

Родительское собрание

"Сделайте жизнь своих детей лучше!"

**По книге «Сила разума для детей»
Авторы: Джон Кехо и Нэнси Фишер**

Учитель: Писаренко В.В.

Мысль как энергия

Всё, что нас окружает: стены нашего дома, мебель, одежда, которую мы носим, книга, которую мы держим в руках, - всё это в своей основе вибрирующая энергия – это доказанный научный факт. Наши мысли тоже созданы из этой энергии и вследствие этого являются мощной силой. Они изо дня в день воздействуют на все аспекты нашей жизни.

Психологические установки ребёнка, выбор, который он делает, черты его личности, то, кем он станет, повзрослев, - всё это в конечном счёте определяется его мыслями.

В школьных программах нет такого предмета, как умение ясно и целенаправленно мыслить. Ответственность за прививание детям полезных привычек мышления ложится на родителей.

«Привычки, вырабатываемые с детства, определяют всю нашу жизнь» Аристотель

Сила слов

Правильно выбирая слова, мы помогаем детям направлять мысли в нужную сторону. Слова порождают в уме ребёнка зрительный образ, от которого он будет отталкиваться в своих действиях.

Полезное правило:

Мысленный образ создаётся последними услышанными ребёнком словами и именно на основе этого образа он будет действовать. Образы, пробуждаемые словами, гораздо важнее самих слов. И когда наши вербальные инструкции не совсем точно описывают то поведение, которого мы добиваемся от ребёнка, в его мозгу может возникнуть путаница.

«Когда о чём-то просите, будьте осторожны; вы можете это получить».

Будьте образцом для подражания

Наши мысли и убеждения в сочетании с привычными действиями- это то, что мы передаём своим детям на повседневной основе. Мы служим моделью, на которую они смотрят снизу вверх. И это может иметь как положительные, так и пагубные последствия. Хорошо, когда мы сами служим образцом поведения, которое мы хотели бы видеть в своих детях.

Но порой бывает, что вопреки своим самым благим намерениям мы внушаем детям вредные идеи. Например в тех случаях, когда мы ощущаем беспокойство и пытаемся оградиться от внушающих тревогу обстоятельств защитным барьером, мы, сами того не желая, приучаем детей бояться незнакомых ситуаций, а не преодолевать их. Напротив, когда мы сами ощущаем подъём и проявляем готовность завоевать весь мир, мы передаём эту мужественную установку и своим детям. СМИ не могут не оказывать своего положительного или отрицательного влияния на миропонимание ребёнка. Но остаётся неоспоримым тот факт, что первейшим источником информации и главной ролевой моделью для детей остаются родители.

«Дети не очень внимательно слушают старших, но не упускают ничего в подражании им» (Джеймс Болдуин)

Поэтому мы сами должны быть тем, кем хотим видеть своих детей.

Подход: «Делай то, что я говорю, а не то, что я делаю сам» - Обречён на провал.

«Самым большим подарком, который я получил от своих родителей, была их безусловная любовь и система ценностей — ценностей, по которым они жили, а не просто читали нотации.»

Колин Пауэлл

Позитивные утверждения

Техника утверждений обеспечивает ребёнка простым, но сильнодействующим инструментом, который останется при нём на всю жизнь. При постоянной практике использование утверждений в различных жизненных ситуациях войдёт в привычку, вырабатывая позитивную жизненную установку, питая надежду и уверенность.

Утверждения можно не только проговаривать; их можно написать на листе бумаги или картона и повесить на стену, можно придумать песню, зарифмовав утверждение. Вспомните, каким образом нам в голову вбивается реклама, и действуйте примерно также со своими утверждениями. Всегда старайтесь сделать так, чтобы ребёнок слышал, как вы сами пользуетесь позитивными утверждениями в различных жизненных ситуациях. Будьте примером для подражания

Помните!

1. У. - должны быть короткими и простыми.
2. У. – должны быть позитивными, направленные на решение проблемы, а не на проблему
3. Не думайте, что вы должны заставлять себя поверить в то утверждение, которое вы повторяете. Магия утверждений заключается в том, что они действуют автоматически, даже, если вы в них не верите.
4. У. следует повторять как можно чаще, пока они не станут первой мыслью, возникающей в соответствующей проблемной ситуации.

