**Нешуточный месяц**

Учеными доказано, что во время смеха у человека вырабатывается гормон радости, который помогает бороться со стрессами и многими другими психологическими и физиологическими проблемами.

Поэтому люди, способные заразительно смеяться над шутками других, а порой и над самими собой, люди, неунывающие даже тогда, когда на улице жуткая непогода, люди, старающиеся в любой, даже самой сложной ситуации находить положительные стороны, всегда назывались оптимистами. И сегодня научно доказано, что они имеют значительные преимущества перед пессимистами.

Так, например, исследования показали, что:

ü  оптимисты живут значительно дольше, чем пессимисты;

ü  у оптимистичных людей обычно более благоприятные отношения с окружающими, в том числе с близкими людьми.

Авторитетный специалист по проблеме пессимизма-оптимизма Мартин Селигман в своих исследованиях установил, что пессимисты в восемь раз чаще страдают депрессиями, хуже учатся в школе, не блистают спортивными победами, плохо делают даже то, к чему у них есть способности.

Возможно у тебя, когда ты читаешь эти строки, уже возникают внутренние барьеры: «Всё это хорошо, но не для меня. У меня особая ситуация» или «Повседневная действительность убедительно доказывает, что жизнь сама по себе – штука тяжелая и печальная. Проблема в ней, а не во мне».

Сразу скажем, потрудиться над собой придется, но здесь ты найдешь практические рекомендации, как тренировать в себе оптимиста. И заметь, чем раньше ты начнешь эти тренировки, тем больше у тебя шансов добиться успехов на этом поприще. Поверь, это стоит того, потому что «тренировка оптимизма» поможет тебе:

ü  сохранить здоровье и получить заряд бодрости;

ü  приобрести психологическую устойчивость и независимость от мелких неприятностей, внутреннее спокойствие, энергичность, инициативность;

ü  повысить свои достижения;

ü  улучшить отношения с окружающими;

ü  реализовать свои способности в значительно большей мере, чем сейчас.

Итак, приступим.

Сначала проведем экспресс-тест. В каком столбце утверждения ближе к тем, чем ты чаще всего используешь?

|  |  |
| --- | --- |
| «Я – конченый человек», «У меня нет силы воли»  «Предки» вечно ворчат»    «Учи, не учи – никакого толку»    «Классная никогда со мной не разговаривает»  «Учитель – настоящий самодур» | «Я просто выдохся»    «Предки» ворчат, когда я не убираю комнату»  «Учить по 15 минут в день – не вариант, что выучишь»  «Классная не разговаривает, потому что я не сдержал слово»  «Учитель в плохом настроении» |

Наверно, нет надобности пояснять, кто есть кто.

Давай попробуем разобраться, в чем принципиальная разница между левой и правой колонкой.

Если неудачам и плохим событиям приписывается фатальный, хронический характер, то неприятности с неизбежностью будут отравлять жизнь. И это особенность пессимистического взгляда на жизнь.

Оптимисты, напротив, считают, что причины неприятностей – временные, а трудности преодолимы.

Поэтому первое *упражнение.*В левую колонку выпиши те неприятности, которые происходят в твоей жизни и, если они сродни нашим примерам, попробуй переформулировать их на более позитивные.



*Упражнение*. **7 чудес повседневности**

Запиши необычные впечатления, ситуации, наблюдения, которые случились вчера, сегодня:

Ø  Я увидел(а)

Ø  Я заметил(а)

Ø  Я услышал(а)

Ø  Я почувствовал(а)

Ø  Я удивился(ась)

Ø  Я рассмеялся(ась)

Ø  Я сделал(а) радостное открытие

Те, кто систематически проделывает такой анализ дня, говорят, что восприятие окружающего мира весьма ощутимо меняется в лучшую сторону.

*Упражнение.* **Недостатки и достоинства**

Возьми лист бумаги. В его левой части в течение примерно 10 минут перечисли свои недостатки, нумеруя каждую позицию.

А в правой части листа обозначь свои положительные качества, переформулировав свои недостатки.

Например:

1. Лень – созерцательность

2. Неумение отказать – уступчивость, когда это нужно

3. Доверчивость – внутренняя чистота

4. Обидчивость – чувствительность

5. Вспыльчивость – активность, динамичность

6. Слабоволие – мягкость характера

7. Склонность к депрессии – серьёзность

8. Торопливость – активность и т.д.

Теперь применительно к своей жизни в школе: надев «очки положительного видения» постарайся другими глазами посмотреть на тех людей из своего окружения (одноклассников, учителей), которые тебе никогда не нравились, попробуй присмотреться к ним внимательней. Возможно, тебе откроется много интересного, и ты увидишь их положительные качества, которые скрываются за их вызывающим поведением, странностью или чрезмерной строгостью. Возможно, ваша первая красавица в классе, за которой бегают все мальчишки, и которая смотрит на всех будто свысока, на самом деле, таким образом пытается тщательно скрыть свою неуверенность и свое одиночество. Возможно, первый хулиган и нарушитель спокойствия в классе, на самом деле, сильный и уверенный человек, и пусть с учебой у него не очень ладится, но на футбольной площадке равных ему нет, и он втайне мечтает стать известным футболистом. Возможно, тихая и застенчивая, из-за своей нездоровой полноты, девочка тайно пишет стихи, где рассказывает о своих мечтах и переживаниях. Возможно, строгая и принципиальная учительница, которую весь класс тихо ненавидит и побаивается, на самом деле очень неравнодушный человек, который стремится дать вам настоящие знания, а не просто умение отметить правильный ответ в бланке ЕГЭ и т.д.

Возможно, в твоем классе нет таких персонажей, но есть другие – присмотрись к ним внимательно, понаблюдай за ними. И ты, во-первых, увидишь много интересного, во-вторых, сместишь «фокус внимания» со своих проблем и поймешь, что ты не одинок в своих переживаниях, а в-третьих, твоя картина мира начнет меняться – ты поймешь, что тебя окружают неплохие люди. И вообще – мир прекрасен и удивителен во всех своих проявлениях!

И последний совет на сегодня. Пересмотри все свои фотографии –может быть, более ранние, может быть вообще детские – и найди среди них те, где ты заразительно смеешься! Распечатай их, желательно большим форматом. Если таких фотографий не найдется (ну, вдруг!), попроси друзей, родителей, братьев/сестер сфотографировать тебя во время просмотра смешного фильма, во время совместной прогулки, когда вы просто дурачитесь и смеетесь из-за всяких пустяков. Распечатай эти фотографии и размести их в своей комнате так, чтобы они постоянно попадались тебе на глаза. И со временем ты поймешь, там на этих фотографиях ты – настоящий! И твоя жизнь непременно начнет меняться в лучшую сторону. Улыбайся, смейся, радуйся жизни, и она ответит тебе взаимностью!

*Материал подготовила:*

*О.Л. Рожекки,*

*педагог-психолог*

Используемая литература:

Лукьянченко Н.В., Пятаков Е.О. Школа оптимизма, или Как найти заряд позитивной энергии внутри себя. Педагогический университет «Первое сентября», 2014. — 48 c.

Всего просмотров этой страницы: 58.