**Методическая разработка на тему «Позитивное мышление – шаг к здоровому образу жизни»**

**Мантурова С.В.**

**курсовой руководитель ПЦК «Теория музыки»**

**ГОБПОУ «ЛОКИ им. К.Н. Игумнова»**

**Пояснительная записка**

 Подростковый возраст, в силу особенностей психологического и физиологического характера сопрягается с рядом достаточно серьезных проблем, справиться с которыми подчас сложно даже взрослому, полностью сформировавшемуся человеку.

 Это вопросы правильной самооценки, преодоления жизненных проблем, формирования некоего баланса между разумным и эмоциональным, преодоления чувства тревожности и страха, неумения сдерживать эмоциональные вспышки. Очень часто невозможность разрешения подростком этих проблем приводит к сложным болезненным состояниям, провоцируя как гнев, бессилие, так и апатию и депрессию.

 И здесь на помощь приходят распространенные и пользующиеся большим успехом во всем мире на протяжении уже десятилетий различные психологические практики, входящие в разряд так называемой «Позитивной психологии».

**Цель курсового часа:** способствовать саморазвитию личности, осознанию своих ресурсов и возможностей,формирование умения справляться с трудностями, создание положительной мотивации для улучшения внутреннего состояния, обучение ряду практических упражнений из области позитивной психологии.

 Разработка направлена на формирование здорового позитивного мышления, которое, безусловно, способствует правильному и цельному психологическому развитию подрастающего поколения.

 Материал методической разработки может быть использован классными руководителями, воспитателями общежитий при проведении классных часов, бесед и других внеклассных мероприятий.

**Содержание**:

1. Пояснительная записка
2. План-конспект урока
3. Заключение.

**План-конспект занятия**

Введение. Выявление природы эмоций и возможности контроля над ними**.**

 Эмоция – это реакция человека на ситуацию. Чтобы управлять эмоциями, необходимо понимать их природу. Эмоции могут быть умеренными или бурными, но все они возникают как реакция на внешний или внутренний раздражитель.

 Эмоции существуют в человеке на уровне рефлексов. Природой заложено, что, благодаря эмоциям, мы реагируем на окружающий мир. А вот размышления, приведение аргументов, оценивание – это навык, который мы вырабатываем в течение жизни.

И способность эмоционально реагировать, и способность размышлять являются крайне важными. Иногда эмоции помогают нам принимать быстрые решения, когда это действительно нужно. Но далеко не в каждой ситуации эмоции должны преобладать над здравым смыслом.

Возникает вопрос, как управлять эмоциями и поведением?

**Насколько важна способность управлять своими эмоциями?**

 Управление эмоциями – это способность человека чувствовать свои эмоции, давать им характеристику, переживать их и отпускать после этого.

 Не стоит путать управление эмоциями с их подавлением. В первом случае мы получаем контроль над собой, а во втором только заглушаем свои чувства и не решаем проблему.

Умение управлять эмоциями помогает выстраивать здоровые отношения с окружающим миром, с людьми. Особенно это проявляется в конфликтных ситуациях. В порыве злобы или обиды мы высказываем неприятные вещи людям, которые это не заслуживают. Это ведет к ухудшению отношений.

Также не к месту проявленные эмоции в незнакомом обществе или людном месте могут создать о вас неправильное мнение. В дальнейшем это может отразиться не только на личных, но и на рабочих отношениях.

Негативные эмоции сбивают человека с верного пути. Но у нас всегда есть выбор: поддаться негативу и изматывать себя переживаниями или признать ошибку и работать над ее исправлением.

От наших эмоций зависит и самооценка. Чем больше мы твердим, что у нас «все очень плохо» и «не так как, как мы хотели», тем меньше у нас удовлетворения от жизни. Мы начинаем считать себя ни на что не годными неудачниками. Это приводит к депрессии.

Не зря говорят, что все болезни от нервов. Слишком много негативных эмоций или постоянное их умалчивание ведет к нервному расстройству, ухудшению сна, аппетита и другим проблемам.

**Как научиться управлять своими эмоциями?**

 В первую очередь необходимо признать наличие эмоций. Нельзя обманывать себя и говорить, что мы не злы, когда мы злы! Пора учиться называть вещи своими именами.

Психологи выделяют 4 главные эмоции: радость, страх, гнев, печаль.

Постарайтесь давать название эмоциям, которые испытываете.

