

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

<https://litres.ru/74413202>

SelfPub; 2026

Аннотация

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.

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, ко-

гда 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 аутфилде, 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 по-

вторять 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 бейс-

боле, 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.