

CRIANÇAS OTIMISTAS SÃO MAIS FELIZES

ESTRATÉGIAS PARA PAIS

Bem-estar
Psicológico

1 **Seja um modelo positivo.**

As crianças imitam os comportamentos das pessoas que admiram, lide com os conflitos de forma construtiva e a cada situação difícil ensine a perspectiva positiva e otimista que usou para a ultrapassar.

2 **Evite preocupações que não sejam necessárias ou coerentes.**

As crianças não devem ter preocupações dos adultos, algumas questões apenas devem ser abordadas quando atingirem determinada maturidade.

3 **Dê espaço para a diversão.**

Frequentemente tente quebrar com as rotinas e dê espaço para brincadeira e afeto, famílias que compartilham momentos divertidos ficam mais próximas.

4 **Ensine-os a usar uma linguagem positiva.**

Por vezes tendemos a usar expressões negativas sobre o que nos rodeia ou mesmo sobre nós próprios, tente usar expressões que facilitem as crianças a ser otimistas, por exemplo troque frases como “a matemática é muito difícil” por “a matemática necessita de alguma prática”.

5 **Demonstre as diferentes perspetivas.**

É inegável que as coisas difíceis acontecem na vida e isso não vai mudar, contudo pode demonstrar as diferentes perspetivas sobre as situações e mudar, se necessário, uma visão negativa por várias oportunidades otimistas.