

### **Будьте счастливы сами**

Вот такой вот немного эгоистичный путь. Но ведь дети – наше зеркало. И когда мама с папой радуются жизни, меняют что-то к лучшему, делают то, что любят, – ребенок учится и повторяет. 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, проклинающими 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». Неврологи утверждают, что невозможно не смеяться, когда рядом с тобой искренне смеются. Смейтесь сами, и весело будет вашим наследникам.

### **Учите выстраивать отношения**

Взрослые часто читают психологические советы о том, как наладить отношения между собой, с мужем, с мамой, с друзьями... Мы знаем, что общаться и получать удовольствие от общения важно, от этого зависит наше счастье. Но кто объяснит детям, что делать, если Петров обозвал «сопляком»? Как реагировать, если одноклассники не принимают в игру? Что ответить, когда подруга хвастается, а тебе от этого неприятно? Сказать ребенку «не обращай внимания» – это не помощь. Учите общаться, учите договариваться, выходить из конфликтов, защищаться. Учите делиться, делать добрые дела, дружить со сверстниками.

### **Цените приложенные усилия, а не идеальный результат**

Ученые проводили исследование – в целях эксперимента предлагали детям выбрать себе пазл (простой или сложный) и собрать его. Те дети, чьи родители постоянно требуют от них успеха и результата, выбирали пазл полегче. Этим детям было страшно не оправдать ожиданий мам и пап, показать результат ниже и не подтвердить своего "звания" умного ребенка. А те дети, чьи родители обычно хвалят их за старания и поощряют любые попытки и эксперименты, смело выбирали сложный пазл. А почему бы не попробовать? Дети требовательных родителей боятся сделать ошибку, а, следовательно, боятся рисковать и браться за что-то новое. 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.

### **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». На что мы обращаем внимание? Что замечаем? Ужасную толпу в метро или то, что доехали быстро? Солнце, от которого тепло, или солнце, от которого обгорел нос? Учите видеть, а, главное, отмечать хорошее. Можно даже придумать игру – каждый вечер садиться на диван и вспоминать пять хороших моментов.

### **Радуйтесь мелочам**

И снова 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.

### **Приучайте к самодисциплине**

Иногда нам приходится делать то, чего мы не хотим. Не нужно делать из этого трагедию, нужно уметь себя заставить. Вставать в шесть утра? Ну что ж, надо, так надо. И нечего портить себе настроение и гундеть все утро – лучше встать и пойти. Аллергия на апельсины? Это не значит, что нужно перестать дружить со всеми, кто ест апельсины, и сделать фрукт запретным для всех в семье. 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.

### **Играйте с детьми**

Я как-то слышала разговор двух девочек:

- 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» - драмкружок, кружок по фото.... А ведь главное ДЕЛО для ребенка – играть! И чем больше вы играете вместе, тем вы ближе друг к другу. С помощью зайчиков и мишек вы можете многое объяснять, помогать чаду избавляться от страхов, учить постоять за себя. Если вы играете с ребенком, он знает, что вы рядом, вы с ним, вам не все равно.

### Дайте возможность выбирать

Это не значит, что ребенок сам решает, надевать шапку или нет. Но ребенок может сам выбрать, какую шапку наденет. И, поверьте, для него это тоже 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!» Если вы уверены, что ребенок должен играть именно в баскетбол, спросите сначала у него самого, чего он хочет. И, если его мечта – играть на гуслях, записывайте в музыкальную школу. Пусть в баскетбол играли все мужчины в вашей семье, но, будет ли счастлив ваш сын, забрасывая мяч в корзину? Найдите возможность поддержать ЕГО увлечение.

### Не скрывайте эмоции

Все те же чудо-психологи часто пропагандируют: обнимайтесь, улыбайтесь, не показывайте ребенку, что злитесь, не кричите. Все это прекрасно, НО только если искренне. Когда мама растягивает рот в улыбке, хотя самой хочется рыдать, или когда мама говорит спокойным голосом, хотя внутри у нее все кипит и клоочет от злости, ребенок в смятении. Дети гораздо чувствительнее взрослых и лучше распознают истинные эмоции. Ничего от них не скроешь. Они чувствуют «двойное дно» и не могут радоваться и спокойно играть, когда видят ненастоящую мамину улыбку. 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.

### 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, - уверена психолог Дарья ЛОГИНОВА. – Ему нужно чувствовать себя «включенным» в эту жизнь! А, если перечислить коротко, то для счастья детям необходимы семья, друзья, ощущение безопасности и свободы выбора.

## Пичаевский район МОП «Подросток и общество»

# 10 способов сделать детей счастливыми



**с.Пичаево,  
ул. Ленинская,  
д.47  
Тел.:8 475 54 2-81-40**

**Пичаево 2018 г.**