

Аффирмации в обучении иностранному языку

Кокшетауский государственный университет им. Ш.Ш. Уалиханова,
Кокшетау, Казахстан

Если заглянуть в «Малый энциклопедический словарь Брокгауза и Эфрона», то можно узнать, что Аффирмация – это «утвердительные (положительные) суждения, в отличие от отрицательных (негативных)» [1].

А. Симонова автор статьи «Что такое аффирмации и как они работают?» дает такие определения этому понятию:

Аффирмации – это утверждения, помогающие изменить наш образ мыслей и сформировать то будущее, к которому мы стремимся. Это мысли, слова, чувства, эмоции, которые каждый из нас использует в повседневной жизни. Однако аффирмации действуют только тогда, когда мы их используем в позитивной форме. [2]

Каким образом действуют аффирмации? Ответ на этот вопрос мы нашли в книге Маркуса Баха «Сделайте жизнь приключением». Есть сила в провозглашении блага, превосходящего то, что есть на данный момент. Есть сила в стремлении к результатам, которые представляются возможными. Сталкиваясь с затруднительной ситуацией, вы ищете оптимальное решение. Работая над проблемой, вы твердо верите, что с ней можно справиться. В эпицентре борьбы, вы храните видение мира. [3]

Этот метод требует от вас смелости, потому что общественное мнение настроено против рассуждений подобного рода. Данный подход к жизни не стоит провозглашать публично. Он – глубоко личное приключение человека в его взаимоотношениях с миром, касающееся конкретных потребностей. С помощью аффирмаций вы ведете полную приключений жизнь незаметно, работая в лаборатории собственного опыта. Вы смело идете туда, куда направляют вас мужество и воля – даже если ваши желания не материализуются немедленно. [4]

Хосе Сильва, создатель одноименного метода, указывает на следующие правила составления аффирмаций:

- Аффирмация не должна быть излишне длинной. Одно или два предложения, составленные из понятных и приятных вам слов.
- Аффирмация должна быть по смыслу полностью противоположна той негативной программе, от которой вы хотите избавиться - в соответствии от вашего выбора, как именно вы будете перепрограммировать себя.
- Составленные положительные утверждения не должны содержать отрицаний, поскольку в них вы говорите о том, чего вы хотите. А не о том, чего вы не хотите. Хотя иногда можно и отступить от этого требования.
- В аффирмации обязательно должно говориться о вас, то есть всегда используйте местоимения: "я", "мне", "меня" и т. д. Если аффирмация строится из общих фраз ("Этот мир прекрасен, и он дает всем людям то, что им

хочется"), то она может не иметь к вам отношения и маловероятно, что она приведет к решению вашей проблемы.

– Аффирмация должна быть "вашей", то есть она должна быть вам приятной и ее повторение должно вызывать у вас в душе хорошие чувства. Механическое повторение даже самой правильной, но непонятной или неприятной вам фразы может не дать никакого эффекта. [4]

В статье Джека Роберта «правда об использовании аффирмаций» мы находим шесть принципов для того, чтобы использовать аффирмации:

1. Перед использованием аффирмаций, найдите время, чтобы изучить, как и почему они работают. Как только Вы приходите к пониманию, Ваши аффирмации станут намного более эффективными.

2. Использовать аффирмации из книги, это прекрасно, но самые эффективные - те, которые Вы пишете сами. Когда Вы пишете ваши собственные аффирмации - они, от вашего сердца и души. Даже если Вы видите действительно хорошие аффирмации в книге, изменяйте их так, чтобы это стало Вашим.

3. Напишите Ваши аффирмации так, чтобы они были положительными, и мощными для ВАС и действительно Вашими.

4. Выделите время и место для ваших аффирмаций. Говорите их с созидающей энергией. Повторяйте их регулярно - по крайней мере, два раза в день.

5. Развивайте сильную веру, чтобы поддержать аффирмации. Без сильной веры ваши аффирмации не имеют большой шанс на успех.

6. Помните, что "Вы - это ваши аффирмации"? Вы должны воплотить их - жить с ними. И Ваши аффирмации должны давать ответы, кто Вы, что Вы чувствуете и чему Вы верите. [5]

Мы считаем, что применение аффирмаций в процессе обучения иностранным языкам может благоприятно влиять на создание позитивного настроения в развитии языковой компетенции, усилить мотивацию к изучению иностранных языков, помочь в преодолении ограничивающих убеждений. Возможности многих учащихся сильно скованны их подсознательными негативными убеждениями, а, обнаружив их, их можно заменить на те убеждения, которые постепенно приведут к положительным изменениям в учебном процессе. Этим путём уже прошли многие и получили замечательные результаты. Расставание с негативными установками, мешающими успешному овладению иностранным языком по предложенной схеме очень увлекательное и, безусловно, полезное занятие, доступное каждому ученику. Оно ориентировано на работу с подсознанием, а подсознательное восприятие текста имеет свои особенности. Сейчас уже точно известно, что подсознательно человек сильнее реагирует на те или иные слова [6. с.8].

