**Баночка щастя**

У всіх нас бувають важкі часи, які можуть тривати дні, тижні або навіть місяці. Пережити такі періоди допомагає позитивне мислення. Психологи, використовуючи дані досліджень, встановили, що налаштування на успіх в конкретній справі може сприяти підвищенню імунітету до деяких інфекційних захворювань. У випадку з дітьми відбувається те ж саме.

**Як формувати позитивне мислення у дітей?**

Пропонуємо Вашій увазі чудову методику, розроблену іспанськими психологами.

**Що треба зробити?**

Для початку оберіть велику і красиву скляну банку. Ви можете підписати її за допомогою маркера або приклеїти на неї красиву картинку. Банку треба розмістити на видному місці в будинку. Щодня батьки разом з дітьми мають писати на папері все хороше, що трапилось з ними протягом дня і класти до баночки. Це можуть бути зовсім прості речі, наприклад, добре слово, посмішка або більш важливі – іспит, який зданий краще, ніж очікувалося. При написанні записки інформація, що міститься в ній, відкладається в мозку, навіть якщо ми цього і не усвідомлюємо.

Приблизно через 6 місяців або коли банка буде заповнена, записки виймаються і читаються вголос. Така практика допоможе усвідомити, що кожного дня з нами трапляються хороші речі, але іноді ми не помічаємо їх за турботами, проблемами або втомою. Тому варто частіше звертати увагу на приємні дрібниці і бути щасливим тут і зараз.

