Dobre nawyki, które służą naszemu zdrowiu to między innymi pozytywne nastawienie i pozytywne myślenie o

sobie. Sprzyjają one naszemu zdrowiu psychicznemu i fizycznemu. Dlatego dziś zajmiemy się treningiem pozytywnego myślenia.

1. **Trening pozytywnego myślenia…o sobie**

* Nauka zmiany negatywnego komunikatu/myśli na komunikat wspierający
* Poznanie techniki wyciszającej gonitwę myśli

Czym jest myśl? Najprościej mówiąc, myśl to wytwór umysłu. W ciągu dnia tworzymy kilkadziesiąt tysięcy myśli. Wpływają one na nasze emocje i zachowania. Dzięki nim możemy czuć się lepiej, być pewniejsi siebie, możemy być bardziej radośni. Ale też mogą one sprawić, że będziemy smutni, zalęknieni albo zdenerwowani. Myśli są różne. Tworzymy myśli, które wspierają nas samych, zachęcają do działania, do nie poddawania się i wtedy są to **pozytywne myśli**. Tworzymy też myśli przykre dla nas, zniechęcające, obwiniające. I wtedy są to **myśli negatywne**.

**Myśli**

**pozytywne negatywne** krytykujące, obwiniające, budzące lęk, 

zachęcające do działania, niepewność, bezradność

motywujące, rozbawiające

(rys chłopca uśmiechniętego (rys. chłopca zmęczonego, smutnego, pochylonego ze   
 z rozpostartymi skrzydłami) zwiniętymi skrzydłami)

…………………………………………………………………………………..

Załącznik 1 – ćwiczenie interaktywne

………………………………………………………………………………….

Często te negatywne myśli lubią wracać choć wcale tego nie chcemy. Stają się natrętne. To w jaki sposób myślimy o sobie samych, o innych, o otaczającym świecie w pewnym stopniu uzależnione jest od tego czego słuchamy, co oglądamy i czytamy, i o czym rozmawiamy.

Rys. książka, rozmawiający ludzie, radio, tv, komputer, słuchawki

Negatywne myśli mogą się też pojawić wtedy, **kiedy się czymś martwimy**. Czasami martwią nas zdarzenia, na które nie mamy wpływu, na przykład widzieliśmy przykrą sytuację, obejrzeliśmy smutny film, sprawdzian nie poszedł po naszej myśli. **Kiedy się czegoś boimy albo obwiniamy o coś** też produkujemy negatywne myśli. Im bardziej nie chcemy o tym myśleć, tym szybciej te myśli do nas wracają i zostają z nami na dłużej.

…………………………………………………………………………………………………………………………

Nasz mózg jest tak skonstruowany, że nie możemy jednocześnie myśleć pozytywnie i negatywnie. Dlatego automatycznie dokonujemy wyboru. Zazwyczaj o tych przykrych myślach nie mówimy nikomu, bo uważamy, że jest to prawda, a dodatkowo wstydzimy się lub mamy przekonanie, że i tak nikt nas nie zrozumie. Generalnie nie zajmujemy się myślami. Nie zastanawiamy się nad tym, czy są one pozytywne czy negatywne.

Rys. 1 chłopiec skupiony układający z elementów model samochodu i jego myśl w dymku – „spróbuję jeszcze raz” i pełny model samochodu.

Rys. 2 chłopiec zrezygnowany, obok niego rozrzucone części samochodu i jego myśl w dymku „poddaję się”

………………………………………………………………………………………………………………………………..

**Ciekawostka**

Pozytywne myślenie nie jest dla człowieka łatwe, bo nie leży w jego naturze. Co to znaczy? To znaczy, że   
w zamierzchłych czasach trudne warunki życia powodowały, że człowiek wciąż musiał być czujny, musiał walczyć o przetrwanie i rozglądać się za niebezpieczeństwem. Ten kod przetrwania pozostał w umyśle   
i sprawia, że łatwiej nam dostrzegać gorsze strony sytuacji niże te lepsze.

Rys. człowiek prehistoryczny przed jaskinią rozgląda się, jest czujny, w ręku oszczep lub inna prymitywna broń, wszędzie las, w jaskini pali się ogień, wokół niego siedzą inni.

