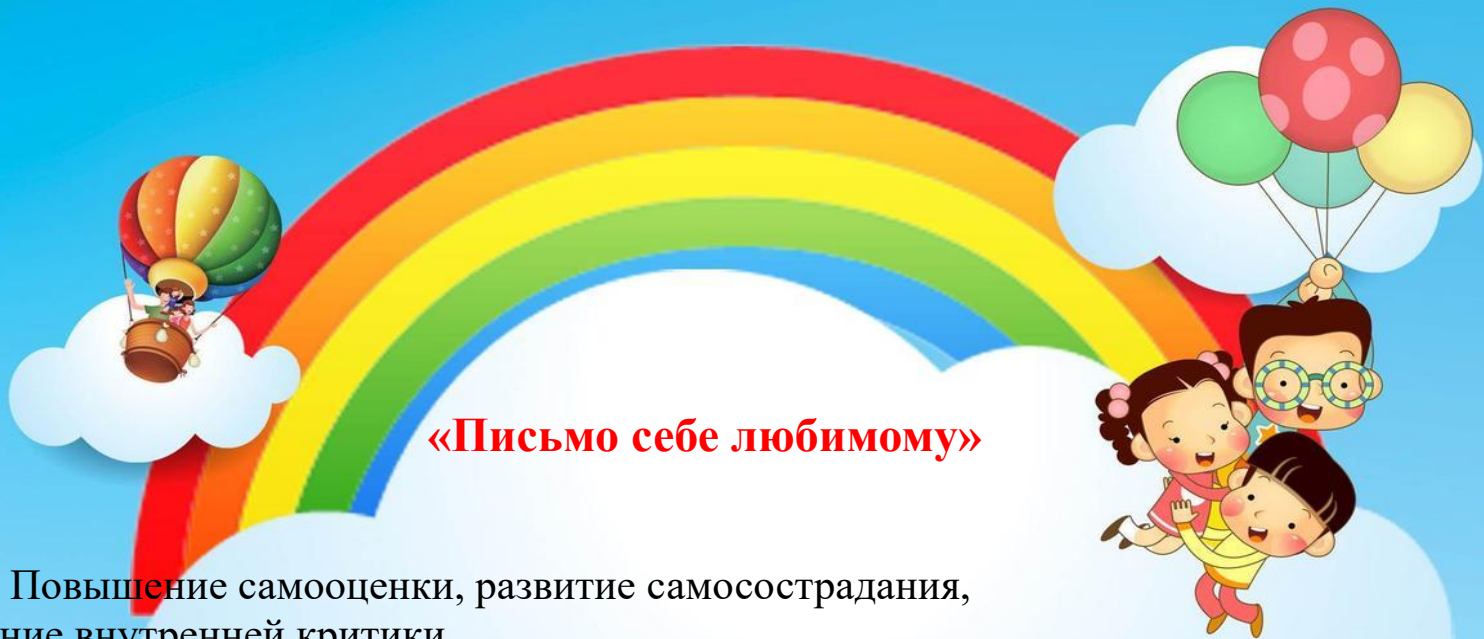
время — 15 минут.

презентация (по желанию): «Что на этом коллаже самое важное?

Чего вы хотите достичь через 5 лет?»

**Рефлексия:** что чувствуете, глядя на коллаж?

Страшно или интересно смотреть в будущее?



