

## Занятие на развитие позитивного мышления «Линия жизни».

**Цель:** развитие позитивного мышления.

**Задачи:**

- развитие навыков самопознания;
- формирование навыков позитивного восприятия мира;
- развитие позитивной «Я-концепции»;
- развитие навыков эмоциональной самореализации.

**Контингент:** студенты

**Форма проведения:** занятие.

**Продолжительность занятия:** 45 минут.

Материалы: ватман, бумага формата А4, краски, кисти, карандаши, ручки.

**Ход занятия:**

### 1. Приветствие.

**Упражнение «Креативное приветствие».**

Цель: формирование позитивного эмоционального настроения занятия

Содержание: Студенту необходимо рассказать о себе в необычной форме (например: используя только прилагательные или только глаголы).

### 2. Игра - активатор «Мои ожидания».

Цель: формирование умения анализировать собственную деятельность.

Содержание: студенту предлагается записать свои ожидания от занятия

### 4. Упражнение «Моя линия жизни».

Цель: формирования рефлексии и развитие навыков самоанализа.

Содержание: Студенту на листке бумаги необходимо нарисовать собственную линию жизни (нет четких критериев к изображению линии, это задание творческое). «Сейчас попробуем, как на картине, представить свою жизнь, воссоздать индивидуальный жизненный путь. В промежутке от рождения до настоящего времени укажи наиболее значимые для тебя события, поступки, может быть, какие-то периоды, этапы жизни. Затем спланируй свою будущую жизнь. Что ты хочешь, чтобы сбылось, случилось в твоей судьбе? Обозначь эти события на «Линии жизни»».

После того, как закончит рисовать, студент рассказывает о своей линии жизни.

### 5. Рефлексия.

Подведение итогов последнего упражнения.

Студент рассказывает о своих ощущениях, эмоциях, которые появились во время занятия.

### 6. Упражнение «Спасибо, друг!»

Цель: закрепление позитивного эмоционального настроения.

Студент говорит «Спасибо», а дальше сам определяет за что и кому говорит «Спасибо».