



Психологическая аптечка для родителей и педагогов

Сила слов — не метафора



*подготовили
педагоги-психологи
Соколова О.С.
Орехова И.В.*

Мы живем среди людей, постоянно общаемся при помощи слов. Выражаем словами свои эмоции, мысли, чувства, просьбы...



Слова мы слышим всюду – по телевидению, радио, в кабинете, в столовой, в транспорте и т.д. Некоторые слова мы пропускаем мимо ушей, а некоторые остаются в нашей памяти. Обладая невидимой силой, они воздействуют на нас, влияют на ход нашей жизни. А мы даже и не задумываемся об этом. Что за сила таится в словах? Что такое слово?



Что есть СЛОВО?

СЛОВО – название всего, с чем мы встречаемся в жизни: любой предмет, любой признак, любое действие. Ведь чтобы о чем – то говорить и даже думать, надо это как-то называть, именовать.



Современная наука доказала, что слово – это материальный носитель информации, мощное энергетическое оружие. Академик Вернадский, выдающийся философ и естествоиспытатель в 40-х годах XX века доказал, что, помимо атмосферы, стратосферы, гидросферы и биосферы, у Земли есть ноосфера – энергетическая оболочка, образуемая из коллективных мыслей человечества.

Люди зачастую не понимают, что в зависимости от того, какие слова они произносят, так и складывается их жизнь. Изменив свой лексикон, можно изменить свою жизнь.



В чем заключается сила воздействия слова?

Отношения людей друг к другу складываются в результате общения, главным образом через слово. Хорошим словом мы принесем человеку радость, заставим поверить в себя, улучшим здоровье, принесем счастье. Но бывают ситуации, когда одно плохое слово, сказанное в гневе, разрушает хорошие отношения и люди становятся чужими друг другу.



«Слово способно как излечить,
так и убить»



Необдуманное, жестокое слово может стать причиной трагедии...



Слова — упаковка для эмоций

"Слова ранят" — это не просто метафора. Исследования показывают, что, когда люди слышат или читают такие слова, как "досаждать", "мучить", "изнурительно", у них активизируется участок мозга, который хранит воспоминания о болезненных переживаниях.



Сохранение болезненных переживаний в виде воспоминаний могло быть эволюционной стратегией. Слова и образы оживляют в голове воспоминания о пережитой боли, тем самым заставляя нас избегать того, что они описывают. Если бы этого не было, мы бы не могли учиться на опыте.



Рекомендации:

- 1. Наблюдайте за своей речью. И вы поймете, что вызывает раздражение у вас, что не нравится собеседнику, в каком месте беседы наступает непонимание.**
- 2. Собеседник всегда прав. Примите это как истину, как приняли лозунг «Клиент всегда прав» продавцы и менеджеры супермаркетов. И в ответ на странные или непонятные заявления собеседника скажите себе: «О, как это занятно! Под таким углом зрения я еще на это никогда не смотрел!»**
- 3. Избегайте использования глаголов в повелительном наклонении. Употребляйте, например, слово «присаживайтесь» вместо «садитесь». Сделать это легко, наблюдая за своей речью.**





Рекомендации:

4. Наблюдайте за речью других людей. Человек, пытающийся вызвать у нас определенную реакцию, например унижить, использует тот «красный флажок», который вызывает у него самого ту же реакцию. Это позволит вам услышать и осознать «красные флажки» собеседника.

5. Постарайтесь убрать «красные флажки» из своей речи. Это будет способствовать улучшению взаимоотношений в различных ситуациях общения. «Красные флажки» оказывают влияние и на собеседника, и на говорящего. То есть когда человек дает нам оценку, додумывает что-то за нас, дает указания или угрожает нам, имейте в виду — это тот фактор, который воздействует на него самого, вызывая негативные реакции. Убрав провоцирующий фактор из своей речи, вы будете удивлены, насколько приятнее и спокойнее станет общение с ранее раздражавшими вас людьми.





Рекомендации:

6. Избегайте споров. В них не рождается истина. У каждого человека свое восприятие мира, своя правда. Даже физический мир, который мы привыкли считать объективно существующим независимо от нашего сознания, невозможно описать с точки зрения одной теории.

7. Пользуйтесь шаблонами фраз, если общение вызывает у вас затруднения. Отрепетируйте их произнесение и используйте в ситуациях, так же как вы используете слова приветствия и прощания.

Шаблоны искренних фраз

- *Вы ведь меня знаете не первый год.*
- *Умным людям проще договориться.*
- *Считаю, мы с вами договорились.*
- *Даже не знаю, говорить или нет...*



Шаблоны искренних фраз

- *Да что вы!*
- *Да ладно!*
- *Даже так?*
- *В этом моя слабость.*



Всё плохо...

Это невозможно...

Нет выбора...

А задумывались ли вы о том, сколько ненужных и вредных слов в вашем лексиконе?

Как всегда...

Я не умею...

Всё нормально...



Нет выбора — вы сами же отрубаете пути решения проблемы, не желая делать выбор и принимать ответственность за него.



