בס"ד

**10  משפטים שמעודדים ילדים**

חשיבה אופטימיות, חיזוקים חיוביים וכמה מילים טובות. עשרה משפטים שיעזרו לילדים שלכם לשחרר חיוך

1. "בוא נדמיין שזה כן יסתדר, הרבה יותר כיף לחשוב על זה ככה"

הזמינו את הילד לחשוב חיובי. הרבה יותר נעים להעביר ככה את ההווה, מאשר לחשוב על החלופה הפסימית ולדאוג. גם אם בסוף הדברים לא יסתדרו, שדרו לילד ביטחון ביכולת להתגבר על הרע.

2. "זה נפלא שאתה מנסה, זה מראה שאתה חרוץ/ אמיץ/ מתמיד"

חשוב ללמד את הילד שהדרך חשובה לא פחות מהתוצאה. כך הוא ילמד להעריך את עצמו במבחן המעשה ולא במבחן התוצאה, ויוכל להיות אופטימי יותר.

3. "כבר הצלחת בדברים דומים בעבר, אני מאמין שתוכל להצליח גם בזה"

קישור להצלחות דומות תוך מתן דוגמאות מתאימות עשוי לחבר את הילד ליכולות שלו ולתחושת המסוגלות שלו, וכך לעזור לו לחוש אופטימיות.

4. "הצלחת לבנות מגדל גבוה מאוד, אתה מצליחן!"

מנפו את ההצלחות של הילד בזמן אמת כדי לעזור לו לגבש דימוי עצמי חיובי ותחושת מסוגלות. אלה יעזרו לו להאמין ביכולותיו ויהפכו אותו לאופטימי יותר.

5. "אני דווקא חושבת שזה טוב שנגמרו הארטיקים בקיוסק, כי עכשיו נקנה בסופר מארז שלם של ארטיקים לכל השבוע"

תנו לילד דוגמה אישית של אימוץ חשיבה אופטימית. כך הוא ילמד שבכל מצב אפשר למצוא את הרע, אבל אפשר גם למצוא את הטוב. הבעה של חשיבה כזו בקול רם תלמד את הילד לאמץ אותה גם כן.

6. "מה הדבר הכי טוב שקרה לך היום?"

כל יום כולנו חווים חוויות רבות - חלקן משמחות, נעימות וטובות, וחלקן פחות. יש גם חוויות שהיינו שמחים לוותר עליהן. ההבדל הוא לאיזה חלק אנחנו נותנים משקל גדול יותר, ועם איזו תחושה אנחנו נשארים בסופו של יום. זה משהו שאפשר לשנות. בואו נזכיר לעצמנו ולילדים להאיר את הדברים הטובים בחיינו ולהוקיר אותם.

7. "אני רוצה לספר לך על משהו נחמד שקרה לי היום"

תמיד, בכל רגע נתון, מה שלא נעשה, הילדים שלנו מסתכלים עלינו ולומדים מאיתנו. אתם רוצים שהילד יהיה אופטימי? הסתכלו גם אתם על החיים דרך משקפיים חיוביים. אפשר גם ליזום משחק משפחתי בסוף כל יום (סביב שולחן ארוחת הערב, למשל), שבו כל אחד מבני המשפחה משתף במשהו טוב שקרה לו היום. בואו ניתן מקום לחלקים המשמחים של הקיום.

8. "זה באמת מאכזב שלירון לא תבוא אליך היום, אבל בוא נחשוב מה אפשר לעשות במקום"

כשאנחנו מחכים למשהו שיקרה או למישהו שיבוא והתוכניות משתנות או מתבטלות פתאום, אנחנו מאוכזבים מאוד. לילדים עוד יותר קשה לעשות את הסוויץ' הדרוש ולעבור הלאה. תוכנית חלופית יכולה לעזור. עודדו את הילדים למצוא עוד אפשרויות שיעודדו וישמחו אותם. בהמשך הם כבר יעשו זאת לבד.

9. "איזה מזל שלכל יום יש גם מחר!"

כן, יש ימים כאלה שבהם שום דבר לא עובד, שהכל קורה הפוך, שנדמה שכך יהיה תמיד. אנחנו, ממרום שנותינו, יודעים שהחיים דינמיים ומשתנים, ושברגע הבא יכול לקרות משהו אחר לגמרי. בואו נציין בפני הילדים את העובדה המעודדת הזו. לעתים זה גם מה שיזכיר לנו שמה שקורה עכשיו הוא זמני והפיך, והנה הרווחנו פעמיים.

10. "מה יכול לגרום לך לחייך עכשיו?"

לעתים נדמה לנו שהכל רע ונורא, ושאין סיכוי לצאת מזה. ברגעים האלה באמת קשה לראות מעבר לקצה האף, ואנחנו מרוכזים בתחושות הקשות ובטוחים שהן ילוו אותנו לנצח. כשהילד שלנו במצב הזה חשוב לאפשר לו להיות שם זמן מה, אבל כשהוא משתקע שם יתר על המידה - כדאי לבדוק איתו בחיוך וברגישות מה ישמח אותו. כשמחפשים, גם בתוך השחור אפשר למצוא קצת אור, ויחד זה הרבה יותר נעים.