

## **В рамках месячника «Я выбираю жизнь».**

**Цель:** Формирование позитивного мышления, принципов здорового образа жизни, предупреждение суицидального поведения, популяризация детского телефона доверия.

### **Конспект занятия «Мыслить позитивно или негативно» для воспитанников подготовительной группы**

«Если вы хотите изменить что-то малое в своей жизни, тогда измените свое отношение и поведение, если хотите произвести большие, весомые перемены, тогда вам нужно изменить свое мышление».

А.Энштейн

**Цель:** раскрыть психологическое содержание понятий «позитивное» и «негативное» мышление.

**Задачи:** показать значение позитивного мышления для человека, способствовать овладению способами от негативных мыслей, способствовать осмыслению ценности позитивного мышления.

#### **Упражнение «Фруктовый салат»**

**Цель:** знакомство участников, снятие напряжения.

Каждый по очереди, протягивает свою руку соседу и называет свое имя, фрукт, с которым он себя ассоциирует и определение почему именно так. Фрукты и причины не должны повторяться. Психолог показывает пример и подводит итог.

- Ребята у нас с вами получился очень вкусный фруктовый салат. Если мы с вами съедем такой салат, то у нас точно будет хорошее, позитивное настроение. А сливками к этому салату будет наша с вами совместная работа.

Сегодня мы с вами собрались, чтобы поговорить о мышлении, которое является причиной многих трудностей в жизни человека и о мышлении, которое помогает человеку в разных жизненных ситуациях – о «негативном и позитивном мышлениях».

- Что вы понимаете под позитивным мышлением? (выслушать ответы детей, выводы.)

- Чем плохо негативное мышление? (выслушать ответы детей, выводы)

Бывают мысли положительные добрые, хорошие о себе и окружающих, которые улучшают настроение, несут заряд бодрости, здоровья, увеличивают сил не только психические, но и физические. Такое мышление называется положительным или можно еще его назвать «позитивным».

А бывают мысли отрицательные, плохие, которые приносят себе и другим людям не только плохое настроение, неуверенность в себе, недоверие к окружающим, но и ухудшение физического здоровья, если они надолго «поселяются» у нас в голове. Такое мышление называют отрицательным или, как говорят «негативным».

Существуют три варианта позитивного мышления (аффирмация) – убеждающие высказывания с акцентом на то, что человек желает иметь («с каждым днем мне везет все больше и больше»).

Позитивный настрой – внутренний самонастрой или вера, что у меня получится, что я смогу («Я смогу», «У меня получится», «Я достоин»)

А теперь мы с вами послушаем сказку о том, что может произойти, если будут посещать негативные мысли».

- На одной доброй и прекрасной голубой планете жили добрые, сильные, красивые люди. Их мир завораживал своей красотой: теплые моря омывали цветущие материки, ласковое солнце круглый год дарило всему живому на планете тепло и изобилие. Удивительно дружелюбные, необычные по виду и окраске животные и птицы, яркие краски цветов и деревьев, радующие душу... Везде царил гармония. И люди, живя среди этой красоты, становились все более совершенными и душой и телом...

Но однажды на планету прилетела черная колдунья на своем звездолете. Приглянулась ей дивная планета, а людей она возненавидела, так как у нее была полная злобы душа. Решила она людей извести, а самой остаться жить на этой планете. Покопалась колдунья в своей темной душе и извлекла огромное количество темных мыслей. Это была и зависть, и лень, коварство, обида, предательство, жадность, неуверенность в себе, жадность, ненависть.... Много чего там нашлось...

Закрыла колдунья все свои мысли в волшебный сосуд и улета, сбросила на планету. Разбился сосуд об землю и все эти мысли разлетелись

среди людей на дивной планете. А чтобы никто не смог противостоять этим мыслям, перед тем, как улететь колдунья похитила у людей силу воли.

С тех пор начались на этой планете несчастья. Распространившиеся мысли колдуньи залетали в головы людей и там застревали. Застреливали потому, что без силы воли не так то просто было от них избавиться. Плохие мысли стали рождать плохие желания, а эти желания стали толкать людей на плохие действия и поступки. Начались на планете ссоры, обман, поднялась волна ненависти друг к другу, начались войны. Казалось, всю планету окутало огромное серое облако агрессии, жестокости и равнодушия..

А теперь, ребята, мы с вами рисуем одну из темных мыслей, о которых говорится в сказке.

Перечень негативных мыслей, предлагаемых к изображению

-злость, обида, ненависть, неуверенность в себе, предательство, грусть, лень, обман, трусость, жадность, зависть.

А теперь мы с вами придумаем окончание сказки, только мысли заменим на позитивные. Можно в сказку добавлять персонажей из сказок, мультфильмов, родителей, друзей....

Это упражнение указывает нам путь избавления от негативных мыслей. Психолог с помощью наводящих вопросов помогает выстроить алгоритм избавления от негативных мыслей.

1. Необходимо отметить, что мысль нехорошая.

- Что жителям сказочной планеты не давало возможности противостоять им и укрепляло их? (силу воли украла колдунья, подкрепляли воображение, размышление.)

2. Нарисовав противоположную по значению негативной мысли позитивную, мы призвали на ее место противоположную по значению позитивную мысль.

3. Усилить позитивную мысль с помощью воображения и размышления над ней (введение в сказку позитивной мысли)

Выводы: при достаточно длительной концентрации на какой-либо мысли, она наполняется энергией (силой), материализуется и в дальнейшем начинает не просто влиять, а управлять вашей жизнью, причем без вашего сознательного влияния.

Идите смело по жизни и обращайтесь внимание на все прекрасное, что нас окружает. Тогда в вашей жизни не будет разочарований. Сколько времени вы думаете о хорошем – сколько хорошего вы и получите!

Составитель: Ликаркина Юлия Владимировна, педагог-психолог