

## ОСНОВНЫЕ ШАГИ К ТОМУ, ЧТОБЫ ВЫРАСТИТЬ СЧАСТЛИВОГО РЕБЕНКА



**Каждый день у детей наполнен удивительными открытиями и новыми впечатлениями. И пусть, став взрослыми, они не вспомнят детально все, что с ними происходило в детские годы, но эмоции и самые радостные моменты этого периода они пронесут через всю свою жизнь. Поэтому одной из главных задач для родителей является не только воспитать достойного человека, но и счастливого.**

Доказано, из счастливого ребенка вырастает счастливый взрослый человек. Но как сделать так, чтобы ребенок был счастлив? Кажется, ответ очевиден: нужно просто его любить! Вот только каждый из нас и так любит своего ребенка, а вот дарить свою любовь умеют далеко не все. Поэтому рассмотрим основные шаги, которые может сделать каждый родитель на пути воспитания счастливого ребенка.

**Радуйтесь жизни.** Только у счастливых родителей вырастут счастливые дети. Ведь невозможно быть счастливым, живя рядом с человеком, который недоволен своей работой, постоянно жалуется на жизнь и раздражается по каждому пустяку.

Как научиться радоваться жизни? Все просто – встречайтесь с друзьями, выбирайтесь на природу, найдите себе занятие, которое будет радовать вас, доброжелательно общайтесь между собой, радуйтесь мелочам, и ребенок начнет повторять за вами. Именно поэтому настраивайте себя оставлять весь негатив за порогом дома, а в кругу семьи позволять себе отдыхать душой и телом. Это в одинаковой степени нужно и вам, и вашим деткам.

**Проводите больше времени с детьми.** В наше время становится все сложнее найти свободное время для общения со своей семьей. Родители чаще предлагают ребенку телевизор, компьютер, планшет, только чтобы занять его

время и заниматься собственными делами. Вот только для детей гораздо важнее совместно проведенное время, чем новая игрушка или интересный мультфильм. Живое общение родителя и ребенка позволяет поддерживать незримую связь между близкими людьми и делает счастливыми и детей, и взрослых. Причем, чтобы это время проходило в гармонии, важно учитывать интересы обеих сторон. Нужно чаще играть с ребенком, причем в самые разные игры, хоть в куклы или машинки, в театр или футбол, ведь в детском возрасте ребенок все усваивает через игру.

**Станьте ребенку другом.** Если вы не проявляете заинтересованность и отмахиваетесь от ребенка, когда он обращается к вам со своими детскими проблемами или хочет поделиться своими переживаниями, не рассчитывайте, что он станет откровенничать с вами в подростковом возрасте, или будет прислушиваться к вашему мнению, став взрослым. А ведь очень важно успеть стать другом своему сыну или дочери до того, как они вступят в подростковый период – очень сложный этап взросления, когда возникает масса вопросов и проблем, которые вы можете помочь решить, вовремя дать совет или поддержать. Тогда ребенку не придется искать ответы на самые важные вопросы у сомнительных советчиков. Поэтому старайтесь жить не только своими заботами, но и заботами ребенка. Разговаривайте с ребенком обо всем, что волнует и его, и вас, делитесь своими эмоциями и впечатлениями, спрашивайте его мнение. Такое живое общение позволит вам лучше узнать друг друга, а если ребенок без стеснения будет делиться с вами своими проблемами, вы сможете избавить его от множества ошибок в жизни.

**Воспитывайте в ребенке оптимизм.** Оптимистам легче найти друзей, построить карьеру, создать семью, в общем, таким людям гораздо легче стать счастливыми. Но учитывая, что ребенок все перенимает от взрослых, родителям самим необходимо пересмотреть свое отношение к жизни и стать оптимистами.

А как это сделать? Необходимо стараться во всем находить позитив, искать решение возникающих проблем, а не складывать руки от бессилия. Учите своих детей не унывать в сложных ситуациях, постоянно подбадривайте их, обещайте, что вместе вы найдете выход. Такая поддержка очень важна для формирования оптимистичного характера.

**Не ругайте ребенка за ошибки.** Детство ребенку дано для того, чтобы он методом проб и ошибок научился жить в этом мире. То, что он будет на этом пути ошибаться, – вполне нормально, а значит ругать его за ошибки совершенно неправильно. Родители в такой ситуации должны в спокойной обстановке и игровой форме показать ребенку, как нужно поступать, чтобы все получилось правильно. И если потребуется, нужно показывать это много раз, без криков и нравоучений.

Если ребенка все время ругать и указывать на его недостатки, то при таком чересчур жестком воспитании можно потерять его доверие, утратить с ним эмоциональную связь, он перестанет слышать и слушать вас, и донести до него даже самые лучшие ваши пожелания станет очень сложно. Это не значит, что воспитание состоит только из поддержки и ласковых слов, вы живете на общей территории, где существуют определенные правила и ответственность всех членов семьи, важно уметь договариваться. Главное – не перепутать настойчивость и внятность с занудством, жестокостью и унижением.

