

**БУ ОО «ППМС-центр»
Ресурсный центр дистанционного образования**

Психологический час с элементами тренинга

«Научись управлять мыслями и будешь управлять судьбой!»



Орел, 2022



Прежде, чем подумать плохо,
подумай хорошо...



Выбрось из головы сожаления!

Не столь ценны твои потери и ошибки, чтоб по ним тосковать



Слабых людей нет,мы все сильны

по своей природе. Слабыми нас делают наши мысли!

ПРИТЧА О ЛЯГУШКАХ



Упали две лягушки в кувшин с молоком. Одна лягушка не нашла в себе силы бороться и сразу утонула. А вот вторая решила побороться за жизнь, и так активно барахталась и била лапками и хотела выбраться, что взбила масло и выпрыгнула из кувшина!



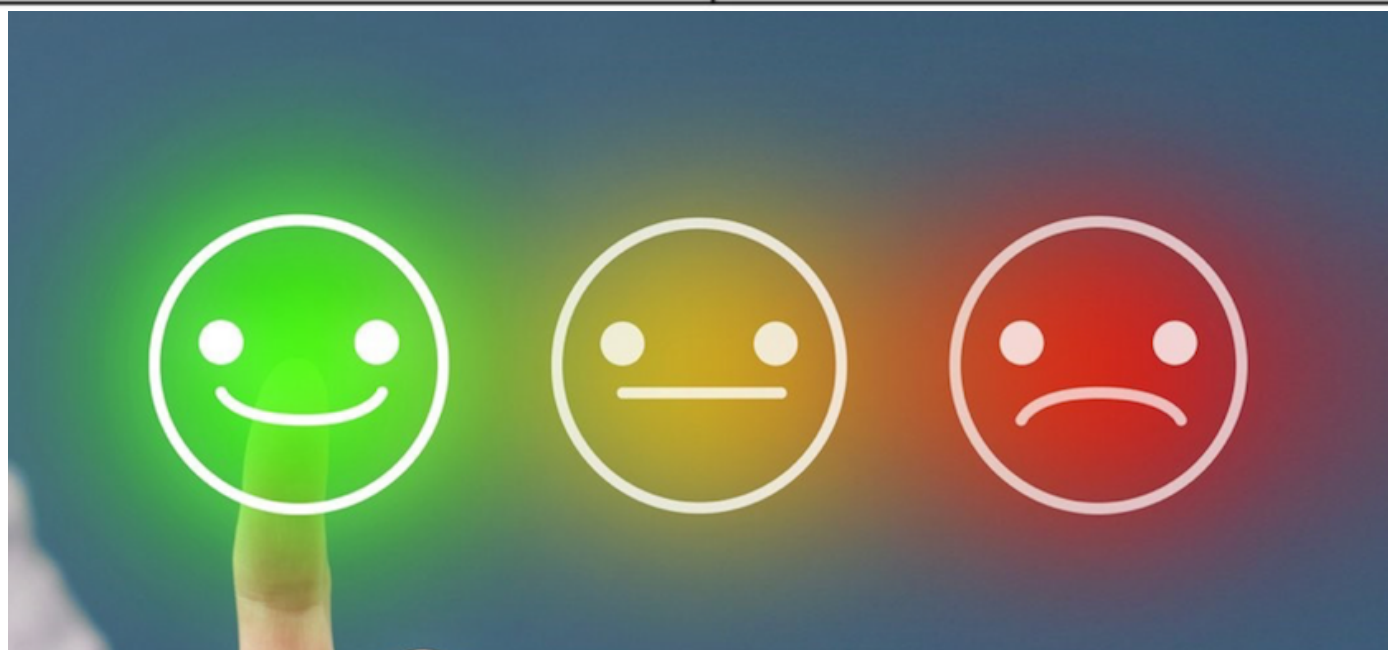
ЧЕЛОВЕК С ПОЗИТИВНЫМ МЫШЛЕНИЕМ



ЧЕЛОВЕК С НЕГАТИВНЫМ МЫШЛЕНИЕМ



Негативное мышление	Позитивное мышление
Я фокусируюсь на плохом	Я фокусируюсь на хорошем
Я жертва обстоятельств	Я архитектор моей жизни
Я жду, когда мир изменится	Я меняюсь сам
Я страдаю	Я нахожу любые возможности быть счастливым
Я контролирую	Я люблю
Моя мотивация - страх	Моя мотивация – любовь
Я ни на что не надеюсь	Я доверяю Богу, Вселенной
У меня проблемы	У меня задачи
Я ною	Я предлагаю варианты
Я оправдываюсь	Я живу в соответствие с моим кредо



