Муниципальный конкурс профессионального мастерства педагогов

 «Моя методическая находка» в 2025г

Номинация: **Творческая мастерская педагога**

Занятие с педагогами с элементами тренинга«Позитивное мышление»

Ухова Оксана Сергеевна

педагог-психолог МОУ Брейтовской СОШ

2025г.

**Пояснительная записка**

 Темп нашей жизни увеличивается и все сложнее за ним успеть. Большой отдачи требует работа, а еще семья, дети и на собственное «я» совсем не хватает времени. Поэтому в последнее время много говорят и пишут о таком явлении, как  эмоциональное (профессиональное) «выгорание».

 Эмоциональное выгорание – это синдром, который развивается на фоне хронического стресса и характеризуется эмоциональным, умственным и физическим истощением. В поведении **человека появляется** раздражительность, снижение интереса к работе, избегание общения, увеличение конфликтности.

 В современном мире профессия педагога становится все напряженнее, образовательные стандарты требуют полной отдачи на работе, а идти в «ногу со временем» все сложнее и сложнее, мир и требования в нем меняются, требуя того же от современного человека. Вывод напрашивается сам собой, педагоги подвержены выгоранию из-за высокой степени ответственности, эмоциональной вовлеченности и постоянного общения с учениками и их родителями.

 Задача психолога в работе с педагогами не только помочь им распознать признаки выгорания, но и обучить их техникам саморегуляции и управления стрессом. Раннее выявление и своевременные меры помогут избежать серьезных последствий и сохранить профессиональное здоровье учителя.

 Наиболее эффективным способом профилактики синдрома эмоционального выгорания является техника позитивного мышления. Она включает в себя ряд стратегий и практик, направленных на изменение негативного мышления на позитивное, что может улучшить общее эмоциональное состояние и благополучие. Позитивное мышление – это не отрицание проблем, а скорее способность видеть возможности и находить решения, даже в трудных обстоятельствах.

 Распространено мнение, что позитивное мышление – черта характера, однако доказано, что это навык, которому можно и нужно учиться. Регулярная практика и применение техник позитивного мышления помогут педагогам не только улучшить свое психологическое состояние, но и создать более благоприятную среду для учебы и развития детей.

 В нашем районе педагог - психолог работает только в одной школе, поэтому занятие с педагогами по обучению техники позитивного мышления было целесообразно провести в рамках августовской конференции работников образования. В целом, занятие по теме «Позитивное мышление» для педагогов направлено на то, чтобы сделать их более оптимистичными, уверенными в себе и способными эффективно справляться с профессиональными и личными вызовами, создавая позитивную атмосферу в образовательных учреждениях.

**Карта занятия**

|  |
| --- |
| **Организационная информация** |
| Творческая группа, реализующая занятие | педагог-психолог |
| Направление занятия | Личностное развитие |
| Участники занятия, количество человек | Педагоги, от 10 до 20 чел. |
| Продолжительность занятия | 40 мин.  |
| **Методическая информация** |
| Тема занятия | «Позитивное мышление» |
| Тип занятия | Комбинированное занятие  |
| Форма занятия | Практическая, с элементами психологического тренинга (групповое обсуждение, дискуссия). |
| Формы организации деятельности участников | фронтальная, индивидуальная. |
| **Цель занятия** | Развить навыки оптимистичного восприятия мира и себя, научить управлять своими эмоциями, справляться со стрессом и повысить свою психоэмоциональную устойчивость. |
| **Задачи занятия** | * Познакомить с понятием позитивного мышления, его роли в жизни человека;
* Развить навыки управления эмоциями;
* Познакомить с приемами стрессоустойчивости;
* Содействовать общему благополучию и профилактике эмоционального выгорания;
* **Совершенствовать коммуникативные навыки.**
 |
| **Методические приемы** | **Наглядные**: демонстрация мультфильма «Ох и Ах», притчи: «О добре и зле»,«Притча о жизни – разноцветная реальность»**Словесные**: использование в деятельности на занятии технологии «проблемного диалога», приема «постановка проблемного вопроса», беседа, дискуссия.**Практические**: выполнение заданий на развитие позитивного мышления, прием «Рефлексия».**Методы проблемного обучения**: прием «Проблемного вопроса». |
| **Материалы и оборудование** | Ноутбук, проектор, видеозаписи; притча «О добре и зле» https://www.youtube.com/watch?v=rJ-0WbUWR0A&list=RDrJ-0WbUWR0A&start\_radio=1, мультфильм «Ох и Ах» https://www.youtube.com/watch?v=YgpUciMZxxU, «Притча о жизни – разноцветная реальность»  https://www.youtube.com/shorts/G1pZSA60CI8 , презентация к занятию, карточки с предсказаниями, ручки. |

