# 10 лучших фраз для воспитания психологической устойчивости у детей

## Цель – фраза

**1 Цель: позитивный рефрейминг**

Фраза: "Что ты можешь извлечь из этого, чтобы в следующий раз такого не случилось?"

**2 Цель: отвлечься**

Фраза: "Давай сделаем перерыв"

**3 Цель: юмор**

Фраза: "Ну давай же, посмейся над этим"

**4 Цель: принятие**

Фраза: "Не волнуйся – расслабься и посмотрим, что произойдет!"

**5 Цель: справиться с тревогой и попросить помощи**

Фраза: "С кем ты говорил об этом?"

**6 Цель: ограничить мысли, перфекционизм и тревогу**

Фраза: "Не позволяй этому все испортить"

**7 Цель: гибкое мышление**

Фраза: "Возможно, ты прав. Но ты думал о..."

**8 Цель: перспектива**

Фраза: "Это не конец света"

**9 Цель: выполнение действий**

Фраза: "Что мы можем сделать с этим?"

**10 Цель: подарить надежду**

Фраза: "Я знаю, что сейчас все выглядит плохо, но ты справишься с этим"

источник: kidspot,
перевод и дизайн: HappyPeople.blog