

Joc de noapte bună: Daruri de peste zi



Chiar dacă în viața de zi cu zi ni se întâmplă multe lucruri bune, de multe ori nu suntem destul de conștienți de prezența lor. Copiii au o capacitate mai mare de a se bucura de lucrurile simple, dar uneori și ei par să nu observe lucrurile bune care li se întâmplă. Această atitudine de ignoranță ne sărăcește și ne amărăște viața. Vestea bună este că optimismul și recunoștința se învață, iar jocul pe care ți-l prezint este o modalitate potrivită de a-ți învăța copilul să vadă partea bună a vieții lui.

Vârsta potrivită: peste patru ani

Materiale necesare: nu sunt necesare materiale

Ce trebuie făcut:

- Jocul este simplu dar dă roade doar dacă este făcut cu regularitate. Cel mai bine este ca tu și copilul tău să îl jucați zilnic, de preferat seara. Când agitația de peste zi s-a domolit și micuțul se pregătește să meargă la culcare, propune-i să vă gândiți împreună la ziua care tocmai a trecut.
- Rând pe rând, spuneți ce lucruri v-au plăcut peste zi. Evident, majoritatea lor vor fi mărunte, însă menționați-le pe toate care vă trec prin minte, chiar dacă par ne semnificative. Astfel de lucruri pot fi o conversație plăcută cu cineva, o mâncare bună, o informație utilă, o activitate care s-a desfășurat cu succes, revederea cu un prieten, primirea unui cadou, o veste bună, un plan pentru viitor.
- Dintre lucrurile care v-au plăcut peste zi alegeți trei lucruri mai generale pentru care sunteți recunoscători. Este posibil să vă simțiți recunoscători pentru lucruri foarte generale (spre exemplu că sunteți sănătoși, că aveți o familie unită), sau pentru lucruri concrete (spre

exemplu că ați reușit să citiți câteva pagini dintr-o carte, că v-a ieșit bine mâncarea).

- La final, gândiți-vă fiecare la câte o persoană față de care vă simțiți recunoscători și propuneți-vă ca în ziua care urmează să îi arătați recunoștința prin cuvinte sau printr-un gest de mulțumire.

Bine de știut:

- Recunoștința este unul dintre cele mai nobile sentimente pe care îl putem dezvolta la copilul nostru, pentru că îl ajută să fie mai mulțumit cu viața de zi cu zi. Recunoștința ne dă un sentiment că viața pe care o ducem este suficient de bună și de valoroasă. Ea este strâns legată de satisfacția în viață și creșterea ei ne ajută să ne simțim mai fericiți.
- Se pare că visele de peste noapte sunt în mare parte influențate de ultimele gânduri și emoții pe care le avem înainte să adormim. Persoanele deprimare visează mai des vise urâte, pe când cele fericite au vise mai frumoase. De asemenea, visele influențează dispoziția cu care ne trezim dimineața. Dacă faceți acest joc înainte de culcare, sunt șanse mai mari ca micuțul tău să viseze mai frumos și să se trezească mai bine dispus dimineața următoare.
- Îți recomand cu căldură acest joc și ție. S-a demonstrat că persoanele care sunt mai conștiente de bucuriile de zi cu zi sunt și mai fericite. Acest joc este cu atât mai indicat cu cât ai o perioadă mai proastă sau ești o persoană mai pesimistă.

Viața ne oferă nenumărate daruri.

De ce să nu le primim și să mulțumim pentru ele?