

## Проект «Чудовище и красавица»

### Цели проекта:

Помочь обучающимся осознать и проработать свои внутренние конфликты.

Развить умение принимать и любить себя, несмотря на внешние и внутренние препятствия.

Сформировать навыки саморегуляции, разрешения конфликтов и эмоциональной осведомленности.

### Задачи проекта:

Изучить и проработать символику "чудовища" и "красавицы" как метафоры внутренних переживаний.

Сформировать положительное отношение к собственной личности.

С помощью арт-терапии и сказкотерапии проработать страхи, комплексы и стереотипы.

### Методики и техники:

#### 1. Сказкотерапия: "Преображение чудовища"

Цель: работа с внутренними страхами и переживаниями через метафоры.

Описание: Чудовище символизирует негативные качества или страхи, а красавица — внутреннюю гармонию. Участники на основе этих метафор создают сказку, где чудовище преобразуется в дружественное существо через осознание и прощение своих слабых сторон.

#### Техника:

Участники пишут историю, в которой чудовище сталкивается с трудностью, но в конце превращается в доброго помощника.

Важно описать, как эта трансформация происходит: с помощью смелости, любви, принятия своих недостатков.

### **Мероприятие:**

Задание "Моя история превращения чудовища" (30 минут). Участники получают текст с началом сказки и заканчивают её, превращая чудовища в героя.

**Групповое обсуждение итогов, делание выводов о значении изменений.**

Сроки: 1-й день проекта.

### **2. Арт-терапия: "Картина чудовища и красавицы"**

Цель: внешнее выражение внутренних переживаний через искусство. Описание: Каждый участник рисует два образа: чудовища, которое олицетворяет его страхи или проблемы, и красавицу, представляющую внутреннюю силу и гармонию.

#### **Техника:**

Подготовьте два листа бумаги: один для чудовища, второй для красавицы.

Участники рисуют, не ограничивая себя в форме и цвете.

После рисования обсуждают, что символизируют эти образы и как они могут быть изменены.

### **Мероприятие:**

Арт-терапевтическое занятие "Я и мои образы" (40 минут).

Презентация работ, обсуждение.

Сроки: 2-й день проекта.

### **3. Групповая терапия: "Решение конфликта"**

Цель: работа с личными конфликтами через ролевые игры. Описание: Участники делятся на пары и играют сцены, в которых чудовище и красавица решают внутренний конфликт. Это помогает осознать, что внутренние страхи и слабости могут быть интегрированы в личность, а не подавляться.

#### **Техника:**

В паре один участник играет роль чудовища (возможно, он изображает свои страхи или негативные черты), другой — красавицы (их внутреннюю силу и уверенность).

Каждый участник проговаривает, как бы он разрешил конфликт, используя качества своего персонажа.

### **Мероприятие:**

Ролевая игра "Мой внутренний конфликт" (40 минут).

Обсуждение способов разрешения конфликта в группе.

Сроки: 3-й день проекта.

## **4. Методика работы с самооценкой: "Я как красавица"**

Цель: развить уверенность в себе, научиться ценить свои сильные стороны.

Описание: В ходе упражнения участники идентифицируют свои сильные стороны, обращая внимание на качества, которые могут быть у красавицы.

### **Техника:**

Участникам предлагается составить список своих положительных качеств.

Они должны представить, что их самые сильные качества делают их не только внешне привлекательными, но и внутренне гармоничными.

### **Мероприятие:**

## **Задание "Секреты внутренней красоты" (30 минут).**

Работа в группах: участники делятся своими позитивными качествами и обсуждают, как они могут использовать их в трудных ситуациях.

Сроки: 4-й день проекта.

## **5. Рефлексия: "Я и мои чудовища"**

Цель: закрепить полученные знания о принятии своих внутренних конфликтов. Описание: Участники обсуждают, что нового они узнали о себе и своих внутренних проблемах, и какие ресурсы могут использовать для разрешения этих конфликтов.

### **Техника:**

Участники пишут короткие эссе о том, как они изменили отношение к своим страхам и недостаткам, как могли бы использовать эти изменения в своей жизни.