**«Я и мое будущее»**

**Цель:** активизация представлений о себе в будущем, осознание своих желаний, анализ возможных препятствий на пути к их исполнению, осознание своей социальной роли в будущем.

**Оборудование:** бумага, карандаши, ручки.

**Ход занятия**

**Ведущий**: давайте сегодня поговорим о своем будущем. Подумайте, чего бы вы хотели для себя в будущем? (Каждый из участников по желанию может рассказать о своей мечте). Можно сказать, что это цель вашей жизни?

Что такое жизненная цель? Цель - это некий ориентир, результат, к которому стремится человек.

**Упражнение «Спасибо тебе, что ты есть»**

Ведущий: сейчас мы будем перебрасывать друг другу вот этот предмет. Берем маленький мячик (клубочек, маленькую мягкую игрушку и т. д.). ВЫ должны выбрать другого участника, бросить ему мячик и сказать: «Спасибо тебе, что ты есть. Благодаря тебе я…» и продолжить фразу. Тот участник, которому кинули предмет и сказали фразу, отвечает: «Спасибо». Потом он кидает предмет другому участнику, и все повторяется. Начали!»

**2. Основная часть.**

**Дискуссия: «Нужна ли цель в жизни?»**

Жизненные цели зависят от тех потребностей (желаний), которые испытывает каждый человек.

**Упражнение «Цели и дела»**

Важно отличать дела от целей. Дела - то, что можно сделать. Например, цель -хорошо отдохнуть вечером, а дела, ведущие к ней, могут быть различными. Проявите как можно больше изобретательности, потренируйте фантазии. Пишите, не останавливаясь без пауз. А теперь давайте поделимся своими планами на вечер.

Наиболее встречающийся способ отдыха ведущий записывает на доске. И предлагает детям назвать те дела, поступки, которые помогут осуществить этот способ отдыха. Список дел составляется на доске.

**Упражнение «Закончи предложения»**

Участникам предлагается мысленно закончить предложения:

- Я очень хочу, чтобы в моей жизни было ...

- Я пойму, что счастлив, когда ...

- Чтобы быть счастливым сегодня, я делаю ...

**Упражнение «Дотянись до звезд»**

Упражнение дает участникам возможность набраться оптимизма, укрепить уверенность в том, что они способны достигать цели.

«Закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха... Представьте себе, что над вами ночное небо, усыпанное звездами. Посмотрите на какую-нибудь особенно яркую звезду, которая связывается у вас с мечтой, желанием или целью... Теперь потяните руки к небу, чтобы дотянуться до своей звезды. Старайтесь изо всех сил! И вы обязательно сможете достать рукой свою звезду. Что вы чувствуете, когда дотянулись до звезды, когда достигли своей мечты?»

**Вывод:** жизнь - это путь, по которому люди проходят с большими или меньшими успехами. Бессмысленно идти по жизни, не имея цели, даже довольно скромной. Ведь без цели жизнь превратится в унылое существование. Помните, ваше будущее зависит от вас.