

**СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА**

**12 СПОСОБОВ ВОСПИТАТЬ РЕБЕНКА СЧАСТЛИВЫМ**

Как воспитать ребенка счастливым? Вроде бы, ответ на поверхности - любить его, уделять особое внимание его жизни. Если она будет налажена, будет порядок. И в этом важном деле есть свои секреты и нюансы. Ведь в повседневную жизнь детей, которую чаще составляет рутина и мелочи, можно внести особенное и необычное. И совсем необязательно, что это будут дорогие игрушки и наряды. Давайте послушаем советы!

Прежде всего, ребенок запомнит атмосферу своего детства и пронесет воспоминания о радостных моментах через всю жизнь. Вот почему важно, чтобы малыш был счастлив. Как же вырастить ребенка счастливым? Не умным, не начитанным, не талантливым, не послушным, а именно счастливым? Напрашивается простой ответ: «Самое главное – крепко любить свое чадо». Обсуждать это мнение не имеет смысла. Каждая мамочка любит своего кроху.

Но что конкретно могут сделать родители, чтобы воспитать ребенка счастливым?

**1. Научитесь радоваться жизни**

Воспитание – это не всегда целенаправленная учеба, зачастую родительский пример намного важнее. Хотите, чтобы дети были счастливы? Будьте счастливы сами. Звучит немного эгоистично, но зато искренне. Когда мама и папа доброжелательны, радуются жизни, меняют мир к лучшему, занимаются любимым делом, малыш начинает повторять за ними. Психологи утверждают, что в семьях с депрессивными взрослыми дети ведут себя намного хуже, плохо учатся и не имеют друзей.

Согласитесь, сложно испытывать приятные эмоции, находясь рядом с нахмуренными, нелюбящими свою работу, проклинающими власть и государство родителями. Радоваться и веселиться надо – хотя бы ради детей, как бы странно это ни прозвучало. Поэтому чаще общайтесь с друзьями, выбирайтесь с детьми на увеселительные мероприятия и оставляйте дурное настроение за порогом дома.

**2. Воспитывайте оптимиста**

Статистика неумолима – оптимист успешнее в учебе, карьере и в спорте. Оптимистично настроенные люди, здоровее пессимистов и живут гораздо дольше их. Совет одновременно прост и сложен – учите ребенка смотреть на окружающий мир с уверенностью и оптимизмом. Оскар Уайльд говорил: «Красота в глазах смотрящего».



Вспомните, что замечаете вокруг? На что вы обращаете внимание? На снежные заносы или красивые шапки снега на деревьях? На весеннюю слякоть или птички трели? На гул машин или веселый детский смех? Научите ребенка видеть и, самое главное, отмечать положительные моменты. Поиграйте в игру: вечером садитесь рядышком и вспоминайте 10 хороших случаев за прошедший день.

**3. Будьте искренни**

Часто можно услышать любопытный совет – эксперты учат мам сдерживаться, не кричать, улыбаться, не показывать свою злость и раздражение. Конечно, улыбка – это замечательно, но если только она идет от сердца. Дети прекрасно чувствуют мамино настроение, от них не скроешь, что, несмотря на бравый вид, внутри родительница кипит от злости. Подобное несоответствие смущает и пугает малышей.

Сложно будет научить ребенка выражать эмоции, если вы сами их скрываете. Поэтому смейтесь, если вам весело, хмурьтесь, если сердиты, печальтесь, если вам грустно, объясняя крохе, почему вы испытываете эти чувства. И попутно учите его правильно рассказывать о своих переживаниях: «Ты злишься на меня, так как я не купила тебе машинку». Так вы передадите детям умение «читать» свои и чужие эмоции.

#### **4. Не ругайте за ошибки**

В психологической литературе встречаются любопытные исследования. Так, ученые предлагали малышам задания разного уровня сложности. Дети чересчур требовательных родителей, боясь не оправдать маминых ожиданий, предпочитали самые легкие задачи, с которыми бы они точно справились. Ребята, чьи родители хвалят и поощряют их опыты и старания, смело брались за сложные упражнения.

Детство создано для экспериментов. Крохи пробуют различные вещи, попутно совершая ошибки. Поэтому не ругайте и не критикуйте за неправильно совершенное действие.

Поговорите с ребенком, объясните ему, что он сделал не так и что нужно исправить. Лишь в этом случае ваше чадо не будет бояться нового, наоборот, станет стремиться к следующим свершениям.

#### **5. Демонстрируйте ребенку его значимость**

У детей присутствует естественная потребность ощущать себя нужным и значимым. Пусть малыш с ранних лет понимает, что он вносит пусть крохотный, но важный вклад в домашний уют. Это не просто сделает его счастливым, но и значительно повысит самооценку.

Уже с трехлетнего возраста дети способны выполнять несложные просьбы: протереть пыль со стола, положить ложки на стол, насыпать в кошачье блюдо сухого корма.

