**ГУ «Наумовская сш – с»**

**Найман Т.П. –учитель нач. классов**

**Приёмы позитивного настроя на уроках предмета «Самопознание».**

**«Самопознание»** - это уникальный предмет, обладающий бесценными духовными сокровищами, приобщение к которым делают каждого человека духовным и нравственным, счастливым и радостным, добрым и мудрым. В основе программы - развитие нравственных и духовных качеств детей с учетом их индивидуальных особенностей. Перед профессиональным педагогическим сообществом страны поставлена задача перехода от концепции функциональной подготовки к концепции развития гармоничной личности.

Прослушав курс повышения квалификации учителей «Самопознания» по теме: «Научно-методические основы преподавания предмета «Самопознание», отчетливо понимаешь необходимость и своевременность введения данного предмета в систему образования Республики Казахстан.

С.А.Назарбаева отмечает: «Дети, их настоящее и будущее – это наша общая забота. Мы все и каждый из нас в отдельности несём ответственность за то, какой выбор сделают наши сыновья и дочери – пойдут ли они дорогою добра, будут ли они приносить пользу людям, помогать слабым, жить в гармонии с окружающим миром, созидать и творить, или же встанут на путь разрушения. Правильный выбор помогут им сделать уроки самопознания, уроки Любви».

Духовность, составляющая основы предмета «Самопознание», выражается в единстве трех основных измерений – интеллектуальном, этическом и эстетическом. Уроки опираются на лучшие образцы духовного наследия человечества. Их часто называют уроками народной мудрости. Учащиеся проводят анализ своего внутреннего мира и дают оценку собственной деятельности, ищут выходы за пределы собственного «я», осмысливают, изучают, анализируют свои мысли, слова и поступки. Вместе с тем они совершенствуют свои положительные качества и преодолевают отрицательные. Также учащиеся творчески подходят к своей личности: эти уроки ориентированы на получение достоверных знаний о самом себе в целях дальнейшего саморазвития и самореализации. В конечном итоге ученики получают исчерпывающие определения таких высших человеческих ценностей, как добро, красота, свобода, смысл жизни, истина, самоценность человека, достойный образ жизни, нравственность в целом. Особенностью уроков «Самопознания» является то, что на занятиях ведется откровенный диалог с учителем, в социально-ролевых играх и тренингах исследуется мир человеческих взаимоотношений, происходит обмен жизненными наблюдениями, развиваются навыки практического служения Родине, обществу.

В настоящее время структура урока самопознания и методика его преподавания претерпели значительные изменения. В [методических пособиях для](http://psihdocs.ru/programma-mitrofanov-k-g.html) преподавателей даны разнообразные методы и приемы преподавания самопознания, помогающие раскрытию тематики уроков. А именно выделяются пять основных методических приёмов, каждый из которых объединяет в себе множество различных методик. К ним относятся:

* ***позитивный настрой***
* ***цитата урока***
* ***рассказывание историй***
* ***творческая и групповая деятельность***
* ***групповое пение***

Хотелось бы остановить своё внимание на таком приёме, как позитивный настрой. Позитивный настрой, направлен на формирование у обучающихся нравственных, духовных ценностей, и в [первую очередь](http://psihdocs.ru/kak-pravilo-vse-rezyume-otrajayut-lishe-maluyu-chaste-togo-cht.html), позитивного мышления. Психологи утверждают, что в процессе позитивного мышления человек избавляется от негативных мыслей, стресса, забывает о наболевших проблемах. Следуя внутреннему голосу, человек приобретает психологическую устойчивость к разного рода проблемам.

Мыслить позитивно - это умение человека отфильтровывать хорошие и плохие мысли, ставя во главу угла хорошие. Извлекать из плохих ситуаций урок и опыт, а не собирать на себя негатив и нездоровые мысли. Понимать, что мир безгранично огромен и то, как он будет относиться к вам, зависит только от вас, в какой бы вы ни были ситуации. Именно умение воспринимать хорошее и отталкивать от себя плохое является основной целью позитивного настроя, а мето­дические приемы позитивного настроя позволяют быстрее перейти к позитивному мышлению и гармонизировать свою жизнь в целом.   
Методический прием позитивного настроя направлен на преодоление состояния эмоционального возбуждения, гиперактивности ученика, очищение и успокоение ума для достижения гармонии и душевного покоя.  Цель внутреннего позитивного настроя в том, чтобы понять, что покой находится глубоко внутри нас. А наше сердце – это обитель совести, и именно там мы должны ее искать, куда должны достучаться. Во время применения данного приёма сосредоточение остается только на самом себе. Данные упражнения способствуют развитию уравновешенности, самоконтроля, умению концентрироваться, улучшению памяти. После них на уроке налаживается дисциплина, что способствует лучшему усвоению информации на уроках.

