Сила слова. Ментальне здоров'я. Поради для гармонійного спілкування.

*Слово-найсильніша зброя людини.*

*Аристотель.*

Чи часто ми задумуємося над словами, які кажемо? Над думками, які кружляють у нас у голові? Яка роль їх у нашому житті? Насправді, їх значення дуже велике. Є твердження, що слова (думки) матеріальні.

Слово, яке тебе підносить, і слово, яке тебе вбиває .Рана, нанесена вогнепальною зброєю, ще може бути вилікувана, але рана, нанесена мовою, ніколи не заживає. Воно може послужити бальзамом для ран, а також отрутою, залежно від того, що ми в нього вклали: потоки добра чи потоки зла. І душа наша, подібно до квітки, позбавленої вологи, поступово «всихає», не знаючи слів любові і визнання.

 Сила слова, насамперед, проявляється під час спілкування з людьми. Часто від нашого уміння слухати і майстерності говорити залежить успіх у справах, відносини з близькими людьми і взаєморозуміння в цілому. Крім того, ми постійно ведемо внутрішній діалог із самим собою, управляючи своїм сприйняттям за допомогою слів, думок…

Енергетика слова впливає на енергетичний центр у горлі, який відповідає за спілкування, натхнення і вираження особистості людини. При негативних емоціях (агресивність у розмові, незадоволення…) цей центр може блокуватися, що призводить до порушення енергетичного обміну організму вцілому, адже вона створює важливий зв'язок між нижніми енергоцентрами та коронною чакрою. Чим сильніші емоції, тим більша енергетика. Як сказано в Писанні, спочатку було Слово. До слова взагалі потрібно ставитися обережно і з повагою. А від якості спілкування дуже залежить самопочуття людини, її позитивний настрой.

Як показує усім відомий дослід (з науково-популярного фільму ВОДА) словесні посилання добрі, душевні, позитивно забарвлені оформлюються у кристали правильної будови, а слова негативно забарвлені- утворюють образ хаосу…
<https://youtu.be/-BTHXAIVFlg>

<https://youtu.be/-UFJlDpj8nM>

Як відомо, людина- енергетична субстанція, яка на 70-90 відсотків, в залежності від віку, складається з води, тому ми маємо здатність швидко «набиратись» тієї чи іншої енергетики… А в школі, де взаємодія пов'язана зі спілкуванням часто виникають непорозуміння, суперечності…

**То що ж робити?**

*Немає ані хороших речей, ані поганих-*

*Наше сприйняття робить їх такими.*

*Вильям Шекспір.*

• Для практичного застосування і в школі, і в дома на допомогу учителю, батькам та учням я пропоную взятии на озброєння техніку рефреймінгу…

Іншими словами – переформулювання слова важкого- в легке, в умінні надавати різним негативним подіям чи рисам іншого, доступного змісту.

Вміння знайти ресурс у неприємній ситуації, поміщати події в різноманітні «рамки» і надавати їм позитивного вигляду. Цей метод цікавий та дієвий, і надає вам більше свободи вибору як на роботі, навчанні так і в повсякденному житті.

А як ця техніка може бути застосована у школі вчителем чи у спілкуванні з дитиною? Шукаємо плюси, перефразовуємо:

**Поради для дорослих у спілкуванні з дитиною:**

Наприклад, досить поширена фраза:

1.-- я невпевнений у собі.

Але Іншими словами: ця риса не дає можливості прийняти мені необдуманих рішень, допомагає уважніше відноситися до людей, відповідальніше сприймати результат своєї праці…

2.-- Я роздратовуюсь, коли син запізнюється зі школи…

- але таким чином він дорослішає і самостверджується, а в мене з'являється додатковий час для того, щоб зрозуміти: чому я дратуюсь; або приготувати смачну вечерю.

3. -- Я некрасивий

- Але зате ти особливий, з родзинкою…У тебе талант в…

Отже, техніка перефразування- це не погляд на світ через рожеві окуляри, а спосіб побачити у будь-якій ситуації БІЛЬШЕ.

А також пропоную усім дуже доступну техніку **«Ментальні вітамінки для мозку»**, яка полягає в тому, що прокинувшись вранці, подумки «похвали себе», сказавши яка ти хороша/ий, любима/ий і любляча/ий, енергійна/ий і успішна/ий тощо. Таким чином, вітаючись з новим днем.

**Висновок:** так, говорячи добрі слова іншим людям, ми наповнюємо і їх і себе, негативну якість чи словесний вираз можна спробувати перефразувати, наповнити іншою енергією, але найгірше у нашому житті- це байдужість, про це можна подивитися у тому ж фільмі ВОДА у відомому досліді з рисом:
<https://youtu.be/kU8FFG2sHdc>

**Для вчителів:**

Хотілося б навести приклад, як за допомогою позитивної лексики можна надавати реальну підтримку дітям у школі:

• Потрібно частіше вживати надихаючі фрази, які позитивно оцінюють минуле, теперішнє і майбутнє учня. Вони відрізняються від похвали тим, що подаються не із позиціїї БАТЬКІВ, які звертаються до дитини, а з позиції ДОРОСЛИЙ-ДОРОСЛОМУ, таким чином учень постійно буде відчувати підтримку. **Наприклад:**

• «Я впевнена, що ти швидко впораєшся» (майбутнє)

• «Я бачу, як ти напружено працюєш»(теперішнє)

• «Ти знайшов спосіб вирішити цю проблему» (минуле)

То ж не будьмо байдужими, шануймо себе і людей, плекаймо чуйність, любов і добро.