

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ І ОСВІТИ ДОРΟΣЛИХ імені ІВАНА ЗЯЗЮНА
СПЕЦІАЛІЗОВАНИЙ НАВЧАЛЬНО - ВИХОВНИЙ КОМПЛЕКС «ЛІЛЕЯ»



Павлик Н. В., Овсієнко С.В.

**Гармонізація психічного
компоненту психологічного
здоров'я:**

**РОЗВИТОК ПОЗИТИВНОГО МИСЛЕННЯ,
САНОГЕННИХ ПОЧУТТІВ**

За авторською програмою Павлик Н. В.,
доктора психологічних наук, старшого наукового
співробітника, провідного наукового співробітника
відділу психології праці Інституту педагогічної освіти і
освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України

ГАРМОНІЗАЦІЯ ПСИХІЧНОГО КОМПОНЕНТУ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Як часто ви чули слова: «Думай позитивно!» Багато хто з нас звик мислити негативно: усе погано: на роботі погано платять, у відносинах розлад, у світі – хаос й т.д. Часто ми вдаємося до негативного мислення, коли вступаємо у чорну смугу життя й програмуємо себе на погане. Нерідко ми цинічно (заради сміху) говоримо про людей, або насміхаємося позаочі, або засуджуємо кого-небудь, заздримо, або довго ображаємося. Іноді ми переживаємо із приводу майбутніх подій, дратуємося.

В психології є закон: все, на що ти звертаєш увагу, зростає. Якщо ви фіксуєте увагу на поганому – воно буде збільшуватися. Якщо бачите гарне – його буде більше.

Дотримуючись принципу позитивності, людина розвиває своє **позитивне мислення** – уміння пояснювати й інтерпретувати кожну ситуацію з погляду оптимізму, творчо знаходячи альтернативні способи вирішення проблемної ситуації.

Негативні думки і почуття несуть величезний потенціал негативу, який не просто знижує рівень психологічного здоров'я людини, але й розносить «духовну інфекцію» на оточуючих. Негативне мислення виявляється дуже заразним. Так чи інакше, люди відчують наш негатив, страждають від цього й віддзеркалюють наш стан. Прикладом тому може бути будь-яка сварка, ситуація масового гніву: одна людина виявила негатив (полаялась) – і співрозмовник відразу віддзеркалив її (вступив у гнівну перепалку).

Негативні думки й слова породжують негативний настрій, викликаючи сильніше невдоволення. Тому потрібно вміти розривати ланцюг негативу, не поширювати зло, а навпаки вчитися в неприємних ситуаціях знаходити позитив.

Китайський філософ **Конфуцій** говорив: **«Якщо в тебе не буде дурних думок, то не буде й дурних учинків».**

Мета: набуття емоційної стійкості шляхом розвитку позитивного мислення, саногенних почуттів, емоційно-вольового самоконтролю.

- Завдання:**
- Розвиток гнучкості мислення.
 - Розвиток вольового самоконтролю.
 - Розвиток емоційної стійкості та стресостійкості.



Притча про чисті помисли

Одна подружня пара переїхала на нову квартиру. Вранці, щойно прокинувшись, дружина побачила у вікні сусідку, яка вивішувала випрану білизну. «Поглянь, яка брудна білизна у неї» – сказала вона чоловіку. Але той читав газету й не звернув уваги на слова жінки.

І кожного разу, коли сусідка розвішувала білизну, дружина дивувалася, яка вона брудна.

Одного прекрасного ранку, поглянувши у вікно, вона вигукнула: «О! Сьогодні білизна чиста! Певно, навчилася нарешті прати!» «Та ні, – сказав чоловік, – просто я сьогодні встав рано і помив вікно».

Так і в нашому житті: усе залежить від вікна, через яке ми дивимося на світ. І перш ніж критикувати інших, необхідно переконатися, що наші серця й помисли чисті.

РОЗВИТОК ПОЗИТИВНОГО МИСЛЕННЯ

Складно думати позитивно, коли здається, що все навколо не так, як нам хочеться. Тому слід **свідомо замінити негативні думки позитивними**. Для того, щоб одержати результат потрібний час і практика, тому будьте готові серйозно працювати над собою.

Думки мають величезний вплив на наше життя. У наших силах зробити цей процес усвідомленим. Повсякденний образ думок впливає на активність мозку. Гарні думки є джерелом позитивного відношення до подій життя, до самого себе, до інших. Це настрої на доброзичливе сприйняття кожної людини й будь-якої ситуації. Для того щоб мислення перейшло у позитивне русло, необхідно освоїти дві основні розумові операції:

- 1) вміти фіксувати початок негативних думок;
- 2) свідомо формулювати протилежні позитивні думки.

