

من کسی هستم

گفتن جملات محبت آمیز به خود یا همراه با فرزندان راهی قدرتمند برای نگه داشتن نظریاتی مثبت در ذهن و قلب شما در زمانی است که بیشتر به آنها نیاز دارید. این کارت ها را پرینت بگیرید و آنها را از هم جدا کنید و در پاکت بگذارید. کودکان می توانند یکی را برای خواندن با صدای بلند انتخاب کنند.

از فرزندان بخواهید آن را تکرار کند، سپس با هم بگویید.

به چیزهای محبت آمیز بیشتری فکر کنید و آنها را روی مربع های خالی بنویسید. هر تعداد که دوست دارید درست کنید. همچنین می توانید آنها را به عنوان یادداشت برای فرزندان بگذارید تا پیدا کند.



من هستم

من مهم هستم.

، _____
و همین کفایت می کند!

من در جلد خود قوی هستم.

من هر روز از هر نظری
رشد میکنم.

کارهای کوچکی که انجام می دهم
منتج به دست آورد های
بزرگی خواهد شد

من همیشه در حال
یادگیری هستم.

خیلی مردم من را دوست
دارند.