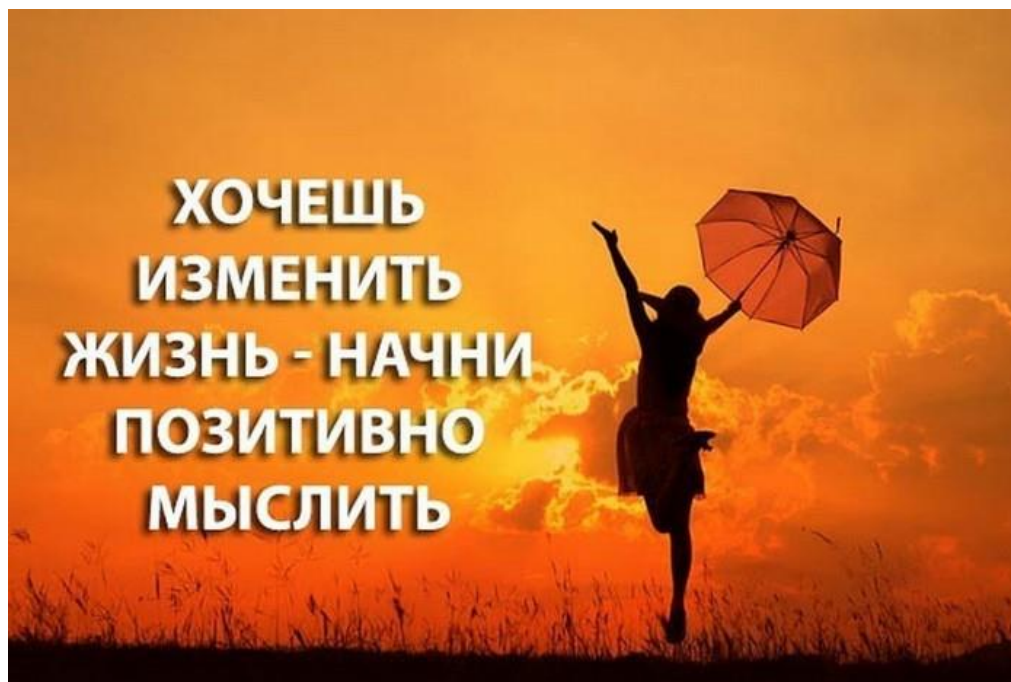




## **ТЕМА: Упражнения по формированию позитивного мышления**

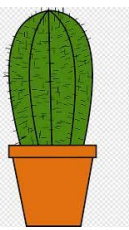
**Шенчукова И.А.,  
педагог-психолог МАОУ СОШ №4**

- **Позитивное мышление** – это дорога к свободе, к новому уровню жизни, к успеху и личностному росту.
- Каждый человек может **стать успешным творцом своего будущего.**



Задание очень простое: **"Нарисуйте кактус"**.  
Пояснения не требуются, свободу фантазии!





# Интерпретация



**Цель теста** – выявление состояния эмоциональной сферы, выявление наличия агрессии, ее направленности и интенсивности.

**Агрессия** - наличие иголок, особенно их большое количество. Сильно торчащие, длинные, близко расположенные друг к другу иголки отражают высокую степень агрессивности.

**Импульсивность** - отрывистые линии, сильный нажим

**Эгоцентризм, стремление к лидерству** - крупный рисунок, в центре листа

**Зависимость, неуверенность** - маленький рисунок внизу листа

**Демонстративность, открытость** - наличие выступающих отростков, необычность форм

**Скрытность, осторожность** - расположение зигзагов по контуру или внутри кактуса

**Оптимизм** - использование ярких цветов, изображение «радостных» кактусов

**Тревога** - использование темных цветов, преобладание внутренней штриховки, прерывистые линии

**Женственность** - наличие украшения, цветов, мягких линий, форм

**Экстравертированность** - наличие других кактусов, цветов

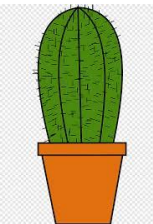
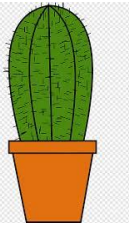
**Интровертированность** - изображен только один кактус

**Стремление к домашней защите, чувство семейной общности** - наличие цветочного горшка, изображение домашнего кактуса

**Стремление к одиночеству** - изображен дикорастущий кактус, пустынный кактус

**Менее 1/3 страницы** - заниженная самооценка, **более 2/3 страницы** - завышенная самооценка.

**Маленький рисунок**, расположенный внизу листа - неуверенность в себе, зависимость.



## Цель упражнений :

профилактика психологического здоровья , ознакомление с приемами саморегуляции, формирование позитивного мышления, активной жизненной позиции, позитивного настроения и взгляда в будущее; повышение стрессоустойчивости.