**Занятие для педагогов с элементами тренинга «Позитивное мышление»**

**Цель:** Развить навыки оптимистичного восприятия мира и себя, научить управлять своими эмоциями, справляться со стрессом и повысить свою психоэмоциональную устойчивость.

**Задачи:**

* Познакомить с понятием позитивного мышления, его роли в жизни человека;
* Развить навыки управления эмоциями;
* Познакомить с приемами стрессоустойчивости;
* Содействовать общему благополучию и профилактике эмоционального выгорания;
* **Совершенствовать коммуникативные навыки.**

**Ход занятия**

**I.Организационно-мотивационный этап**

**Педагог-психолог:**

 - Здравствуйте уважаемые коллеги. Я рада вас видеть на нашем занятии.

 - Наша жизнь на 10% состоит из того, что с нами происходит и на 90% из того как мы относимся к происходящему. Но почему на одно и тоже событие люди реагируют по-разному? Одни ищут возможности, другие сокрушаются о потерях. Прежде чем мы начнем наш разговор, давайте посмотрим мультфильм «Ох и Ах» (5мин.53сек.)

 - Как вы думаете, о чем сюжет мультфильма?....*ответы педагогов*

 *-* Главная идея мультфильма в том, что важно сохранять позитивный настрой и уметь радоваться жизни. Чему мы и будем сегодня учиться.

**II.Основной этап**

**Педагог-психолог:**

СЛАЙД № 1

«Если вы хотите изменить что-то малое в своей жизни, тогда измените свое отношение и поведение, если хотите произвести большие, весомые перемены, тогда вам нужно изменить свое мышление». А.Энштейн

 - Тема нашего занятия «Позитивное мышление». Объясните своими словами, что такое позитивное мышление и какова его роль в жизни человека? ....*ответы педагогов*

СЛАЙД № 2

 **Позитивное мышление** – это подход к жизни, характеризующийся оптимистичным взглядом на мир, сосредоточением на хороших аспектах ситуаций и верой в собственные силы.

Выделяют три составляющие позитивного мышления:

1.Позитивное убеждение (убеждающие высказывания с акцентом на то, что человек желает иметь, вербальная формула).

2.Позитивный настрой – вера в собственный успех.

3.Позитивное восприятие – видение событий или явлений в позитивном ключе.

 Позитивное мышление вызывает позитивные чувства и эмоции: счастье, радость, удовлетворенность собой, умиротворение. Негативное мышление вызывает в основном, негативные эмоции: страх гнев, ревность, разочарование, уныние.

**Педагог-психолог:**

**СЛАЙД № 3**

 -Давайте поиграем в игру«Гороскоп эмоций» и определим свои эмоции.

***Цель:*** формирование позитивного мышления.

***Задачи:***

• создать положительные эмоции;

• снять напряжение.

***Материалы и оборудование:***картинки:перья птиц, стеклянные камешки, массажные мячики-ежики, пластмассовые цветные шарики.

***Инструкция:*** «Выберите, пожалуйста, 1 предмет, который вам больше всего понравился или привлек ваше внимание. Запомните его».

***Интерпретация:***

• Вы выбрали перо! Вы легки на подъем; общительные, хорошие слушатели; нежные и ласковые, впечатлительные и тонкие натуры; готовы любого поддержать в трудную минуту и рассмешить, поднять настроение; вы с чувством юмора.

