ЧТО ПОМОЖЕТ ВЫРАСТИТЬ СЧАСТЛИВОГО РЕБЕНКА

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!

Говорите:

- Я люблю тебя.
- Люблю тебя, несмотря ни на что.
- Я люблю тебя, даже когда ты злишься на меня.
- Я люблю тебя, даже когда я злюсь на тебя.
- Я люблю тебя, даже когда ты далеко от меня.
- Как я рад(а) тебя видеть!
- Я горжусь тобой!
- Прости меня.
- Спасибо.

Рассказывайте детям:

- Историю их рождения или усыновления.
- О себе в их возрасте.
- О том, как вы повстречали их отца (маму), как встретились их бабушки и дедушки.
- Какие ваши любимые цвета, блюда и пр.
- Что иногда вам тоже сложно.
- Что когда вы держите их за руку и сжимаете ее три раза, это секретный код, который означает - люблю тебя.
- Какие у вас планы на ближайшее будущее.
- Чем вы сейчас занимаетесь.

Слушайте:

- Что рассказывает ваш ребенок, пока вы вместе.
- Что рассказывает ваш ребенок про свои игрушки или своих друзей, и подумайте, насколько это для него важно.
- Слушайте ребенка сердцем. Прочувствуйте эмоции и чувства, которые стоят за его словами.
-Услышьте призыв о помощи в словах ребенка.

Спрашивайте:

- Как твои дела?
- О чем ты думаешь?
- Что ты чувствуешь?
- Какое у тебя самое приятное воспоминание за день?
- Какое твое мнение по этому поводу (вопросу)?
- Какие у тебя планы, мечты, желания?

Показывайте:

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

Выделите время:

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

Порадуйте своего ребенка:

- Отмечайте вместе праздники, дни рождения детей.
- Дарите детям подарки.
- Выложите завтрак на тарелку в форме смайлика.
- Испеките вместе печенье, торт.

Отпускайте:

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

Отдавайте:

- Улыбайтесь детям. Улыбайтесь чаще.
- Отвечайте взаимностью, когда ваш ребенок вас касается. Обнимайте детей.
- Настройте контакт, прежде чем что-то говорить (исправлять), чтобы ваш ребенок действительно вас услышал.
- Дайте вашему ребенку возможность справиться со своим недовольством (гневом, злостью), прежде чем оказать ему помощь.
- Говорите детям хорошие и ласковые слова.
- Посвящайте детям безраздельно часть своего личного времени.

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, девчонки 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 сходиться с людьми и иметь много друзей, избегать конфликтов и беречь свои нервы.

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?

Воспитывайте в ребенке оптимизм

Оптимистам легче найти друзей, построить карьеру, в общем, таким людям гораздо легче стать счастливыми. Необходимо учитывать, что ребенок все перенимает от взрослых, родителям самим необходимо пересмотреть свое отношение к жизни и стать оптимистами. Учите своих детей не унывать в сложных ситуациях, постоянно подбадривайте их, обещайте, что вместе найдете выход. Такая поддержка очень важна для формирования оптимистического характера.