Приложение 2

Элементы тренинга позитивного мышления

Тема: «Сила мыслей»

Позитивное мышление – это человеческая особенность, благодаря которой, личность превращается в своеобразный магнит для окружающих.

Позитивный человек – это, в первую очередь тот, кто способен справиться со своими отрицательными мыслями, превратить их в позитивное настроение, не смотря на наличие сложностей и жизненных задач. Такие личности всегда притягательны для общества, они заряжают своей силой окружающих, дарят позитивный настрой.

Настрой на позитив позволяет людям побеждать там, где, казалось бы, выхода нет.

Цель: создание условий для освоения учащимися способов саморегуляции своего эмоционального состояния.

Задачи:

1. Подобрать упражнения, соответствующие возрасту.
2. Формировать атмосферу взаимной поддержки и доверия.
3. Формировать критическое мышление и адекватные представления о сложности жизненных обстоятельств.
4. Способствовать развитию умения находить верные решения в различных ситуациях.
5. Формировать мотивацию смысложизненного поиска, расширять источники смысла жизни, корректировать психологические механизмы смысложизненного выбора.

Участники: учащиеся 9-х классов.

Тренинг состоит из 1 занятия длительностью 1 час.

Оборудование: мультимедиа, листы А4, цветные карандаши (краски, кисточки, фломастеры).

Структура занятия:

1. Вступление.
2. Разминка.
3. Основная часть.
4. Рефлексия.
5. Вступление (5 мин.).

Ведущий: сегодня мы собрались на занятие, которое называется «Сила мыслей».

Согласно взглядам современной психологии у мыслительного процесса может быть два настроя: положительный или отрицательный. Именно от характера мыслей зависит вся жизнь отдельного человека.

Если личность мыслит негативно, то это говорит о низком уровне способностей ее мозга. Как правило, склонность к негативному мышлению вызвана прошлым опытом самого человека и окружающих его людей.

Тот, кто умеет позитивно мыслить, особенным образом реагирует на все, что с ним происходит. Когда случается неприятность – он задает себе вопрос: а что хорошего я могу вынести из этого? Он не отчаивается, а стремится мыслить, акцентируя внимание на плюсах, а не на минусах. Позитивные люди умеют мечтать, но также и действовать. Они не любят жаловаться, не ищут виноватых, а стараются научиться решать свои проблемы самостоятельно.

Техники позитивного мышления учат нас не игнорировать проблемы и неудачи, а смотреть на них под определенным углом, подразумевающим умение «видеть свет в конце тоннеля», не отчаиваться и доверять миру и близким людям.

1. Упражнение-разминка. «Необитаемый остров».

Инструкция: «Вы попали на необитаемый остров. Кто будет больше всего ждать Вашего возвращения? О ком сильнее всего будете беспокоиться Вы? Какое дело не сможет выполнить никто, кроме Вас? Представьте, что у Вас оказались почтовые голуби, кому бы Вы написали? Кого бы попросили о помощи?»

Кто хочет, высказывается.

Время проведения: 5-7 мин.

3 Упражнение. «Письмо из будущего»

Инструкция: «Предлагаем вам написать письмо из будущего самому себе. Что писать в письме?

1. Кто Вы в будущем. Опишите свою профессиональную деятельность. Это бизнес или высокая должность в какой-то компании, перелеты, командировки, общение с интересным людьми или работа в офисе (другое).
2. Чего Вы достигли?
3. Ваш отдых. Вы путешествуете, плаваете на байдарках, совершаете круизы, лазаете по горам, прыгаете с парашютом, ходите в рестораны, путешествуете по экзотическим местам с семьей.
4. Личная жизнь (сколько детей, внуков).
5. Ваш материальный достаток.
6. Дайте совет себе нынешнему.
7. Позитивное пожелание»

Время проведения: 30 мин.

4 Упражнение. «Букет цветов»

Инструкция:

«1 этап. Разделите лист на две половины. Субдоминантной рукой (не тренированной) рисуем увядший букет цветов на левой половине листа.

2 этап. Закрываем глаза, представляем, что символизирует для Вас этот букет. Не открывая глаз, представляем, что купаемся в чистой воде (плаваем в реке, стоим под душем и т.д.).

3 этап. Открываем глаза, на правой стороне листа рисуем оживший букет, освеженный водой, обновленный. Свежая вода освежает цветы, свежие мысли – нашу жизнь.

Вывод: мы сами нуждаемся в обновлении. Левая рука связана с душой, с сердцем, выводит наружу бессознательное.

Время проведения: 12 мин.

5. Итог занятия. Рефлексия:

1. Что оказалось труднее всего?

2. Что нового узнали о себе?

3. Что чувствовали, когда выполняли задания?

Время проведения: 5 мин.