

# Тема: «Формування позитивного мислення в дітей»



Люблячим батькам важливо формувати в дітей правильний спосіб мислення й позитивний настрій. Разом з дитиною ви можете визначити, як вона сприймає навколишній світ. Ставлячи правильні запитання, ви не тільки отримаєте потрібну інформацію, а й зможете заохочувати поведінку, яка принесе позитивні зміни.



### **1. *Як ти думаєш, які п'ять слів найкраще описують тебе?***

Це запитання спрямоване в ту сферу, де діти добре знають себе й мають уявлення про те, що інші люди думають про них. Воно дає вашій дитині хороший орієнтир, де вона перебуває у своєму маленькому світі, що є важливою частиною формування правильного уявлення про саму себе

### **2. *Яке заняття робить тебе щасливим?***

Сенс цього запитання полягає в тому, щоби звернути увагу вашої дитини на те, що змушує її відчувати себе щасливою, та пояснити, що вона може самостійно збільшувати час занять тими справами, які приносять їй найбільшу радість. Слід сподіватися, що це навчить її продовжувати ту діяльність, хобі й навіть кар'єру, які будуть робити її щасливою протягом усього подальшого життя

### **3. *Що ти вмієш робити таке, чому можеш навчити інших?***

Це запитання переслідує мету розповісти дитині, що життя не зосереджене виключно на ній, і ми повинні вміти допомагати один одному.

Дане запитання допоможе вашій дитині відчувати себе значущою й підвищить її самооцінку



#### ***4. Чим ти можеш допомогти людям уже сьогодні?***

Періодично ставте перед дитиною це запитання, щоб додати духу щедрості та шляхетності в її повсякденне життя. Дослідження показують, що коли ми проявляємо милосердя, віддаємо щось, синтезуються окситоцин та ендорфіни, які забезпечують нам стан радості та щастя

#### ***5. Як би ти змінив світ, якби міг?***

Дослідження показують, що очікування позитивного досвіду приносить більше щастя, ніж сам досвід. Щаслива та людина, яка думає, що проблеми переборні, уміє ефективно вирішувати їх

#### ***6. Як ти думаєш, що найбільше стане в пригоді тобі в дорослому житті з того, що ти зараз вчиш?***

Коли ваша дитина розуміє цінність набутих знань і того, як ці знання допоможуть їй у майбутньому, це може мотивувати її на отримання реального задоволення від читання, навчання та процесу пізнання. Тоді в дитини збільшується завзяття до навчання

## *Три способи розвитку позитивного мислення в дітей.*

**Навчайте дітей цікаво проводити час.**

Коли людина проводить час з родиною та друзями й робить те, що любить, це допомагає їй поглиблювати взаємини. Навчайте дітей **планувати** свій день так, щоб вони мали можливість проводити час із вами або кимось близьким для них, щоб у результаті зробити щасливими і себе, й дорогих людей. У кінці дня дозвольте їм насолодитись позитивними враженнями, розмірковуючи про те, що за день сподобалось їм найбільше.



## *Переконуйте дітей, що вони чудові в міру*

Коли діти усвідомлюють, що вони найкращі для своїх улюблених батьків, їх упевненість у собі зростає. Ми допомагаємо дітям досягти цього, демонструючи невідірваний інтерес до них і до того, якими людьми вони хочуть стати в майбутньому. Особливо допомагайте їм повернути позитивні думки й почуття в ті моменти, коли діти пишаються собою й переповнюються до себе обґрунтованою повагою. Розкажіть їм, що, на ваш погляд, гідне такої поваги і що, відповідно, притаманне їм і дарує вам радість бути батьками таких дітей





## *Розвивайте почуття вдячності*

Коли діти вчаться розпізнавати та цінувати хороші моменти, вони отримують задоволення й радість від життя і розвивають свій оптимізм. Існує кілька способів навчити дітей вдячності вдома і школі. Один з них – це допомогти їм зосередитись на теперішньому моменті й заохочувати їх уяву. У той момент, коли до дітей приходить натхнення висловити свою подяку вголос, вдячність стає ще більш потужним і дієвим інструментом позитивного світогляду.



## Основні принципи спілкування, які живлять позитив

- ***Зробіть паузу, розслабтеся.*** Дорослі відіграють велику роль у тому, як діти сприймають і реагують на негатив. Дослідження показує, що якщо під час спілкування з дітьми ви уповільнюєте свою мову, ви тим самим сприяєте відновленню їхнього спокою, особливо в тих випадках, коли діти відчують тривогу чи гнів. Крім цього некваплива мова поглиблює взаємозв'язок з людьми, дозволяючи їм краще розуміти один одного

- ***Думайте про те, що і як ви кажете.*** Кажіть «так», коли це тільки можливо. Якщо ви не можете сказати «так», перефразуйте свою відповідь таким чином, щоб розмова проходила в позитивному ключі. Дитині легше сприймати відмову, якщо є пояснення від батьків і немає надто суворої категоричності в тоні



Пам'ятайте! Сварки стимулюють вироблення в головному мозку шкідливих хімічних речовин. Якщо ви відчуваєте розчарування у вашій дитині, зробіть глибокий вдих і постарайтесь розслабитися, перш ніж почнете розмову. Позитивний зоровий контакт і теплий тон вашого голосу посиляють позитивні сигнали в мозок дитини. Коли батьки розмовляють у присутності дітей, однаково важливі як слова, так і форма їх подачі.





Запропонуйте сімейну гру. Увечері, після закінчення робочого дня, **розкажіть дитині 5 позитивних моментів, які мали місце протягом вашого дня.** Добре, щоб кожен з членів сім'ї, включаючи дітей, зробив те саме. Не важливо, наскільки глобальними будуть ці моменти, головне – починати мислити позитивно. Наприклад, «Сьогодні я зустрів свого друга» або «Мені вдалося зробити уроки на 2 хвилини швидше, ніж учора»