**Упражнения, направленные на активизацию личностных ресурсов**

Цель -получение позитивной обратной связи, активизация личности подростка, раскрытие потенциальных возможностей подростка, переживание положительных эмоциональных чувств, связанных с процессом творчества.

**Упражнение "Ладошка"**

Материалы: бумага А4, фломастеры.

На листе бумаги каждый участник обводит ладошку и внутри контура пишет качество, которое нравится в самом себе. Листки передаются по кругу, остальные участники дописывают те качества, которые нравятся в хозяине ладошки. Листки необходимо подписать. Когда «ладошки» вернутся к своему хозяину, подростки благодарят друг друга.

**Упражнение "Дорисуй и передай"**

Материалы: бумага А4, фломастеры.

Каждый участник начинает рисовать на своем рисунке, по хлопку передает рисунок с фломастером соседу слева, тот дорисовывает. Затем по хлопку листок передается по кругу дальше, пока не вернется к своему хозяину. Передача рисунков происходит через 10-15 сек.

- Понравилось ли вам то, что получилось? Какие чувства вызывает рисунок? Трудно ли было поддерживать тему другого человека?

**Упражнение "Коллаж".**

При изготовлении коллажа не возникает напряжения, связанного с отсутствием у участников художественных способностей, эта техника позволяет каждому получить успешный результат. Коллажирование позволяет определить существующее на данный момент психологическое состояние подростка, выявить актуальное содержание его самосознания, его личностные переживания.

Приемные темы: "Мир девочек и мир мальчиков"; "Мир подростка", "Мое будущее", "Моя профессия", "Мой внутренний мир".