

### **Как выглядит этап:**

1. Организатор объясняет участникам задачу и смысл этапа: нужно представить, что внутри каждого из вас есть целый мир, как в мультике «Головоломка», там живут ваши мысли, мечты, воспоминания и даже страхи. И всё это как острова в океане. Каждому из вас предстоит создать свою уникальную карту: нарисовать, украсить и описать острова, которые есть в вашем внутреннем мире, и рассказать их истории, не просто перечислить факты (например, «я люблю футбол»), а вспомнить моменты: *Как вы впервые забили гол? Почему подружились с лучшим другом? Как победили какой-то страх?*

**Зачем это нужно?** Чтобы лучше понять себя и других, что тебя “составляет”. Увидеть, что даже страхи или неудачи это часть вашей истории. Поделиться тем, что важно, с самим собой и с другими.

### **2. Как это сделать:**

Ребенок выбирает 5 островов из списка (или придумывает свои на пустых бланках дополнительно). К каждому острову есть “инструкция”, сформулированная “задача”, которую нужно выполнить (о чем написать, на выбор из 3) и творческая идея, как это можно сделать. Например:

*Остров Дружбы — остров с мостом, на котором написаны имена друзей, каждый “пролёт” моста это история, нужно рассказать, как вы познакомились с самым близким человеком.*

*Остров Семьи — остров в форме дома, где каждое окно – рисунок члена семьи. На крыше можно написать семейную традицию.*

#### **Кроме островов есть другие области:**

«Море Перемен» — между островами напишите, как вы изменились за последние годы.

«Корабль» — на чём вы путешествуете между островами? От какого острова к какому? Острова дети приклеивают на большую карту-ватман, соединяя между собой.

#### **Острова (вопросы на выбор, вариант творческого задания):**

##### **Остров Семьи**

Если бы твоя семья была командой супергероев, какие у каждого были бы суперспособности?

Какая семейная традиция делает вас ближе?

Какой «семейный рецепт» (не еда, но привычки и теплые моменты) ты возьмёшь в будущее? А что бы ты хотел поменять?

**Идея:** Дом с открывающимися окошками – в каждом окошке рисунок члена семьи и маленькая подпись про качество/привычку/деталь про этого родственника

##### **Остров Дружбы**

Какой момент показал, что этот человек твой настоящий друг?

Если бы ваша дружба была музыкальным инструментом, какой бы это был инструмент, почему?

Какое «испытание» вы прошли вместе?

**Идея:** Остров с мостом, на котором написаны имена друзей, каждый “пролёт” моста это история вашей дружбы, изобрази на каждом пролете на что похожа ваша дружба с этим человеком одни простым символом!

## **Остров Эмоций**

Какая эмоция тебя чаще всего «навещает»? Как ты её встречаешь?

Если бы твоя грусть/радость/злость была существом, как бы оно выглядело?

Где в теле живёт каждая эмоция?

**Идея:** Используй подручные материалы, чтобы отразить, какая каждая эмоция в виде коллажа, например, “**облака и молнии**” (вата (спокойствие) + фольга (гнев)) и так далее.

## **Остров Увлечений**

Какое занятие заставляет тебя забыть о времени? Почему?

Какое хобби ты пробовал, но оно тебе не подошло? Что ты вынес из этого опыта?

Есть ли человек, который вдохновляет тебя в этом увлечении? Чем?

Если бы твоё хобби стало профессией, как бы изменилась твоя жизнь?

Как ты можешь использовать своё увлечение, чтобы помочь другим?

**Идея:** Остров-пазл, коллаж из вырезок картинок в виде пазла о том, что ты любишь!

## **Остров Мечты**

Какая мечта кажется самой невероятной? Почему она важна?

Что сказал бы твой взрослый я об этой мечте?

Если бы для достижения мечты нужны были 3 волшебных предмета, что бы это было?

**Идея:** Гирлянда с желаниями, флаги с написанными мечтами, на каждом 3 простых шага на пути к мечте!

## **Остров Страха и смелости**

Придумай сказку о том, как ты однажды победил свой страх. Что это был за "монстр"?

Какой страх говорит о том, что ты растешь?

Какое «оружие» (реальное или метафорическое) есть у тебя против страха? Кто или что в твоей жизни — «щит» от тревог?