• Кто выбрал стеклянный камешек (бусинку) – у вас всегда все гладко, да сладко; вы открыты душой, легки в общении, гибкие натуры; не подвержены чужому влиянию; гламурные, изящные и хорошо разбираетесь в моде.

• Если вы выбрали мячики-ежики – вы загадочные и привлекательные натуры; шустрые, энергичные и веселые; не даете себя в обиду, можете постоять за себя; заботитесь о своем драгоценном здоровье; вы легко справляетесь с любой ситуацией, всегда найдете выход.

• У кого оказались цветные шарики – это значит, что вы веселые и бодрые, жизнерадостные и энергичные; открытые, добрые и доверчивые; общительные; вы всегда впереди, стремитесь к победе; вас везде замечают; с вами вместе – всегда праздник, вы душа компании.

**Педагог-психолог:**

**СЛАЙД № 4**

 Бывают мысли положительные добрые, хорошие о себе и окружающих, которые улучшают настроение, несут заряд бодрости, здоровья, увеличивают силы не только психические, но и физические. Такое мышление называется положительным или «позитивным». А людей называют оптимистами, как герой из просмотренного нами мультфильма, которого зовут АХ.

 **К основным характеристикам людей с позитивным типом мышления (оптимисты) можно отнести:**

− поиск преимуществ во всем;

− большой интерес к получению новой информации;

 − неугомонное стремление улучшать свою жизнь;

- создание идей, планирование;

− стремление много работать ради достижения поставленных целей;

 − нейтральное и позитивное отношение к окружающим людям;

− наблюдение за успешными людьми, благодаря чему учитывается их опыт и знания;

− спокойное отношение к своим достижениям;

− щедрость в эмоциональном и материальном плане (с соблюдением чувства меры).

**Педагог-психолог:**

 А бывают мысли отрицательные, плохие, которые приносят себе и другим людям не только плохое настроение, неуверенность в себе, недоверие к окружающим, но и ухудшение физического здоровья, если они надолго «поселяются» у нас в голове. Такое мышление называют отрицательным или, как говорят «негативным». А людей называют пессимистами, как герой из просмотренного нами мультфильма, которого зовут ОХ.

**К основным характеристикам людей с негативным типом мышления (пессимисты) можно отнести:**

− стремление жить привычным образом жизни;

− поиск отрицательных сторон во всем новом;

 − отсутствие желания получать новую информацию;

− тяга к ностальгии;

 − ожидание более тяжелого времени и подготовка к нему;

− выявление подвохов в своих и чужих успехах;

− хочется получить все и сразу, при этом ничего не делать;

− негативное отношение к окружающим людям и нежелание сотрудничать;

− отсутствие в настоящей жизни положительных сторон;

 − наличие весомых объяснений того, почему невозможно улучшить жизнь;

− скупость в материальном и эмоциональном плане.

**Педагог-психолог:**

 Народная мудрость гласит: «Судьба судьбой, а выбор за тобой». Именно он определяет нашу судьбу.

 Давайте послушаем притчу «О добре и зле» (3мин 45сек)

 - О чем она?..... *ответы педагогов*

 Грустная, но очень поучительная притча. В одно окно смотрели двое, а видели абсолютно разное. Первое правило позитивного мышления это поиск в любой ситуации позитива. Оно позволяет нам выйти из сложившейся ситуации с достоинством и избежать разочарования. А смысл данной истории заключается в  осознании важности выбора правильного пути и в понимании, что добро и зло могут сосуществовать, но выбор между ними всегда остается за человеком.

 Позитивное мышление ключ к успеху, во всех сферах жизни. Позитивные мысли помогают развить оптимистичное отношение ко всему.

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

**Упражнение «Счастливое сердце»** (5 мин.)

*Цель:* развитие позитивного мышления.

*Задачи:* развитие навыков самопознания, формирование навыков позитивного восприятия мира, развитие позитивной Я-концепции, развитие навыков эмоциональной саморегуляции.