### Задачи:

- 1. способствовать осознанию разнообразия физических и психологических особенностей человека;
- 2. формировать ценностное отношение к жизни; развитие умения осознавать собственные чувства, говорить о них, получать поддержку от окружающих;
- 3. формирование позитивного отношения к своему «Я»;
- 4. активизация использования своих внутренних ресурсов;
- 5. развитие способности самостоятельно определять цели своей жизни и моделировать собственное будущее



# Рекомендации для стабилизации:

## Естественные способы психической саморегуляции:

- Музыка
- Танцы
- Массаж
- Взаимодействие с природой и животными
- Еда
- Сон
- Рисование
- Спорт ...

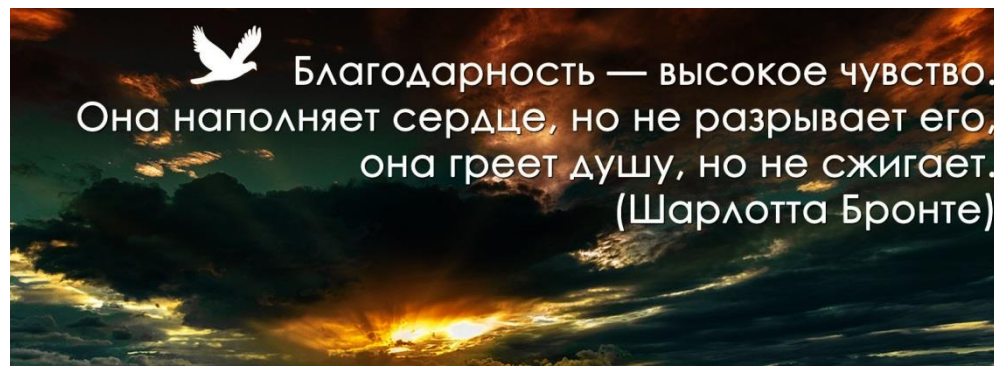


# Упражнение «Благодарность»

- **Цель:** развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение и анализ позитивных высказываний.
- Учитесь благодарности.

**Благодарность – колоссальный ресурс для вашего сознания.**

- Благодарить нужно за все – даже за боль и неудачи.
- Ведь именно благодаря им мы становимся сильнее и приобретаем новый опыт. Находите положительные моменты и обратите внимание на то, что есть в вас и вашей жизни, а не на то, чего не хватает.
- Каждый день анализируйте свою жизнь, находите в ней пять позитивных сторон и записывайте их.

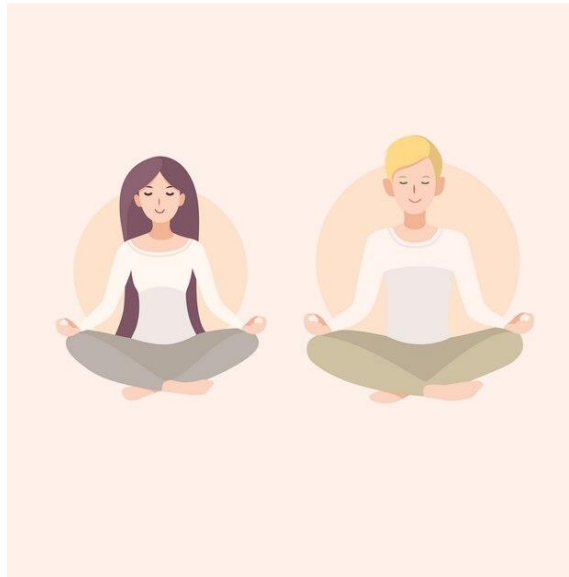




# Дыхание

Вдохните, медленно выдохните, затем также медленно сделайте глубокий вдох.

- Задержите дыхание на четыре секунды.
- Вновь медленно выдохните и медленно сделайте глубокий вдох.
- Задержите дыхание на четыре секунды и выдохните.
- Повторите эту процедуру шесть раз, и вы убедитесь, что стали спокойнее и невозмутимее





# Упражнение Разведем стресс руками

Данная техника также хорошо снимает зажатость в теле, но требует уединения.

- Если есть возможность, то найдите место, где Вас 5 минут не будут отвлекать.
- Встаньте ровно, вытяните руки прямо перед собой, держите их свободно, без напряжения.  
Глядя на руки, дайте им мысленный приказ медленно расходиться в разные стороны, не задействуя мышцы.
- Руки должны пойти сами, без Ваших усилий.
- Подождите немного и они сами пойдут, не спешите.  
Теперь дайте мысленную установку рукам возвращаться в исходное положение, руки постепенно начинают притягиваться и оказываются вытянутыми перед Вами.
- Наибольший эффект наступает после выполнения техники.
- Обязательно спокойно посидите 2-3 минуты, завершив упражнение



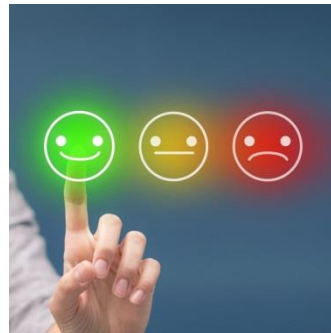


## Упражнение «Образ моего счастливого будущего».

- Учись визуализировать. 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.
- Принцип визуализации – регулярность. Только при ежедневном формировании в сознании желаемых образов, вы получите то, о чем мечтаете.