Как бороться с негативом

Изменить язык тела

Выпрямить спину, расправить плечи, расслабить тело, улыбнуться



Обсудить проблему

Обсудить причину негатива и эмоции с ним связанные с близкими людьми



Затормозить мысли

Попробовать ни о чем не думать. Определить какие мысли доминируют, искусственно затормозив «мыслеток»



Вспомнить прошлое

Вспомнить, сбывались ли негативные прогнозы в прошлом



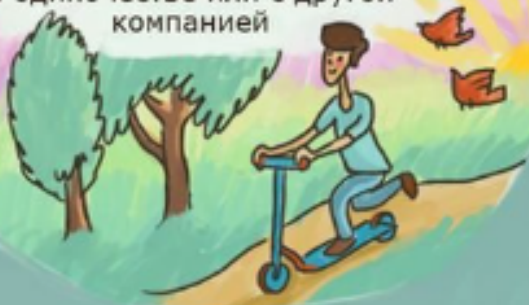
Арт-терапия

Выплеснуть любые эмоции в творчество, даже если они негативные



Прогулка

Покинуть привычное окружение и прогуляться на свежем воздухе в одиночестве или с другой компанией



Список благодарностей

Проанализировать свою жизнь с точки зрения позитива, написать за что и кому вы благодарны



**АРГУМЕНТЫ
И ФАКТЫ** AIF.UA

Редактор: Алла Амеличкина
Дизайнер: Светлана Минайченко



ВСЕ ТВОИ МЫСЛИ ВЛИЯЮТ
на ход твоей жизни. Поэтому мысли позитивно!

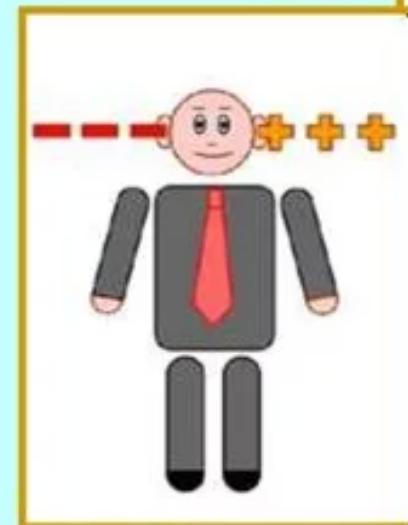


Рефрейминг -
переформирование. Смысл
любого события зависит лишь от
того, в какую рамку мы его
вставим, с какой точки зрения на
него посмотрим.



СПОСОБЫ РЕФРЕЙМИНГА

- Рефрейминг по контексту (за счет сравнения предмета с другими меняется его восприятие);
- Показ с другой стороны;
- Рефрейминг при помощи «зато...»
- Рефрейминг с помощью коннотаций (оценочных составляющих слова);
- Работа на контрасте при использовании альтернативного вопроса «или».



ПРИЕМ "РЕФРЕЙМИНГ" (ПОЗИТИВНОЕ ПЕРЕФОРМУЛИРОВАНИЕ)

Негативное высказывание

Вы медленно выполняете свою работу.

Позитивное высказывание

Вы основательно выполняете свою работу и очень внимательны.



