

Как научить ребенка быть счастливым?

Четыре стратегии в помощь родителям

Каждый родитель мечтает о том, чтобы его дети были счастливы. Но как взрослому научить этому подрастающее чадо? Научить ребенка быть счастливым — это не значит оградить его от всех проблем, а скорее, вооружить его инструментами, которые помогут справляться с трудностями и находить радость в жизни. Светлана Заруцкая, завкафедрой дошкольного и начального общего образования [Института развития образования Кузбасса](#), рассказывает о нескольких стратегиях, которые могут помочь родителям.

Моделируйте счастье

Будьте счастливы сами: дети учатся, наблюдая за вами

Что это значит на практике? Это значит, что важно не только говорить ребенку о счастье, но и демонстрировать его в своей жизни. Заботьтесь о себе, находите время для занятий, которые приносят вам радость, и показывайте ребенку, как вы справляетесь со стрессом и трудностями.

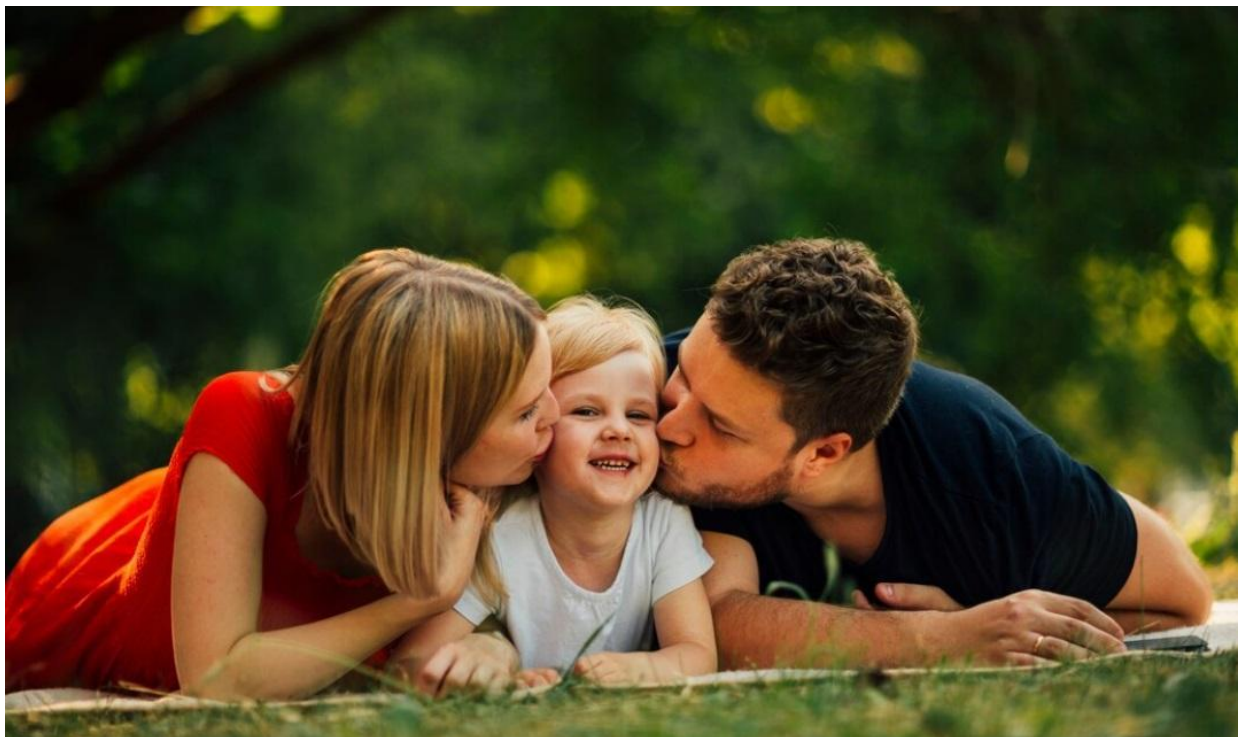
Вот несколько ободряющих фраз, которые можно говорить себе вслух (или мысленно, но так, чтобы ребенок видел ваше позитивное отношение):

- Сегодня был трудный день, но я горжусь тем, что я сделала.
- Я благодарна за возможность провести время с моей семьей.
- Я знаю, что я могу справиться с этой проблемой.
- Я выбираю быть счастливой сегодня.
- У меня есть много причин для радости.

