**Релаксация:**«Любите все свои «Я»» (звучит спокойная музыка)

Я бы хотела, чтобы вы вернулись в то время, когда вы были младенцем. Пристально к себе  приглядитесь. Улыбнитесь малышу и,  открыв ему навстречу объятия, скажите: « Я – твоё будущее, и я пришёл, чтобы любить тебя». Обнимите его и поведите его с собой в настоящее время. А теперь оба встаньте перед зеркалом так, чтобы вы могли смотреть друг на друга с любовью.»
Шагните в то время, когда вы только научились ходить. Вы вставали и падали и снова вставали и падали. И вдруг – вы сделали первый шаг, затем ещё и ещё. Мы так гордились собой, Любите малыша.

Вы будущие первоклассники! Вам не хотелось оставлять свою маму. Вы храбро переступили порог, и начался новый этап вашей жизни. Вы всегда делали всё, что было в ваших силах, в любой жизненной ситуации. Любите малыша!
Теперь вам 10 лет. Вы помните, что происходило в это время. Оно, вероятно, было чудесным, а, может быть, вы боялись? Вы делали всё возможное, чтобы выжить. Любите этого ребёнка.

Вернитесь теперь в то время, когда вы были подростком. Возможно, оно было восхитительно волнующим, потому что вы наконец выросли. А возможно, и принесло вам много волнений другого толка: сверстники  учили вас тому, что можно делать, а что нельзя. Вы старались изо всех сил справиться с этой трудной задачей. И вы делали это как нельзя лучше. Любите подростка!
Теперь школьные годы остались  позади.  Вы знали больше, чем ваши родители. Вы были готовы начать жизнь так, как вы хотели. Вы были смелы и напуганы в одно и то же время. Любите себя в юности!

Теперь вспомните первый день вашей работы. Как вы гордились своей первой зарплатой! Вам хотелось всё делать хорошо. Так многому предстояло учиться. Вы делали для этого всё, что могли. Любите себя в то время.
Подумайте о другой вехе в вашей жизни. О женитьбе или замужестве. О вашем собственном ребёнке. О новом доме. Вероятно, это были прекрасные переживания?! Вы с ними справились. Любите себя за это.

Теперь « поставьте» перед собой все ваши многочисленные «Я» . Встаньте перед зеркалом так, чтобы вы могли смотреть на каждое из них, смотреть с любовью. А вот ещё одно ваше « Я» . Оно идет вам навстречу из будущего, протягивая руки и говорит: « Я здесь, чтобы любить тебя.» Да будет так!.

**Рефлексия занятия:**

- о чем сегодняшнее занятие заставило вас  призадуматься? Попытались ли вы глубже взглянуть внутрь себя?
- может кто-то понял истины этих дорог, изменил отношение к ним?
- что больше всего запомнилось?

В знак благодарности за приятные общения давайте встанем все в общий круг , возьмемся за руки и все вместе скажем: « Я буду успешным!»