## «Письмо себе любимому»

**Цель:** Повышение самооценки, развитие самосострадания, снижение внутренней критики.

**Материалы:** Красивая бумага или бланки, ручки/карандаши, конверты.

### Ход:

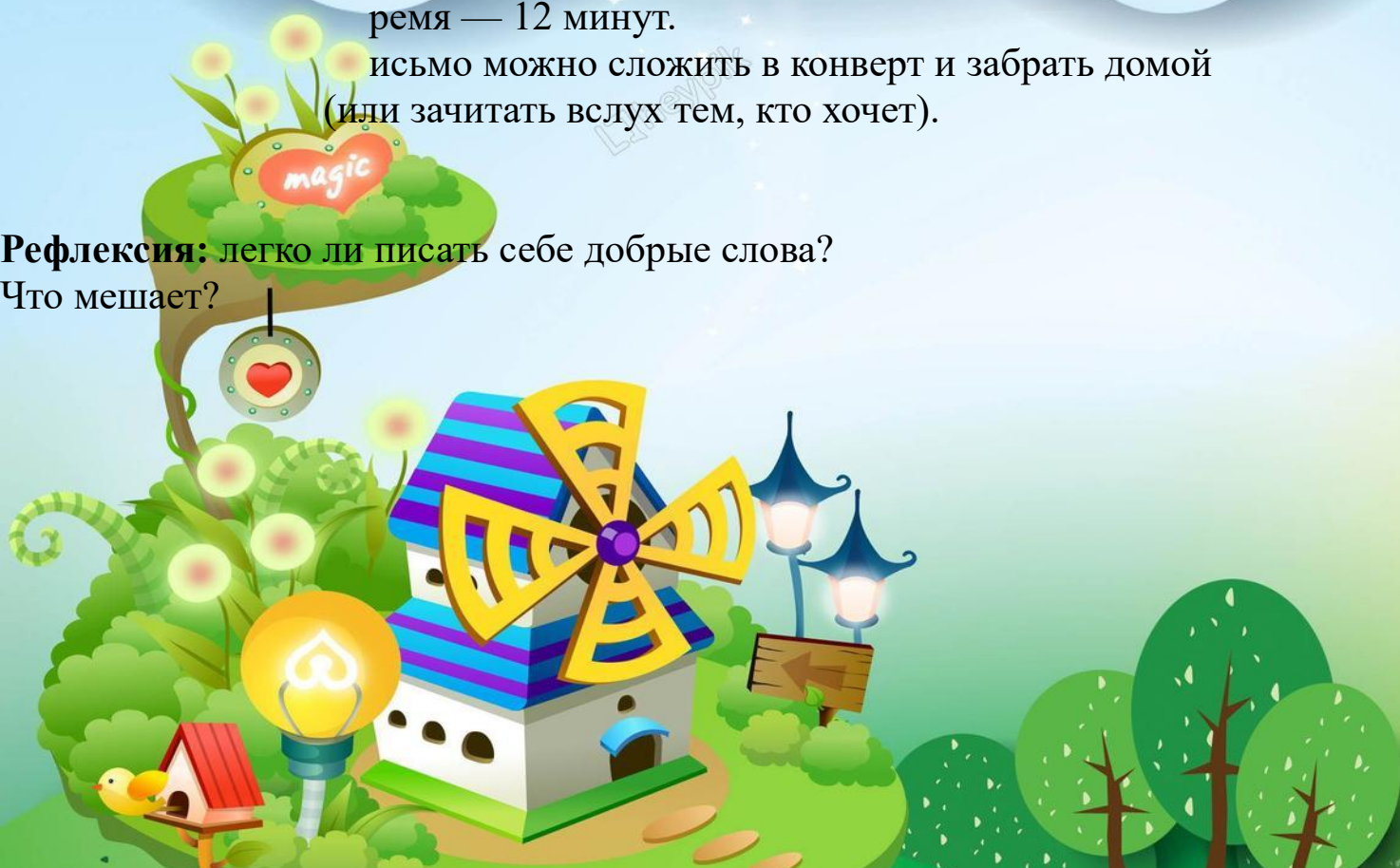
едуший предлагает написать письмо самому себе от лица любящего друга или мудрого наставника.

письме должны быть: признание трудностей («я знаю, тебе сейчас тяжело из-за...»), поддержка («ты справляешься»), перечисление сильных качеств («ты добрый/смелый/упорный»), напутствие.

ремя — 12 минут.

исьмо можно сложить в конверт и забрать домой (или зачитать вслух тем, кто хочет).

**Рефлексия:** легко ли писать себе добрые слова?  
Что мешает?





## «Скульптура чувства из пластилина»

**Цель:** Переработка сложных эмоций (гнев, страх, обида) в безопасной форме, развитие метафорического мышления.

**Материалы:** Пластилин (одноцветный или разноцветный), дощечки.

### Ход:

Каждый участник выбирает чувство, которое его сейчас беспокоит (или которое он часто испытывает).

Задача: слепить **абстрактную скульптуру** этого чувства (не человека, а форму, комок, шипы, гладкую поверхность).

Время — 10 минут.

По желанию: назвать скульптуру и рассказать, что можно сделать с этим чувством (раздавить? оставить? изменить?).