 Помните, нет эмоций, за которые должно быть стыдно. Нельзя делить эмоции на правильные или неправильные. Мы не можем отказаться от эмоций или выбирать, что нам чувствовать.

 Любые эмоции – это послание, которое нельзя игнорировать. Проанализируйте его. Подходите осознанно к изучению своего состояния. Задайте себе вопрос: что это за эмоции? В чем их причина? Дайте себе честные ответы на эти вопросы.

 Когда мы раскладываем эмоции на составляющие и понимаем их природу, теряется сила эмоций, и наше мышление начинает преобладать.

Стивен Кови в книге «7 навыков высокоэффективных людей» выделяет умение не поддаваться эмоциям, как главную способность, ведущую к успеху в жизни. Он называет ее — проактивность. Идея в том, что между раздражителем (ситуацией) и реакцией (проявлением эмоций) есть расстояние. Чем мы осознаннее, тем это расстояние больше, соответственно у нас больше времени на анализ ситуации.

**Анализ эмоций и чувств**

Мы можем разобрать свои эмоции и чувства при соблюдении двух условий. Первое правило – честность с собой. Второе – постоянные вопросы.

Примеры:

* ***Раздражение.***

Найдите причину. Это может быть посторонний человек, ситуация, которая от вас не зависит или вы сами.

Если дело в человеке, подумайте, он специально хотел вас обидеть? Действительно ли вы причина раздражения? Не исключено, что он высказывал свое мнение, опираясь на собственные нормы, может у него был сложный день или возникли другие трудности, не связанные с вами. Не спешите принимать на личный счет все неприятные вещи, которые слышите. Перед тем как отвечать ему грубостью, продумайте пути решения.

Сообщите ему прямо, что для вас важно, поставьте границы, за которые ему не стоит заходить. Если человек не понимает, сведите общение с ним к минимуму или вообще исключите.

 Для снятия раздражения рекомендуется «выпустить пар»: отойти в сторону или лучше в другую комнату и сделать несколько глубоких вдохов и выдохов. При этом эффективным является появление мыслей-образов, выталкивающих раздражение наружу.

* ***Страх***.

Страх – это ожидание чего-то плохого. Вы можете сидеть и накручивать себя, а можете постараться разобраться с ситуацией. Спросите себя, что вас конкретно пугает? Что может быть самое худшее в этой ситуации? Будьте честны, не подавляйте свои мысли.

 Продумайте реальные действия, которые исключат страх. Начните действовать, и вы увидите, что все не так уж плохо.

Достаточно действенными способами преодоления страха являются:

а) полный анализ ситуации, провоцирующей страх и при выявлении причины стремление посмотреть на нее объективно, с другой стороны;

б) упражнение «Посмотри страху в глаза» и скажи себе при этом, что ты его больше не боишься, по возможности отнесись к нему с иронией, поскольку ты знаешь о нем всё, и он больше не застанет тебя врасплох;

в) нарисуй свой страх на бумаге в виде какого-то образа или просто абстрактной фигуры, а затем перечеркни его, разорви на мелкие кусочки, выброси или даже сожги, при этом прощаясь с ним навсегда.

* ***Обида.***

Когда какая-то ситуация не решена до конца, у людей часто появляется обида. Они уверены, что с ними поступили несправедливо и начинают прокручивать ситуацию у себя в голове снова и снова. Обида разъедает людей изнутри.

Ваша задача – отпустить чувство обиды. Посмотрите на ситуацию глазами обидевшего человека. У него был другой вариант? Он знал о ваших чувствах? На что конкретно вы обиделись?

Начало формы

**Уже оценили? Подписывайтесь на новые**

Если есть возможность, поговорите с ним, спокойно расскажите о проблеме. Зачастую люди держат обиду от невысказанности.

 Управление негативными эмоциями даст вам огромную свободу.

 **Способы управления эмоциями**

После того, как вы разобрались с причинами эмоций, можно переходить к работе над ними. Вы можете выбрать любой из предложенных методов.

1. Дыхательные упражнения или медитация

Зачастую для того, чтобы справиться с эмоцией, достаточно восстановить дыхание. Помогут занятия йогой, медитация, прослушивание успокаивающей музыки.

 Если вы испытываете чувство гнева, воспользуйтесь следующим упражнением: вдох, выдох, вдох, выдох наполовину, задержка дыхание на 10-15 секунд, полный выдох.

