**Техника «Контур человека».**

**Материалы:** заранее заготовленные бланки с контуром человека (смотри приложение 2), цветные карандаши или фломестеры.

Техника направлена наисследование и анализ своих чувств, осознание внутреннего эмоционального состояния.

**Задание:** Ученикам раздаются заранее подготовленные бланки: на листе бумаги силуэт человека и обозначенные чувства (радость, удовольствие, страх, вина, обида, грусть, злость, интерес), 8 карандашей или фломастеров (красный, желтый, синий, зеленый, фиолетовый, коричневый, серый, черный). Классный руководитель дает задание подобрать для каждого чувства цвет из предложенных восьми (по желанию ученика). Затем, разместить чувства внутри силуэта человека, используя выбранные заранее для каждого чувства цвета. Желательно чтобы с

илуэт человека должен быть целиком закрашен предложенными цветами.

**Информация для ведущего:**

Чувства в голове окрашивают мысли.

Руки – чувства, испытываемые в контактах с окружающими. Туловище (до линии талии) – символизирует эмоциональную деятельность.

Тазобедренная область – область сексуальных, а также творческих переживаний.

В ногах стремление «заземлить», избавится (ели чувства негативные) или чувство опоры.

Обращать внимание необходимо на подбор цвета. Например, соответствие «радости» и «удовольствия» черному, коричневому или серому цветам требует внимание психолога С этими детьми необходимо в индивидуальном порядке обсудить их состояние.

**Обсуждение:** Участники, сидя в кругу, обмениваются впечатлениями, рассказывая о том, какие где они «поселили» внутри человека предложенные чувства. Важно, чтобы каждый осознал свои доминирующие эмоции, чувства, переживания.

Вопросы для обсуждения: Как вы реагируете, когда испытываете гнев, страх, обиду? Что у ваз вызывает эти чувства? Как часто вы грустите? Как вы выражаете свою грусть? Что вызывает у вас радость, удовольствие, интерес? Как часто вы испытываете положительные чувства? Как вы их выражаете?

**Заключение:** причины, по которым человек испытывает те или иные чувства, могут быть разными, также, как и интенсивность выражения этих чувств. Некоторые из нас более склонны прятать свои чувства, некоторые сдержаны в их проявлении, есть люди, которые бурно выражают свои чувства. Наши чувства – это ценные сигналы. Все чувства, будучи замеченными и выраженными (либо осознанными), имеют определенное назначение, которое помогает нам решить определенные жизненные задачи. Например, чувство гнева рождает в нас энергию, которая позволяет противостоять вторжению на нашу территорию извне. Если границы человека часто нарушаются, то защитной реакцией может быть проявление агрессии. Человек набрасывается на тех, кто, на его взгляд, ему угрожает, нарушая его границы.

Чувство страха обычно указывает на близость опасности и подталкивает нас принимать действия, направленные на обеспечение безопасности своей жизненной территории. Если мы предвидим приятное событие, у нас возникает чувство радости. Если предвидим страдание – появляется страх, способный спровоцировать реакцию бегства. Если бегство невозможно, страх усиливается и усиливает такие наши качества, как нерешительность, недоверчивость, застенчивость, подавленность, стыд. Находясь во власти страха, мы лишаемся жизненной силы. Важно выражать свои эмоции и чувства, делая это так, чтобы чувства не брали власть. Например, у каждого дома есть свой хозяин или хозяйка. Если хозяин хороший, то в доме прибрано, вещи разложены по местам, дом хорошо служит своему хозяину. Если хозяин неряха, то в доме беспорядок, вещи разбросаны где попало, хозяин то и дело ищет какую-то вещь и не может найти, а не нужные вещи, наоборот, лезут в руки. Такой дом не может служить своему хозяину. Также и с чувствами. Один человек может быть хорошим хозяином своих чувств, может управлять и распоряжаться ими. Другой человек – не хозяин своим чувствам. Тогда, наоборот, чувства будут управлять, распоряжаться этим человеком и доставлять ему много хлопот.