**Работа с метафорическими картами**

*Шереметьева Таисия Сергеевна,*

*педагог-психолог*

**Упражнение «Состояние мечты»**

*Упражнение направлено на поиск внешних ресурсов*

Ход работы:

1. В открытую выберите карту, которая ассоциируется с местом, где Вы мечтаете побывать.

2. Расскажите об этом месте.

*Реальное оно или вымышленное? Как Вы себя там ощущаете? Какие эмоции испытываете?*

3. Охарактеризуйте свое настроение в этом месте тремя словами-эмоциями. Например: радость, умиротворение, воодушевление.

4. В закрытую выберите 3 карты *(из другой колоды)*, которые подскажут Вам, как достичь этого настроения. Это Ваши внешние ресурсы.

**Упражнение «Хоровод историй»**

*Применяется, когда человек чувствует себя одиноким, когда ему кажется, что его никто не понимает. Можно также применять для сплочения группы, развития коммуникативных навыков, снятия психоэмоционального напряжения.*

Ход работы:

1. Каждый участник вытаскивает в закрытую одну-две карты. Количество карт определяется ведущим заранее в зависимости от величины группы.

2. Участники открывают карты и отвечают на вопросы:

*Что происходит на карте?*

*Где это происходит?*

*В какой части мира?*

*Есть ли я на карте?*

3. Участники показывают группе свои карты и по очереди рассказывают получившиеся истории. Они также могут задавать друг другу вопросы, касающиеся историй.

4. После того, как все индивидуальные истории рассказаны, ведущий предлагает создать одну общую историю.

Участники выкладывают свои карты в круг и придумывают новый групповой сюжет. По желанию можно сохранить личные истории и придумать сюжет, их объединяющий, а можно построить общую историю с нуля.

5. После проделанной работы каждый участник отвечает на вопросы:

*Как изменились для меня значения моих карт?*

*Какой новый смысл приобрела для меня моя личная история?*

*Как она связана с общей историей?*