**Муниципальное образовательное автономное учреждение дополнительного образования детей**

**«ЦРТДЮ «Созвездие» г. Орска»**



***Дорогие друзья!***

***От всей души поздравляем вас с наступающим Новым 2015 годом! Пусть в этом году исполнятся все ваши самые сокровенные желания. Здоровья, любви и благополучия вам и вашим близким.***

***Психологическая служба***

Навстречу переменам

***Как порой хочется в новогоднюю ночь начать новую жизнь! Но с чего же начать? Как понять, что нужно именно вам? Все просто: как невозможно набить вещами переполненный сундук, так невозможно открыть в себе новое тому человеку, у которого голова и так набита делами, переживаниями, проблемами, суетой…***

 Мы предлагаем вам простое дыхательное упражнение из древней оздоровительной системы Цигун, направленной на правильную циркуляцию энергии внутри организма. Выполнение этого упражнения позволит освободить тело от напряжения, голову – от лишних мыслей, душу и сердце – от переживаний. А это и есть одно из базовых условий готовности менять свою жизнь.

* Выберите время и место, где никто вас не будет отвлекать в течение 5 минут.
* Дотроньтесь кончиком языка до нёба и все свое внимание сосредоточьте на точке, расположенной на 2 см ниже пупка (точка х).
* Вспомните все свои плохие мысли и переживания, на медленном вдохе ощутите, как они копятся в точке х.
* Задержите дыхание на 10 секунд (копим!).
* На выдохе представьте пламя огня в точке х. В нем все и сгорит.

Место для нового открыто! Самое главное – использовать его внимательно и с умом.

Вступайте в новую жизнь налегке: избавьтесь от лишних вещей, ненужных переживаний, мыслей и чувств.



*С приближением Нового года вопрос о существовании Деда Мороза всплывает в каждой семье. Но если раньше взрослые поддерживали добрую традицию, то современные родители все чаще от нее открещиваются.*

Главная причина, побуждающая современных пап и мам развенчивать добрую легенду про бородатого деда с мешком подарков за плечами, - нежелание лгать своим детям. На первый взгляд стремление похвальное. Ведь обманывать некрасиво и стыдно, и этому нас учат как раз с детства. Но если рассуждать в таком ключе, тогда и сказки следует объявить грубым извращением действительности. Ну, правда, где это видано, чтобы щуки разговаривали, а коты ходили в сапогах?

Сказку про Деда Мороза нельзя назвать обманом. Главное ее предназначение – не ввести детей в заблуждение, а сделать им приятный сюрприз. К тому же чаще всего малыши узнают правду о Деде Морозе в возрасте лет 8, когда они уже способны отличить добрую ложь от злой. Благодаря этому прощание с легендой у большинства детей проходит безболезненно. Они не злятся на родителей за то, что их обманывали, наоборот, многие из них радуются, что стали большими.

Вера в чудеса начинает формироваться в возрасте 2,5 – 3 лет благодаря сказкам, играм и легенде про Деда Мороза в том числе. В этот период у детей появляется способность фантазировать. Вымышленные сюжеты помогают им разобраться, где мир реальный, а где – придуманный. Ребенок довольно быстро начинает понимать, что в волшебном зазеркалье возможно все, но действительность совсем другая. Это осознание рождает чувство юмора, которое предполагает умение видеть второй план за словами, жестами и метафорами. Примеривая на себя роли разных персонажей, ребенок учится абстрактному мышлению – пробует прогнозировать поведение других и анализировать собственные поступки. Из этих фантазий, кстати, позже формируется чуткость к чужим переживаниям.

 Вера в чудеса и приобщение к сказкам необходимы каждому малышу. А если одной легендой станет больше и он будет верить в Деда Мороза, ничего дурного с ним точно не случится.

