

## «Сделайте своего ребенка счастливее»

Каждый родитель стремится сделать жизнь своего ребенка счастливой и беззаботной. Разберем самые важные аксиомы счастья, о которых мы все интуитивно знаем с самого детства, но почему-то далеко не всегда их придерживаемся.

### **Аксиома №1. Начните с себя - научитесь быть счастливыми.**

Начать с себя – универсальное правило, работающее всегда и везде, в том числе и в вопросах счастья. Очень важная и актуальная фраза: «Счастлив родитель – счастлив ребенок». Психологический климат в семье, где есть любовь и уважение, где взрослые увлечены любимым делом и радуются общению с близкими, существенно отличается от климата в семье, в которой родители находятся в хроническом состоянии жертвы, а при общении используют жалобы и обвинения. Атмосфера и отношения к жизни, которые ребенок перенимает у взрослых, прямым образом влияют на его уровень счастья. Поэтому мамам и папам важно сосредоточиться на собственном ощущении счастья, радости и самореализации – хотя бы ради своих детей.

### **Аксиома №2. Используйте метод «зеленых чернил».**

Учитель, проверяя работы ребят, подчеркивает их ошибки красными чернилами. А другой учитель отмечает зелеными то, что было сделано, верно. Через какое-то время успеваемость детей, где ошибки подчеркивались красными чернилами заметно ухудшаться, а результаты детей, которые подчеркивались зелеными чернилами, станут значительно лучше.

Прямо пропорционально изменится и эмоциональное состояние большинства ребят. Всех нас со школьной скамьи учили концентрироваться на своих ошибках, а не на достижениях, поэтому большинство родителей привычно подчеркивают промахи ребенка (да и свои тоже). Подчас они забывают или не считают нужным отмечать удачи детей, принимая их как должное. Такой подход лишает ребенка радости и занижает его самооценку.

Каждому родителю важно осознать, какого цвета «чернила» он применяет к жизни своих детей. Чтобы это понять, достаточно в течение дня фиксировать все свои комментарии в адрес ребенка – как «красные», так и «зеленые». А затем сознательно увеличивать объем «зеленых чернил» в вашем общении.

### **Аксиома №3. Благодарите ребенка**

«Ты ничего не забыл? А волшебное слово?» – мы учим детей быть благодарными за конфету, подарок, услугу. Но спросите себя, как часто вы сами говорите «спасибо» своему ребенку? Не только за его слова или поступки, но и просто за то, что он у вас есть.

Силу благодарности сложно переоценить, ведь это не просто проявление вежливости, это настоящий золотой ключик к счастью. Когда мы произносим слова благодарности, мы концентрируемся на том хорошем, что есть в нашей жизни, и от этого чувствуем себя более счастливыми.

Когда мы благодарим ребенка, мы повышаем его уровень значимости, удовлетворяем его потребность в принятии и признании, делаем намного счастливее и его, и себя.

#### **Аксиома №4. Внимательно слушайте ребенка**

«Счастье, это когда тебя понимают!» – эту фразу из замечательного фильма «Доживем до понедельника» можно продолжить так: «А понимают, когда внимательно слушают!» Желание быть услышанным и понятым – глубинная потребность каждого человека и в первую очередь — ребенка.

Часто родителям кажется, что они внимательно слушают своих детей, однако на проверку выходит, что слушают они их автоматически, продолжая заниматься своими повседневными делами.

Зачастую общение происходит в тот момент, когда, например, папа смотрит новости, а мама готовит ужин. Шансы ребенка донести до них что-то в этот момент стремятся к нулю из-за того, что внимание родителей рассеяно, а не сосредоточено на ребенке.

Они вроде слушают и даже могут повторить сказанное слово в слово, но в этот момент у них включено так называемое избирательное слушание, отсекающее всю ненужную информацию.

Часто этой «ненужной» информацией становятся не только слова, но и, что еще хуже, чувства ребенка. И это лишает его счастья быть услышанным и понятым.

Можно провести такой эксперимент со своим ребенком: *«Остановите на миг свой диалог и установите правило: каждый может высказаться за себя только после того, как он тщательно озвучит идеи и чувства собеседника, причем так, что тот останется доволен»*. Тогда вы ощутите, какое это счастье, когда ты понимаешь, и тебя понимают!

Прошли те добрые времена, когда родители проводили много времени со своими детьми. Образ жизни меняется настолько, что вся семья собирается вместе только за ужином или в выходные дни. Но у каждой проблемы есть решение.

#### **Решение № 1. Уделяйте больше времени.**

Проводите больше времени с ребенком. Даже если вы заняты, уделите сыну или дочке немного внимания. Читайте им сказки на ночь, играйте в игры по выходным. Эти простые мероприятия сделают вашего ребенка намного счастливее.

#### **Решение № 2. Покажите, что он вам нужен.**

У детей есть врожденная потребность быть нужным. Дайте ему почувствовать, что он вносит пусть небольшой, но уникальный вклад в семью с самого раннего возраста. Это не только сделает его чуточку счастливее, но и повысит самооценку. Дети могут выполнять несложные поручения: разложить салфетки во время обеда или насыпать сухой корм в собаке в миску. Старайтесь давать поручение, способствующее развитию ребенка. Если малыш любит систематизировать предметы, поручите ему работу по сортировке вилок и ложек.

