

«Три важных компонента **счастья** — это что-то делать, кого-то любить и на что-то надеяться», — Джозеф Аддисон

«**Счастье** — это когда тебя понимают, большое **счастье** — когда тебя любят, настоящее **счастье** — когда любишь ты», — Конфуций

Сегодня затронем очень спорную тему: «Как сделать наших детей счастливыми», и предложим несколько действенных советов по воспитанию счастливого и уверенного в себе ребенка, что нужно и не нужно делать, чтобы у ребенка было счастливое детство.

Исследования показали, что в семье, где мама или папа находятся в постоянной депрессии, дети чаще плохо себя ведут, страдают от неврозов, хуже учатся и не могут найти общий язык со сверстниками. Трудно быть счастливым рядом с вечно усталыми, ненавидящими свою работу, проклинаящими жизнь и государство родителями. Так что подумайте, все ли есть для счастья у вас самих? И, может быть, стоит хотя бы раз в неделю выбираться повеселиться с друзьями? Как бы это странно ни звучало, но «ради детей».

Научить ребенка быть счастливым нельзя, счастливым его можно только воспитать на собственном примере. Для каждого человека счастье — это неодинаковое понятие. Помочь малышу понять, что радует именно его, можно с помощью простых вопросов о том, что вызывает у него приятные эмоции: радость, смех или интерес. Чтобы вырастить счастливого человека, следует научить его делать выбор в пользу радости, а не концентрироваться на проблемах.

Психологи говорят: «главное — любить своего ребенка». Это даже не обсуждается! А вот что мы можем СДЕЛАТЬ для счастья своих детей? Предлагаем несколько важных советов родителям, эти советы ведут к счастью наших детей.

1. Будьте счастливы сами

Ведь дети — наше зеркало. И когда мама с папой радуются жизни, меняют что-то к лучшему, делают то, что любят, — ребенок учится и повторяет.

2. Учите выстраивать отношения

Учите общаться, учите договариваться, выходить из конфликтов, защищаться. Учите делиться, делать добрые дела, дружить со сверстниками и обращаться со взрослыми. Ребенок будет гораздо счастливее, если будет знать, как наладить отношения с другими людьми.

3. Цените приложенные усилия, а не идеальный результат

Дети, которых хвалят за усилия и поддерживают в любых начинаниях, с легкостью пробуют новое. Браться за сложное им не страшно (ну подумаешь, не получится), им даже нравится сам процесс.

4. Больше оптимизма

Оптимизм идет со счастьем под ручку. По статистике, оптимисты успешнее в школе, в работе и даже в занятиях спортом. Оптимисты отличаются лучшим здоровьем, чем пессимисты, и живут дольше. Учите детей смотреть на мир с оптимизмом – здесь ведь многое зависит от «угла зрения». Учите видеть, а, главное, отмечать хорошее. Можно даже придумать игру – каждый вечер садиться на диван и вспоминать пять хороших моментов этого дня.

5. Не скрывайте эмоции

Обнимайтесь, улыбайтесь, не показывайте ребенку, что злитесь, не кричите. Дети гораздо чувствительнее взрослых и лучше распознают истинные эмоции. Ничего от них не скроешь. Так что еще один необходимый для спокойствия и счастья детей момент – уметь показывать и выражать эмоции. Вам весело – смейтесь, вы злитесь – нахмурьтесь и скажите об этом, вам грустно – грустите, объясняя почему. И, если вы сейчас закрываете на ключ свои истинные чувства, демонстрируя постоянное якобы счастье, готовьтесь, что ребенок тоже будет неправильно «читать» и свои, и ваши эмоции. Семь обхватов в день продлевают жизнь на несколько лет.

6. Радуйтесь мелочам

История с зеркалом – как вы, так и ваши дети. Если вам кажется, что радоваться можно только серьезным вещам, то радоваться вы будете редко. Не ждите «пятерки» за год, чтобы кричать «ура». Кричите «ура» уже сейчас, по поводу «четверки» за контрольную.

7. Приучайте к самодисциплине

Иногда нам приходится делать то, чего мы не хотим. Не нужно делать из этого трагедию, нужно уметь себя заставить. Ну что ж, надо, так надо. Людям, которые умеют себя дисциплинировать, делать над собой усилия, гораздо легче и в учебе, и в работе. Такие люди лучше справляются со стрессами и сложностями.

8. Играйте с детьми

Я как-то слышала разговор двух девчонок:

- А с тобой мама играет?

- Ага.

- Везет тебе! А мои родители всегда заняты.

Все, что с ними происходит, дети воспринимают через игру, а мы все чаще стараемся занять их «делом» - кружок, секция А ведь главное ДЕЛО для ребенка – играть! И чем больше вы играете вместе, тем вы ближе друг к другу. Если вы играете с ребенком, он знает, что вы рядом, вы с ним, вам не все равно. Так что находите хотя бы полчаса в день, когда никто вас не отрывает, телефон не звенит, молоко не убегает, и вы целиком и полностью окунаетесь в мир своего ребенка – в его игру.

9. Дайте возможность выбирать

И, поверьте, для него это очень важно. Имея возможность выбирать, чадо чувствует, что управляет своей жизнью, чувствует ответственность и ваше доверие. «Я не глупенький и маленький, я – человек, я сам решаю, мне доверяют!» Найдите возможность поддержать ЕГО увлечение и желание.

10. Покажите, какая жизнь интересная

Режим это хорошо, но нужны и праздники, которые уводят от повседневности. Неожиданные походы в лес, вечера игр, блинчики по выходным, ужин, который вы готовите вместе, поездки к папе на работу. Можно просто сходить на вокзал, чтобы посмотреть на поезда, или погулять по старинным улочкам.

- Ребенку должно быть интересно жить, Ему нужно чувствовать себя «включенным» в эту жизнь! А, если перечислить коротко, то для счастья детям необходимы семья, друзья, ощущение безопасности и свободы выбора.

Принципы осознанного родительства:

- **удовлетворять потребность детей в физическом контакте;**
- **принимать эмоции и чувства детей;**
- **уважать мнение детей;**
- **объяснять и аргументировать свои требования;**
- **передавать детям ответственность за их жизнь по мере взросления;**
- **устанавливать границы, требуя уважения к ним;**
- **уважать детские границы;**
- **поощрять стремление детей к самостоятельности;**
- **разрешать себе уставать и брать паузу.**

Чего НЕ делают осознанные родители

Главное, что отличает осознанного родителя – способность признавать ошибки и исправлять последствия. Они не считают, что ребенок должен удовлетворять амбиции взрослых и делать их счастливыми. В воспитательном процессе они не применяют:

- **наказаний, причиняющих физическую и эмоциональную боль;**
- **сравнения с другими детьми;**
- **оценок по принципу плохо-хорошо.**

Такие взрослые не позволяют эмоциям захватить свой разум. Они мудро полагают, что разговор – лучшее средство, чтобы прояснить ситуацию. Осознанные родители не боятся поступить неверно или проявить слабость, именно поэтому установленные ими правила предусматривают исключения, в том числе и для детей.

Надеюсь эти простые советы будут вам полезны, и помогут воспитать счастливых детей.