



Родительский клуб
«Школа понимания»

г. Красноярск
Муниципальное бюджетное учреждение «Центр
психолого-педагогической, медицинской
и социальной помощи №9»

Правильно мыслить – правильно жить

Позитивное мышление для родителей и не только.

Ведущая: Буглеева Татьяна Валентиновна,
педагог-психолог



«Радостное сердце благотворно,
как лекарство,
а пораженный дух иссушает кости».

Позитивное, или саногенное мышление

Жизнь без страха

Позитивное восприятие мира, себя и других людей

Аккумуляция жизненных сил

Хочешь быть счастливым – будь им!

Позитивное мышление – это не слепой оптимизм!

- Направлен на конструктивное решение проблем
- Уважает эмоции
- Позитивно воспринимает себя и окружающих
- Имеет «правильные» отношения со временем

- «Жизнь-это боль»
- «Мне плохо и это навсегда» или «Эмоции-это для слабаков»
- «Я плох, другие еще хуже»
- «Сейчас плохо, а будет еще хуже»

Мыслить позитивно –
это значит уметь находить внутренние ресурсы,
чтобы в сложные времена не падать духом.
**Оптимист – это человек, который уверен в себе
и своих силах.**

Формула психического здоровья-
Я+ Ты+ Мир+

Я в порядке!

Достоинства и недостатки: рассмотрим внимательно и конструктивно

НЕТ ДОСТОИНСТВ И НЕДОСТАТКОВ - ЕСТЬ ОСОБЕННОСТИ!

В первую очередь- сильные стороны!

Сравнения – с ОСТОРОЖНОСТЬЮ!



Если можете и хотите что-то в себе улучшить, обязательно стоит этим заняться.

Если не можете – примите! И соблюдайте технику безопасности...

Упражнение «Мои недостатки»

В течение 5 минут напишите подробный список причин, по которым вы не можете полюбить себя.

A large, solid blue rectangular area that occupies the majority of the page below the text. It is intended for the user to write their list of reasons for not being able to love themselves.

Притча «Небезупречный»

У одного водоноса было два больших глиняных горшка. Один из них был с трещиной, через которую половина воды вытекала по пути от источника к деревне, в то время как другой горшок был безупречен. Два года водонос доставлял лишь полтора горшка воды своим односельчанам. Конечно, безупречный горшок гордился своими достижениями. А треснувший горшок страшно стыдился своего несовершенства и был очень несчастен, поскольку мог сделать только половину того, для чего был предназначен.

Однажды он заговорил с переносчиком воды:

– Я стыжусь за себя и хочу извиниться перед тобой.

– Почему? Чего ты стыдишься?

– Через эту трещину в моём боку просачивается вода. Ты делал свою работу, но из-за моего недостатка, получал только половину результата, - удрученно сказал горшок.

И водонос ответил:

– Посмотри на эти цветы на обочине. Ты заметил, что они растут только на твоей стороне дороги, а не на стороне другого горшка? Дело в том что я всегда знал о твоём недостатке. Каждый день, когда мы шли от источника, ты поливал цветы. В течении двух лет я любовался ими. **Без тебя, такого как ты есть, просто не было бы такой красоты...!**



Аффирмация на каждый день

«Я люблю тебя (свое имя) и принимаю тебя таким, какой ты есть, со всеми достоинствами и недостатками.

Я не буду бороться с тобой, и мне совершенно незачем побеждать тебя.

