Формирование позитивного отношения к жизни у учащихся

Негативное мышление основано целиком или частично на прошлом опыте личности и опыте окружающих. Любой опыт обозначен ошибками и болью. Чем опытнее становится человек, тем более его мышление становится негативным. При этом само негативное мышление создает большие проблемы в жизни личности и увеличивает свою негативную суть.

Человек с позитивным мышлением постоянно открыт к эксперименту, открыт для получения новой информации и находится в постоянном развитии. Он не имеет страхов, которые сдерживают его. Отсутствие барьеров-страхов и фокусировка на позитиве позволяют такому человеку видеть выгоду для себя даже в неудачах.

ПОЧЕМУ ПОЗИТИВНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ЖИЗНИ ТАК ВАЖНО?

Позитивное мышление вызывает позитивные чувства и эмоции: счастье, радость, удовлетворенность собой, умиротворение, в то в время как негативное мышление вызывает в основном, негативные эмоции: страх гнев, ревность, разочарование, уныние;

Положительные эмоции влияют не только на психологическое здоровье, они укрепляют иммунитет, повышая устойчивость к болезням; практикуя упражнения позитивного мышления вы сможете избавиться от ряда заболеваний, вызванных негативными установками и переживаниями;

Оптимизм заразителен – вы сумеете легче привлекать в свою жизнь нужных и более позитивно настроенных людей, что приблизит вас к достижению целей;

Позитивный настрой повышает вашу энергетику и приближает к осуществлению ваших желаний, в том время как негативное мышление запускает противоположные процессы.

Известно, что напряженное состояние возникает в связи с тем, что формируется негативное отношение к проблемной ситуации, но ситуация – это всего лишь форма существования проблемы. С помощью педагога изменив отношение к ситуации, учащийся видит перспективы, может осознать свои ресурсы.

Выстраиваются следующие шаги педагогической поддержки саморазвития личности. Их можно рассмотреть на примере неудовлетворительной оценки, полученной учащимся на контрольной работе

Шаг 1.Выявление проблемы, перевод чувственной энергии в область сознания («Ты плохо написал контрольную работу – это досадно»).

Шаг 2.Поиск совпадающих интересов («Ты неплохо написал по таким-то пунктам»).

Шаг 3.Выявление позитивного в негативном («Хорошо, что мы увидели твою недостаточную подготовку сейчас, иначе тебе было бы трудно усвоить материал к концу четверти, года и т.д.»).

Шаг 4. Ориентация на ресурсы («Подумай, по каким заданиям. темам ты готов лучше всего»).

Шаг 5.Ориентация на действие («По каким учебникам тебе будет удобнее готовиться?»).

При такой поддержке педагога расширяется восприятие пространства личностью учащегося, увеличивается ее «масштабность». Учащийся начинает принимать проблему такой, какая она есть, целостно воспринимая и проживая ее. И еще:

-обратите внимание на то, что интересует учащегося. Постарайтесь узнать, что вызывает у него интерес или что дает ему возможность быть довольным собой, особенно, если он сам этого не замечает;

-оказывайте поддержку. Вместо того чтобы упрекать учащегося за его отрицательную позицию, убедите его делиться с вами своими впечатлениями о том, почему он так чувствует себя, чем вызвано его поведение. Выслушайте рассказ о его чувствах, и проявите заботу и спокойствие, ободрите и поддержите его, все время поощряя стремление двигаться вперед. Скажите ему нечто вроде: «Давай подождем еще недельку и тогда увидим, как ты чувствуешь себя»;

-не прибегайте к штампам. Самым верным способом добиться того, что у учащегося сохранится негативная позиция, является присвоение ему штампа. Большинство из нас следует принципу: «Если ты так меня называешь, то я и буду таким». Если мне говорят, что у меня плохое отношение к окружающему, а мне это отношение нравится, то я и буду продолжать негативно относиться к жизни. В отношениях с детьми гораздо более эффективным является концентрация внимания на позитивных аспектах.

-при проведении классных часов, индивидуальных бесед акцентируйте внимание учащихся на позитивном мышлении, пусть они делятся своими достижениями (как физическими, так и моральными), способами решения сложных жизненных ситуаций и раскрывают свои ресурсы для сопротивления негативным тенденциям.

ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ: САМЫЕ ЭФФЕКТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Тут важно понимать, что негативные мысли – это наш выбор, наша вредная привычка, которую можно заменить на полезную. Упражнения на формирование позитивного мышления действуют по тому же принципу, что и физические упражнения. Для того чтобы быть в хорошей физической форме – важны регулярные, желательно ежедневные тренировки. Точно также обстоят дела и мышлением. Позитивное мышление – результат ежедневной работы над собой. По разным данным на формирование новой привычки нашему мозгу требуется от 21 до 60 дней. Практикуя упражнения, направленные на формирование позитивного мироощущения ежедневно в течение не менее месяца, позитивный настрой станет для вас привычкой.

ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ НЕГАТИВНЫХ СЛОВ

Проследите за своим и мыслями и высказываниями. Если вы часто повторяете вслух, или про себя фразы: «…я сомневаюсь», «…у меня не получиться», «мне не везет» – это явный признак преобладания негативных установок. Старайтесь менять каждое негативное утверждение на позитивное.

БУДЬТЕ БЛАГОДАРНЫ!

Это пожалуй, одно из самых мощных и эффективных упражнений. Благодарность обладает колоссальной силой. Благодарите абсолютно за все что, есть в вашей жизни, даже за трудности и разочарования, ведь они делают вас сильнее, обогащают ваш жизненный опыт. Посмотрите на свою жизнь с точки зрения того, что у вас уже есть, а не с точки зрения того, что чего не хватает.