Спочатку наш головний помічник – рефлексія. Необхідно навчитися «ловити себе», при перших негативних думках (наприклад, при осуді когось), сказавши собі: «Не бажаю думати негативно!» **Важливо вчасно зупинитися, не дати розвинутися негативу**. Після того як людина відрефлексувала свої негативні думки, слід переформулювати їх на протилежні – позитивні. Наприклад: при осуді когось потрібно знайти виправдання цій людині. Це важко, але можливо. Треба пам'ятати про те, що всі ми вчимося в школі за назвою Життя. Кожна людина і кожна подія – наші вчителі. **Невдачі – це невід'ємна частина успіху**. Кожен промах можна проаналізувати й перетворити в успіх. Все погане дається нам для тренування терпіння, а чорна смуга обов'язково закінчиться.

У випадку чергової неприємності можна з іронією посміхнутись над собою: «Життя мене нічому не вчить. Знову я вскочив у халепу. Дякую за урок!». **Тож, щойно спіймали себе на негативних думках, відрефлексуйте їх і відразу змінійте на позитивні.**



ПОСМІШКА ДОПОМАГАЄ ДУМАТИ ПОЗИТИВНО



- Спробуйте посміхнутися й подумати про щось погане, навряд чи у вас це вийде.
- Інший спосіб розвитку позитивного мислення – це повторення позитивних формул (афірмацій). *Позитивні афірмації* – це словосполучення, девіз, позитивне нагадування, що має для вас особливе значення й допомагає відчувати більше позитивних емоцій.
- Наприклад, у випадку тривалої образи на когось, потрібно щодня по декілька разів повторювати: «Я прощаю тебе, мій друг, і дякую за життєвий урок». Цим методом користуються психотерапевти для лікування психосоматичних хвороб.
- Пам'ятайте, що вам дозволяються тільки добрі, конструктивні думки. Якщо ви навчитесь мислити позитивно, то життя стане спокійним, мирним. Люди тягнуться до позитивних людей.
- Вправи для розвитку позитивного мислення подібні до фізичних вправ: щоб стати сильним і здоровим, потрібно щодня їх повторювати.

ПРАКТИЧНИЙ КЕЙС

Вправа

Інструкція: Сядьте зручно.

Наповніть свій розум позитивними думками... Почніть активно шукати позитив в оточуючих людях, ситуаціях, речах... Запишіть все позитивне, що заповнило ваші думки.

Ця вправа розвиває позитивне ставлення до життя, а регулярна практика зробить його звичкою здорового розуму.

Щоб бути щасливим, запам'ятайте 4 правила (запишіть їх):

1. Звільни душу від хвилювань, адже більшість з них не виправдовуються.
2. Звільни своє серце від ненависті й прости.
3. Віддавай більше, очікуй менше.
4. Цінуй те, що маєш.

Притча про яблука.

Маленька дівчинка принесла знадвору два яблука. Мабуть, її хтось пригостив.

– Матусю, поглянь, які гарні гарні яблука!

– Дійсно, гарні! Пригостиш мене? – запитала мама.

Дівчинка поглянула на яблука. А потім відкусила від одного з них. На секунду замислилась і... надкусила інше.

Мама здивувалась. І подумала: «Яка жадібна дівчинка у мене зростає! Обидва яблука почала їсти, а мені так жодного і не запропонувала».

Але, на її подив, дівчинка простягнула мамі одне яблуко зі словами:

– Матусю! Візьми це яблуко! Воно – солодше!

МОРАЛЬ притчі: ніколи не потрібно поспішати із

Притча «Прохання до Бога»

про те, що думки матеріалізуються. Тому важливо, щоб вони були позитивними.

– Господи, прошу Тебе, виконай мої бажання!

– Звичайно, любя, все, що завгодно! Але спочатку постарайся зрозуміти, які ти допускала помилки у своїх думках у минулому!

1. Набридла ця робота! (Виконано: робота набридла!)

2. Чоловік не звертає уваги! (Виконано: не звертає!)

3. Мені б трохи грошей! (Виконано: грошей – трохи!)

4. Мені б хоч якусь квартиру! (Виконано: під самим дахом, дах тече. Просила «якусь»!)