*Материалы и оборудование:* «Счастливое сердце» (игровой элемент, Мягкая игрушка в форме сердца, карточки с ситуациями.(Приложение 1)

**Педагог-психолог:**

 *-*Я хочу предложить вам поиграть в игру, которая называется «Счастливое сердце» Человек, который взял в руки игрушку в форме сердца, становится самым счастливым человеком. А я буду зачитывать вам различные ситуации, а ваша задача, найти в ситуации, предложенной вам, позитивные стороны. Другими словами, посмотрите на ситуацию глазами счастливого человека-оптимиста. *(Участники игры, отвечают на предложенную ситуацию в позитивном ключе.)*

 -Тому, кто затрудняется дать позитивный ответ, остальные участники игры помогают, предлагая свои варианты.

*Ожидаемый результат:* Участники получают эмоциональную разрядку и позитивный настрой.

**Педагог-психолог:**

- Второе и третье правило позитивного мышления - это убеждение и настрой. Если ожидаешь плохого, то ты его и получаешь. И наоборот. Можно приобрести такую силу духа, благодаря которой любая стрессовая, критическая ситуация в жизни будет иметь положительные стороны. Давайте послушаем притчу «Разноцветная реальность».(3мин.)(Приложение 2)

 - Расскажите о том, какие мысли и чувства возникли у вас, прослушав эту притчу?....*ответы педагогов*

**Упражнение «Ресурсы рода»**

Цель: увеличение внутренних личностных ресурсов, развитие позитивной жизненной установки, повышение самооценки.

 **Педагог-психолог:**

 -Вспомните своих родственников. Чем они хороши? Чем знамениты? (например, дедушка – гармонист, у бабушки – красивые волосы, она умела хорошо вязать, шить и т.п.). Через вязаные носки бабушка передавала свою заботу, свое чувство любви. Вспомните семь достоинств вашего рода. Назовите 3-5 ваших положительных качеств, которые помогут укрепить и разнообразить ресурсы рода.

**Педагог-психолог:**

 Педагог в современных условиях обязательно должен владеть навыками снятия стрессового напряжения, которое неизбежно возникает в процессе работы.

 Существуют разные способы снятия стресса. Разные народы мира имеют свои обычаи. Среди них есть обычай на определенный праздник избавляться от всего ненужного. Дело в том, что наше физическое пространство не может вмещать бесконечно много вещей. Чтобы было место новому, необходимо избавиться от старого. Выбросив старое, мы освобождаем место для нового, которое будет радовать нас, доставлять нам удовольствие. То же происходит и с нашей душой. Мы накапливаем и сохраняем в душе радостные, светлые чувства. Но в жизни происходят, к сожалению, и неприятные для нас, печальные, подчас трагические события. Мысли о них нас долго не покидают, мешают нам идти вперед, не дают возможности радоваться жизни.

 Но каждый человек хочет быть счастливым. Для того чтобы получать от жизни добрые, светлые, радостные чувства, необходимо избавиться от старого и ненужного, разрушающего нас, избавиться от душевного хлама. Чтобы поселилась радость в душе, надо освободить для нее место.

 - Я предлагаю вам выполнить упражнение **«Избавляемся от ненужного»**

 Мы напишем на бумаге все то, что мешает нам, от чего мы хотим избавиться. Но прежде чем решить, действительно ли это вам не нужно, очень хорошо подумайте. И только если вы абсолютно уверены, что хотите от этого избавиться, – запишите. Затем мы все это уничтожим, выбросим все в корзину тревожности. И пусть в наших душах поселятся светлые, радостные чувства.

**III.Заключительный этап. Рефлексия.**

**Педагог-психолог:**

 -Поделитесь впечатлениями о том, какие чувства вы испытали в процессе тренинга? Что было интересным для вас? *(используем символ сова)*

**Педагог-психолог:**

 -Спасибо всем за участие и искренность. Надеюсь, что наша встреча не пройдет бесследно в вашей жизни, что, что-то вам пригодиться и возможно над чем-то вы задумаетесь. Желаю всегда понимать себя и других. А на прощанье я вам предлагаю, для желающих, не заглядывая в коробку выбрать для себя «предсказание» и прочитать его вслух перед всеми и тогда оно обязательно исполнится.(Приложение 3)

Приложение 1

***Карточки с предложенными ситуациями и возможными вариантами ответов к игре «Счастливое сердце»***

**Директор отчитал вас за плохо выполненную работу.**

• Я сделаю соответствующие выводы и постараюсь не допускать ошибок.