Чтобы уменьшить волнение или страх, достаточно сделать просто несколько глубоких вдохов и выдохов. Постарайтесь сосредоточиться на внутреннем балансе и абстрагироваться от окружающего мира. Так восстановление дыхания пройдет легче и быстрей. Если вы считаете себя импульсивным человеком, то применяйте этот метод на регулярной основе.

2. Следите за выражением своего лица

Технику контроля мимики начали применять еще древние индейцы. Этот метод помогает в сложных переговорах, в стрессовых ситуациях, в конфликтах с близкими людьми.

 Если вы понимаете, что начинаете злиться — улыбнитесь. Даже легкая улыбка поможет расслабиться, и ваше внутреннее состояние это «отзеркалит».

Если вам сложно выдавить из себя улыбку, вспомните веселую историю или представьте, что собеседник в клоунском костюме.

***Если ты не будешь контролировать свой гнев, твой гнев будет контролировать тебя.***

***Стивен Кинг***

Если не можете, то просто посмотрите на себя в зеркало, посмотрите на свою разъяренную физиономию. В этот момент вы начнете объективно оценивать себя со стороны, и эмоции утихнут.

3. Шутите и улыбайтесь

Смейтесь вместе с окружающими. Если вы в одиночестве, поможет просмотр любимых смешных роликов или забавного фильма. Такой метод подойдет и для случаев, когда вы подавлены.

Если не хочется ничего делать, то лучше всего отправиться на прогулку, заняться физическими упражнениями, пробежкой.

4. Хвалите себя

Заведите за правило каждый вечер хвалить себя за совершенные дела. Помыли посуду, отвезли детей в школу, сдали отчет вовремя, приготовили пирог – все достойно похвалы.

5. Заведите таймер на переживания

Например, сегодня в 19.00 вы будете переживать за весь день или злиться на всех этих негодяев.

Последние исследования показывают, что к установленному времени накал эмоций спадает. Как следствие, пропадает потребность в их выплескивании.

6. Побудьте одни

Если эмоции сильные, то занятия посторонними делами могут только усугубить ситуацию. Побудьте наедине с собой. Прооритесь.

7. Несите ответственность за свои действия

Задумайтесь об этом, когда ваши эмоции будут «переливаться через край». Например, вы кричите на ребенка за то, что он пролил суп. Но что ребенок вынесет из этой ситуации? Плохое настроение и страх сделать что-то не так в следующий раз.

Вы выскажетесь, но потом будете испытывать стыд. Возможно, просто стоит попросить ребенка быть аккуратней, и к черту пролитый суп.

8. Не осуждайте себя за свои эмоции

Наблюдайте за мыслями, желаниями. Следите за их течением, не ругайтесь, если видите свое несовершенство. Чем меньше вы осуждаете себя за негативные эмоции, тем слабей будет их интенсивность в следующий раз.

 Положительные эмоции — это эмоции, которые возникают, если на все положить.

9. По возможности устраняйте причину эмоций

Порой проще устранить причину эмоции, чем работать над ней. Не зацикливайтесь на эмоциях, а думайте над вариантами их решения. Если вы не любите выполнять какие-либо домашние дела или ходить по магазинам, попросите это сделать другого члена семьи. Или, если вас бомбит, что вам нечего надеть – идите и купите.

Тогда вопрос: “можно ли управлять эмоциями?” — просто не будет возникать.

Если вас что-то разозлило или расстроило, подумайте, что могло случиться что-то более неприятное. Это несколько снимет накал страстей и позволит вам трезво рассуждать.

10. Визуализируйте свои эмоции

Агрессия может стать огнем, страх – рассыпавшимся мусором. Потушите в своем воображении огонь или сметите весь мусор к чертовой бабушке.

11. Добавьте больше положительных эмоций

Это звучит банально, но чем больше мы окружаем себя добрыми людьми, красивыми вещами, тем реже нас посещают негативные мысли. Постарайтесь избегать общения с вечно недовольными людьми или теми, у кого постоянно происходит в жизни какая-то драма.

Если это ваши коллеги, сведите общение с ними к минимуму и то — только по деловым вопросам. Если такой ваш близкий человек — постарайтесь вместе искать в жизни положительные стороны.

 При постоянном зацикливании на негативе управлять эмоциями будет сложней.

12. Находите время для отдыха

Мы не можем контролировать свои эмоции, когда устаем. Составьте график. Выделите время для работы, для домашних дел, для любимых занятий. Добавьте в свой день прогулки по парку, отдых в ванной, чтение книг, занятия спортом или танцами, встречи с друзьями.

