**Занятие 3: «Мои достижения».**

**Цель:** осознание ресурсов своей личности, возможностей для саморазвития.

**Упражнение-разминка «А ты с какой планеты?»** Подростки хаотично двигаются по комнате (залу), при этом стараются выяснить, кто с какой планеты прилетел. Тот, кого спрашивают, придумывает легенду и отвечает согласно ей (развиваются воображение, речь, коммуникативные способности).

**Правила группы (повторение)**

**Упражнение «Закончи предложения» (см. рабочий лист к занятию 3).**

*Необходимые материалы:*бумага, ручки.

*Описание:* участникам предлагается написать окончание к предложениям

1.Я очень хочу, чтобы в моей жизни было...  
 2.Я пойму, что счастлив, когда...  
 3.Чтобы быть счастливым сегодня, я (делаю)...  
Затем подростки про себя прочитывают написанное и вслух говорят о  
том, достижимо ли то, что они написали. Какой пункт вызвал у каждого из  
них затруднения?  
*Заметки для ведущего*.Интересно узнать, как ребята понимают словосочетание «быть счастливым»? Счастье — это что-то материальное или  
собственное мироощущение? Стоит поговорить об этом.

**Упражнение «Дерево моих успехов»**

*Продолжительность:*около 65 минут.

*Материалы:*бумага для рисования и коробка восковых мелков для каждого участника и карандаш, листочки для записей.

*Инструкция:*

Сегодня я хочу предложить вам поразмышлять о том, какие способности и сильные стороны у вас есть и чего они помогают вам добиться в жизни. Перечислите на листе бумаги те черты характера, которые помогают вам побеждать в жизни, например, мужество или выносливость; ваши коммуникативные способности, которые помогают вам общаться с другими, например, умение слушать или умение влиять на других; ваши физические качества, например, сила, ловкость и т. п.; ваши интеллектуальные способности, например, знание арифметики или креативность. Составьте список всех способностей и сильных черт, которые можно отнести к этим категориям. У вас есть 15 минут.

Теперь вспомните об успехах, которых вам удалось достичь при помощи ваших способностей и трудолюбия. Вы можете подумать о своем реферате по биологии или о вашем значке спасателя на воде, о том, как вас выбрали представителем класса и т. п. Составьте длинный список своих успехов. В вашем распоряжении 15 минут. А сейчас нарисуйте дерево с корнями, стволом и кроной. Корни будут символизировать ваши сильные стороны и способности. Если какое-то качество развито очень сильно, нарисуйте большой корень. Если способность только намечается, нарисуйте маленький и т. д. На каждом из корней напишите название соответствующей сильной стороны. Пусть все корни вашей корневой системы сходятся в основании ствола, на вершине которого их общность образует крону, символизирующую успехи в вашей жизни. Каждому успеху должна соответствовать одна ветка. Серьезным успехам должны соответствовать толстые ветви, а более мелким – тонкие ветки или сучки. На каждой ветке напишите об успехе, который она символизирует. На это у вас есть 45 минут.

Заканчивайте рисовать и возвращайтесь в круг. Положите ваши картинки на пол перед собой. Пройдите по кругу и посмотрите на рисунки других. Обратите внимание, как непохожи деревья друг на друга… *(5 минут)* Сейчас вместе с вами я хочу подвести итоги нашего упражнения. Подведение итогов будет происходить следующим образом. Участник, который хочет представить свое дерево группе, кладет свою картинку без объяснений на середину круга. Остальные сначала совершенно спонтанно выражают первые впечатления и первую реакцию.

**Упражнение «Жизнь хороша!».** Двигаясь в хаотичном движении, подростки стараются объяснить как можно большему количеству участников, почему жизнь хороша: «Представляешь, жизнь хороша, потому что...».

**Завершение занятия.**

**Подростки отвечают на вопрос «Что сегодня интересного узнали о себе?»**

Психолог: «Всем спасибо за активное участие, мне очень приятно было с Вами работать и общаться (комплимент). До следующей встречи!»