

Инструкция для родителей

Как создать «Копилку радости»

Уважаемые родители! Я уверена, что каждый из вас хочет, чтобы его ребенок вырос счастливым человеком.

Умение наслаждаться жизнью, чувствовать себя счастливым закладывается еще в детстве. По исследованиям Абрахама Маслоу, счастливые люди – те, кто оптимистичны, доброжелательны... И умеют управлять своими эмоциями. Научившись взаимодействовать со своими эмоциями, человек приобретает свободу, независимость, чувствует себя счастливым.

Сегодня мы поучимся настраиваться на волну радости. Я поделюсь с вами простой психологической техникой, которую вы можете использовать сами и вместе с ребенком.

«Копилка радости»

В качестве копилки предлагаю взять красивую коробку, сумку, сундучок... А лучше сделать их самим. Эта копилка должна быть пополняемая, и в тот же момент вы в любое время можете из нее доставать «радости».

Сами радости – это может быть просто фото, на котором вы запечатлены в радостном состоянии. Это может быть какой-то предмет, который напоминает о приятном событии. В общем, вариантов может быть много на любой вкус и фантазию. Заметьте, что для детей важно, чтобы было все наглядно.

За детей младшего возраста радости собирает родитель. Посмотрите, что обрадовало малыша: удачная поделка? – положите ее в копилку. Определенное дело? – фотография или символ этого дела займет свое место среди радостей. Радость может быть даже в виде фантика от любимой сладости.

Дети постарше могут сами оформить и украсить свою «копилочку».

Детям, которые могут выразить себя в рисунке, предложите запечатлеть радости таким образом. В этом случае можно использовать в качестве копилки альбом. Вот какие «Альбомы радости» составляли дети подготовительной группы, как эмоционально наполнены изображения! (Показать.)

Для чего это нужно?

Бывают такие моменты, когда вы чувствуете разбитость, вам нужно быстро собраться и действовать, вам нужно на что-то настроиться, но в данный момент на это нет внутреннего ресурса.

Вы достаете что-то из этой копилки и постепенно как бы погружаетесь в то состояние, и так за очень короткий срок нересурсное состояние переходит в ресурсное. Теперь у вас есть инструмент для настройки на нужную волну как самому, так и вместе с ребенком. Пользуйтесь, и вы не заметите, как состояние радости станет вашим частым гостем.