**Счастливые дети – счастливые родители!**

**Выполнила воспитатель Мещерина О.М.**



У вас в семье появился малыш, а вместе с ним и особое предназначение – вырастить, воспитать этого человечка и обязательно помочь стать ему счастливым!

Родители – самый первый непреложный человеческий пример для ребенка. С вас малыш буквально лепит себя, и вы должны соответствовать роли образца, лидера. Прежде всего, нужно быть счастливым самому! Ведь счастливые дети растут у счастливых родителей, с младенчества усваивая витамин любви и удачи, защищающий их от жизненных трудностей и невзгод. У родителей, которые постоянно жалуются, ноют, ищут виноватых и угрюмо продираются сквозь жизненные преграды, вырастают такие же унылые дети, растерянные и беспомощные перед жизнью.

Запаситесь необходимыми качествами, без которых невозможно воспитать достойных и счастливых детей:

- любовью и уважением к собственному ребенку;

- терпением;

- верой в доброе и светлое будущее своих детей;

- собственным стремлением стать личностью, сумевшей наполнить свою жизнь смыслом и счастьем.

Когда вы будете гармоничны и спокойны, когда научитесь адекватно и спокойно смотреть на собственную жизнь – ваши дети на подсознательном уровне будут делать то же самое без лишних нотаций и долгих педагогических опытов.

**Какой он, счастливый ребенок?**

Каждый человек сам для себя отвечает на вопрос «что такое счастье и как его достичь?» и рисует в своем воображении собственный образ счастливчика. Но все-таки у счастливых людей обнаруживается набор общих свойств и качеств. К такому выводу пришли двое психологов - американцев, Дэвид Майерс и Эд Динер, проведя сравнительный анализ результатов прежних исследований на эту тему. Итак:

- Счастливые люди отличаются высокой самооценкой.

- Счастливые люди живут с чувством, что держат жизнь в собственных руках, высоко оценивают свои возможности оказывать влияние на события и окружающих.

- Счастливые люди верят в успех. Они говорят: «У меня все получится».

- Счастливые люди опираются на семейные и дружеские связи.

- Счастливые люди способны полностью отдаваться какой-либо задаче – как в работе, так и в увлечениях.

В ваших силах, родители, привить малышу чувство собственной значимости, оптимизм и веру в успех, способность целиком посвятить себя какой-нибудь задаче, твердую уверенность в том, что твоя жизнь зависит от тебя, – все эти качества характеризуют счастливого человека. Вопрос в том, как им стать.

**Безусловная любовь.**

Любите ребенка таким, какой он есть. Все просто. Когда ребенка принимают и любят не за что-то, а просто за то, что он есть, – у него рождается чувство своей нужности, полноценности, уникальности, которое становится корнем, основой жизни человека. Именно через такую любовь происходит утверждение человека. Малыши, лишенные бескорыстной, абсолютной и безусловной любви, вряд ли вырастут счастливыми людьми.

Каждому ребенку просто необходимо ощущать себя самым дорогим для мамы и папы человеком, самым нужным им и самым хорошим. Для этого родителям следует постоянно, открыто, в том числе и словами выражать свою любовь к ребенку.

 Мысленно посылайте вашему сокровищу свою ласку и тепло, почаще его обнимайте и целуйте, говорите простые и ясные слова, например: «Я тебя люблю», «Ты – мое солнышко». И улыбайтесь при этом. Ведь ваш малыш – самый замечательный, и он таким будет. И вы еще будете им гордиться! Помните об этом всегда. Любите своего ребенка, и пусть он никогда не усомнится в ваших чувствах.

**Вера в себя.**

Дети приходят в этот мир с врожденной склонностью любить своих родителей, однако они не умеют любить и прощать себя. И за первые пять-шесть лет малыш формирует представление о себе исключительно на основе той информации, которую получает от родителей. Верная самооценка ребенка – это основа его успешного жизненного пути, важнейший регулятор его поведения и отношений с людьми, мерило самоуважения.

Когда родители внушают ребенку, что он всегда и все делает хорошо и правильно, восторженно восхищаются его посредственными способностями, принимают во всем его сторону – малыш вырастает испорченным эгоцентристом, с завышенной самооценкой и чувством превосходства над окружающими. Как правило, такой человек не умеет ладить с другими людьми, не вызывает у них симпатии. А отсюда вытекает и жизненное несчастье: человек, не способный установить добрых и равноправных отношений даже с самыми близкими людьми, не может быть счастливым.

