

Тренінгове заняття

«Позитивне мислення в нашому житті»

Доброго дня!

Мотивація. Важливим формуванням у людини є формування навичок позитивного мислення та здорового оптимізму. Позитивне мислення, як один із способів психічної саморегуляції, характерне тим, що людина свідомо контролює свої думки і не дозволяє укорінюватися негативним думкам, емоціям. При цьому вірить у себе, вірить у кінцевий успіх, залишається при будь-яких обставинах оптимістом, займає активну життєву позицію. Воно характерне, як правило, позитивній Я-концепції особистості і певною мірою є звичкою.

Темою нашого заняття буде:

Тема: «Позитивне мислення в нашому житті»

Форма проведення: психологічний квест.

– Може хто скаже, що таке квест?

Довідка: Квест (від англ. *quest* - пошук, пошуки пригод) - послідовне виконання заздалегідь підготовлених завдань командами або окремими гравцями.

Мета тренінгового заняття:

- Виявити рівень обізнаності учнів про позитивне мислення та світосприйняття;
- Удосконалити знання учнів про позитивне мислення;
- Сформувати в учнів вміння позитивного сприйняття себе та оточуючих.

Правила квесту:

- бути доброзичливим;
- говорити по черзі;
- бути толерантним;
- слухати та чути.

Дозвольте представити вам групи учасників квесту:

В нашому квесті беруть участь 4 групи:

1. Група кухарів, кондитерів
2. Група офіціантів, барменів
3. Група продавців
4. Група касирів в банку

Групи сформовані згідно професій, які ви здобуваєте.

Завдання 1

Першим завданням нашого квесту буде – **знайти позитивні риси особистості.**

На столах у вас лежать листочки, де написані різноманітні риси людей, з них необхідно вибрати та підкреслити маркером тільки позитивні риси.

На виконання – 1 хв.

По черзі перераховуйте риси, які ви підкреслили.

Дякую.

Риси характеру, список яких широкий, включають в себе доброту. Добрі люди відкриті світу, завжди готові прийти на допомогу нужденним. Вони відмовляються від зла, тому що розуміють, що погані вчинки ні до чого доброго не приведуть. Протилежною рисою характеру буде злоба.

Відмінна якість характеру — сміливість. Сміливі люди завжди попереду. Їх не лякають ніякі життєві труднощі, все їм по плечу. Говорячи про сміливість, не можна не згадати ще й хоробрість. Відвага також є чудовою якістю людського характеру.

Товариськість. Вона допомагає нам налагоджувати контакти з іншими людьми, заводити нові знайомства. Людина — істота соціальна. Це означає, що, живучи в суспільстві, необхідно вміти контактувати з людьми. Нетовариськість — негативна риса характеру. Бути одинаком добре, але не завжди. Варто подумати про те, що чекає на нас попереду. Рано чи пізно все одно захочеться бачити поруч із собою людей, на яких дійсно можна покластися.

Отже, ми віднайшли риси позитивної людини:

- доброта
- сміливість
- товариськість
- доброзичливість;

- відкритість;

- відкритість новому;

- серйозність;

- добродушність;

- стриманість;

- тактовність;

- цілеспрямованість;

- наполегливість

Термін «позитивне мислення» прийшов до нас із західної прикладної психологічної літератури.

– Як ви думаєте, що таке «позитивне мислення»?

Позитивне мислення – це вміння перетворювати мінуси в будь-якій життєвій ситуації в плюси.

Позитивного мислення:

- Позитивне мислення є ефективним інструментом на шляху до успіху. Мрії можна перетворити на цілі, якщо не вважати їх неможливими. А позитивне мислення допомагає досягати цілей, усуваючи бар'єри в нашій свідомості.

- Додає впевненості в собі і своїх силах. Багато справді талановитих і розумних людей не використовують свій потенціал через страх провалитися і заниженої оцінки своїх здібностей. Позитивне мислення дає силу повірити у свої можливості, що значить, і реалізувати їх.
- Допомагає впоратися з невдачею. Промахи і прикрі помилки, смуги неприємностей трапляються з кожним. Оптимістичний настрій допоможе уникнути ниття і депресії. Замість цього можна просто йти далі, сприймаючи невдачі, як тимчасовий чинник і важливий життєвий урок.
- Робить людину «бажаною» для інших. Всі знають, що щира посмішка і гарний настрій добре впливають на інших людей. Такі люди мають більше друзів, успішніші в роботі, ніж песимісти, які відбирають життєву енергію.

Завдання 2 «Позитивне мислення».

Інструкція: Вам під силу розірвати ланцюг стресу, замінивши негативні думки на позитивні. Позитивне (оптимістичне) мислення послаблює емоційне напруження, допомагає знайти ефективне рішення і діяти відповідно до обставин.

Вам потрібно змінити негативні думки на позитивні.

