

Формирование позитивного мышления

(методические материалы для проведения профилактических занятий с обучающимися, направленных на выявление и развитие перспектив, наиболее полезных для достижения цели и позитивных личностных изменений)

Мини-лекция «Позитивное мышление»

Позитивное мышление дает шанс личности экспериментировать, получать новые сведения и принимать дополнительные возможности в окружающем мире. Человек постоянно развивается, и никакие страхи не сдерживают его. Поскольку происходит фокусировка на позитиве, даже в неудачах личность находит для себя выгоду и подсчитывает то, чему удалось научиться благодаря поражению. Следует обращать внимание на положительные качества, которые личность приобретет, а не сосредотачиваться на негативных убеждениях.

Выделяют три составляющие позитивного мышления:

Позитивное убеждение (убеждающие высказывания с акцентом на то, что человек желает иметь, вербальная формула). «Я хочу стать психологом. Я буду помогать людям находить конструктивный выход из проблемы. Я стану душевным другом и помощником для людей. Я буду психологом».

Позитивный настрой – вера в собственный успех. «Я не умею подтягиваться. Значит, мне нужно проконсультироваться с другом, который знает, как укрепить мышцы рук и правильно дозировать количество подходов при выполнении упражнений».

Позитивное восприятие – видение событий или явлений в позитивном ключе. «Идет сильный дождь. Да, я сижу дома и не могу выйти на улицу, чтобы увидеться с подругой. Приготовлю для нее любимый фруктовый десерт, а когда дождь закончится, она сможет насладиться любимым лакомством».

Позитивное мышление вызывает позитивные чувства и эмоции: счастье, радость, удовлетворенность собой, умиротворение. Негативное мышление основано на прошлом опыте. Пессимист сосредоточен на совершенных ошибках и разочарованиях, он как «копилка» отрицательных эмоций. На проблему он смотрит как на повод к расстройству, отрицает неприятные факты и старается избежать повторной ситуации, но в голове постоянно держит эти факты (негативную для него ситуацию). Пессимист не замечает положительных сторон. Негативное мышление вызывает в основном, негативные эмоции: страх гнев, ревность, разочарование, уныние.

К основным характеристикам людей с негативным типом мышления можно отнести следующие:

- 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.

К основным характеристикам людей с позитивным типом мышления можно отнести следующие:

- поиск преимуществ во всем;
- большой интерес к получению новой информации, поскольку это дополнительные возможности;
- неутомимое 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;
- поиск ответов на вопрос о том, почему запланированное обязательно реализуется;
- спокойное отношение к своим достижениям;
- щедрость в эмоциональном и материальном плане (с соблюдением чувства меры).

Мини-лекция «Как формировать позитивное мышление»

Позитивное мышление основано на поиске личной пользы во всем, что окружает человека. Позитивно мыслящие люди не останавливаются после неудачной попытки, пытаясь добиться поставленной цели. Это ключевой момент, который отличает это мышление от негативного.

Получая навыки позитивного мышления, мы:

- избавляемся от страхов и комплексов,
- познаём окружающий мир во всем его многообразии,
- знакомимся с новыми интересными людьми,
- можем качественно улучшить свою жизнь.
- находим позитивные моменты в неудачах,
- получаем опыт из негативных жизненных ситуаций.

Рекомендации по формированию позитивного мышления

1. Применяйте рефрейминг. Рефрейминг – это интерпретация негативных ситуаций в позитивном ключе. К примеру, болезнь и домашнее лечение позволяют посмотреть любимые фильмы. Позитивные стороны могут быть менее значимыми и даже абсурдными – главное, вообще найти их.

2. Записывайте случившиеся за день позитивные события. Неважно, насколько они значительны и в какой сфере жизни произошли. Чем больше их, тем лучше, но начать стоит хотя бы с 3-5. Затем укажите, какие действия привели к этим событиям. Упражнение моментально повышает настроение и вырабатывает привычку обращать больше внимания на положительные события.

3. Чаще улыбайтесь. Даже натянутая улыбка через какое-то время становится

реальной и улучшает настроение.

4. Отпускайте прошлое. У большинства из нас найдутся неприятные ситуации прошлых лет, которые мы прокручиваем в голове и эмоционально переживаем вновь и вновь. Это лишнее. Прошлого не изменить, и тащить такой груз за собой незачем. Представьте, что проблема из прошлого сгорает в огне, тонет в океане или рассыпается от удара. Опишите случившееся на бумаге и сожгите либо утопите ее на самом деле. Мысленно, вслух или на письме простите обидчика или самого себя.

