

## **Позитивне мислення – могутня сила в боротьбі зі стресом.**

Життя людини можна розглядати як неперервний процес розв'язування задач. За сучасних умов світової пандемії COVID 19 зростає актуальність психологічної готовності людини, що пов'язана з необхідністю знаходження життєво важливих рішень за умов раптових заборон і обмежень, значного дефіциту (надлишку) інформації, дефіциту часу. Необхідним є забезпечення психологічної готовності людини до розв'язування такого роду завдань.

**Мета:** ознайомити учасників із особливостями прояву стресу, розвивати навички самоаналізу та надання допомоги, підтримання самоповаги людини у складній ситуації пандемії коронавірусу, ознайомити з ресурсними активностями під час карантинного життя.

### **Вправа «Знайомство»**

Будь – ласка назвіть своє ім'я і позитивну рису, яка б починалася на першу літеру вашого імені.

### **Вправа «Краще зрозуміємо одне одного»**

Психолог. Щоб встановити взаємний контакт, пропоную вам витягнути картку і вголос завершити 1- 5 словами написані на ній речення.

**Я довіряю людям, які....**

**Найбільша радість для мене – це...**

**Моя сильна риса особистості – це...**

**Мене особливо приємно...**

**Я відчуваю себе впевнено, якщо...**

**Найбільше досягнення в моєму житті ...**

**Я ціную в людях....**

**Людина вважається успішною...**

**Моя найзаповітніша мрія....**

**Ніхто не знає, що я...**

**Не хочу хвалитися, але я...**

**Мені неприємно, коли...**

**Інформаційне повідомлення « Позитивне мислення – могутня сила в боротьбі зі стресом».**

Позитивне мислення – це могутня сила, яка відіграє важливу роль у формуванні життя. Сенс такого мислення полягає у психологічному прийомі, при якому в мозку формуються думки, слова та образи, що сприяють внутрішнього розвитку й успіху. Все, що відбувається на підсвідомому рівні, можна усвідомлено керувати. Це мислення, спрямоване на досягнення позитивного результату.

Для того щоб сила думки “працювала на вас”, потрібно розвивати позитивне ставлення до життя. Очікуйте тільки на успішні результати у всіх своїх починаннях. У вас має переважати внутрішнє психологічне налаштування на успіх.

Ось лише кілька порад, які допоможуть розвинути силу позитивного мислення:

- 1) намагайтеся завжди використовувати тільки позитивні слова і в думках, і під час розмови. Такі, як “я можу”, “я здатний/здатна”, “це можливо”, “я зможу це зробити”;*
- 2) пропускайте у свою підсвідомість тільки відчуття сили, щастя та успіху;*
- 3) ігноруйте негативні думки, замінюючи їх оптимістичними;*
- 4) перш, ніж почати будь-яку справу, чітко візуалізуйте у своїй свідомості її успішний результат;*
- 5) щоденно читайте щось натхненне та життєствердне;*
- 6) більше посміхайтесь, це допоможе мислити позитивно;*
- 7) дивіться фільми, які допомагають відчувати себе щасливим;*
- 8) скоротіть час перегляду новин і читання газет;*
- 9) асоціюйте себе з людьми, які мислять позитивно;*
- 10) завжди сидіть і ходіть з прямою спиною (це зміцнить впевненість у собі і наповнить внутрішньою силою);*
- 11) більше гуляйте і займайтеся будь-якою фізичною активністю (це допоможе виробити позитивне ставлення).*

Керуючись запропонованими порадами, ви привчите свій розум думати позитивно і ігнорувати будь-який негатив. Продовжуйте тренувати мозок на формування позитивного мислення. Це може зайняти деякий час, але в результаті у вас виробиться звичка мислити позитивно.

Ваші думки часто визначають, ким ви станете, чим ви будете займатися і якого успіху в цьому досягнете. Витратьте деякий час на аналіз своїх думок. В якому напрямку вони нас підштовхують? Якщо ви бачите, що ваш набір думок орієнтує вас, швидше, на негатив, ніж на позитив, то потрібно вжити деякі заходи для виправлення ситуації.

**Джессіка Лі пропонує 34 прийоми, якими ви можете скористатися, щоб почати мислити позитивніше й відчутти щастя.**

**1. Досить говорити: «Я не можу».**

Якщо ви будете чути-говорити це занадто часто, то переконаєте себе, що так і є. Краще сказати «докладу всіх зусиль» або «дуже постараюся».

**2. Коли вас переповнюють негативні думки, переконайте себе зосередитися на позитивних.**

Озирніться навколо, вчіться цінувати навіть дрібниці, нехай навіть на кілька хвилин.