Лучше каждый день давать своему организму немного отдыхать, чем накапливать усталость и пытаться разгрузиться раз в 2 недели.

13. Посмотрите на свои эмоции со стороны

Это напоминает раздвоение личности, но вы будете делать это осознанно. Такой способ подойдет, если вы находитесь в тяжелой ситуации и не можете самостоятельно справиться с эмоциями. Абстрагируйтесь от своей личности и посмотрите, как влияют на вас ваши же переживания.

 Возможно, вы даже дадите себе совет, как быть. Но к этому способу не стоит прибегать постоянно.

14. Самое главное. Постоянно развивайтесь

Занимайтесь и физическим, и духовными развитием. Управлять собственными эмоциями может только зрелый человек, знающий и принимающий себя полностью.

 Ищите повод для позитивных эмоций. Проявляйте любовь и заботу к другим людям. Делайте это искренне.

 Будьте уверенными в себе и решительными, как маленькие дети. Людей, обладающих такими качествами, ждет успех в любых начинаниях.

 Какие бы вы способы не выбрали, применяйте их на постоянной основе. Не стоит прыгать с одного способа на другой в попытке успокоить себя, выработайте свой алгоритм управления эмоциями. Выберите 2-3 упражнения и прорабатывайте их, вводите в свою привычную жизнь.

 Управление эмоциями и чувствами – это мастерство. Им нельзя овладеть за одну неделю. Только постоянная работа над собой сделает вас действительно счастливым человеком. Помните, что положительные эмоции и бодрость духа не только продлевают жизнь, но и значительно повышают ее качество.

Человек, научившийся управлять своими эмоциями — свободный человек!

#  Знакомство с теориями ведущих психологов, специалистов в области позитивного мышления.

Умение говорить и мыслить позитивно — это большой внутренний труд, поэтому, чтобы наш организм захотел это делать, нам ему нужно «помочь».

При всем разнообразии вариантов Позитивного Мышления мы можем выделить три основных направления:

1. **Позитивные утверждения** — «Аффирмации».
2. **Позитивный настрой** — вера, что все получится.
3. **Позитивное мышление** — умение «правильно» смотреть на мир.

И теперь о каждом из них в отдельности:

**Позитивные Утверждения или аффирмации** — убеждающие высказывания с акцентом на то, что человек желает иметь (способности, умения, качества и отношения). И строятся они с опорой на будущее время. Базовая аффирмация звучит так: «С каждым днем, мне становится во всех отношениях все лучше и лучше». Автор этого чуда, изменившего жизнь многих людей в лучшую сторону, Эмиль Куэ. Также мы можем вспомнить такие аффирмации как:

«С каждым днем мне везет все больше и больше».

«Поток денег в моей жизни все увеличивается и увеличивается».

Мы, при помощи силы нашего интеллекта, подготавливаем себя к тому, что в самом ближайшем будущем с нами произойдут (или происходят) удивительные перемены. Наилучшим образом Позитивные Утверждения работают, если их произносить утром (настрой на день) и вечером (закладка на подсознание), каждую аффирмацию по три раза.

**Позитивный настрой** — это внутренний само-настрой или вера, что у нас получится, что мы сможем. Ключевыми фразами в таком мышлении являются: «**Я смогу**», «**Я достоин**», «**У меня получится**», «**У меня выйдет**», «**Я сделаю**» и девизом жизни людей с Позитивным Настроем является лозунг: «**Если не я, то кто же?**»

При таком построении фраз мы уже приближаемся к настоящему времени:

«**Я добегу** в этом кроссе до конца!**Я смогу**».

Позитивный Настрой так же умеет связывать с «выгодой для себ**Я**" такие, на первый взгляд, никак не связываемые понятия, как дождь и результат своей работы. Если сегодня пошел дождь, то у меня все получится. Если дождь сильный, то получится даже больше, чем наметил. При этом логическая связь значения не имеет, главное — настрой. Разбил тарелку — к счастью, испачкал одежду на улице — к деньгам, сильно испачкался — к большим деньгам.

Вообще негативные приметы для пессимистов, позитивные для оптимистов, разбил зеркало — к несчастью и т.д. и уже нам решать... Разбил тарелку — это счастье стучится в дом или грозят неприятности на личном фронте.