5. Не запрещайте себе испытывать негатив. Мыслить исключительно оптимистично невозможно, и попытки это сделать приведут к еще большему расстройству. Проговорите вслух имеющиеся чувства и эмоции и позвольте себе испытывать их в течение какого-то отрезка времени. К примеру: «Я зол, я буду злиться еще 10 минут, дам выход злости, порвав эту ненужную бумажку». Выплеснув негатив, переходите к трезвой оценке ситуации.

6. Слушайте оптимистичную музыку – это весьма эффективный способ развивать позитивное мышление.

7. Делайте что-то хорошее для других людей. Это могут быть благотворительность, приятные слова или помощь коллегам и близким. Удовлетворение от сделанного, признательность людей и осознание, что у других проблемы и сложности могут быть куда серьезнее, принесут огромный заряд позитива.

8. Практикуйте аффирмации. Аффирмации – это повторение позитивных фраз, к примеру, «мне везет в делах, я успешно решаю рабочие задачи». Аффирмации можно применять не только к чему-то глобальному, но и к конкретным событиям жизни, к примеру «я успешно защищаю проект» или «эта встреча проходит продуктивно». Если поначалу аффирмации кажутся странными и неуместными, через десятки повторений мозг адаптируется, начинает верить в сказанное и старается находить ему подтверждения в жизни.

9. Устраивайте себе каждый день мини-отпуск. Выделяйте ежедневно полчаса или час на то, что доставляет радость. Прогулка, встреча с друзьями, чтение, игра в футбол, ванна с пушистой пеной, ароматный чай с пирожным... В течение «отпуска» постарайтесь не думать о насущных делах и проблемах, наслаждайтесь каждой минутой.

10. Анализируйте. Подходите к негативным событиям в жизни с рациональной стороны. Если случилась неприятность, постарайтесь детально ответить себе на следующие вопросы:

- Почему так произошло?
- Какие посторонние факторы или собственные действия к этому привели?
- Что можно сделать для разрешения проблемы вообще?
- Какие шаги следует предпринять в самом ближайшем будущем?

11. Внимательно выбирайте свое окружение. Общайтесь с умными, креативными и позитивно настроенными людьми. Если в вашем круге общения есть пессимисты, неудачники и негативно настроенные люди, задумайтесь: какой пример они вам показывают? При общении происходит обмен энергией между людьми. Возможно, именно такое окружение вас внутренне опустошает и лишает жизненных

сил. После общения с легкими на подъем и жизнерадостными людьми вам уже не захочется возвращаться к прежней компании.

12. Не делайте из мухи слона. Если в вашей жизни что-то пошло не по плану или же произошла неприятность, следует поблагодарить эту ситуацию за подаренный опыт и отпустить ее. Возможно, вы только выиграли от того, что не получили желаемое. Обычно неприятности случаются перед тем, когда в нашу жизнь готовится войти нечто прекрасное. Например, если вы провалили экзамен, жизнь на этом не заканчивается. Скорее всего, через некоторое время вы успешно справитесь с этой задачей. Подобные мысли помогут бороться с негативным мышлением.

13. Отсекайте лишнее. Мы – то, что нас окружает. Если вы хотите научиться мыслить позитивно, начните с малого: уберите из своей жизни то, что вас расстраивает или вызывает негативные эмоции. Например, прекратите смотреть телевизионные программы о жизни звезд или мыльные оперы. Тематикой этих шоу редко становятся позитивные события. В результате у вас появится свободное время, которое нужно заполнить просмотром веселых фильмов, прослушиванием хорошей музыки, общением с новыми людьми. У вас получится преодолеть негативное мышление, если вы не будете его подпитывать.

14. Найдите истинную причину страданий. Наверняка вам знакома ситуация, когда вам очень хотелось есть, но потом вы поняли, что на самом деле хотите пить. По такому же принципу можно понять истинную причину негативного мышления. Возможно, на самом деле вы страдаете из-за отсутствия взаимопонимания с мамой и грустите после каждого неудачного разговора или ссоры. Затем, находясь в плохом настроении, вы негативно окрашиваете все события в вашей жизни.