ОЦЕНОЧНОЕ СЛОВО ИЛИ ФРАЗА

Скупость



ОПРЕДЕЛЕНИЕ

Скупость - чрезмерная бережливость,
нелюбовь к тратам



**ОЦЕНОЧНЫЕ ФРАЗЫ
С ПРОТИВОПОЛОЖНЫМ ЗНАКОМ**

забота о духовных ценностях
человек жертвует собой ради детей
рациональность в тратах
отсутствие потребительства
аскетизм
бережливость

ОЦЕНОЧНОЕ СЛОВО ИЛИ ФРАЗА

Любовь



ОПРЕДЕЛЕНИЕ

Любовь - привязанность и хорошее
отношение к чему- или кому-либо



**СИТУАЦИЯ В КОТОРОЙ ЭТО
ПОВЕДЕНИЕ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ С
ПРОТИВОПОЛОЖНЫМ ЗНАКОМ**

чрезмерная любовь к еде
привязанность к собственным
слабостям
навязывать свою любовь
неразделённая любовь
любовь к деньгам

Меняем негатив на позитив

Вы забыли выучить урок

Родители дали мало денег на карманные расходы

По дороге в школу порвалась обувь

Сделал глупую ошибку на уроке и все смеялись

Родители отобрали телефон

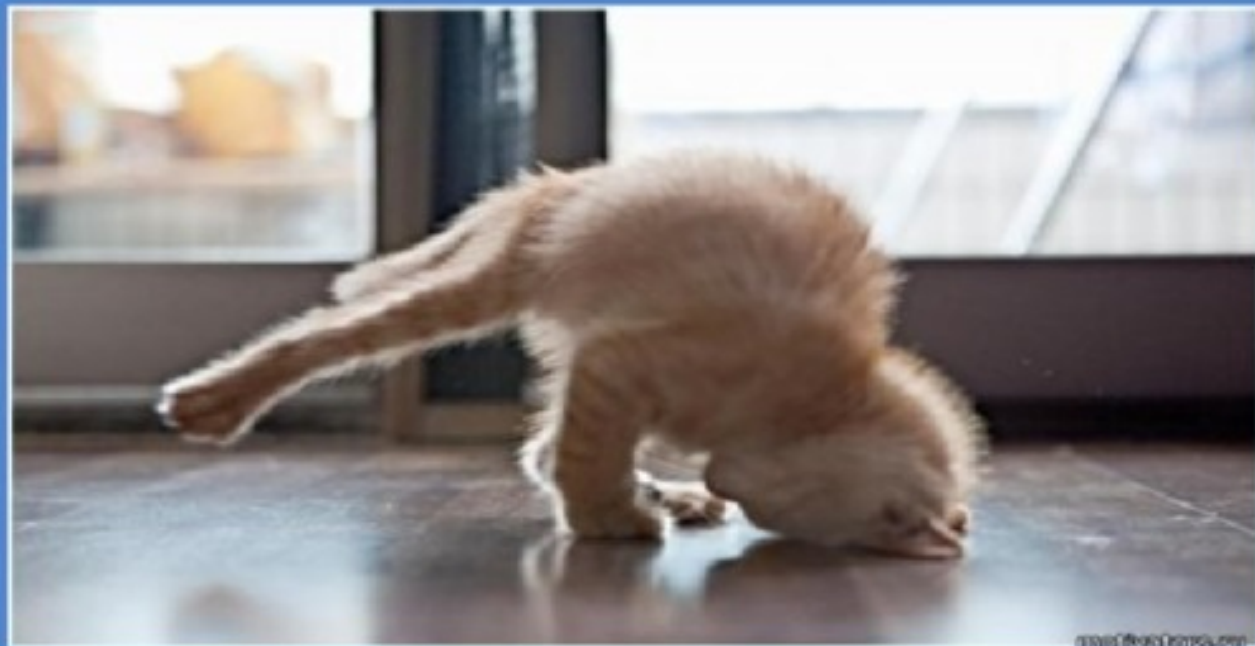
Родителей вызвали в школу

Не хватает денег на желанную покупку

Мне достанется сложный вариант на экзамене и я его не сдам

Я либо поступлю в МГУ, либо пойду работать дворником

Это могло случиться только со мной



Неприятности давят на плечи?!

