|  |
| --- |
| [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. ЛихтенбергГоню 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 повернутьВ 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 творитьПо 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 знаютЦену одной минуты невзгоды...А если ты не замечаешь,Как час или день прошел,Значит, ты — счастливыйИ 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). |