**Идея:** Лабиринт, который ведет к выходу от страха, с прочерченным путем и нарисованными образами страхов (можно картинки, наклейки, слова).

## **Остров Побед**

Опиши один свой успех так, как будто это приключение. Какие были препятствия? Кто помог?

Какая маленькая победа сделала тебя сильнее?

Кто твоя «группа поддержки» в сложных целях?

**Идея:** Звёздное небо – на звёздах (диоды, рисунки, наклейки) маленькие названия и даты твоих побед и достижений

## **Остров Тайн**

Какая тайна делает тебя уникальным?

Если бы твоя тайна была заперта в шкатулке, какой ключ её откроет?

Кому ты доверишь её первым и почему?

**Идея:** Зеркальце – вокруг надписи: «Мой секрет – это...», за зеркальцем тайник с твоим секретом, написанным невидимыми чернилами

## **Остров Благодарности**

Кому ты говоришь «спасибо» мысленно, но не вслух?

За что ты благодарен себе сегодня?

Какое неожиданное «спасибо» ты получил в жизни?

**Идея:** Ромашка, на лепестках – «спасибо» разным людям

## **Остров Воспоминаний**

Какое воспоминание пахнет детством? Опиши этот запах и это воспоминание.

Какое событие изменило тебя?

Если бы ты мог пережить один день из прошлого, какой бы это был день?

**Идея:** Карта с маршрутом – «путешествие» по важным моментам

## **Остров Будущего**

Какое «суперумение» тебе понадобится через 10 лет?

Если бы ты мог оставить себе одно сообщение в будущее, что бы там было?

Какой совет ты дашь своему «будущему я»?

**Идея:** Город будущего – здания с надписями: «здесь я работаю, это больница», «здесь живу я и моя большая семья», “в этом парке мы любим гулять”.

### **Помимо основных островов:**

#### **Затонувшие острова** (что я потерял/забыл)

Это места на карте, которые "ушли под воду": старые увлечения, привычки или даже мечты, которые ты оставил в прошлом.

Нарисуй острова под водой (можно синей краской или волнистыми линиями).

Подпиши что там было ("Играл в футбол каждый день", "Мечтал стать космонавтом") и почему "затонуло"? ("Перестал нравиться", "Не хватило времени").

Добавь сокровища — что хорошего ты вынес из этого (например: "Научился работать в команде").

#### **Пример:**

*"Здесь был Остров Танцев — я ходил на занятия, но потом перестал. Зато теперь я лучше чувствую ритм!"*

#### **Море перемен** (между островами описываем, как мы менялись)

Это "вода" между островами, которая показывает, как ты рос и что менялось в твоей жизни.

Нарисуй волны или течения между островами. Подпиши рядом: *"Раньше я..." → "Теперь я..."* ("Боялся выступать → Рассказываю стихи на сцене"). *"Что помогло?"* ("Поддержка мамы", "Тренировки").

#### **Корабли** (от какого и к какому острову плывут, что везут)

Твои "судна", которые перевозят что-то важное: мысли, решения, помощь.

Нарисуй кораблики и подпиши: *От какого острова к какому плывёт?* ("От Острова Мечты к Острову Побед"), *что везёт?* ("План: записаться в кружок рисования", "Поддержку друга").

### **ВОПРОСЫ ДЛЯ АНАЛИЗА С ДЕТЬМИ:**

Какой остров тебе дался легче всего, а какой — труднее всего? Почему?

Если бы ты оставил только один остров на своей карте, какой бы это был? Почему он для тебя самый важный?

Какие острова между собой "дружат"? Есть ли те, которые "в ссоре"?

На каком острове ты почувствовал себя сильным, смелым? А на каком — уязвимым?

Какие корабли ты бы хотел построить в будущем? Куда бы они поплыли и что бы повезли?

Что ты понял о себе, пока создавал карту? Был ли какой-то момент, который тебя удивил?

Есть ли остров, который ты придумал бы сам и добавил на карту? Как бы он назывался?

Если бы твоя карта ожила и стала реальным миром, каким бы ты был героем в нём?

Есть ли что-то на карте, что ты бы хотел изменить, стереть или переделать? Почему?

Какая часть карты тебе особенно дорога и почему? Что ты хотел бы, чтобы другие об этом узнали?