Некоторые утверждения для вас и вашего ребёнка

1. Я умный
2. Я всё могу
3. Я люблю всех
4. Я умею слушать
5. Я верю в себя
6. Я могу сделать всё, к чему приложу свои мозги
7. Я могу стать кем захочу
8. Со мной всегда случается только хорошее
9. Я всегда делаю правильный выбор
10. Мне везёт
11. Люди рады видеть меня
12. Я хороший спортсмен
13. Я сам себе добрый друг
14. Я люблю свою жизнь и она очень интересная

Здоровье

1. Я здоров и силен
2. Я в отличной форме
3. Моё тело – мой лучший друг
4. Я чувствую себя великолепно
5. Каждый день во всех отношениях я становлюсь всё лучше и лучше
6. Я спокоен и расслаблен (когда ребёнок расстроен)

Если вы приучите своего ребёнка верить, что он способен достичь любой цели, которую поставит перед собой, решить любую задачу, вы преуспеете на своём родительском поприще и окажете ребёнку неоценимую услугу»

Брайан Трейси

Визуализация

Техника визуализации – это просто создание зрительных образов желательных ситуаций. Вы представляете, что уже имеете то, что хотели бы иметь, или занимаетесь тем, чем хотели бы заниматься.

Важно помнить основные моменты:

1. Всегда визуализируйте все обстоятельства в реальном времени, что всё происходит с вами сейчас. Пользуясь воображением, вы создаёте зрительный образ и видите и чувствуете себя делающим это прямо сейчас.
2. Вкладывайте в зрительные образы побольше чувства. Чем чаще данный образ повторяется в ваших мыслях, тем сильнее он запечатлется и становится чертежом, проектом будущего реального события.
3. Всегда визуализируйте цель, как уже достигнутую. Сосредоточьтесь на конечном результате, не задумываясь о том, как это произойдёт.
4. Визуализация может выполняться как с закрытыми, так и с открытыми глазами.
5. Частое повторение образов делает их чётче и действеннее, способствует укреплению уверенности в себе, помогая детям осознанно выбирать шаги, направленные на достижение поставленной цели. Воспринимайте эти упражнения, как витамины для ежедневного употребления

Признание достоинств

Признание успехов – это техника, помогающая ребёнку осознать себя достойным и особенным. Если ребёнка любят безо всяких условий и признают его успехи, то он ощущает достаточную внутреннюю уверенность, силу и обладает необходимым мужеством, чтобы не бояться двигаться навстречу незнакомым непредсказуемым ситуациям. Начинать признавать успехи ребёнка можно и должно с самого рождения и продолжать это делать на протяжении всей его жизни.

Расскажите своему ребёнку, какой он особенный и как сильно вы его любите. То воздействие, которое наши мысли, чувства и слова оказывают на подсознание ребёнка, нельзя недооценивать. *«Истинное самоуважение возникает тогда, когда человек чувствует, что любим».* (Пол Колмен)

И способность оказывать такое воздействие даёт родителям и воспитателям великолепную возможность ещё в самом раннем возрасте «впечатать» в мозг ребёнка позитивное и долговечное чувство собственного достоинства, которое позволит преодолеть любые преграды на жизненном пути, с достоинством пережить любую критику и любые неприятности.

Список достоинств

1. Я хорошо езжу на велосипеде.
2. Я хороший друг.
3. Я не забываю покормить кошку и собаку.
4. Я хорошо рисую лошадей.
5. Я хорошо пою
6. Я хорошо читаю
7. Я хорошая помощница
8. Я хорошо играю в футбол

искоренение негатива

Негативные мысли могут возникать откуда угодно и быть о чём угодно. Даже самый позитивно мыслящий ребёнок порой тревожится; что же тогда говорить о ребёнке с негативными установками, который в тревогах живёт постоянно. Тревоги слишком часто становятся самореализующимися пророчествами: они притягивают в нашу жизнь именно то, чего мы больше всего боимся. Такова жестокая реальность негативного мышления. Те образы, негативные или позитивные, которые большую часть времени заполняют наше воображение, имеют тенденцию осуществляться. Поэтому так важно уметь искоренять в себе негативные мысли. Помогая детям разобраться в их чувствах и понять последствия их мыслей, вы способствуете их эмоциональному росту. Важный шаг в искоренении негативных мыслей – научить ребёнка различать мысли позитивные и негативные. Простой наводкой для них может служить вопрос: **«Что я чувствую?»** Позитивные мысли делают нас счастливыми и довольными собой. Негативные возбуждают чувство неуверенности, печали, неудовлетворённости.

Надёжные методы искоренения негативных мыслей

1. Переключение
2. Конструктивная деятельность
3. Изменение сценария
4. Пушечное ядро
5. Метод «Противоположной мысли»
6. Использование позитивных утверждений

«Самое прекрасное зрелище на свете — вид ребёнка, уверенно идущего по жизненной дороге после того, как вы показали ему путь».

Конфуций