Повышатели настроения

Повышатели настроения – это простые и эффективные способы, помогающие родителям и детям быстро позитивно изменить свои эмоции и чувства. Для повышения настроения можно использовать банку положительных воспоминаний. Чем больше мы создаем событий, которые можно с удовольствием вспомнить, тем больше банка положительных эмоций. Чем больше в банке воспоминаний, тем лучше ваши отношения с ребенком. Тем крепче привязанность, тем легче воспитывать ребенка.

Создайте свою банку положительных воспоминаний.

Повышатели настроения для ребенка	Повышатели настроения для родителя	Вредные и затратные повышатели настроения