Draga djeco i roditelji, u svaknovnom životu, često zabrinutost prevladava u našim mislima i postupcima te je stoga važno njegovati emociju sreće.

Za početak poslušajte i zaplešite uz pjesmu DZ ZAGREPČANKE I DEČKI ; Budi sretan svaki dan

<https://www.youtube.com/watch?v=nlfR2PmDuao>

 Tekst pjesme: **ČINI DOBRO SVAKI DAN PA ĆEŠ BITI SRETAN**

**SRETAN BIT ĆE ČOVJEK, CVIJET, TI I JA I SAV PLANET**

**BUDI SRETAN SVAKI DAN AL ZA SREĆU IMAJ PLAN**

**SREĆU S DRUGIM TI PODJELI I NEK TE TO VESELI**

**BUDI SRETAN,SRETAN, SRETAN SVAKI DAN**

**DARUJ SRCA,SRCA,SRCA SVOGA PLAM**

**NEK TI SRCE SREĆU NOSI**

**OSMIJEH SVIJETU NEK DONOSI**

**ČINI DOBRO SVAKI DAN PA ĆEŠ BITI SRETAN**

**SRETAN BIT ĆE ČOVJEK, CVIJET,TI I JA I SAV PLANET**

**BUDI SRETAN SVAKI DAN ŠIRI SVOJE SREĆE PLAM**

**STAVI KNJIGU NA SVOJ DLAN KRENI SVIJETOM NISI SAM**

Kako pomoći djetetu da razvije navike koje vode do sreće?

1.Podučite dijete konstruktivnim mentalnim navikama

Upravljanje našim raspoloženjima, pozitivan razgovor, zahvalnost i međusobno poštivanje. Budite uzor, razgovarajte s njim i vaše dijete će vas kopirati.

2. Naučite svoje dijete navikama koje stvaraju sreću

Vježbanje, hrana, ples, glazba, šetnja vrlo su povezani sa srećom.

3. Njegujte zabavu u obitelji

 Svi znamo da je smijeh najbolji lijek,što se više smijemo, to smo sretniji. Zato pokušajte svaki dan naći vremena za zajedničko druženje u nekoj aktivnosti koja zabavlja Vas i dijete.

 4. Razvijanje samopouzdanja

Svi trebamo nekoga da nam pomogne kada naiđemo na životne prepreke. Ali tko kaže da mi sami sebi ne možemo biti pomagači. Istraživanja pokazuju da sretni ljudi sami sebe ozbiljno uvjeravaju, daju si priznanje i pohvale.

 5. Razvijanje pozitivnog razmišljanja

Pozitivne misli su tu da se bore protiv nesreće. Optimizam može biti urođena osobina, ali ga možemo i razvijati.

6. Pomozite djetetu da uživa u svakodnevici

U svaki dan unesite radost: nova igra, prvo cvijeće u proljeće, igranje , ukusan ručak, crtež koji nacrta - sve može biti veselje.

7. Pomozite djetetu da bude zahvalno

Mnogi ljudi misle da mogu biti zahvalni tek kad su sretni, tek kad imaju nešto za što mogu biti zahvalni. Ako pogledate malo bolje oko sebe shvatit ćete da je situacija drugačija: ljudi su sretniji jer su zahvalni. Djeca nemaju taj osjećaj dok ih mi ne naučimo neke vrijednosti, ne znaju jesu li sretni ili nesretni zbog stvari oko sebe. Budite uzor, nemojte samo pričati takve stvari.

8. Naučite ih da razmišljaju o svojim raspoloženjima

Nađite nešto zbog čega ćete se osjećati bolje i to učite djecu. O roditeljima ovisi kakvu će sliku o sebi imati dijete. Kako pomoći djetetu da promijeni negativno raspoloženje? Kada je dobro raspoloženo razgovarajte s njim. Kako se osjeća? Zašto je dobre volje? Podijelite s njim osjećaje. Kada je loše raspoloženo pokažite suosjećanje. Nakon što je prošla uzrujanost pitajte ga što mu je pomoglo. Tako će dijete početi bolje razumjeti svoje osjećaje i pronaći rješenje.

9. Naučite dijete da prihvati sve emocije

Prihvaćanje negativnih emocija zapravo produbljuje našu sposobnost da se veselimo životu. Biti sretan ne znači da treba potiskivati negativne osjećaje, većda ih prihvatimo i poštujemo kao kod sebe tako i kod drugih. Kada se dijete osjeća loše, pokažite suosjećanje i pomozite mu da ih proživi. Nemojte ga požurivati, dajte mu vremena.

10. Naučite dijete da bude ponosno

Svako od nas je ponosan kada napravi nešto dobro i to nas čini sretnim. Stoga potrebno je djetetu dati pozitivnu povratnu informaciju onoga što je napravilo kako bi i dalje učilo i uživalo u svojim iskustvima.

 U nastavku Vam predlažemo da sa djetetom pročitate slikovnicu…



Vaše odgojiteljice Zelene skipine!

Izvor: https://miss7mama.24sata.hr/vrtic/razvoj-od-druge-do-seste-godine/kako-pomoci-djetetu-da-postane-sretan-covjek-9830