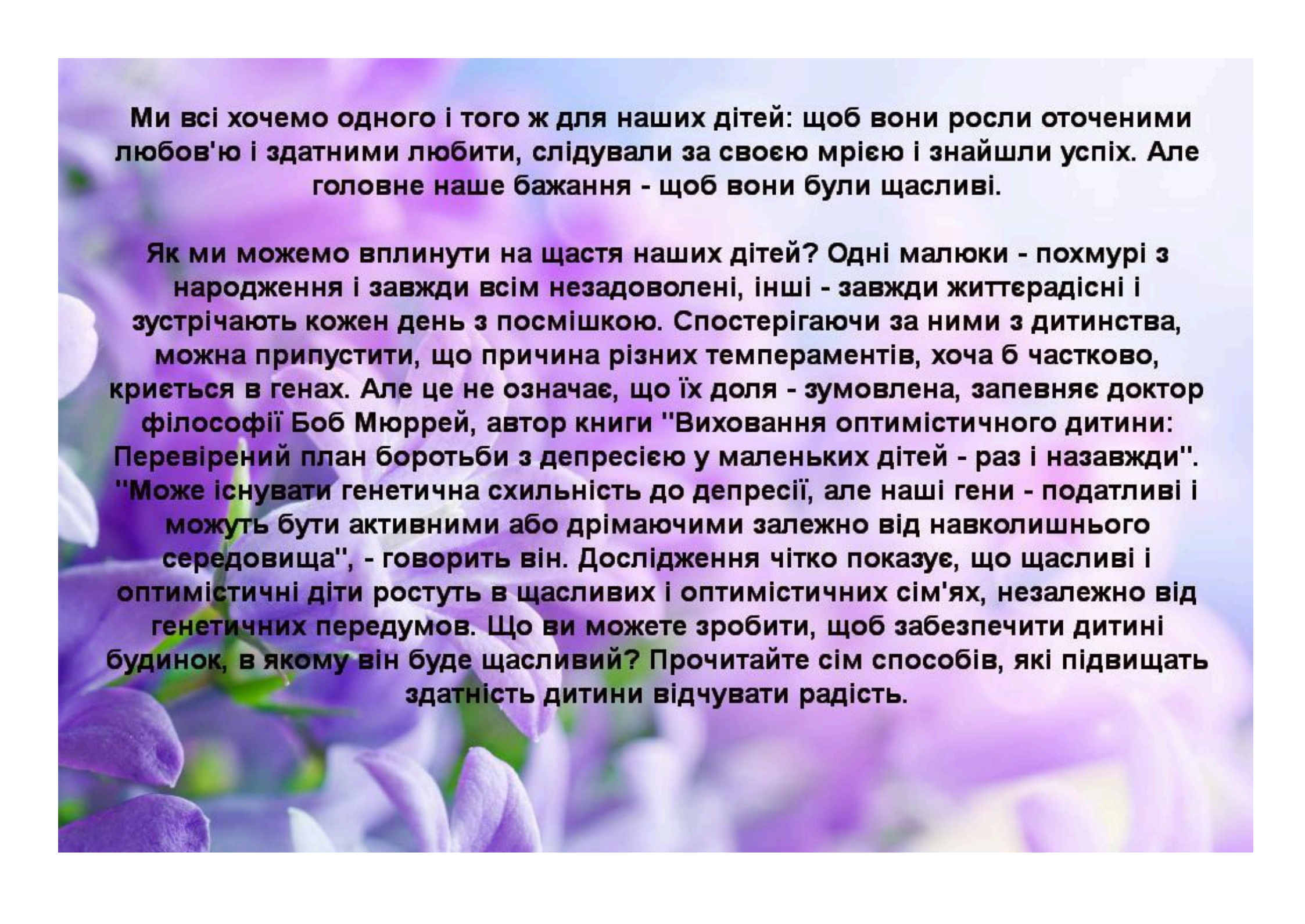


*Консультація
для батьків.
Що потрібно
для щастя дитини*



The background of the slide is a soft-focus photograph of numerous purple flowers, likely lavender, with some green leaves visible. The flowers are in various stages of bloom, creating a textured and colorful backdrop for the text.

Ми всі хочемо одного і того ж для наших дітей: щоб вони росли оточеними любов'ю і здатними любити, слідували за своєю мрією і знайшли успіх. Але головне наше бажання - щоб вони були щасливі.