А если родители, наоборот, излишне критичны и требовательны к своему ребенку, равнодушны к его успехам, редко одаривают похвалой или ласковым словом, то малыш растет «никому не нужным», беспомощным, с очень низкой самооценкой. Внутренний потенциал такого ребенка остается нераскрытым. Для него достаточно одной маленькой промашки, чтобы зачеркнуть все предыдущие успехи. Ребенок начинает воспринимать себя и весь мир отрицательно. «Я плохой. Я ничего не умею делать правильно. Это я во всем виноват…» – вот некоторые из его ежедневных мыслей. А такой ход рассуждений способен создать человеку судьбу, состоящую из одних разочарований.

Маленький человек способен ощутить и понять, любят ли его, радуются ли ему, относятся ли к нему с уважением. Однако мало говорить ребенку, что его обожают, от этого у него не появится позитивной самооценки. Создайте условия для успеха ребенка, дайте ему возможность почувствовать себя сильным, умелым, удачливым. Если в первые девять лет жизни ребенку дана свобода совершать ошибки без последствий, в нем развивается приятное ощущение уверенности в себе, он без страха экспериментирует и реализует все, что в нем заложено. По возможности учитывайте пожелания детей – так они смогут выработать чувство собственной значимости. Достаточно просто внушить ребенку позитивное ощущение участия в принятии решений: «Что нам приготовить на ужин?», «Чем мы займемся на выходных?»

Если малышу показать, что он должен делать, и при этом говорить, что вам нравится, как он это делает, что он сообразительный малыш, что вот здесь он ошибся, но ничего страшного, все поправимо, что вы готовы ему помочь, – вы даже не можете представить себе потенциальные возможности такого ребенка!

Опирайтесь на лучшее в ребенке, верьте в его возможности. Ваша вера способна превратить возможность в действительность.

И непременно уважайте и цените себя. Малыш будет перенимать это у вас.

**Позитивный взгляд на жизнь.**

Дети отличаются феноменальной способностью радоваться жизни, но если не поддерживать ее с младенчества, ребенок может замкнуться в себе, улыбаться все реже, не будет замечать позитивного в этой жизни, а станет «зацикливаться» только на трудностях и проблемах. Стоит с детства приучать ребенка думать о хорошем, о предстоящих успехах, учить видеть не только плохие стороны событий и жизни вообще. Старайтесь быть оптимистом и взращивайте это свойство у вашего малыша. Оптимисты опираются на хорошие воспоминания, неприятности считают случайностью и верят в лучшее будущее. Смейтесь над проблемами. Это полезно – посмеяться над собственными ошибками, чтобы ваш ребенок тоже научился смеяться над своими. Смех часто является лучшим лекарством при отрицательном отношении к жизни, вызванном страхом. Если мы перестанем воспринимать самих себя чересчур серьезно, наши дети поймут, что и они могут делать ошибки, смеяться над ними, затем собираться с силами и продолжать жить. Если детей не стыдят и не наказывают за ошибки, это дает им возможность научиться важнейшему искусству – умению любить себя и принимать собственное несовершенство. Почаще улыбайтесь своему малышу! Думайте о хорошем и вы будете счастливы!

**Борьба с препятствиями и достижение результата.**

Не нужно ограждать ребенка от трудностей во всем и всегда. Позднее ему не будет хватать стойкости в тяжелых жизненных ситуациях. Трудности приносят положительный опыт, закаляют, добавляют решительности и ответственности. Просто нужна разумная поддержка.

Дети очень любят добиваться результата – надо помочь ребенку поставить цель и добиться ее. При этом если его оставить одного справляться с трудностями, он вырастет неуверенным в себе. Ребенок с удовольствием будет смотреть, как справляется с чем-то взрослый, и подражать. Идеальный вариант – это совместная деятельность. Малыши любят такое сотрудничество, потому что они обладают вашим вниманием. Будь то наведение порядка в доме или выпечка печенья – учите малыша основам достижения целей, осуществлению задумок. Помогайте ему словом и делом, но не делайте ничего вместо него, потеряв терпение. Наилучший способ научить ваших малышей быть тружениками, благополучно достигающими конечной цели, – это стать их партнерами. Как только дети с успехом научатся справляться с препятствиями, они будут воодушевлены своими победами и постараются сделать все от них зависящее на пути к достижению более серьезных целей. Все это обязательно положительно отразится на судьбе взрослого человека.

