**Практическое занятие «Желания»**

**для работы с родителями и детьми**

 **Проблематика:** в нашей жизни мы часто обижаемся, злимся, испытываем чувство вины. Все эти чувства мешают нам строить отношения здесь и сейчас, испытывать состояние счастья, строить планы на будущее и решать проблемы в настоящем. К, сожалению, мы не всегда можем понять, что мы хотим в данную минуту.

 **Цель:** научиться управлять своими желаниями и переживаниями, чтобы жить в гармонии с собой и окружающим миром.

Распознать свое состояние не просто, но возможно предложенный способ в этом вам поможет. В каждую минуту человек испытывает множество желаний, которые диктуют нам наши внутренние субличности (наши множественные «Я»).

Выбрать главную можно следующим образом:

**1 шаг.**

Написать список всех внутренних желаний, которые диктуют нам наши субличности на момент «Здесь и сейчас».

**2 шаг.**

Классифицировать их и дать им название. То есть разбить на группы.

**3 шаг.**

Прочитать их самому, либо попросить прочитать тех, кто рядом.

**4 шаг.**

Прослушать и прислушаться к своим внутренним желаниям, что более всего приятнее слушать и повышает настроение.

**5 шаг.**

Ранжировать по степени важности все желания. Те, которые менее важные исключаются, на данный момент.

**6 шаг.**

Доминирующее желание - доминирующая субличность, из множества наших внутренних «Я»!

Задача человека найти взаимосвязь потребности и собственного образа «Я». Преодолеть противоречия, выбрать то, что на данный момент актуально, остальное отбросить, так как многое привнесено из **линейного времени (прошлое и будущее),** очень сложно.

В одном времени мы живем, другое время живет в нас и находится в постоянном движении. Совершая свою житейскую траекторию человек невольно, неосознанно вытаскивает на поверхность давно забытые переживания. Человек их не узнает и облекает в новую оболочку. Но это они. Они узнают нас и определяют наше состояние в настоящий момент (**моментарное время).**

**Упражнение «Я - с погружением».**

1. Произнесите слово «Я» вслух – где оно отдается, в какой части тела?
2. Раскинув руки в стороны, чуть приподнявшись на носочки, крикнув громко «Я». Где отозвалось ваше «Я»?
3. Также, расставив ноги, подняв руки, верх громко и протяжно, раскатисто произнесите «Я – ааааааааа!». Где находится «Я»? Которое из пространств входит в ваше тело и сливается с внутренней точкой «Я»? Это синтез. Пережить более эмоционально это состояние. После того как вы научитесь вещественно, материально ощущать свое «Я», вы овладеете им. После этого можно осваивать другие слова, которые хотите себе внушить.

**Если хотите жить в гармонии с собой и миром:**

* Ничего ни с чем не сравнивайте, сравнение может быть не вашу пользу.
* Не подавляйте в себе ничего, своевременно реагируйте и интегрируйте.
* Полюбите в себе все и вокруг себя.
* Позвольте быть себе и другим самим собой.
* Нет ничего правильного или не правильного, есть только точка зрения, все в мире относительно.
* Какие мысли – такой и энергетический узор на вашем теле, все болезни от плохих мыслей.
* Не сопротивляйтесь, не сдерживайте энергию.
* Умейте расслабляться – и при этом держать ситуацию под контролем.
* Прославляйте жизнь.
* Не нужно готовиться к жизни, нужно просто - жить здесь и сейчас!

**Составитель:**

*Зусманович*

*Любовь Николаевна*

*педагог-психолог высшей категории,*

 *семейный психолог консультант*