………………………………………………………………………………………………………………………..

Możemy jednak sprawić, że myśli będą po naszej stronie. **Mózg jest plastyczny**. Możemy za pomocą ćwiczeń zmienić nasz sposób myślenia. Inaczej mówiąc, możemy „nauczyć mózg” myśleć pozytywnie.

Im wcześniej zaczniemy tym lepiej dla nas. Badania naukowe wskazują pozytywny sposób myślenia:

* wzmacnia odporność
* obniża poziom stresu i lęku
* poprawia samopoczucie
* podnosi wiarę w siebie i swoje możliwości
* uczy radzenia sobie z trudnymi sytuacjami (szukanie rozwiązań, a nie narzekanie)
* sprzyja osiąganiu sukcesu

………………………………………………………………………………………………………………….

Jak to zrobić? Zapraszam Cię do niezwykłego treningu. Nie musisz wstawać ani przebierać się w strój sportowy. Przeczytaj poniższe wskazówki.

* **Każdego dnia spróbuj znaleźć jedną rzecz, która sprawiła, że się uśmiechnąłeś/uśmiechnęłaś, która wprawiła Cię w dobry nastrój.**

To może być piękne niebo, uśmiech koleżanki, to, że nauczyciel odwołał sprawdzian, kolega wytłumaczył Ci zadanie z matematyki, albo to że obiad w szkole był dziś wyjątkowo smaczny. Takich *iskier dobra* wokół nas w ciągu dnia możemy znaleźć wiele. Możemy je też zapisywać w specjalnie do tego założonym zeszycie. Dzień po dniu. Możesz też zapisywać je każdego dnia na małych karteczkach i zbierać je do pudełeczka. Zapisane dobro ma większą moc. ☺

Po miesiącu otwórz pudełko lub zapisany zeszyt i zobacz ile pozytywnych rzeczy spotkało Cię w tym miesiącu!

**Niech Twój mózg będzie jak detektyw. Naucz go tego, by w trudnym zdarzeniu znajdował coś dobrego**. Codziennie spotykamy się z różnymi sytuacjami. Niektóre są wesołe, inne smutne. Tak już jest. Nie skupiajmy się jednak na tym, co było trudne i smutne. **W każdej sytuacji kiedy poczułeś się źle, zrobiło Ci się smutno, coś Cię rozzłościło zadaj sobie te dwa pytania**:

* + Czy ta sytuacja nauczyła mnie czegoś?
  + Jakie wnioski mogę z tego co się zdarzyło wyciągnąć dla siebie?

…………………………………………………………………………………………………………………………………..

* **Każdego dnia znajdź 3 powody do radości, zdarzenia, sytuacje, które były dla Ciebie przyjemne   
  i dobre.**

Mogą nam w tym pomóc rodzice albo rodzeństwo. Podczas wspólnej rozmowy łatwiej jest przypomnieć sobie o takich przyjemnych sytuacjach i opowiedzieć o nich innym członkom rodziny.

Z czasem możesz listę wydłużać.

* **Magiczne słowa. Są takie.** **Dziękuję …., Jestem wdzięczna/y za…., Jestem szczęśliwa/y kiedy…., Śmieję się kiedy…;**

Możesz zaproponować wszystkim domownikom grę w magiczne słowa. Kto wypowie ich najwięcej   
w ciągu dnia, wygrywa. Magia tych słów polega na tym, że trzeba je dokończyć. Tak więc powstaje nam magiczne zdanie. I fajna rodzinna zabawa.

………………………………………………………………………………………………………………………………………….

* **Wprowadź w życie** **praktykę wdzięczności**.

Na czym polega praktyka wdzięczności? Codziennie dostrzegasz dobro wokół siebie i za nie dziękujesz. Na początek niech to będzie 3 powody do wdzięczności. Potem możesz listę wydłużać. Ona błyskawicznie rozprawia się z narzekaniem i marudzeniem. Naukowcy nazwali ją nawet jednym ze składników szczęścia. A to znaczy, że jeżeli będziesz ją praktykować będziesz czuć się bardziej szczęśliwy/szczęśliwa.

