**Занятие №1 «Я и мой внутренний мир».**

**Цель:** формирование навыков эмпатийного общения, способствовать самопознанию.

*Задачи:* развитие рефлексии, самопознания, стремления к самосовершенствованию.

*Ход занятия:*

Задание 1. Нарисуйте свое представление о счастье. Обсуждение.

Задание 2. Вообразите идеальное место, где вы хотели бы делать уроки и настроение (что вокруг, представить все подробности: цвет, свет, запах, ощущения, звуки и т. д.). Обсуждение упражнения в группе.

3адание 3. Обсудить понятия – самопознание, самоосмысление, самопринятие. Как можно познать себя? (Какие существуют методы организации самопознания).

Упражнение: нарисуйте открытку, если возникнет желание, подарите ее кому-нибудь из группы.

Упражнение "Парк отдыха" (каждый отдельно рисует парк отдыха, такой, где бы ему хотелось отдыхать и развлекаться. Потом рисунки всех участников складываются вместе и получается общий парк, можно организовать выставку общего рисунка).

Упражнение "Футболка с надписью". (Задание: придумайте надпись на футболку, которая выражала бы ваше отношение к жизни, ваш жизненный девиз).

Упражнение "Дерево" (участвуют все члены группы. Задание: выстроится всем вместе в виде дерева. Каждый должен найти для себя подходящее место: кто-то будет корнями, кто-то листвой.Условие упражнения: найти свое место в данной композиции).