Из опыта работы преподавателем нередко приходилось слышать подобного рода утверждения:

- Я ненавижу свою учёбу.
- Моя учёба слишком напряженна.
- Учитель не ценит меня в школе.
- Я всегда получаю самые трудные задания.

- Мой учитель оскорбляет меня.
- Все ждут от меня слишком много.
- Я никогда не добьюсь успеха.
- Нет никаких шансов на продвижение.
- Мои старания никак не поощряются.

Многие из этих суждений соответствуют понятиям слабых, неуверенных в себе учеников. Это отражение их собственной самооценки и ценности для мира. Каждый ученик должен чувствовать что он – единственная в своём роде личность.

Для создания крепкого мотивационного поля в обучении иностранным языкам учащимся модно предложить следующие упражнения на использование аффирмаций:

– Составьте список того, чего вы хотите добиться. Можете составить аффирмации как на ближайшее время, так и на всю жизнь, т.е. жизнеутверждающие положения. Формулируйте цель конкретно, четко (Я знаю, что способен (-на) выучить новые слова за 30 минут (на ближайшее время); Я достоин (-на) руководить крупной торговой компанией, но не Я буду богатым человеком). Используйте слова и выражения приятные лично вам, а также местоимения «я», «мне», «меня». Исключите использование отрицаний в своих аффирмациях.

– Читайте ваши аффирмации каждый день. Отмечайте, чего вы добились. Составляйте новые положительные утверждения.

В качестве примера мотивационных аффирмаций можно предложить следующие:

- Я знаю, чего хочу добиться в этой жизни и я этого достоин(-на).
- Я люблю свою профессию и достигаю максимального успеха в ней.
- С каждым днем я становлюсь все более способным и умелым.
- Я высоко ценю мои знания. Мне нужны они, чтобы добиться моей цели.
- У меня есть крепкий устойчивый мотив к изучению иностранных языков.
- Я имею энергию, силу и знание, чтобы руководить всем в моей жизни.
- Я всегда с удовольствием делаю следующий шаг к успеху, к достижению моей цели.
- Мои успехи видит каждый.
- Я учусь в совершенном месте, и я все время нахожусь под защитой Вселенной.
- Мои мысли творческие. Я открыт(-а) и восприимчив(-а) к новым знаниям.
- Я с легкостью развиваю свои лучшие качества.
- Я делаю успехи в обучении каждый день.
- Моя цель кажется яркой и четкой. Я точно знаю, для чего я учу иностранный язык.
- Мой мотив к изучению иностранных языков становится крепче с каждым днем, также как и мои знания.
- Я глубоко верю в то, что я успешный человек.

При обучении иностранным языкам необходим постоянно позитивный настрой, мощная система поддержки. Часто возникают так называемые ограничивающие убеждения, которые тормозят развитие языковой личности. Примером таких убеждений могут быть «У меня нет способности к языкам», «Иностранный язык – это сложно», «Я не могу произносить иностранные слова» и т.п. Для преодоления подобных убеждений мы предлагаем применять следующие упражнения, основанные на аффирмациях:

– Сформулируйте свои ограничивающие убеждения. Помните, что это негативные утверждения. Перефразируйте свои ограничивающие убеждения в положительные утверждения. Например: *Я не смогу правильно произносить иностранные слова.* → У меня есть все для того, чтобы правильно произносить иностранные слова.

– Перечитывайте свои аффирмации два раза в день. Отмечайте то, чего вы уже добились. Составьте свою карту успеха.

Приведем пример того, как бороться с убеждением «*Английский язык – это не моё*».

– С каждым уроком я узнаю больше и больше нового, полезного.

– Я с любовью отношусь к английскому языку.

– Я благодарен за знания, которые мне даёт учитель.

– Я заслуживаю хороших оценок.

– Я уверен в своих способностях.

– Говорить на английском языке для меня легко.

– Мое сознание открыто к восприятию нового.

– Учитель высоко ценит меня.

– Я имею силу и знания.

– Я обязательно добьюсь успеха.

– У меня много шансов на продвижение.

– Это удовольствие – говорить на английском языке и быть оценённым.

Использование позитивных аффирмаций поможет учащимся ощутить, что он вносит вклад в мир, что у него есть свои собственные таланты, интеллект, творческие способности, придаст ему уверенность в своих знаниях, даст возможность преодолеть языковой барьер и разговаривать на иностранном языке, не боясь совершать ошибок. Использование возможностей подсознания в обучении иностранного языка открывает новые возможности и перспективы в формировании не только иноязычной языковой компетенции, но и языковой личности в целом.

Литература:

1. Малый энциклопедический словарь Брокгауза и Эфрона
2. Симонова А. Что такое аффирмации и как они работают? // Web site www.shkolazhizni.ru
3. Бах М. Как действуют аффирмации // Web site www.unityway.ucoz.ru
4. Правила составления аффирмаций // Web site www.methodsilva.com

5. Робертс Дж. Правда об использовании аффирмаций // Web site www.methodsilva.com
6. Хей Луиза, Полюби себя, исцели свою жизнь. Рабочая книга. М., МЦДО «ЛИНК», 1996