***Невредные советы***

* Чтобы ребенок поверил в Деда Мороза, не обязательно его обманывать. Достаточно упомянуть, что существует такая традиция, или рассказать предание о Николае Чудотворце, основанное на реальных исторических событиях.
* Если вам сложно фантазировать вместе с ребенком, вспомните себя в детстве. Какие сказки и игры вам нравились? Попробуйте приобщить к ним своего ребенка. В знакомой области почувствуете себя увереннее, вам будет легче вовлечься в игру. Быть может у вас осталась неисполненная детская мечта? Воплотите ее вместе со своим ребенком. Это сделает вас всех счастливыми.
* Когда ребенок начинает задавать прямые вопросы про Деда Мороза, скорее всего, в его душу закрались сомнения. Но развенчивать миф немедленно совсем не обязательно. Для начала разумнее задать ребенку наводящие вопросы: «А как ты сам думаешь, он существует?» Можно бросить вызов, предложив: «А давай проверим!» В этом случае нужно устроить новогодний сюрприз и понаблюдать за реакцией ребенка: с какими чувствами он будет ждать Деда Мороза, как прокомментирует свой подарок. В качестве одного из вариантов можно использовать мудрую формулировку: «Он существует, пока ты в это веришь».
* Подумайте, насколько необходимо приглашать Деда Мороза домой. Ведь актер может оказаться нетрезвым, а борода явно фальшивой. Разочарование от преждевременного разоблачения точно будет горьким.
* Ребенок начал открыто сомневаться в существовании Деда Мороза, не стоит поддерживать его иллюзии. А если к 10 годам он не задает компрометирующих вопросов, важно помочь задуматься на эту тему.
* Не используйте Деда Мороза в воспитательных целях. Не грозите: «Будешь плохо себя вести, он тебе подарка не принесет». Вы вряд ли сдержите свое обещание – и это будет педагогический провал, а не продуктивная тактика. А если все-таки лишите ребенка подарка, поступите жестоко и испортите ему настроение.

***Верьте в Деда Мороза, и вашу семью обязательно посетит Обыкновенное Чудо!***

Перекрёстки судеб: как принимать решения?

******

***Следуя по своему жизненному пути-дороге, мы неизбежно оказываемся перед выбором – как поступить? В какую сторону отправиться? От принятого решения порой зависит вся наша дальнейшая жизнь. Как не совершить ошибку и выбрать верный путь?***

Оказавшись перед выбором, многие из нас очень боятся ошибиться и поэтому бесконечно взвешивают все за и против, просят совета у друзей, собирают информацию, т.е. опираются на логику и здравый смысл. Но беда в том, что это не всегда работает. В этом случае нужно прислушаться к голосу сердца, интуиции.

1. Начнем с простого – с интуиции тела, которое порой является лучшим подсказчиком, чем логика и разум. Итак, представьте, что вам нужно выбрать один вариант из двух. Сядьте прямо, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Четко сформулируйте свой вопрос. Теперь представьте, что перед вами развилка двух дорог. Визуализируйте себя, выбирающую путь. На каждой из дорог вас ждут разные варианты развития событий. Сосредоточьтесь на своей дилемме: представьте, что будет, если выберете один вариант, а что случится, если остановитесь на другом. Постарайтесь мысленно взвесить обе ситуации и их последствия. Какая из дорог манит вас больше? Вероятно, именно к этому решению в глубине души склоняетесь.

2. Древние греки были уверены: у Вселенной есть ответы на любые наши вопросы, нужно лишь уметь правильно их задавать и внимательно слушать подсказки. Задать свой вопрос Вселенной может каждый из нас, и для этого вовсе не обязательно прибегать к посредничеству рыночного оракула. Придерживайтесь в этом деле несколько правил.

* Чётко сформулируйте вопрос. Запишите его на листке бумаги и положите в сумочку или карман. Носите её с собой и время от времени перечитывайте.
* Установите временные рамки для получения ответа. Можно сделать, как древние греки: задать вопрос, выйти на улицу и сосредоточиться на происходящем. Первые услышанные вами слова, какое-то примечательное событие или что-то необычное, повстречавшееся вам на пути, может содержать ответ на ваш вопрос. А можно установить для себя и другие сроки.
* В течение этого времени будьте очень внимательны ко всему, что вокруг вас происходит. Это могут быть случайные встречи, странные совпадения, непредвиденные обстоятельства, разговоры с людьми и, конечно, ваши сны. Всё это, возможно, будет нести в себе какую-то важную для вас информацию. Отсутствие знаков судьбы тоже может расцениваться как знак – если Вселенная не спешит с ответом, может, вы слишком торопите события? Или спрашиваете совсем не о том, что вам на самом деле нужно.

**3. Медитация «Сила предков»**

Когда наш разум молчит, тело ничего не подсказывает, а Вселенная не посылает никаких особых знаков, можно попробовать получить подсказку из глубины веков. Для этого нужно обратиться к силе своего рода, к предкам. Станьте посреди комнаты и представьте, что вы – вершина большой пирамиды. За вашей спиной стоят ваши родители, за ними – их родители и так далее. Теперь повернитесь к своим предкам лицом. Почувствуйте, как они на вас смотрят: доброжелательно, строго, с поддержкой, любовью? Поблагодарите их за дар, которым вы им обязаны, - вашу жизнь. И попросите силы и мудрости для принятия решения. А теперь внимательно прислушайтесь к себе. Что ответили вам предки? Возможно, они дали вам какой-то наказ или преподнесли подарок. Поразмышляйте, что он значит?

