

«Тренинг позитивного мышления»

Методическая разработка
по позитивной профилактике употребления ПАВ
среди учащихся старших классов

Цель: позитивная профилактика всех видов зависимости от психоактивных веществ (ПАВ) среди подростков путем формирования позитивного мышления.

Участники: обучающиеся 9-11 классов, ведущий (педагог-психолог), классный руководитель.

Задачи:

- снижение эмоционального, нервно-мышечного, психического напряжения;
- развитие умения получать удовольствие/наслаждение от различных ощущений;
- фокусировка внимания на тех событиях, объектах и действиях, которые доставляют удовольствие;

Форма проведения: классный час

Оборудование: Карточки для упражнения «что доставляет мне удовольствие»

Время: 40 мин.

Ход занятия

I. Вступительная часть.

Здравствуйте ребята!

Скажите, пожалуйста, как вы считаете, что появляется в начале - **эмоции или действия?** Вам может показаться странным этот вопрос, и всё же, давайте проведём эксперимент. Попробуем для начала с вами нахмуриться и сжать кулаки. Понаблюдаем за своими мыслями и чувствами. (*Ребята хмурятся около 15 секунд*). Так, расслабимся немного и теперь у меня к вам вопрос – кто испытал чувство **злости** и у него появились мысли полные **недовольства**, возможно, даже **гнева**, давайте поднимем руки. (*Ребята поднимают руки*). А теперь попробуем **улыбнуться** так, чтобы улыбка была максимально широкой, как будто вы держите в зубах карандаш. Подержим так улыбку немного, около минутки. У кого настроение улучшилось и захотелось радоваться, поднимите руки (*ребята поднимают*). Как вы можете заметить, **наши движения влияют на наши эмоции**, и, из своего опыта вы знаете, что наоборот это тоже работает. В психологии это называется **взаимовлиянием телесных проявлений и эмоций**. Иногда, как это ни странно, очень трудно отличить, что же появляется первым.

И, если, это не всегда легко даётся сказать психологам-исследователям, что уж говорить о нас, о тех, кто не занимается этим постоянно. Сегодня мы с вами попробуем разобраться в таком интересном моменте, как *счастье*.

Один известный психолог, переживший тяготы концлагеря, Виктор Франкл сказал *«Счастье подобно бабочке: чем больше ловишь его, тем больше оно ускользает, но если обратить внимание на другие вещи, то оно прилетит и тихо сядет к тебе на плечо»*.

Вы и сами могли заметить, что чтобы *разозлиться* было достаточно буквально нескольких секунд, а, чтобы *порадоваться*, нужно было уделить этому больше времени. К сожалению, или счастью, человек устроен таким образом, что *приятные эмоции требуют большего труда, включенности, и, знания себя*, чем те, которые принято считать неприятными.

Некоторые люди, пытаются различными способами обойти эти трудности и применяют не самые верные средства, после чего это влияет губительно на их здоровье, как на *физическое*, так и на *психологическое*. Постараемся побереечь себя, и, не запутавшись в таком интересном мире как *«эмоция счастья»*, узнать, что же делать, чтобы это чувство могло как можно чаще присутствовать в нашей жизни.

II. Основная часть

Я уже дал вам небольшую подсказку, но скажите, пожалуйста, как вы считаете, какой самый популярный курс в Гарварде, на который записывалось около тысячи студентов ежегодно? (*Ребята отвечают*). Правильно - это *курс на тему счастья!*

Автор этого курса написал ряд книг, в одной из которых говорит, что человеку нужно написать свой собственный список из **62** удовольствий. Такая цифра нужна для того, чтобы слишком сильно не привязываться к количеству, например, **50** или **100**. Чтобы человек отнёсся к этому списку с большим спокойствием и более расслаблено. Я всем рекомендую попробовать составить такой список лично для себя, возможно, наше следующее упражнение поможет вам потренироваться в понимании того, что нам вообще приносит *наслаждение, удовольствие*.

И ещё хочу отметить важную деталь, которую описали в своих трудах древние греки. Они заметили, что человек, даже если он удовлетворил свою потребность, он, в отличие от животных, может продолжать получать удовольствие от неё и наслаждение, даже когда необходимости в этом нет. Так, вы можете знать гурманов, либо ценителей эстетики и живописи, так как они именно получают наслаждение от того, что у них есть в избытке.