5. Мені б хоч маленьку машинку! (Виконано: отримай “Запорожець”)

Продовжувати? – Ні, ні, все зрозуміла! Я буду відслідковувати кожну думку! Я буду пам'ятати, що Ти мені завжди допомагаєш і все виконуєш!

МОРАЛЬ: Ніколи не говори, що ти погано живеш. Бог почує твої слова і скаже: «Ти не знаєш, що таке погане життя». І дасть тобі долю в десятки разів гіршу. Що б не сталося, говори: «Добре живу!» Тоді Бог скаже: «Ти не знаєш, що таке хороше життя!» І дасть тобі долю в десятки разів кращу.

ПОЗИТИВНЕ МИСЛЕННЯ ВИКЛИКАЄ САНОГЕННІ ПОЧУТТЯ

- Термін «саногенний» означає «здоров'я» (від лат. «sanitas»). Позитивне мислення можна назвати «антивірусним» або «оздоровлювальним». Воно спрямоване на протидію й подолання деструктивних емоційних станів і психічне оздоровлення людини.
- Досліджено, що існує взаємозв'язок емоцій та процесу мислення людини: за допомогою свідомого використання певних розумових схем можливо регулювати свій емоційний стан, запобігати виникненню негативних емоцій і, таким чином, впливати на здоров'я.
- Свідоме позитивне мислення сприяє розвитку саногенних почуттів (спокою, миру, натхнення, інтересу, любові), оптимістичного настрою й гармонізує поведінку людини. Це метод оздоровлення розуму.

A hand is shown holding a piece of torn paper against a background of a bright, sunny sky with mountains in the distance. The paper has the words "Think Positive" written in a dark, cursive font. The background is a gradient from light blue at the top to yellow at the bottom, suggesting a sunrise or sunset.

Think Positive



ЗОСЕРЕДЖЕННЯ НА
НЕГАТИВНИХ ДУМКАХ
СПРИЯЄ РОЗВИТКУ
ПАТОГЕННИХ ПОЧУТТІВ

- Розглянемо таке патогенне почуття як образа. Кожна людина має певні очікування щодо поведінки інших, а коли їхня поведінка не збігається з очікуваннями, людина емоційно реагує на ситуацію.
- Тобто, **образа – це реакція на наше нездійснене очікування**. Ми ідеалізували людину, а вона нас підвела або незаслужено образила всупереч нашим очікуванням. «Як вона могла так вчинити?!» Образа закипає у серці, спокій втрачено, дружбу – теж.

ЯК ПОЗБУТИСЯ ОБРАЗИ

1. Щоб позбутися образи, необхідно, насамперед, **погасити емоцію гніву**, роздратованості, дистанціюючись від неприємної ситуації, й подивитися на неї об'єктивно, нібито з боку.

2. Наступним кроком є **рефлексія того, що відбувається**. Треба спробувати зрозуміти причини поведінки нашого кривдника. Що спонукало його так вчинити?

Якщо хочете позбутися образи, постарайтеся зрозуміти, що всі ми – люди, які мають свої сильні й слабкі сторони, і від помилок ніхто не застрахований, у тому числі й той, хто мене образив. Так, мені боляче, що він так поставився до мене. Можливо, він просто злякався, або не довіряє мені, а може він залежить від думки когось іншого й тому зрадив мене. Хоча, можливо, на його місці, я теж відчував би щось подібне, хоча я не впевнений, що вчинив би таким же чином. А може я б вчинив ще гірше?... (Поставте себе подумки на місце того, хто вас образив, й ще раз відчуйте його стан, щоб зрозуміти причину його вчинку).

Але кожна людина вільна вчиняти згідно своєї волі.

Моя воля – у тім, що я прагну до миру й не хочу довго ображатися ні на кого.



ЯК ПОЗБУТИСЯ ОБРАЗИ

3. **Зрозумівши** причину вчинку, **слід спробувати виправдати людину** (знайти той позитив, що може стати основою для збереження миру між людьми): «Зрештою, це лише приватна ситуація. Я не хочу через якісь дріб'язки руйнувати внутрішній спокій і втратити кращого друга».

4. Наступним кроком – є **прийняття відповідальності на себе за власну неправильну оцінку ситуації** (ідеалізацію друга, недооцінку складнощі покладеної на нього проблеми). «Так, я переоцінив вірність друга, наступного разу буду обережнішим. Усі мають право на помилку. Та й від усіх неприємностей не застрахуєшся. Не варто витратити дорогоцінний час життя на образи». Міркуючи таким чином, ми знаходимо духовні сили, щоб простити й відпустити ситуацію.