Время отведенное на позитивный настрой от двух до пяти минут. Очень важно [проводить позитивный настрой в начале](http://psihdocs.ru/igri-na-znakomstvo.html) урока. В тишине или на фоне тихой музыки в сознании детей вызываются красивые образы, фантазии и ассоциации. Учитель проговаривает тексты медленно, спокойно, негромко, с небольшими паузами между предложениями. Ребенок может сконцентрировать свои мысли, осмыслить свое внутреннее "Я", лучше осознать свои чувства и эмоции.

***4 приёма позитивного настроя на уроке:***

**№1 Концентрация на свет.**

**Учитель:** Пожалуйста, сядьте удобно, спину держите прямо. Руки и ноги не скрещивайте. Руки можно положить на колено или на стол. Расслабьтесь. Пожалуйста, закройте глаза..

Представьте, что солнечный свет проникает в вашу голову и опускается в середину груди. В середине груди находится бутон цветка. И под лучами света бутон медленно раскрывается, лепесток за лепестком. В вашем сердце расцветает прекрасный цветок, свежий и чистый, омывая каждую мысль, каждое чувство, эмоцию и желание.

Представьте, что свет начинает все более и более распространяться по вашему телу. Он становится сильнее и ярче. Мысленно опустите свет вниз по рукам. Ваши руки наполняются светом и освещаются. Руки будут совершать только добрые, хорошие действия и будут помогать всем. Свет опускается вниз по ногам. Ноги наполняются светом и освещаются. Ноги будут вести вас только к хорошим местам для совершения добрых дел. Они станут инструментами света и любви.

Далее свет поднимается к вашему рту, языку. Язык будет говорить только правду и только хорошие, добрые слова. Направьте свет к ушам, уши будут слышать хорошие слова, прекрасные звуки. Свет достигает глаз, глаза будут смотреть только на хорошее и видеть во всем хорошее. Вся ваша голова наполнилась светом, и в вашей голове только добрые, светлые мысли.

Свет становиться все интереснее и ярче и выходит за пределы вашего тела, распространяясь расширяющимися кругами. Направить свет всем вашим родным, учителям, друзьям, знакомым. Пошлите свет и тем, с кем у вас временное непонимание, конфликты. Пусть свет наполнит их сердца. Пусть этот свет распространится на весь мир: на всех людей на все живое, повсюду. Посылайте свет во все уголки вселенной. Мысленно скажите: «Я в Свете.. Свет внутри меня.. Я есть свет». Побудьте еще немного в этом состоянии Света, Любви и Покоя…

Теперь поместите этот Свет снова в ваше сердце. Вся Вселенная, наполненная Светом, находится в вашем сердце. Сохраните её такой прекрасной. Потихоньку можно открывать глаза. Спасибо.

**№2 Концентрация на дыхание.**

**Учитель:** Прошу вас сесть прямо, не скрещивая руки, ноги. Мы сейчас будем делать упражнение на дыхание. Когда мы концентрируемся на дыхании, у нас успокаивается ум. При вдохе мы будем вбирать в себя покой и радость. А при выдохе будем выдыхать из себя все беспокойства. Давайте приготовимся ребята. Закроем глаза, спинки прямо, руки можно положить на колени. Вдоо-оо-ох…, вы-ыыыы-ыдох. (9-10раз, медленно)

**№3 Мысленное путешествие в подводное царство.**

( Попросите учеников сесть в круг, руки положить на колени или на стол, ноги не скрещивать. Следите за тем, чтобы они держали спину прямо. Включайте не громкую спокойную музыку.)