**Рефлексия:** если бы чувство могло говорить, что бы оно сказало?



## Комикс "Одна моя победа"

**Цель:** Закрепление опыта успеха, формирование позитивной самооценки, развитие нарративной компетенции.

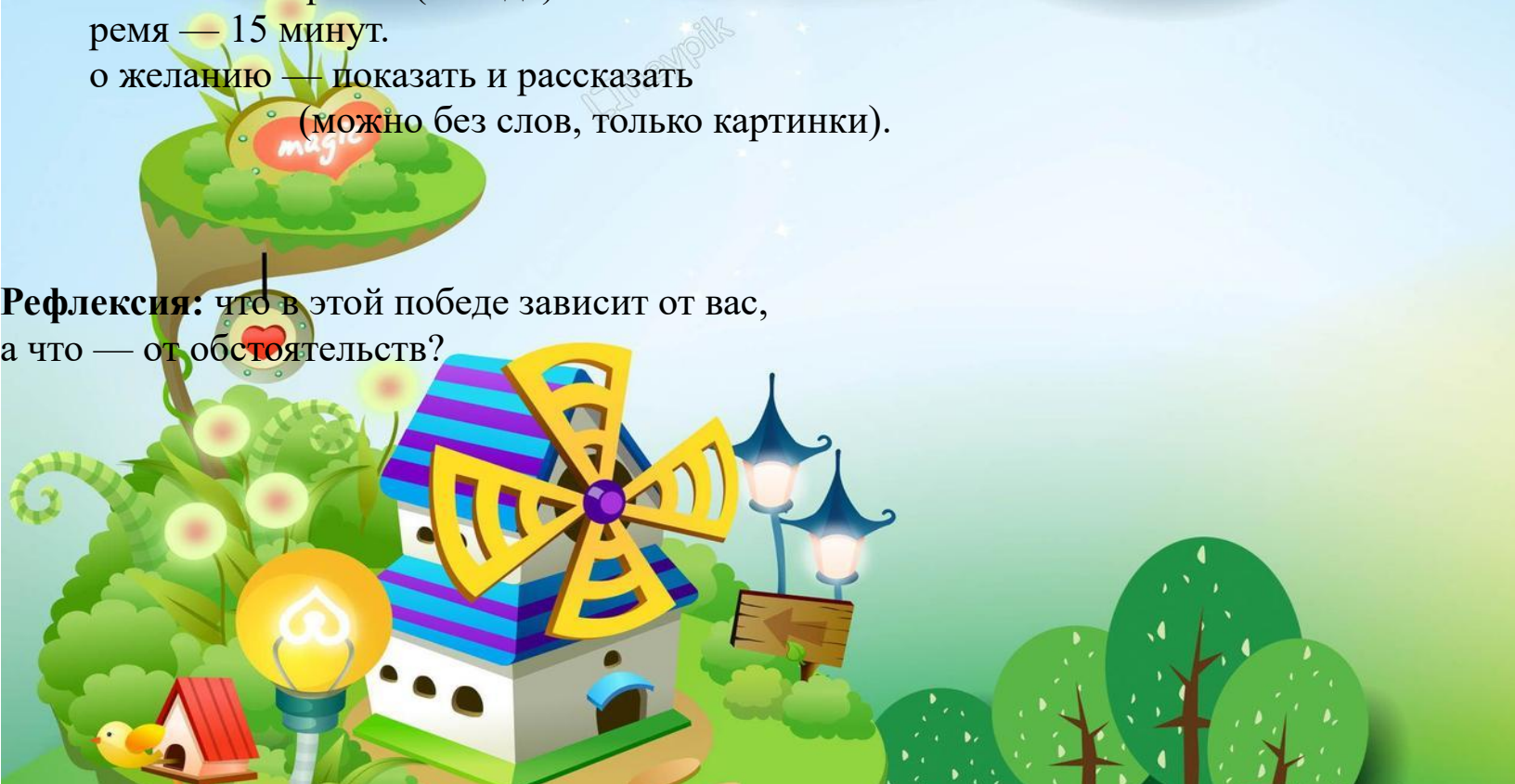
**Материалы:** Бланки с 4–6 пустыми кадрами (или просто лист, сложенный на части), карандаши/фломастеры.

### Ход:

участники вспоминают ситуацию, где они победили свой страх, справились с трудностью, проявили смелость или доброту. рисуют комикс: начало (проблема), развитие (действие), финал (победа).

время — 15 минут.

по желанию — показать и рассказать (можно без слов, только картинки).



**Рефлексия:** что в этой победе зависит от вас, а что — от обстоятельств?



## «Театр теней» одна эмоция за 30 секунд»

**Цель:** Развитие спонтанности, снижение стеснения, тренировка выражения эмоций через тело и голос.

**Материалы:** Лампа/фонарик, белая простыня или стена, карточки с эмоциями и простыми сюжетами («радость», «обида», «я сдал экзамен», «меня не поняли»).