• В следующий раз постараюсь выполнять свою работу лучше.

**На работе задержали зарплату.**

• Можно сэкономить на чем-то.

• Можно теперь сесть на диету.

**По дороге на работу Вы сломали каблук.**

• Хороший повод купить новые сапоги.

• Пройдусь босиком.

• Ситуация вызовет сочувствие коллег.

**Большинство ваших учеников на открытом занятии показали себя очень слабо.**

• Хорошая возможность проанализировать, какой материал дети недостаточно хорошо усвоили.

**Вы внезапно заболели.**

• Хороший повод отдохнуть.

• Заняться наконец-то своим здоровьем.

• Прочесть книги по ЗОЖ (здоровому образу жизни).

**Вас бросил муж.**

• Теперь не нужно тратить время на стирку, глажку, готовку, можно тратить свое время на себя.

• Больше времени на хобби.

• Возможность пересмотреть отношения и оценить чувства.

**Вы попали под сокращение.**

• Хорошая возможность заняться чем-то другим, сменить род профессиональной деятельности.

• Новый коллектив, новые перспективы.

**У Вас возник конфликт с мамой ученика.**

• Хорошая возможность выяснить взгляды конфликтных сторон на воспитание ребенка.

**Вас отправили в отпуск в ноябре.**

• Наконец, отдохну!

**В класс поступил гиперактивный ребенок.**

• Есть возможность попробовать свои силы в работе с такими воспитанниками.

• Это хорошая возможность освоить новые методы работы с группой.

Приложение 2

**«Притча о жизни – разноцветная реальность»**

Один старый и очень мудрый китаец сказал своему другу: Рассмотри комнату, в которой мы находимся, и постарайся запомнить вещи коричневого цвета. В комнате было много чего коричневого, и друг быстро справился с этой задачей. Но мудрый китаец попросил его: Закрой глаза свои и перечисли все вещи... синего цвета! Друг растерялся и возмутился: «Я ничего синего не заметил, ведь я запоминал по твоей указке только вещи коричневого цвета!» На что мудрый человек ответил ему: «Открой глаза, осмотрись, ведь в комнате очень много вещей синего цвета». И это было чистой правдой. Тогда мудрый китаец продолжил: «Этим примером, я хотел тебе показать правду жизни: если ты ищешь в комнате вещи только коричневого цвета, а в жизни – только плохое, то ты и будешь видеть только их, замечать исключительно их, и только они будут тебе запоминаться и участвовать в твоей жизни. Запомни: если ты ищешь, плохое, то ты обязательно его найдешь и никогда не заметишь ничего хорошего. Поэтому если всю жизнь ты будешь ждать и морально готовиться к худшему – то оно обязательно произойдет с тобой, ты никогда не будешь разочарован в своих страхах и опасениях, но будешь находить им новые и новые подтверждения. Но если ты будешь надеяться и готовиться к лучшему, то ты не будешь притягивать плохое в свою жизнь, а просто рискуешь, всего лишь, иногда быть разочарованным – жизнь невозможна без разочарований. Ожидая худшее, ты упускаешь из жизни все то хорошее, что в ней на самом деле есть. Если ожидаешь плохого, то ты его и получаешь. И наоборот. Можно приобрести такую силу духа, благодаря которой любая стрессовая, критическая ситуация в жизни будет иметь и положительные стороны».

Приложение 3

**Сюрпризный момент «Позитивная коробка с предсказаниями»**

- Счастье заразительно. Чем счастливее вы, тем счастливее те, кто вокруг нас.

- Любите жизнь, и она полюбит вас.

- Никогда не отказывайся от того, что заставляет тебя улыбаться.

- Чтобы увидеть радугу, нужно пережить дождь.

- Мечтать. Верить. Стремиться. И тогда всё сбудется.

- Может и не получиться, но попробовать стоит всегда.

