

Формування ПОЗИТИВНОГО Мислення у 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 та сприятиме найкращому використанню доступних ресурсів, що пропонуються життям.

Як кажуть, куди думка – туди й енергія.

Один зі способів навчити дітей розвивати позитивний спосіб мислення та світогляд у цілому, а також ефективно їх використовувати, – це розмовляти з ними чесно та ставити особливі навідні запитання. Це не означає, що треба вказувати, що їм робити; це лише означає, що слід пояснювати дітям значення позитивного способу життя та вчити їх приймати й отримувати максимальну користь із того, що вони мають.

Ставте дітям такі глибокодумні запитання, щоб залучати їх до бесіди й допомагати розвитку здорового мислення. Деякі із запропонованих запитань допоможуть покращити ваші взаємини з дитиною та зв'язок з нею, до того ж навчать краще розуміти свою дитину.

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?

Деякі діти скажуть, що комп'ютерні ігри змушують їх відчувати себе щасливими, що насправді теж чудово. Адже останні дослідження показують, що дійсно існує велика кількість психологічних переваг таких ігор (звісно, якщо вони не містять насильства й жорстокості). Ігри навіть сприяють зближенню подружжя, коли вони грають разом.



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, її власних інтересах і тому, що вона може отримувати від інших людей. Життя торкається всіх нас, і ми повинні вміти допомагати один одному. Дане запитання допоможе вашій дитині відчувати себе значущою й підвищить її самооцінку. Це нагадає їй, що вона важлива в цьому світі, їй є що запропонувати іншим людям. Коли дитина відчуває себе особливою (у хорошому розумінні цього слова) і знає, що їй є що запропонувати, вона розвиває почуття власної гідності, її впевненість у собі поступово зростає, до того ж вона з більшим завзяттям починає вчитись.



4. Яка подія з тих, що коли-небудь траплялися з тобою, є для тебе найпрекраснішою/жахливою?

Життя не завжди сонячне й безтурботне, але й не все в ньому так похмуро й невтішно. Життя – це поєднання щасливих і сумних миттєвостей, і це робить його таким цікавим і багатограним.

Діти повинні зрозуміти це якомога раніше, щоб морально підготуватись до життя. Це запитання спрямовує дитину на усвідомлення зазначених фактів. Воно допомагає дитині усвідомити (на власному досвіді), що погане не триває вічно.

Після бурі завжди виходить сонце, і його неймовірне тепло, зігріваючи наші серця, змушує відчувати себе просто чудово. За допомогою цього запитання ви також отримуєте цінну інформацію про те, подолання якого переживання ваша дитина найбільше потребує зараз і, відповідно, яку допомогу ви можете їй запропонувати.

5. Який урок ти виніс із кращої/гіршої події свого життя?

Старе прислів'я каже, що досвід – це найкращий учитель, і це правда. Важливо, щоб діти брали уроки із власного досвіду (як позитивного, так і гіркого), а також з досвіду інших людей, зокрема своїх батьків.

Це запитання – один з найкращих способів досягти прогресу в цьому напрямі, а також спосіб навчитися брати найкраще з будь-якої ситуації. Коли ваша дитина вчиться на своєму досвіді, це означає, що вона навряд чи повторить ті ж самі або подібні помилки в майбутньому.

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

Це запитання нагадує дітям, що колись вони стануть дорослими, що незабаром їм доведеться почати самостійне життя. Ідеться також про розвиток у дітей здатності прислухатись до голосу своєї совісті, а також про те, що конкретно їм необхідно зробити просто зараз, щоб уміти прямувати за її вказівками.

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.

7. Якби ти міг здійснити подорож у часі на три роки назад і побачити себе молодшим, яку пораду ти дав би самому собі?



Це запитання може привести до веселої розмови, яка допоможе вам дізнатися про ті проблеми минулого, які шкодили вашій дитині, і звернутись до них, щоб розвивати в неї здатність учитись на своїх помилках. Запитання відкриває безмежні можливості порозмовляти з дітьми про те, як слід боротися з неприємностями й розчаруваннями в житті, допоможе зрозуміти зміст приказки «Свої біди перетворюй на перемоги».

8. За що ти найбільше вдячний долі?

Це запитання змушує дітей бути вдячними долі й більше орієнтуватись на яскраві сторони свого життя. Воно вчить дітей розглядати події в перспективі, озиратись навкруги й цінувати те, що вони мають: сім'ю, друзів, хорошу школу, їжу. У свою чергу, це сприятиме почуттю всеосяжного щастя вашої дитини, оскільки між вдячністю і щастям дуже тісний взаємозв'язок.

