**Тренинг «Искусство позитивного мышления»**

Актуальность

В современное время стресс, тревога, боязнь неудачи очень часто сопровождают жизнь подростков. Нередко наличие данных симптомов сопровождается наличием депрессии. Иногда кажется, что замкнутый круг проблем и нескончаемая депрессия будут преследовать подростков постоянно.

К сожалению в современном мире у взрослых происходит также. Стоит посмотреть вокруг и мы увидим усталых, невеселых, порой и озлобленных людей. Они ведут неинтересную жизнь: ссорятся между собой, имеют массу семейных проблем, а так же проблемы на работе.

Основной причиной является – жизненный настрой. Если он не положительный, то и жизнь будет казаться сплошной черной полосой.

Негативно влияют на подростков установки родителей *«ты должен быть отличником»*, *«ты ничего не умеешь»*, *«ты ничего не добьешься в жизни»*. Еще хуже, когда подросткам ставят в пример другого, более успешного ребенка. Все это влияет на будущее. Эти отрицательные установки обычно проявляются в более старшем возрасте. Но можно изменить ситуацию в лучшую сторону. Для этого и существует **позитивное мышление**.

**Позитивное мышление влечет за собой позитивную жизнь**. Это предполагает, в свою очередь, умение совершенствоваться.

Цель тренинга: сохранение и укрепление психологического и социального здоровья учащихся, формирование основ толерантной коммуникативной культуры, овладение навыками **позитивного мышления** и умением применять полученные знания в трудных жизненных ситуациях.

Задачи:

• раскрыть учащимся психологическое содержание понятий *«позитивное и негативное мышление»*;

• показать значение позитивного мышления для жизни и здоровья человека;

• способствовать осмыслению ценности позитивного мышления при возникновении трудных жизненных ситуаций;

• способствовать развитию креативности;

• способствовать овладению навыками позитивного мышления, используя созданный группой алгоритм.

Продолжительность: тренинг рассчитан на 1 час.

Материалы и оборудование:

· клубок толстых мягких шерстяных ниток пастельных тонов;

· мультимедийная презентация;

· мультфильм «Баран и кролень»;

· бланк для упражнения «Мои достоинства и недостатки», «Превращения»;

· памятка «Приемы позитивного мышления»;

· музыка для релаксации.

Категория участников: учащиеся 6-11 классов.

**Ход занятия**

***Упражнение № 1 «Комплименты в круге»***

Цель: развивать умение замечать положительные качества в людях, выражать это в доброжелательной и приятной форме.

Педагог-психолог: Добрый день! Сегодня мы начнем наше занятие с приятных слов другому человеку о его умениях и достоинствах. Вы, конечно, помните, как называются такие слова? Совершенно верно, комплимент. (Педагог-психолог начинает,дети подхватывают игру: протягивая нить и передавая друг другу клубок, говорят друг другу комплименты.) Все комплименты сказаны? Никого не забыли? Попробуйте теперь тихонько потянуть нить. Что вы чувствуете? (Чувство своих партнеров, все мы связаны друг с другом, мы одно целое, между нами образовалось что-то общее.) Да. А чем мы с вами связаны, что сейчас нас так объединило? *(Хорошие, добрые слова)*. Верно. А пока слова не сказаны вслух, как они называются *(Наши мысли.)*Значит, сейчас мы связаны добрыми, положительными мыслями друг о друге!

Посмотрите, я послала в круг добрую мысль, и ко мне она вернулась, пускай и выраженная другими словами. Как вы думаете, улучшилось у меня настроение, прибавилось ли у меня положительной энергии, силы? А у вас? А теперь, представьте, что я послала бы кому-то из вас нехорошую мысль *(насмешку, обиду, раздражение и др.)* и у вас в руках сейчас черная нить. Как вы думаете, что бы я получила из круга обратно? Да, скорее всего, я бы сейчас держала два черных конца нити. Как бы это отразилось на мне? (Плохое настроение, неуверенность в себе, отрицательная мысль об окружающих, может быть, ухудшение здоровья, если это состояние будет долгим). Давайте смотаем наш клубочек светлых мыслей и обобщим наши рассуждения.

Вопросы для обсуждения:

1. Почему важен положительный эмоциональный настрой, уверенность в себе, положительные мысли об окружающих, принятие чужого мнения, даже если оно расходится с вашим и. т. ?

