**РОЛЬ ПОЗИТИВНОГО** **НАСТРОЯ НА УРОКАХ САМОПОЗНАНИЯ**

Учитель самопознания: Нуршанова А.К.

«Внутренний голос, способность прислушиваться к глубинному, его реакции, прислушиваться к тому что происходит внутри, помогает нам в обнаружении своей идентичности. Этот способ может стать основой новой педагогики».

 Абрахам Масло

**В** **настоящее время структура урока** **самопознания и методика его преподавания претерпели значительные изменения. В методических пособиях для преподавателей самопознания даны разнообразные методы и приемы преподавания самопознания, помогающие раскрытию тематики уроков.** **А именно выделяются** **5** **основных** **методических приемов,каждый из** **которых** **объединяет** **в себе** **множество** **различных** **методик, к ним относятся:формы позитивного настроя,** **цитата урока,рассказывание истории и беседа,** **творческая и групповая деятельность,** **музыка и пение хором.**

**Такой** **методический прием, как позитивный настрой, направлен на формирование у** **обучающихсянравственных, духовных ценностей, и в первую очередь, 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. В итоге постоянной поддержке позитивного настроя формируется и положительное мышление, которое приводит человека к гармонии с собой и окружающим миром.**

**Приемы позитивного настроя иногда путают с одним из приемов духовной практики - медитацией, психологами был сделан сравнительный анализ с учетом особенностей методики преподавания предмета «Самопознание». В состоянии медитации сосредоточение переходит на более тонкие уровни существования, пока не достигает точки, в которой преодолеваются самые тонкие структуры мышления и чувств, и медитирующий погружается в состояние внутреннего покоя при кристально чистом сознании без какой-либо целенаправленности. Время медитации не ограничено, предполагается полное отключение сознания. Медитация по завершению не обсуждается. Методический прием, внутреннего позитивного настроя направлен на преодоление состояния эмоционального возбуждения, гиперактивности** **обучающегося** **после интеллектуальных или физических нагрузок[1].**