***«Как воспитать счастливого ребенка»***

Современные родители в большинстве случаев воспитывают детей иначе, чем 20 или 30 лет назад. Но, как и раньше, они хотят, чтобы их дети были счастливы, не имели проблем, хорошо учились и, чтобы у них успешно сложилась жизнь. Но как это сделать? Многие задаются вопросом: "Как воспитать детей счастливыми?" Что же нужно дать ребенку, что нужно в него заложить с самого детства, чтобы он вырос и смог сказать про себя: "Я счастливый человек!"?

11 секретов родителей, которые воспитали счастливых детей!

*Общаются и проводят время вместе*

У большинства родителей сегодня действительно очень плотное расписание. Конечно, когда устал, легче всего включить ребенку телевизор. Но ведь можно проводить время с детьми так, чтобы было интересно и им, и вам. Дети забудут, что вы им купили, а время, приятно и с пользой проведенное вместе, - никогда.

Доказано, в частности, что теплые отношение с отцом увеличивают шансы ребенка, уже будучи взрослым, создать крепкие отношения и быть счастливым в паре.

*Ужинают вместе*

Ученые пришли к выводу, что регулярные семейные обеды напрямую связаны с более низкими показателями депрессии и суицидальных мыслей у подростков.

Дети, которые регулярно ужинают со своими родителями, также имеют более позитивный взгляд на будущее по сравнению с их сверстниками, которые не едят в кругу семьи. Совместные приемы пищи здорово объединяют, важно только не контролировать детей и отключать в это время телевизор.

*Учат детей заботе и благодарности*

Детям важна возможность заботиться о других, умение благодарить людей, которые вносят вклад в их жизнь. [Исследования](https://mcc.gse.harvard.edu/parenting-resources-raising-caring-ethical-children/raising-caring-children)показывают: люди, которые привыкли выражать благодарность, более склонны оказывать поддержку другим, более сострадательны и легче прощают, у них реже бывают проблемы со здоровьем, и они ощущают себя счастливее.

*Учат детей анализировать и решать проблемы*

[Чрезмерный контроль](https://www.psychologytoday.com/blog/business-success-therapists/201108/are-you-raising-codependent-child) над ребенком может привести его к разрушительным отношениям в будущем. Доверяйте ребенку самому принимать решения. И пусть для начала это будет касаться малого: например, выбора одежды для прогулки или блюда на завтрак. Так ребенку будет легче стать самостоятельным и понять, чего он хочет от жизни. Позвольте ребенку делиться с вами проблемами и помогайте ему делать наилучший выбор.

*Учат детей общаться с другими людьми*

Исследователи Университета Пенсильвании и Университета Дюка [изучили](http://ajph.aphapublications.org/doi/abs/10.2105/AJPH.2015.302630)700 детей. Первая часть исследования проводилась, когда дети ходили в детский сад, вторая – когда исследуемым исполнилось 25 лет. Оказалось, что коммуникабельные дети, которые сотрудничали со сверстниками, гораздо чаще получали высшее образование и работали полный рабочий день.

Те, кто имел ограниченные социальные навыки, чаще совершали преступления и употребляли алкоголь.

*Меньше подвержены стрессу*

[Исследования](https://www.washingtonpost.com/local/making-time-for-kids-study-says-quality-trumps-quantity/2015/03/28/10813192-d378-11e4-8fce-3941fc548f1c_story.html?utm_term=.96b168f1f7c2)показывают, что, если близкие люди счастливы, это настроение передается и другим членам семьи. Этот же принцип действует и в отношении негативных эмоций. Если у родителей плохое настроение или постоянный стресс, то эмоциональное состояние может передаваться и детям.

*Они развивают отношения со своими детьми*

Дети [учатся заботиться и уважать](https://mcc.gse.harvard.edu/parenting-resources-raising-caring-ethical-children/raising-caring-children), когда к ним относятся так же. Когда дети чувствуют, что родители их любят, они привязываются к ним. Эта привязанность делает их более восприимчивыми к ценностям и обучению. Планируйте регулярное, эмоционально интимное время со своими детьми - это может быть чтение перед сном, например. Делитесь с ребенком своими мыслями, интересуйтесь тем, что с ним происходит.

*Не кричат и шлепают детей*

Привычка влиять на поведение ребенка шлепками и затрещинами не приводит к желаемому поведению. Вместо этого дети будут придумывать разные способы, чтобы не попасться в следующий раз. Все это может привести к тому, что ребенок вырастет [хитрым и изворотливым](https://www.psychologytoday.com/tests). Дети, которые не испытывают эмоционального насилия в семье, лучше контролируют свои [эмоции](http://www.pnas.org/content/109/9/E563)и не подвержены [депрессии](https://www.theguardian.com/society/2011/aug/15/depression-childhood-abuse-maltreatment), у них лучше развита [память.](http://www.pnas.org/content/109/9/E563)

*Они являются авторитетом для детей*

В результате [исследования](http://persweb.wabash.edu/facstaff/hortonr/articles%20for%20class/baumrind.pdf), ученые выделили 3 основных типа воспитания детей: разрешительный, авторитарный и авторитетный. Родители счастливых детей чаще выбирают последний тип, при котором ребенок растет, уважая взрослых, но не “задыхаясь” от их авторитета.

Чтобы наши дети [уважали и доверяли нам](https://mcc.gse.harvard.edu/parenting-resources-raising-caring-ethical-children/raising-caring-children), мы должны признавать свои ошибки и недостатки. Мы также должны уважать детское мышление и слушать, быть честными, справедливыми. Но это не значит быть совершенными все время.

*Они не ругают за неудачи и поощряют*

 *за попытки*

Дети, как и взрослые, [думают об успехе](https://www.brainpickings.org/index.php/2014/01/29/carol-dweck-mindset/) одним из двух способов:

Фиксированное мышление предполагает, что характер, интеллект и творческие способности невозможно изменить. Главным в достижении успеха здесь становится избегание неудачи любой ценой.

"Менталитет роста", напротив, рассматривает неудачу по большей части как возможность проявить свои способности.

Если говорить детям, что они решили задачу из-за своего врожденного интеллекта, это вырабатывает фиксированное мышление. Если положительно оценивать старания детей, это [учит «росту» мышления.](https://www.amazon.co.uk/Mindset-The-New-Psychology-Success/dp/0345472322?tag=independen058-21)

*Помогают детям справляется с их негативными чувствами*

К сожалению, дети не рождаются с умением [контролировать свои чувства.](https://mcc.gse.harvard.edu/parenting-resources-raising-caring-ethical-children/raising-caring-children) Дети нуждаются в нашей помощи, чтобы правильно научиться это делать. Ведь отношения часто страдают от гнева, зависти и других негативных чувств.

Попробуйте помочь ребенку понять свои чувства и озвучить их. Подскажите ребенку способ, который поможет справиться с нахлынувшими эмоциями: нужно остановиться, сделать глубокий вдох через нос и выдох через рот и сосчитать до 5.

Семья - единство помыслов и дел