

Материалы к классному часу
«Оптимист, пессимист – кто ты будешь такой?»

Автор: К. Морозов

Цели:

1. Познакомить с понятиями оптимизм и пессимизм.
2. Показать преимущества оптимистического мышления
3. Формировать позитивное мировосприятие, отношение к жизни.

Материалы и оборудование: компьютер, проектор, интерактивная доска; листы бумаги, на которых нарисованы 2 одинаковых цветка, 4 листа.

Ход классного часа

1. Вводная часть

Мир многогранен, многоцветен,
Порою добр, жесток подчас,
Он щедр и скуп, богат и беден:
Вглядись в него – он весь для нас!
(В. Алатырцев)

Учитель: У меня в руках стакан с водой (стакан полностью заполнен водой). Что вы можете сказать, о его наполненности? (Полный стакан воды.)

(Показывает стакан, наполовину заполненный водой.) Что теперь вы можете сказать, о наполненности стакана? (Подводит к высказываниям: «стакан наполовину полон», «стакан наполовину пуст».) Какое из этих утверждений верно? (Оба.) А какое высказывание лучше на ваш взгляд? Почему?

Вот вы и увидели, что один и тот же факт, одно и то же событие кто-то может посчитать хорошим, позитивным, а кто-то – негативным. Люди разные, поэтому они по-разному относятся к происходящему.

Оба эти высказывания выражают разное отношение к происходящему. Позитивное отношение к фактам и людям лучше, чем критическое. Каждому из нас приятнее, когда в конкретной ситуации (даже в наших ошибках) люди видят хоть что-то положительное. Пусть возникают сложности, но всегда можно найти, что - то хорошее.

Как называют человека, который радостно воспринимает жизнь? (Оптимист.) Вот какое определение понятию «оптимизм» дано в словаре Ожегова: «Оптимизм – бодрое, жизнерадостное мироощущение, при котором человек видит во всем только светлые стороны; верит в будущее, в успех, в то, что в мире господствует положительное начало, добро.

«Оптимизм - это сила надежды, не иссякающая там, где отчаялись другие»

Д. Бонхеффер

2. Основная часть

Вопросы для беседы:

- А как вы думаете, оптимист совсем не видит проблемы? Конечно же, он их видит но не заостряет на этом внимание.
- Встречали ли вы в жизни оптимистов?
- Нравилось вам с ними общаться?
- Чем вы подзаряжались от них?
- Делают ли оптимисты жизнь светлее и счастливее для окружающих?
- Как называют противоположное восприятие мира?
- Как называют человека, который видит только черные стороны жизни?

Дополнительный материал для учителя

Теория оптимизма М. Селигмана

Теория оптимизма Мартина Селигмана возникла в ходе экспериментов по изучению причин формирования «выученной беспомощности». В ходе этих экспериментов обнаружилось, что даже в условиях очень неблагоприятной внешней среды некоторые люди очень устойчивы и не становятся беспомощными, сохраняют инициативу и не прекращают попыток достичь успеха. Качество, которое обеспечивает эту способность, Селигман связал с понятием оптимизма предположил, что именно приобретённый в успешной «борьбе с реальностью» оптимизм служит причиной того, что временные непреодолимые трудности не снижают мотивации к активным действиям, точнее, снижают её в меньшей степени, чем это происходит у пессимистичных людей, склонных к формированию выученной беспомощности.

По мнению Селигмана, суть оптимизма состоит в особом стиле объяснения причин неудач или успехов. Оптимистичные люди склонны приписывать неудачи случайному стечению обстоятельств в определённой точке пространства в определённый момент времени. Успехи они привычно считают заслугой и склонны рассматривать их как то, что случается почти всегда и почти везде. Именно через стиль атрибуции (приписывания) «просеивается» опыт неудач. В случае оптимистической атрибуции значение этого опыта преуменьшается, в случае пессимизма – преувеличивается.

Определив таким образом ключевые характеристики оптимизма, Селигман смог найти и очень надёжный способ оценки степени присущего человеку оптимизма по его высказываниям, письмам, статьям.

Учитель: Вот какое определение понятию «пессимизм» дано в словаре Ожегова
Пессимизм – мрачное мироощущение, при котором человек не верит в будущее и во всем склонен видеть унылое, плохое. Как общение с подобными людьми влияет на наше настроение? Можем ли мы исправить пессимиста?

Не секрет, что мысль обладает колоссальной энергией. Этой энергии подвластно очень многое. От нашего здоровья до нашей судьбы. Возможно, нам не привычна такая расстановка акцентов. Но, тем не менее, это так.

Современная наука уже начинает понемногу признавать факт того, что мысль обладает энергией. Между тем еще во времена расцвета древних цивилизаций огромная сила мысли использовалась сведущими людьми – жрецами. Существовали различные технологии использования этой силы.

