

Рекомендации родителям по формированию у ребенка конструктивного отношения к будущему

1. Содействовать осознанию ребенком **позитивных** явлений в жизни.
2. Помогать ребенку извлекать ценный **положительный** опыт из негативных событий.
3. **Снижать** тревожность ребенка:
не заражать ребенка собственной тревогой,
не концентрировать сознание ребенка на вероятных негативных последствиях,
не строить **завышенные** ожидания в отношении ребенка,
хвалить ребенка за успех, достигнутый в результате его **старания**,
одобрять ребенка за **старание** даже при отсутствии успеха,
ободрять ребенка при неудаче,
одобрять настойчивость ребенка,
верить в успех ребенка,
вселять в ребенка веру в успех.
4. Содействовать **планированию** ребенком своих действий, **реализации** ребенком своих планов.
5. Показывать ребенку **пример** формирования конструктивного отношения к будущему.

Что объяснить ребенку?

«Реальность объективна.

Восприятие реальности человеком субъективно.

Люди по-разному воспринимают прошлое, настоящее и будущее.

Сознание некоторых людей сконцентрировано на негативных явлениях, позитивные события ими игнорируются.

Такие люди, как правило, прогнозируют **негативное** будущее, переживают в настоящем в связи с этим **тревогу**, лишаются в настоящем части **энергии** из-за переживания тревоги, уменьшают тем самым вероятность будущего **успеха**, далее, уверенные в собственной правоте, продолжают строить **негативный** прогноз в отношении будущего.

Разомкнуть своеобразный замкнутый круг поможет конструктивное отношение к будущему:

отказ от игнорирования позитивных явлений в жизни;
восприятие негативных событий **с целью извлечения из них ценного**
положительного опыта;

снижение тревожности;
повышение стрессоустойчивости;
планирование своих действий;
действия по реализации плана;
вера в успех;
упорный труд;
настойчивость при неудаче.

«Все будет хорошо!», - твердят оптимисты, пессимисты им возражают, однако многочисленные исследования доказывают, что при упорном труде и настойчивости **вероятность достижения успеха больше у тех, кто искренне верит в успех.**

