**Методическая разработка: «Аффирмации как средство коррекционного воздействия на детей с ОВЗ»**

**Что такое аффирмация**

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.).

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

##  Какое воздействие оказывают аффирмации

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

* Мысле-образы воплощаются в реальном мире в виде ситуаций и обстоятельств, которые приводят к исполнению желаемого (очень сложно);
* Работа с аффирмацией – процесс переубеждения себя;
* Подобное притягивает подобное;

 Аффирмации направлены на работу с подсознанием. Логически каждый понимает, что хочется быть любимым и любить, хочется иметь много денег и успех в жизни, крепкое здоровье и свободное время. А практически – не у каждого это есть. Потому что, больше всего в нашу жизнь вкладывает подсознание.

Вы получаете то, на чем концентрируетесь. Очень часто люди постоянно гоняют у себя в голове негативные мысли. Я не смогу, меня никто не любит, все на меня смотрят с осуждением, этот мир несправедлив, никому нельзя верить, я некрасивая, я выгляжу глупо, мне не хватает денег, я опять не справился и т.д. и т.п. Эти мысли не только портят настроение, они меняют жизнь в худшую сторону.

 Все ментальные установки человека хранятся не только в его сознании и подсознании, но и в его ауре. На тонком плане установка видится в виде некоей конструкции или энергетического сгустка, внедренного в ментальное тело. Можно увидеть, как ментальное тело практически любого человека обвешано установками, как новогодняя елка игрушками.
(Для справки: ментальное тело — одно из тонких тел (слоев) ауры 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. Мы носим в себе очень много позитивных или негативных родительских установок. 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.

 Чем опасна негативная установка? 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.

 Например, у человека внедрена установка «Меня никто не любит». И вот он встречает человека, который проявляет к нему добрые и светлые чувства. Что думает бедняга? Ведь у него установка, что его нельзя любить. Он решает для себя, что тот другой — обманщик, притворяется или издевается над ним. И быть может, имеет в отношении него корыстные намерения. Что делает бедолага? Он сбегает из этих отношений или ведет себя таким образом, чтобы тот другой скорее в нем разочаровался. И тогда все встало бы на свои места. Я же говорил, что меня никто не любит!

 Но как же можно бороться с негативными установками? Вот для этого и нужны аффирмации.

 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.

   Учащиеся коррекционных школ, имеют ограниченные возможности здоровья, с детства окружены негативными установками по поводу всей своей жизни, здоровья, образования, самореализации. И, попадая в школу, начинают реализовывать заложенную «программу». Перестроить подсознание намного сложнее, чем научить чему-то. Необходимо, чтобы в процессе «перепрограммирования» ученика участвовали все окружающие его, и он сам.

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.

В младшем и среднем звене делать себе заданные установки осознанно, скорее всего, ученики не смогут. На помощь может прийти педагог. Ежедневными позитивными утверждениями он может многого добиться. Например, шалуну стоит говорить, что он совершил плохой поступок, но на самом деле он *добрый* мальчик (девочка) и любит своих друзей. В следующий раз сказать, что он просто забыл, что *он добрый* мальчик и любит своих друзей. Повторять это многократно и ежедневно, убежденно и уверенно.

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

**Есть несколько основных правил для создания аффирмаций:**

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 — подобранной 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.

Аффирмации можно читать, произносить вслух, петь, многократно записывать, прослушивать в голосовой записи. Например, можно распечатать и повесить на то место, которое наиболее часто попадается вам на глаза. Хороший эффект можно получить, приклеив листочек с аффирмациями на каждую парту и начинать урок с чтения её учениками.

Ежедневные занятие по 5-10 минут могут изменить вашу жизнь навсегда.

**Ниже приведены примеры позитивных аффирмаций, составленных мной и взятых из Интернета**

— Меня любят, и я нужен. Мои родите­ли меня обожают. Мои родители гордятся мной. Я люблю себя. Я умный и сообрази­тельный. Я всегда здоров. У меня много друзей. Я умею любить. Я добрый и любя­щий. Я умею заботиться о себе. Я заслу­живаю самого лучшего. Я прощаю всех, кто обидел меня. Я прощаю самого себя. У меня все хорошо. Я люблю свои глаза. У меня великолепное зрение. Я хорошо ви­жу в любом направлении. Я с любовью ог­лядываюсь на свое прошлое, гляжу в нас­тоящее и будущее. Я теперь гляжу на все по-новому. Во всех и во всем вижу только хорошее. Я строю жизнь, на которую мне приятно смотреть. Мои глаза острые, красивые.

(взято : **Юферева Ирина** учитель начальных класс, личная страничка в Интернете : <http://numi.ru/1553>)

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.

Источники: <http://gobovalu.blogspot.com/p/blog-page_17.html#ixzz2HHoeqVnC>

<http://www.arcanes.ru/publ/razvitie/korrekcija_situacii/affirmacii/10-1-0-46>

<http://www.numi.ru/fullview.php?id=4535>