Попробуй встать на голову! Они сами отпадут!:-)

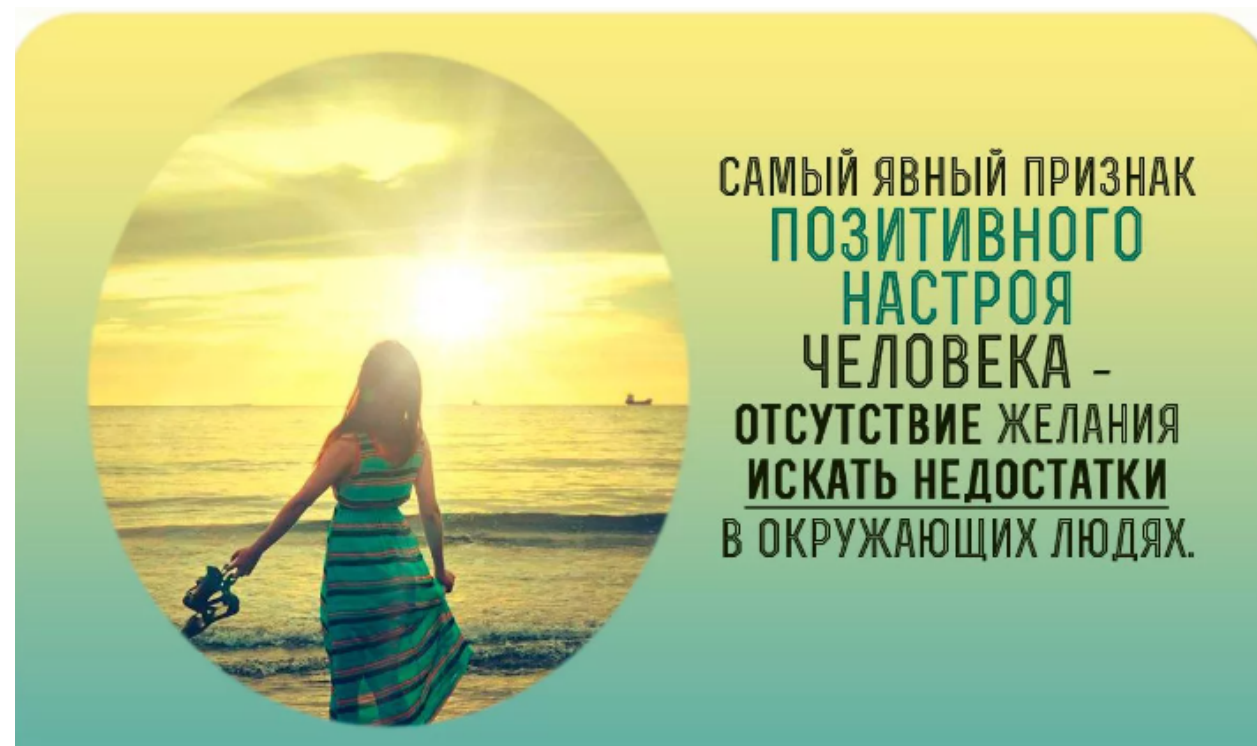


Позитивное
мышление - это
когда упала с
лестницы
и думаешь:
"Надо же,
как быстро
спустилась!"



А ты расстраивался, что тебе медведь
на ухо наступил...

Зато мне так удобно твоим ухом
укрываться!

