**ЗАНЯТИЕ С ЭЛЕМЕНТАМИ ТРЕНИНГА**

**Тема: «Развитие позитивного мышления как стимул личностного роста»**

**Пояснительная записка.**

**Актуальность развития позитивного мышления.**

Большинство жизненных ситуаций имеют как позитивные, так и негативные стороны. Позитивное мышление помогает человеку адаптироваться к реальности и её трудностям. Ценность оптимистического взгляда на жизнь никогда не подвергалась сомнению, но лишь сравнительно недавно оптимизм стал предметом научных исследований. Позитивное мышление определяется как «специфический вид мышления, характеризующийся положительной эмоциональной окраской, стремлением решить проблему». Основным признаком такого вида мышления, как указывает Л. С. Колмогорова, являются позитивные установки в анализе ситуации, в планировании предстоящих действий, в осмыслении собственной жизни, когда мыслительная работа по интерпретации того или иного события приводит к положительной эмоции или к изменению знака эмоции –с отрицательного на положительный.

Попытки понять смысл и содержание позитивного мышления предпринимались и предпринимаются как в зарубежной (Д. Джампольски,М. Джеймс, Дж.Капрара, К.Петерсон, М. Селигман и др.), так и в отечественной науке (Т. О. Гордеева, И.В.Дубровина, А. И. Захаров, В. Леви, Е. Н. Осин, С. Л. Рубинштейн и др.). Исследования психологов, направленные на изучение позитивного мышления, обнаружили множество преимуществ оптимистичного взгляда на жизнь. Оптимисты лучше адаптируются к негативным ситуациям. Оптимизм благоприятствует целенаправленному решению проблем, чувству юмора, планам на будущее, позитивной переинтерпретации и принятию ситуации, если та не поддается контролю. Позитивное мышление дает человеку жизнерадостное мироощущение, способность воспринимать, аккумулировать и распространять положительные мысли и эмоции. Радость обостряет восприимчивость человека к миру, позволяет восхищаться и наслаждаться им. Позитивное мышление и уверенность в собственный успех создают положительный настрой, что представляется существенным этапом самоопределения человека, а одним из важнейших результатов самоопределения личности является нахождение смысла жизни.

Программа «Развитие позитивного мышления» разрабатывалась опираясь на упражнения по развитию различных видов и типов мышления и тренинга «Личностного роста». Необходимость развития позитивного мышления у обучающихся средней и старшей школы обусловлена переориентацией негативных установок, созданных в мышлении на позитивные. Именно они способствуют успеху, повышению самооценки и уверенности в себе, снятию ограничительных барьеров, невелируют тревожность и негативные ожидания, обеспечивают чувство опоры.

**Цель:** формировать позитивное отношение к жизни, положительные установки, мировоспиятие и мотивацию, развивать жизненно необходимые навыки, которые способствуют здоровой счастливой жизни и достижению поставленных целей, профилактика эмоционального выгорания педагогов

**Методы:** групповая дискуссия, игровые методы, медитативные техники

**Задачи:**

Развивающие:

развивать умения использовать приемыи техникиформирования позитивных мыслей, которые способны изменить жизнь к лучшему

вызвать позитивные чувства и эмоции: счастье, радость, удовлетворенность собой, умиротворение;

помочь в осознании собственной ответственности за мысли и поступки, в анализе своих установок;

развивать навыки конструктивного взаимодействия;

повысить энергетику благодаря «Энергетической гимнастике»;

развивать творческое мышление и воображение;

мотивировать к личностному росту;

**Время:** 1 час 30 минут

**Условия проведения:** класс или любое другое просторное, хорошо освещенное помещение. Группа формируется из учащихся одного класса.

**Оборудование:** мультимедийное оборудование, таблицы из четырех граф, сиреневые браслеты , бумага, карандаши, ватманы.

**Темы занятий:**

1. Психологический настрой на позитив.

2. Что такое позитивные упражнения?

3. Психологические упражнения на каждый день.

4. Упражнения для стимуляции работы мозга.

5. Трансформация негативных мыслей в позитивные.

6. Развитие позитивного мышления, включающего наглядно-образное, наглядно-действенное, абстрактно-логическое и творческое.

7. Мир без жалоб. Визуализация.

8. Метод «Фиолетовый браслет» с элементами арт-терапии.

9. Способы снятия нервно-психического напряжения и повышение стрессоустойчивости.

10. Медитативные практики.

