

ЧТО ТАКОЕ АФФИРМАЦИЯ?

КАК ВОЗДЕЙСТВУЕТ АФФИРМАЦИЯ?

НА ЧТО НАПРАВЛЕННЫ АФФИРМАЦИИ?



Педагог-психолог
МБОУ СОШ№1 г.Оханска
Пермского края

КСЕНЬЯ ВИТАЛЬЕВНА
ГЫРДЫМОВА

Аффирмации - это не новый термин, это слово было известно ещё в 19 веке и сейчас получает всё большее распространение.

Аффирмация (от лат. *affirmatio* — подтверждение) — краткая фраза, содержащая вербальную формулу, которая при многократном повторении закрепляет требуемый образ или установку в подсознании человека, способствуя улучшению его психоэмоционального фона и стимулируя положительные перемены в его жизни.

Аффирмация - это краткое позитивное утверждение, которое позволяет заменить негативные установки на позитивные.

Или ещё проще, **аффирмация** - это уверенное высказывание с ударением на то, что я хочу иметь (любовь, деньги, здоровье и т.д.).

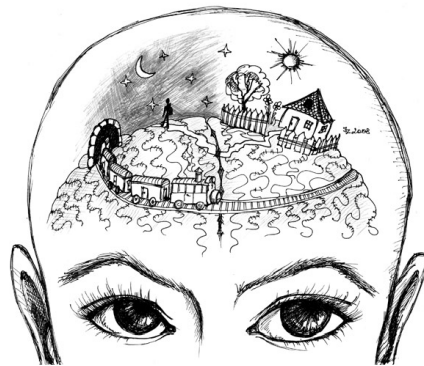
В разных источниках по-разному объясняются причины и результаты работы с аффирмациями:

- Мысле-образы воплощаются в реальном мире в виде ситуаций и обстоятельств, которые приводят к исполнению желаемого;
- При работе с аффирмацией происходит процесс переубеждения себя;
- Работает принцип «подобное притягивает подобное»;

Уважаемые коллеги!

Скоро Новый год! Да-да! Обратите внимание именно на такое сочетание: с умышленным пропуском слова «учебный». Ведь в таком ракурсе ассоциации и представления, ожидания и надежды совсем иные, не правда ли? А почему бы нам не воспользоваться маленькими словесными хитростями и запрограммировать наше сознание на позитив?! Как это сделать? Я предлагаю метод affirmаций.

Я верю, что информация, предлагаемая мной, является для вас, продвинутых, умных, профессиональных, открытых педагогов, полезной, нужной и пригодной для практического использования в своей профессиональной деятельности!!



Аффирмации направлены на работу с подсознанием. Вы получаете то, на чем концентрируетесь. Очень часто люди постоянно гоняют у себя в голове негативные мысли. Негативные мысли не только портят настроение, они меняют жизнь в худшую сторону.

P.S. «Как Вы яхту назовете, так она и поплывет...»

Все ментальные установки человека хранятся в его сознании и подсознании. Ментальное тело практически любого человека обвешано установками, как новогодняя елка игрушками. (Для справки: ментальное тело — одно из тонких тел (слоев) человека.)

Чаще всего установки внедряются в раннем детстве родителями, школой, обществом. Все, что говорит мама или папа, а особенно их скрытые послания, напрямую попадают в подсознание ребенка и закрепляются там на всю жизнь. Мысль, часто прокручиваемая в голове, рано или поздно становится установкой.

На основании влияния ментальных установок вырабатываются автоматические реакции человека на те или иные раздражители. Иными словами, человек становится заложником собственных мыслей. Установка фильтрует информацию, поступающую из окружающего мира, уже на входе в сознание. Вот эта информация соответствует установке, а вот эта информация противоречит, значит, ее необходимо вытеснить, забыть, не заметить, опровергнуть. Таким образом, установка подпитывает сама себя, подтасовывая поступающие факты и притягивая к человеку тех, людей и те обстоятельства, которые будут ее подтверждать.



ПРИНЦИП РАБОТЫ

Аффирмации работают по принципу замещения. Одновременно две противоположные мысли в голове существовать не могут. Многократно повторяя одну из них, вы делаете слабее другую. Так постепенно новая установка вытесняет старую. Происходит это не сразу. Чтобы подсознание привыкло к новой установке, приняло ее за свою, должно пройти время. От 7 дней до 2-х месяцев, все индивидуально.

Учитель не просто человек, который передает свои знания ученикам. Учитель - это воспитатель и наставник. И здесь очень важно то, как учитель общается с учениками. Необходимо найти способ воздействовать на подсознание учеников при помощи речи. **Слово - великий инструмент**, который дала нам природа, и мы обязаны использовать его максимально возможным способом для достижения необходимого результата.

Использование аффирмаций в школе могло бы повысить качество образования, улучшить взаимоотношения между учителями и учениками, изменить отношение ученика к учебе, дружбе, своему здоровью, окружающему миру.

P.S. Данные методы это не панацея, которая устранил все проблемы. Но использование методов аффирмаций и речевого воздействия в образовании, усилит результативность других методов, и будет способствовать созданию благоприятной атмосферы в учебном классе.

ПРАВИЛА СОЗДАНИЯ

Успех приходит не к
тому, кто рано
встает, а к тому, кто
просыпается в
хорошем настроении.



