

Принятие перспективы и эмпатия:

Мы — социальные существа, и для благополучия нам нужны отношения. С осознанным принятием перспективы мы учимся учитывать точку зрения других и реагировать с сочувствием. Это помогает строить здоровые отношения и разрешать конфликты мирным путем.

Как решать проблемы:

Следующие советы будут полезны и детям, и взрослым.

- ✓ Объясните себе точку зрения другого человека.
- ✓ Попробуйте представить себя на месте другого человека. «Что он думает или чувствует в этой ситуации?».
- ✓ Признайте и оцените различия.
- ✓ Затем подумайте, как можно решить проблему, не забывая о нуждах каждого.

«Фокусировка на счастье — это не легкомысленное стремление; это одна из эмоций, влияющих на траекторию нашей жизни».

—«Всестороннее развитие ребёнка за 10 минут в день», Голди Хоун

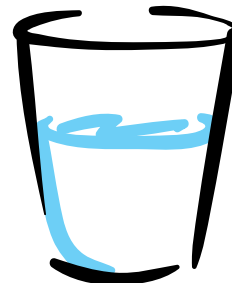
Оптимизм:

Оптимизм — не просто принятие желаемого за действительное и вера в то, что все чудесно. Это готовность пробовать новое и планировать лучший результат, зная, что и успех, и неудача ценны для нашего развития.

Оптимизм важен для самочувствия!

Исследования показали, что оптимисты:

- здоровее физически и психически.
- успешнее.
- более удовлетворены своими отношениями.
- живут дольше.



Видите, что стакан наполовину пуст? Ловите свои мысли, проверяйте их и меняйте.

1. Ловите свои мысли: Обратите внимание на свои мысли и образ мышления.
2. Проверяйте и оспаривайте свои мысли: Точны ли они или искажены? Обратите внимание на формулировки, которые могут быть вредными (например, «Я не смогу это сделать»).
3. Измените свои мысли: Переформулируйте мышление. Можно ли взглянуть на это по-другому? Спросите себя, как поступил бы в такой ситуации ваш друг.

Упражнения для ВАС: Принятие перспективы и эмпатия

Стремитесь к пониманию:

Выслушайте точку зрения других.
Подумайте, что они могут чувствовать.

Представьте себя на месте ребенка:

Подумайте, каково быть вашим ребенком.
Можете ли вы посмотреть на вещи с точки зрения ребенка? Каковы были бы ваши эмоции? Отличаются ли они от ваших собственных?

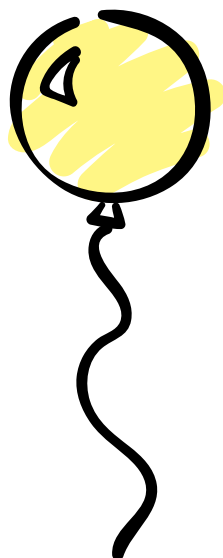
ОПТИМИЗМ

Оптимистичный плейлист:

Музыка – мощный инструмент для изменения настроения. Иметь под рукой любимые веселые песни на случай, когда плохие мысли начинают брать верх, очень полезно!

Ловите счастливые моменты:

Порой мы зацкливаемся на повседневных хлопотах и забываем сосредоточиться на хорошем. Ловите моменты, когда вы улыбаетесь, и делитесь радостью со своим ребенком.



Упражнения с ребенком: Принятие перспективы и эмпатия

Чтение:

Обсудите точки зрения персонажей в рассказах, которые вы читаете вместе. Попросите ребенка подумать о том, что персонажи могут чувствовать, почему, и как бы он себя чувствовал на их месте.

Мирное решение проблем:

Когда ребенку нужно решить проблему, возникшую с друзьями, предложите ему сначала посмотреть на нее с другой точки зрения. Может ли он проявить эмпатию? «Что может чувствовать другой человек?»

ОПТИМИЗМ

Моделируйте оптимистическое мышление:

Когда дела идут не по плану, вербализуйте оптимистическое мышление. Например, застряв в пробке, вместо того, чтобы сказать: «Мы никогда туда не доедем из-за пробок», скажите: «Ужасные пробки. Ну ничего, доедем, когда сможем».

Создайте коллекцию радостей:

Создайте хранилище счастливых воспоминаний – сундук с сокровищами (коробка из-под обуви), фотоальбом, скрапбук, видео или дневник. Обсудите предметы в вашей коллекции и почему вы их туда поместили.