**План занятия.**

| №**п\п** | **Содержание.** | **Время** | **Ресурсное обеспечение** |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. | Упражнение «Давайте познакомимся».«Что возьмешь на пикник?» | 10 минут | группа |
| 2. | Упражнение «Я-надеюсь, я - ожидаю» | 7-10 минут | группа |
| 3. | Правила работы группы | 3 минуты | Презентация, правила |
| 4 | Упражнение «Какая наша команда?» | 5 минут | Бумага, карандаши |
| 5 | Упражнение «Мозговой штурм» | 5 минуты | Группа, плакат для записи |
| 6 | Информационное сообщение о позитивном мышленииФрагмент мультика «Позитивное мышление» -  | 10 минут | презентация |
| 7 | Упражнение «Тик-так». | 15 минут | таблички |
| 8 | Нейрогимнастическое упражнение «Слон» | 1 минута (по 30 секунд каждой рукой) | группа |
| 9 | Упражнение для стимуляции работы мозга «Шутка»  | 5 — 7 минут | малые группы |
| 10 | Визуализация «Негатив в позитив» | 10 минут | группа |
| 11 | Визуализация «Деньги липнут на мед» | 10 минут | группа |
| 12 | Позитивные аффирмации для поднятия самооценки. - ролик | 3 минуты | интерактивные технологии |
| 13 | Упражнение-якорение (метод) «Фиолетовый браслет» с объяснением правил использования. | 5 минут | браслеты  |
| 14 | Позитивный мультик про достижение целей» Главное успех  | 3 минуты | интерактивные технологии |
| 15 | Рефлексия занятия | 5-7 минут | группа |

**1. Упражнение «Давайте познакомимся» (10 минут)**

Цель: развитие чувства принадлежности к группе, запоминание имен, создание позитивной атмосферы, сближение друг с другом, развитие творческого мышления

Инструкция:

Представьте себе такую ситуацию: вся наша группа в ближайшие выходные отправляется в лес на пикник, и каждый должен взять с собой один предмет. Название этого предмета должно рифмоваться с его именем.

Например: «Я Виктория, и я возьму с собой веселую историю»

**2. Упражнение «Я-надеюсь, я- ожидаю» (7 минут)**

Цель: помочь участникам точнее сформулировать свои надежды и ожидания, способствовать тому, чтобы участники максимально открыто делились мыслями и чувствами.

Инструкция:

Напишите на розовых кружочках свои надежды и ожидания от мастер-класса. подписывать листочки не надо. И давайте создадим из надежд и ожиданий улыбку смайлику.

**3. Правила работы группы** **(3 минуты)**

Цель: формирование единого рабочего пространства, выработка правил поведения в группе на протяжение всего тренинга

Инструкция: «Жизнь — есть игра» Уильям Шекспир. В любой игре есть правила, которые либо создают участники, либо принимают уже установленные. Наш тренинг тоже своеобразная игра, поэтому предлагаю создать правила нашей Т-группы.

**«Правила»**

правило «здесь и сейчас»

консенсус одного участника

правило поднятой руки

активность

откровенность

конфиденциальность

безопасность

правило «Стоп»

возможность помолчать

безоценочность суждений

правило «Пирога» (четкость и точность высказываний)

**4.Упражнение «Какая наша команда?» (5 минут)**

Цель: объединение команды, создание творческой позитивной атмосферы

Инструкция:

объединяемся в три группы по принципу слов, производных от слова «смех»: смешарики, смешинки, смехотворцы.

За 3 минуты каждая группа должна написать максимум ответов на вопрос: «Какие мы?» (Это должны быть прилагательные) Например: «молодые», «красивые» и т.д.

Зачитайте, что у вас получилось- 2 минуты.

**5. Упражнение «Мозговой штурм» (5 минут)**

**Цель:** сбор как можно большего количества идей в процессе коллективного генерирования, освобождение от инерции мышления, преодоление привычного хода мысли в решении творческой задачи, развитие понятийного и творчесокго мышления.

**Инструкция:** дайте определение понятию «Что такое позитивное мышление?»

**6.Информационное сообщение о позитивном мышлении (5 минут)**

**Тема: «Развитие позитивного мышления, как стимул личностного роста»**

**Цель:** формировать позитивное отношение к жизни, положительные установки, мировоспиятие и мотивацию, развивать жизненно необходимые навыки, которые способствуют здоровой счастливой жизни и достижению поставленных целей, профилактика эмоционального выгорания педагогов

**Развивающие задачи:**

развивать умения использовать приемыи техникиформирования позитивных мыслей, которые способны изменить жизнь к лучшему

вызвать позитивные чувства и эмоции: счастье, радость, удовлетворенность собой, умиротворение;

помочь в осознании собственной ответственности за мысли и поступки, в анализе своих установок;

развивать навыки конструктивного взаимодействия;

повысить энергетику благодаря «Энергетической гимнастике»;

развивать творческое мышление и воображение;

мотивировать к личностному росту;

**Эффективность развития позитивного мышления:**

профилактика эмоционального выгорания;

создание атмосферы радости и как следствие, настроя на успех;

достижение поставленных жизненных целей;

развитие интеллекта, в том числе эмоционального;

практическое использование всех органов чувств и (интуиции);

развитие всех типов мышления;

фиксация только позитивных мыслей.

