

Психологическое занятие «Стрела жизни»

Упражнение «Кто Я?»

«Я прошу каждого сейчас написать загадку, в которой он описывает самого себя. Например, кто-нибудь из подростков может написать: «Я девушка. Я умею рисовать красивые картинки. Я с удовольствием играю в теннис. Иногда я проявляю нетерпение. Кто я?» Напишите пять или шесть предложений и завершите загадку о себе вопросом: «Кто я?» Написав, подростки складывают листки в кучу и затем вытаскиваются сочинения по одному и группа отгадывает, о ком идет речь в загадке.

«Три бумажки»

У вас у каждого в руках три бумажки, предлагаю Вам на первой бумажке написать то, что для вас является смыслом жизни, на второй бумажке напишите самое главное в вашей жизни, на третьей бумажке напишите то, что для вас является ценностью в жизни.

А теперь представьте, что случилось так, что вы должны лишиться чего-то одного, выберите что это будет, а теперь сомните и бросьте листок на пол. Жизнь очень не простая вещь и она забирает у вас еще одну ценность, выберите, что это будет, сомните и выбросите. У вас еще осталось то, ради чего стоит жить, но от судьбы не уйдешь и она забирает у вас последнее, сомните и выкиньте листочек. *Представьте вашу жизнь, какая она без того, что вам было дорого и важно. Ради чего вы теперь живете? Что для вас теперь смысл жизни? Как вы себя чувствуете при этом?*

А теперь представьте, что судьба благосклонна к вам и у вас есть шанс вернуть одну из ценностей, выберите, что это будет, при этом хорошо подумайте. Поднимите один листок. Судьба снова сжалилась к вам и вы можете вернуть еще один листочек. И снова удача, вам можно вернуть и последнюю важную для вас вещь. *Что вы теперь чувствуете?*

Мне бы хотелось еще раз сказать о том, как важно ценить то, что мы имеем и дорожить тем, что нам подарила судьба.

«Линия жизни»

Рисуется линия жизни, на ней отмечаются важные этапы прошлого, настоящего, будущего, а также важные люди и события на каждом этапе жизни.

«Личный герб»

Девиз, слева – мои достижения, справа - жизненная цель

«Психологическая листовка»

Создать листовку – рекламу на тему «Вокруг нас мир и он прекрасен!»