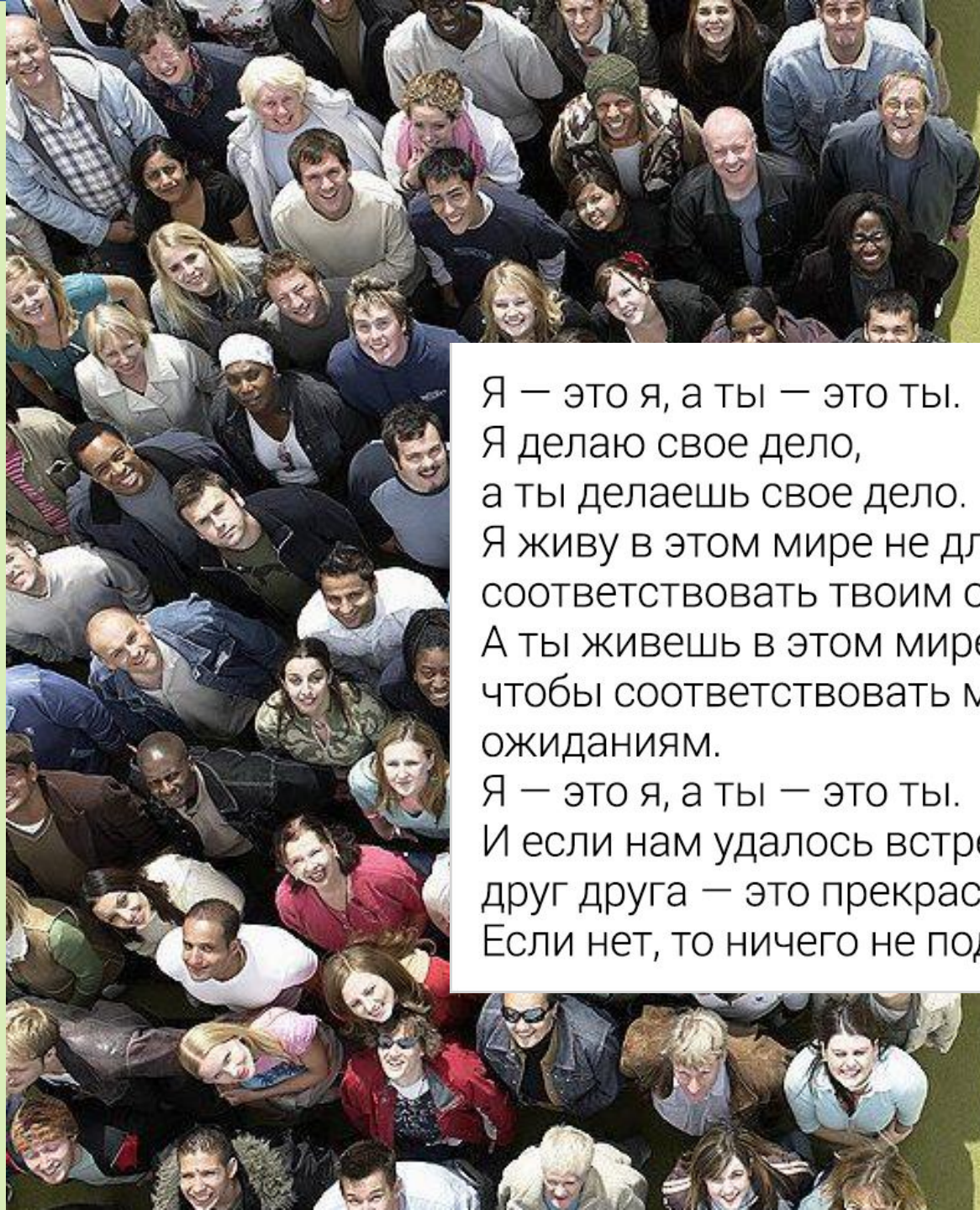
Но моя любовь даст мне возможность развиваться и совершенствоваться, самому радоваться жизни и приносить радость в жизнь других».



Ты в порядке!

Я — это я, а ты — это ты.
Я делаю свое дело,
а ты делаешь свое дело.
Я живу в этом мире не для того, чтобы
соответствовать твоим ожиданиям.
А ты живешь в этом мире не для того,
чтобы соответствовать моим
ожиданиям.
Я — это я, а ты — это ты.
И если нам удалось встретиться
друг друга — это прекрасно.
Если нет, то ничего не поделаешь.

