

Натали Грэй

Позитивные  
аффирмации для  
детей в возрасте от  
5 до 18 лет

Натали Грэй

**Позитивные аффирмации для  
детей в возрасте от 5 до 18 лет**

«Автор»

2026

**Грэй Н.**

Позитивные аффирмации для детей в возрасте от 5 до 18 лет /  
Н. Грэй — «Автор», 2026

Эта книга — практическое руководство для родителей, которые хотят помочь ребёнку выстроить здоровую самооценку через позитивные аффирмации. Вы узнаете, как составлять поддерживающие фразы по простым правилам: от первого лица, в настоящем времени, короткие и правдоподобные. В книге — десятки готовых примеров для разных ситуаций: учёба, спорт, общение со сверстниками, освоение новых навыков. Отдельный раздел посвящён тому, что делать, когда ребёнок отказывается верить в аффирмацию: как мягко обсудить его сомнения, признать трудности и вместе найти формулировку, которая звучит честно.

© Грэй Н., 2026

© Автор, 2026

## Натали Грэй

# Позитивные аффирмации для детей в возрасте от 5 до 18 лет

Ваш ребёнок приходит из школы, скидывает обувь и падает лицом вниз на диван. День в школе выдался тяжёлым. Он думает, что никто не хочет с ним дружить, и уверен, что провалил контрольную.

Он говорит вам, что учительница по математике будет его ненавидеть, когда увидит оценки. Он не хочет идти в школу на следующий день — уверен, что там всё будет так же плохо, как и вчера.

Ваша дочь-подросток за ужином рассказывает, что поссорилась с лучшей подругой. К тому же у вас складывается впечатление, что она переживает из-за своей внешности.

Она сама на себя не похожа: много времени проводит в своей комнате и почти не разговаривает с остальными членами семьи.

Ваш четырёхлетний сын хочет быть самостоятельным, но злится, когда у него не получается справиться с какими-то делами — например, одеться самому или порезать что-нибудь ножницами. Он может швырять вещи или кричать, когда не может разобраться сам. Ещё он расстраивается, потому что не может бегать так же быстро, как другие дети, или делать то, что умеют его старшие братья и сёстры.



Всё это — примеры того, с чем действительно могут столкнуться ваши дети и что они могут чувствовать. В жизни непросто разобраться. С самого рождения и до старости жизнь

подбрасывает нам множество трудностей и огорчений. То, как мы реагируем на эти трудности и что думаем о самих себе, сильно влияет на то, как мы их преодолеваем.

Как показать ребёнку, что он достойный, замечательный, красивый и ценный? Как научить его, что он важен и любим, даже если он сталкивается с неудачами, совершает ошибки или испытывает неуверенность в себе?

Позитивные аффирмации — это инструмент, которому вы можете научить своих детей: он поможет им справляться со всеми этими вещами.

Есть чёткие доказательства того, что аффирмации (слова или фразы с позитивным посылом) помогают укрепить самооценку, чувство собственной ценности, мотивацию, поддерживают психическое здоровье, влияют на поведение, образ мышления и не только.

В этой электронной книге вы найдёте массу информации о позитивных аффирмациях: что это такое, какова их история и научная основа, почему они важны, как работают и как вы можете внедрить их в жизнь своего ребёнка уже сегодня.



Что  
такое  
позитивные  
аффирмации?

Позитивные аффирмации — это мысли или фразы, которые противостоят негативным. Идея в том, что, повторяя или обдумывая позитивные мысли, можно на самом деле влиять на негативные мысли, привычки, поведение и многое другое.

Представьте на секунду ребёнка, который только что сыграл свою первую в сезоне игру в бейсбол. Он каждый раз промахивался, когда выходил отбивать мяч, всё время стоял в аут-филде, а в тот единственный раз, когда мяч летел к нему, он его не поймал.

Скорее всего, после первой игры он будет чувствовать себя довольно плохо. Его уверенность в себе может пошатнуться, и он даже захочет бросить занятия. Он может начать плохо думать о себе и сравнивать себя с другими игроками, которые выступили лучше.

Вместо того чтобы заикливаться на своих неудачах, он может использовать позитивные аффирмации, чтобы перенаправить ход своих мыслей.

Вместо фразы «Я неудачник в бейсболе» он может сказать: «Я могу учиться на своих ошибках».

Ещё он может сказать: «У меня отлично получается подбадривать других ребят в команде».

Или: «Сегодня у меня не задалось, но в следующий раз у меня получится лучше».

Или: «С практикой я стану лучше».

Такие позитивные аффирмации — способ перенаправить негативные или бесполезные мысли во что-то более продуктивное. Они превращают «Я не могу» в «Я могу попробовать ещё раз».

Позитивные аффирмации — ещё и способ приблизить то, чего хочется добиться. Например, ребёнок может сказать: «Я хорошо играю в бейсбол». Даже если в тот вечер он играл плохо, многократное повторение фразы «Я хорошо играю в бейсбол» может укрепить его уверенность и мотивировать стать лучшим игроком.

Хотя позитивные аффирмации часто ассоциируются с нью-эйдж-культурой, сами идеи имеют гораздо более давнюю историю. Чтобы лучше разобраться в аффирмациях, давайте посмотрим, какая наука и история стоят за ними.

