Приложение 1

**Конспекты занятий по программе**

**Занятие 1. Путешествие на другую планету.**

Подростку предлагается совершить путешествие на другую планету. Для просмотра на электронной фото-рамке предлагается набор фотографий с пейзажами, под спокойную классическую или инструментальную музыку. После просмотра (10-15 минут) проводится беседа. Примерные вопросы для беседы:

1. Как называется эта планета?
2. Какие чувства вызвало путешествие?
3. В каком месте на планете ты хотел бы остановиться на время пожить? (Подросток выбирает фотографию, которая больше всего понравилась, привлекла внимание.)
4. Расскажи про свое место жительства? Как ты будешь там жить, чем заниматься? Кто с тобой будет рядом? Каким ты там будешь?

После беседы, предложить участнику вернуться в свою жизнь, но, то место на планете оставить себе и представлять себя там всякий раз, когда захочется отдохнуть и расслабиться.

**Занятие 2. Горы.**

Подростку предлагается совершить прогулку по планете, посмотреть на ее горы, сопки и горные хребты. Для просмотра на электронной фото-рамке предлагается набор фотографий с пейзажами. После просмотра (10-15 минут) проводится беседа. Примерные вопросы для беседы:

1. Какие чувства вызвала прогулка?
2. Какое место понравилось больше всего? Где хотелось бы задержаться? Почему? (Подросток выбирает фотографию, которая больше всего понравилась, привлекла внимание.)

После беседы, предложить участнику вернуться в свою жизнь, но, то место на планете оставить себе и представлять себя там всякий раз, когда захочется отдохнуть и расслабиться.

**Занятие 3. Вода.**

Подростку предлагается совершить прогулку по планете, посмотреть на ее океаны, моря, реки и озера. Для просмотра на электронной фото-рамке предлагается набор фотографий с пейзажами. После просмотра (10-15 минут) проводится беседа. Примерные вопросы для беседы:

1. Какие чувства вызвала прогулка?
2. Какое место понравилось больше всего? Где хотелось бы задержаться? Почему? (Подросток выбирает фотографию, которая больше всего понравилась, привлекла внимание.)

После беседы, предложить участнику вернуться в свою жизнь, но, то место на планете оставить себе и представлять себя там всякий раз, когда захочется отдохнуть и расслабиться.

**Занятие 4. Облака.**

Подростку предлагается совершить прогулку по планете, подняться в небо и полетать между облаками. Для просмотра на электронной фото-рамке предлагается набор фотографий с пейзажами. После просмотра (10-15 минут) проводится беседа. Примерные вопросы для беседы:

1. Какие чувства вызвала прогулка?
2. Хотелось бы задержаться в этих местах? Почему? (Подросток выбирает фотографию, которая больше всего понравилась, привлекла внимание.)

После беседы, предложить участнику вернуться в свою жизнь, но, то место на планете оставить себе и представлять себя там всякий раз, когда захочется полетать.

**Занятие 5. Океан.**

Подростку предлагается совершить прогулку по планете, поплавать в океане. Для просмотра на электронной фото-рамке предлагается набор фотографий с пейзажами. После просмотра (10-15 минут) проводится беседа. Примерные вопросы для беседы:

1. Какие чувства вызвала прогулка?
2. Хотелось бы задержаться в этих местах? Почему? (Подросток выбирает фотографию, которая больше всего понравилась, привлекла внимание.)

После беседы, предложить участнику вернуться в свою жизнь, но то место на планете оставить себе и представлять себя там всякий раз, когда захочется поплавать.

**Занятие 6. Деревья.**

Подростку предлагается совершить прогулку по планете, посмотреть на ее растительный мир, деревья. Для просмотра на электронной фото-рамке предлагается набор фотографий с пейзажами. После просмотра (10-15 минут) проводится беседа. Примерные вопросы для беседы:

1. Какие чувства вызвала прогулка?
2. Какое место понравилось больше всего? Где хотелось бы задержаться? Почему? (Подросток выбирает фотографию, которая больше всего понравилась, привлекла внимание.)