Фредерик Перлз



Чтобы понять, как научиться любить людей:

- Заведите специальный блокнот, возьмите конкретную личность и опишите несколько ее достоинств: только все хорошее, что он может в вас пробудить, честно и искренне. Не получается, отложите, вернитесь позже.

Таким образом, составьте до 10 характеристик на своих знакомых.

- Вспомните тех, кто вам искренне не нравится, и проделайте все по аналогичной схеме. Напишите хотя бы пару слов о том, за что этого человека можно любить. Кажется, что не за что? Ищите – и найдете.

Но если этого нет, и вы далеки, как два берега,

это как раз повод признать, что человек просто живет своей жизнью,

просто делает, что хочет и может, а не потому что всегда ищет возможность «насолить» именно вам.

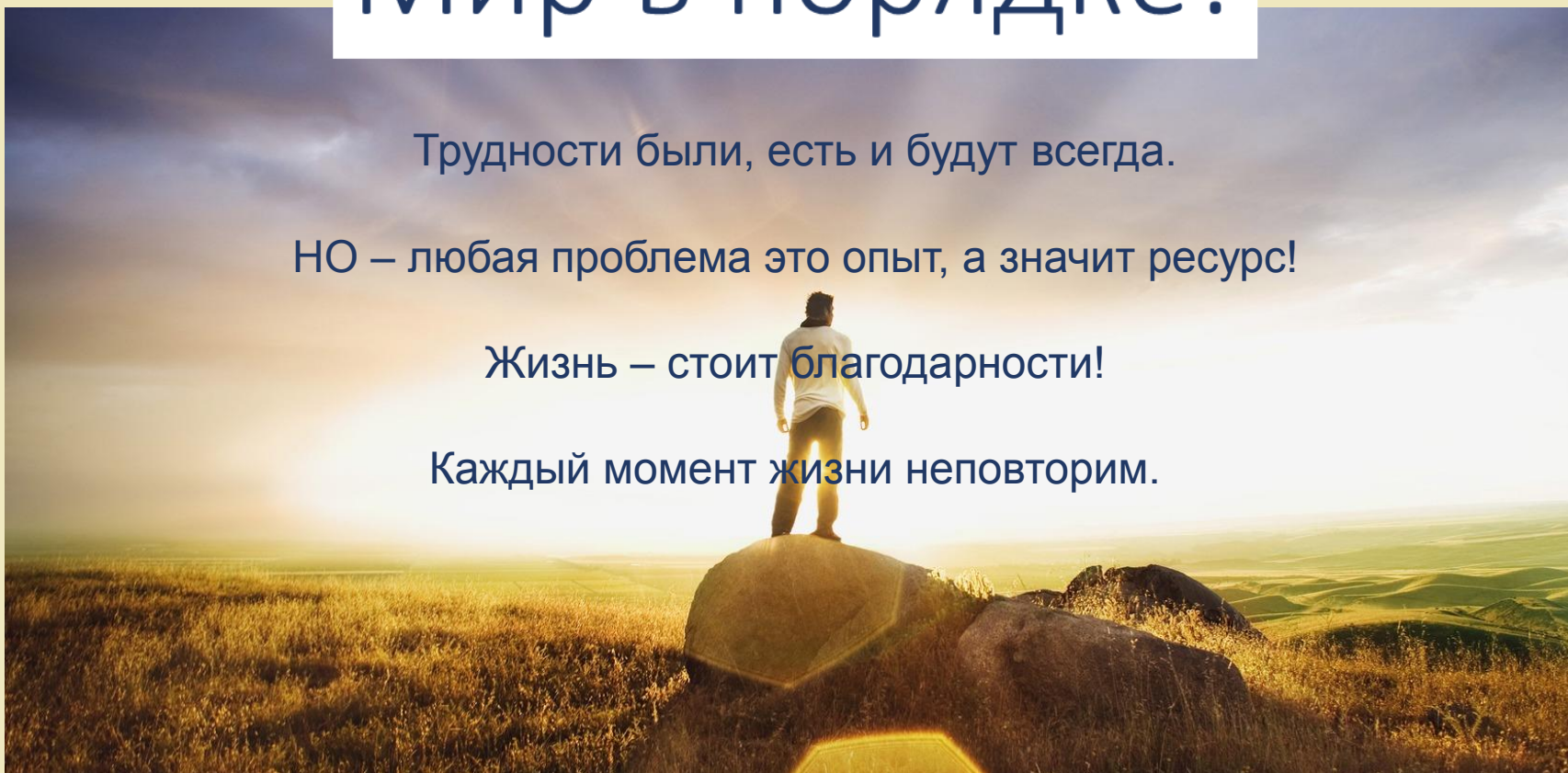
Мир в порядке!