Як ми можемо вплинути на щастя наших дітей? Одні малюки - похмурі з народження і завжди всім незадоволені, інші - завжди життєрадісні і зустрічають кожен день з посмішкою. Спостерігаючи за ними з дитинства, можна припустити, що причина різних темпераментів, хоча б частково, криється в генах. Але це не означає, що їх доля - зумовлена, запевняє доктор філософії Боб Мюррей, автор книги "Виховання оптимістичного дитини: Перевірений план боротьби з депресією у маленьких дітей - раз і назавжди". "Може існувати генетична схильність до депресії, але наші гени - податливі і можуть бути активними або дрімаючими залежно від навколишнього середовища", - говорить він. Дослідження чітко показує, що щасливі і оптимістичні діти ростуть в щасливих і оптимістичних сім'ях, незалежно від генетичних передумов. Що ви можете зробити, щоб забезпечити дитині будинок, в якому він буде щасливий? Прочитайте сім способів, які підвищують здатність дитини відчувати радість.

Допомагайте дитині розвивати теплі стосунки з оточуючими

Самий вірний спосіб забезпечити вашій дитині емоційне благополуччя - це допомогти йому відчувати зв'язок з вами і з іншими членами сім'ї, з друзями, з вихователями, з сусідами і навіть з домашніми вихованцями. "Теплі стосунки - це ключ до щастя", - говорить Едвард Хеллоуелл, доктор медичних наук, дитячий психіатр і автор роботи "У дитинстві закладено щастя". Доктор Хеллоуелл як доказ приводить національне американське масштабне дослідження здоров'я підлітків, в якому взяли участь близько 90 тисяч молодих людей. Як виявилось, увага, відчуття того, що тебе люблять, розуміють, приймають і визнають, є найважливішим фактором, що захищає від емоційних переживань, думок про самогубство і саморазрушительного поведінки - наприклад, куріння, вживання алкоголю і наркотиків. Це звучить фальшиво, і часто сприймається як саме собою зрозуміле, але якщо у дитини є хоча б одна людина, яка любить його беззастережно, це найбільше убезпечить його від страждань", стверджує доктор Хеллоуелл. Недостатньо, однак, просто любити дитину цієї глибокою любов'ю, ваша дитина повинен також відчувати її. Обіймайте дитину якомога частіше; реагуйте зі співчуттям, коли він плаче; читайте йому вголос; їжте і смійтеся разом з ним.

Але не забувайте надавати йому можливість спілкуватися і зближуватися з іншими людьми.

Чим більше у вашої дитини буде теплих відносин з іншими людьми, тим краще".

Не намагайтеся зробити дитину щасливою

Це звучить парадоксально, але найкраще, що ви можете зробити для щастя вашої дитини - це припинити намагатися робити його щасливим тут і зараз.

"Якщо ми помістимо наших дітей у посудину і надамо їм все, що вони забажають, вони будуть думати, що так буде скрізь і завжди, приймаючи свою нав'язану ізоляцію від реальності за порядок речей, однак, підростаючи, вони побачать, що в реальному світі все не так ", - говорить Бонні Харріс, автор книги" Що робити, коли ваші діти відчувають ваше терпіння ".

Щоб не розпестити дітей, визнайте, що ви не несете відповідальності за щастя своєї дитини, закликає Харріс. Батьки, які відчувають відповідальність за емоції своїх дітей, з великими труднощами дозволяють їм відчувати гнів, печаль чи розчарування. Ми відразу ж кидаємося дати їм все, що, на нашу думку, може викликати посмішку або захистити їх від усього, що їх реєструватися. Харріс попереджає, що, на жаль, діти, які так і не навчилися справлятися з негативними емоціями, ризикують бути пригніченими ними в підлітковому і дорослому віці.

Як тільки ви визнаєте, що не можете змусити вашої дитини відчути щастя (або будь-яку іншу емоцію), ви не будете намагатися "виправити" його почуття - і ймовірно відступите і дозволите йому розвивати необхідні навички, долати неприємності і бути стійким, щоб переживати неминучі життєві невдачі.

Будьте щасливі самі

Хоча ми не можемо контролювати щастя своїх дітей, ми несемо відповідальність за своє власне. І так як діти переймають від нас все, наш настрій відіграє важливу роль.

За спостереженнями Мюррея у щасливих батьків, найімовірніше, щасливі діти, а діти депресивних батьків страждають депресією в два рази частіше, ніж інші.

Ваше благополуччя невід'ємно від емоційного благополуччя вашої дитини, і тому дуже важливо підтримувати його.

Працюйте над своїми відносинами з чоловіком. "Якщо у батьків - по-справжньому хороші, міцні відносини, то і дитина, зазвичай, щасливий"

Хваліть дитину правильно

У дітей не може бути одного без іншого. Ми знаємо це інтуїтивно, і тому багато впадають у крайнощі. Наша дитина малює каракулі, а ми називаємо його Пікассо; забиває гол, і ось він вже наступний Бекхем; складає 1 і 2, і він просто геній. Але надмірна похвала може мати неприємні наслідки.

