

Позитивное мышление как основа позитивного воспитания

Формирование позитивного мышления человека – это одновременно и условие, и важный результат позитивного воспитания личности. *Позитивное мышление* – это относительно новый вид мышления в современной психологии, а педагогический аспект его влияния на воспитание личности еще практически не изучен. Поэтому позитивное мышление не представлено в традиционных классификациях видов мышления.

Позитивное мышление наиболее ярко отражает связь интеллектуальной и эмоциональной сферы личности. Вопрос о связи и соотношении мышления и эмоций изучался как отечественными учеными (Л.С. Выготским, А.Н. Леонтьевым, С.Л. Рубинштейном, О.К. Тихомировым и др.), так и зарубежными авторами (Д. Гюлманом, К. Изардом, М. Селигманом, А. Эллисом и др.).

По мнению Л.С. Выготского «Мышление и аффект представляют части единого целого – человеческого сознания», поскольку «во всякой идее содержится в переработанном виде аффективное отношение человека к действительности» (Выготский 2000)

Идея взаимосвязи интеллекта и аффекта рассматривается многими психологами, которые обосновывают невозможность существования мышления, изолированного от мотивов, стремлений, установок, чувств человека. Наиболее разработанной теорией взаимосвязи мышления и эмоций является теория А. Эллиса. Созданная им «формула ABC» показывает, что активизирующая ситуация или событие (А) «вызывает» представления о ситуации, мысли, взгляды и т.п. (В), которые как следствие «порождают» эмоции и поведенческие реакции (С). Согласно этой модели, первично мышление, поскольку именно оно «запускает» переживание различных эмоций, эмоции выступают как результат мыслей и убеждений человека. По мнению А. Эллиса, важна именно интерпретация, а не сама жизненная ситуация.

В разных жизненных ситуациях у людей обнаруживаются *два способа мышления* – *позитивное*, «рациональное», «правильное» и *негативное*,

«иррациональное», «искаженное». Отметим, что большое значение в формировании способа мышления играет период детства и значимые взрослые (педагоги и родители); по мере взросления ребенка семья продолжает оказывать свое влияние, но кроме нее, на человека также начинают воздействовать учителя, друзья, коллеги и средства массовой информации. Это обстоятельство указывает на необходимость развития позитивного мышления родителей, воспитателей и учителей (наиболее значимых взрослых) как носителей позитивной педагогики, которые затем помогут ребенку в развитии его позитивного мышления и становлении позитивной личности.

В контексте позитивного воспитания, **позитивное мышление – это особый вид мышления, характеризующийся следующими специфическими признаками:** позитивное восприятие себя, наличие позитивного отношения к себе, положительной Я-концепции, уверенность в своих силах; осознание человеком возможности позитивного решения проблем, направленность на поиск путей их конструктивного преодоления и наличие мотивации достижения успеха; умение корректировать негативные эмоции, осознавать, выражать, различать их, владеть способами эмоциональной саморегуляции; сохранение позитивного эмоционального настроения в любых жизненных ситуациях; оптимизм как доминирующий стиль мышления и качество личности; способность управлять образом мыслей; умение концентрировать внимание на событиях настоящего; видение позитивной жизненной перспективы; активность в достижении поставленных целей в сочетании с осознанием смысла своей жизни.

Позитивное мышление, как психолого-педагогическое явление **включает три компонента**. *Когнитивный компонент* – это совокупность позитивных мыслей, убеждений, установок, представлений, образов, интерпретаций, объяснений, жизненных ориентиров, оценок, умозаключений, выводов, прогнозирование и высокая оценка своей способности справляться с тем или иным видом деятельности. *Эмоциональный компонент*, который включает понимание и осознание различных эмоций человека и эмоциональную саморегуляцию деятельности и поведения, оптимистическое восприятие мира

(реалистичный оптимизм). *Поведенческий компонент*, проявляющийся в стремлении к реализации позитивных форм поведения, позитивного реагирования, выработке конструктивных поведенческих стратегий, в активности по изменению неблагоприятных ситуаций к лучшему, а также в позитивном стиле жизни в целом при любых внешних условиях.

При этом **позитивное мышление выполняет следующие важные функции** в жизнедеятельности человека. *Оздоровительную функцию* по изменению сложившегося стиля мышления, переосмыслению привычной жизненной позиции, сформировавшихся жизненных установок, нахождению альтернативных возможностей и решений. Умение видеть благоприятные аспекты в каждой ситуации, а также принятие жизни как таковой. Снижая эмоциональное напряжение, позитивное мышление укрепляет психологическое и физическое здоровье человека, способствует дальнейшему позитивному развитию личности. *Адаптивная функция* позитивного мышления предполагает использование способов реагирования и поведения, адекватных изменившимся обстоятельствам. Это позволяет человеку успешно адаптироваться к неблагоприятным условиям окружающей действительности, способствует его приспособлению в современном стремительно меняющемся мире. Позитивное мышление выполняет *функцию формирования активной жизненной позиции личности*, что не позволяет поддаваться влиянию неблагоприятных обстоятельств, социальных факторов и вызванному ими отрицательному эмоциональному состоянию. Позитивное мышление помогает человеку стать субъектом собственной жизни, ее активным создателем, который берет на себя контроль и ответственность за происходящие события жизни. Итак, характерные признаки, структурные компоненты и выделенные функции описывают модель позитивного мышления человека.

У разных людей позитивное мышление может быть выражено на различном уровне. *Высокий уровень развития позитивного мышления*. Ребенку свойственно позитивное восприятие событий, управление отрицательными образами своего воображения, предвидение предстоящего удачного исхода

какого-либо дела. Внимание такого ребенка сосредоточено в основном на событиях настоящего. Для него характерна внутренняя мотивация достижения успеха, ориентация на позитивный результат. Ему присущи настойчивость, активность, увлеченность выполняемой деятельностью. Он стремится видеть в поведении людей положительные аспекты, сталкиваясь с проблемами, ребенок стремится самостоятельно разрешить их, сохраняя положительные эмоции.

Средний уровень развития позитивного мышления. Для таких детей характерно, как правило, позитивное восприятие ситуации, однако они еще не в состоянии полностью управлять отрицательными образами своего воображения. Несмотря на то, что в основном учащемуся свойственна мотивация достижения успеха, все же имеется ряд ситуаций, в которых им движет лишь стремление «переждать» трудность, а не преодолеть ее. Такие дети могут быть довольно активными и увлеченными выполняемой деятельностью, однако при столкновении с некоторыми трудностями они проявляют беспокойство и неуверенность, но все же стремятся завершить начатое дело. В случае возникновения какой-либо проблемы ребенок вряд ли проявит ярко выраженный оптимизм или энтузиазм, однако будет пытаться самостоятельно преодолеть трудность известными ему способами.

Низкий уровень развития позитивного мышления. Такие дети отличаются негативным восприятием событий, помнят почти все свои ошибки и неудачи, в своем воображении представляют будущие неприятности. Ребенку присуща внешняя мотивация избегания неудачи, стремление «переждать» трудность. В процессе преодоления трудностей ребенок демонстрирует пассивность, беспомощность, неуверенность, проявляет отчаяние, тревогу, иногда отказывается от продолжения деятельности. Ожидая негативное отношение к себе, он часто вступает в конфликты с родителями, учителями, одноклассниками. Сталкиваясь с необходимостью решать возникшую проблему, школьник, охваченный страхом или чувством бессилия, не ищет конструктивных путей, а ждет помощи со стороны, от взрослых.