Трудности были, есть и будут всегда.

НО – любая проблема это опыт, а значит ресурс!

Жизнь – стоит благодарности!

Каждый момент жизни неповторим.



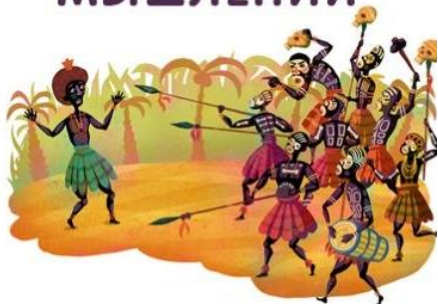
Позитивно мыслить – значит искать **равновесие** между

позитивным и негативным,

ОПТИМИЗМОМ и ПЕССИМИЗМОМ,

желанием успеха и безопасности и готовностью к провалу и неопределенности.

ПРИТЧА О ПОЗИТИВНОМ МЫШЛЕНИИ



У одного африканского короля был близкий друг, с которым он вместе вырос. Этот друг, рассматривая любую ситуацию, которая когда-либо случалась в его жизни, будь она позитивная или негативная, имел привычку говорить: «Это хорошо!»

Однажды король находился на охоте. Друг, бывало, подготавливал и заряжал ружья для короля. Очевидно, он сделал что-то неправильно, готовя одно из ружей.

Когда король взял у своего друга ружьё и выстрелил из него, у короля оторвало большой палец руки. Друг как обычно изрёк: «Это хорошо!». Но король был категорически не согласен. «Нет, это не хорошо!», — сказал он и приказал отправить своего друга в тюрьму.

Прошло около года, король охотился в отдалённом районе и там на него напали каннибалы. Они взяли короля в плен и собирались, по своему обычаю, приготовить из него обед. Но когда заметили, что у короля не хватает большого пальца на руке, пленника отпустили - из-за своего суеверия они никогда не ели того, кто имел ущербность в теле.

Возвратившись домой, король вспомнил тот случай, когда он лишился пальца, и почувствовал угрызения совести за своё обращение с другом. Он сразу же пошёл в тюрьму, чтобы освободить его.

— Ты был прав, — сказал король другу, — это было хорошо, что я остался без пальца. И он рассказал всё, что только что с ним произошло.

— Я очень жалею, что посадил тебя в тюрьму, это было с моей стороны плохо.

— Нет, — сказал его друг, — это хорошо!

— Что ты говоришь? Разве это хорошо, что я посадил своего друга на целый год в тюрьму?

— Если быя не был в тюрьме, то попал бы к каннибалам вместе с тобой.

Иррациональные установки



**Другие люди гораздо удачливее
(увереннее, сильнее и т.д.) меня**

Иррациональные установки



У меня нет талантов

Иррациональные установки



Мне никогда не быть таким
привлекательным, как...
Кому я могу понравиться?

Иррациональные установки



Ничего у меня не выходит
так, как надо.
Я выставил себя на
посмешище!

Иррациональные установки



**У меня нет никаких сил. Ничто
меня больше не интересует.**



Родительский клуб «Школа понимания»

г. Красноярск

МБУ «Центр психолого-педагогической, медицинской
и социальной помощи №9»

Наши контакты:

тел.200-14-24,

сайт <http://dou24.ru/centr9>

(вкладка «Родителям», «Школа понимания»)

Спасибо, что Вы с нами!