*Негативні думки, які
поглиблюють стрес:*

- «У мене нічого не вийде»;
- «Усе пропало»;
- «Це безнадійно»;
- «Не варто й починати»;

*Позитивні думки, які
допомагають зберегти
самоконтроль:*

- «Я зроблю все, що в моїх силах, а коли не вийде, я це переживу»;
- «Це не кінець світу»;
- «Ще не все втрачено»;
- «Треба хоч спробувати»;

- «Я не зможу»;
- «Я ніколи не переймаюся через дрібниці»;
- «Я безнадійна людина».
- «Я дивлюся на світ з оптимізмом».

Отже, формула позитивного мислення звучить приблизно так: «Було б добре, якби ми завжди отримували те, що хочемо. Ми робимо для цього все можливе. Та якщо, попри наші зусилля, бажання не здійснюється, ми почуваємося трохи розчарованими, але не впадаємо у відчай, не панікуємо, не зневажаємо себе чи інших людей».

Поглянемо на переваги позитивного мислення:

- Більше друзів і хороші взаємини з оточуючими. Всім подобаються позитивні особи, що живуть в гармонії з іншими. З ними приємно спілкуватися, вести справи.
- Здоров'я нервової системи і не лише. Люди, схильні до негативізму, частіше хворіють на психічні захворювання і захворювання серця.
 - Сильна мотивація. Це те, що нас рухає до мети. Позитив – це пальне для мотивації.
 - Успіх. Думки мають схильність втілюватися в життя. Якщо Ви думаєте про подію, що наближається, як про успішну, такою найчастіше вона і буде. Або, якщо Ви вважаєте, що з легкістю поборете яку-небудь хворобу, то у Вас різко збільшуються шанси видужати. Жити набагато приємніше, коли відчуваєш себе щасливим і позитивним.

В психології існують «Три чарівні питання». Вони допоможуть вам, здавалося б, в безнадійних ситуаціях. 1. Що в тому, що сталося є хорошого? 2. Чому я можу навчитися? 3. Як я можу виправити ситуацію і отримати при цьому задоволення?

Завдання 3.

А зараз я вам пропоную сформувати позитивні якості майбутніх професіоналів своєї справи. Кожна група описує якості згідно професій, які ви здобуваєте.

На виконання завдання вам відводиться 5 хвилин.

Дякую всім за роботу. Ми побачили, що у різних професій набір позитивних якостей переплітається, тобто все ж таки в залежності від самої особистості, від рис характеру самої людини.

«Уявна розмова зі своєю професією»

Мета: розвиток внутрішньої мотивації особистості.

Ваша професія — це не тільки диплом, робоче місце, зарплата, колеги. Вона матеріалізується не тільки в зовнішніх атрибутах, які можна побачити, відчуті на дотик. Вона — це тисячі інших людей, котрі теж наповнюють її певною кількістю енергії. Уявіть собі, що ваша професія — жива істота. Як і з будь-якою живою істотою, з нею можна і потрібно спілкуватися: дякувати їй, хвалити, поважати, просити тощо.

Полюбіть свою професію — і вона полюбить вас! Можна витратити десятиліття на свою професійну діяльність, але якщо працювати «без вогника», «без душі», без інтересу, то і результати діяльності будуть невтішними. Не чекайте в такому разі віддачі від неї. А якщо працювати творчо, «з вогником», вкладаючи всю душу в роботу, результат, як правило, виправдає себе.

Психологічний ефект від виконання цієї вправи полягає в тому, що ви впливаєте на свої інтереси, потреби, мотиви, на своє ставлення до професії.

Оволодіння позитивним мисленням допомагає вам реалізувати свій потенціал та творити своє життя.

Якщо наполегливо та пристрасно йти до нього, воно дасть вам:

- віру в свої сили;
- реалізації свого творчого потенціалу;
- сприяє досягненню успіху в будь-якій справі;
- успішне подолання перешкод, невдач, криз;

- більш „спокійну” адаптацію до змін у житті;
- оптимізм, самовладання, доброзичливість, задоволення життям;
- добрі відносини з людьми;
- здоровий спосіб життя тощо.

Ви має знати та розуміти, що ви відповідає за свої стосунки з іншими людьми, за свою поведінку у різних сферах діяльності, в навчальній та трудовій, за становлення і саморозвиток свого "Я" та за інших людей. Важливо, щоб ви брали на себе відповідальність за те, чого від них ніхто не вимагав, виходили за межі актуальної необхідності в потенційну. Варто усвідомлювати негативне у власній поведінці і концентрувати увагу на позитивних сторонах своєї особистості.

Завдання 4 «Мій портрет у променях сонця»

Мета: сприяти позитивному сприйняттю «СВОГО «Я».

Хід вправи: подумайте та дайте відповідь на запитання: **«Чому кожен з вас заслуговує на повагу?»**. У вас на столах лежить роздатковий матеріал для даної вправи – сонечки. У центрі сонячного кола можете записати своє ім'я, а вздовж сонячних променів запишіть свої позитивні риси. Намагайтеся, щоб сонячних променів з позитивними рисами було якнайбільше.

Хто бажає, можете зачитати список своїх рис.

Працюйте. На виконання вам дається 4 хвилини.