- Не удивляйтесь, если сегодня вдруг начнут сбываться несбыточные мечты. Вы этого достойны!

- А впереди ещё целая жизнь, наполненная как хорошим, так и нереально хорошим, а всё плохое, что было - это лишь прелюдия к счастью.

- Пусть сегодня будет все ВЕЛИКОЛЕПНО, а в остальные дни - все ЗАМЕЧАТЕЛЬНО!

- Дарите друг другу приятности!

- Когда думаешь о хорошем, то все складывается как надо.

- Не превращайте свою книгу жизни в жалобную!

- Не теряйте хорошего настроения, а то другие подберут!

- Чудеса - там, где в них верят, и чем больше верят, тем чаще они случаются.

- Тебе никогда не дается желание без того, чтобы не давались силы осуществить его.

- Когда чего-нибудь сильно захочешь, вся Вселенная будет способствовать тому, чтобы желание твоё сбылось.

- Нельзя себя ограничивать. Чем больше вы мечтаете, тем большего добьетесь.

- Нет причин не идти на зов своего сердца.

- Пусть в жизни всегда будет момент для счастья, повод для улыбки и время для мечты.

- Целься в луну! Даже если промахнешься, окажешься среди звезд.

- Смейся чаще, люби больше — проживешь дольше!

- Будет новый рассвет — будет море побед и не верь никогда в то, что выхода нет.

- Чудеса — там, где в них верят, и чем больше верят, тем чаще они случаются.

- Чтоб удавались все твои дела, а жизнь всегда искрилась позитивом, ты установку дай себе с утра: Я СЧАСТЛИВА, УСПЕШНА И КРАСИВА!

- Радоваться жизни — самое правильное решение, которое надо принимать несколько раз в день.

- Что ни делается, всё к лучшему. Было хорошо, будет ещё лучше.

- Иногда, мечты сбываются не так, как нам хотелось, а даже лучше.

- Чем больше в душе солнца, тем ярче жизнь вокруг нас.

