

Поради психолога лайфхаки та техніки, які допоможуть налаштувати дитину на позитив.

Налаштування на позитив і віра в досягнення цілей закладається з дитинства 🍼

Якщо батькам вдається сформувати правильний образ мислення і позитивний настрій у дітей, в дорослому віці вони будуть більш щасливими і задоволеними життям.

1. 🎉 “Щаслива коробка”

Заведіть сімейний ритуал: кожного вечора пишіть на клаптиках паперу приємні моменти, які відбулися за день. Діліться один з одним та складайте їх у спеціально створену “щасливу коробку”. Можете разом з дитиною створити коробку, прикрасити її та поставити на видному місці. Записки складаються в коробку протягом півроку, після чого їх потрібно дістати і прочитати в сімейному колі.

2. 🗣️ Важливі запитання

Щоб формувати позитивне мислення потрібно, час від часу, ставити дітям правильні запитання, які допоможуть їм розібратися в собі і шукати хороше в навколишньому світі.

- 💡 Назви п'ять своїх найкращих якостей.
- 💡 Що робить тебе щасливим(-ою)?
- 💡 Який твій найщасливіший спогад?
- 💡 Яку б пораду ти дав(-ла) би собі маленькому(-ій)?
- 💡 За що ти найбільше завдячуєш долі?
- 💡 Які якості в людях ти цінуєш найбільше?
- 💡 Як би ти змінив(-ла) світ, якби міг/могла?

3. 🤗 Сила обіймів.

І знову про ритуали: обійми. Коли ми обіймаємося, всередині нас підвищується рівень гормону окситоцину, який позбавляє нас від відчуття самотності та гніву. А ще обійми піднімають рівень гормону серотоніну, що піднімає настрій та створює відчуття щастя.

!! Насправді, існує сила-силенна лайфхаків, методів та порад від психологів та експертів щодо позитивного мислення. Але варто відзначити, що навчити щастя дітей можуть тільки ті дорослі, які самі відчувають себе щасливими ❤️🌟
Тому дуже важливо, у першу чергу, самим навчитися бути щасливими. Це і буде ваш найцінніший подарунок вашим дітям 💚