

КАК ВОСПИТАТЬ ОПТИМИЗМ У РЕБЕНКА СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

Можно ли научить ребенка такому полезному в жизни качеству как оптимизм? Ведь именно эта черта позволяет находить выход из, казалось бы, совершенно безвыходной ситуации, наделяет умением радоваться каждому прожитому дню и пропускать мимо себя негативные мысли. Оказывается, привить это качество вполне возможно.

Начните с себя.

В первую очередь, надо начать с себя. Если родители выглядят порой пессимистичных и постоянно жалующихся на жизнь людей – скорее всего, их дети станут жить с похожим отношением к жизни. Посмотрите на себя со стороны и признайтесь честно: как часто вы недовольны жизненными обстоятельствами? Как часто в семье вы обсуждаете негативные новости или истории из жизни ваших знакомых? Как вы ведете себя в сложных ситуациях: опускаете ли руки или смотрите на неудачи с улыбкой?

Позволяете ли себе получать удовольствие от жизни: путешествовать, выбираться на природу, баловать себя? Какая атмосфера стоит у вас дома: атмосфера радости и любви или же постоянных ссор и недовольства? Ответы на эти вопросы помогут понять атмосферу вашего дома и задуматься над возможностью ее изменения.

Не бойтесь показывать любовь.

Как ни странно, но многие родители останавливают проявления своих эмоций и сознательно держат ребенка в строгости, четко дозируя очередную порцию поцелуев или объятий. Важно всегда говорить ребенку о том, как вы его любите и цените. Делать это надо даже тогда, когда ребенок наказан. Малышу, как, впрочем, и взрослому человеку, важно знать, что он любим в семье. Именно это осознание нужности придает уверенности в своих силах и дарит ощущения радости и счастья.

Учите ребенка юмору.

Регулярно предлагайте малышу вместе почитать детские анекдоты или смешные истории. Учите ребенка шутить и понимать шутки. Постоянно шутите и не бойтесь выглядеть смешно в детских глазах. Как правило, дети способны понимать юмор уже с года – даже годовалого малыша можно рассмешить (смешным голосом, нелепыми жестами или собственным смехом). И хотя многие полагают, что чувство юмора является врожденным, однако детские психологи уверяют: развить его у ребенка вполне возможно.

Дарите ребенку радостные моменты жизни.

Не нужно ждать дня рождения или Нового года, чтобы преподнести подарок или устроить ребенку праздник. Делайте это просто так. Готовьте праздники вместе: пишите сценарий, накрывайте на стол и зовите гостей. Радостные

эмоции ребенок испытает и от приготовления к торжеству, и от самого праздника. Устраивайте День осени, веселый Хэллоуин или придумайте другие тематические праздники. Пригласите на праздник друга ребенка или нескольких друзей, приготовьте им конкурсы, интересные игры и детскую дискотеку. Подарите малышу незабываемые впечатления и покажите, как легко можно радоваться жизни!

Привнесите домой традицию не обижаться.

Покажите, что обиды – это лишняя потеря времени и настроения. Они нарушают хорошую атмосферу дома и отнимают много сил и эмоций. Научите ребенка решать конфликты без обид и быстро приходить в себя после конфликтной ситуации.

Минимизируйте просмотр телевизора.

Ребенку не обязательно ежедневно просматривать новости, в которых, к сожалению, содержится намного больше негативной информации, чем интересных, познавательных и радостных сюжетов. Не разрешайте малышу смотреть боевики и фильмы-ужасов, и сразу же выключайте телевизор, если на экране показывают сцены насилия. Детская психика не всегда способна справиться с такой информацией и бесследно пропустить ее мимо. Нередко у детей возникают страхи, а мир надолго окрашивается в серые тона.

Учите ребенка решать проблемы.

Внушите ребенку мысль, что любая проблема решаема. Этот важнейший навык, привитый с детства, бесценен во взрослой жизни: он позволяет не опускать руки даже в самых сложных ситуациях. Когда у малыша возникает трудность, и он очень расстроен, предложите ему совместно подумать над решением его проблемы и найти несколько выходов из ситуации. Разберите с ребенком, какое решение наиболее реально в данный момент и сможет ли оно помочь устранить возникшую сложность.

Сегодня одним из популярных направлений в психологии является «позитивное мышление», при котором ежедневно человек дает себе установку на то, что у него все получается и что любое его желание выполнимо.

Учите малыша быть уверенным в себе и смотреть на все проблемы позитивно.

Программируйте ребенка только на хорошее!