

## **Jak wspierać pozytywne nastawienie dziecka do siebie i do świata.**

Rodzicielstwo to niezliczone wyzwania. Pozytywne rodzicielstwo to podejście do wychowania dzieci, skupiające się na kształtowaniu silnych więzi emocjonalnych i wspomaganie dziecka w samoakceptacji. Obejmuje działania, postawy i zachowania, które sprzyjają konstruktywnemu rozwojowi. Tworząc atmosferę sprzyjającą skutecznemu wychowaniu, umożliwia dziecku rozwój jako osoba oraz odpowiedzialne funkcjonowanie w społeczności.

Pozytywna atmosfera nie oznacza swobody bez granic. Pozytywne rodzicielstwo łączy elementy autorytatywnego rodzicielstwa i pozytywnego wzmocnienia. Polega na znalezieniu równowagi między stanowczością w przekazywaniu wartości, bez dominacji, a jednoczesnym egzekwowaniem zasad i dyscypliny, uwzględniając specyficzne potrzeby rozwojowe dziecka. Poniżej 8 sposobów na wzmocnienie pozytywnego myślenia, które warto wprowadzić w swoje życie i przekazywać dzieciom.

**Pozytywne myślenie – jak tego nauczyć?** Psychologowie przekonują: w takim myśleniu nie chodzi tylko o przekonywanie siebie, że „wszystko będzie dobrze”. Więc o co tak naprawdę chodzi?

Pozytywne myślenie to raczej wiara w to, że nawet jak nie będzie dobrze, to damy sobie radę. O tym, jak dużą siłę ma takie podejście, można przekonać się, patrząc wstecz. Poniżej 8 ćwiczeń, dzięki którym możemy ćwiczyć swoje nastawienie do świata.

1. Zawsze myśl o tym, czego chcesz i pragniesz, niż na odwrót

Błędem, który większość z nas popełnia, kiedy przydarza się problem, jest jego analiza w kółko i bez przerwy, zamiast skupić się na rezultacie oraz tym, co rzeczywiście chcemy osiągnąć.

2. Zapamiętaj, że każdy problem jest dla Ciebie cenną lekcją

We wszystkim, co przydarza się nam każdego dnia, jest ukryte znaczenie i ukryta wiadomość. Konfucjusz powiedział: „Jeśli popełniasz błąd i go nie naprawiasz, to właśnie jest błędem”

3. Nie wierz we wszystko, co myślisz

Bardzo często nasze problemy nie są aż tak duże, jakimi kreuje je nasz wyolbrzymiający umysł. Jeśli będziesz wierzyć w każdą negatywną myśl wytworzoną przez umysł – uwaga, masz problem! Zamiast tego obserwuj swój umysł, obserwuj swoje myśli, ale nie traktuj ich dosłownie. Bądź poza nimi.

4. Wdzięczność

Wyrażaj głęboką i niezachwianą wdzięczność, za wszystko, co dzieje się w Twoim życiu. Obojętnie czy jest to dobre, czy złe. Czyń tak również wobec każdej osoby, z którą masz styczność. Im więcej będziesz wyrażać szczerzej i głębokiej wdzięczności, tym więcej życie dostarczy Ci momentów, aby ją wyrażać. A jeśli swoje życie wypełnisz wdzięcznością, nie będzie w nim już miejsca na stres, zamartwianie się oraz całą negatywność.

#### 5. Wszystko dzieje się nie bez przyczyny

Wszystko, co zdarza się każdemu z nas, ma swój cel. Każdą osobę, którą spotykasz na swojej drodze, spotykasz z jakiegoś konkretnego powodu. Tylko od Ciebie zależy, czy dostrzeżesz ukryty cel i wiadomość, jaką mają Ci do przekazania.

#### 6. Nikt nie jest idealny

Kiedy próbujesz robić wszystko idealnie, spotkasz się ze stresem i frustracją, ponieważ zauważać będziesz, że niemożliwym jest bycie idealnym we wszystkim, co robisz. Czy naprawdę chciałbyś być idealny? Kiedy jest się idealnym, traci się miejsce na rozwój.

#### 7. Złagodź opór

Zaakceptuj rzeczy takimi, jakie są, bez potrzeby zmiany i ciągłej walki. Kiedy za bardzo się stresujesz, opierasz się wszystkim dobrym rzeczom, które czekają na Ciebie właśnie tu i teraz. Walczysz z nimi, a tej walki nie wygrasz nigdy. Pozwól sobie po prostu być. Płyn z prądem i wiedz, że życie nie powinno być walką, nawet jeśli Twój umysł próbuje Ci to wmówić.