1. Утверждение должно быть в позитивном ключе, сформулировано как факт, причем, в настоящем времени. Неправильно: я не болею, я буду здоровым. Правильно: я здоров.
2. Использование частицы «НЕ» запрещается. А также нельзя употреблять слова перестал, избавился, никогда т.п. Сюда же - могу, буду, получится и др.
3. Аффирмация должна быть краткой и предельно понятной сознанию и подсознанию. Избегайте размытых определений и двусмысленностей.
4. Необходимо верить в то, что вы говорите.
5. В аффирмациях желательно использовать слова, указывающие на ваши эмоции. При произношении аффирмаций вы должны испытывать яркие положительные эмоции. Без эмоций ваши аффирмации не будут работать. Например, Я успешный человек. Скорее всего, эта фраза не вызовет у вас никаких эмоций. А вот фраза: Я наслаждаюсь своим успехом - совсем другое дело.
6. Аффирмации должны касаться только вас, а не других людей.
7. Аффирмация должна быть вашей — выбранной специально под ваши задачи и психологическое состояние. Если аффирмация будет противоречить вашим истинным потребностям, она будет отторгнута подсознанием. В лучшем случае, вы ничего не добьетесь.

СФОТОГРАФИРУЙ ЭТО!

Мне нравится учиться!

Я с легкостью запоминаю нужный мне материал.

Я быстро всему учусь.

Я очень понятлив (-а).

У меня много способностей и талантов!

У меня отличная память!

Я талантливый и способный ученик (-ца).

У меня замечательные отношения с одноклассниками

У меня хорошие отношения с учителями.

Я верю в себя и знаю, что у меня все получится!

Я грамотно распоряжаюсь своим временем.

Я все успеваю.

Я делаю все уроки во время.

Я внимательно слушаю учителей.

Я легко усваиваю новую информацию.

Я молодец!

Я спокоен (-а) во время экзаменов и зачетов.

Я уверенно веду себя у доски.

Я достигаю успехов в учебе.

Я легко достигаю всех своих целей.

Я иду навстречу своему предназначению.

АФФИРМАЦИИ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ



Вы и еще 178 человек

Сфотографировали: Вы и
уже 237 человек

СФОТОГРАФИРУЙ ЭТО!

Я люблю учить своих учеников.

Я мотивирую и поощряю моих учеников.

Великие учителя = великие учащиеся. Я-великий учитель и великий ученик.

Я удивительный учитель, мне нравится вносить реальные изменения в жизнь моих учеников!

Сегодня мои ученики обучаются легко благодаря моей абсолютной самоотдаче.

Сегодня я даю своим ученикам все, что я могу.

Каждый день, я делюсь знаниями и делаю это с любовью.

Я люблю обучать других! Я ЗНАЮ, что я даю многое.

Я-великий учитель! И я становлюсь все лучше и лучше каждый день!

Я-великий учитель! Каждый день я стараюсь работать так, чтоб мои ученики были мне искренне благодарны.

Обучение других - больше чем работа для меня.

Мои ученики внимательно слушают меня и успешно обучаются.

Я стрессоустойчив(а).

Я получаю удовольствие от своей работы.

Я легко нахожу общий язык со своими учениками и их родителями.

Как все хорошие учителя, я могу поделиться своими знаниями с радостью.

АФФИРМАЦИИ

ДЛЯ ПЕДАГОГОВ



Вы и еще 259 человек

Сфотографировали: Вы и уже 372 человека

Уважаемые коллеги! Пользуйтесь аффирмациями!
Используйте СИЛУ СЛОВА!
Будьте счастливы! И всегда улыбайтесь!



Уважаемые коллеги!

Я верю, что информация оказалась полезной и интересной!

Уверена, что Вы собираетесь пользоваться этими методами!

Начните с себя!

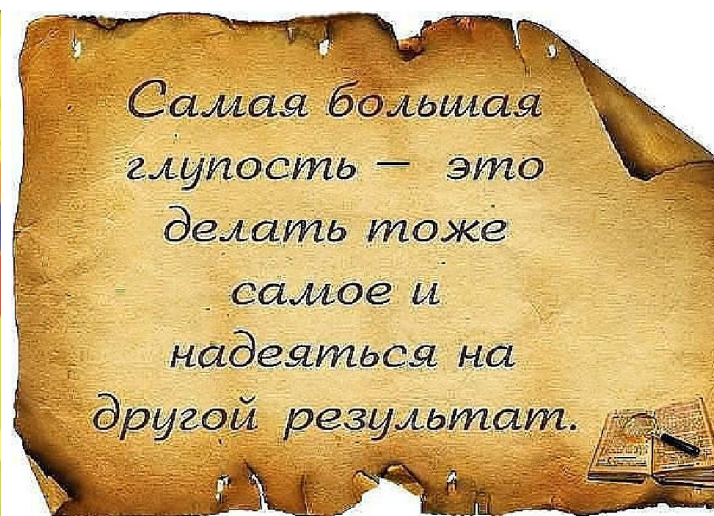
Вытяните одну из карточек с аффирмацией и чаще ее повторяйте!

А мне оставьте свой автограф в подтверждении актуальности моей статьи!

СПАСИБО!



Аффирмации можно читать, произносить вслух, петь, многократно записывать, прослушивать в голосовой записи. Например, можно распечатать и повесить на то место, которое наиболее часто попадаете вам на глаза. Хороший эффект можно получить, приклеив листочек с аффирмациями на каждую парту и начинать урок с чтения её учениками. Ежедневные занятия по 5-10 минут могут изменить вашу жизнь навсегда.



Я начинаю Новый год ПО-НОВОМУ!

Не просто ВЕРЮ, а УВЕРЕНА, что он будет действительно НОВЫМ!