

Роль психологической установки в жизни человека



Установка -

Наше отношение к тому или иному объекту или явлению в нашей жизни, которое формирует наше понимание происходящего и последующее поведение.

Или по другому - программа в нашей голове.



Большинство установок приходит из детства – в процессе воспитания и взросления.

Все, что мы видели, слышали, ощущали, с чем сталкивались – повлияло на формирование наших установок.

А они в свою очередь превратились в события нашей жизни.

Этапы формирования установки

- ◆ Появляется установка на основании какого – то события
- ◆ Формируется шаблон поведения (закрепление установки)
- ◆ Проявляются негативные последствия установки

«Жизнь стоит того, чтобы жить»

Я благополучен—ты благополучен



Ты счастлив не потому,
что все хорошо, а все хорошо потому, что ты счастлив !

**«Жизнь не стоит того,
чтобы жить»**

**Я неблагополучен — ты
неблагополучен**



**«Жизнь других стоит того,
чтобы им жить, а МОЯ ЖИЗНЬ
того стоит не особо»**

Я неблагополучен — ты

благополучен

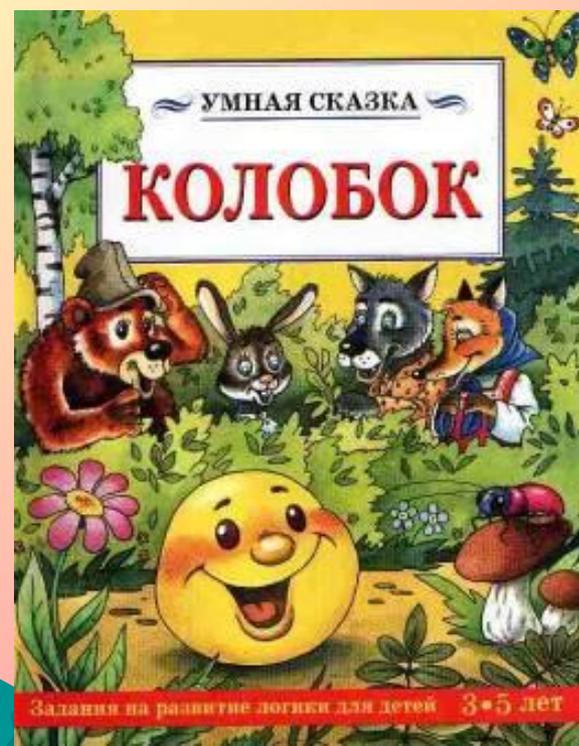
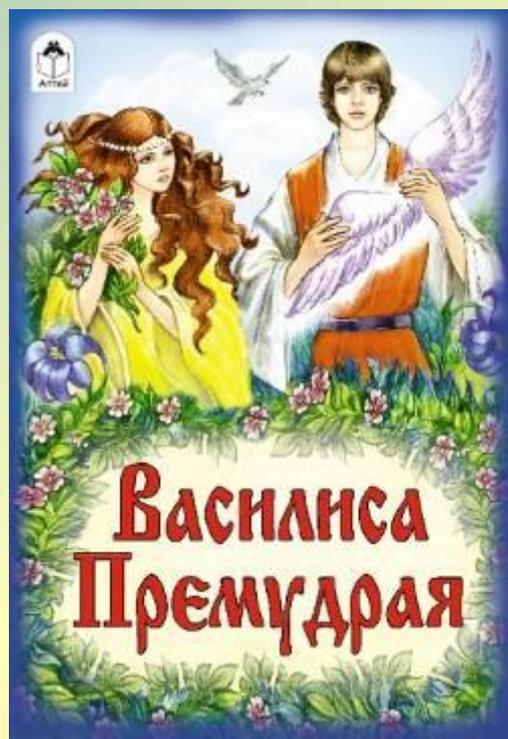
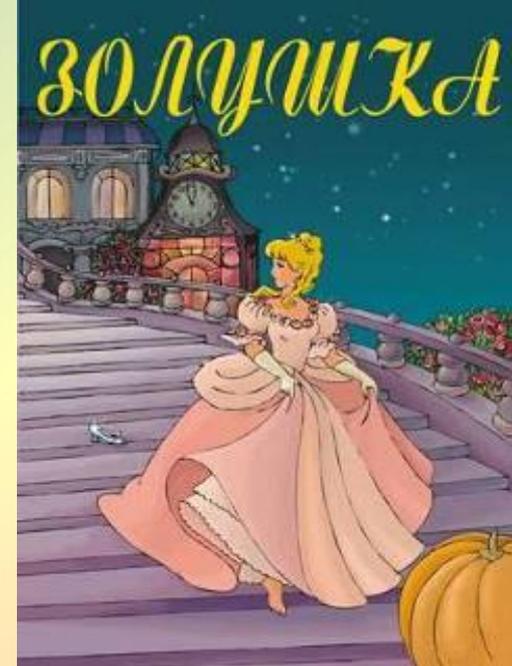
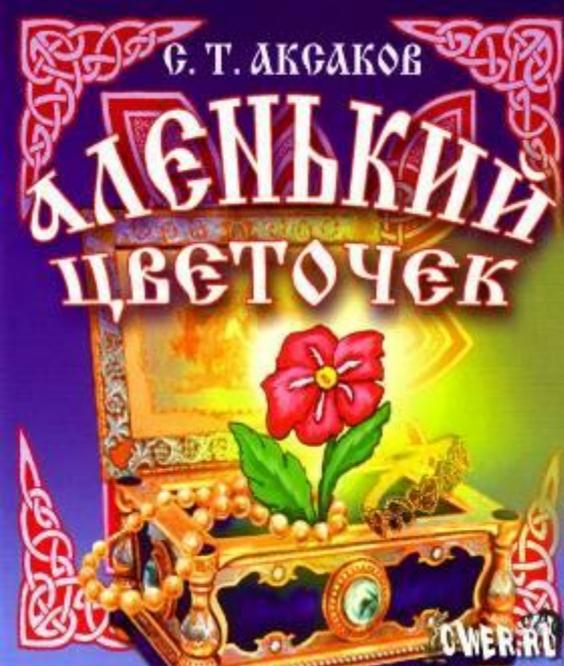


