

Формирование позитивного мышления у детей и взрослых

Многим знаком стишок: «Кто не мыслит позитивно, тому в жизни жить противно. Не приходит счастье в дом... там, где ноют день за днем». Автор неизвестен, но замечание его вполне справедливо. Так что же такое позитивное мышление и как научиться мыслить позитивно?

Позитивное мышление – это способность видеть положительные стороны в сложных и даже негативных ситуациях. Оно позволяет человеку быть независимым от обстоятельств, научиться управлять своим поведением и образом мыслей. Позитивное мышление связано с решением внутренних проблем, умением человека контролировать свои эмоции, мысли, действия. Оно является важным фактором психологического и физического здоровья.

Различные исследователи, характеризуя позитивное мышление, употребляют следующие близкие по содержанию термины: гармоничное, саногенное, рациональное, оздоравливающее т.д.

По мнению Ю.М. Орлова, доктора психологических наук, профессора педагогики, психологии, философии, позитивное мышление – особый вид мышления, обладающий рядом специфических признаков. Такими признаками являются: позитивное восприятие себя и окружающих, положительная Я-концепция, направленность на конструктивное решение проблем, высокий уровень эмоциональной грамотности и эмоциональной саморегуляции, а также наличие позитивных жизненных перспектив.

Проблема развития позитивной направленности мыслительной деятельности школьников для нашей страны на сегодняшний день является актуальной и малоразработанной.

Младшие школьники

Результаты исследований у учащихся уровня развития позитивного мышления показал, что у большинства младших школьников невысокий уровень развития позитивного мышления, при этом в большинстве исследований наблюдается отрицательная динамика его проявления от первого класса к четвертому. Исследования проводились в школах Санкт-Петербурга, Пскова, Ярославля, Барнаула.

Полученные результаты подтверждают необходимость специальной работы по развитию и укреплению позитивного мышления у учащихся. В силу возрастных особенностей младший школьный возраст наиболее благоприятен для этого. Ученики 1-4 классов доверчивы, эмоциональны, пластичны. Кроме всего, младшие школьники уже достаточно подготовлены к формированию позитивного мышления и соответствующего ему поведения. Этому способствуют следующие умения ребенка: повышение с каждым годом уровня саморегуляции поведения, повышение уровня речевого развития, становление словесно-логического мышления, умение соотносить воспринимаемую информацию с тем, что должно быть.

Формировать позитивное мышление, по мнению Орлова Ю.М., важно успевать начинать тогда, когда ребенок осознает свои эмоции, когда ментальный механизм, вырабатывающий ту или иную эмоциональную реакцию, еще не стал автоматизмом, т.е в возрасте 9-10 лет. Поэтому уже в начальной школе важно показать ребенку, что смысл одного и того же события меняется в зависимости от вида мышления – позитивного или негативного.

У младших школьников для развития позитивного мышления можно использовать игры, упражнения, содействующие развитию эмоциональной грамотности, эмоциональной саморегуляции. Посредством ролевых игр, проигрывания этюдов, анализа конкретных ситуаций необходимо развивать способность конструктивно решать проблемы, формировать у учащихся навыки эффективного жизненного планирования.

Подростки

В жизни подростков позитивное мышление выполняет очень важные функции и является залогом нервно-психического здоровья. Оно не только укрепляет психическое и физическое здоровье, способствуя дальнейшему развитию личности; оно предполагает использование адекватных способов реагирования и поведения, что позволяет подростку адаптироваться в современном динамичном мире. Так же позитивное мышление участвует в формировании активной жизненной позиции личности, не позволяя ей подвергаться влиянию неблагоприятных жизненных обстоятельств и негативных эмоций.

Подростковый период характеризуется проявлением талантов, поиска самого себя, своего внутреннего “Я” и формированием у каждого собственных представлений об окружающем мире, свободой выбора формы образования, самостоятельностью.

Для подросткового возраста характерно направленность поиска на собственную личность, самоисследование и самоанализ, на развитие самопознания и сознания. В связи с этим формой работы с подростками являются различные занятия (классные часы, уроки психологии, социально-психологические тренинги, круглые столы, ролевые игры), направленные на развитие самосознания, как внутреннее освоенного опыта социальных отношений, позволяющего глубже понять других и себя.

Развивать позитивное мышление у подростков можно посредством анализа фильмов, художественных произведений, игр, релаксационных упражнений. Большое значение в формировании позитивного мышления подростка играет пример авторитетного человека. Этот факт говорит о необходимости развития позитивного мышления у родителей и учителей.

Взрослые

«Человек всегда получает от жизни то, что ожидает.

Или получает подтверждение своих опасений»

Человек с позитивным мышлением – это не слепой оптимист. А скорее уверенный в себе реалист. Потому что ожидание позитивных событий в своей жизни приводит к их исполнению, не только благодаря силе мыслей человека, а его действиям, силе духа. Здесь очень важно не путать позитивное мышление с бездумным ожиданием подарков судьбы.

Если Вы твердо решили преобразовать собственную жизнь с помощью позитивного мышления, вот несколько практических рекомендаций как начать делать это.

В течение 7 дней постарайтесь мыслить только в позитивном ключе. Что бы с Вами не происходило, вы все равно старайтесь увидеть положительное.

Быстро отсекайте все негативные мысли. Не позволяйте негативным мыслям захватить вас более чем на 30 сек. Скажите себе – да, это случилось, и на этом остановитесь. Затем переходите к рассмотрению ситуации с более рациональной позиции – что можно предпринять и как сделать это наилучшим образом.

Ограничьте общение с неприятными людьми.

Старайтесь общаться больше с людьми позитивного настроения и склада ума. Учитесь у них, как они справляются с ежедневными заботами, проблемами.

Научитесь проигрывать разные варианты поведения.

Разрушайте стереотипы.

Признайте и примите ограничения.

Планируйте заранее и ставьте реальные достижимые цели.

Правильно и активно отдыхайте.

Научитесь методам релаксации