

**«Научить человека быть счастливым нельзя, но воспитать его так, чтобы он был счастливым, можно»
(А.С.Макаренко)**

Лучший способ воспитать ребёнка здоровым - сделать его счастливым!



«Дети сразу и непринужденно осваиваются со счастьем, ибо они и сами по природе своей – радость и счастье».

Счастье – это положительные эмоции. Чем чаще человек испытывает их, тем меньше нервного напряжения возникает в его организме, а значит, тем он здоровее. Добросердечность, доброжелательное отношение к окружающим - эти качества переходят из поколения в поколение, что образует полезный «микроклимат». Счастливым человеком продлевает жизнь тем, кто с ним контактирует. Он умеет доставлять счастье другому: сказать добрые слова, поблагодарить, попытаться рассмешить, чтобы поднять настроение. Счастливый бережёт счастье другого, поэтому он деликатен.

Счастье ребенка начинается со счастливых взрослых, прежде всего – его родителей, затем и окружения, бабушек, дедушек, братьев, сестёр и других значимых родственников. Если мы хотим воспитать ребенка счастливым, надо начинать с себя. Когда ребенок растет в атмосфере благополучия, в окружении удовлетворенных жизнью людей, он это чувствует, у него уже формируется навык как стать таким же счастливым в будущем.

Что же может еще повлиять на счастливое детство и развитие ребенка, кроме счастливых взрослых?

- Свобода в развитии. Свобода не означает вседозволенность или безразличие. Это возможность ребенка самому проявлять свой потенциал, свои способности, интеллект. Дать возможность ребенку попробовать самому – это ваше уважение к его стараниям и интересам.

Понять ребенка. Это значит – знать его потребности, учитывать их и считаться с ними.

Каждому ребёнку нужен мир, где можно смеяться, танцевать, петь, учиться, жить в мире и быть счастливым.

Полезные привычки, которыми стоит обзавестись каждому родителю.

1. Заниматься совместным творчеством

Творчество помогает ребенку постигать окружающий мир и справляться со страхами, а также пробуждает эмоции



2. Проявлять участие и любовь



Интересуйтесь успехами и проблемами своего ребенка. Всегда спрашивайте, как прошел его день. Помогайте ему справиться с тяжелыми эмоциями. Просто разговаривайте как можно чаще.

3. Читать и обсуждать книги

Как можно чаще читайте малышу книги, а потом вместе с ним обсуждайте сюжет, поступки персонажей или интересные факты, рассматривайте иллюстрации и фантазируйте о том, что могло бы произойти с героями дальше. Вы поможете ребенку развить речь и воображение, пробудите в нем жажду знаний, научите размышлять.



Запомните! Дети, которые ощущали бескорыстную любовь родителей, становятся счастливыми людьми.

4. Принимать участие в играх
Между прочим, игры нужны не только детям. Если ребенок таким образом развивается и познает мир, то для взрослых игра — отличный способ отвлечься от проблем, избавиться от стресса и просто зарядиться позитивными эмоциями.



5. Хвалить за старания



Хвалить ребенка, безусловно, надо, но не стоит связывать его победы с умом или талантом. Вместо этого привыкайте отмечать труд, который он вложил.

6. Быть хорошим примером для подражания

Не секрет, что любой ребенок берет пример со своих родителей. Если вы говорите одно, а делаете другое, он вас просто не услышит. Ваши поступки говорят ему о том, что приемлемо, а что нет, гораздо больше, чем слова. Дети будут слушать нас тогда, когда увидят, что мы их слушаем.



И ещё: если хотите, чтобы у ваших детей все получалось хорошо, тогда вдвое больше проводите с ними времени и вдвое меньше балуйте их деньгами.