**3. Наповніть свій лексикон словами, які асоціюються з успіхом, силою, натхненням, мотивацією і оптимізмом.**

Це можуть бути слова: працелюбність, бажання, наполегливість, досвід, задоволення та інші

**4. Орієнтуйтеся на кращий сценарій.**

Не починайте проект з негативним ставленням, боячись, що ви програєте. Починайте кожне завдання і кожну дію з упевненістю, що у вас є можливість досягти успіху.

**5. Вчіться на своїх помилках.**

Позитивне мислення не означає, що негатив потрібно повністю заблокувати. Ми всі помиляємося. Подумайте, як можна було б вирішити проблему інакше, і зробіть так наступного разу.

**6. Визнавайте свій власний внесок.**

Звичайно, колективні зусилля - це прекрасно, але це не означає, що вам потрібно недооцінювати себе. Якщо ви допомогли реалізувати проект або вирішити проблему, похваліть себе.

**7. Шукайте позитивний бік усякої ситуації.**

Неприємності трапляються і будуть траплятися, як би ви не намагалися їх уникнути. І коли вони відбуваються, шукайте позитивну перспективу. Наприклад, звільнення - це той стусан, якого вам бракувало, щоб почати свій бізнес.

**8. Візуалізуйте свої успіхи.**

Маєте намір скинути вагу? Повісьте поруч пару гарних суконь, які ви б хотіли одягти. Хочете накопичити грошей на відпустку на Балі? Повісьте поруч з монітором фото пляжу на заході сонця.

**9. Сидіть прямо.**

Коли ви сповзаєте в кріслі, це погано впливає не тільки на ваше тіло, а й на ваше ставлення до справи.

## **10. Мінняйте одяг.**

Якщо ви відчуваєте себе добре - і якщо вам подобається, як ви виглядаєте, - ви починаєте випромінювати впевненість. А впевненість малює більш приємні перспективи.

## **11. Записуйте свої негативні думки.**

Ймовірно, ви знайдете в них якісь закономірності.

## **12. Записуйте свої успіхи.**

Як тільки ви задумаетесь про успіхи, ви зрозумієте, що у вашому житті набагато більше хорошого, ніж вам здавалося.

## **13. Допоможіть комусь.**

Часто ми тонемо у власній драмі і забуваємо, як насправді нам пощастило. Станьте волонтером і допоможіть у якійсь хорошій справі.

## **14. Подякуйте комусь або надішліть лист-подяку.**

Будьте вдячні за те, що у вашому житті є хороші люди, і за те, як вони допомагають поліпшити ваше життя.

## **15. Вимкніть телевізор і викиньте газети.**

Сьогодні в новинах повно сумних і депресивних історій. Якщо вам і так важко мислити позитивно, ці похмурі історії зроблять тільки гірше.

## **16. Почніть опановувати щось нове.**

Часто нас переповнюють думки про все те, що нам належить зробити. Додати в плани на тиждень ще якийсь заняття здається непродуктивним. Але вивчення нового допомагає мозку залишатися активним.

## **17. Створіть щось своє.**

Коли ви створюєте щось з нуля, це приносить колосальне відчуття задоволення. І не хвилюйтеся, що результат не ідеальний. Головне процес, а не продукт. Намалюйте картину, спечіть пиріг, розфарбуйте вітальню.

## **18. Поїдьте в нове місце.**

Досліджуйте щось незнайоме. Пройдіться новим маршрутом, пообідайте в новому ресторані, сходіть в арт-галерею.

## **19. Розбивайте перешкоди на частини.**

Візьміть велике, ніби нездійсненне завдання, і розділіть його на маленькі частини, з кожною з яких можна впоратися. Кожного разу, як ви будете виконувати одну з цих міні-цілей, ви будете ближче до остаточної мети.

## **20. Не вигадуйте виправдань ні для своєї поведінки, ні для чужої.**

Не прокручуйте виправдань у голові і не озвучуйте їх.

## **21. Не будьте жертвою.**

Неприємності бувають з усіма. Але змушувати людей жаліти вас нічого не виправить.

## **22. Виростіть щось.**

Оточуйте себе новим життям. Ви здивуєтеся, як рослини, які квітнуть, можуть піднімати настрій.

## **23. Проводите час із тваринами.**

Хіба буває таке, що стоїш перед мавпами в зоопарку і відчуваєш смуток, стрес, депресію або інші негативні речі? Та це просто неможливо! Якщо за ними нормально доглядають, звісно. Якщо зоопарку немає поруч, сходите хоч в зоомагазин. Подивіться, скажімо, на кошенят.

## **24. Купіть радіо з будильником.**

Нехай вас будить якась бадьора й енергійна радіостанція. Так ваш день буде відчуватися позитивно з найпершої хвилини.

## **25. Їжте більше антиоксидантів.**

Мозок дуже чутливий до дії вільних радикалів. Поїжте абрикоси, диню, шпинат, персики, чорницю, виноград, ківі, полуниці чи горіхи.

