



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И НЕКЛАССИЧЕСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ №19



ЗДОРОВАЯ
УДМУРТИЯ



Как воспитать счастливого ребенка?

Рекомендации для родителей.

- 1** Заложите в основу мировоззрения своего ребенка позитивный настрой.
- 2** Улыбайтесь чаще сами! Если вы улыбаетесь, автоматически поднимается настроение и у ребенка.
- 3** Если хотите, чтобы ваш ребенок был счастливым и здоровым, начните в первую очередь с себя, покажите ему достойный пример.
- 4** Научите ребенка использовать положительные утверждения, когда он переживает неудачу, испытывает неуверенность в своих возможностях, например: «Я верю в свои силы», «Я сделал достаточно, чтобы избежать данную ситуацию», «У меня есть семья, которая при необходимости всегда мне окажет помощь», «Я каждый раз становлюсь сильнее и решительнее, преодолевая трудности».
- 5** Учите ребенка рассматривать проблему с разных точек зрения, не бояться предлагать неожиданные решения, искать «плюсы» в негативных моментах. Тогда перед ним откроется множество возможностей, следуя которым, можно достичь желаемой цели.
- 6** Откройте для общения со своим ребенком. Прислушивайтесь к нему, попробуйте понять, как он думает и что чувствует. Высказывайте ребенку свою точку зрения, но при этом не навязывайте ее.
- 7** Творите, сотрудничайте со своим ребенком. Найдите общее хобби: танцы, пение, йога, плавание, теннис, рисование, уроки кулинарии. Ищите общие точки соприкосновения.



- 8** Уделяйте детям больше времени. Следуйте семейным традициям, например: еженедельный совместный просмотр фильмов по выходным, приготовление воскресного завтрака, ежемесячные мини-путешествия.
- 9** Принимайте и уважайте своего ребенка, его желания и мечты. Как бы вы не старались, он все равно не может стать вашей копией или копией того самого «идеального» человека, которого вы создали в своем воображении.
- 10** Чаще говорите детям: «Я тебя люблю!». Любовь для них такая же естественная потребность, как вода, пища, сон. Произнося эти слова, каждый раз наполняете жизнь вашего ребенка чувством защищенности, теплом и радостью.

Помните, что дети очень подвержены нашему влиянию. Мы на собственном примере учим их чувствовать, мыслить, общаться с окружающим миром. С самых первых дней своей жизни ребенок перенимает наш общий жизненный настрой.

**Счастливые дети –
это высшая ценность для родителей!**

