

Как научить детей позитивному мышлению?

Все воистину мудрые мысли были обдуманы уже тысячи раз,
но чтобы они стали по-настоящему вашими,
нужно честно обдумывать их ещё и ещё,
пока они не укоренятся в вашем мозгу.
И. В. Гёте

Очень простая, не требующая никакой предварительной подготовки ни от вас, ни от вашего ребёнка, но очень эффективная техника — позитивные утверждения. Если ваш ребёнок дошкольник или ещё совсем маленький, с сегодняшнего дня начинайте осознанно и целенаправленно работать над тем, чтобы он воспринимал мир позитивно! Рассмотрим механизм формирования убеждений. В самом начале жизни, буквально в первые дни, вырабатываются базовые представления и ощущения, которые пока очень неясны и похожи на размытый рисунок. Со временем рисунок становится всё более отчётливым, складывается собственная картина окружающей действительности, которая, как правило, отличается от реальной. Но для человека его восприятие мира — это истина, это данность. Человек не осознаёт, что это всего лишь его видение ситуации, он убеждён, что мир таков, каким он его воспринимает. Постепенно убеждения становятся всё более устойчивыми к изменениям, потому что они притягивают соответствующие события, обстоятельства, людей, тем самым подтверждая сформировавшееся представление об окружающей действительности. В течение жизни у человека возникают новые убеждения (например, относительно денег или противоположного пола), но они как бы накладываются на базовые, соответствуя им по своей сути, вне зависимости от того, насколько они верны. У каждого есть убеждения, которые способствуют тому, что в его жизни случаются прекрасные события, — их мы назовём позитивными. Но также есть убеждения, приводящие к различным ограничениям, лишениям, болезням и несчастьям, это — негативные убеждения. Именно из-за негативных убеждений и представлений мы неосознанно визуализируем в своей жизни беды, трудности и несчастья, которые впоследствии и получаем. А если, например, человек убеждён, что он везучий, то и мысли, и чувства его будут соответствовать этому убеждению, и в свою жизнь он будет притягивать те события, которые подтверждают это.

Возникает естественный вопрос: как можно избавиться от вредных негативных убеждений? Способ избавления удивительно прост. От негативных убеждений надо избавляться через позитивные утверждения. Вы можете произносить позитивные утверждения про себя в общественном транспорте (тем самым с огромной пользой использовать это вынужденное времяпрепровождение), напевать их за рулём своего автомобиля, если находитесь в «пробке», повторять их, засыпая (это прекрасное средство от бессонницы). В первое время можно использовать чётки, чтобы ориентироваться, сколько же утверждений вам удалось произнести. Надо всегда повторять про себя позитивное утверждение, когда в течение дня вспомните о том, что вы хотите изменить. Занимаясь каждый день в течение 15—20 минут, вы добьётесь существенных результатов. Если вы придумали позитивное утверждение, надо относиться к нему со всей ответственностью. Выполнять упражнение необходимо каждый день! Существует множество самых разнообразных утверждений. Приведу несколько **примеров позитивных утверждений:**

- Моя жизнь полна радости, любви и изобилия.
- С каждым днём я становлюсь лучше.
- Мне всё даётся легко и без усилий.
- Жизнь прекрасна. В моей жизни происходят только позитивные, радостные события.
- Удача и счастье сопутствуют мне.
- Мне нравится моя работа. Я легко зарабатываю много денег.
- Я люблю и одобряю себя.

В книгах по саморазвитию предлагается много готовых позитивных утверждений, но наиболее полезными для вас будут те, которые вы подберёте для себя сами. Найдите тихое и спокойное место, где вам никто не помешает, и напишите на листе бумаги всё, что вы думаете о жизни, о себе, о своём здоровье, о своих способностях, своей внешности, о семье, детях, работе, о богатстве (деньгах), о людях вообще, о том, кому везёт в этой жизни, а кому — нет. Писать надо искренне, ведь вы это делаете только для себя, кроме вас этого никто не прочтает. Думайте об этом в свободное время, пополняйте ваши записи в течение нескольких дней. Всё, что вы написали — и есть ваши убеждения. Найдите среди них негативные. Переделайте их в позитивные утверждения и повторяйте как можно чаще. В качестве примера предлагаю несколько убеждений, касающихся воспитания детей.