**Демонстрируйте ребенку его значимость.** Ребенку очень важно ощущать себя значимым и кому-то нужным, особенно своим родителям. Он должен осознавать, что является важной частичкой своей семьи. Если постоянно показывать ребенку, что он важен для вас, он с детства будет расти с адекватной самооценкой. А это ключевой момент для формирования счастливой и гармоничной личности.

Чтобы показать ребенку его значимость, определите для него какие-нибудь мелкие обязанности по дому, за которые он будет отвечать. Например, выгуливать собаку или поливать цветы. С возрастом эти обязанности нужно расширять и увеличивать. С таким подходом к воспитанию вы не только вырастите трудолюбивого и ответственного ребенка, но и сформируете в нем уверенность, что его помощь важна для вас.

**Учите ребенка выстраивать отношения с окружающими людьми.** Начав посещать детский сад или школу, ребенок обязательно будет сталкиваться с проблемами коммуникации. Обидел соседский мальчишка, девочки не берут в свои игры – подобные ситуации случаются практически постоянно. А ведь ребенок только начал жить, ему еще неведомо искусство дипломатии, он не знает, как стать своим в коллективе или дружить со всеми, чтобы никого не обидеть. И здесь на помощь ребенку должны прийти родители. Мудрые папы и мамы должны подсказать ему, как хранить дружбу, но при этом не позволять собой манипулировать, как не давать себя в обиду, но в то же время не драться и не оскорблять других.

В будущем это обязательно поможет вашим детям легче сходить с людьми и иметь много друзей, избегать конфликтов и беречь свои нервы. А разве не этими качествами отличается счастливый человек?

**Предоставляйте ребенку право выбора.** С самых ранних лет ребенок должен понимать, что у него есть право выбора. Понятно, что родители никогда не позволят пойти зимой на улицу без куртки, но выбирать, какого цвета куртку надевать, должен сам ребенок. И с возрастом таких моментов должно становиться все больше. К примеру, родители могут посоветовать дочери, записаться в кружок по интересам, но выбирать между танцами, изобразительным искусством и спортивной гимнастикой должна она сама.

Принимая решение за свое чадо, и не интересуясь его мнением, вы рискуете вырастить ребенка, полностью зависимого от мнения окружающих. Более того, если родители не спрашивают ребенка, нравится ли ему плавание и хочет ли он развивать в себе этот навык, где гарантия, что он не вырастет глубоко несчастным человеком, так как все детство потратил на нелюбимое занятие?

**Прививайте полезные привычки.** Наши привычки, как вредные, так и полезные, прививаются с самого детства. Прежде всего, это относится к неправильному питанию, которое в будущем может стать причиной серьезных проблем со здоровьем и привести к ожирению, которое, в довершение создаст еще и психологическую проблему. Именно поэтому с детства приучайте своего ребенка к полезным продуктам, а от вредных сладостей, фаст-фуда и сладкой газировки старайтесь ограждать.

Данный совет относится и к увлечению телевизором и компьютером. Берегите глаза своих малышей с детства, чтобы, став взрослыми, им не пришлось носить очки. Лучше с ранних лет прививайте своим детям любовь к физкультуре и спорту, увлекайте их классической музыкой и чтением хороших книг. Это позволит им вырасти умными и эрудированными личностями.

**Показывайте детям, как прекрасна жизнь.** Если вы желаете, чтобы ваш ребенок был счастлив, постоянно показывайте ему, в каком прекрасном мире он живет. В повседневной жизни нас окружает тысяча приятных мелочей, и это отнюдь не только подарки и увеселительные поездки в выходные дни. Приготовьте с ребенком вкусный завтрак, познакомьте его с красотой осеннего леса, научите запускать бумажного змея, а вечером, за чашечкой чая, расскажите увлекательную историю из вашего детства.

Счастье в мелочах. Поэтому наполнить жизнь ребенка самыми обыкновенными чудесами совсем несложно. Нужно лишь проявить чуточку фантазии, и ребенок забудет о компьютерных играх и мультфильмах, а будет тянуться к вам, ведь именно вы, родители, дарите ему настоящее, увлекательное детство. Из такого счастливого ребенка обязательно вырастет счастливая и гармоничная личность!

## 60 ФРАЗ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ВЫРАСТИТЬ СЧАСТЛИВОГО РЕБЕНКА

Психолог **Елена Макаренко** составила список из 60 фраз, которые обязательно нужно говорить своему ребенку, чтобы он вырос полноценной и счастливой личностью. Чтобы он умел любить и быть любимым, чувствовал уверенность в себе, радовался жизни и радовал других, ценил то, что есть и был благодарным.

### Говорите:

1. Я люблю тебя.
2. Люблю тебя, несмотря ни на что.
3. Я люблю тебя, даже когда ты злишься на меня.
4. Я люблю тебя, даже когда я злюсь на тебя.
5. Я люблю тебя, даже когда ты далеко от меня. Моя любовь всегда с тобой.
6. Если бы я мог(ла) выбрать любого ребенка на земле, я бы все равно выбрал(а) тебя.
7. Как я рад(а) тебя видеть!
8. Я горжусь тобой!
9. Прости меня.
10. Спасибо.

