**Аффирмации**

Причиной большинства трудностей, с которыми мы сталкиваемся ежедневно, является инертность нашего мышления. Мы, встретившись с затруднениями, акцентируем на них излишнее внимание и, вместо того, чтобы разобраться в причинах их возникновения и успешного их преодоления, зацикливаемся на возникшей проблеме, самостоятельно подрывая уверенность в собственных силах. Со временем это не может не сказаться на общем восприятии действительности. Мы сами себе создаём рамки, за которые со временем просто даже не пытаемся выйти. Устоявшаяся уверенность, что это слишком сложно, что это выше наших сил и что внешние обстоятельства не способствуют достижению желаемого, лишают нас сил и желания что-либо изменить. Именно эти механизмы и использует техника аффирмаций. Обеспечивая постоянное позитивное воздействие на нашу психику, они позволяют полностью перестроить мышление на положительный лад.

Аффирмации - это популярная современная методика положительного изменения своей жизни, основанная как на древних знаниях, так и на новейших психологических исследованиях. Миллионам людей во всём мире аффирмации помогли добиться желаемого, изменить себя и окружающий мир для скорейшего достижения желаемых целей.

Позитивный настрой должен стать нормой жизни! Придумайте сами то, что нужно вашим детям. Важно, чтобы они знали, что родители всегда на их стороне и всегда имеют в запасе подходящую аффирмацию, которая наполнит их силой, радостью и уверенностью. Внушайте им любовь, бодрость духа, спокойствие в любой жизненной ситуации, веру в себя.

Вот примерный список аффирмаций, которые вы можете использовать вместе со своим ребенком:

* «Я могу добиться всего, чего захочу»
* «Я- хороший друг»
* «Мне всегда везет»
* «У меня много друзей»
* «Я все могу»
* «Я -умный »
* « Я веселый».
* «Я верю в свою силу»
* «Я - молодец»
* «Все будет хорошо»
* «Я уверен(а) в своей силе»
* «Я всегда все делаю очень хорошо и буду делать еще лучше»
* «Со мной постоянно происходят добрые чудеса»
* «Я приношу радость людям»
* «Я счастлив (а) всегда!»
* «Я здоров»
* «Я - смелый»
* «Я добрый и отзывчивый человек»
* «Я соблюдаю свой режим дня»
* «Меня любят»

Учите своих детей использовать аффирмации. Объясните им, что это волшебные слова, которые способны сделать их счастливыми. Пусть они вам поверят и используют их как можно чаще. Составьте свой список детских аффирмаций. Для начала вы можете читать их вместе со своим ребенком. Пусть в нем закладывается эта позитивная привычка. Главное, не заставляйте его, а подходите ко всему играючи.

Волосникова Р.М., ПДО