**Занять себя.**

Ребенка обязательно нужно научить это делать. Он должен открыть, что работа доставляет удовольствие и что полное погружение в какое-либо занятие доставляет особое удовольствие. Когда человек по уши углублен в свое любимое занятие, он спокоен, уравновешен, бодряще напряжен. Это состояние очень благотворно. Множество людей не обладают элементарной способностью занять себя или целиком посвятить себя определенной задаче, поэтому становятся жертвами скуки. Дети, которым скучно, хнычут, цепляются за мамину юбку. Вместо того чтобы рисовать на бумаге, они предпочитают царапать стены или пачкать обои. Вместо того чтобы спокойно есть за обеденным столом, кривляются и всех нервируют. Чтобы подобного не происходило, детишки должны учиться занимать себя: играть, рассматривать картинки, мастерить, рисовать, помогать по дому. И родители должны давать им возможность уходить с головой в любимое занятие.

**Самостоятельность.**

Ребенку необходимо предоставить возможность делать что-либо самостоятельно. Он должен приобретать собственный опыт, в том числе – негативный. Искусство взрослых состоит в том, чтобы давать детям маленькие советы, чуть-чуть помогать, когда что-то не ладится. Чем незаметнее будет такая помощь, тем лучше. Главное – помощь должна быть такой, чтобы она не перекрывала собственное участие ребенка в решении задачи.

**Счастливый малыш.**

Маленькому ребенку для счастья требуется не только здоровье, но и надежные руки родителей, их забота, теплота и ласка, а еще радость, новые впечатления, общение.

Психологи говорят, что в общих чертах счастливый ребенок – тот, который:

- знает, что его любят (независимо от совершенного проступка);

- чувствует свою защищенность;

- участвует во «взрослых делах»;

- ощущает свою уникальность;

- чувствует поощрение со стороны родителей в преодолении незнакомых ситуаций;

- оценен коллективом.

Счастливые дети оптимистичны, во всем идут до конца и знают, как и где найти развлечение на протяжении всего дня. Они чувствуют себя любимыми, защищенными и понятыми, и знают, что это чувство будет сопровождать их в течение всего марафона по черно-белым полосам жизни. Еще счастливые детишки имеют возможность испытывать всю гамму эмоций и выражения чувств – всего того, что дает нам жизненный опыт: злость, радость, близость человеческих отношений, отчужденность, настойчивость, любопытство, удивление, разочарование и т.д. Испытывать положительные эмоции – это здорово. Но естественны и нормальны, и такие негативные эмоции, как гнев, печаль, страх, сожаление, разочарование, беспокойство, смущение, ревность, обида, неуверенность и стыд. Родители должны научить детей осознавать и приемлемо выражать эти эмоции. Ведь если сильная эмоция выражена вовне, то она уходит, не разрушая организм изнутри. Интуиция, искренность, уверенность, радость, сострадание, способность исправлять свои ошибки – все эти замечательные качества, которые помогают добиваться успеха и самореализации, развиваются тогда, когда человек осознает свои чувства и умеет отпускать негативные эмоции.

Ответьте честно на следующие вопросы:

**Вашему малышу от года до трех лет.**

Когда в последний раз вы: пускали мыльные пузыри; прыгали, как лягушки, каркали, как вороны, ходили, как цапли, строили башню из кубиков, крепость из диванных подушек; играли в железную дорогу, кошки-мышки, в мяч, рисовали красками не кисточкой, а пальцами?

**Ребенку от трех до пяти лет.**

Давно ли вы сочиняли вместе сказку и рисовали к ней картинку; кидались подушками всей семьей, устраивали домашний концерт; приглашали друзей малыша на чаепитие; имели с ребенком «секретный разговор» о его страхах, обидах и неприятностях; решали головоломки, читали книжку, пели песни, смеялись и дурачились?

**Ребенку от пяти до семи лет.**

Когда в последний раз вы давали сыну или дочери какое-либо поручение и оценивали его выполнение; корчили друг другу рожицы; играли в буриме, складывали мозаику; вместе составляли план покупок, пекли пирог, ходили в театр, цирк; рассказывали ребенку о своем детстве?

Теперь вы задумались над вопросом: а что мы за родители? Тогда, пока еще есть время, продлите малышу счастливое детство. Вырастите счастливого человека. Пусть он чувствует тепло вашего сердца, тепло ваших рук. Он будет устойчив ко всем негативным проявлениям мира, будет способен преодолеть все жизненные трудности и ему не будет страшно и одиноко в этой жизни.

Пусть ваши дети будут счастливыми!