### Ход:

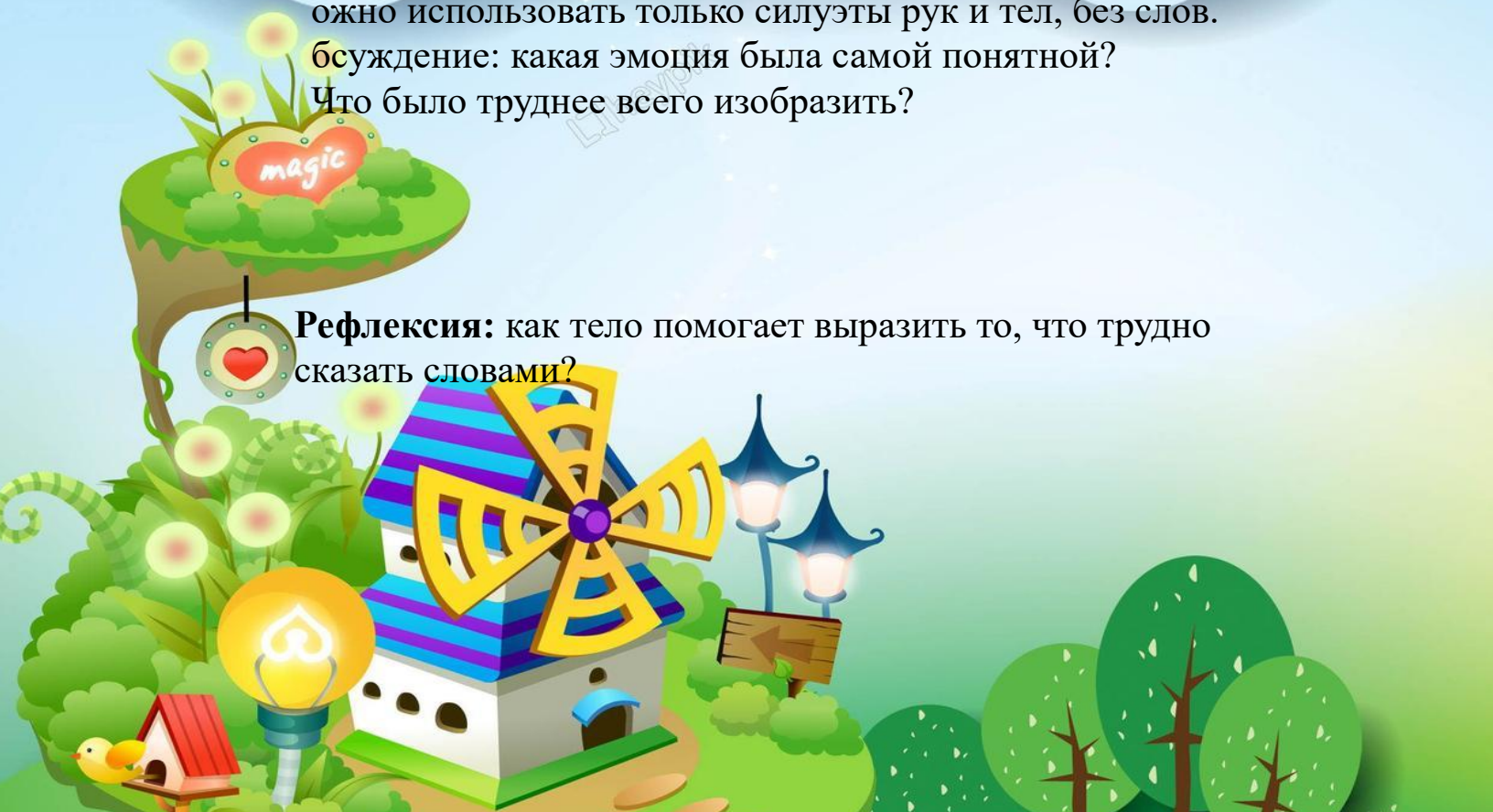
группа делится на мини-группы по 2–3 человека. За ширмой (простыня + свет) они показывают теневой этюд на заданную эмоцию или сюжет.

зрители угадывают. Ограничение по времени на этюд — 30–40 секунд.

можно использовать только силуэты рук и тел, без слов.

обсуждение: какая эмоция была самой понятной?

Что было труднее всего изобразить?