Отже, неврівноваженість, дратівливість, гнів, образи тощо ускладнюють наше життя, псують відносини. Гнів затьмарює розум і змушує робити дурниці. У результаті виникає стан емоційної напруги. Отже, необхідно розвивати самоконтроль своїх емоцій.

Як гальмувати гнів і зберігати спокій? Один зі способів самоконтролю почуттів – це **програвання в уяві у спокійному стані неприємних ситуацій, що викликають страждання**. Тоді відбувається ослаблення емоційного негативу за рахунок ефекту згасання емоцій у стані відстороненості. В результаті зростає терпимість до ситуацій, які раніше травмували, знижується напруженість і чутливість до них.



НЕГАТИВНЕ ПЕРЕЖИВАННЯ СЛАБШАЄ, ЯКЩО МИ РОБИМО ЙОГО ОБ'ЄКТОМ НАШОГО РОЗУМОВОГО САМОСПОСТЕРЕЖЕННЯ

- Переживання завжди «займає» нашу свідомість, а в момент розгляду свого почуття свідомість спрямована не на обставини, які його викликають, а на сам процес переживання. Спостереження «з боку» свого почуття може бути виконано й у письмовому вигляді.
- Таким чином, **першим етапом керування своїми емоціями є рефлексивний стан** – це входження в режим самопізнання, самоаналізу.
- Зріла самосвідомість фіксує момент підвищеного емоційного збудження й гальмує, сильний емоційний імпульс. Коли емоції надто сильні, скажи сам собі: «Зупинися, візьми себе в руки, включай розум, свідомість, волю!» На цьому етапі необхідно **відрефлексувати емоцію**, що опанувала тобою, назвати її (кожна емоція має свою назву) і свідомо відчути цю емоцію, зосередившись на ній.



КЕРУВАТИ СВОЇМИ ЕМОЦІЯМИ

Другий етап – вихід за межі емоції й спостереження за нею зі сторони. Позиція внутрішнього спостерігача дозволяє знизити силу емоції й оцінити її доцільність у даній ситуації (це стосується і випадків «фіксації» у негативному переживанні). Негативне почуття слабшає, якщо ми робимо його об'єктом нашого спостереження. Це відбувається тому, що під час розгляду, наприклад, свого гніву, свідомість спрямована не на обставини, які його викликають, а на саму емоцію (особливості її складу і прояву). Тоді відбувається усунення зі свідомості самого гніву. Якщо мені вдається розглянути самого себе під час ревнощів, побачити свої ревнощі, то поступово негативне переживання зникає.



Третій етап: людина має ухвалити рішення щодо подальшої «долі» своєї негативної емоції й зупинити потік негативних переживань. Саме сила волі гальмує емоційний деструктив. Можна, наприклад, перемкнути увагу (подивитися убік, нагору; зробити глибокий вдих і на видиху викинути із себе всю негативну напругу; стиснути в руці який-небудь предмет). Якщо не виходить перемкнутися – відійдіть, візьміть паузу (у спокійній обстановці зніміть напругу, розслабтеся, закрийте очі, відпочиньте).

Важливою стратегією розвитку самоконтролю є регулярна практика духовно-позитивних почуттів (любові, прощення), які здатні гасити емоційний негатив. При цьому людина вчиться контролювати свої переживання: душа тренується приймати удари життя, стає міцною, захищеною й навіть серйозні неприємності сприймає більш спокійно. Наступні притчі демонструють, як відбувається розвиток саногенних почуттів.

Притча про свекруху і невістку

У стародавньому Китаї, дівчина, яка виходила заміж, жила у домі свого чоловіка і його матері. Одна дівчина після весілля була не в змозі виносити постійні докори свекрухи. Вона вирішила позбавитися від неї й пішла до торговця травами і сказала йому:

— Я хочу купити отруту. Я отрую свекруху і позбудуся усіх бід.

Після довгих роздумів, травник сказав:

— Добре, я допоможу тобі. Але ти повинна розуміти дві речі. По-перше, ти не можеш отруїти свекруху відразу, тому що люди здогадаються про те, що сталося. Я дам тобі трави, які будуть поступово вбивати її. По-друге, щоб уникнути підозр, ти повинна приборкати свій гнів, навчитися поважати, любити, слухати і бути терплячою.