Эпоха, которую мы называем началом новой эры, также принесла с собой немало примеров использования энергии мысли (апостолы, первые христиане). В эпоху средневековья святые и отшельники знали об этом феномене и умели использовать эту энергию.

Однако всякое тайное знание проявляется, затем входит и в широкое обращение, только тогда, когда общество готово его принять. Нет сомнений, что лет 400 назад обсуждение в широком кругу силы и возможностей, например, электромагнитных энергии не нашли бы отклика. Более того, подобные разговоры привели бы прямо на суд «святой инквизиции». Лет 200 назад такой пропагандист научных знаний заслужил бы, по меньшей мере, репутацию человека со странностями, сумасшедшего, - со всеми вытекающими отсюда последствиями. А сегодня мы привыкли к прикладному использованию электромагнитной энергии.

Примерно такое же положение дел существует сейчас с таким явлением, как информационная энергия. О ней, о ее природе, было не мало написано на протяжении XX века. Но только в последнее время мы серьезно заговорили о том, что подобный феномен существует и с ним можно работать. Оставим теоретические споры специалистам и поговорим о том, как можно применять эти энергии себе во благо, например, для оздоровления организма.

Наша мысль обладает огромной силой, как созидающей. Так и способной разрушать. Позитивно направленная мысль поможет излечить болезни, исправить «ошибки судьбы». Любая негативная мысль оборачивается или болезнью, или поражением в трудных жизненных обстоятельствах.

Негативная мысль может создать серьезные проблемы в энергетике. Поэтому ради собственного здоровья стоит придерживаться не только резкие излишне эмоциональные высказывания («Будь ты проклят», «Чтоб ты сдох»), но и мысли несущие большой заряд негатива. Запальчивое слово: «Ах я – дурак!», «Да я с ума сошла» - может нанести вред вашей энергетике и здоровью.

Поэтому: никогда, даже мысленно, не унижайте себя! Не допускайте пренебрежительных мыслей о себе и бранных высказываний.

Мысль, любая, сама по себе имеет колоссальный энергетический заряд. Какова же может быть сила мысли разрушительной! И, заметим, в первую очередь страдает носитель такого «оружия». Ибо – сила действия равна силе противодействия. Как говорили наши предки: «Что посеешь, то и пожнешь». Негативная мысль, как пущенный бумеранг, вернется к вам обратно. И приведет с собой нездоровье и множество проблем. Поэтому, мыслить позитивно –это во благо и себе любимому, окружающим нашей замечательной планете Земля!

Мысль – это управляемый сгусток энергии. И умение работать с подобной субстанцией есть верный способ влиять на энергетику человека, а значит – способ влиять и на здоровье. Суть такого контроля заключается в правильном обращении с энергией мысли, в правильном ее использовании.

Знаете, с чего начинает формироваться сознание волшебника – успешного человека? В первую очередь с того, что человек в какой – то момент осознает, что все его мысли материальны. Грандиозные перемены происходят в жизни людей, которые стали мыслить только позитивными установками. Не сразу это получается, но зато те, кто тверд в намерении изменить свою жизнь, добиваются поразительных результатов.

Разрешите себе стать свободным, сбросьте путы ограничивающих убеждений и ложных представлений о скудости существования. Жизнь каждому из нас отвечает «да» в соответствии с нашими мыслями. Пусть мир скажет «да» вашей радости, вашей силе, вашему счастью. Не закливайтесь на неприятностях: из всего можно делать оптимистические выводы. «Стрела, попавшая в цель, - это результат сотен стрел, пролетевших мимо», - гласит восточная мудрость. Не стоит впадать в отчаяние, будет намного лучше, если вы объективно оцените ситуацию и воспримите урок, который задала на этот раз жизнь. Только таким образом можно преобразовать страх в доверие и открытость, злость - в прощение и мудрость, обиду – в сострадание к обидчику, ревность – в уверенность и любовь, зависть – в удовлетворение своей судьбой. От зависти трудно избавиться и помогает вэтом случае установка и слова: «У тебя это есть – хорошо! И у меня тоже будет!»

Считается, что эти негативные качества «очень человеческие» и присущи каждому. Но это далеко не так. У гармоничного человека (а таких людей становится все больше и больше) их просто нет. И все разговоры о «человечности» животных страстей придумывают те, кто желает оправдать свою собственную низкую натуру и не хочет работать над собой.

Радуйтесь как дети! Помните, Христос говорил: «Будьте как дети»? Дети чисты – и поэтому счастливы. Мы чтобы стать счастливыми, тоже должны очиститься. И наш путь к счастью лежит через осознание себя, своей близости Божественному и переосмысление привычного отношения к жизни. Когда начинаешь эту работу над собой, то понимаешь, что самыми естественными для человека являются возвышенные чувства, потому что они приводят к гармонии совсем миром: с людьми, природой, Высшими силами.

Живите в гармонии с мирозданием!