Итак, наше упражнение называется **«Что мне доставляет удовольствие»**.

Примечание для ведущего: Каждому участнику выдаётся по десять пустых маленьких карточек. Некоторое количество карточек нужно иметь в запасе.

На оборотной стороне карточки оставлено место для рангов по **следующим пунктам:**

- Степень удовольствия
- Степень доступности для меня
- Частота

Среди карточек каждому участнику выдается одна, на которой уже написано: **«Быстрое завершение неприятного дела».**

Инструкция:

Ведущий: На карточках напишите, пожалуйста, **какие занятия доставляют вам удовольствие.** Пожалуйста, заполните все карточки. Теперь, пожалуйста, расположите перед собой карточки таким образом, чтобы слева от вас оказались вещи, которые доставляют вам **максимальное удовольствие**, а справа - **менее приятные.** Занесите, пожалуйста, ранги - места в полученном ряду - на оборот карточки. Подобным же образом происходит ранжирование по другим категориям (слева - доступные, справа - труднодоступные; слева - редко происходящие, справа - часто происходящие). Есть вопросы по регламенту работы? Начали. *(Проходит 10 минут)* Давайте теперь перевернем карточки и отберем карточки с малыми рангами по четырем категориям. Можем ли мы чаще заниматься этими делами? *(Ребята с удивлением обнаруживают, что у них достаточно времени для того, чтобы наслаждаться, но они по разным причинам не делают этого. Имеет смысл расспросить их, отчего так происходит.)*

Удивительно, как вы можете заметить, то, на что не обращаем внимания, оно приносит нам много радости, иногда оказывается легко доступным. И это не только когда мы думаем об этом.

Я попрошу вас сделать небольшое «окошечко» из больших и указательных пальцев рук и посмотреть на какой-то отдаленный предмет в кабинете через это «окошечко». Если окошечко у вас перед самыми глазами - отдаленный предмет **легко заметить**, если «окошечко» далеко от глаз – то **трудно.**

Наше внимание очень похоже на это окошечко, и, **если смотреть на неприятные эмоции, они увеличиваются в размерах быстро. С приятными,** как мы уже говорили в начале встречи, **времени нужно больше.**

Есть несколько замечательных упражнений, помогающих чаще обращать своё внимание на то, что нам **нравится**, и, очень важно уметь **благодарить как себя, так и окружающих**, за то, что **происходит приятно с вами.**

Создатель ежедневника **«6 минут»** рекомендует заполнять этот дневник на протяжении **3** месяцев, чтобы научиться **отражать то хорошее**, что с нами происходит. Очень рекомендую посмотреть, как выглядят вопросы из этой книги. Современные исследования утверждают, что нам для создания новой привычки необходимо около **90** дней.

А привычки радоваться, благодарить, получаться здоровые удовольствия, несомненно, требуют этого внимания.

III. Заключительная часть

Дорогие ребята! Перед тем, как мы с вами закончим, я хочу попросить вас сделать небольшое упражнение – на протяжении двух минут, своему соседу по парте расскажите *«В чём Вам повезло в этой жизни»*. После того, как две минуты пройдёт, поменяйтесь ролями. Через **4** минуты ведущий задаёт вопросы:

- *Легко ли вы вспомнили о своём везении?*
- *Что вы чувствовали, когда рассказывали об этом своему соседу?*

На этом наша встреча подошла к концу. Я прошу каждого из вас по очереди высказать свое *впечатление* о занятии:

- *Что нового вы узнали для себя?*
- *Что больше всего запомнилось?*

Всех благодарю за работу. До встречи!

Список литературы:

1. Сирота Н.А., Ялтонская А.В., Ялтонский В.М., Сочетанное употребление наркотиков и других психоактивных веществ подростками как актуальная проблема наркологии. Вопросы наркологии. 2017,7, 82-93
2. Шпаков А.О., Алкоголизм. Наркомания. Токсикомания. Куриение. Природные и бытовые яды. Справочник для родителей и детей. — СПб.: Зенит, Энергия, 2000. —368 с.: — (малая семейная энциклопедия)
3. Эксакусто Т.В., Тренинг позитивного мышления. Коррекция счастья и благополучия — Ростов н/Д : Феникс, 2012 — 427с.