Дівчина погодилася, взяла трави і стала додавати їх в їжу свекрухи. Вона навчилася контролювати себе, прислухатися до свекрухи і поважати її. Коли та побачила, як змінилося до неї ставлення невістки, вона полюбила дівчину.

Через півроку, стосунки між ними стали близькими. І ось дівчина прийшла до травника і почала благати: «Врятуйте мою свекруху від отрути, яку я їй давала. Я не хочу вбивати її». Травник посміхнувся і відповів: «Не хвилюйся, я не давав тобі отрути. Це були просто спеції. Отрута була тільки в твоєму серці, і ти сама позбавилася від неї».





Притча про те, як потрібно поводитися, коли Вас хочуть образити.

Час від часу всі ми стаємо учасниками якогось конфлікту і можемо почути на свою адресу щось образливе. Хтось свідомо намагається нас зачепити, а хтось говорить зайве на емоціях і сам потім шкодує про це.

Жив мудрець, який мандрував по світу. Він допомагав бідним і скривдженим, завжди був готовий вислухати і дати мудру пораду.

Одного разу старець вирішив повернутися в рідне місто, в якому не був багато років. Але жителі зустріли його з образою: «Де ти був весь цей час, нероба, поки ми працювали на благо міста?»

Але старий не реагував на ці слова. Він просто йшов по вулиці до свого закинутого будинку. Один юнак побіг слідом за ним і запитав: «Чому ти їм не відповідаєш?» Мудрець порився в старій скрині і, дістав звідти брудне лахміття, кинув ганчір'я юнакові. Той обурено вигукнув: «Навіщо мені ці обноски?» «Ось бачиш, – спокійно відповів мудрець. – Ти відмовився надягати лахміття, бо точно знаєш: ти – не той, для кого воно призначено. Так і мене не зачіпають злі слова, адже я знаю, що все це – не про мене. Тільки ти сам можеш вирішити, чи «одягнути» на себе все, що тобі пропонують».

МОРАЛЬ: не треба ображатися на інших, адже тільки ти знаєш, через що ти пройшов і до чого прагнеш. Тільки ти можеш знати, ким ти є насправді. Слухаючи чужі докори, образи і приймаючи їх на свій рахунок, можна загнати себе в глухий кут. Будь вище цього, будь сильніше, йди до своєї мети, хто б що не говорив.

СИЛА ПОДЯКИ

- Вдячність здатна творити дивні речі. Коли ви проявляєте вдячність людям, життю, ви починаєте помічати ті речі, за які ви дійсно маєте бути вдячними. Це те, про що ви, ніколи не замислювалися. Як часто ви відчували вдячність за такі прості речі як любов близьких; за речі, які вам подобаються; за вашу роботу, захоплення, досягнення; небо, сонце, веселку, дощ, квіти, людей, які внесли внесок у ваше життя. Адже далеко не всі люди це мають.
- Знайдіть для себе п'ять хвилин у день для складання списку подяки за десять речей (явищ) в цей день, і за життя в цілому. Ви обов'язково знайдете у житті ще багато речей, за які ви можете бути вдячними.
- Свідоме відчуття вдячності спрямовує Вашу увагу на позитивні думки. Вдячне відношення – це позитивне ставлення до життя. Поступово ви навчитеся перебувати в постійному позитиві: думки й почуття будуть спрямовані у позитив.



ПРАКТИЧНИЙ КЕЙС

Вправа «Сила подяки»

Інструкція. «Зараз ми навчимося бути вдячними життю за все, що в ньому відбувається, і сприймати життєві проблеми як уроки мудрості.

Запишіть 10 подяк за останій тиждень. Ви можете висловлювати подяку за такі прості речі як: наявність даху над головою; запах свіжої кави вранці; посмішку близької людини; сонячний промінь; уміння читати; гарну компанію; нові придбання тощо. Бажаючі можуть поділитися».

Вправа «Самоаналіз: Боротьба з негативними думками»

Мета: розвиток позитивного мислення.

Інструкція: Зараз ми попрактикуємося у позитивному мисленні. Є відомий вислів: «Як ви думаєте, тим ви й стаєте». Розділіть сторінку вертикально навпіл. Лівий стовпчик назвіть «Негатив», а правий – «Позитив». Проаналізуйте свої думки із приводу того, про що піде мова далі. Під час пауз записуйте свої думки, висновки, позитивні формулювання.