Несчастный человек зависим, он нуждается в руководстве, им легко управлять. Счастливый человек самодостаточен и независим. Он наблюдает жизнь и во всем находит блаженство. Человек, позитивно мыслящий, понимает, что только он в ответе за свою жизнь, за свою судьбу, за свой выбор. И такой человек очень важен для планеты, потому что он распространяет вокруг себя вибрации любви и радости.

И если вы несете в себе любовь, и с вашим появлением сердца людей начинают вибрировать иначе, а глаза – радостно светится, значит, вы уже много достигли в своем совершенствовании.

Радость – это квинтэссенция счастья. Не забывайте радоваться, не бойтесь радоваться! Радость молодит! Если хотите быть привлекательными для других людей, больше радуйтесь и смейтесь! Хмурый вид, излишняя серьезность и поджатые губы могут испортить даже цветущую двадцатилетнюю девушку. За нарочитой серьезностью часто скрывается ограниченность сознания.

Ф. М. Достоевский сказал: «Если хотите рассмотреть человека и узнать его душу, то вникайте не в то, как он молчит, или как он говорит, или как он волнуется благородными идеалами, а смотрите лучше, как он смеется. Хорошо смеется человек – значит, хороший человек».

Человек, который остро чувствует красоту отдельных моментов жизни, начинает воспринимать жизнь как чудо, как откровение Божье. Для него мгновения жизни сливаются в единое целое. Он уже не просто видит людей и природу, он начинает ощущать гармонию мироздания. И эти озарения воспринимаются пережившими их людьми как самое высокое счастье.

Относитесь к жизни философски! Очень часто наша жизнь превращается в бесконечную карусель, мы куда-то спешим, опаздываем, и страшно сердимся по этому поводу. В этом случае помогает установка «Если я туда не попал, значит мне туда не надо!», по другому: «Всему свое время, каждому свое!»

Используйте в своей жизни аффирмации – краткие утверждения несущие положительный настрой. Помните: слово – действенно! Особенно слово произнесенное! Работая по определенной методике со словом, мы можем добиться потрясающих результатов воздействия на орган, на других людей. Вспомните, как добиваются потрясающих результатов бабушки, заговаривая недуги, а также методику исцеляющих настроев Георгия Сытина. Например: «Мне всегда везет!».

Что же помогает человеку быть позитивным, а следовательно счастливым?

- Развиваем свое тело, совершенствуем его при любой возможности.
- Повышаем уровень своей энергетики.
- Находим точку опоры в себе и осознаем свой гармоничный внутренний мир.
- Смотрим на окружающий мир с любовью, пониманием и спокойствием.
- Вырабатываем в себе одинаковое отношение к лести и критике.
- В нашем присутствии зло рассеивается, а добро. Любовь и радость увеличиваются. Мы умеем радовать людей своим присутствием.
- При общении с человеком мысленно благословляем его. Это помогает гармонизировать наши отношения с людьми.
- Находим красоту и повод для радости в каждом дне своей жизни. Благодарим вселенную за то, что имеем.
- Сознательно повышаем уровень своих вибраций, не опускаясь до сплетен, пересудов и прочих проявлений неразвитого сознания. Устанавливаем высокие цели для себя и достигаем их легко, смеясь и радуясь!

3. Заключение

Учитель: Проверьте свой коэффициент оптимизма. Я буду зачитывать утверждения, а вы отвечайте да – если согласны с утверждением, и нет – если не согласны.

- 1) Я люблю знакомиться с новыми людьми.
- 2) Я верю, что человек по природе хороший, добрый.
- 3) Я не боюсь будущего.
- 4) Меня не беспокоят мысли о прошлом.
- 5) Я люблю себя.
- 6) Я знаю, что другие также любят меня.
- 7) Я часто смеюсь, шучу, валяю дурака.
- 8) Я ещё сделаю карьеру.
- 9) Я думаю позитивно.
- 10) Сейчас бы я съел что-нибудь вкусное и не буду считать калории.

А теперь подсчитайте, сколько ответов «да» вы дали. Чем больше ответов «да», тем больше вы оптимист. Оптимисты живут дольше, т. к. это принципиальная часть здоровья. А вообще оптимистами рождаются. Замечено, что с 7 до 11 часов – человек испытает оптимизм, поэтому делайте важные дела лучше в утренний отрезок. А завершить наш классный час я хочу стихотворением Ю. Мерзлякова

Учитесь управлять собой
Во всём ищите добрые начала
И, споря с трудною судьбой
Умейте начинать сначала
Споткнувшись, самому вставать
В самом себе искать опору,
При быстром продвиженье в гору,
Друзей в пути не растерять....
Не злобствуйте, не исходите ядом
Не радуйтесь чужой беде
Ищите лишь добро везде
Не умирайте пока живы!
Поверьте, беды все уйдут
И завтра будет день счастливым.