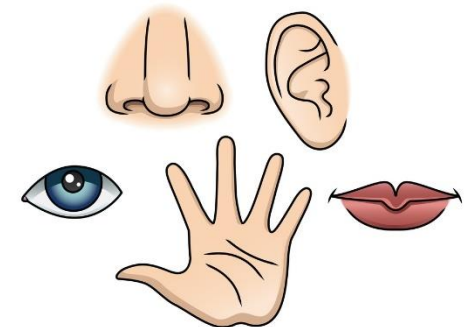
Упражнение проводится в свободной форме. Можно:

- а) нарисовать в виде карты, или перекрестка дорог, либо - в свободной абстрактной форме, в виде какого-либо образа (арттерапия);
- б) сделать «доску визуализации» ;
- в) написать проект своей будущей жизни. Указать те сферы своей жизни, где хотели бы улучшений: - что имеем на данный момент; - чего мы хотим; - наши ресурсы (делаем на них акцент; что не можем изменить – принимаем как есть);
- г) написать письмо «Я через ... лет»;
- д) представить, что ваша жизнь – роман, в которой следующая глава – счастливая; написать эту главу



# «5-4-3-2-1» описание метода:

- Это простой и эффективный метод успокоения у те моменты, когда вас охватывает беспокойство.
- Он заключается в 5 шагах. Каждый из шагов соответствует одному из способов восприятия мира, а именно зрение, слух, осязание, обоняние и вкус.
- **Первый шаг:** когда на вас нахлынула тревога, постарайтесь пробежаться вокруг **глазами и заметить** любые 5 предметов.
- **Второй шаг:** постарайтесь **услышать** 4 каких-нибудь звука.
- **Третий шаг:** **нащупайте 3** какие-нибудь вещи, будь то кольцо у вас на пальце или ближайшее дерево.
- **Четвертый шаг:** постарайтесь **уловить 2** запаха.
- **Пятый шаг:** Попробуйте почувствовать **вкус чего-нибудь**, в крайнем случае это может быть ваш язык или губа :)
- Желательно все это выполнять довольно быстро, но, если так не выходит ничего страшного в этом случае не будет.
- Работа этого метода основана на том, что все эти действия переносят **наш фокус с плохих мыслей, вызвавших тревогу, на то, что нас окружает в данный момент**



# Упражнение «Под высоким напряжением»

**Физическая реакция нашего тела на стресс –  
это напряжение.**

- Прислушайтесь к своему телу в состоянии стресса.
- Где есть напряжение?
- Кто-то стискивает зубы, кто-то втягивает шею в плечи или со злостью сжимает кулаки.  
Уловив, в какой части Вашего тела есть напряжение, сконцентрируйтесь на ней и начинайте усиливать напряжение до максимума.
- Представьте, что Вы изо всех сил сжимаете пружину в этой части тела, а теперь отпустите ее и почувствуйте, как все Ваше тело расправляется.
- Сделайте глубокий вдох и медленный выдох.



# Су-джок от негативных мыслей

- Бывает ли, что Вы ловите себя на пугающей мысли "А вдруг ...? А что если..."?
- Гнетущие мысли - предвестники надвигающейся эмоциональной бури.  
От негативных мыслей нужно избавляться в целях профилактики стресса.
- "Но как? – спросите Вы. - Они полностью мной завладевают, я не могу ни о чем другом думать".
- Выход есть. Будем вырабатывать позитивные рефлексы.  
**Су – Джок можно отнести к методам самопомощи**
- Су-Джок помогает справиться с паническими проявлениями и вообще очень полезен...



# Как разобраться в любой проблеме: Техника «5 почему»



- Первым делом формулируется исходная проблема.
- Затем исследователь задаёт вопрос: «Почему это произошло (происходит)?»
- Получив ответ, он снова спрашивает: «Почему это произошло?» — выясняя таким образом причину причины.
- В результате выстраивается логическая цепочка, ведущая к первопричине.
- Предполагается, что именно воздействие на первопричину будет наиболее эффективным для решения исходной проблемы.





# Упражнение «Корзинка эмоций»





# Притча «Сад»



- Как-то король пошел в свой сад и обнаружил увядшие и умирающие деревья, кустарники и цветы. Дуб сказал, что он умирает потому, что не такой высокий, как сосна. Обернувшись к сосне, король обнаружил, что она погибает оттого, что не может давать виноград. А виноградник умирает потому, что не может цвести так же прекрасно, как роза.
- И король нашел лишь один цветок, анютины глазки, цветущий и свежий как всегда. Ему было интересно узнать, почему так происходит. Цветок ответил:
- — Я принял как само собой разумеющееся, что когда ты посадил меня, то хотел именно анютины глазки. Если бы ты захотел видеть в саду дуб, виноградник или розу, ты бы посадил их. А я — если я не могу быть ничем иным, кроме того, чем являюсь, — я буду стараться быть этим как можно лучше.

**Вы здесь потому, что существование нуждается в вас таком, каков вы есть. Иначе здесь был бы кто-то другой**