1. Як правило, ми залучаємо у своє життя те, про що часто думаємо, оскільки там, де наша увага, там і наша енергія. Нерідко ми заглиблюємося у негативні думки. Можливо, ви говорили собі: «Краще вже не буде», або цинічно говорили про інших людей, насміхалися, брехали або засуджували когось. Запишіть свої негативні думки (у ліву колонку). (Пауза).
2. Спробуйте тепер переформулювати свою негативну думку в позитивному ключі (правий стовпчик). (Пауза).
3. Отримайте позитивний урок з негативної ситуації, відповівши на запитання: «Чому мене навчила ця ситуація?» (Пауза).
4. Запам'ятаєте, що ПОДІБНЕ ПРИТЯГУЄ ПОДІБНЕ, і поміркуйте над цим... Згадаєте ситуації, коли ваш внутрішній негатив провокував зовнішній конфлікт. (Пауза).
5. Тепер згадайте випадок, коли за допомогою позитивного настрою Вам вдалося виправити безнадійну ситуацію. (Пауза).
6. Вдячне відношення до життя є основою психологічного здоров'я. Подумайте про те, що корисного дав мені вчорашній день. Напишіть 5-7 подяк (за що ви вдячні життю в цілому). (Пауза).
7. Позитивні думки мають постійно панувати. Коли ви відчуваєте, негатив, негайно зупиніть його, говорячи собі: «Не бажаю так думати!» і замініть позитивною думкою. Спробуйте ще раз зробити це й записати позитивну думку. (Пауза).
8. Шукайте позитивні цитати, книги, фільми. Напишіть, звертаючись до себе, позитивний девіз у боротьбі з негативними думками. (Пауза).

Рефлексія. Проводиться обговорення: наскільки вдалося зупинити негатив і налаштуватися на позитив, що заважало цьому?

ПРАКТИЧНИЙ КЕЙС

Вправа «Анти-дзеркало з фільтром»

Мета: набуття навичок емоційної стабільності, доброзичливого реагування, оволодіння вмінням не віддзеркалювати негатив співрозмовника.

Інструкція: «Всі ми знаємо, що таке дзеркало, яке в точності відтворює всі якості того, хто в нього дивиться. У житті ми часто віддзеркалюємо емоційний стан тих людей, з ким спілкуємося: від сумної людини ми заражаємося сумом, від веселої – радістю, гнівний співрозмовник викликає в нас дратування й т. д. Щоб виховати в собі емоційну стабільність, потрібно **навчитися не віддзеркалювати негативні емоції, а навпаки протистояти їм своїм спокоєм, позитивом.** Наприклад, у відповідь на похмуре дратування можна протиставити доброзичливу посмішку, гнів співрозмовника перевести в добрий гумор, розпач свого товариша не збільшувати ще більшою напругою, а погасити своїм спокоєм, участю й оптимізмом.

Зараз ми розіб'ємося на пари й пограємо в таку гру. Одна людина в парі відіграє роль співрозмовника, невербально проявляючи які-небудь емоції, почуття (мімікою, жестами), а інша – «дзеркало» – невербально віддзеркалює ці емоції. Потім по моїй команді «співрозмовники» переходять в «режим негативу»: проявляючи тільки негативні емоції, а «дзеркала» перетворюються у «анти-дзеркала» і змінюють емоцію співрозмовника на протилежну.

Завдання: треба доброзичливо й творчо погасити негатив співрозмовника своїм позитивом. Потім по моїй команді «співрозмовники» переходять у вільний режим і показують будь-які емоції, а «дзеркала» перетворюються в «анти-дзеркала з фільтром» і починають фільтрувати емоції: позитивну емоцію віддзеркалюють, а негативну змінюють на протилежну. Анти-дзеркало повинне показувати тільки позитивні емоції, проявляючи доброту і творчість. Потім учасники міняються ролями, щоб кожен відчув себе в ролі «анти-дзеркала з фільтром».

Наприкінці гри учасники діляться враженнями: ким складніше бути «дзеркалом» чи «анти-дзеркалом»? Що допомагало гасити емоційний негатив співрозмовника? Як почувало себе «анти-дзеркало»? Що почував співрозмовник, коли його емоції не були віддзеркалені?

Рефлексія.

Учасники по колу висловлюються про свій стан, думки почуття, про те, що дало їм це заняття.

Домашнє завдання:

- 1) сформулюйте позитивну фразу щодо прощення образ і повторюйте її щодня по 10 разів;
- 2) щодня ведіть у щоденнику список подяк: для тренування позитивних почуттів робіть по «фотознімку в уяві» – що гарного ви побачили сьогодні.