**Занятие по теме: «Я хозяин своей жизни»**

**Цель**: изучение личного окружения, ситуаций, которые оказывают на человека определенное влияние, поиск внутренних ресурсов, повышение уровня ответственности за свою жизнь.

***Принцип занятия: «Я на 100% отвечаю за свою жизнь»***

**Упражнение «Я - высказывания»**

Дополните следующие предложения: «Я чувствую…, я делаю…., я думаю…, я испытываю….» Поразмышляйте: «Что происходит со мной сейчас?». Спросите себя: «А чего я хочу на самом деле?».

**Упражнение «Список удовольствий»**

Запишите не менее 30 удовольствий в столбик. Это могут быть любой предмет, действие, которые приносят вам удовольствие (Например: игра в волейбол, сауна, сидеть на теплом песке пляжа, съесть шоколадку и т.д.) Затем спросите себя: «Все ли удовольствия полезны для здоровья?» «Сколько раз за последнюю неделю я получал(а) это удовольствие?» «Каких удовольствий было больше «полезных» или «вредных»?».

**Упражнение «Прошлое, настоящее, будущее»**

Нарисуйте 3 больших круга на листе бумаги, отметив любым удобным для вас символом или знаком каждый из них соответственно: этот круг прошлое, этот – настоящее, этот – будущее. Вспомните и напишите или нарисуйте в каждом круге 5 – 7 событий, которые имели, имеют или могут иметь для вас наиболее важное значение, влиян6ие в жизни. Поразмышляйте, какие перемены принесли, принесут в вашу жизнь эти события.

Выберите 5 самых значимых событий из вышеперечисленных вами и отметьте отношение к этим событиям в вашей жизни других людей. Используйте таблицу:

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Событие | Кто помогал больше всего? | Что помогало больше всего? | Кто мешал больше всего? | Что мешало больше всего? | Кого порадовало больше всего? | Кого огорчило больше всего? |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |

**Упражнение «Мечта»**

Запишите список своих желаний и поразмышляйте о планах их успешного достижения. Представьте себя обладающим тем, чего вы хотите в жизни, радостным и счастливым. Помните правило: «Ваше желание должно касаться только вас и приносить радость вам и другим людям».

**Подведение итогов занятия:**

- Что я узнал/а нового на занятии?

- Какое упражнение большего всего понравилось и почему?