Это невозможно. Удивительная фраза! Откуда нам знать, что возможно, а что нет? С четкой позицией «это невозможно» легче жить — можно оставить все, как есть, можно в упор не замечать хороших возможностей, можно ничего не делать — ведь это невозможно.

Я не умею. Не умеете — научитесь! Не знаете — узнайте! Не умея, к примеру, плавать, вы никогда не ощутите, каково это окунаться в воду, грести и плескаться и получать от этого приятные эмоции. Получается, говоря «я не умею» вы лишаете себя всей полноты жизни и новых возможностей.



Опять нет денег/ все плохо/ я один/ ничего не получается — вы запускаете круговорот проблем в своей жизни. Ключевое слово «опять».



У меня все нормально. Нормально — это никак. Это ни хорошо, ни плохо. Это отсутствие развития и роста. Никогда не позволяйте себе жить в нормальном доме, ездить на нормальной машине и одеваться в нормальную одежду.

Я не хочу, но меня заставляют. Вспомните, как часто Вы употребляете в своей речи следующие слова — надо, обязан, должен, проблемы? А ведь это самые настоящие слова-программы! Тем самым Вы говорите себе: «Моя жизнь — беспросветна и печальна. Я, как раб на галерах, должен грести и грести».



Положительные изменения в мире, гармония и порядок, к которым мы так стремимся, начинаются со слов, которые мы ежедневно произносим. Слова порождают состояние и настроение, настроение порождает отношения, отношения помогают строить мир, в котором мы живем.





Познакомьтесь и попробуйте на себе методику Луизы Хей «АФФИРМАЦИИ»

Аффирмации — короткие фразы, которые создают позитивный психологический настрой. С их помощью возможно изменить отношение к самому себе. Аффирмации меняют мышление и помогают избавиться от негативных установок. Кодовые фразы нужно повторять много раз и каждый день. Чем чаще вы будете произносить их, тем эффективнее они будут работать.



Просто начинайте и заканчивайте каждый день с прочтения фраз, которые вы увидите далее



«АФФИРМАЦИИ»

«Счастье в мелочах жизни»

**«Самое важное – сохранять оптимизм и позитивный
настрой»**

«Будь счастлив сегодня»

«Будь благодарен за жизнь»

«Жизнь полна счастья»





«АФФИРМАЦИИ»

«Жизнь как приключение»

«Я архитектор своей жизни. Я создатель моей реальности»

«Жить легко»

«Мне нравится жить в гармонии с миром»

«Меня ждет самый лучший день»



«АФФИРМАЦИИ»



«У меня все хорошо, и с каждым днем моя жизнь становится еще лучше»

«Я мыслю позитивно и создаю для себя прекрасную и успешную жизнь»

«У меня есть знания, чтобы принимать разумные решения для себя»

«Я осознаю свою ценность, моя уверенность растет»

«Меня окружают позитивные и понимающие люди, которые верят в меня»



«АФФИРМАЦИИ»



«У меня есть все, что мне нужно, чтобы сделать сегодняшний день отличным»

«Моя жизнь прекрасна, и я делю ее с людьми, которых люблю»

«У меня много энергии»





«АФФИРМАЦИИ»

«Я становлюсь здоровее с каждым днем»

«Я просыпаюсь каждый день, чувствуя себя отдохнувшей и полной энергии»

«Я наполняю свое тело и разум позитивными мыслями»

«Каждая клетка моего тела сбалансирована»





«АФФИРМАЦИИ»

«Моя иммунная система сильна и защищает меня»

«Я живу в полную силу»

«Я всегда притягиваю только хорошее и имею в своей жизни самых лучших позитивных людей»

«Я магнит, притягивающий счастье, любовь, здоровье и процветание»

«Я преодолею все препятствия с легкостью»



«АФФИРМАЦИИ»



«Моя работа, учеба приносит мне счастье и удовольствие»

«Сегодня мой день, мне улыбается удача»

«Мои мысли и мечты всегда сбываются»

«Я ожидаю успеха в любой ситуации»

«Я знаю, что удача будет всегда следовать за мной»





«АФФИРМАЦИИ»

«Успех – это мое ежедневное состояние, которое приносит радость»

«Моя удача помогает встречать полезных людей по жизни»

«Я с радостью встречаю этот самый удачный день»

«В этом мире я чувствую себя в безопасности»

«Я обладаю особенными талантами и умело использую их во благо себе и другим»

«Я готов прощать»



«АФФИРМАЦИИ»



«Каждая моя мысль создает мое будущее»

«Я оказываю положительное и вдохновляющее влияние на людей, с которыми взаимодействую»

«Мне даны бесконечные таланты, которые я начинаю использовать сегодня»



«АФФИРМАЦИИ»



***«Счастье — это выбор, и сегодня
я выбираю быть счастливым»***





Источники информации:

1. https://dzen.ru/a/Yp8Mi4XBRhhnNm_S
2. <https://nauka.tass.ru/nauka/13323775>
3. <https://monocler.ru/sila-slova-kak-drugie-vliyayut-na-nash-mozg/>
4. <https://blog.studylie.ru/tajnaja-sila-slova/>

