ANXIETYAIDTOOLS.COM · БЕСПЛАТНАЯ ПАМЯТКА

Позитивные аффирмации *для детей*



Двенадцать карточек для вырезания с фразами, в которые ребенок может по-настоящему поверить - смелыми, без хвастовства. Наклейте на зеркало, положите в рюкзак, читайте вместе перед сном.

1 ВЫРЕЖЬТЕ КАРТОЧКИ · 2 ПУСТЬ РЕБЕНОК ВЫБЕРЕТ · 3 ЧИТАЙТЕ ВСЛУХ ВМЕСТЕ

✂ ДВЕНАДЦАТЬ КАРТОЧЕК · ВЫБОР РЕБЕНКА ЗАПОМИНАЕТСЯ ЛУЧШЕ

★ 01

Я могу справляться с трудностями.

ANXIETYAIDTOOLS.COM

★ 02

Моя смелость больше моего страха.

ANXIETYAIDTOOLS.COM

★ 03

Сильные чувства проходят, как погода.

ANXIETYAIDTOOLS.COM

★ 04

Ошибки означают, что мой мозг растет.

ANXIETYAIDTOOLS.COM

★ 05

Я могу просить о помощи. Так поступают умные люди.

ANXIETYAIDTOOLS.COM

★ 06

Мне пока не обязательно уметь все идеально.

ANXIETYAIDTOOLS.COM

★ 07

Я могу бояться и все равно быть в порядке.

ANXIETYAIDTOOLS.COM

★ 08

Медленный вдох и выдох возвращают спокойствие.

ANXIETYAIDTOOLS.COM

★ 09

Бабочки в животе значат, что я проявляю смелость.

ANXIETYAIDTOOLS.COM

★ 10

Неуверенность - это нормально, когда пробуешь новое.

ANXIETYAIDTOOLS.COM

★ 11

Я говорю с собой так же по-доброму, как с лучшим другом.

ANXIETYAIDTOOLS.COM

★ 12

Пробовать снова - моя суперсила.

ANXIETYAIDTOOLS.COM



ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ · ДЕЛАЙТЕ ПО ЧУТЬ-ЧУТЬ

Одна карточка перед сном или за завтраком полезнее десяти по выходным. **Маленькие регулярные повторения помогают словам укорениться** - привяжите их к привычным делам.

ДАЙТЕ РЕБЕНКУ ВЫБРАТЬ

Отдайте ножницы и право выбора. **Выбранную карточку ребенок произносит искренне**, а навязанная взрослыми быстро забудется.

ПОДМЕЧАЙТЕ УСПЕХИ

Говорите прямо: **«Сегодня ты справился с трудным делом»**. Слова взрослых со временем становятся внутренним голосом самого ребенка.

Напечатано с сайта anxietyaidtools.com
Бесплатные интерактивные инструменты при тревоге: дыхание, заземление, успокаивающие звуки.

Карточки помогают развивать уверенность; они не заменяют профессиональную помощь. Если тревога мешает учебе, сну или общению со сверстниками, обратитесь к педиатру или детскому психологу.