Naucz się odpuszczać: „Pozwalając rzeczom płynąć z prądem, sprawiasz, że wszystko idzie tak, jak powinno. Świat wygrywają ci, którzy odpuszczają. Nie próbuj, po prostu zrób to. Świat znajduje się poza wygraną.”~ Lao Tzu

#### 8. Naucz się być obecnym we wszystkim, co robisz.

Kiedy stajesz się obecny i naprawdę zaangażowany w teraźniejszość, całe Twoje życie stanie się dużo łatwiejsze. Zdasz sobie sprawę, że problemy krok po kroku znikają. Jeśli zaczniesz zanadto skupiać się na tym, co było lub na tym, co będzie, w Twoim umyśle pojawiać się będzie miejsce na ból oraz cierpienie. Energia, którą będziesz wytwarzać, okaże się być toksyczna nie tylko dla Ciebie, ale również otaczających Cię bliskich. Bo widzisz, energia jest zaraźliwa. Wierzmy, że przedstawione powyżej sposoby wprowadzą Cię na ścieżkę pozytywnego myślenia.

I kilka wskazówek, z których można skorzystać:

1. Postaw na siebie
2. Bądź dla siebie miły i przyjazny
3. Zaopiekuj się sobą

4. Zaufaj sobie a nie zewnętrznym powinnościom
5. Nie bądź dla siebie tak ostry
6. Obserwuj siebie, a nie oceniaj
7. Dopuszczaj możliwość, że jesteś piękniejsza, niż śmiesz sobie wyobrazić
8. Nie porównuj swoich wad do czyichś zalet
9. Nie martw się tym, co inni myślą o Tobie, najprawdopodobniej myślą głównie o sobie
10. Podziękuj sobie za swoje wysiłki, oraz docień to czym dysponujesz
11. Wsłuchaj się w swój wewnętrzny głos
12. Nie bój się popełniać błędów
13. Zapomnij o perfekcji
14. Zaprojektuj prywatną krainę łagodności, w której będziesz odnawiała swoje siły i dobrą energię
15. Spójrz inaczej na swoje negatywne emocje
16. Zadbaj o swój spokojny sen
17. Opracuj swój własny poranny zwyczaj pozytywnego rozpoczynania dnia
18. Uwierz w to, że idziesz w dobrym kierunku, nawet jeśli wydaje Ci się, że jest inaczej
19. Upozytywiaj rozmowy, jakie prowadzisz ze sobą w zaciszu własnego umysłu
20. Opuść to, co Ci szkodzi, a zaproś to, co pomaga
21. Nie trać swojej dobrej energii na to co nieważne
22. Skoncentruj się na podróży a nie na punkcie docelowym
23. Nie wierz w każde słowo, które przyjdzie Ci do głowy
24. Broń własnej wolności, a nie ograniczeń
25. Pokoloruj swój świat i odejdz od czarno-białych wizji
26. Sięgaj po nowości, choćby na próbę
27. Przyjmuj komplementy i prezenty
28. Uwolnij swoją kreatywność
29. Mądrze zarządzaj swoim czasem
30. Doceniaj drobiazgi
31. Dbaj o umysł i ciało
32. Nie umniejszaj swoich sukcesów i nie wyolbrzymiaj porażek

33. Redukuj stres i napięcie (tak, jesteś w stanie tego dokonać)
34. Wejdź w paszczę lwa, bo zaprzeczanie i ucieczka od nieprzyjemnych uczuć, wcale nie sprawi, że one znikną
35. Pamiętaj o tym, że szczęście to ciągła praktyka
36. Uważaj, co robisz, bo stajesz się w tym coraz lepszy
37. Ucz się tolerancji dyskomfortu
38. Miej nadzieję, bo nadzieja to matka pewnych siebie optymistów
39. Zaczynij przelewać swoje życie na papier, rozplątane myśli uspokajają umysł i ciało
40. Doksztalcij się i ucz (bez końca)
41. Nie zapominaj odpoczywać.

Anna Suwała

<https://dobrewiadomosci.net.pl/6105-8-sposobow-na-wzmocnienie-pozytywnego-myslenia/?fbclid=IwAR28j82GJxMnE3TLiwuarDxnThLQo3M82ULAjlNX02UOfwIaWhkbb93gcqQ>  
<https://mental-benefits.com/artykuly/pozytywne-rodzicielstwo-czyli-jak-byc-dobrym-rodzicem>