Позитивное мышление.

Консультация для родителей.

Не забывайте мыслить позитивно, говорите «да» вместо «нет». Человек становится гораздо более счастливым в жизни, если неустанно повторяет «Да!».

Специалисты обнаружили, что негативные мысли связаны с усилением стресса и восприятия себя как несчастного человека, а позитивные слова и мысли – наоборот! Позитивные слова превращаются в оптимизм, веру в себя и надежду на будущее.

**Что наука говорит о негативе**

Ведущие ученые мира доказали, что негативные мысли, чувства и стресс связаны между собой. Например, каждый раз, когда мы произносим слово «нет», наш мозг высвобождает гормоны стресса и соответствующие нейромедиаторы, которые привносят хаос в наше нормальное функционирование.

**Практики, которые помогают детям мыслить позитивно**

Психологи советуют три способа развития позитивного мышления у детей:

* **Учите детей прекрасно проводить время.** Когда человек проводит время с семьей и друзьями и делает то, что любит, это помогает ему углублять взаимоотношения. Учите детей планировать свой день так, чтобы они имели возможность проводить время с вами или кем-то близким для них, чтобы в итоге сделать счастливыми и себя, и дорогих людей. В конце дня позвольте им насладиться позитивными впечатлениями, размышляя о том, что им за день понравилось больше всего.
* **Убеждайте детей, что они прекрасны.** Когда дети осознают, что они самые лучшие для своих любимых родителей, их [уверенность в себе](https://childdevelop.info/articles/upbring/340/) возрастает. Мы помогаем детям достичь этого, демонстрируя неподдельный интерес к ним и к тому, какими людьми они хотят стать в будущем. Особо помогайте им вернуть позитивные мысли и чувства в те моменты, когда дети гордятся собой и проникаются к себе обоснованным уважением. Расскажите им о том, что, на ваш взгляд, достойно такого уважения и что, соответственно, присутствует в них и дарит вам радость быть родителями таких детей. Еще один аспект развития – это становление детского самосознания. Самосознание позволяет детям видеть себя уникально непохожими на других людей. Постепенно дети приходят к осознанию собственных мыслей, чувств, взглядов и ощущений, что приводит к крепкому эмоциональному здоровью и позитивному мироощущению.
* **Развивайте чувство благодарности.** Когда дети учатся распознавать и ценить хорошие моменты, они получают удовлетворение и радость от жизни и развивают свой оптимизм. Существует несколько способов научить детей признательности дома и в школе. Один из них – это помочь им сосредоточиться на настоящем моменте и поощрять их воображение. В тот момент когда к детям приходит вдохновение высказать свою благодарность вслух, признательность становится еще более мощным и преобразующим инструментом позитивного мировоззрения.

**​Основные принципы общения, которые питают позитив**

* **Сделайте паузу, успокойтесь.** [Взрослые играют большую роль](https://childdevelop.info/articles/upbring/136/) в том, как дети воспринимают и реагируют на негатив. Исследование показывает, что если при общении с детьми вы замедляете свою речь, вы тем самым способствуете восстановлению их спокойствия, особенно в тех случаях, когда дети чувствуют тревогу или гнев. Помимо этого неторопливая речь углубляет взаимосвязь с людьми, позволяя им лучше понимать друг друга.
* **Думайте о том, что и как вы говорите.** Говорите «да», когда это только возможно. Если вы не можете сказать «да», перефразируйте свой ответ так, чтобы разговор проходил в позитивном ключе. Например, если Наташа просит разрешения погулять на улице до трех часов ночи, вы, вероятно, испытываете огромное желание ответить: «Конечно же, нет!». Но вместо скоропалительного (негативного) ответа попробуйте задать вопрос, который откроет диалог на эту тему. Вы можете спросить у Наташи: «Если бы ты была матерью, что могло бы убедить тебя разрешить своей дочери гулять так поздно?». Впоследствии вы можете изменить или не изменить свое мнение, но главное, что вы вовлечете ее в содержательный разговор, который поможет ей понять ваш процесс принятия решений. И вы освободите мозг Наташи и свой собственный от необходимости синтезирования гормонов стресса!
* **Используйте позитивные фразы и спокойный тон голоса.** Крики и ссоры стимулируют выработку в головном мозге вредных химических веществ. Если вы чувствуете разочарование в вашем ребенке, сделайте глубокий вдох и постарайтесь расслабиться, прежде чем начнете разговор. Хороший зрительный контакт и теплый тон вашего голоса посылают позитивные сигналы в мозг ребенка. Помните о том, что, когда родители разговаривают в присутствии детей, одинаково важны как слова, так и форма их подачи.

​И, конечно, один из лучших способов развить у детей позитивное мышление – это собственный пример. Поэтому старайтесь «видеть стакан наполовину полным». Ищите яркие стороны жизни и используйте [любые позитивные фразы](https://childdevelop.info/articles/psychology/258/), которые только можете придумать! Ваши дети будут делать то же самое.