



Десять секретів виховання щасливих дітей

Згідно з дослідженнями, щасливі діти частіше домагаються успіху в дорослому житті в порівнянні з дітьми нещасними. Безсумнівно, усі батьки бажають щастя своїм дітям. І хоча кожний з нас трактує це поняття по-своєму, усі ми намагаємося, щоб наші діти відчували себе зігрітими любов'ю й росли людьми, здатними дарувати любов. Адже це допомагає їм гідно приймати новоявлені труднощі на життєвому шляху. Однак батьки можуть зробити ще щось, щоб діти вирости щасливими.

Як виховувати щасливих дітей

1. Будьте щасливими самі

Згідно з численними дослідженнями, існує чіткий взаємозв'язок між настроєм батьків і дітей. Малюки вміють багато що переймати в батьків, і їхній настрій також. Проявляючи увагу до власного емоційного благополуччя, ви гарантуєте, що дитина буде відчувати позитивні емоції. Дбайте про свої емоційні потреби, приділяючи час відпочинку, релаксації й підтримці стосунків з чоловіком (дружиною) за допомогою романтичних вечорів.

2. Культивуйте здоровий спосіб життя

Дітям, як і будь-якій людині, важливо насолоджуватися сном, фізичними вправами та здоровою їжею. Малюки ясельного віку фізично дуже активні, тому вам треба дати дитині достатньо часу і простору, щоб

вона рухалася й залишалася активною. Звертайте увагу також і на потребу малюка в розпорядку дня. Хоча більшості дітей приносять задоволення незаплановані заняття, усе ж краще, коли в них є встановлений розпорядок дня, і діти знають, що буде далі.

Також звертайте пильну увагу на зв'язок між певними продуктами харчування й настроєм вашої дитини. У деяких дітей цукор (і цукровмісні продукти) не тільки підвищує енергійність, а і знижує настрій і навіть провокує агресивну поведінку.

3. Хваліть дитину

Не можна хвалити дітей за все, що вони роблять, хваліть дітей за те, що вони роблять правильно. Але й не примушуйте дитину відчувати, що їй треба досягти суттєвої мети, щоб заслужити ваше схвалення. Важливо, щоб метою виховання був розвиток у малюка мислення зростання. Треба вчити дитину розуміти, що успіх досягається за допомогою наполегливої праці та старанності. Щасливі діти, які мають мислення зростання, уміють досягати успіху та здатні насолоджуватися життям, не надто турбуючись про те, що про них думають інші люди.

4. Підтримуйте з дитиною тісний зв'язок

Дуже важливо, щоб дитина відчувала зв'язок з батьками та іншими членами сім'ї. Дитинство, яке проходить у тісному зв'язку з батьками, сприяє щастю в житті дитини. Малюк відчуває свій зв'язок з батьками, коли знає, що його люблять, розуміють, визнають і хочуть проводити з ним час. Коли ці потреби задовольняються, у дитини не виникають емоційні розлади, спонукання до ризикованої поведінки та гнітючі думки. Продемонструйте малюку свою беззастережну любов і переконайтесь у тому, що він відчуває її й перебуває у щасливому настрої. Ви зможете зміцнити емоційний зв'язок між вами й дитиною, якщо будете якомога частіше брати її на руки, проявляти емпатію у відповідь на її плач, читати та сміятись разом з нею.

5. Прищеплюйте правильне ставлення до успіху й невдачі

Якщо ви дійсно хочете, щоб у дитини була висока самооцінка, постарайтесь зменшити кількість компліментів і дати більше можливостей для засвоєння нових навичок. Саме вміння, майстерність, а не похвала, – це правильна основа для розвитку високої самооцінки вашого малюка. Розвивати самооцінку дитини у віці до чотирьох років дуже легко, оскільки, що б дитина не робила, вона оволодіває новими навичками. Батькам іноді важко дивитись, як дитина перевантажує себе роботою, але треба пам'ятати про те, що дуже мало вмінь даються з першої спроби. І не так важливо, зазнає дитина невдачі чи досягає успіху в будь-якому занятті, головне – вона засвоює вміння, учиться, практикується й набуває правильного ставлення до успіху й невдачі.

6. Дозвольте дитині відчувати себе затребуваною

Щастя дітей і вас як особистості багато в чому залежить від відчуття потрібності, затребуваності. Без цього почуття люди бояться, що їх можуть кинути й забути. У нас є вроджена потреба у приналежності й відчутті власної значущості. Дайте малюку відчути, що він є невід'ємною частиною сім'ї та відіграє в ній значущу роль з раннього віку. Покладайте на дитину відповідальність за виконання домашніх обов'язків і покажуйте, як ви відчуваєте в ній потребу. Це дасть дитині відчуття причетності, відповідальності та щастя.

7. Розвивайте почуття вдячності

Згідно з дослідженнями, щастя тісно пов'язане з почуттям вдячності, яке призводить до емоційного благополуччя. Дослідження також показали, що люди, які ведуть щоденні та щотижневі щоденники вдячності, більш оптимістичні і швидше досягають своїх цілей. Хоча маленька дитина ще не може вести щоденник, батькам важливо щодня вчити її бути вдячною навіть просто за приємні моменти протягом дня. Щодня приділяйте час на висловлювання слів подяки та прищеплюйте цю звичку своєму малюку.

8. Виховуйте в дитини оптимістичне ставлення до життя

Важливо вчити своїх дітей бути оптимістами з раннього віку. Це вбереже вас, батьків, від численних стресів, коли дитина досягне підліткового віку й не стане вдаватись до похмурого, пригніченого настрою. Згідно зі статистикою, підлітки, які навчені шукати позитив у будь-якій проблемі, рідше впадають у депресію. Оптимізм пов'язаний зі щастям: чим більш оптимістична ваша дитина, тим вона щасливіша. Крім того, оптимісти більш успішні у школі, отримують більше задоволення від сімейного життя й рідше зіштовхуються із тривогами й депресіями.

9. Навчайте малюка бути працьовитим

Батькам важливо виховувати не досконалих, а працьовитих дітей. У батьків, які переоцінюють значення досягнень і досконалості, часто виростають діти, схильні до депресій. Стан тривоги, зловживання алкоголем або наркотиками також зазвичай пов'язані із прагненням до досконалості. Важливо хвалити малюка за старанність, старання, зусилля, а не за досягнутий результат. Так ваша дитина не буде боятись помилок і з більшим бажанням буде робити висновки й навчатись, отримувати нові враження й набувати нового досвіду.

10. Надавайте дитині час для ігор

Час, проведений дитиною у грі, можна порівняти з часом, проведеним дорослою людиною у глибоких роздумах. Граючи, діти вчаться та зростають. Немає правил того, скільки часу малюки повинні проводити у грі. Усе, що ви повинні зробити, це надати дитині можливість повноцінно грати.