**Рефлексия:** как тело помогает выразить то, что трудно сказать словами?



## «Фотопроект "Мой ресурс"»

**Цель:** Осознание своих опор и поддержки, формирование позитивного образа среды.

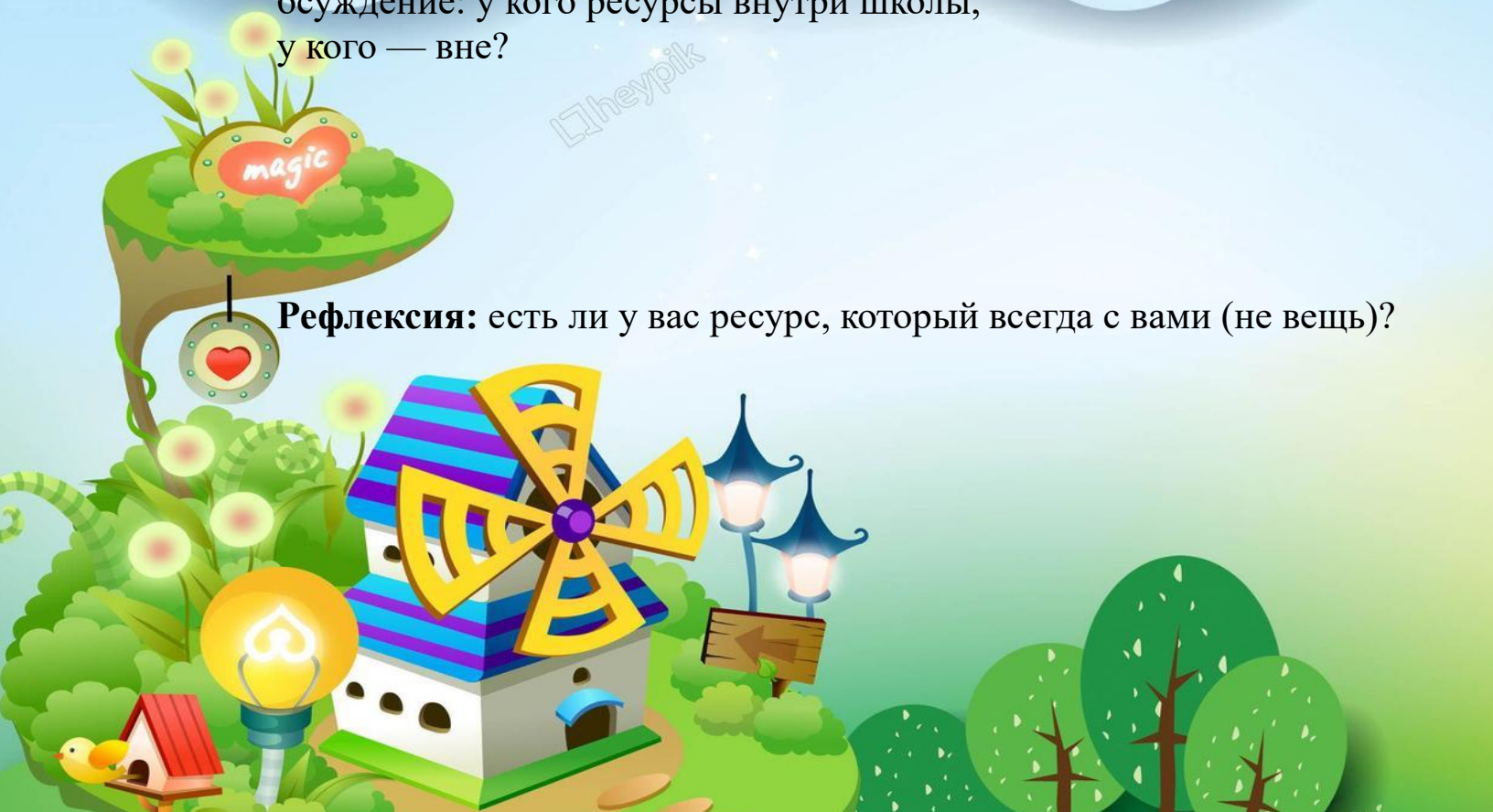
**Материалы:** Телефоны с камерой (или фотоаппараты), принтер (опционально).

### Ход:


адавание (можно на дом или на перемене): найти и сфотографировать то, что является ресурсом (поддерживает, радует, даёт силы). Это может быть: любимая кружка, уголок в парке, книга, лицо друга, обувь для бега.

а занятия — мини-выставка: каждый показывает 1–2 фото и говорит: «Для меня этот ресурс — потому что...».

бсуждение: у кого ресурсы внутри школы, у кого — вне?



**Рефлексия:** есть ли у вас ресурс, который всегда с вами (не вещь)?



## Музыкальная открытка "Моё настроение"

**Цель:** Развитие эмоционального интеллекта через музыку, снятие напряжения.

**Материалы:** Телефоны с доступом к музыке (или колонка с плейлистом ведущего), бумага, карандаши.

### Ход:

едуший включает 4–5 коротких фрагментов разных жанров (классика, рок, электроника, джаз, саундтрек).

частники на бумаге (или в уме) фиксируют, какой образ или цвет возникает у каждого фрагмента.

атем каждый выбирает **один фрагмент**, который больше всего

подходит его текущему состоянию, и рисует абстрактный рисунок под этот фрагмент.

бсуждение: совпали ли ощущения у разных людей?

Почему одна музыка вызывает разное?

**Рефлексия:** как музыка может влиять на настроение и самооценку?





## Стикерпак "Мои суперсилы"

**Цель:** Вербализация и визуализация своих сильных сторон, повышение самооценки.

**Материалы:** Стикеры (клеякие листочки) или маленькие квадратики бумаги, фломастеры.

### Ход:

Каждый участник на одном стикере пишет одну свою «суперсилу» (качество или умение).