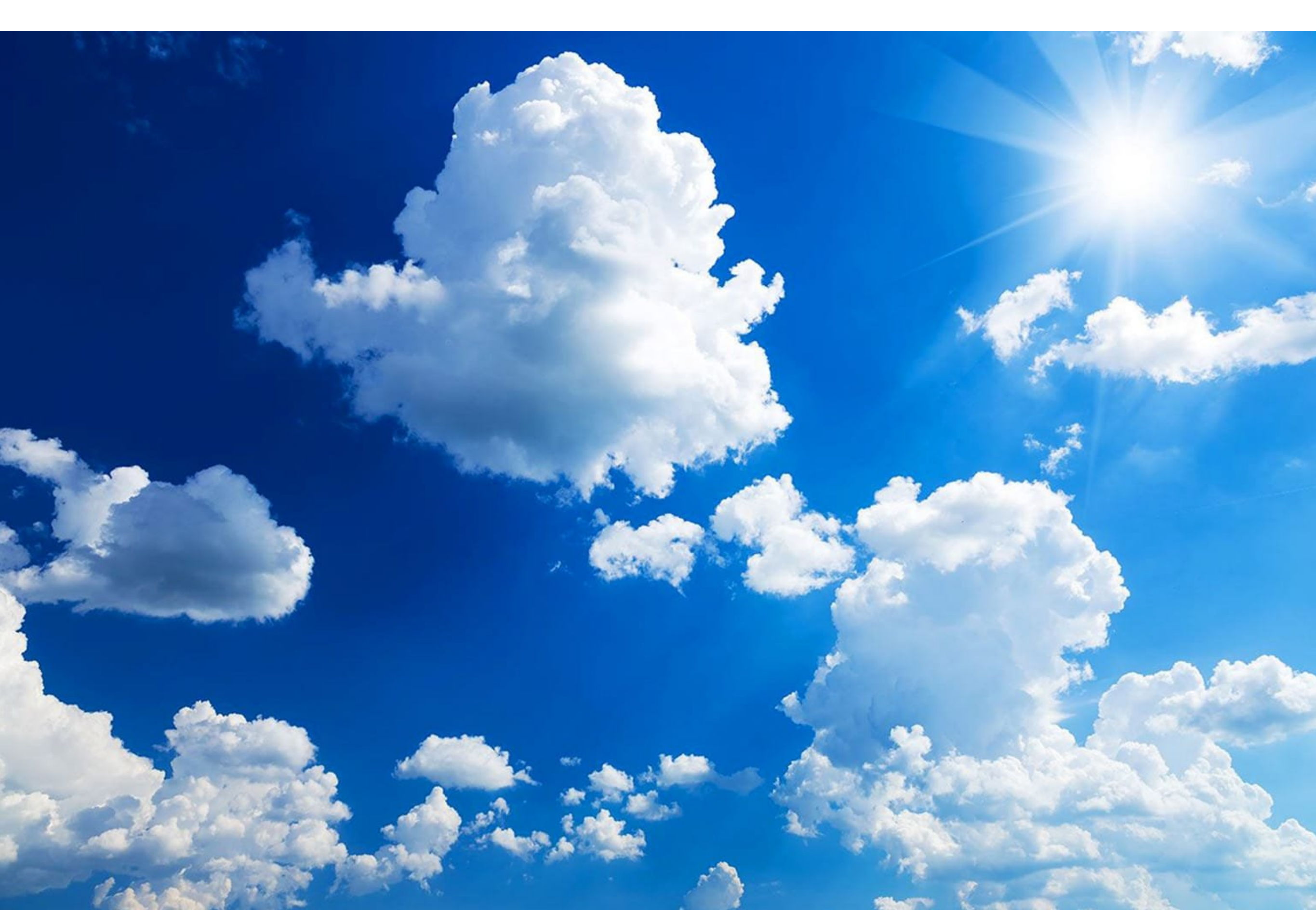


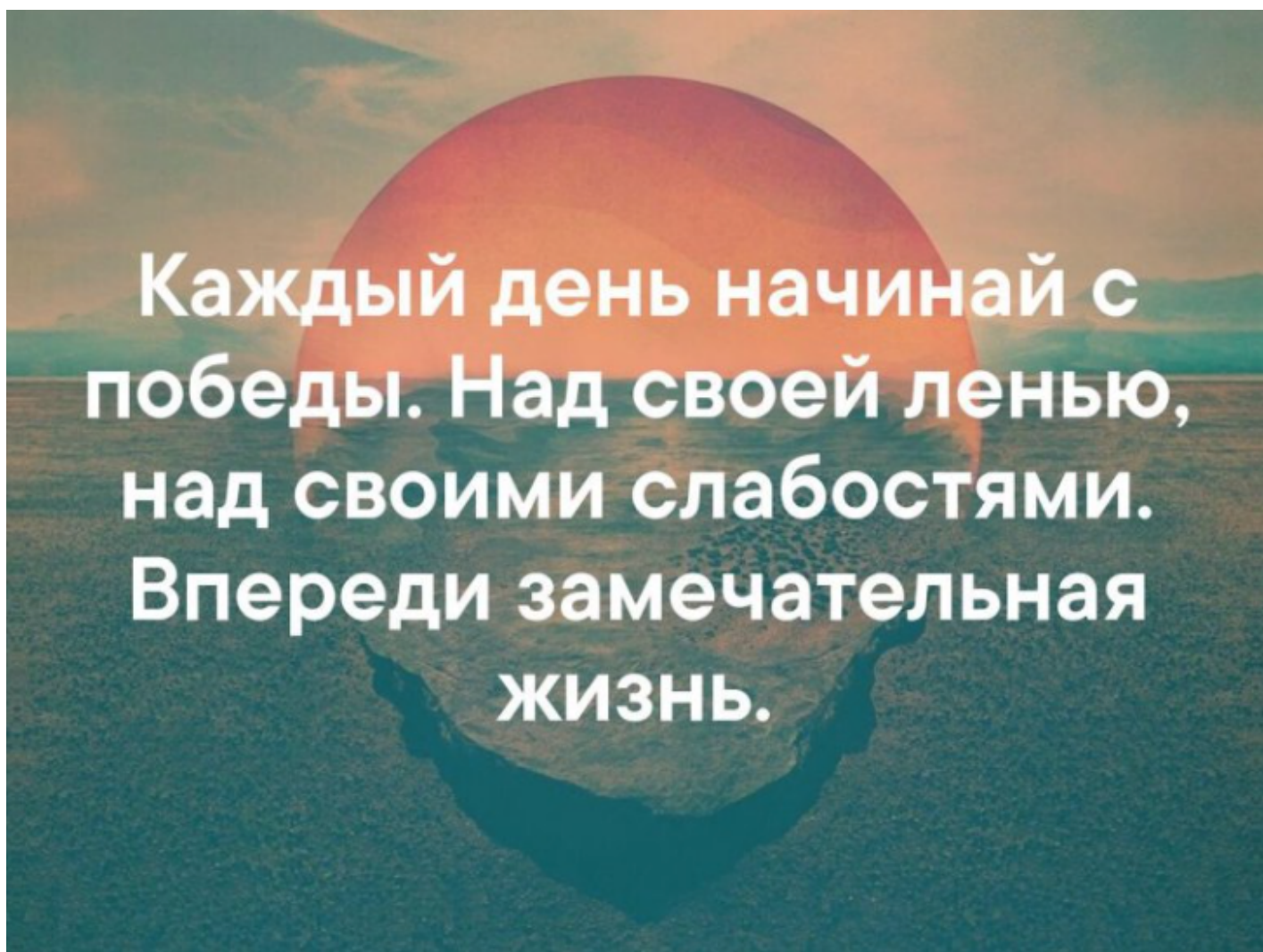
САМЫЙ ЯВНЫЙ ПРИЗНАК
**ПОЗИТИВНОГО
НАСТРОЯ**
ЧЕЛОВЕКА -
ОТСУТСТВИЕ ЖЕЛАНИЯ
ИСКАТЬ НЕДОСТАТКИ
В ОКРУЖАЮЩИХ ЛЮДЯХ.

- 1 Выберите один недостаток.** Подумайте о конкретном недостатке, который вам мешает.
- 2 Напишите характеристики.** Выпишите десять положительных характеристик этого недостатка.
- 3 Найдите плюсы и минусы.** А теперь распределите характеристики в две разные колонки со знаками «плюс» и «минус».
- 4 Подумайте о пользе качеств.** Подумать в каких ситуациях это качество будет уместным, полезным и незаменимым.
- 5 Применяйте позитивное мышление.** Используйте чувство юмора и творческий подход, позитивнее смотрите на жизнь.
- 6 Задайте себе вопрос.** К примеру: «А что позитивного может дать эта ситуация?», «Чему эта ситуация меня научит?».
- 7 Используйте «зато».** К примеру: «Ошибся, зато теперь точно знаю, чего не стоит делать в будущем, получил хороший жизненный урок».









Каждый день начинай с
победы. Над своей ленью,
над своими слабостями.
Впереди замечательная
ЖИЗНЬ.



ЛЮБОЕ ПРЕПЯТСТВИЕ
преодолевается настойчивостью. У тебя все получится!