|  |
| --- |
| [Занятие с подростками "Прекрасное далеко"](http://www.vashpsixolog.ru/correctional-work-school-psychologist/84-correction-developing-exercises/2001-zanyatie-s-podrostkami-qprekrasnoe-dalekoq) |

|  |
| --- |
| Коррекционная работа психолога в школе - Коррекционно-развивающие занятия |
| *Будущее должно быть заложено в настоящем.* Г. Лихтенберг Гоню мысли о прошлом — не хочу зря время терять. Думаю о настоящем, хорошем, С любовью стараюсь его создать. Каждую минуту, каждый час Берегу как зеницу ока. Время выбрало нас — Строить и творить прекрасное далеко. Вы думаете о своем будущем? Каким оно вам представляется? УПРАЖНЕНИЕ «ПРЕДСТАВЬ СЕБЕ» Создайте «образ» своего будущего. Каким вы будете? Чем будете заниматься? Где и как жить? Какие чувства вызвал у вас этот образ? «Будущее светло и прекрасно!» (Н. Г. Чернышевский) — таким оно должно быть. Создавайте и творите только такое будущее! «Жизнь идет к совершенству, руководствуясь идеалом, — тем, что не существует, но мыслится, воображается возможным к осуществлению» (М. Горький).  Есть река Фантазия, Она у нас в мозгу, Состоит из наших мыслей, Готовит к каждодневному Труду. У реки нашей — два притока: Один — положительный, Другой — отрицательный. И мы всегда стоим у выбора-истока, Чтобы сделать один из них, для нас желательный. С положительными мыслями надо дружить, От плохих, отрицательных отказаться. С интересом и в радости надо жить, В силе духа и мысли себе признаться, Важно свои мысли повернуть В сторону Добра, Надежды, Света. Не бояться в будущее заглянуть, Чувствуя счастливым себя при этом. Сказать себе и в это поверить, Что вы здоровы, умны и жизнь прекрасна; Что отныне вы будете ее творить По законам Разума, Добра и Счастья. УПРАЖНЕНИЕ «ДРЕВО СЧАСТЬЯ» Нарисуйте дерево-символ вашей жизни. Какое оно? Много ли у него веток? Нижние ветки — это ваши желания и стремления сегодня. Средние ветки — это то, чего вы хотите достичь в учении, своей профессии, в быту и жизни. Верхние ветки — это те вершины, к которым вы будете стремиться на протяжении всей своей жизни. Это ваш духовный мир и миротворчество. Вам нравится ваше дерево? Мощное, сильное. Корни надежно и прочно вросли в свою землю. Ветки тянутся к солнцу и небосводу! Какое жизнерадостное и жизнеутверждающее дерево счастья!ИГРА-УПРАЖНЕНИЕ «МОЕ НАСТРОЕНИЕ» В каком настроение вы часто пребываете? Что этому способствует? Нарисуйте это настроение. Какое настроение вас утомляет, гнетет? Что служит причиной? Нарисуйте и «это» настроение. А теперь нарисуйте настроение радости, красоты, счастья. Рассмотрите рисунки. Какие мысли и чувства появились у вас? Будьте хозяином своего настроения. Учитесь адекватно его выражать. Регулируйте свое эмоционально-волевое состояние. ИГРА-УПРАЖНЕНИЕ «ИЩУ РАДОСТЬ!» Подумайте и вспомните события, явления, предметы, которые приносили и доставляли(ют) вам радость. Какие у вас появились ощущения, мысли, чувства? Активизируйте и проецируйте радость в себе, у себя и в жизни. Успехов и радости вам. УПРАЖНЕНИЕ «ПООБЩАЙСЯ С ВЕЛИКИМИ» Поразмыслите и порассуждайте над афоризмами. Может, они помогут понять что-то наиболее ценное в жизни. «Нам дарует радость не то, что нас окружает, а наше отношение к окружающему» (Ф. Ларошфуко). «Человек может претендовать лишь на столько радости и счастья, сколько он дает другим» (Э. Фейхтерслебен). «Человек таков, каково его представление о счастье» (В. А. Сухомлинский). Счастливые часов не замечают, А иногда не замечают, Как проходят месяцы и годы. Только несчастные знают Цену одной минуты невзгоды... А если ты не замечаешь, Как час или день прошел, Значит, ты — счастливый И счастье свое ты нашел! Важно об этом знать и помнить, И к несчастным себя не относить. Радоваться жизни прекрасной, В Любви, Мире и Добре ее творить. Помните: «Прошлое и настоящее — наши средства, только будущее — наша цель» (Б. Паскаль). «Один час сегодня стоит двух часов завтра» (Т. Фуллер). «Смысл семейной жизни — в достижении красоты, гармонии, в самовыражении. Самая большая задача — это самосовершенствование во всем» (С. Рерих). |