15. Физический способ борьбы с негативным мышлением. Физический способ устранения негативного мышления основан на методе негативного подкрепления. Этот способ настолько же эффективный, насколько и сложный, поскольку вам придется постоянно отслеживать свои мысли. Наденьте себе на запястье тонкую канцелярскую резиночку (ими обычно перевязывают пачки денежных купюр). Как только вы подумаете о чем-то плохом, оттяните резиночку в сторону и резко отпустите. Болевое ощущение напомнит вам о том, что вы мыслите неправильно.

16. Благодарите.

Упражнение «Три волшебных вопроса»

Вспомните какое-либо нежелательное событие, которое вызвало у вас негативные эмоции.

Проанализируйте данную ситуацию, ответив на 3 вопроса:

- что в случившемся хорошего?
- чему я могу научиться?
- как я могу исправить ситуацию и получить при этом удовольствие?

Вывод: позитивное мышление заключается в том, чтобы научиться сознательно изменять отношение к сложившейся ситуации. Для этого необходимо выявить, чем мы владеем, каковы наши ресурсы.

Упражнение «Плюсы и минусы»

Инструкция: придумайте и кратко, 1-2 фразами, опишите примеры двух жизненных событий - хорошего и плохого. С другом или соседом по парте обменяйтесь этими событиями и придумайте в каждом примере по три положительных и по три отрицательных момента.

Обсуждение: Часто мы замечаем лишь что-то одно, особенно трудно разглядеть положительные стороны в отрицательных событиях. К чему приводит такая однобокость восприятия? Как ее можно преодолеть?

Итог: Лишь некоторые жизненные события можно однозначно отнести к хорошим или плохим, в большинстве из них присутствуют и положительные и отрицательные стороны. Часто стресс зависит не столько от жизненных событий как таковых, сколько от того, как мы их воспринимаем. Поэтому, важно научиться гибко воспринимать происходящие события.

Упражнение «20 горошин»

Техника 20 горошин или как изменить свою жизнь к лучшему. Единственный человек, которого вы можете изменить - это вы сами. Только вы ответственные за вашу жизнь целиком и полностью. Вы можете взять 20 горошин или бусин и т.д. Утром положите их в свой карман. И начинайте замечать что-то положительное или благоприятное в своей жизни, это может быть любая мелочь (улыбнулся прохожий, автобус подошел вовремя, вышла радуга и т.д.). Любая ситуация, за которую можно сказать «спасибо», которой можно порадоваться и улыбнуться.

Каждая такая приятная, радостная мелочь - это одна горошина. Вы перекладываете эту горошину из одного кармана в другой. И так нужно переложить все 20 горошин.

По опыту использования техники, в первые дни люди перекладывают всего 4-5 горошин. Они забывают про горох в кармане или не замечают эти ситуации.

Многие из нас склонны хорошее принимать, как должное, а вот плохое... Его нужно рассказать всем, обсудить, долго мусолить и носить с собой в мыслях. Эта техника поможет сместить фокус внимания.

С помощью этих горошин вы научитесь замечать хорошее, позитивное в вашей жизни. С каждым днем количество горошин будет увеличиваться. И через некоторое время обнаружите, что каждый день у вас есть множество разных радостных моментов, за которые можно и нужно благодарить. Вы научитесь фокусироваться на приятном. Вы приучите себя замечать приятные моменты.

Выводы: наши эмоции и поведение влияют на временную перспективу, важно научиться гибко воспринимать происходящие события, сталкиваясь с трудностями, мы приобретаем важные качества личности и формируем социальные ценности.

Упражнение: «Притча о жизни – разноцветная реальность»

Инструкция: Внимательно послушайте притчу и расскажите о том, какие мысли и чувства она вызывает у вас?

Один старый и очень мудрый китаец сказал своему другу: Рассмотрю 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, осмотришь, 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».

Упражнение «Человек с позитивным мышлением» (авторское)

Цель: расширение знаний участников о позитивном мышлении, развитие умения договариваться, тренировка навыков группового взаимодействия.

