

### Как воспитать счастливого ребенка?

Счастливым ребенок - какой он? Чтобы понять, как вырастить счастливого ребенка, нужно определить, кто вообще такой счастливый ребенок: он чувствует, что его любят всегда, независимо от его деяний; знает, что его всегда защитят; участвует в решении важных вопросов, его мнением интересуются; чувствует, что он уникален и его принимают таким, какой он есть; оптимистичен и радостен; знает свое место в коллективе сверстников, уважает себя; знает, что его родители тоже счастливы. Воспитываем счастье: с чего начать? Основную роль в воспитании детей призваны играть их родители. Именно от того, что дадут родители в детстве, и зависит будущее ребенка, его будущей семьи, и даже нового поколения. Воспитание детей – это процесс очень важный и ответственный. Вот только что же нужно сделать родителям? Как поступать, чтобы дети выросли счастливыми и самодостаточными?



**Как же все-таки правильно воспитывать, чтобы ребенок был счастливым?**

1. Дети - это отражения нашего внутреннего мира. Они четко копируют модель поведения взрослых. Часто они повторяют ошибки родителей, проецируя многие ошибки уже во взрослой жизни. Поэтому совет №1 – Начните с себя!!! Следите за своим здоровьем, настроением, образом жизни, питанием и конечно же отдыхом. Спокойная, радостная мама, пылающая здоровьем, позитивом и уверенностью, это лучший пример для подражания.

2. Следите за своим эмоциональным состоянием. Вы адекватно, рассудительно и мудро можете оценить ситуацию, если вы уравновешены, спокойны и стабильны. Если вы чувствуете злость, агрессию или обиду, не спешите с выводами и тем более с действиями, дайте себе немного времени «остыть» и переосмыслить случившееся и только потом действуйте. Ваши

реакции в зависимости от эмоционального состояния будут существенно отличаться. Помните, вы пример для подражания.

3. Воспринимайте плохое поведение ребенка, как информацию для размышления. Помните о том, что ребенок своим поведением хочет вам что-то сказать (может быть ему не хватает внимания, может, он борется за право первенства, а, может, он своим поведением мстит за что-то или просто доказывает таким образом свою правоту).

4. Не навешивайте на детей «ярлыки». Например, «ты трус», «грязнуля», «он отстает в развитии», «у тебя лишний вес», «трудный подросток», «ты всегда плохо себя ведешь» и т.д. Такие постоянные высказывания от взрослых загоняют детей в определенные рамки. Они искажают детское представление о себе и своих способностях. Дети становятся такими, какими они себя считают на основании услышанного, от взрослых.

5. Лучший способ научить ребенка уважать ваши желания и действия – научиться уважать его желания и действия. Именно взаимное уважение – это залог любящей и дружной атмосферы в семье.

6. Поощряйте и критикуйте сам поступок, не расхваливая и ругая того, кто его совершил. Например: «Ты очень помог мне с уборкой. Вдвоем у нас получилось намного быстрее», «Я очень расстроена тем, что ты проспал школу», а не «Ты хорошая девочка» или «Ты неответственный».

7. Малыш должен чувствовать, что вы его принимаете и любите именно таким, какой он есть. Не пытайтесь поменять, переделать или сломать. Речь идет о безусловном принятии и одобрении. Я тебя люблю, не за то, что ты сделал то-то и то-то, а я тебя люблю просто за то, что ты есть у меня.

8. Старайтесь общаться с ребенком спокойным, мирным голосом. Дети лучше идут на контакт и слышат все ваши просьбы, если с ними общаются на равных условиях, а не командир и подчиненный.

9. Для того чтобы ребенок «слышал» ваши просьбы и желания обращайтесь к нему опускаясь на уровне глаз. Обязательно должен быть контакт глаза в глаза.

10. Очень часто основу поведения детей, зависит от первоначальной реакции родителей, на тот или иной поступок. Если такая простая манипуляция, как истерика, имеет поощрение, быстрое исполнение желаний ребенка и вседозволенность, то помните, что ребенок следит за вашей реакцией, чтобы знать как вести себя дальше.

11. Давайте своим детям чувствовать, что они вам нужны, полезны и важны. Давайте возможность, чувствовать, что они могут принести пользу, и их труд очень нужен и важен вам. Тем самым вы поможете им реализовать себя и обрести чувство собственной значимости. Чаще напоминайте ребенку, что он играет важную роль в вашей жизни.

12. Сформируйте у ребенка положительное самосознание (ощущение себя) и хорошую самооценку. Будьте предельно внимательны к высказываниям и обращениям в адрес ребенка. (Пример неправильного высказывания: «У тебя это недостаточно хорошо получается», «Тебе ничего нельзя доверять»). Чаще говорите «Я верю, что у тебя получится!», «Ты

замечательно справился!», «У тебя вышло очень здорово!», «На тебя можно положиться».

13. Постепенно, но неуклонно снимите с себя заботу и ответственность за личные дела ребенка и передавайте их ему. Пусть вас это не пугает. Передача ответственности сначала за свои дела и поступки, а потом и за будущее - это и будет самая большая забота. Эта забота называется - мудрая и полезная. Она закаляет ребенка, делает его сильным и уверенным, а ваши отношения более спокойными, доверительными и дружными.

Позаботьтесь о том, чтоб ребенок рос в атмосфере мира и спокойствия. Будьте для своих детей образцом супружеской любви и верности. Демонстрируя все это, в будущем у детей сложится такая собственная жизнь, какую они вынесли из опыта их родителей.

**Калаева Анна,  
педагог-психолог,  
(по материалам сети Интернет)**

