



Łańcut 14.06.2021

Szanowni Rodzice!

Celem drugiego APTECZNEGO listu do Państwa jest zwrócenie Waszej i dziecka uwagi na wypracowywanie nawyku pozytywnego myślenia, czyli optymizmu.

Chcemy aby Wasze dziecko:

Pozytywnie myślało o sobie.

Miało poczucie własnej wartości.

Próbowało realnie ocenić siebie.

Potrafiło mówić dobrze o sobie i innych.

Akceptowało siebie i było sobą.

Poczucie własnej wartości dziecka to opinia na własny temat tworzona z udziałem innych, głównie: rodziców, rodzeństwa, nauczycieli, koleżanek i kolegów. Nad rozwijaniem poczucia własnej wartości trzeba pracować. To nie tylko praca dziecka, ale też dorosłych, którzy wokół niego są, czyli szczególnie Wasza.

Poczucie wartości rośnie w dziecku, gdy właściwie wykona zadanie i wtedy, gdy chwala je ci, których ono kocha. **Kluczem do pewności siebie jest samodzielność.** Jeśli Wasze dziecko samodzielnie pokona trudność, staje się pewniejsze siebie. Jeśli ma poczucie, że zrobiliście coś za nie, wzrasta w nim poczucie, że nic nie potrafi. Dlatego właśnie zachęcamy do powierzania zadań i częstego chwalenia dziecka.

Zapraszamy więc Państwa towarzyszeniu dziecku w prowadzeniu **Pamiętnika dobrych chwil**, w którym codziennie wieczorem zapisuje ono to, co umiliło mu dzień lub co dobrego się wydarzyło. Takie notatki pozwolą skupić się na pozytywnych doświadczeniach, które przeżywa (np. uśmiechach, miłej zabawie na przerwie, smacznej kanapce, dobrze wykonanej pracy, pochwale, spacerze itp.).

Można zaprosić do tego zadania innych członków rodziny i prowadzić Rodzinny pamiętnik dobrych chwil.

W ustalonym przez rodzinę dniu i godzinie (np. popołudniowa niedziela ☺) zgromadźcie się rodzinnie i podzielcie się zapiskami, refleksjami, obrazkami w nim zgromadzonymi. Oczywiście, niech dzielenie się Pamiętnikiem będzie dobrowolne, w atmosferze serdeczności i życzliwości dla siebie ☺.

Zachęcamy do kontynuowania wpisów przez jak najdłuższy czas.

Z wyrazami szacunku
Magdalena Kozera - pedagog
Karolina Szeliga - psycholog
Joanna Woźniak - psycholog