**«Моя жизнь гораздо ценнее,
чем жизнь остальных»**

Я благополучен — ты

неблагополучен







С одной стороны, прекрасная история, учит доброте и самопожертвованию.

С другой стороны, в нашем подсознании откладывается установка - путь к счастью лежит через страдания, самоотречение, проблемы.



Замечательная сказка. Однако психологи обнаружили в ней обратный эффект – ребенка она учит излишней наивности (Красная Шапочка, увидев пасть волка, не убежала, а наоборот, начала расспрашивать, почему у него такие большие уши, зубы).



Сказка учит быть гибким, решительным в различных ситуациях. Быстрая реакция – залог успеха. Хитростью можно добиться многого.



Влюбившиеся в эту героиню девочки навсегда для себя усвоили: для того, чтобы стать счастливой, нужно много и кропотливо работать. Практика показывает, что юные золушки оканчивают школу с медалью, а спустя некоторое количество времени становятся бизнес-леди. Как правило, у них образцовый дом.



Любительницы это сказки всю жизнь вынуждены входить в чье-то положение. Они всегда дадут совет, поддержат, утешат в нужную минуту. Из них получаются заботливые и мудрые матери. Один нюанс – порой мужья садятся им на шею, жена посердится, а потом приласкает. Все-таки Премудрая!

Задумывались ли мы, уже взрослые, какие установки давали нам наши родители, не являются ли они внутренними указателями на нашем жизненном пути? Не говорите своим учащимся того, чего бы вы им на самом деле не желали.



Негативные установки:

- ◆ «Все в жизни достигается тяжким трудом»
- ◆ "Думай только о себе, не жалей никого".
- ◆ "Ты всегда, как твой (я) папа (мама)".
- ◆ "Не будешь слушаться - заболеешь!".
- ◆ «У нас всегда нет денег»
- ◆ « Домашнее хозяйство. занимает много времени».

Негативные установки:

- ◆ "Не верь никому, обманут!.."
- ◆ "Если ты будешь так поступать, с тобой никто дружить не будет!"
- ◆ "Ты всегда это делаешь хуже других..."
- ◆ "Ты всегда будешь грязнулей!"
- ◆ "Женщина глупее мужчины..."
- ◆ "Ты плохой!"
- ◆ «Чтобы найти парня нужно быть...»
- ◆ «Все хорошее всегда кончается».

Позитивные установки:

- ◆ «Всего можно достигнуть легко и просто».
- ◆ «Нужно думать и о себе и о других».
- ◆ «Каждый сам выбирает свой путь.»
- ◆ "Ты всегда будешь здоров!"
- ◆ «У нас всегда есть деньги».
- ◆ «Домашнее хозяйство можно вести легко и с удовольствием».
- ◆ «Доверяй людям, но будь осторожен»
- ◆ "Как ты относишься к людям, так и они к тебе".

Позитивные установки:

- ◆ «Ты все делаешь хорошо».
- ◆ « У тебя получится быть чистоплотным».
- ◆ «Есть умнее и мужчины и женщины».
- ◆ «Ты хороший»
- ◆ « Ты достойна быть любимой и при этом оставаться такой, какая ты есть».

- ◆ **Если ребенка часто критикуют, он учится**
- ◆ **Если его часто упрекают, у него возникает комплекс**
- ◆ **Если высмеивают – становится....**
- ◆ **Наша невежливость вырачивает его**
- ◆ **Наша несправедливость – его.....**

- ◆ **Ничто так не подрывает уважение к старшим как**
- ◆ **Если ребенок растет в терпимости, он учится бытьк другим и ему не грозит**
- ◆ **Если его часто подбадривают, учится.**
- ◆ **Если не забывают одобрять его хорошие поступки и мысли, учится ценить себя и быть**
- ◆ **Если растет в дружелюбии, научится находить**



Επισυδο!