

Хотите верьте, хотите нет, но счастье не всегда было целью воспитания. Мы хотим, чтобы дети были удовлетворены и довольны, чтобы у них была хорошая самооценка, чтобы они были компетентными, уверенными и способными. Как встать на правильный путь воспитания **счастливых детей**?

Наукой подтверждено, что дети становятся счастливее не тогда, когда сами что-то получают, а когда они что-то кому-то дарят, помогают, оказывают услугу от всей души. Радость от совершенного хорошего поступка длится дольше, чем радость от обладания дорогой игрушкой. **Поэтому первый секрет: учить ребенка делать добрые дела, дарить, помогать.** Учить этому нужно на собственном примере, разумеется.



Дети становятся счастливее, когда достигают чего-то самостоятельно, когда справляются с какой-то задачей без помощи взрослого. В два года еще нормально во всем помогать малышу, но чем старше он становится, тем чаще отходите в сторону: пусть сам старается обуться, одеться, завязать шнурки, застегнуть пуговицы. **Второй секрет: не делайте все за ребенка, не лишайте его радостей маленьких побед.** А без них трудно научиться радоваться победам большим. Становитесь его тренером, а не дворецким.

Третий секрет счастья: наличие свободного времени на простую жизнь. Посмотрите на расписание занятий своего ребенка и подумайте, есть ли что-то, что можно просто взять и выбросить? Чтобы оставить время на лежание на траве, наблюдение за облаками, жучками и на копание ямок в песочке.

Четвертый секрет: расслабьтесь сами. Трудно чувствовать себя счастливым и учиться быть счастливым рядом с нервной, вечно спешащей непонятно куда и зачем мамой. Или папой, который кричит на всех по пустякам. Замедлитесь, расслабьтесь, начните работать со своим стрессом, избавляться от него. Ведь он и ребенку мешает расти и наслаждаться жизнью

Пятый секрет: находите время на общение с друзьями. Мы социальные существа. Если человек долго не общается с себе подобными, у него начинается апатия, а потом и депрессия. Оставьте время на общение с друзьями: вы — со своими, дети — со своими. Возможность поиграть вместе, повеселиться, побездельничать очень важна для нашей психики, а у детей еще и развивает социальные навыки.

Шестой секрет: добавьте немного демократии в ваш стиль воспитания. Вместо того, чтобы на правах грозного взрослого все подряд запрещать, разговаривайте с детьми хотя бы иногда на равных. Проблема с экранным временем? Не надо орать: я сказала, что больше никаких телефонов, мне надоело! Надо объяснить, что именно не так с экранным временем и прийти к компромиссу, спросите у детей, как они готовы сами распределить свое экранное время, учитывая, что его выделено немного. Играть пару часов только на выходные или по полчаса каждый день? В любом случае, старайтесь, чтобы дети чувствовали, что от них что-то зависит в семье, что их мнение учитывается.

Седьмой секрет: находите индивидуальный подход к каждому своему ребенку. Об этом говорят все книги, но что это значит на практике? Даже в одной семье дети по-разному реагируют на стрессы, на гормональные всплески, на переживания. Если одному ребенку во время подросткового возраста нужно больше внимания от мамы, и его можно дать, устраивая раз в неделю прогулки наедине, без других членов семьи, то другому ребенку внимание может быть и не нужно, а вот больше доверия — очень даже.

Восьмой секрет: старайтесь, чтобы время, проведенное с ребенком, было действительно качественным. Не тот случай, когда вы вместе сидите на диване, но каждый занят своим телефоном. Время перед сном всегда особенное, его вполне можно провести качественно, общаясь с ребенком, слушая его истории, добродушно улыбаясь, не отчитывая его, прочитайте книгу, послушайте спокойную музыку, обсудите прошедший день. Качественным можно назвать такое время, когда родители и дети настроены друг на друга, когда все спокойны, и дети чувствуют себя в безопасности и не ждут от родителей криков, истерик, несдержанных обещаний, неожиданно прерванной прогулки.

Девятый секрет: будьте по возможности как можно больше на свежем воздухе, особенно летом. Проводить массу времени на улице, на природе — это лучшее, что можно представить для пользы здоровья. Детям — особенно. Им нужно сжечь массу энергии, им нужно получить витамин д, им нужно видеть красоту, дышать ароматами цветов, наполнять свою память волшебными воспоминаниями.



Десятый секрет: давайте детям позитивную обратную связь. Все, что делают дети, они делают с оглядкой на родителей, с корректировкой на их эмоции, они обучаются, развивают самоконтроль, отслеживая наши реакции. Но обычно мы бурно реагируем на нежелательные поступки, а желательные редко хвалим. Нужно больше давать детям положительных реакций на их поступки, мысли, подчеркивать их сильные черты. Это делает человека уверенным в своих силах и счастливым, что его любят и поддерживают.

10 секретов воспитания счастливых детей



МАДОУ «Детский сад 77»
Ныробцева О. В.