**Лекция: Позитивное и негативное мышление** – это проявление характера человека. И этот характер надо формировать. Сказать, что всё будет хорошо, улыбаться без причины или игнорировать проблемы и трудности, без попыток их решить, не значит быть **позитивным**. В настоящее время это называется непрактичность. *«Все хорошо»* - это безответственное **мышление**, потому что человек находится в иллюзиях, но при этом идет тенденция к ухудшению, а человек не хочет этого видеть.

**Позитивные люди действуют**, а не просто мечтают. Они ищут возможности и решения и не ищут того, кто повинен в их неприятностях. Они не живут своими проблемами, не испытывают к себе жалости и не являются жертвами.

**Просмотр мультфильма «Баран и кролень»**

Обсуждение мультфильма:

1. Что произошло с героем бараном в начале мультфильма? (трудная ситуация, с ним перестали дружить, обстригли сделали смешным)

2. Как помог ему совет кроленя? (баран стал позитивнее смотреть на свою проблему, принял новую свою внешность и начал действовать)

**Позитивного мышления** добиться не так просто, особенно людям, находящимся в трудных ситуациях. Даже людям, живущим на уровне выживания необходимо **позитивное мышление**, с тем, чтобы они могли улучшить своё положение, пусть и незначительно.

Вы можете жить в страхе и негативных ожиданиях, но можно попытаться сделать всё лучше, несмотря на обстоятельства. Это вопрос выбора.

При этом, **позитивное мышление** должно быть реалистичным, конструктивным и ответственным. Если вам нездоровиться, у вас высокая температура и тяжелый кашель, вы можете свое состояние интерпретировать по разному, от "Ужас, я умираю" до "Все в порядке, начинаю лечиться". Второе, **позитивное**отношение - полезнее и для здоровья, и для души. Однако рассказывать себе и другим, что это вообще все ерунда, отказываться полоскать горло и сидеть неодетым на сквозняке - это другое. Это не **позитивное мышление**, а глупость и безответственность.

И у каждого из нас есть возможность выбора каждый день, каждую минуту. Мы сами принимаем решение, в какой цвет раскрасить свой сегодняшний день и всю свою жизнь. Мы сами решаем: стакан, наполненный наполовину, - он наполовину пустой или наполовину полный? Как отреагировать на замечание в свой адрес?

И так во всем, без исключения. Просто сделайте свой выбор. Найдите у себя в душе точку опоры, раскрасьте свою жизнь в яркие светлые тона, ведь это Ваша жизнь. И тогда, скорее всего, Вы перестанете задумываться над темой **позитивного мышления**, - это просто станет Вашим образом жизни.

А чтобы мыслить позитивно и реально надо знать каковы твои ресурсы.

***Упражнение 2. «Мои достоинства и недостатки».***

Цель: формирование положительного отношения к себе, принятие себя.

Лист делится на две колонки, и в первой пишутся свои достоинства, а во второй недостатки, на работу 5 минут затем обсуждение: что было легче написать? - или +

***Упражнение 3. «Превращение».***

Цель: развитие самосознания, формирование положительного отношения к себе

Недостаток – это то, чего нам не достает, например – я ленивый можно по-другому сказать: мне не достает трудолюбия. Тогда становится ясным, что необходимо развивать в себе. Превратить недостаток в достоинство – значит развить в себе качества, каких не хватает, сейчас мы с вами попробуем поработать над своими недостатками по данному алгоритму.

Нарисуйте на пересечении квадратов круг и напишите в нем крупную букву *«Я»*. Затем закрыть ладонью кв. 2. Какой вы замечательный человек! Закрыть кв. 1. Не очень хорошая картина. Теперь посмотреть на весь лист в целом. На самом деле одни и те же качества. Только с разных точек зрения. А теперь нарисуйте на пересечении кв. круг и впишите в нем букву *«Я»*

Обсуждение. Какое впечатление произвело на вас это упражнение? Какие качества было записывать и переформулировать легче, какие труднее?

Педагог-психолог «На самом деле, нет плохих и хороших качеств. Есть ситуации, в которых тоже качество мешает, а есть ситуации, в которых тоже качество помогает. Если так относиться к своим особенностям, мы сможем сами управлять их проявлениями, вместо того чтобы подчиняться им. Тогда мы сможем сказать: *«Я использую свое качество, а не качество использует меня»*.

***Упражнение 4. «Калоши счастья»***

Цель: настроить на оптимистическую **позицию**, выработка умения видеть положительную сторону в ситуации жизненного опыта.