История

и

наука

о

позитивных

аффирмациях

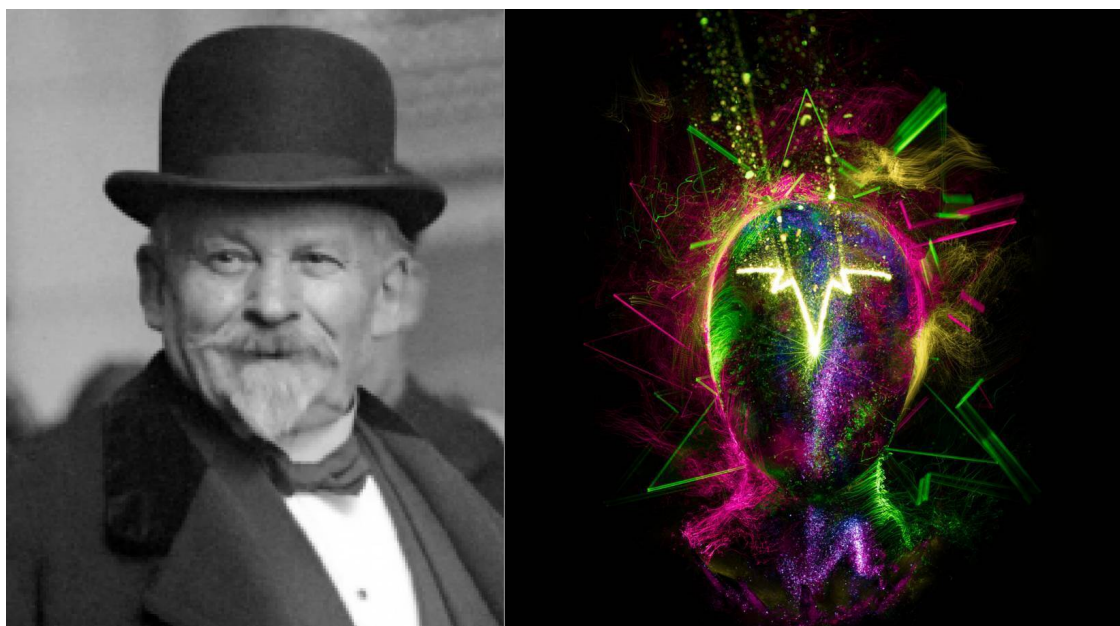
Позитивные аффирмации появились очень давно — ещё тогда, когда люди верили, что их внутренние мысли способны менять внешний мир. Это представление сохранялось на протяжении веков: люди всё больше убеждались в том, что внутренние мысли могут менять наши ощущения и взгляд на мир.

Эмиль

Куэ,

«отец»

аффирмаций



В начале XX века Эмиль Куэ был французским психологом и фармацевтом. Сегодня его называют «отцом» аффирмаций — из-за его ранних работ в этой области.

Приписывают Куэ такую фразу: «Когда вы верите, что властны над своими мыслями, вы действительно становитесь их хозяином».

Изначально Куэ учился у врача по имени Амбруаз-Огюст Льебо, который верил в силу гипноза. Куэ помогал работать в гипнотической клинике в Нанси под руководством Льебо. Хотя позже Куэ отказался от традиционного гипноза, он использовал отчасти схожие приёмы — но в состоянии бодрствования.

Он разработал метод психотерапии, который назвал «сознательным самовнушением», и учил своих пациентов повторять фразу: «С каждым днём во всех отношениях я становлюсь всё лучше и лучше». Эту практику впоследствии стали называть «куэизмом».

Бендлер

и

нейролингвистическое  
программирование

В 1970-х годах Ричард Бендлер и Джон Гриндер основали направление, известное как «нейролингвистическое программирование» (НЛП).

В одном из интервью Ричард Бендлер так описал НЛП: «НЛП — это изучение успешного поведения, и я имею в виду не только внешнее поведение, но и внутреннее. Те модели мышления, которые приводят к успеху».

То есть вместо того чтобы выявлять патологические проявления или разбираться, что послужило причиной тех или иных проблем в прошлом — как это делает психолог, — мы создаём модели. Это просто описание того, как человек думает и действует, чтобы добиться успешного результата. Мы берём эту модель у одного человека и учим другого действовать так же».

Ключевой элемент НЛП — внутренний диалог. Это те мысли, которые вы про себя думаете о себе и о мире, с которым взаимодействуете. Цель НЛП — перепрограммировать работу сознательного и подсознательного ума.

Повторение позитивных аффирмаций — одна из практик НЛП, потому что она перестраивает работу мозга.

Клод

Стил  
и  
теория  
самоутверждения

В 1988 году социальный психолог Клод Стил опубликовал анализ под названием «Психология самоутверждения: поддержание целостности личности».

Стил — один из основоположников теории самоутверждения, на него часто ссылаются.

По сути, Стил считал, что люди хотят видеть себя хорошими, добродетельными, нравственными и ценными. И когда этот взгляд на себя оказывается под угрозой либо когда их самоидентификация ставится под вопрос, они переключаются и самоутверждаются каким-то другим способом. Идея в том, что даже если человек считает, будто его целостность или самооценка страдают в какой-то одной области — или если кто-то задел его именно в этой области, — он может найти утешение в осознании того, что хорош в чём-то другом.

В примере, который приведён раньше, про мальчика, который неудачно сыграл в бейсбол, он может самоутвердиться, сказав себе: пусть он не лучший в бейсболе, зато преуспевает в других сферах — например, в математике, баскетболе или творческом письме. То, что у него не получилось в бейсболе, не значит, что он ничего не стоит или лишён талантов во всех областях своей жизни.

Джеффри  
Коэн  
и  
Дэвид  
Шерман  
и  
теория  
самоутверждения

Психологи и профессора Стэнфордского университета доктор Джеффри Коэн и доктор Дэвид Шерман развили идеи Клода Стила.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.