**Виховання з любов’ю!**

***(шпаргалка для батьків)***

******

**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 виросли щасливими.

**Як виховувати щасливихдітей**

**1. Будьте щасливими самі**

Згідно з численними дослідженнями, існує чіткий взаємозв'язок між [настроєм батьків](https://childdevelop.com.ua/articles/upbring/136/) 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](https://childdevelop.com.ua/articles/parents/1295/%22%20%5Ct%20%22_blank) й підтримці [стосунків з чоловіком](https://childdevelop.com.ua/articles/parents/2346/%22%20%5Ct%20%22_blank) (дружиною) за допомогою романтичних вечорів.

**2. Культивуйте здоровий спосібжиття**

Дітям, як і будь-якій людині, важливо насолоджуватися сном, [фізичними вправами](https://childdevelop.com.ua/articles/health/1215/) та [здоровою їжею](https://childdevelop.com.ua/articles/health/1247/). 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 подобаються 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](https://childdevelop.com.ua/articles/upbring/301/%22%20%5Ct%20%22_blank) 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](https://childdevelop.com.ua/articles/psychology/2110/%22%20%5Ct%20%22_blank). Треба вчити дитину розуміти, що успіх досягається за допомогою наполегливої праці та старанності. Щасливі діти, які мають мислення зростання, уміють [досягати успіху](https://childdevelop.com.ua/articles/develop/507/) 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](https://childdevelop.com.ua/articles/psychology/2419/%22%20%5Ct%20%22_blank), 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](https://childdevelop.com.ua/articles/psychology/740/%22%20%5Ct%20%22_blank) 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 братии її на руки, [проявляти емпатію](https://childdevelop.com.ua/articles/upbring/1772/%22%20%5Ct%20%22_blank) 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](https://childdevelop.com.ua/articles/upbring/494/), постарайтеся зменшити кількість [компліментів](https://childdevelop.com.ua/articles/upbring/785/) 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](https://childdevelop.com.ua/articles/psychology/2106/) 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 відчуттів ласної значущості. Дайте малюку відчути, що він є невід'ємною частиною сім'ї та відіграє в ній значущу роль з ранньому віку. Покладайте на дитину [відповідальність](https://childdevelop.com.ua/articles/upbring/2111/) за виконання домашніх обов'язків і показуйте, 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 вчитиїї [бути вдячною](https://childdevelop.com.ua/articles/upbring/1845/) навіть просто за приємні моменти протягом дня. Щодня приділяйте час на висловлювання слів подяки та прищеплюйте цю звичкусвоємумалюку.

**8. Виховуйте в дитини оптимістичне ставлення до життя**

Важливо вчити своїх дітей [бути оптимістами](https://childdevelop.com.ua/articles/psychology/714/) з раннього віку. Це вбереже вас, батьків, від численних стресів, коли дитина досягне підліткового віку й не стане вдаватись до похмурого, пригніченого настрою. Згіднозі 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](https://childdevelop.com.ua/articles/psychology/2213/%22%20%5Ct%20%22_blank) більш [успішні у школі](https://childdevelop.com.ua/articles/school/587/), 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](https://childdevelop.com.ua/articles/upbring/7/%22%20%5Ct%20%22_blank). Важливо хвалити малюка за старанність, старання, зусилля, а не за досягнутий результат. Так ваша дитина не буде боятись [помилок](https://childdevelop.com.ua/articles/upbring/583/) 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 й рости щасливою людиною.