Психолог: Я хочу предложить вам поиграть в игру, которая называется *«Калоши счастья»*. У Ганса Христиана Андерсена есть сказка с таким названием. Согласно этой сказке камеристке, фее счастья подарили на день рождения калоши счастья, которые она решила отдать людям, чтобы они помогли им стать счастливее. Человек, который надевал эти калоши, становился самым счастливым человеком. Калоши исполняли все его желания, он мог перенестись в любое время или эпоху. Итак, я предлагаю Вам обуть эти калоши и стать счастливым человеком. Я также буду зачитывать вам различные ситуации, а ваша задача состоит в том, чтобы надев эти калоши найти в ситуации, предложенной Вам **позитивные стороны**. Другими словами, посмотреть на ситуацию глазами счастливого человека-оптимиста».

Ожидаемый результат: Участники игры надев *«калоши счастья»*, отвечают на предложенную ситуацию в **позитивном ключе**. Тому, кто затрудняется дать **позитивный ответ**, остальные участники игры помогают, предлагая свои варианты. Участники получают эмоциональную разрядку и **позитивный настрой**.

*(заранее нарезанные бумажки с описанием ситуации)*

- Вы забыли выучить урок (в следующий раз буду записывать в дневник все задания).

- Родители дали мало денег на карманные расходы (меньше съем вредной пищи: чипсов, сухариков и др.).

- По дороге в гимназию порвалась обувь (можно вернуться домой и не ходить на один урок).

- Ты сделал глупую ошибку на уроке и все смеялись (зато развеселил всех; в следующий раз выучу подробно).

- Не хватает денег на желанную покупку (научусь экономить).

- Родители отобрали телефон (больше времени на уроки, можно сходить в гости).

- Получил два по предмету (теперь точно все выучу).

- Вызвали в школу родителей (я точно не буду больше так делать)

Групповое обсуждение: с какими трудностями столкнулись? Какие чувства испытали?

***Знакомство с памяткой «Приемы позитивного мышления»***

### ***Упражнение 5. «Мусорное ведро»***

**Цель:** разрядка психо-эмоционального состояние учащихся.

В жизни каждого человека ежедневно накапливается усталость, раздражительность, происходят неприятные ситуации, которые портят настроение. Я предлагаю вам вспомнить, что неприятного произошло с вами в ближайшее время, что или кто испортил вам настроение. Всем этим “плохим” “заполните свое мусорное ведро” (ребята записывают свои ситуации на бумажном изображении ведра, тем самым “заполняя мусорное ведро” и освобождаясь от негативных эмоций).

А теперь вы с легкостью можете избавиться от этого мусорного ведра по своему усмотрению: сжечь его, “сломать” или выбросить.

### ***Релаксационное упражнение 6. «Путешествие на облаке»***

**Цель:** обучение навыкам расслабления, нормализация психо-эмоционального состояния учащихся.

Учащиеся удобно располагаются на диване, кресле, ковре.

“Сядьте поудобнее и закройте глаза. Два-три раза глубоко вдохните и выдохните… (звучит легкая инструментальная музыка).

Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пушистых подушек. Почувствуйте, как ваши ноги, спина, удобно расположились на этой большой облачной подушке.

Теперь начинается путешествие. Ваше облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овевает твое лицо?

Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть твое облако перенесет сейчас в такое место, где вы будете счастливы.

Постарайся мысленно “увидеть” это место как можно более точно. Здесь вы чувствуете себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное… (небольшая пауза)

Теперь вы снова на своем облаке, и оно везет вас назад, на твое место в классе. Слезьте с облака и поблагодари его за то, что оно так хорошо вас покатало… теперь понаблюдай, как оно медленно растает в воздухе… Потянитесь, выпрямитесь и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными .

-Какие чувства вы испытывали во время путешествия?
-С каким настроением вы вернулись после путешествия?
-Где вам удалось побывать? Кто вас окружал?
-Какое сейчас у вас настроение?

***Упражнение 7. «Дружеский привет»***

Цель: **позитивное** утверждение личности, интеграция эмоционально положительного опыта, полученного на занятии.

Инструкция: Каждый участник обрисовывает свою ладошку на листе бумаги, лист подписывается. Далее участники передают листы по кругу и пишут в каждой *«ладошке»* свое искреннее пожелание ее хозяину. Форма выполнения произвольная.

**ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ТРЕНИНГА. РЕФЛЕКСИЯ.**

Посмотрите, какие замечательные ладошки у нас получились. Какое настроение у наших ладошек? А у вас? Как вы себя чувствуете? Понравилось ли вам это упражнение?

Психолог тоже может остановиться на каждом подростке и дать каждому положительную обратную связь, пожелания на будущее.

Сохраните ваши «ладошки» на память о нашей встрече. Когда вам будет грустно посмотрите на них и вспомните наш сегодняшний тренинг.