4. Если вам нужно срочно принять решение и вы не знаете, как поступить, для начала заземлитесь. Для этого поставьте ноги на ширину плеч, полностью вдавите ступни в пол и постойте так несколько минут. Постарайтесь выбросить из головы беспокойные мысли, прекратите диалог с собой. Вскоре ваше беспокойство уйдет – вы обретёте способность трезво мыслить и примете верное решение.

5. Для того, чтобы пользоваться интуицией, соблюдайте правило золотой середины. Не принимайте решения, не прислушавшись к внутреннему голосу, но и не превращайте свою жизнь в бесконечный тревожный диалог с собой. Ведь если интуиция – истинный голос нашего Я, то её подсказки будут оберегать нас и вести вперед, тогда как страх сковывает наши действия, тормозит и не даёт двигаться дальше.

Карта желаний

******

***Начало нового года – время загадывать самые заветные желания и строить смелые планы. «Скворец» делится с вами нюансами одной из самых эффективных техник воплощения мечты в реальность.***

Суть этой техники проста. С помощью красочных визуальных образов вы даете своему бессознательному максимально четкую и конкретную программу по исполнению своих желаний.

Классическая Карта Желаний – это лист ватмана, на котором вы наклеили все желанные состоянии и материальные ценности. Состояния – это не только вес, физическая форма и безупречная внешность, это те эмоции и чувства, к которым вы стремитесь: любовь, вдохновение, радость, гениальные идеи. С вещами, кажется, все ясно и так – интерьер, дом, автомобиль, красивая одежда, драгоценности, словом, все, чем вы желаете обладать.

Разделите выбранные цели на три группы: краткосрочные – те, что могут быть исполнены в ближайшие две недели, среднесрочные – те, что потребуют для выполнения от полугода до года, и долгосрочные – зависящие от множества разных условий. Кроме глобальных обязательно добавьте промежуточные цели. Располагайте картинки на карте в определенном порядке.

***Центр*** Карты желаний олицетворяет вас, отвечает за красоту и здоровье. Расположите здесь свою фотографию, где вы веселая, хорошо выглядите, уверены в себе.

***Юго-восток*** – символизирует богатство: пачки денег, вилла, украшения, квартира. Если вы хотите машину, обязательно найдите фото конкретной марки. Чем точнее послание во вселенную, тем ближе к нему будет результат.

***Юг*** – зона славы. Сюда поместите изображения призов, грамот, формальных подтверждений вашего успеха.

***Юго-запад*** – отвечает за романтические чувства, любовь и брак. Голубки, сердечки, обручальные кольца будут тут на своем месте.

***Восток*** – сектор семьи. Поместите здесь изображения счастливых семейных пар, свадеб, картинки отдыха родителей с детьми.

***Запад*** – место детей и творчества. Наклейте фото красивых детей, прекрасные произведения, творчество.

***Северо-восток*** отвечает за мудрость и знания. Разместите здесь изображения книг, гуру.

***Север*** – карьера. Найдите образы своих желаний и поместите в этой зоне.

***Северо-запад*** – сектор друзей и путешествий. Наклейте сюда изображения друзей и панорамы стран и городов, которые вы хотели бы посетить.

В любом случае, необходимо очень внимательно отбирать картинки. Главное, чтобы при взгляде на фото у вас рождалось внутри теплое приятное чувство.

Открою вам тайну: на самом деле никаких уж строгих правил нет. Самое главное – ваша душа должна петь при одной мысли о том, что вы будете сейчас делать.

Есть несколько видом Карты, нужно только выбрать подходящую только вам. Вы можете сделать настенный коллаж и по мере исполнения желаний придвигать конкретные картинки ближе к вашему изображению. Если вас больше вдохновляют не образы, а слова и фразы – вырезайте из газет слоганы, красивые аффирмации, мотивирующие и уточняющие слова. Можно выполнить Карту на компьютере и поставить ее заставкой на рабочий стол.

Готовую Карту Желаний нужно активировать. Два-три желания, изображенные на ней, должны быть легко выполнимы. Например, коробка конфет или встреча с друзьями. Выполните эти желания, наполните свою Карту энергией.

Самое правильное место для Карты там, где вы можете видеть ее просыпаясь и засыпая. Наблюдая образ своей мечты перед сном, вы отправляете в бессознательное команду искать путь для ее реализации. Но если эту карту могут увидеть другие люди, даже очень близкие, имейте в виду, даже самым приятным людям свойственно испытывать разные чувства. А на тонком плане, там, где идет работа над сокровенными желаниями, внедрение зависти, насмешек или сомнений может стать причиной серьезных задержек.

Когда все желания (или большая их часть) будут воплощены в жизнь, карту лучше сжечь, чтобы Вселенная знала, что эти желания больше не актуальны. После этого можно приступать к созданию новой Карты.

Желаю вам исполнения ваших желаний!

***С любовью, ваш Скворец***