После беседы, предложить участнику вернуться в свою жизнь, но то место на планете оставить себе и представлять себя там всякий раз, когда захочется отдохнуть и расслабиться.

**Занятие 7. Водопады.**

Подростку предлагается совершить прогулку по планете, посмотреть на ее реки, ручьи, водопады. Для просмотра на электронной фото-рамке предлагается набор фотографий с пейзажами. После просмотра (10-15 минут) проводится беседа. Примерные вопросы для беседы:

1. Какие чувства вызвала прогулка?
2. Какое место понравилось больше всего? Где хотелось бы задержаться? Почему? (Подросток выбирает фотографию, которая больше всего понравилась, привлекла внимание.)

После беседы, предложить участнику вернуться в свою жизнь, но то место на планете оставить себе и представлять себя там всякий раз, когда захочется отдохнуть и расслабиться.

**Занятие 8. Закат.**

Подростку предлагается понаблюдать, как заходит солнце и заканчивается день. Для просмотра на электронной фото-рамке предлагается набор фотографий с пейзажами. После просмотра (10-15 минут) проводится беседа. Примерные вопросы для беседы:

1. Какие чувства вызвало наблюдение?
2. Хотелось бы задержаться в этом времени суток? Почему? (Подросток выбирает фотографию, которая больше всего понравилась, привлекла внимание.)

После беседы, предложить участнику вернуться в свою жизнь, но это время вечернего солнца на планете оставить себе и представлять себя там всякий раз, когда захочется отдохнуть и расслабиться.

**Занятие 9. Ночь.**

Подростку предлагается представить себя среди ночных пейзажей, понаблюдать, как меняются окружающие предметы и изображения в ночное время, как выглядит ночное небо. Для просмотра на электронной фото-рамке предлагается набор фотографий с пейзажами. После просмотра (10-15 минут) проводится беседа. Примерные вопросы для беседы:

1. Какие чувства вызвала прогулка?
2. Какое место понравилось больше всего? Где хотелось бы задержаться? Почему? (Подросток выбирает фотографию, которая больше всего понравилась, привлекла внимание.)

После беседы, предложить участнику вернуться в свою жизнь, но то место на планете в ночное время оставить себе и представлять себя там всякий раз, когда захочется отдохнуть и расслабиться.

**Занятие 10. Рассвет.**

Подростку предлагается понаблюдать, как восходит солнце и начинается новый день. Для просмотра на электронной фото-рамке предлагается набор фотографий с пейзажами. После просмотра (10-15 минут) проводится беседа. Примерные вопросы для беседы:

1. Какие чувства вызвала прогулка?
2. Хотелось бы задержаться в этом времени суток? Почему? (Подросток выбирает фотографию, которая больше всего понравилась, привлекла внимание.)

После беседы, предложить участнику вернуться в свою жизнь, но то место на планете в утренние часы оставить себе и представлять себя там всякий раз, когда захочется отдохнуть и расслабиться.

**Занятие 11-12. Мой мир.**

Подростку предлагается совершить прогулку в свой мир: те места, которые за время путешествия понравились больше всего, которые запомнились, в которые хотелось вернуться. Под музыку просматриваются те фотографии, которые выбирались на предыдущих занятиях. Проводится беседа-обсуждение: Тебе нравится твой мир? Что именно тебе в нем нравится? Хотелось бы что-нибудь изменить или добавить в этом мире? Если подросток проявляет желание, то «мир» можно изменить и дополнить фотографиями из набора картинок. В этом случае подростку предлагается рассказать об обновленном «мире». После беседы, предложить участнику вернуться в свою жизнь, но «свой мир» оставить себе и представлять себя там всякий раз, когда захочется отдохнуть и расслабиться.