Кстати, многие домашние поручения способствуют детскому развитию. Сортировка вилок и ложек, например, помогает научиться систематизации предметов.

#### **6. Чаще играйте с детьми**

К сожалению, у современных малышей практически не остается времени на естественное в их возрасте занятие – игры.



Родители почему-то считают их увлеченность игрушками бесполезной возней и стараются занять их «делом». Отсюда многочисленные развивающие кружки, курсы иностранных языков, бассейн и тому подобное. Хорошо ли это? Не всегда. Главное занятие для детей – играть. А совместные игры замечательно сближают родителей и малышей. С помощью обычных кукол и медвежат можно многому научить кроху, избавить его от страхов, найти новых друзей. Поэтому отложите в сторону телефон, ноутбук, поварешку, выкроите хотя бы полчаса в день и посвятите это время только своему

чаду. Поиграйте с ним!

#### **7. Научите выстраивать отношения**

Взрослым в чем-то проще – их поджидают советы психологов о том, как наладить взаимоотношения с супругом, друзьями, родителями, коллегами по работе. А кто расскажет малышу, что делать, если сверстники в садике не берут его в игры?

Как реагировать, если в школе его называют «слабаком»? Отделаться формальными словами «не стоит обращать внимания» не получится. Если вы хотите сделать ребенка счастливым, научите его общаться, договариваться, защищать себя, выходить с высоко поднятой головой из конфликтных ситуаций. Счастье, в том числе, это и умение наладить отношения с окружающими людьми.

## **8. Предоставьте возможность выбора**

Этот совет актуален даже для воспитания двухлеток. Конечно, такой малыш не должен решать, наденет ли он верхнюю одежду на прогулку или нет. Зато он может выбрать, надеть ли красную или синюю куртку. Поверьте, подобный выбор для него крайне важен. Ребенок начинает ощущать, что может управлять своей жизнью, понимает свою ответственность и чувствует ваше доверие. То же самое касается и подростков. Если вы считаете, что ваша дочка должна ходить в музыкальную школу, поинтересуйтесь, хочет ли она этого. Возможно, ее мечта – заниматься плаванием. Будет ли она счастлива, играя на скрипке? Или вы предпочитаете, чтобы ваше чадо реализовывало ваши собственные чаяния?

## **9. Приучайте к дисциплине**

Важный пункт в воспитании детей – режим дня. Он не только помогает ребенку почувствовать время, но и дисциплинирует его. Разработайте правильный распорядок дня для всех домочадцев и старайтесь строго его придерживаться. Нужно вставать в семь утра? Не делайте из этого трагедию – надо, так надо. Люди, которые не испытывают проблем с самоорганизацией, добиваются гораздо больших успехов в учебной деятельности и в работе. Такой человек лучше справляется с нагрузками, трудностями и стрессами.

## **10. Показывайте, как прекрасна жизнь**

Распорядок дня – это, конечно, замечательно, однако счастливое детство складывается и из разных приятных мелочей.



Это может быть торт на выходных, большой воздушный шарик, совместное приготовление ужина, просмотр любимого мультфильма. Не забывайте и о новых впечатлениях. Ходите в зоопарк, прогуляйтесь по красивым осенним улочкам, загляните в местный краеведческий музей, сходите в кинотеатр. Помните, что именно от вас зависит, каким будет детство вашего чада – полным приятных впечатлений или скучным и однообразным.

## **11. Прививайте полезные привычки**

Большинство вредных привычек люди получают в раннем детстве. Пожалуй, самая распространенная – это неправильное питание. Оно чревато ожирением, диабетом и другими проблемами со здоровьем. Если вы хотите сделать ребенка счастливым, постарайтесь привить ему полезные привычки. Лучше всего это сделать на собственном примере. Введите «здоровые правила», к примеру, нельзя есть перед компьютером или телевизором. Научно доказано, что дети часто переедают во время компьютерных игр и просмотра телепередач. Можно ввести традицию общих ужинов, к тому же детям понравится совместное приготовление блюд. Главное, чтобы продукты и еда были полезными!

## **12. Научите малыша заботиться о других**

Жизнь каждого карапуза заиграет новыми красками, когда у него появится домашний питомец. Кошки и собаки помогают детям лучше изучить мир, заботиться о других, помогать ближним. Ведь истинное счастье порой заключается в умении дарить свою любовь и делиться теплыми эмоциями.

Кроме того, домашние животные особенно показаны тем семьям, в которых подрастают застенчивые и замкнутые малыши. Также забота о питомце поможет сделать кроху более ответственным. Да, хлопот с появлением в доме пушистого друга прибавится, однако сколько радости и нежности он принесет вашему чаду!

Безусловно, нельзя найти единственно точный и универсальный способ воспитания счастливых детей. Если говорить кратко, то для счастья ребенку

необходимы любящие родители, друзья, чувство безопасности и новые яркие впечатления.