Ежесекундно в наших прекрасных головах роятся сотни тысяч мыслей. И не все они бывают хорошими. Наши мысли-материальны, то о чем мы думаем с нами и происходит. Наша реальность зависит от наших мыслей, поэтому следует мыслить всегда положительно не только в отношении себя, но и в отношении других людей. Позитивное мышление – это могучая сила.

Что же такое позитив и позитивное мышление?

**Позитив** - это сумма трех вещей: [позитивное мировосприятие](http://www.psychologos.ru/articles/view/pozitivnoe_mirovospriyatie), доброжелательность и [радостный стиль жизни](http://www.psychologos.ru/articles/view/radost_zhizni). Это радостная манера общения, видение в людях (и себе) лучших сторон, обращение внимания на светлые и радостные моменты жизни, это доброе отношение к людям.

Эти три слагаемые позитива не всегда живут вместе: можно встретить мудрого человека с позитивным мировосприятием, не склонного к выражению радости, и есть радостные дети, которые радостно ругаются и с явным удовольствием делают гадости своим друзьям и родителям.

**Позитивное мышление -** концепция, применяемая на семинарах по мотивационному развитию личности, а также в соответствующей литературе. Синонимы — «новое мышление», **«правильное мышление»**, «мышление силы» или «ментальный позитивизм». Позитивное мышление не связано с позитивной психологией.

«Ваша судьба в ваших руках, меняйте себя, и вы измените окружающий мир» – говорил Франсуа Ларошфуко.

«Мы то, что мы думаем. Мы всё, что возникает в наших мыслях. Нашей мыслью мы сотворяем мир» – говорил Будда.

Позитивное мышление позволяет выйти из происходящей ситуации и разочарования. Дело в том, что независимо от того, о чём вы думаете, о хороших или о плохих вещах, ваша жизнь принимает соответствующую форму. Негативные мысли могут отвлечь ваше внимание от ваших планов, тем самым сбив вас с пути. Даже нечто хорошее при плохом настроении может показаться настолько незначительным, что вы даже не замечаете этого.

Позитивное мышление может изменить всю вашу жизнь, и это не сказка, а самая, что ни есть действительность. Позитивное мышление ключ к успеху, во всех сферах жизни. Позитивные мысли помогают развить оптимистичное отношение ко всему.

**Составляющие позитивного мышления:**

позитивные представления о себе (самоуважение);

позитивная интерпретация текущего жизненного и прошлого опыта;

позитивные ожидания, касающиеся будущего.

Главное — это позитивные мысли и утверждения, без предлога не, которое подсознание не воспринимает.

В настоящее время феномен позитивного мышления изучается в научных кругах, при этом выявляются как положительные, так и отрицательные его стороны, имеющие избыточные потенциалы, но есть психологи, которые написали книги о мыслительном процессе человека, направленном в позитивное русло:

1. Вадим Зеланд «Трансерфинг реальности»

2. Александр Свияш «Разумный путь»

3. Мария Киреева и Ольга Грибанова «Проблемы позитивного мышления в отечественной и зарубежной психологии»

4. Наталья Куклина диссертация «Позитивное мышление развивающейся личности как социокультурный фактор духовной жизни общества»

5. Нормана Винсента Пила "Сила позитивного мышления»

Посмотрите на людей, которые имеют негативные и позитивные мысли.

Человек с негативным мышлением даже ходит согнувшись, а с позитивным наоборот -голова поднята, улыбка на лице, радость в глазах. Вот почему необходимо думать только о хорошем, о положительном. Позитивный человек-всегда энергичен, потому что куда мысль — туда и энергия человека.

Что значит позитивно? Играючи и с юмором. Вот так.

**Фрагмент мультика «Позитивное мышление» - 3 минуты**

**7.Упражнение «Тик-так» - 15 минут**

Цель: формирование позитивного мышления, трансформация негативных мыслей в позитивные

Инструкция: надо заполнить таблицу, трансформируя негативные мысли в правильные. В таблице 4 графы. Сначала представьте трудную ситуацию, затем опишите чувства, которые испытываете в этой ситуации, затем мысль, которая возникает и, наконец, правильную мысль в утвердительной форме. Помните, наше подсознание не фиксирует частицу «НЕ», поэтому ее употреблять не стоит в правильной мысли. Пример в таблице.