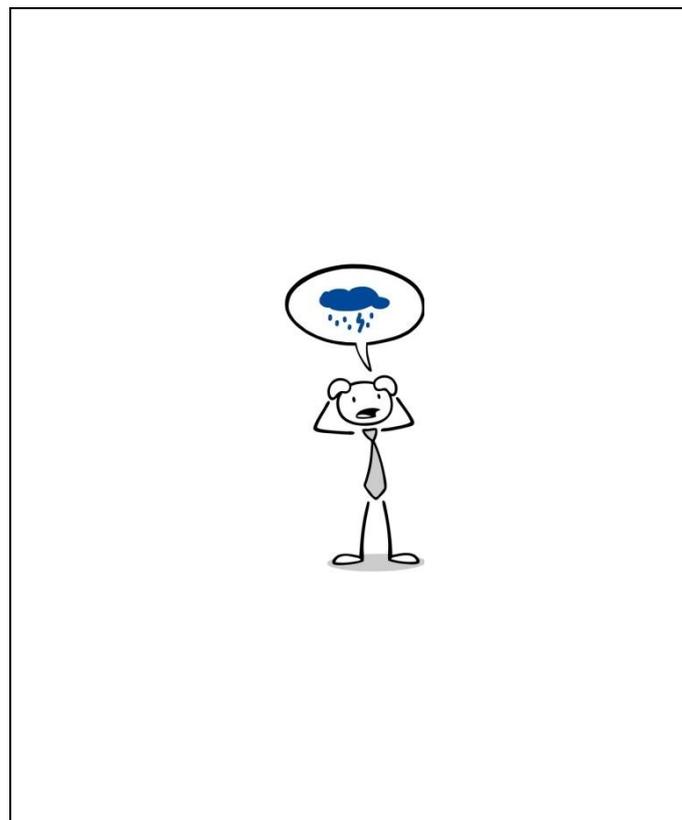
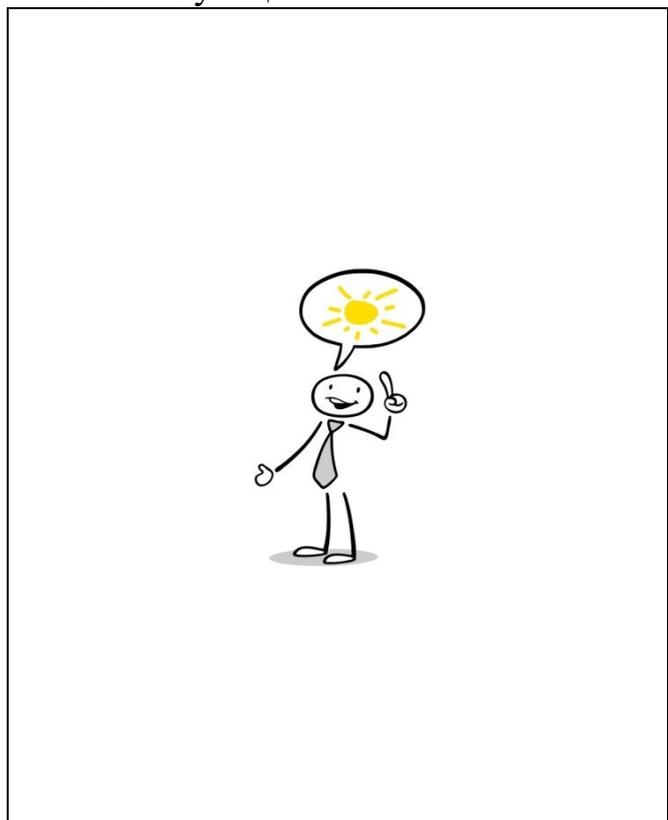
Участники делятся на группы. Каждая группа получает набор карточек, на которых написаны различные характеристики людей (качества, занятия, привычки). Задача участников – распределить карточки по двум группам: применительно к человеку с позитивным мышлением и к человеку с негативным мышлением.

Карточки с характеристиками людей

Доброжелательный, говорит комплименты	Никогда не ставит цель	Прощает других	Не задумывается о своем будущем
Боится перемен	Проявляет уважение	Вместо чтения книг смотрит телевизор	Не прекращает учиться
Планирует дела, ведет список дел	Обсуждает людей	Несет ответственность за свои ошибки	Скрывает события и информацию
Хвалится своими достижениями	Желает успеха другим	Высказывает критику	Радует за успех другого
Не боится перемен	Таит обиду	Ставит цели, планирует их достижение	Винит других за свои ошибки

Считает, что знает всё	Уверенный в себе	В тайне надеется, что у других ничего не получится	Делится информацией, событиями
Обсуждает идеи	Проявляет гнев	Каждый день читает	Не прилагает усилий в преодолении трудной ситуации

На первом этапе участники в группах обсуждают характеристики людей и распределяют их на две группы (1 группа – качества и привычки, присущие позитивно мыслящему человеку; 2 группа – качества и привычки, присущие негативно мыслящему человеку). Карточки с характеристиками размещаются на соответствующем бланке.



