



Образовательный форум «Универсум». Аффирмация как форма эффективной квик-настройки.

Подготовил педагог-психолог Круглая Е. А.

О пользе чтения знает практически каждый, но далеко не все понимают, как заставить себя читать постоянно, не теряя энтузиазма. А сделать это не сложно, главное себя мотивировать. Если человек умеет находить мотивацию, то процесс чтения всегда доставляет удовольствие. И уже не так важно, читаете ли вы для себя, своих маленьких или повзрослевших детей, а иногда и для своих родителей.

Вот какие мотивации мы с коллегами нашли для себя, может быть для вас они тоже окажутся полезными.

А если есть сложности с поиском мотивации, то можно использовать квик-настройку.

В переводе с английского языка «квик» означает быстрый. Квик – настройка – быстрая психологическая индивидуальная настройка на успешную работу или выполнение какой-то деятельности.

Способы внедрения квик-настройки могут быть разными – эпизодическими или систематическими.

Систематическое внедрение данной технологии дает положительный эффект.

Для положительной настройки используется такая форма, как аффирмации. Аффирмации (от лат. подтверждение) – это убеждающие высказывания, содержащие вербальную формулу, при многократном повторении закрепляющую в подсознании человека установку на положительные перемены в его жизни, способствуя улучшению его психоэмоционального фона.

Родители могут получать такие аффирмации один-два раза в месяц.

Аффирмации:

- Мои отношения с моим ребенком важны, и я легко высвобождаю время, чтобы побыть с ним.
- Я образец для своих детей. Я вечный источник вдохновения и мотивации своего ребенка.
- Мой ребенок уникален. Я создаю ему пространство, необходимое для процветания.
- Я делаю все возможное, чтобы мои дети стали хорошими людьми

Их надо размещать на видном месте и многократно повторять. Аффирмации обладают магической силой, стоит только попробовать.

Это общие аффирмации для родителей. Можно создать личные аффирмации, исходя из индивидуальных особенностей и потребностей. Но при этом нужно придерживаться определенных правил.

Правила аффирмаций:

1. Утверждение должно быть сформулировано как факт в настоящем времени.
2. Используются только позитивные слова, без негативных утверждений, она должна рождать позитивные эмоции, радость, без отрицания и частички не.
3. Должна быть краткой, и в тоже время яркой и образной.
4. Должна быть конкретной.

В ходе сегодняшней совместной работы каждая из нас создала персональную аффирмацию для успешной квик-настройки на семейное чтение. Давайте посмотрим, что у нас получилось.

Эти аффирмации обеспечивают одну квик-настройку – на развитие семейного чтения, но вы видите, что содержательно они разные и индивидуальные. Попробуйте и вы!

Дети становятся читателями на коленях своих родителей.

Жизнь должна быть наполнена книгами, которые наполнены жизнью.

Мой ребенок любит слушать мой голос, поэтому я всегда читаю ему перед сном.

Я слушаю своего ребенка, а он слушает меня, когда я читаю ему книги.

Я читаю своему ребенку ежедневно, обогащая его внутренний мир.

Я пример для своего ребенка, я читаю сама и читаю ему каждый день.

Я строю позитивные отношения со своим ребенком, он успокаивается, когда я читаю ему книги.