### Рассказывайте детям:

11. Историю их рождения или усыновления.
12. О том, как вы «нежничали» с ними, когда они были маленькими.
13. Историю о том, как вы выбирали им имена.
14. О себе в их возрасте.
15. О том, как вы повстречали их отца (маму), как встретились их бабушки и дедушки.
16. Какие ваши любимые цвета, блюда и пр.
17. Что иногда вам тоже сложно.
18. Что когда вы держите их за руку и сжимаете ее три раза, это секретный код, который означает – люблю тебя.
19. Какие у вас планы на ближайшее будущее.
20. Чем вы сейчас занимаетесь.

### Слушайте:

21. Что рассказывает ваш ребенок, пока вы едете в машине.
22. Что рассказывает ваш ребенок про свои игрушки или своих друзей, и подумайте, насколько это для него важно.
23. Слушайте ребенка сердцем. Прочувствуйте эмоции и чувства, которые стоят за его словами.

24. Услышьте призыв о помощи в словах ребенка.
25. На одну секунду дольше, чем позволяет ваше терпение.

### **Спрашивайте:**

26. Как твои дела?
27. О чем ты думаешь?
28. Что ты чувствуешь?
29. Какое у тебя самое приятное воспоминание за день?
30. Какое твое мнение по этому поводу (вопросу)?
31. Какие у тебя планы, мечты, желания?

### **Показывайте:**

32. Как сделать что-то вместо того, чтобы запрещать это делать.
33. Как позитивно относиться к жизни.
34. Как преодолевать трудности.
35. Как готовить еду.
36. Как складывать белье.
37. Как искать информацию, когда вы не знаете ответа.
38. Привязанность к вашему супругу, вашим родителям.
39. Что заботиться и ухаживать за собой очень важно.

### **Выделите время:**

40. Чтобы поиграть с ребенком.
41. Чтобы вместе погулять в парке и послушать птиц.
42. Для совместного похода на природу.
43. Чтобы ваш ребенок помог вам приготовить обед.
44. Чтобы выполнять домашнее задание в темпе вашего ребенка.
45. Чтобы вместе понаблюдать за строительными площадками.
46. Чтобы поговорить с ним перед сном, почитать ему сказку, спеть колыбельную.

### **Порадуйте своего ребенка:**

47. Сделайте какой-нибудь сюрприз. Празднуйте или отмечайте вместе праздники, дни рождения детей.
48. Дарите детям подарки.
49. Выложите завтрак на тарелку в форме смайлика.
50. Испеките вместе печенье, торт.

### **Отпускайте:**

51. Чувство вины.
52. Ваши мысли о том, как должно было быть.
53. Вашу потребность быть правым и лучшим.

## **Отдавайте:**

54. Смотрите ребенку прямо в глаза открытым, естественным, доброжелательным, любящим взглядом.

55. Улыбайтесь детям. Улыбайтесь чаще.

56. Отвечайте взаимностью, когда ваш ребенок вас касается. Обнимайте детей, подростков похлопывайте по плечу, теребите ласково их волосы.

57. Настройте контакт, прежде чем что-то говорить (исправлять), чтобы ваш ребенок действительно вас услышал.

58. Дайте вашему ребенку возможность справиться со своим недовольством (гневом, злостью), прежде чем оказать ему помощь.

59. Говорите детям хорошие и ласковые слова.

60. Посвящайте детям безраздельно часть своего личного времени.

## **Мудрость для родителей на каждый день**

Если хотите, чтобы у ваших детей все получалось хорошо, тогда вдвое больше проводите с ними времени и вдвое меньше балуйте их деньгами.

**Эбигейл Ван Бурен**

Самые большие и ценные подарки, которые мы можем дать своим детям, – это корни ответственности и крылья независимости.

**Денис Уэйтли**

Даже если дети еще очень маленькие, им нельзя мешать говорить то, о чем они думают.

**Анна Франк**

Каждому ребенку нужен мир, где можно смеяться, танцевать, петь, учиться, жить в мире и быть счастливым.

**Малала Юсуфзай**

Дети будут слушать нас тогда, когда увидят, что мы их слушаем.

**Джейн Нелсен**

Дети нуждаются в руководстве и сочувствии гораздо больше, чем в инструкциях.

**Энн Салливан**

Если вы хотите, чтобы дети твердо стояли на ногах, тогда дайте им почувствовать некоторую ответственность.

**Эбигейл Ван Бурен**

Каждый ребенок должен слышать семь вещей: я люблю тебя; я горжусь тобой; прости; я прощаю тебя; я слушаю; это твоя ответственность; у тебя есть все что нужно, чтобы добиться успеха.

**Шерри Кэмпбелл**

Дети – это зеркала, которые отражают нам все, что мы говорим и делаем.

**Пэм Лео**

Ребенку нужны хорошие примеры, а не критики.

**Жозеф Жубер**

Всегда улыбайтесь в ответ на детскую улыбку. Если этого не делать – значит разрушать их веру в то, что мир может быть хорошим.

**Пэм Браун**