Затем стикеры наклеиваются на общий лист (или на доску) — получается «облако суперсил» группы.

После этого каждый получает задание: найти на облаке стикер, который он хотел бы иметь, но пока не очень развил, и на новом стикере написать: «Что я сделаю, чтобы развить это качество». Время — 10 минут.

**Рефлексия:** легко ли было писать о своих суперсилах?

Что удивило в чужих стикерах?





## «Коллаж страха и его трансформация»

**Цель:** Снижение интенсивности страха, поиск ресурса для совладания.

**Материалы:** Журналы, ножницы, клей, листы А4, чёрный и цветные маркеры.

### Ход:

частники вырезают образы, которые ассоциируются у них со страхом (тёмные пятна, острые предметы, пустоту, крик).  
аклеивают на левую половину листа — это «территория страха».  
атем на правой половине создают образ «того, что помогает справиться» (свет, люди, оружие, дверь, якорь).  
бсуждение: что сильнее — страх или то, что его трансформирует?

**Рефлексия:** как можно изменить отношение к страху с помощью творчества?





## «Интервью у себя через 10 лет»

**Цель:** Формирование жизненной перспективы, снижение тревоги о будущем.

**Материалы:** Диктофон в телефоне (или просто пара «журналист — герой»), бланк с вопросами.

### Ход:

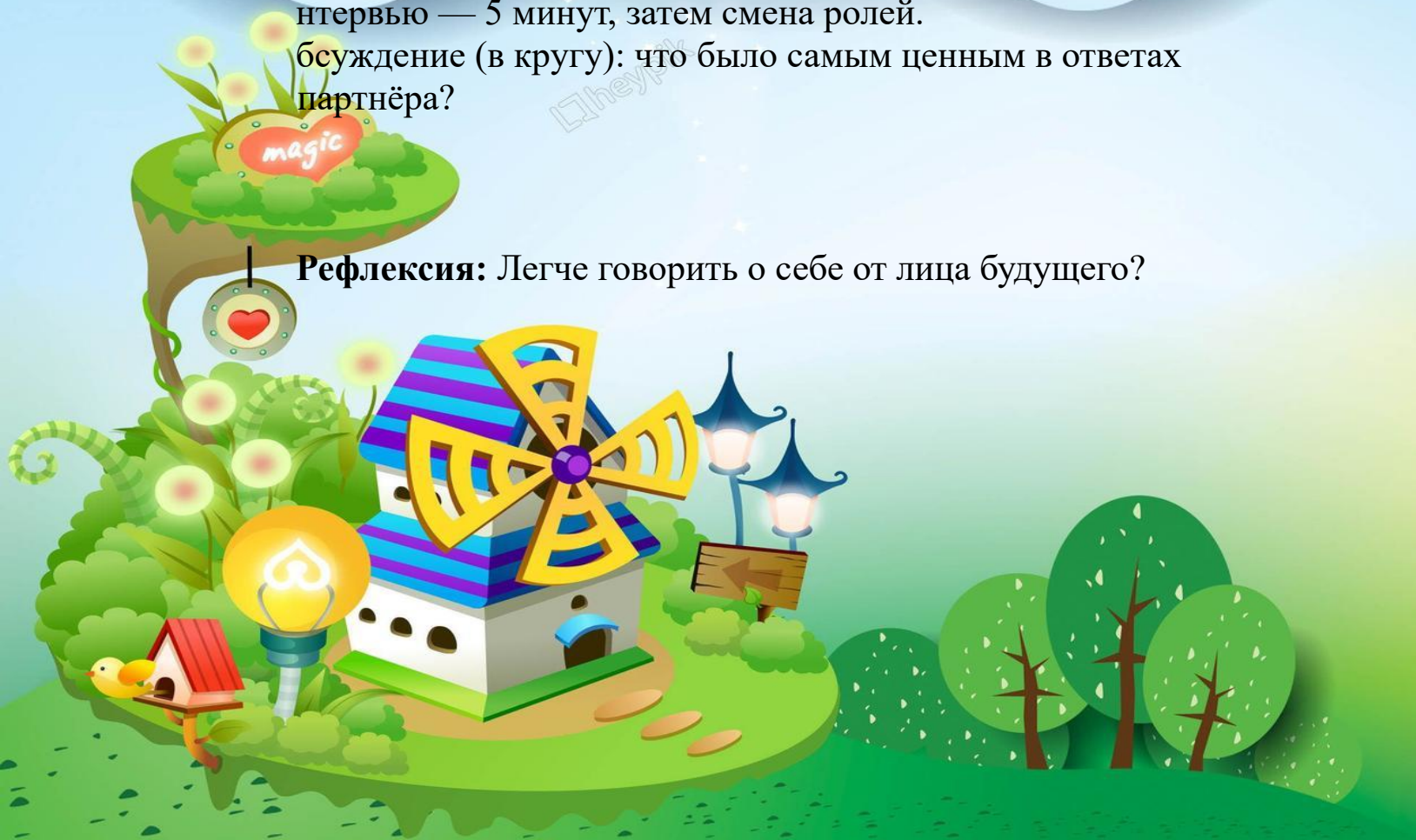
участники разбиваются на пары. Один — «журналист», другой — «я через 10 лет».