Учитель: Закройте глаза и сделайте несколько глубоких вдохов: расслабьте тело. Через несколько секунд мы отправляемся в путешествие на дно моря. Представьте, что вы идете вдоль берега моря. Прислушайтесь в мягкому всплеску волн и крику чаек. Почувствуйте песок под босыми ногами. На расстоянии вы видите черную точку: когда она приближается, вы понимаете, что это дельфин. Он приплыл, что бы взять вас с собой на дно моря. Он терпеливо ждет вас. Вы медленно забираетесь к нему на спину, держитесь крепко и отправляетесь в путь. Как замечательно плыть под водой, вы чувствуете себя безопасно на спине у дельфина. Посмотрите вокруг: сколько здесь ярких, красивых рыбок, скользящих, как радуга. Опускаясь вглубь моря, вы смотрите , как меняется всё вокруг, сколько причудливых водорослей покачивается в воде. Посмотрите какие большие попадаются рыбы. До чего увлекательный мир здесь под водой. Какая здесь глубокая, полная тишина. Побудьте в этом состоянии покоя. (Учитель может помолчать несколько секунд).

А сейчас приготовьтесь в обратный путь наверх в наш мир. Как следует посмотрите вокруг. Как освежающе действует на нас такой покой. Теперь дельфин отправляется в обратный путь. Вы достигаете поверхности воды и приближаетесь к берегу. Спуститесь с дельфина, погладьте его и поблагодарите за то, что он взял вас в такое интересное путешествие. Возвращайтесь в класс садитесь на свое место. Открывайте глаза и попробуйте сохранить в себе это ощущение покоя и тишины.

**№4 Мысленная прогулка в лес.**

**Учитель:** Сядьте, держа спинку прямо. Закройте глаза и дышите глубоко. С каждым вздохом старайтесь все больше расслабится и стать спокойными. Сейчас мы идем гулять в лес. Представьте, как вы идете к двери класса, открываете дверь, проходите по коридору и выходите на улицу. Вдыхаете свежий воздух, ощущаете дуновение ветра на волосах и лучи солнца, мягко греют ваше лицо. Перед вами лес. Будьте осторожны , когда идете, не наступайте на насекомых. Остановитесь на минуту и оглянитесь вокруг. Ощутите красоту и свежесть природы. Вы наклонились к цветку и очень внимательно рассматриваете его. Понюхайте его и вдохните аромат. Идите дальше. Углубляясь всё дальше и дальше полюбуйтесь игрой света и тени, послушайте шелест листьев. Мы выходим на поляну перед вами дерево, вы подходите к нему и обхватываете его ствол. Вы чувствуете энергию жизни, текущую в нем. И вы ощущаете счастье и покой. Как удивительна природа. Помните о том, что это ваше собственное дерево, и вы можете вернуть к нему в любое время. А сейчас приготовьтесь идти обратно в школу. Поднимитесь и посмотрите вокруг еще раз. Медленно идите назад по той же тропинке, не наступая по пути на насекомых. И вот вы дошли до дверей школы. Оглянитесь вокруг ещё раз, глубоко вдохните свежий воздух, откройте дверь и вернитесь на свое место. Сохраните в себе это чувство тишины, покоя и удовлетворённости. Откройте глаза и улыбнитесь!

Опыт использования приёмов позитивного настроя в начале урока показывает, что существенно улучшаются следующие показатели:   
  
- дисциплина;   
  
- самоконтроль;   
  
- здоровье;   
  
- уравновешенность ума;   
  
- память;   
  
- [способность концентрироваться](http://psihdocs.ru/kontrolenaya-rabota-po-obshestvoznaniyu-6-klass-i.html);   
  
- интуиция;   
  
- проявление любви по отношению к другим;   
  
- внутренний покой.

Один из важных положительных результатов от использования метода позитивного настроя - здоровье. Если мы концентрируемся с учащимися на позитивном, на хороших мыслях, то все это, конечно же, благотворно сказывается на физическом здоровье. [Способность концентрироваться помогает](http://psihdocs.ru/kontrolenaya-rabota-po-obshestvoznaniyu-6-klass-i.html) обнаружить истину в самих себе, в результате чего мы способны ответить самим себе на вопрос «Кто я?». Это и есть истинное самопознание. 