Для того чтобы смоделировать ситуацию счастья, займитесь любимым делом вместе с детьми: приготовьте любимое блюдо, порисуйте, почитайте, поиграйте в любимые игры.

Ощущение счастья приносят совместные дела на благо других, поэтому важно сделать что-то доброе для других: помочь соседям, поучаствовать в благотворительных акциях.

И конечно, незаменимым источником позитивных эмоций и счастья являются контакты с природой. Поэтому чаще стремитесь проводить время на природе: гулять в парке, ходить в походы, кататься на велосипеде.



Выражайте свои эмоции

Делитесь с ребенком своими радостями и печалью, показывая, что чувствовать — это нормально и что эмоции можно выражать здоровым образом.

Как это можно сделать на практике? Не скрывайте свои эмоции от ребенка, но выражайте их конструктивно. Объясняйте ребенку, что вы чувствуете и почему. Показывайте, как вы справляетесь с негативными эмоциями, не подавляя их, а находя здоровые способы их выражения.

Возьмите в свою копилку ободряющие фразы, которые можно говорить ребенку, делаясь своими эмоциями:

- *Я сегодня немного грущу, потому что... Но я знаю, что это пройдет.*
- *Я очень рада, потому что у меня сегодня получилось... Я так горжусь собой!*
- *Я немного расстроена, но я постараюсь решить эту проблему.*
- *Мне было страшно, но я справилась!*
- *Давай вместе подумаем, как можно улучшить эту ситуацию.*

Вместе с ребенком обсуждайте чувства героев книг и мультфильмов, играйте в игры, которые помогают выражать эмоции (например, «Зеркало», «Изобрази эмоцию»), ведите «дневник эмоций», где каждый день записывайте, что вы чувствовали и почему.

Несколько книг, которые помогут вам лучше понимать свои эмоции и эмоции ребенка

- Юлия Гиппенрейтер «Общаться с ребенком. Как?» — ставшая уже классикой книга по эффективному общению с детьми, основанная на принципах гуманистической психологии.
- Людмила Петрановская «Тайная опора. Привязанность в жизни ребенка». Эта книга помогает понять, как формируется привязанность между родителем и ребенком и как она влияет на эмоциональное развитие ребенка.
- Адель Фабер, Элейн Мазлиш «Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили». Эта книга учит эффективному общению с детьми, основанному на уважении и понимании.
- Джон Готтман, Джоан Деклер «Эмоциональный интеллект ребенка». Книга объясняет, как помочь ребенку развить эмоциональный интеллект, чтобы он мог лучше понимать свои эмоции и эмоции других людей.

Есть книги, которые можно изучить вместе с детьми, чтобы они смогли лучше понимать свои эмоции и эмоции других людей

- Серия книг «Эмоции» Кристен и Карен Йонсен. Каждая книга посвящена отдельной эмоции (радость, грусть, гнев, страх) и рассказывает о том, как ее распознавать и выражать.
- Трейси Моррони «Когда я злюсь». Книга помогает детям научиться справляться с гневом здоровым способом.
- Нора Эфрати «Я боюсь!» — помогает детям преодолеть свои страхи.
- Джулия Дональдсон «Груффало». Замечательная история о смелости и находчивости.
- Эрик Карл «Очень голодная гусеница». Яркая и красочная книга, которая рассказывает о цикле жизни и радости открытий.

Важно помнить, что каждый ребенок уникален, и то, что работает для одного, может не подойти другому.

Экспериментируйте, находите то, что подходит именно вам и вашему ребенку, и не бойтесь обращаться за помощью к специалистам, если это необходимо. Главное — это любовь, поддержка и понимание!



Развивайте позитивное мышление

Фокусировка на хорошем: учимся благодарить

Сместите фокус внимания с негатива на позитивные аспекты жизни. Регулярная практика благодарности помогает видеть хорошее даже в обыденных вещах, повышает настроение и улучшает общее самочувствие. Ведение дневника благодарности — отличный инструмент для этого.

Заведите красивый блокнот или тетрадь, где вместе с ребенком каждый день (или несколько раз в неделю) записывайте и зарисовывайте 3–5 вещей, за которые каждый из вас благодарен. Это могут быть как большие события (победа в конкурсе, поездка), так и маленькие радости (вкусный обед, солнечный день, объятия мамы, интересная игра).