На втором этапе участники групп:

- обсуждают, какие качества и привычки, присущие позитивно мыслящему человеку, есть у большинства участников группы, и помещают их на бланке в левом столбце;
- обсуждают, какие качества и привычки, присущие негативно мыслящему человеку, участникам группы предстоит развить, и помещают их на бланке в правом столбце.





На третьем этапе представители групп по очереди озвучивают качества и привычки, присущие позитивно мыслящему человеку, которые участникам группы предстоит развить у себя. Ведущий фиксирует их на доске.

Далее происходит обсуждение планов и ресурсов. В зависимости от выбора участников можно обсудить:

- Что нужно предпринять, чтобы сформировать полезные привычки;
- Как следует общаться с другими людьми?
- Какие ресурсы необходимы для достижения целей?
- Кто может помочь в случае затруднений?.. и другие.

Упражнение «Позитивный человек. Какой он?»

Участники делятся на две группы. Каждая группа заполняет свою таблицу, письменно отвечая на два вопроса

Таблица для 1 группы

Позитивный человек или оптимист. Какой он? (желательно указание кратких характеристик в виде прилагательных)	Позитивный человек или оптимист. Что он делает? (желательно указание кратких характеристик в виде глаголов)

Таблица для 2 группы

Человек с негативным мышлением или пессимист. Какой он? (желательно указание кратких характеристик в виде прилагательных)	Человек с негативным мышлением или пессимист. Что он делает? (желательно указание кратких характеристик в виде глаголов)

Человека с позитивным мышлением можно охарактеризовать через следующие глаголы: Читает, учится, прощает, уважает, берет (ответственность), радуется (за других), обсуждает (идеи), делится, ставит цели и планирует, рассматривает (разные точки зрения), меняется, ведет (список дел, дневник), благодарит.

Какой он? Его личные качества (прилагательные): великодушный, оптимистичный, целеустремленный, думающий, общительный, ответственный. Это ментально (умственно) здоровая личность. Он осознает, что все испытания преодолимы и требуются для совершенства личности. Справиться с ними поможет изменение каких-то черт характера или повышение профессиональных знаний. Такой подход сравним с нахождением человека в школе жизни, где он может перейти на новый уровень. Если человек хорошо владеет позитивным мыслительным процессом, его жизнь меняется в лучшую сторону. Он смотрит на проблему как на шанс стать успешнее и лучше. Девиз оптимиста звучит так: «каждая неудача – шаг к победе». В тех случаях, когда люди с негативным мышлением сдаются, оптимисты прилагают вдвое больше усилий, чтобы добиться желаемого результата. Человек с позитивным мышлением смотрит вперед. А человек с негативным мышлением – назад.

Упражнение «Позитивные моменты»

Цель: научиться держать фокус на положительных сторонах происходящего. Ежедневно находите и записывайте 5 положительных моментов своей жизни, за которые вы испытываете благодарность.

Упражнение «Мои достижения»

Записывайте вечером хотя бы одно маленькое достижение текущего дня. Если его трудно найти или сформулировать, запланируйте небольшое достижение на следующий день (например, прочитать 10 страниц книги).

Упражнение «Мой идеальный день»

Техника используется при постановке целей, но в то же время она отлично помогает удерживать фокус внимания на позитиве, на том, что вы хотите, а не на том, чего не хотите. Выделите время и опишите в подробностях свой идеальный день. Уделите особое внимание вашим личным предпочтениям и жизненным ценностям, определите, что важно лично для вас. Пишите конкретные действия (через глаголы). Например: провести время с близкими; заняться любимым хобби; отдохнуть на природе; поработать над интересным проектом; почитать познавательный журнал. Таким образом, это может быть любой вид деятельности, который приносит вам радость и удовольствие.

Следующий этап – воплощение в жизнь, т.е. нужно просто прожить ваш «идеальный день» и отметить для себя что получилось, а что нет. Какие эмоции вы при этом испытали? Радость, удовлетворение, умиротворение...? Если что-то не вышло, просто нужно написать новый «идеальный день» и опять прожить его в реальной жизни. Упражнение выполняется до тех пор, пока вы не почувствуете

удовлетворение от происходящих изменений в вашей жизни.

