

ЧЕК-ЛИСТ К КУРСУ «КАК БЫТЬ ПОДДЕРЖИВАЮЩИМ, СТАБИЛЬНЫМ И ПОЗИТИВНЫМ РОДИТЕЛЕМ»

Уверенные в себе и реализованные родители на личном примере показывают ребёнку, как принимать решения, брать ответственность, преодолевать трудности и управлять своей жизнью. Мы собрали техники, которые помогут вам встать на путь позитивных изменений и продемонстрировать ребёнку эффективные модели поведения.

Перестаньте сравнивать себя с другими

Человеку даётся всего одна жизнь. Важно отбросить установки «Так надо», «А что скажут люди» и прочие в этом духе и внимательно отнестись к своим ценностям, потребностям и к тому, что делает вас счастливыми.

Дайте себе право на ошибки и несовершенство

В мире не существует достоверной инструкции, как правильно жить и кем правильно быть, и идеальных людей — тоже. Не терзайте ни себя, ни ребёнка в попытках достичь совершенства.

Соблюдайте собственные границы

Возможно, вы давно чувствуете, что не хотите ходить в гости на Новый год к дальним родственникам, разговаривать по полчаса с соседкой или тратить деньги на шторы в школе. Позвольте себе говорить нет, когда это необходимо, невзирая ни на какие реакции.

Организуйте несколько источников дохода

Хорошая материальная база, как правило, добавляет очков в копилку спокойствия. Найдите, в чём вы хороши, кроме основной профессии, и попробуйте это монетизировать.

Планируйте отдых и радость

Люди зачастую считают отдых чем-то, что может подождать. На самом деле всё, что восполняет ваши силы и даёт вам энергию жить, имеет первостепенное значение. Выделяйте хотя бы по 15-30 минут в день на нечто приятное, и вы заметите, как улучшится качество повседневной жизни.

Заменяйте автоматические реакции на рациональные

В жизни всегда будут поводы для тревог и страхов, и нужно уметь работать с этими эмоциями. Один из хороших способов — рационализация: надо описать для себя худший сценарий развития событий, а также то, какие ресурсы и варианты действий будут у вас в этом случае. Как правило, поправимо всё, кроме смерти.