**Технологическая карта занятия**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап | Время | Педагогический инструментарий | Содержание педагогического взаимодействия | Прогнозируемый результат |
| деятельность педагога | деятельность участников занятия |  |
| **I.Организационно-мотивационный этап** | 6мин. | Прием формирования позитивного настроя на занятие по средствам видеоряда,прием «Проблемного вопроса». | *Приветствует, мотивирует участников занятия на работу говоря им о их деятельности на занятии. Демонстрирует мультфильм, задает вопросы.*- Здравствуйте уважаемые коллеги. Я рада вас видеть на нашем занятии.  - Наша жизнь на 10% состоит из того, что с нами происходит и на 90% из того как мы относимся к происходящему. Но почему на одно и тоже событие люди реагируют по-разному? Одни ищут возможности, другие сокрушаются о потерях. Но прежде чем мы начнем наш разговор, давайте посмотрим мультфильм «Ох и Ах» (5мин.53сек.) - Как вы думаете, о чем сюжет мультфильма?....*ответы педагогов* *-* Главная идея мультфильма в том, что важно сохранять позитивный настрой и уметь радоваться жизни. Чему мы и будем сегодня учиться. | Смотрят мультфильм «Ох и Ах».Отвечают на вопрос:Как вы думаете, о чем сюжет мультфильма?Демонстрируют готовность к занятию. | Возникновение интереса к теме занятия, готовности и способности к восприятию информации.Возникновение готовности педагогов  к совместной деятельности и общению друг с другом |
| **II.Основной этап** | 31мин |  |  |  |  |
| **1.Включение участников в работу над темой занятие.**  | 2мин. | Прием «Формулирование и фиксирование главной цели- задачи» | СЛАЙД № 1 «Если вы хотите изменить что-то малое в своей жизни, тогда измените свое отношение и поведение, если хотите произвести большие, весомые перемены, тогда вам нужно изменить свое мышление». А.Энштейн - Тема нашего занятия «Позитивное мышление». Объясните своими словами, что такое позитивное мышление и какова его роль в жизни человека? ....*ответы педагогов*СЛАЙД № 2 **Позитивное мышление** – это подход к жизни, характеризующийся оптимистичным взглядом на мир, сосредоточением на хороших аспектах ситуаций и верой в собственные силы.Выделяют три составляющие позитивного мышления: (Смотри конспект) | Слушают педагога-психолога и отвечают на вопросы:Объясните своими словами, что такое позитивное мышление и какова его роль в жизни человека? | Актуализировались знания по теме и пришло осознание в потребности познавательной деятельности. |
| **2.Практические упражнения на** формирование позитивного мышления.Игра«Гороскоп эмоций» | 5мин. | Прием активного слушания и отражение содержания, прием «Проблемного вопроса». | ***Руководит выполнением заданий на развитие позитивного мышления.*****СЛАЙД № 3** -Давайте поиграем в игру«Гороскоп эмоций» и определим свои эмоции.«Выберите, пожалуйста, 1 предмет, который вам больше всего понравился или привлек ваше внимание. Запомните его».Интерпретация (смотри конспект или презентацию)**СЛАЙД № 4** Бывают мысли положительные добрые, хорошие о себе и окружающих, которые улучшают настроение, несут заряд бодрости, здоровья, увеличивают силы не только психические, но и физические. Такое мышление называется положительным или «позитивным». А людей называют оптимистами, как герой из просмотренного нами мультфильма, которого зовут АХ. **К основным характеристикам людей с позитивным типом мышления (оптимисты) можно отнести**: (смотри конспект)А бывают мысли отрицательные, плохие, которые приносят себе и другим людям не только плохое настроение, неуверенность в себе, недоверие к окружающим, но и ухудшение физического здоровья, если они надолго «поселяются» у нас в голове. Такое мышление называют отрицательным или, как говорят «негативным». А людей называют пессимистами, как герой из просмотренного нами мультфильма, которого зовут ОХ.**К основным характеристикам людей с негативным типом мышления (пессимисты) можно отнести:** (смотри конспект) | *Выполняют задание:*Выберите, пожалуйста, 1 предмет, который вам больше всего понравился или привлек ваше внимание. Запомните его.*Читают интерпретацию.**Слушают педагога-психолога.* | Формируется позитивное мышление: возникли положительные эмоции и ушло напряжение. |
| 3. **Работа с притчами.** определение главных идей (мыслей) | 4мин. | Прием «Слово – предложение – вопрос – ответ» | Народная мудрость гласит: «Судьба судьбой, а выбор за тобой». Именно он определяет нашу судьбу. Давайте послушаем притчу «О добре и зле» (3мин 45сек)  - О чем она?..... *ответы педагогов* Грустная, но очень поучительная притча. В одно окно смотрели двое, а видели абсолютно разное. Первое правило позитивного мышления это поиск в любой ситуации позитива. Оно позволяет нам выйти из сложившейся ситуации с достоинством и избежать разочарования. А смысл данной истории заключается в  осознании важности выбора правильного пути и в понимании, что добро и зло могут сосуществовать, но выбор между ними всегда остается за человеком.  Позитивное мышление ключ к успеху, во всех сферах жизни. Позитивные мысли помогают развить оптимистичное отношение ко всему. «Мы то, о чём думаем. Мы всё, что возникает в наших мыслях. Нашей мыслью мы отворяем мир» – говорил Будда. | *Слушают притчу «О добре и зле», отвечают на вопрос:* - О чем она?..... |  Выражают свои мысли и свои переживания, фокусируют внимание:- на мысли, что их судьба, зависит от их выбора;-позитивные мысли помогают развить оптимистичное отношение ко всему.  |