| **«Трудная ситуация»** | **«Испытываемые чувства»** | **«Мысль, вызванная чувствами»** | **«Правильная мысль»** |
| --- | --- | --- | --- |
| Много работы по психопрофмлактике, пашу как лошадь, работы невпроворот | Огорчение, усталость | Снова много работы тащу домой, как уделить внимание семье. | Я полна энергии,со всем успешно справляюсь на работе, я люблю своих родных и близких, уделяю им внимание и время |

Рефлексия. Кто желает высказаться? Что у Вас получилось?(слушаем)

**8. Нейрогимнастическое упражнение «Слон» (1 минута)**

Цель: развитие мозговой деятельности, снятие эмоционального напряжения

Инструкция: встаньте прямо, немного согните ноги в коленях, прижмите правое ухо к правому плечу и вытяните правую руку вперед. Вытянутой рукой рисуем в воздухе горизонтальную восьмерку начиная от центра и вправо-вверх. Глаза следят за кончиками пальцев. Двигается только верхняя часть туловища.(30 секунд). Это же упражнение выполняем левой рукой.

**9. Упражнение для стимуляции работы мозга «Шутка». (5 — 7 минут)**

Цель: стимуляция умственной активности, развитие креативного мышления.

Инструкция: объединимся в три группы смешарики, смешинки, смехотворцы. У каждой группы набор слов. С ними надо придумать шутку, чтобы вызвать положительные эмоции, в частности радость.

**Слова:** школа, психолог, подарок судьбы

работа, семья, забота

психолог, клиент, консультация

**10. Визуализация «Негатив в позитив» (5 минут)**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения, вызвать улыбку и чувство радости, восстановить межполушарное взаимодействие и активизировать нейроэндокринный механизм

Инструкция: Сядьте и расслабьтесь. Закройте глаза. Представьте перед негативную ситуацию в виде картинки, которую необходимо забыть. Это может быть реальная картинка, образная ассоциация, символ и т. д. Мысленно возьмите ножницы , разрежьте картинку сначала по вертикале, затем по горизонтали. У вас получились маленькие квадратики. Теперь рукой их перемешайте. А теперь попытайтесь собрать обратно. Откройте глаза. Произведите проверку. Для этого закройте глаза и представьте снова ситуацию. Если картинка не исчезла, повторите действия снова. Через некоторое время методику можно повторить.

Рефлексия: Получилось ли собрать картинку? Какое чувство испытали?

**11. Визуализация «Деньги липнут на мед» (5-7 минут)**

**Цель:** привлечение финансовых средств, визуализация целей

**Инструкция.** Сядьте и расслабьтесь. Закройте глаза. Представьте, что все ваше тело намазано медом и сверху с небес на вас сыпятся деньги и приклеиваются к вам. Ощутите свое богатство. Откройте глаза. Через два дня вы получите привлеченные средства из будущего.

**12.Позитивные аффирмации для поднятия самооценки.** (жизнеутверждающие установки) **ролик 3 минуты**

**Цель:** повышение самооценки

**13. Подарок «Фиолетовый браслет» с объяснением правил использования.**

Сегодня, я хочу подарить всем фиолетовый браслет. Почему фиолетовый? Во всех религия мира фиолетовый цвет считается цветом добра, умиротворения и любви к ближнему.

**Метод «Фиолетовый браслет»** известен во всем мире. Свыше 7 миллионов людей из более 100 стран прошли этот путь и стали намного счастливее в жизни.

**Что делать?** Достичь того, чтобы браслет был только на одной руке, а мысли ваши были позитивны. Жизнь без жалоб и претензий – изменит к лучшему все вокруг вас! Одеваете на удобную для вас руку. Как только возникает плохая негативная мысль переодеваете браслет на другую руку, формируя мысль положительную.

Чтобы стать позитивнее людям потребовалось носить от 4 до 6 месяцев, чтобы мышление изменилось в лучшую сторону. Желаю удачи в работе над собой.

В чем же его прелесть?

во-первых, вы научитесь контролировать свои мысли. Вы не только привыкнете «думать позитивно», но и поставите этот мега-полезный навык на «полный автопилот».

во-вторых, метод автоматического самоконтроля мыслепотока даст вам пульт управления над своей жизнью, поможет всегда оставаться на «позитивной волне» и, по Закону Притяжения, притягивать к себе лишь позитивные события, обстоятельства и людей.

в-третьих, во время этого «аутотренинга по саморазвитию» вы лучше узнаете и глубже поймете самого себя, свое мышление и образ жизни.

ВЫ ОДНОЗНАЧНО СТАНЕТЕ ЛУЧШЕ!

**14. Позитивный мультик про достижение целей» Главное успех.- 3 минуты**

**15.Рефлексия занятия.**

**СБЫЛИСЬ ЛИ ВАШИ ОЖИДАНИЯ!**

Что запомнилось на занятии?

Что было трудным?

Что удалось вам?