9. Як ти думаєш, що відчуває інша людина?

Діти легко фокусуються виключно на своїх власних емоціях і переживаннях і нехтують почуттями інших людей. Однак, щоби будувати міцні взаємини й уникати непотрібних конфліктів у житті, важливо, щоб дитина брала до уваги те, що відчувають у тій чи іншій ситуації інші люди, і проявляла розуміння та співчуття.

Допомагайте дитині розвивати емпатію, співчуття, співпереживання, примушуючи її цікавитись тим, що відчуває інша людина. Ваша дитина стане більш співчутливою, щасливою людиною з почуттям власної гідності, просто ставши більш уважною й чуйною. Вона буде вести більш багате, наповнене сенсом життя, думаючи про інших людей і допомагаючи їм.

10. Як, на твою думку, повинно скластися твоє життя в майбутньому?

Це запитання також спрямовує дітей на думки про майбутнє і його планування. Воно допоможе вашій дитині обміркувати, ким вона хоче стати, коли виросте, і яким би хотіла бачити світ, коли подорослішає.

Ви, у свою чергу, виявите, в якому напрямку рухається ваша дитина, і дізнаєтеся про те, як допомогти їй здійснити її мрію.

11. Як ти думаєш, хто із твоїх друзів мені подобається найбільше? Чому?

Оточення має великий вплив на світогляд людини. Якщо ви знаходитесь у суспільстві негативно налаштованих людей, ваш власний настрій, швидше за все, теж зміниться і стане негативним. Якщо у вас позитивні друзі, ви самі наповнитесь радістю й оптимістично подивитесь на світ.



Питайте про це дітей, щоби з'ясувати, хто з кола їхніх друзів має найбільший вплив на них. Допоможіть своїй дитині подумати над тим, що, згідно зі знаменитою фразою Джима Рона (всесвітньо відомого філософа бізнесу), усі ми схожі в середньому на п'ятьох осіб, з якими проводимо найбільше часу.

12. Якби ти міг вирости знаменитим, чим би ти хотів прославитись?

Це запитання налаштовує дітей на думки про істинне значення успіху та про спадок, який вони хотіли б залишити після себе. Чи полягає успіх у накопиченні великої суми грошей, чи ж він означає щось значно більше?

За що б ти хотів, щоб люди пам'ятали тебе? Те, як ваша дитина розмірковує й відповідає на ці запитання, підкаже вам, до якого типу характеру вона схильна, до того ж ви з'ясуєте, хто впливає на неї та є прикладом для наслідування. Це важлива інформація для контролю над розвитком особистості вашої дитини.

13. Як би ти змінив світ, якби міг?

Дослідження показують, що очікування позитивного досвіду приносить більше щастя, ніж сам досвід. Коли ваша дитина стане досить дорослою, щоб розуміти, що завтра – це не сьогодні, і кожний новий день – це можливість для позитивних змін, почніть прищеплювати їй прагнення полегшувати недуги й різні труднощі на своєму маленькому шляху для того, щоб її власне завтра і світ у цілому стали краще.

Щаслива та людина, яка думає, що проблеми переборні, уміє ефективно вирішувати їх.



14. Чим ти можеш допомогти людям уже сьогодні?

Оскільки життя як таке завдає багато болю, який приносять із собою хвороби, бідність, нещасття й душевні страждання, важливо ставитись один до одного як до братів і сестер. Братерство – це те, чого в серці своєму потаємно прагне кожний з нас.

Бути братами й сестрами означає бути готовими допомогти один одному. 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.

15. Якби ти міг ввести одне правило, якого повинні б дотримуватись усі люди у світі, яким би воно було? Чому?

Це запитання звертає увагу дітей на те, що ми живемо у світі із правилами та обмеженнями, яких зобов'язані дотримуватися, щоб забезпечити порядок і послідовний, упорядкований хід подій. Правила призначені не для того, щоб карати нас, а для того, щоб допомогти нам жити та взаємодіяти з іншими людьми найкращим чином.

Ваша дитина буде цінувати цей факт більше, буде більш сприйнятливою до майбутніх правил і норм, якщо в неї буде своє власне правило, в яке вона вірить. Ці особисті правила або девізи можуть стати ключем до виховання шанобливих, законослухняних громадян, повноцінних членів суспільства.

