**ПСИХОЛОГО-КОРРЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ  
 «ВСЁ В ТВОИХ РУКАХ»**

**для учащихся 8-9 классов**

**Цель:** формирование навыка позитивного мироощущения, умения справляться с трудностями, со стрессами, нахождение собственной формулы воздействия на себя для организации волевого действия.

**ХОД ЗАНЯТИЯ:**

1. **Приветствие**
2. **Психолог: дорогие ребята, сегодня мне хотелось бы поговорить о вас. Как много проблем возникает каждый день в школе, во взаимоотношениях друг с другом, с одноклассниками, дома в семье. Вы дерётесь, спорите, оскорбляете, обижаетесь и плачете. Кто виноват в том, что происходит вокруг?**

**/Ответы детей/**

**Психолог: Конечно, виноват каждый. Никому не стоит указывать на ошибки других. Каждому стоит посмотреть на себя со стороны. И относиться к другим так, как вы хотели бы, чтобы относились к вам.**

1. **Послушайте притчу «Начни с себя»**

**/Психолог читает притчу, затем обсуждение с детьми/**

1. **Психолог: а сейчас выполним упражнение «Именно сегодня я…»**

**Ребята передают игрушку из рук в руки и при этом говорят о том, чтобы с сегодняшнего дня они не хотели бы делать или хотели бы начать это делать и т.д.**

**Упражнение и обсуждение.**

**Психолог читает свои варианты**

1. **Психолог: Ребята, а сейчас ещё одна притча «О счастье»…**

**Психолог читает притчу, затем идёт обсуждение.**

1. **Психолог: ребята, в жизни нас часто подводит усталость, нервное напряжение. И дети, и взрослые срываются, не могут совладать своими эмоциями. Это приводит к большим проблемам и неприятностям. В связи с этим несколько советов, как снимать нервное напряжение.**

**/Психолог зачитывает способы снятия нервного напряжения.**

1. **Рефлексия. /Дети обсуждают, какие проблемы были затронуты на занятии. Что им дало это занятие./**
2. **Релаксация. Упражнение «Радужное настроение» из книги Н.Н. Амбросьевой**