И, собственно, **Позитивное Мышление**. Что это такое? Это высказывания и мышление, основанное на описании событий или процессов в позитивном ключе. Например, если человек не глупый, то он какой? Умный. Не бедный — богатый. Не дурак — умный.

 Есть известный пример о полупустом и полуполном стакане. Оптимист воспринимает стакан наполовину наполненный — как наполовину полный, а пессимист — наполовину пустой. Стакан-то от этого никак не изменился. Но один человек от такого восприятия жизни чаще радуется, а другой от этого огорчается. Получается, мы сами выбираем, как мы реагируем на то или иное событие в нашей жизни.

 Примером тому, такая история про двух детей. Родители имели двух сыновей близнецов. Один из них был оптимистом, а другой пессимистом. Оптимисту все было в жизни хорошо, и родители не очень задумывались, что дарить ему на день рождения. А вот пессимисту долго думали, что подарить и подарили ему деревянную лошадь на день рожденье, хорошую, деревянную лошадку. А над оптимистом решили подшутить и положили около его кровати лошадиный навоз. Негативный ребенок встает утром и смотрит печально на свою лошадь и говорит: «Вот опять не того цвета подарили лошадь, она не ездит, ее возить надо. Что мне теперь делать и куда мне ее теперь в моей маленькой комнате ставить?» Родители огорчились, опять не получилось. Что же с оптимистом? Расстроится ли он? Оптимист говорит: «Классно, мне подарили настоящую живую лошадь. Вот даже навоз остался, наверное пошла погулять».

*-В каком времени находится позитивное мышление?*

В настоящем. Мы не настраиваем себя, мы не строим убеждающих аффирмаций, мы из настоящего времени описываем те же самые события, только в позитивном ключе.

***Рекомендации для гармонизации ума***

* Наблюдайте за окружающим миром, природой; наслаждайтесь движением облаков, восходом солнца, радугой;
* Старайтесь так планировать день, чтобы оставалось свободное время на удовольствия, чаще улыбайтесь и размышляйте о хорошем;
* В свободное время вспоминайте о людях, с которыми вам было приятно и легко, не замыкайтесь в себе, больше фантазируйте и экспериментируйте;
* Рассказывайте смешные анекдоты и сами сочиняйте веселые истории, повесьте в квартире фотографии счастливых и радостных людей;
* Смейтесь почаще, ведь всегда можно найти повод для улыбки.  : )

Помните, что  только мы решаем, как мыслить и как жить: в счастье или в печали. Удачи вам!

#  Заключение

 Польза и эффективность позитивного мышления неоспорима.

Уже не один десяток лет она не только помогает людям справиться со сложными жизненными ситуациями и преодолеть издержки своего характера, но и сделать их счастливыми, гармоничными и успешными.

Ведущие специалисты в области позитивного мышления:

**Луиза Хей**. Очень многие ее лекции и тренинги описаны в ее трудах. Поэтому сегодня полезные уроки, советы можно извлечь из ее книг.

1. Труд «Стань счастливым за 21 день» является учебным материалом, как любить себя. Здесь даются рекомендации, как научиться любить свое тело и душу. При помощи зеркал и по методике можно убрать чувство страха, боязни, гнева. За короткий период повысить самооценку, раскрыть свой потенциал.
2. Книга «Сила внутри нас» помогает раскрыть свой потенциал. Осознать, что Я могу справиться с решением сложных проблем самостоятельно.
3. Книга «Люби себя. Доверяй своей жизни» создана в соавторстве с Шерил Ричардсон. В ней передается личный опыт самосовершенствования в виде беседы. В книге изложены простые советы, как избавиться от состояния жертвы, и стать хозяином своей жизни.

В ее трудах изложена  суть биоэнергетической теории. То есть, каким образом очищение подсознания по методу Луизы Хей убирает мешающие стереотипы, открывает пространство для развития личности. Она утверждает, что слово ЛЕЧИТ, и оно может убить. Поэтому аффирмации созданные ею продуманы и выверены и направлены на выздоровление тела и души.

**Наталья Правдина,** автор книг и психолог-консультант. Рекомендует переосмыслить собственное бытие. Направить собственную жизнь в качественно лучшее русло.

**Александр Свияш** – писатель и по совместительству возглавляет центр позитивной психологии «Разумный путь».

**Джеймс Ален** британский автор мотивирующих книг. Самая известная его книга «Как человек мыслит» была опубликована в 1902 году, но своей актуальности не потеряла и сегодня.