

LAIMĖS MENAS.

Kaip jo išmokyti vaikus?

1. Mokykite vaiką konstruktyvių psichologinių įgūdžių.

T.y. valdyti savo nuotaikas, kontroliuoti mintis. Įtraukite naudingus įgūdžius į savo gyvenimą, kad reguliariai juos modeliuotumėte ir kalbėtumėte apie jų naudojimą.

2. Mokykite vaiką savidisciplinos įgūdžių.

Mankšta, fizinė veikla, sveika mityba ir atsipalaidavimo pratimai yra labai susiję su laimės išgyvenimu. Galite susikurti ir individualių veiklų: muzikos klausymas, šokis, pasivaikščiojimas miške, žaidimas su šuniuku ar kačiuku, plaukiojimas baseine ar pan.

3. Modeliuokite plačią pasaulėžiūrą ir teigiamą požiūrį į save.

Tyrimai rodo, kad laimingi žmonės nuolat ramina save, ragina, giria save ir šneka su savimi. Kalbėkite su savimi kaip su mylimu žmogumi, garsiai, kad jūsų vaikai jus girdėtų.

4. Ugdykite optimizmą ...

5. Padėkite vaikui rasti džiaugsmo kasdiniuose dalykuose.

Yra tik du būdai kaip gyventi. Vienas - galvoti, jog stebuklų nebūna. Kitas – galvoti, jog viskas yra stebuklas. (A.Einšteinas)

6. Mokykite vaiką, kad svarbu yra investuoti į santykius su kitais žmonėmis.

7. Padėkite vaikui ugdyti dėkingumo jausmą.

8. Priimkite visas emocijas.

9. Atsisakykite idėjos, kad laimę galima nusipirkti.

“Laimė yra charakterio savybė. Todėl žmonės, kurie ugdo savo charakterį, išgyvena ženkliai aukštesnį laimės pojūtį, negu tie, kurie vaikosi vienos laimingos progos po kitos.” – Pat Holt and Grace Ketterman, MD

Parengė Klaipėdos PPT psichologė Renata Kupšytė