Обычное убеждение	Позитивное утверждение
У меня часто не хватает времени позаниматься с детьми (например, куда-нибудь вместе пойти, поговорить подольше о чём-нибудь интересном).	У меня всегда есть время позаниматься с детьми (например, сходить с ними в музей, театр, подольше поговорить о чём-нибудь).
Не люблю, когда сын подходит ко мне с вопросами. Пусть пытается дойти до всего сам.	Я люблю, когда сын подходит ко мне с вопросами.
Общение с детьми — довольно утомительное дело.	Общение с моими детьми доставляет мне много радости.
Ради детей мне приходится от многого отказываться.	Я получаю в своей жизни достаточно радости и удовольствия. Мои дети помогают мне в этом.
Мне нравятся мои дети.	Мне нравятся мои дети.
Мои дети часто болеют.	Мои дети здоровые и крепкие.
Кроме моих детей мне больше никто не нужен.	Я живу интересной, насыщенной приятными событиями жизнью. Для полноценной жизни мне нужны и дети, и много других людей, которые меня любят.
Мои дети, моя семья осложняют мою жизнь.	Мои дети, моя семья облегчают мне жизнь.
Мой ребёнок не может делать уроки без посторонней помощи.	Мой ребёнок может делать уроки самостоятельно.
Мои дети недружны между собой.	В нашей семье прекрасные взаимоотношения.

Не обязательно верить в то, что вы утверждаете. Это даже хорошо, если ваш разум сопротивляется. Значит, вы попали в точку! Значит, скоро в вашей жизни произойдут перемены. Конечно, если сейчас вы живёте в нужде, то начинать утверждать, что вы богаты, на первый

взгляд, глупо и смешно. Вы будете испытывать странные чувства, если до сих пор считали, что жизнь — это страдания, а теперь вдруг приходится утверждать, что она прекрасна. Но, тем не менее, надо продолжать. Ваш разум будет перестраиваться, постепенно он будет находить в памяти именно те события, которые подтверждают, что жизнь прекрасна. И вы поверите в это. Через 2—3 месяца, возможно, даже раньше, вы уже не согласитесь с тем, что жизнь — это тяжёлое бремя. Чтобы вы начали так думать, нужно вновь 2—3 месяца повторять соответствующее утверждение. Но вряд ли вы захотите вернуться к прежней жизни. Некоторые авторы объясняют действие позитивных утверждений так. Внутри нас постоянно ведётся разговор, обычно не замечаемый нами. Мы констатируем и анализируем факты, комментируем своё поведение и поведение других людей, планируем какие-то события и т. д. («Не люблю здесь ездить!», «Этот костюм сидит на мне хорошо», «Сегодня у меня удачная причёска»...) И так всё время. Оставшись наедине с собой, мы начинаем анализировать своё поведение, свои поступки. При этом очень часто фокусируем внимание на тех моментах, когда проявили себя не так хорошо, как хотелось бы. Мы испытываем чувство досады, недовольства собой, критикуем себя, тем самым притягивая в свою жизнь отнюдь не радостные события. Если же мы начинаем произносить позитивные утверждения, у нас не остаётся возможности думать негативно. Таким образом, мы осознанно «наполняем» наш мозг позитивными мыслями, искусственно вытесняя весь негатив. Позитивные утверждения — очень мощная техника. Благодаря ей вы скоро будете приятно удивлены, заметив, что меняетесь к лучшему и вместе с вами меняется к лучшему вся ваша жизнь.

Литература: Р.К. Хазиева «12 упражнений для позитивного настроения – для детей и родителей». СПб 2011

Леонтьева Елена Валентиновна - педагог-психолог МБДОУ№219