

«Позитивное мышление»

- 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 то же событие люди реагируют по-разному? Одни ищут возможности, другие сокрушаются о потерях.

Народная мудрость гласит: «Судьба судьбой, а выбор за тобой». Многое, если не все, определяет наш выбор. Выбор нас делает неповторимым. Именно он определяет нашу судьбу.

Что мы можем выбрать:

- то, во что мы верим;
- кем мы станем;
- что мы говорим;
- как относимся к другим;
- как реагируем на события;
- с каким настроением живем и учим.

Позитивное мышление - это могучая сила! Позитивное мышление позволяет вам выйти из происходящей ситуации и разочарования. Позитивные мысли помогают развить оптимистичное отношение ко всему.

- Улучшить свою жизнь можно только через изменение отношения к ней, восприятие ее как самого ценного дара, через мудрость радости каждого дня, минуты, впечатления. Неурядицы, жизненные противоречия – это норма жизни; они не должны занимать в нашем сознании больше места, чем того стоят.

- Научитесь жить с юмором «Юмор – соль жизни, - говорил К. Чапек, - кто лучше просолен, дольше живет».

- Оптимистическое настроение несет в себе массу положительных моментов! Позитивный настрой улучшает работоспособность и влияет, как на физическое, так и на душевное самочувствие человека. Позитивное настроение рождает уверенность в себе. К позитивно настроенным людям тянутся окружающие.

- Так с помощью, каких приемов настроить себя на позитив?

4. Упражнение «Калоши счастья»

- Мы хотим предложить вам поиграть в игру, которая называется «Калоши счастья».

- У Андерсена есть сказка с таким названием. В этой сказке фее подарили на день рождения калоши счастья, которые она решила отдать людям, чтобы те стали счастливее. Человек, который надевал эти калоши, становился самым счастливым человеком. Калоши исполняли все его желания, он мог перенестись в любое время или эпоху. Итак, я предлагаю вам обуть эти калоши и стать счастливым человеком. Я также буду зачитывать вам различные

ситуации, а ваша задача — надев эти калоши, найти в ситуации, предложенной вам, позитивные стороны. Другими словами, посмотрите на ситуацию глазами счастливого человека-оптимиста.

***Ожидаемый результат:** участники игры, надев «калоши счастья», отвечают на предложенную ситуацию в позитивном ключе. Тому, кто затрудняется дать позитивный ответ, остальные участники игры помогают, предлагая свои варианты. Участники получают эмоциональную разрядку и позитивный настрой.*

Карточки с предложенными ситуациями и возможными вариантами ответов к игре «Калоши счастья»

Директор отчитал вас за плохо выполненную работу.

- Я сделаю соответствующие выводы и постараюсь не допускать ошибок.
- В следующий раз постараюсь выполнять свою работу лучше.

Вам дали классное руководство над слабыми детьми.

- Есть возможность попробовать свои силы в работе с такими учениками.
- Это хорошая возможность освоить новые методы работы с классом.

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.

Большинство ваших учеников написали контрольную очень слабо.

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

Вы внезапно заболели.

- Хороший повод отдохнуть.
- Заняться наконец-то своим здоровьем.

Вы попали под сокращение.

- Хорошая возможность заняться чем-то другим, сменить род профессиональной деятельности.
- Новый коллектив, новые перспективы.