**Моё будущее – моя ответственность.**

Занятие рассчитано на учеников 10-11 классов.

Будущее всегда интересовало и притягивало человечество своей не­познаваемостью. В самом деле, что ждёт нас впереди? Никто не мо­жет знать этого наверняка. Точно мы знаем только то, что с нами было и что с нами происходит сейчас. А уже на основе этого у нас появляются какие-то фантазии о том, что ждёт нас в будущем и как сложится наша дальнейшая жизнь. Эти фантазии уходят корнями в наше прошлое и опираются на наше настоящее. Вместе с прошлым и настоящим наши фантазии о будущем образуют целостный образ нашей жизни.

**Пояснение:** Группа сидит в кругу. Произнося инструкцию, ведущий обращается ко всем участникам одновременно. Выполняется упраж­нение по очереди. Каждый участник высказывается вслух о том, как он представляет своё будущее. Очерёдность выбирается произволь­ная, но если упражнение вызывает трудности, то ведущий может сам назначить первым того или иного участника, обратившись к нему с каким-либо вопросом. Например: «Вот ты, Петя, кем будешь через 20 лет? Как думаешь?» Следует добиться того, чтобы участники как можно более полно вжились в образ себя через 20 лет, прочувствовали его и описали его как можно более детально.

**Инструкция:** Давайте сейчас заглянем на 20 лет вперед. Расскажите о себе так, как если бы сегодня было, например, 1 апреля 2044 года (ведущий называет дату, когда проходит это занятие + 20 лет). Как вас зовут, сколько вам лет, чем вы занимаетесь, с кем вы живете, есть ли семья, дети, каких успехов вы достигли по жизни (образова­ние, работа)? Как вы выглядите? (Опишите себя). Ваше здоровье, ваши увлечения, друзья? Где и как проводите отпуск? И так далее.

Итак, мы с вами только что представили себе, какими мы будем через двадцать лет. Вы видите, в основном, мы представляем свое будущее оптимистично! Однако никто, конечно, не может знать наверняка, будет это так или иначе. Зато мы можем строить планы на будущее, ставить себе цели. И от того, какие цели мы поставим, какие планы построим, да и вообще от того, каким мы увидим своё будущее, во многом зависит то, каким оно будет.

А теперь давайте попытаемся создать целостную картину нашей жизни. Сейчас мы попробуем назвать основные события нашей жиз­ни: и те, которые уже произошли с нами, и те, которые мы пережи­ваем сейчас, и те, которые ожидаются в будущем. Это поможет нам увидеть нашу жизнь целиком.

Итак, я предлагаю сделать следующее упражнение.

**Следует добиться от участников серьёзного отношения к нему и максимального погружения в суть задания**. При этом ведущему сле­дует следить за техникой выполнения упражнения. Особенно следует подчеркнуть, что не обязательно по своему жизненному пути идти до конца. Можно остановиться на том месте, до которого вы себе пред­ставляете свой жизненный путь или до которого готовы дойти здесь и сейчас. Подчёркивать это важно потому, что мысли о конечности су­ществования могут вызвать у участников группы негативные эмоции. Для выполнения упражнения потребуются верёвки примерно полтора метра длиной, по одной верёвке для каждой пары.

Инструкция: Эта нить символизирует ваш жизненный путь. Разложите её на листке бумаги. Так как вы видите свою жизнь. Возможно, ваш жизненный путь прямой, как струна, – тогда и нить кладите прямо. Если же вы чувствуете, что ваша жизнь извилиста, положите нить соответствующим образом. Пусть её изгибы соответствуют переломным моментам вашей жизни. Поставьте палец рядом с веревкой, это начало вашего жизненного пути. Только родились и де­лаете первые шаги в жизни. Пройдите, пожалуйста, по нити весь ваш жизненный путь (прошлый и будущий). Очень медленно, вдумчи­во, отмечая все значимые в вашей жизни события. Запишите на извилистой нити самые значимые события, они могут позитивными и негативными, но которые точно повлияли на вас. Вспомните свои ощущения от этих событий (с какого возраста вы себя помните, когда вы пошли в детский сад, в школу, ваши первые достижения, а может быть, и разочарования). Когда вы дойдёте до настоящего момента, не ос­танавливайтесь, а продолжайте путь дальше, отмечая на жизнен­ном пути те события, которые, как вы предполагаете, произойдут с вами в будущем. При этом вы можете называть даже конкретные даты этих событий, если вы планируете совершить их именно в этот временной отрезок времени. Постарайтесь описать ваше буду­щее как можно более детально. Не торопитесь. В этом упражнении важна не скорость выполнения задания, а качество. Не обязательно проходить свой жизненный путь до конца. Вы можете остановиться на том месте, до которого вы себе представляете свой жизненный путь или до которого готовы дойти здесь и сейчас.

**Анализ упражнения:**

1. Какие чувства вызвало у вас выполнение этого упражнения?
2. Пришло ли какое-либо новое понимание вашей жизни во время вы­полнения упражнения?
3. Было ли что-то, что задело вас при выполнении упражнения?

Хочу задать вам один вопрос: Что может помешать осуществлению наших планов?

Послушайте ответы ребят. Поблагодарите за инициативу. Ребята будут называть разные варианты ответов, запишите их на доске, а потом об­ратите их внимание:

Среди ваших ответов я ничего не услышал(-а) про болезни.. (Ско­рее всего, так и будет. Если же участники назовут плохое здоровье, то просто акцентируйте на этом их внимание).

После того, как все варианты ответов будут названы, обобщите:

Осуществлению планов может помешать 3 фактора:

1) природа (имеются в виду различные катаклизмы: наводнения, землетрясения и т.д.)

2) другие люди

3) наше собственное поведение.

И если на первые два фактора мы не можем никак повлиять, то на последний – можем. Значит, на него и стоит обращать внимание. А наше поведение часто влияет на наше здоровье.

А ведь во многом именно от нашего поведения и выбора зависит реализация наших це­лей. Вряд ли вы, думая о своем будущем, представляете себя алкого­ликом. Мы думаем, что это нас не коснется. Как же сегодняшний выбор повлияет на наше будущее? Относиться безотвественно к предстоящим экзаменам, не готовиться, какой Вы совершаете выбор? Наше будущее – это НАШЕ дело и НАША ответственность, а не кого-то другого.

Наше будущее строится уже сегодня! Мы должны ответственно подходить ко всему, что делаем сейчас, потому что отвечать за это придется именно нам. И если что-то не удастся, винить будет некого.

**Давайте запомним некоторые аксиомы, которые позволят осу­ществиться вашим планам на все 100%:**

**1. От того, какие цели мы поставим, какие планы построим, да и вообще от того, каким мы увидим своё будущее, во многом зависит то, каким оно будет.**

**2. Наши мысли материальны! Позитивно формулируя цели, озвучивая то, чего мы хотим, мы достигаем успеха гораздо быстрее, чем не делая этого.**

**Некоторые аксиомы, которые позволят осу­ществиться вашим планам на все 100%:**

**1. От того, какие цели мы поставим, какие планы построим, да и вообще от того, каким мы увидим своё будущее, во многом зависит то, каким оно будет.**

**2. Наши мысли материальны! Формулируя цели, озвучивая то, чего мы хотим, мы достигаем успеха гораздо быстрее, чем, не делая этого.**