Поради з підвищення самоповаги:

1. Пам'ятайте про свої позитивні риси, замість того, щоб пам'ятати погане.
2. У всьому, що робите, намагайтеся знайти позитив. Привітайте себе з цим успіхом.
3. Постійно згадуйте свої успіхи.
4. Пробачте собі помилки.

Суттєвою умовою виховання емоційної культури та позитивного мислення є також своєчасне набуття таких умінь:

- уміння управляти своїми бажаннями;

- уміння контролювати емоції, настрої;
- уміння правильно розпізнавати і оцінювати емоційний стан інших людей;
- уміння правильно оцінювати емоційну ситуацію і адекватно реагувати на неї;
- уміння бачити причини і шляхи усунення негативних емоцій.

Важливим умінням є уміння замінити одні почуття іншими. Негативні емоції доцільно замінити позитивними, на почуттях небажаного характеру непотрібно концентрувати увагу, замість цього необхідно заповнювати уяву приємними образами та згадками.

Тест «Чи володієте ви позитивним мисленням?»

Мета: визначити наявність позитивного мислення у педагогів.

Інструкція. Дайте відповіді на запитання. Варіанти відповідей: «так», «сумніваюсь», «ні».

1. Чи відчуваєте ви себе молодшим за свій вік?
2. Ви достатньо самовпевнена людина?
3. Вас пригнічує робота з примусу?
4. Вас надихає класична музика?
5. Ви проти ідеї усамітнення?
6. У вас немає комплексу неповноцінності?
7. Іноді вам здається, що все можливо зробити?
8. Часто вам притаманний ентузіазм?
9. Чи можете ви змінити невдалий хід подій?

10. Чи достатньо ви наполегливі у досягненні своєї мети?
11. Чи вважають вас люди енергійною людиною?
12. У вас рідко бувають депресивні думки?
13. Ви часто змінюєте свої захоплення?
14. Чи часто ви буваєте задоволені собою?
15. Чи легко ви сприймаєте черговий виклик долі?

Обробка результатів.

За кожную відповідь «так» поставте собі 2 бали, якщо ви сумніваєтесь-1 бал, за відповідь «ні»- 0 балів.

Якщо сума ваших відповідей становить більше 17 балів, то ви володієте позитивним мисленням. Це гарний результат, оскільки у вас є всі шанси бути щасливою людиною. Не забувайте, що доля посміхається тим людям. Які мають добрі наміри та наполегливо працюють над собою.

Якщо ви набрали менше 17 балів, вам варто переосмислити свої погляди на життя та оточуючий вас світ. Треба навчитися боротись зі своїми негативними емоціями. Тоді фортуна посміхнеться вам, ви станете справжнім оптимістом, впевненим у собі.

Дякую!

Позитивне мислення властиве людям, здатним знаходити позитивні моменти в самих непростих ситуаціях. Чому психологи рекомендують завжди мислити позитивно? В першу чергу тому, що негативні емоції не тільки фарбують світ в чорний колір, але й перешкоджають розвитку людини.

Негативні думки дуже прилипливі і тягнуть за собою такі ж. Результат цього — стрес, депресія, невроз, невпевненість у собі і своїх можливостях. Це заважає людині інтелектуально розвиватися, рости в професійному плані, повноцінно спілкуватися з іншими людьми.

У складній ситуації не поспішайте думати про погане і звинувачувати когось. Сприймайте проблему як завдання, яке потрібно вирішити, як урок, який потрібно засвоїти, щоб у майбутньому не допустити подібного.

Ось лише кілька порад, які допоможуть розвинути силу вашого позитивного мислення:

- 1) завжди використовуйте тільки позитивні слова і в думках, і під час розмови, наприклад: “я можу”, “я здатний”, “це можливо”, “я зможу це зробити”;
- 2) пропускайте у свою підсвідомість тільки відчуття сили, щастя та успіху;
- 3) ігноруйте негативні думки, замінюючи їх оптимістичними;
- 4) перш, ніж почати будь-яку справу, чітко передбачайте у своїй свідомості її успішний результат;
- 5) більше посміхайтесь, це допоможе мислити позитивно;
- 6) дивіться фільми, які допомагають відчувати себе щасливим;
- 7) завжди сидіть і ходіть з прямою спиною, це зміцнить впевненість у собі і наповнить внутрішньою силою.

Завдання 5 «Незакінчене речення»

І на закінчення, пропоную вам, по-бажанню, висловитись по даній темі. З даного заняття я зрозумів... (або, продовжіть речення...)

Закінчити наше засідання я б хотіла музичним твором Олексія Мишкіна.

Дякую за увагу!

Використана література

1. Барви творчості.- К., 1995.
2. Мартинюк І.О., Соболева Н.І. Люди і ролі.-К.,1993.
3. Психологія й педагогіка життєтворчості.- К.,1996.
4. Савич Ж.В., Сивогракові З.А., Петрик О.М.та ін. Вирішувати нам – відповідати нам. Методичні рекомендації з проведення тренінг-курсу підлітками-інструкторами: Посібник.- К.:Навчальна книга, 2002.
5. Марасанов Т.И. Социально-психологический тренинг: – М.: Кошто-центр, 2001.