## **26. Якщо вам дуже хочеться вуглеводів, значить, у вас впав рівень серотоніну.**

Здавайтеся - але в розумних межах. Замість солодкого кексу краще з'їжте хороший бутерброд.

## **27. З'їжте, нарешті, продукти з високим рівнем білків.**

Білки конвертуються в амінокислоту під назвою тирозин, яка піднімає рівень дофаміну і норадреналіну. Загалом, якщо хочете залишатися уважним і підвищити концентрацію, їжте більше білків.

## **28. Проводьте більше часу на сонці.**

Не треба доводити себе до раку шкіри, просто виходьте частіше на вулицю. Є зв'язок між депресією і дефіцитом вітаміну Д.

## **29. Отримуйте більше вітаміну В12.**

Він відповідає за підтримання вашої нервової системи у здоровому стані. Якщо ви хочете, щоб ваш мозок функціонував на оптимальному рівні, а також відкидав від себе негативні думки, - зверніть увагу на вітаміни. Деякі експерти також говорять, що вітамін В12 знижує ризик хвороби Альцгеймера. Цей вітамін у великій кількості є у рибі, сирові, сметані тощо.

## **30. Співайте.**

Нехай навіть ви фальшивите, але все одно відчуєте себе краще.

**31. Зіграйте в гру - тільки нехай вона буде не надто азартною!**

**32. Згадайте своє дитинство.**

Чи було щось, чим ви дуже любили займатися, але останнім часом кинули? Нехай та радість повернеться. Змахніть пил з роликів, дістаньте крейду... потурайте своїм примхам.

**33. Розглядайте старі фото.**

Згадуйте хороші і приємні дні.

**34. Усміхайтеся.**

Просто усміхайтеся, навіть без причини. Неприємності не сприйматимуться так уже катастрофічно, якщо в цей час ви усміхаєтеся.

**Вправа «Робимо піцу»**

**Мета:** зняття фізичної та емоційної напруги

Учасники/учасниці об'єднуються в пари і по черзі роблять масаж спини один одному, начеб - то готують піцу. Спочатку вони розминають «тісто»: добре масажують кожну частинку спини, потім роблять великий блин і кладуть начинку. Коли «піцца» готова, її відправляють в «духовку»: той, хто робив масаж, розтирає долоньки і кладе їх партнеру на спину між лопаток. Протягом хвилини він «запікає піцу» - тримаючи руки на спині товариша. Після цього «повар» і «піцца» міняються ролями.

**Вправа «Стаканчик»**

**Мета:** вироблення психотехнік видозміни, послаблення стресових переживань.

*Хід вправи.* Психолог бере в руку пластикову склянку і говорить: «Уявіть, що в цю склянку ви можете вкласти свої найпотаємніші думки, почуття, страхи, негаразди яких ви хочете позбутися». Психолог по черзі підходить до кожного учасника/учасниці, щоб він/вона «вклали» до склянки свій «внесок». На завершення тренер, піднявши склянку для огляду всім, промовляє: «Ви дійсно хочете позбутися того, що ми зібрали разом у склянці?». Після ствердної відповіді несподівано психолог зминає пластикову склянку.

Рефлексія

- Яке відчуття у вас виникло після завершення вправи?
- Чи можна даний прийом використовувати під час емоційних переживань?
- Яке відчуття виникло у вас після завершення вправи?

**Рефлексія «Скринька гарного настрою, візьміть те, що вам потрібно»**

*(Психолог показує учасникам і учасницям скриньку у якій лежать, задалегідь приготовані побажання на різнокольорових аркушах і пропонує присутнім по черзі дістати своє побажання, яке обов'язково справдиться))*

Учасники дістають із скриньки побажання на майбутнє.

**Побажання для скриньки:**

*Тобі сьогодні особливо пощастить!*

*Життя готує тобі приємний сюрприз!*

*Все складається для тебе найкращим чином!*

*Настав час зробити те, що ти постійно відкладаєш!*

*Сьогодні твій день, щастя тобі!*

*Сьогодні Фортуна з тобою разом!*

*Ти готова зробити найважливіший крок у своєму житті!*

*Пам'ятай: ти народилася, щоб бути щасливою!*

*Сьогодні очікуй прибутку!*

*Люби себе такою, яка ти є, - неповторною!*

*Пам'ятай, що ти кохана!*

*Потурбуйся про здоров'я свого тіла!*

*Зроби собі подарунок, ти на нього заслужила!*

*Вищі сили оберігають тебе!*

*У тебе є все, щоб насолоджуватись життям!*

*Все, що потрібно тобі, легко приходить до тебе!*

*Всі твої бажання та мрії реалізуються, повір у це!*

*Сьогодні з тобою разом спокій та радість!*

*Сьогодні щасливий день!*