

**Інформація для батьків :  
«Як розвинути у дітей відчуття щастя  
та емоційного благополуччя ?»**



*Люблячим батькам важливо дбати про емоційне благополуччя своєї дитини , її поведінку, потреби у спілкуванні з дорослими та однолітками. Адже усе це визначає, як дитина інтерпретуватиме світ. Коли ви ставите дитині правильні запитання, то заохочуєте її до позитивних змін у поведінці, - ви дозволяєте якнайкраще використовувати доступні ресурси, що необхідні для розвитку емоційного благополуччя дитини та відчуття щастя. Ми зібрали 15 запитань, котрі допоможуть розвинути емоційне благополуччя дитини, отримати позитивний досвід, зміцнити стосунки з батьками та сформувати сімейні цінності*

**1. Які 5 слів найкраще тебе опишуть?**

Це запитання скеровує дітей туди, де вони знають себе. Тому мають уявлення про те, що інші люди можуть думати про них. Це дає дитині хорошу відправну точку, яка є важливою для формування правильного уявлення про себе.

## 2. Що ти любиш робити такого, що робить тебе щасливим?

Деякі діти скажуть, що комп'ютерні ігри. Це нормально. Нещодавнє дослідження показало, що це має багато психологічних переваг. Комп'ютерні ігри навіть зближують подружжя, якщо вони грають разом. Суть цього запитання – спрямувати увагу дитини на речі, які роблять її щасливими. І відкрити очі на те, що вона може збільшити час на активності, які приносять насолоду. Ймовірно, це навчить дитину займатись тим, що вона любить у майбутньому.

## 3. Чого ти можеш навчити інших?

Сенс питання у тому, щоб навчити дитину: життя крутиться не лише навколо неї і її інтересів. Життя – це про всіх нас і про те, як ми можемо допомогти один одному. Питання також допоможе дитині почуватись цінною і сповненою сил. Покаже їй, що вона особлива і має що запропонувати іншим. Це формує відчуття впевненості в собі й заохочує до навчання.

## 4. Що найгірше/найкраще трапилось з тобою?

Життя – це поєднання доброго і поганого досвіду. Дитині потрібно зрозуміти це у ранньому віці, щоб вона могла психологічно підготуватись до життя. Сенс цього запитання – допомогти малюку це усвідомити. Допомогти зрозуміти дитині з її власного досвіду, що погані речі не тривають вічно. Сонце завжди виходить після шторму. Ви також можете отримати від дитини інформацію, що їй болить і через що їй потрібно допомогти пройти.

## 5. Чого ти навчився з найкращого/найгіршого випадку, що трапився з тобою?

Кажуть, досвід – найкращий вчитель. І це правда. Важливо, щоб діти робили висновки з власного досвіду, доброго і поганого, а також ситуацій, які трапляються з їхніми батьками й вчилися з цього. Коли дитина вчиться з власного досвіду, малоімовірно, що вона повторить ті ж помилки у майбутньому.

## 6. З усіх речей, які ти зараз вчиш, як ти гадаєш, що тобі найбільше потрібні у дорослому віці?

Сенс цього питання: нагадати дітям, що вони колись виростуть, тому треба починати жити з певною метою. Це також скеровує дітей, що вони повинні робити уже зараз. Коли дитина розуміє цінність того, що вона вчить і як це допоможе їй у майбутньому, це може мотивувати її насолоджуватись такими речами як читання, навчання і пізнання.

## 7. Якби ти міг повернутись у часі на три роки й поговорити з самим собою, що б ти собі порадив?

Це запитання може спровокувати веселу розмову, яка допоможе дізнатись про минулі проблеми, які завдали болю вашій дитині. А дитина вироблятиме звичку вчитися на своїх помилках. Питання відкриває широкі можливості для того, щоб поговорити з дитиною про те, як справляти з розчаруваннями в житті.

## 8. За що ти найбільше вдячний?

Це питання заохочує дітей лічити чудові життєві моменти й поглянути на світлий бік життя. Суть у тому, щоб навчити дитину дивитись на речі в перспективі, оглядатись навколо і цінувати те, що є у житті, попри масштаби: родина, друзі, хороша школа і навіть їжа. Це може допомогти вашій дитині покращити загальне відчуття щастя, оскільки є міцний зв'язок між вдячністю і щастям.

## 9. Як ти гадаєш, як люди почуваються, коли...?

Дітям просто фокусуватись на їхніх власних почуттях, зневажаючи почуттями інших. Хоча ставити себе на місце інших – важлива річ у житті для побудови міцних стосунків і уникнення конфліктів. Важливо навчити дитину враховувати почуття інших людей і виявляти емпатію. Щоб розвинути співпереживання у дитини, запитайте її, як хтось інший почувається, коли... Варіанти можуть бути різними: падає з велосипеда, коли його ображають словами, штовхають тощо.

## 10. Як ти думаєш, яким буде твоє майбутнє?

Це питання спрямовує дітей подумати про майбутнє і спланувати його. Воно допоможе дитині замислитись, ким вона хоче бути, коли виросте і як це – бути дорослішою. Ви помітите, що дитина прагне побачити, як ви можете допомогти їй реалізувати мрію.

## 11. Як ти думаєш, хто з твоїх друзів мені подобаються найбільше? Чому?

Колектив має великий вплив на ваше мислення і поведінку. Якщо поруч з вами завжди негативні люди, ваша поведінка почне видозмінюватись до негативної. Якщо поруч – позитивні люди, ваше мислення змінюватиметься в кращий бік. Це запитання допоможе зрозуміти, хто і як з друзів вашої дитини на неї впливає.

## 12. Якби ти міг вирости й стати знаменитим, у чому ти б хотів прославитись?

Це запитання спрямовує дітей подумати про справжнє значення успіху і спадщини, яку вони б хотіли по собі залишити. Чи успіх лише у грошах, чи є щось більше за них? За що ви хочете, щоб люди вас пам'ятали? Відповідь дитини допоможе вам

визначити її тип характеру і виявити, хто є її моделлю для наслідування. А це дуже цінна інформація для подальшого розвитку дитини.

### 13. Як би ти змінив світ, якби міг?

Дослідження показує, що очікування позитивного досвіду приносить більше щастя, ніж саме його переживання. Як тільки ваша дитина доросла до того, щоб усвідомлювати, що завтра – це не сьогодні й кожен день є можливістю для позитивних змін, почніть формувати в ній цю звичку – прагнути полегшення хвороби й дрібниць, які покращуватимуть не лише завтрашній день, але й світ в цілому.

### 14. Як ти сьогодні можеш комусь допомогти?

У житті в цілому є багато болю у вигляді хвороб, бідності, ігнорування та емоційних страждань. Тому підтримувати один одного – надважливо. Регулярно ставте дитині це запитання, щоб розвинути в ній великодушність у щоденному житті.

### 15. Якби ти міг запровадити одне правило, якого мушили б дотримуватись усі у світі, яким би воно було? Чому?

Це запитання повертає увагу дітей до того, що ми живемо у світі, який має свої правила. Частина з них ми зобов'язані дотримуватись. Правила не означають покарання за їхнє невиконання. Вони допомагають нам краще жити і взаємодіяти з іншими. Ваша дитина краще прийме цей факт, якщо матиме власне персональне правило, у яке вона вірить. Це правило може бути ключем для виховування в дитини законослухняності.