

Регулярное использование этих вопросов помогает лучше понять себя, укрепляет внутренний баланс и способствует развитию саморегуляции как у взрослых, так и у детей.



SOS ДЕТСКИЕ
ДЕРЕВНИ
БЕЛАРУСЬ



sos-villages.by

Психологический чек-лист

7 вопросов к себе в течение дня
для родителя

Каждый человек нуждается во внимании

Поэтому важно заботиться о своих потребностях в течение дня, обращая внимание внутрь себя. Такая привычка помогает развивать саморегуляцию — способность управлять своими мыслями, чувствами и поведением для достижения целей и преодоления трудностей. Она укрепляет связь с собой, способствует самостоятельности и независимости от мнения окружающих.



Чтобы помочь развивать этот навык у детей, сначала стоит сформировать его у себя.

Для этого можно распечатать чек-лист, регулярно отвечать на вопросы в течение нескольких недель, а затем включить наиболее полезные из них в ежедневные разговоры с детьми.

Вот 7 вопросов к себе:

1. Что сегодня у меня получилось хорошо?

Обратите внимание на свои достижения, даже небольшие, отметьте усилия, поиск решений, а не только конечный результат.

2. За что я себя одобряю или хвалю?

Можно придумать личную фразу поддержки, например: «Я справился(ась) с трудным разговором» или «Я хорошо убрал(а) комнату».

3. Что сегодня вызвало у меня радость или приятные эмоции?

Отметьте эти моменты — это поможет чаще замечать хорошие стороны жизни и сохранять позитивное настроение.

4. С какими трудностями я столкнулся(ась) и как с ними справился(ась)?

Обратите внимание на свои успехи в преодолении проблем — это укрепляет уверенность в себе.

5. Что я чувствую? Что я думаю?

Обратите внимание на свои мысли и ощущения — переключение внимания помогает остановить навязчивый поток негативных мыслей и вернуть спокойствие.

6. В чем я больше всего сейчас нуждаюсь?

Постарайтесь понять свои телесные и эмоциональные потребности: отдых, еда, поддержка или общение — это важная забота о себе.

7. Перед сном: за что я благодарен(на) сегодняшнему дню?

Чувство благодарности связывает нас с источником любви и счастья — это могут быть маленькие приятные моменты или ценности, такие как здоровье, близкие или уют дома.