вопросы журналиста: «Чем вы гордитесь?», «Что было самым трудным в 15–16 лет?», «Что бы вы сказали себе тогда?», «Как вы поняли, что вы ценный человек?»

интервью — 5 минут, затем смена ролей.

обсуждение (в кругу): что было самым ценным в ответах партнёра?

**Рефлексия:** Легче говорить о себе от лица будущего?





## «Свеча в темноте: метафорический рисунок»

**Цель:** Работа с ощущением одиночества или беспомощности, поиск внутреннего ресурса.

**Материалы:** Чёрная бумага (или тёмный фон), цветные карандаши/пастель (особенно жёлтый, белый, оранжевый).

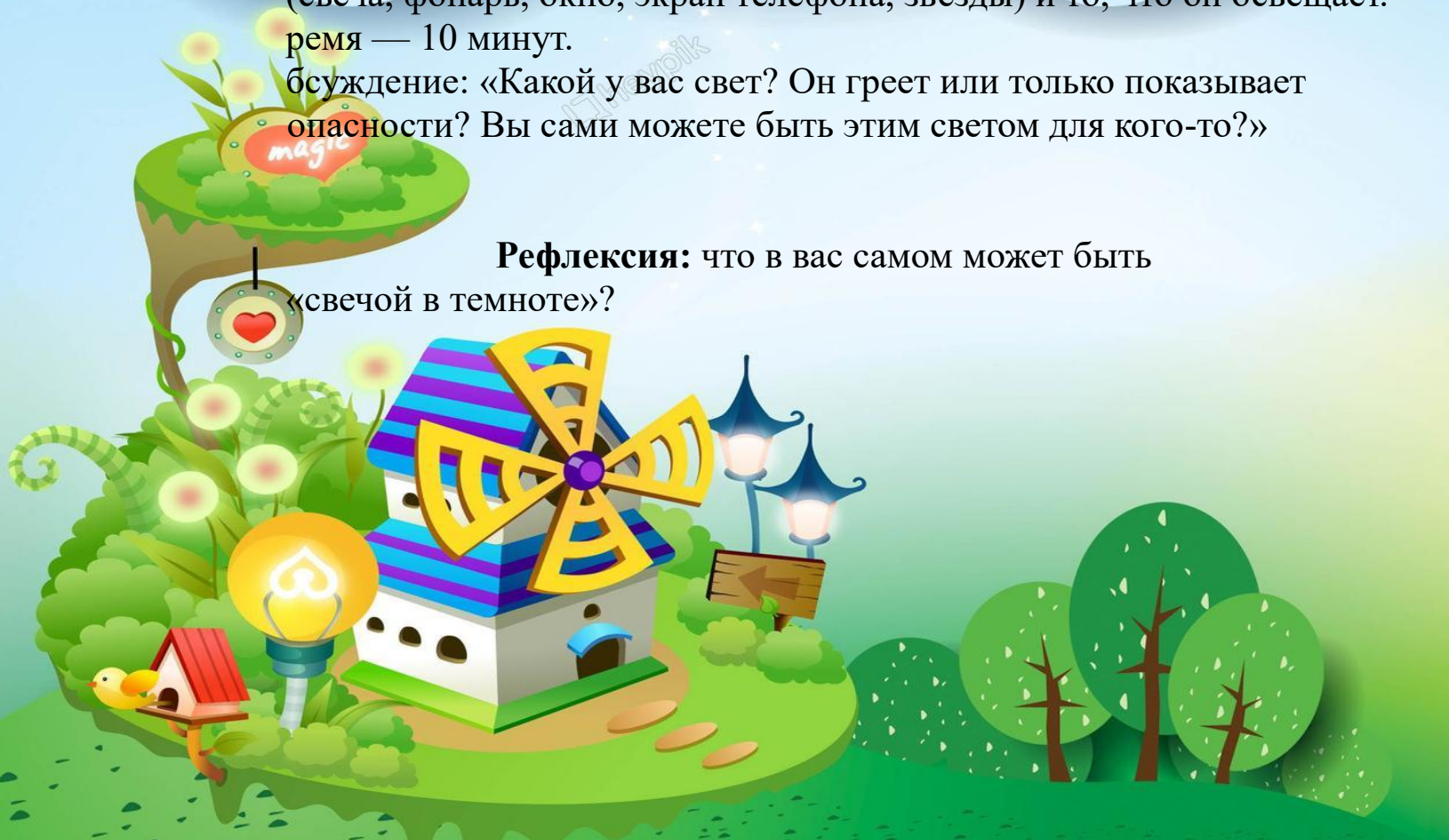
### Ход:

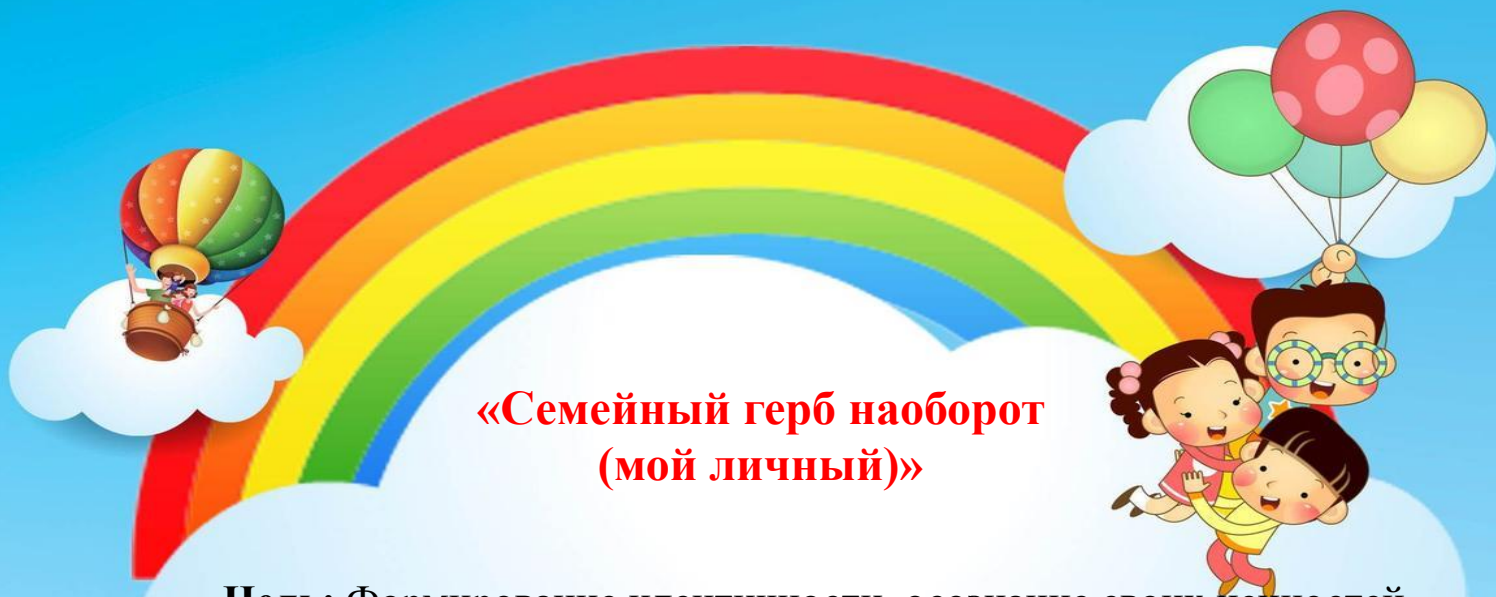
едуший: «Представьте, что вы в тёмной комнате. Но в ней есть маленький источник света. Что это?»

частники рисуют на тёмном фоне этот источник света (свеча, фонарь, окно, экран телефона, звёзды) и то, что он освещает. время — 10 минут.

бсуждение: «Какой у вас свет? Он греет или только показывает опасности? Вы сами можете быть этим светом для кого-то?»

**Рефлексия:** что в вас самом может быть «свечой в темноте»?





## «Семейный герб наоборот (мой личный)»

**Цель:** Формирование идентичности, осознание своих ценностей, повышение самооценности.

**Материалы:** Бланк с формой щита (или просто лист), фломастеры, цветные карандаши.

### Ход:

Каждый участник создаёт **личный герб**, разделив щит на 4 части:

верхняя левая: что я умею лучше всего

верхняя правая: моя главная ценность

нижняя левая: что меня поддерживает

нижняя правая: моя цель на ближайший год

центр — девиз (3–5 слов).

время — 15 минут.

выставка гербов (можно на партах или на доске).

**Рефлексия:** Если бы вы встретили человека с таким гербом, захотели бы с ним дружить?

