**Модуль: Психология совладания в трудной ситуации.**

**Кейс №6: ПСИХОЛОГИЯ ПОЗИТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ**

**Возрастной контингент**: 9-11 класс

**Цель:**

* Развитие потенциала позитивного мышления (психология «улучшения хорошего, а не исправления плохого»);
* Развитие позитивного психологического опыта;
* Развитие позитивных индивидуальных характеристик личности;
* Использование позитивного мышления в учебной и внеучебной деятельности;
* Психотехнические приемы стратегий позитивного мышления в сложных ситуациях.

**Задачи**:

* Научиться понимать и использовать возможности позитивного мышления;
* Научиться осознавать взаимосвязь негативных эмоций и негативных мыслей, научиться управлять позитивным мышлением;
* Научиться осознавать мотивы и ценности позитивной психологии, дифференцировать позитивные взаимоотношения и достижения;
* Научиться применять технику позитивного мышления в повседневной жизни;
* Познакомиться с конструктивными способами решения жизненных трудностей, основанными на позитивном мышлении.

**Психологические компетентности личности**:

* Навыки позитивного мышления;
* Навыки позитивного переживания;
* Навыки самоэффективности и саморегуляции;
* Навыки мобилизации ресурсного состояния;
* Навыки конструктивной внутренней мотивации

**Форма занятия**: урок с элементами социально-психологического тренинга.

**Методы реализации**: беседа, рефлексивные игры, формы ИКТ-сопровождения (медиа-презентация, показ видеоматериалов).

**Теоретико-методологические основания разработки занятия**:

* Теория самодетерминации Э.Деси и Р.Райана,
* Теория оптимального человеческого развития К.Роджерса,
* Модель самоактуализирующегося человека А.Маслоу,
* Теории позитивной психологии К.Петерсон и М.Селигмана,
* Теория субъективного благополучия Э.Динер,
* Теория оптимальных переживаний М.Чиксентмихайи и Д.Накамуры.

**Краткий список литературы по дидактической разработке занятия:**

1. *Бонивелл И.* [Boniwell I.] Ключи к благополучию. Что может позитивная психология: пер. с англ. М.: Время, 2009.
2. *Селигман М.Е.П.* [Seligman M.E.P.] Новая позитивная психология: пер. с англ. М.: София, 2006.
3. *Солодушкина М.В*. Позитивная психология: успехи, проблемы и перспективы // Психологические исследования. 2012. Т. 5, № 24.
4. *М.Чиксентмихайи* Психология оптимального переживания-М.: Смысл: Альпина Нон-Фикшн, 2011