#### **Решение № 3. Принимайте ребенка таким, какой он есть.**

Развивайте потенциал ребенка, но не делайте с него вундеркинда.

#### **Решение №4. Не реализуйте в нем свои мечты.**

Некоторые родители, воспитывая ребенка, делают другую ошибку – пытаются реализовать через него свои несбывшиеся мечты. Часто выросшие дети идут в университет, который выбрали за них взрослые. Не нужно лишать своего ребенка счастливого и, главное, самостоятельного будущего. Оставьте выбор за ним.

#### **Решение № 5. Не ругайте ребенка.**

Никогда не ругайте самого малыша, делайте акцент на его поступках, а не на чертах характера или способностях. Если он еще слишком мал и не понимает недопустимости подобных действий, ясно скажите: «Так делать нельзя!» Нельзя отчитывать ребенка у всех на виду. Все, что вам нужно высказать ему, произнесите наедине.

#### **Решение № 6. Прививайте ребенку полезные привычки.**

Многие вредные привычки люди получают в детстве. Наиболее распространенная – неправильное питание. Родители кормят детей чипсами, крекерами, гамбургерами, что может вызвать ожирение и другие неприятные последствия. Чтобы сделать ребенка здоровым и счастливым, прививайте полезные привычки, конечно, на собственном примере.

#### **Решение № 7. Установите распорядок дня.**

Необходимо разработать распорядок дня для всей семьи и строго его придерживаться. Ребенок, который допоздна смотрит телевизор или играет в компьютер, не высыпается и постоянно раздражается из-за любой мелочи. Недостаток сна может серьезно подпортить отношения в семье.

#### **Решение №8. Создайте гармоничные отношения.**

Ребенок чувствует, что в семье что-то не так, если родители ссорятся. Он становится беспокойным, подавленным. Ребенок любит вас обоих. Лучшая вещь, которую вы можете сделать для душевного спокойствия своего малыша – обеспечить безопасное семейное окружение, где любовь, доверие, поддержка и поощрение видны в каждом жесте.

#### **Решение № 9. Цените своего ребенка.**

Если он научился чему-то новому или достиг чего-либо, укажите на это и похвалите. Высокая оценка со стороны значимых взрослых положительно влияет на развитие ребенка. Не используйте такие слова, как «лучший», «идеальный» и «великолепный». Иначе есть риск вырастить эгоиста.

**Решение № 10. Объясните, что совершать ошибки – это нормально.** Детство – время экспериментов. Дети пробуют разные вещи и, конечно, делают ошибки. Вместо того чтобы ругать и критиковать их, поговорите с детьми, объясните, почему конкретное действие является неправильным. Предложите правильный вариант поведения.

#### **Решение № 11. Целуйте и обнимайте ребенка.**

Прикосновение и поцелуи очень важны в построении отношений. Обнимайте и целуйте ребенка, чтобы показать, что вы действительно его любите. Так вы



подчеркивают поддержку, близость и внимание, что позволяет ребенку ощутить себя любимым, значимым и нужным.

### **Решение № 12. Научите ребенка заботиться о других.**

Истинное счастье кроется в умении дарить, отдавать. Ваш ребенок станет счастливым, заботясь о других, помогая ближним, ничего не требуя взамен. Купите ему домашнего питомца или поставьте комнатное растение на подоконник в детскую комнату. Это поможет сделать его ответственным.

### **Решение № 13. Учите ребенка общению.**

Общение с друзьями и любимыми людьми улучшает настроение и делает нас счастливыми. Учите ребенка общаться, заводить друзей и ощущать принадлежность к коллективу. Счастье можно найти в друзьях.

### **Решение № 14. Имейте позитивный взгляд на мир.**

Наши мысли, и поступки оказывают гораздо большее влияние на наших детей, чем мы можем себе представить. Когда счастливы родители, дети тоже чувствуют себя счастливыми. Когда у вас позитивный взгляд на жизнь, она становится намного легче. Пусть и ваш ребенок тоже будет оптимистом.

### **Решение № 15. Говорите ребенку правду.**

Мы учим наших детей быть честными. Если мы лжем, они будут брать пример с нас. Помните, что рано или поздно тайное становится явным. Если вы будете говорить правду, то между вами и ребенком установятся доверительные отношения.

### **Решение № 16. Любите своего ребенка.**

Это самое главное! Любить, безусловно – принимать ребенка, независимо ни от чего. Несмотря на его внешность, плюсы и минусы, недостатки, способности. Независимо от того, чего он добился сейчас или чего вы ждете от него в далеком будущем. Любите своего малыша любим: капризным, неталантливым и даже неудачливым. Как видите, нет единственно верного и универсального рецепта воспитания счастливого ребенка. Уделяйте внимание своему малышу, поддерживайте его, вовлекайте во все виды деятельности, которые развивают творчество, интеллект и способности.

**Не бойтесь экспериментировать, чтобы ребенок почувствовал себя счастливым!!!! Важно помочь ему найти свое место в жизни!!!!**