Упражнение «+5»

Суть этого упражнения очень проста: необходимо сделать ревизию всех негативных событий, которые занимают ваш разум. Для каждого негативного события нужно найти 5 выгод, 5 положительных сторон конкретной проблемы, например, вам поставили первую двойку по предмету. Выгоды от сложившейся ситуации:

- появилась возможность восполнить пробелы в знаниях;
- появилась возможность исправить ситуацию, улучшить навыки решать задачи;
- выпал шанс быть более сдержанным в развлечениях;
- появилась возможность проводить меньше времени в социальных сетях;
- выпал шанс быть более скромным и менее гордым.

Упражнение «Визуализация»

Наш разум работает и мыслит посредством образов. Образы влияют на все, что нас окружает: на то, что чувствуем, что делаем, как достигаем своих целей, как строим отношения с окружающими людьми. «Воображение важнее знания» - слова Эйнштейна. Чем более позитивные картины вы будете рисовать в своем воображении, тем больше хорошего появится в вашей жизни. Сначала идея, потом воплощение.

Секрет визуализации прост – создавая в своем уме позитивные образы своей жизни и самих себя, мы влияем на свое сознание. Условие успешной визуализации: регулярные, ежедневные занятия без ожидания мгновенных результатов. Вы получите желаемое при постоянном «мысленном рисовании» и должных действиях, основанных на этих образах. Визуализация не волшебная палочка и не будет работать без реальных действий, однако, образы наполняют все наше сознание и чем больше их будет позитивных, тем больше шансов, что вы будете развиваться в нужном направлении.

Упражнение «Избавляемся от негативных слов»

Проследите за своим и мыслями и высказываниями. Если вы часто повторяете вслух или про себя фразы: «...я не сомневаюсь», «...у меня не получиться», «мне не везет» – это явный признак преобладания негативных установок. Старайтесь менять каждое негативное утверждение на позитивное.

Пример:

- Как ты?
 - Болею...
- А можно было и так:
- Как ты?
 - Выздоровливаю (становится ясно, что человек болеет, но он настроен на выздоровление).
- Замените фразы на позитивные:

1. Я не сомневаюсь...
2. У меня не получится...
3. Мне не везет...
4. Я не хочу потерять...
5. У меня нет времени...
6. У меня нет денег...
7. Я не люблю... (например, какой-то фрукт)
8. Нет, но как же... это не верно...

В данном упражнении речь идет о позитивных и негативных утверждениях. Есть мнение, что частица «не» пропускается и восприятие идет словно фраза была без «не». И, вроде бы, тогда фразы «У меня не получится» или «Мне не везет» должны звучать для восприятия как «У меня получится» и «Мне везет». Или фраза о том, что говоря «не» мы отрицаем некий образ. Например, «Я не сомневаюсь» - отрицание сомнений. И кажется, что это позитивно. Но речь о направленности мышления (либо на отрицание чего-то либо на акцентировании на желаемом/нужном).

Фразы из упражнения можно разделить условно на несколько типов реакций:

1. Говоря «Я не сомневаюсь» в фокусе образ сомнений, который хоть и отрицается говорящим, но все же образ сомнений здесь главный.
2. Фразы по типу «Мне не везет» отрицают везение, акцент на недостатке чего-то, чего мало или отсутствует вовсе. Здесь в фокусе везение, которого нет.
3. Конечно, возможен и вариант, когда люди воспринимают подобные фразы по типу («а что, разве это не позитивно?»).

Упражнение «Статуя уверенности и неуверенности»

Цель: расширить представление учащихся об уверенности.

Инструкция: «Позитивный человек уверен в себе. Представьте, что у дверей школы решили поставить скульптуру, которая будет называться «Уверенность и неуверенность». Сейчас мы все попробуем себя в роли скульпторов. Нужно разбиться на две команды. Одна команда строит скульптуру «Уверенность», а другая – скульптуру «Неуверенность». В скульптуре должен быть задействован каждый учащийся. Через 4 минуты вы должны продемонстрировать свои скульптуры. Затем необходимо подвести итоги упражнения и сформулировать «образ уверенности» (из каких составляющих он складывается). Записать, какие особенности присущи образу уверенного человека, который мыслит позитивно, и прочитать». Предложить каждому учащемуся (можно одновременно всем) изобразить уверенного, позитивного человека и поделиться своими ощущениями.

Упражнение «Ресурсы рода»

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

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.