"Небезпека в тому, що якщо це - єдиний вид похвали який дитина чує, то він подумає, що йому потрібно досягти чого-небудь, щоб заслужити ваше схвалення". Він буде боятися, що якщо йому не вдасться, то він впаде з п'єдесталу, і його батьки не будуть його більше любити. Коли ви хвалите за особливі риси: розум, красу, успіхи в спорті - ви можете підірвати дитячу впевненість у собі. Якщо він виросте, вважаючи, що його цінують за щось, що він не контролює і що може змінитися.

"Якщо ви будете хвалити вашої дитини в першу чергу, наприклад, за красу, що станеться, коли він постаріє і втратить цю красу? "

Науково доведено, що діти, яких хвалять головним чином за те, які вони розумні, стають боязкими, побоюючись, що вони будуть здаватися менш розумними - і менш цінними - якщо не виправдають очікувань.

"Проте рішення полягає в тому, щоб перенаправити похвалу, а не припинити її ". "Хваліть за зусилля, а не за результат". Хваліть творчий підхід, праця, завзятість, яке спрямоване на роботу, а не саме досягнення.

Мета такої похвали в тому, щоб розвинути у вашій дитині вміння думати і переконання, що люди домагаються цілей працею і практикою більше, ніж вродженим талантом. "Діти, яких вважають володіють вродженим талантом, відчувають, що їм необхідно доводити це знову і знову". Дослідження показують, що діти навчені думати, мають кращий результат і насолоджуються своєю роботою більше, тому що вони не турбуються, що люди подумають про них, якщо у них що-небудь не вийде.

Надайте дитині право на успіх і невдачі

Безумовно, якщо ви дійсно хочете виховати у вашій дитині почуття власної гідності, менше фокусуйтеся на компліментах і надайте йому можливості для отримання нових навичок. "Навички, а не похвала - це справжній фундамент самооцінки", - говорить доктор Хеллоуелл. На щастя, коли мова йде про дітей молодше 4 років, майже все, що вони роблять - це розвиток навичок. Для них все нове: навчитися повзати, почати ходити, їсти й одягатися, сідати на горщик і їздити на велосипеді. Перед нами стоїть завдання відійти в сторону і дозволити нашим дітям зробити те, що вони можуть зробити самі. "Велика помилка, яку допускають хороші батьки - це коли вони роблять занадто багато за своїх дітей". Хоча нелегко спостерігати за тим, як нашим дітям щось важко зробити, вони ніколи не зазнають захоплююче відчуття при отриманні нових навичок, якщо ми позбавимо їх ризику невдачі. Діти вдосконалюють навички на практиці. З часом у них з'являється впевненість у своїх здібностях, що дозволяє їм сприймати майбутні проблеми з оптимізмом, а це, безсумнівно, дуже важливо для щасливого життя.

Надайте реальну відповідальність

"Щастя в чому залежить від відчуття, що те, що ми робимо - важливо і цінується іншими". "Без цього почуття ми боїмося, що можемо бути виключені з групи. Дослідження показують, що найбільший страх людської істоти - це вигнання".

Іншими словами, люди мають вроджену потребу бути потрібними. Тому, чим краще ви можете показати своїй дитині, що він вносить унікальний вклад в сім'ю, з самого раннього віку, тим більше зростає його почуття власної гідності і відчуття щастя.

"Навіть 3-річні діти можуть відігравати значиму роль в сім'ї". Якщо це можливо, визначте ролі, в яких ваша дитина хороший. Наприклад, якщо ваш малюк любить складати речі, дайте йому сортувати вилки і ложки.

Якщо йому подобається виховання, він може грати зі своєю молодшою сестрою, поки ви подасте вечерю. Якщо ви визнаєте, що він вносить вклад в сім'ю, в ньому буде рости почуття довіри і впевненості - дві передумови для повноцінного щастя.

Привчайте дітей до подяки

Дослідження показують взаємозв'язок між почуттям вдячності і емоційним благополуччям. Люди, які ведуть щоденні або щотижневі журнали подяки, більш оптимістичні, досягають більшого прогресу в досягненні цілей і краще почуваються в цілому. Для дитини ведення журналу навряд чи підійде. Але один із способів розвинути подяку у дітей - це попросити, щоб кожен з членів сім'ї щодня, наприклад, до або після їди називав вголос те, за що він або вона дитині вдячні. Важливо зробити це ритуалом. Така звичка буде посилювати всі позитивні емоції дитини і дарувати йому відчуття щастя.