

ЯК ЗРОБИТИ ДИТИНУ ЩАСЛИВОЮ? МРІЙТЕ РАЗОМ З НЕЮ І ВТІЛЮТЕ МРІЇ В ЖИТТЯ!

1. Говоріть з дитиною про її мрії

Під час довірливої бесіди обговоріть з дитиною, чи розуміє вона, що таке «мрія»? Що для неї означає мріяти? Навіщо нам потрібні мрії? Як змінюється життя, коли мрія збувається? Чи всі мрії здійснюються? Чи можна мріяти за іншу людину? Чи може хтось допомогти виконати наші мрії? Які можуть бути мрії?

Потім поцікавтеся, про що саме мрії ваша дитина і чому для неї це важливо.

- ✓ Дитина хоче кимось *стати*? З'ясуйте, чому вона бажає досягнути цієї вершини, як хоче почуватися, як бачить втілення цієї мрії.
- ✓ Дитина хоче чимось *володіти*? Дізнайтеся, навіщо їй це, що вона від цього отримає, чи можливо втілити цю мрію, не нашкодивши нікому.
- ✓ Дитина хоче *навчитися щось робити*? Поміркуйте разом, як цього досягти, хто може допомогти. Запитайте в дитини, чи розуміє вона, чим нові вміння будуть корисними для неї самої та інших людей.

2. Підтримуйте дитячі мрії

- ❖ Створіть, для дитини середовище, у якому вона зможе дізнатися якомога більше інформації про навколишній світ і завдяки чому зможе визначитися зі своїми мріями.
- ❖ Вислухайте і приймайте бажання дитини без жодних заперечень. Спробуйте зрозуміти свою дитину і захоплення. За потреби допоможіть їй визначитися із тим, що принесе їй задоволення.
- ❖ Не виконуйте дитячі бажання миттєво. Дайте змогу дитині зважити всі плюси й мінуси і вирішити, чи справді омріяна річ настільки їй необхідна.
- ❖ Дозвольте дитині самостійно втілювати свою мрію, скільки б це не потребувало часу. Не позбавляйте її задоволення чогось домогтися самій. Займіть позицію спостерігача, а за потреби просто підтримайте дитину чи трішки їй допоможіть.
- ❖ Будьте прикладом для дитини. Озвучуйте їй свої плани й мрії, а потім звертайте увагу на те, чого вдалося досягнути. Успіх батьків - це життєвий орієнтир для дітей.
- ❖ Допоможіть дитині візуалізувати мрію. Приміром, запропонуйте разом намалювати її або створити карту бажань.

3. Намагайтеся не зруйнувати мрії дитини

Часто батьки не сприймають дитячі мрії серйозно, а тому можуть із легкістю їх зруйнувати. Таке може трапитися, якщо батьки:

- ✓ багато працюють і не приділяють часу дитині;
- ✓ не цікавляться мріями й бажаннями дитини;
- ✓ піддають дитячу мрію критиці, ігнорують її або словесно унеможливають, коли дитина мріє про нематеріальні речі;

- ✓ контролюють кожен крок своєї дитини; формують у дитини негативний погляд на життя;
- ✓ виконують якісь справи замість дитини, нівелюючи її прагнення до успіху; порівнюють успіхи власної дитини з успіхами інших дітей.

Як результат, дитина втрачає довіру до батьків, боїться, що не знайде в них підтримки, а тому в кращому випадку не говорить про свої мрії, а в гіршому - узагалі перестає мріяти чи вірити в те, що її мрія здійсненна.

4. Навчіть дитину діяти

Саме дорослі, а передусім батьки, мають пояснити дітям, що аби досягнути своїх мрій, необхідно мати певний план. Мрія не здійсниться сама собою. Для її втілення потрібно діяти й докладати зусиль. Ознайомте дитину із кількома найпростішими секретами в цій справі.

- ✓ Мрії й бажання слід записувати або візуалізувати, щоб не забувати про них. Якщо мрія «постійно на очах», ще й візуалізована в конкретних образах, - це дієвий стимул, щоб утілити її в життя.
- ✓ Свої мрії потрібно «досліджувати». Тут ідеться про те, що будь-яка мрія, якщо її реально здійснити, має якусь інформаційну складову. Що більше інформації ми зберемо, то легше буде перетворити мрію на реальність.
- ✓ Ефективно буде «розбити» шлях до втілення мрії на короткі етапи і, поступово досягаючи успіху на кожному з них, прийти до головної мети.
- ✓ Доцільно встановити певні часові межі, у яких дитина планує втілити свою глобальну мрію. Це допоможе дитині зосередитися саме на ній і не відволікатися на зайві справи або дрібні бажання.
- ✓ Мрії, особливо великі, варто втілювати по черзі, не розпорошуючи свою увагу й сили. Втілили одну мрію - наміряли щось нове.

Шановні дорослі, щоб навчити дітей мріяти, дозвольте спочатку мріяти собі. Пригадайте, про що ви мріяли в дитинстві? Які мрії вам вдалося втілити в життя, а які - ні? Похваліть себе за ті мрії, які вдалося реалізувати й чесно дайте собі відповідь, чому щось не вдалося? Ви здалися? Чи, можливо, у вас змінилися цінності та пріоритети?

Почніть мріяти прямо зараз. Пофантазуйте, яким стане ваше життя, коли та чи та мрія здійсниться? Що ви відчуватимете? Що зміниться у вашому житті? Якщо результат вас влаштовує, не відкладайте справу в довгий ящик. Складіть план, продумайте, які ресурси вам знадобляться, де їх узяти, і дійте. Нехай маленькими кроками, але ви точно досягнете мети, якщо віритимете й наполегливо працюватимете. А який приклад ви подасте своїй дитині!

