

## ПАМЯТКА

### «Помогите своему ребенку стать счастливым»

Счастливые дети - счастливые родители! Дети все повторяют за своими родителями, стараются их копировать. Поэтому в тех семьях, где счастливы сами родители, дети также чувствуют себя счастливыми. Им ведь легко в комфортной уютной обстановке, где царит любовь, доброта и искренний смех. Приложите усилия для создания такой атмосферы в вашей семье, и дети будут рады ощущать себя частью счастливого семейства.

Умение общаться с окружающими. Умение общаться с окружающими не придет к ребенку само собой. Этому нужно учиться, и ваша задача объяснить малышу, как выстраивать отношения с другими людьми. Общаясь с ребенком, рассказывайте ему о правилах, по которым строятся отношения в обществе, учите его правильно реагировать на разные ситуации, покажите, как выйти из конфликта. Практические советы из вашего опыта помогут ребенку подружиться со своими сверстниками.

Учите ценить усилия. Дети, пытаясь достичь результата, прилагают массу усилий, но не всегда получают ожидаемое. И задача взрослых сконцентрировать внимание ребенка не на результате, который в данный момент не виден, а на усилиях, приложенных ребенком для его достижения. Это поможет не акцентироваться на неудаче и позволит проявить себя в дальнейшем. К тому же ребенок будет счастлив от того, что все, что он делал, было замечено и оценено.

Проявляйте оптимизм. Проявляйте оптимизм сами и учите этому ваших детей. Оптимисты более счастливы, потому что смотрят на жизнь увереннее и склонны замечать больше хорошее, чем плохое. Покажите ребенку своим личным примером, что в любой ситуации можно увидеть что-то позитивное и использовать это для улучшения собственной жизни. Избежать негатива не удастся никому, но научить ребенка не падать духом от встречи с неприятностями вы можете.



Не бойтесь своих эмоций. Некоторые родители, не желая травмировать психику ребенка, скрывают свои эмоции и даже когда им плохо, натягивают на лицо улыбку, изображая счастье. Обмануть показным счастьем ребенка невозможно, потому что дети тонко чувствуют внутреннее состояние родителей. Такая скрытность учит их неискренности. Не бойтесь быть собой, покажите, что вы живой человек, ищущий сочувствия и поддержки, так вы научите ребенка сопереживать другим.

Умейте радоваться малому. Необязательно ждать, когда ребенок совершит нечто глобальное, чтобы порадоваться его успехам. Умейте найти повод для радости в повседневной жизни. Если вы сами будете это делать, то и ваш ребенок научится замечать то хорошее, что он наверняка совершает каждый день. И пусть

успехи эти будут не такими значительными, как хотелось бы, та уверенность, которую вы подарите ребенку, несомненно, позволит ему достичь новых высот.

**Самодисциплина.** Казалось бы, самодисциплина и счастье понятия несовместимые, но на самом деле это не так. Ребенок, который предоставлен сам себе и не имеет четко озвученных критериев, глубоко несчастлив. И наоборот, тот ребенок, который знает, что он делает, почему и каковы будут последствия, чувствует себя гораздо увереннее. Родителям важно убедить его, что польза от правильных поступков может быть видна не сразу, но она непременно будет.

**Играйте с ребенком.**



На самом деле очень много детей мечтают о такой простой вещи, как поиграть со своими папой и мамой. Самая обычная игра может сделать ребенка счастливым, потому что именно в этот момент он ощущает свою значимость и близость к родителям. Пользу от совместных игр получает не только ребенок, но и сами родители, поскольку в это время они могут в простой и доступной форме объяснить ему даже сложные вещи.

**Доверие.** Для ребенка имеет большое значение, доверяют ли ему родители самостоятельно решать какие-то вопросы. Это не значит, что нужно взвалить на ребенка весь груз ответственности, нужно всего лишь позволять ему принимать решения, соответствующие его возрасту. По мере взросления можно повышать уровень ответственности и таким образом научить ребенка самостоятельности. Доверие родителей пробудит в ребенке желание оправдать его.

**Жизнь интересна и увлекательна.** Пусть это станет девизом вашего ребенка с самого детства. Людям, которым все интересно, гораздо легче жить, поскольку они находятся в непрерывном процессе. Выезжайте с детьми на природу, ходите в походы, посещайте музеи, зоопарки, запланируйте поход в цирк или запуск воздушного змея. Если собираетесь в отпуск на море – предвкушайте поездку вместе с ребенком, и вы увидите, каким счастьем засветятся его большие детские глаза!