| **4.Упражнение «Счастливое сердце»** Наразвитие позитивного мышления. | 5 мин. | Прием «Слово – предложение – вопрос – ответ» | ***Руководит выполнением упражнения*** *-*Я хочу предложить вам поиграть в игру, которая называется «Счастливое сердце» Человек, который взял в руки игрушку в форме сердца, становится самым счастливым человеком. А я буду зачитывать вам различные ситуации, а ваша задача, найти в ситуации, предложенной вам, позитивные стороны. Другими словами, посмотрите на ситуацию глазами счастливого человека-оптимиста. *(Участники игры, отвечают на предложенную ситуацию в позитивном ключе.)* -Тому, кто затрудняется дать позитивный ответ, остальные участники игры помогают, предлагая свои варианты. | *Выполняют упражнение. (индивидуальная и групповая работа)*Задание: Человек, который взял в руки игрушку в форме сердца, становится самым счастливым человеком. Ему зачитывается ситуация, а он описывает её с позитивной стороны.*Участники игры, отвечают на предложенную ситуацию в позитивном ключе.* | Участники получают эмоциональную разрядку и позитивный настрой.**Формируются навыки:**  самопознания, позитивного восприятия мира, эмоциональной саморегуляции. Развивается позитивной Я-концепция.  |
| **5. Работа с притчами.** определение главных идей (мыслей) и **Упражнение «Ресурсы рода»,** упражнение **«Избавляемся от ненужного»** на увеличение внутренних личностных ресурсов, развитие позитивной жизненной установки, повышение самооценки. | 15мин. | Прием «Слово – предложение – вопрос – ответ» | ***Показывает притчу. Руководит выполнением заданий на развитие позитивного мышления.***- Второе и третье правило позитивного мышления - это убеждение и настрой. Если ожидаешь плохого, то ты его и получаешь. И наоборот. Можно приобрести такую силу духа, благодаря которой любая стрессовая, критическая ситуация в жизни будет иметь положительные стороны. Давайте послушаем притчу «Разноцветная реальность». - Расскажите о том, какие мысли и чувства возникли у вас, прослушав эту притчу?....*ответы педагогов*Давайте выполним упражнение «Ресурсы рода» -Вспомните своих родственников. Чем они хороши? Чем знамениты? (например, дедушка – гармонист, у бабушки – красивые волосы, она умела хорошо вязать, шить и т.п.). Через вязаные носки бабушка передавала свою заботу, свое чувство любви. Вспомните семь достоинств вашего рода. Назовите 3-5 ваших положительных качеств, которые помогут укрепить и разнообразить ресурсы рода.-Педагог в современных условиях обязательно должен владеть навыками снятия стрессового напряжения, которое неизбежно возникает в процессе работы. (Смотри конспект)Для того чтобы получать от жизни добрые, светлые, радостные чувства, необходимо избавиться от старого и ненужного, разрушающего нас, избавиться от душевного хлама. Чтобы поселилась радость в душе, надо освободить для нее место. - Я предлагаю вам выполнить упражнение **«Избавляемся от ненужного»** Мы напишем на бумаге все то, что мешает нам, от чего мы хотим избавиться. Но прежде чем решить, действительно ли это вам не нужно, очень хорошо подумайте. И только если вы абсолютно уверены, что хотите от этого избавиться, – запишите. Затем мы все это уничтожим, выбросим все в корзину тревожности. И пусть в наших душах поселятся светлые, радостные чувства. | *Слушают притчу «*Разноцветная реальность*», отвечают на вопрос:*Расскажите о том, какие мысли и чувства возникли у вас, прослушав эту притчу?....Выполняют упражнение **«Ресурсы рода» и** упражнение **«Избавляемся от ненужного»** | Формируется позитивное мышление |
| **III.Заключительный этап.** | 4мин. | **Прием «Рефлексия».** | -Поделитесь впечатлениями о том, какие чувства вы испытали в процессе тренинга? Что было интересным для вас? *(используем символ сова)* -Спасибо всем за участие и искренность. Надеюсь, что наша встреча не пройдет бесследно в вашей жизни, что, что-то вам пригодиться и возможно над чем-то вы задумаетесь. Желаю всегда понимать себя и других. А на прощанье я вам предлагаю, для желающих, не заглядывая в коробку выбрать для себя «предсказание» и прочитать его вслух перед всеми и тогда оно обязательно исполнится. (Приложение 3) | *Выполняют задание. Обсуждают результаты своей деятельности, высказывают свое отношение к этой деятельности.*  | Осмысление процесса и результатов мыслительной работы и практических действий. |