* **Dziennik wdzięczności. Dobrą praktyką jest założenie pięknego zeszytu i codzienne zapisywanie w nim za co jesteśmy wdzięczni.**

Na koniec dnia znajdujemy czas i miejsce, w którym nam nikt nie przeszkadza i zastanawiamy się nad tym, co takiego w ciągu dnia się wydarzyło, za co możemy podziękować. Następnie zapisujemy to w zeszycie. To mogą być okoliczności, sytuacje, zdarzenia, rzeczy, może osoby, które sprawiły, że poczułaś/poczułeś się dobrze, poprawił Ci się humor albo samopoczucie. Może usłyszałaś/eś coś co zmotywowało Cię do działania. Może zobaczyłaś/eś coś co Cię zachwyciło. Sobie też warto podziękować ☺ np. za to że odrobiłaś/eś wszystkie prace domowe, że nie zapomniałaś/eś o zadaniu terminowym, jeśli masz zwierzaka w domu, za to że poszedłeś z nim na spacer, że z własnej inicjatywy pomogłaś/eś rodzicom w domu, a może też za to, że wysłuchałaś uważnie koleżanki albo kolegi, albo za to, że dostrzegłaś smutną minę koleżanki i ją pocieszyłaś/eś. Możliwości jest wiele.

……………………………………………………………………………………………………………………………………….

Zdarza się, że bardzo dużo myśli „przelatuje” przez głowę. Każdy człowiek doświadcza takiej sytuacji. To naturalne, ale męczące. Dzieje się tak np. kiedy się czymś stresujemy albo czekamy na jakieś ważne wydarzenie. Możemy uspokoić to co dzieje się w głowie w bardzo prosty sposób. Kiedy przychodzi ta gonitwa myśli, znajdź spokojne miejsce i zwróć uwagę na szczegół w Twoim najbliższym otoczeniu. Może to być kwiatek na parapecie, wzorek na tapecie, okładka książki, obraz na ścianie, pierścionek na palcu. Całą swoją uwagę przekieruj na ten element, który wybrałaś/wybrałeś. Skup się tylko na nim. Dokładnie analizuj to co widzisz przez kilka minut. Nie zapomnij o oddychaniu ☺

**Bądź cierpliwy/a. Zdobywanie nowych umiejętności wymaga czasu. Nawet nie zauważysz kiedy, a staniesz się Mistrzem/Mistrzynią pozytywnego myślenia.**

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………

Załącznik 1 – karta pracy

W ćwiczeniu znajdziesz przykłady myśli negatywnych, jakie często tworzymy w naszych głowach. Spróbuj zamienić je na komunikaty pozytywne, czyli takie, które poprawią nastrój, zmotywują do działania.

Mogłam to zrobić lepiej

Jestem brzydka/Jestem brzydki

Nie umiem

Na pewno mi się nie uda

Jak zwykle nawaliłam/nawaliłem

Jestem do niczego

To moja wina

Poddaję się

Załącznik 2 - ćwiczenie interaktywne

W ćwiczeniu znajdziesz przykłady myśli negatywnych, jakie często tworzymy w naszych głowach. Zamień je na komunikaty pozytywne czyli takie, które poprawią nastrój, zmotywują do działania (II kolumna).   
W trzeciej kolumnie są zakryte odpowiedzi. Jeśli potrzebujesz wskazówek, odkryj je.

Mogłam to zrobić lepiej

Napisałam sprawdzian najlepiej jak umiałam

Jestem brzydka/Jestem brzydki

Akceptuję siebie taką jaka jestem/ takiego jakim jestem

Nauczę się

Nie umiem

Jestem głupia/ Jestem głupi

Zasługuję na wszystko co najlepsze

Na pewno mi się nie uda

Dam z siebie wszystko i to jest najważniejsze, a nie wynik

Jak zwykle nawaliłam/nawaliłem

Mam prawo popełniać błędy i się mylić

Jestem do niczego

Jestem wartościowy/wartościowa

To moja wina

To nie jest moja wina

Poddaję się

Spróbuję jeszcze raz, tylko inaczej