Каждый вечер за ужином рассказывайте друг другу о том, за что вы благодарны сегодня. Это создает позитивную атмосферу и учит ребенка видеть хорошее в мелочах. Обсуждайте с ребенком, за что вы благодарны друг другу и миру вокруг. Даже в огорчении можно найти повод для позитива и благодарности.

Несколько примеров для вдохновения

Если ребенок расстроен из-за того, что не получилось слепить красивый домик из песка:

— *Давай поблагодарим песочек за то, что он такой мягкий и из него вообще можно что-то слепить! И давай поблагодарим солнышко, что оно нам светит, пока мы играем!*

Если ребенок расстроен из-за того, что не смог поделиться игрушкой с другим ребенком:

— *Давай поблагодарим нашу игрушку за то, что она у нас есть! Она такая классная, правда? А еще давай поблагодарим (имя другого ребенка) за то, что он захотел с нами поиграть. Может быть, в следующий раз мы сможем поиграть вместе!*

Если ребенок расстроен из-за того, что пролил сок:

— Ой, не беда! Давай поблагодарим салфеточку, что она может вытереть сок! И давай поблагодарим себя за то, что мы стараемся быть аккуратными!

Если ребенок расстроен из-за того, что не выиграл в игре:

— Давай поблагодарим всех, кто играл вместе с нами! Было очень весело, правда? И давай поблагодарим себя за то, что мы хорошо играли и старались!



Переформулировка негативных мыслей: поиск позитивных аспектов

Негативные мысли часто искажают реальность и заставляют нас чувствовать себя хуже. Умение переформулировать эти мысли, искать положительные стороны и рассматривать ситуацию с разных углов — ключевой навык для развития позитивного мышления.

Что можно сделать, чтобы научить ребенка видеть позитивные стороны?

Задавайте вопросы

Когда ребенок высказывает негативную мысль, не спешите ее оспаривать. Вместо этого задайте вопросы, которые помогут ему увидеть ситуацию с другой стороны: «А что хорошего в этом есть?», «Что ты можешь из этого вынести?», «Как ты можешь это исправить?», «Чему ты научился?»

Играйте в ролевые игры

Разыгрывайте ситуации, в которых ребенок испытывает негативные эмоции, и тренируйтесь переформулировать негативные мысли в позитивные.

Ищите доказательства

Если ребенок говорит: «У меня ничего не получается!», предложите ему вспомнить случаи, когда у него получалось что-то хорошо.

Различайте факты и интерпретации

Учите ребенка отличать объективные факты от субъективных интерпретаций. Например, «у меня не получился рисунок» — это факт, а «я не умею рисовать» — это интерпретация.



Развитие оптимизма: вера в себя и свои силы

Оптимизм — это вера в то, что будущее будет благоприятным и что у нас есть силы справиться с любыми трудностями. Оптимизм не означает игнорирование проблем, а означает уверенность в том, что можно найти решение и двигаться вперед.

Что можно сделать, чтобы научить ребенка верить в себя и свои возможности?

Поддержка и поощрение

Хвалите ребенка за его усилия, а не только за результат. Поддерживайте его в трудных ситуациях и помогайте ему найти выход из сложных ситуаций.

Учите ставить реалистичные цели

Помогайте ребенку ставить перед собой достижимые цели и разбивать большие задачи на маленькие шаги.

Фокусируйтесь на сильных сторонах

Помогайте ребенку осознавать свои сильные стороны и использовать их для достижения своих целей.

Учите извлекать уроки из ошибок

Ошибки — это часть жизни. Учите ребенка не бояться ошибок, а извлекать из них уроки и использовать их для роста.

Моделируйте оптимизм

Будьте оптимистичны сами. Дети учатся, наблюдая за вами.

Несколько дополнительных советов

- Будьте терпеливы: развитие позитивного мышления — это процесс, требующий времени и усилий. Не ожидайте мгновенных результатов.
- Будьте последовательны: практикуйте эти методы регулярно, чтобы они стали частью жизни ребенка.
- Адаптируйте методы: подбирайте методы, которые лучше всего подходят для вашего ребенка с учетом его возраста, характера и интересов.
- Будьте примером: дети учатся, наблюдая за вами. Покажите им, что вы сами стараетесь быть позитивными и благодарными.

Помните, что ваша поддержка и любовь — самый важный фактор в развитии позитивного мышления у вашего ребенка.