

«Нашим детям всегда будет о чём рассказать своему психотерапевту», — шутят современные мамы, которые понимают, что многие проблемы человека родом из его детства. Так как же воспитать ребёнка, у которого не будет претензий к родителям?

• **Вы не жертвуете карьерой ради детей**

Не испытывайте чувство вины за то, что пришлось выйти на работу и рано отдать ребёнка в детский сад. По данным исследований Гарвардского Университета, дети, чьи мама и папа работают, стали такими же счастливыми, как и те, кто проводил больше времени с родителями дома. Согласно тому же исследованию, дочери работающих матерей чаще занимают руководящие должности и имеют более высокий доход. А сыновья, у которых мама работала, более активно участвуют в домашних делах и ухаживают за членами семьи.

Вместо душевных терзаний по поводу карьеры, лучше придумать совместное хобби с ребёнком: чтение книг, изготовление поделок, походы, строительство из «Лего» и т. д.

Не забывайте интересоваться мнением ребёнка и обязательно обменивайтесь впечатлениями.

• **Вы подаёте хороший пример**

Дети учатся на примере родителей: с раннего детства копируют их привычки и действия. Поэтому если вы хотите, чтобы ребёнок стал гармоничной и счастливой личностью, начните с себя. Пусть это станет для вас ещё одним стимулом к самосовершенствованию.

Можно сколько угодно говорить ребёнку, что сидеть в телефоне вредно и лучше заняться спортом, но последует совету он только тогда, когда родители сами отложат гаджеты и отправятся на пробежку. Станьте для ребёнка интереснее «ТикТока» и компьютерной игры.

• **Вы часто обнимаетесь**

Ребёнок начинает знакомство с миром с помощью языка прикосновений. Через телесный контакт с матерью он чувствует любовь и защиту. Согласно исследованиям, эмоциональная тактильная связь усиливает ощущение счастья и повышает общее состояние здоровья человека. А недостаток приводит к чувству одиночества, депрессии, стрессу и даже снижению иммунитета.

Поэтому тактильный контакт важен в любом возрасте. Не переживайте, если примерно в 3 года ребёнок начнёт отказываться от объятий. Это нормально. Таким образом малыш познаёт и формирует границы между собой и

окружающими.

- **Вы принимаете ребёнка таким, какой он есть**

Родители часто сравнивают ребёнка с другими детьми, предъявляют к нему завышенные требования и пытаются таким образом реализовать свои мечты. В итоге критика, одёргивания, переделывания под стандарты и собственные представления ведут к появлению чувства стыда, вины и неуверенности в себе и в своих силах.

Поэтому поддерживайте в ребёнке то, что у него хорошо получается, и чаще хвалите. Похвала дарит веру в себя, мотивацию, и помогает установить доверительные отношения с ребёнком. Но для успешного воспитания похвала должна быть правильной. Если хвалить ребёнка за его ум, то в следующий раз он побоится выбирать сложную задачу и остановится на той, которую заранее знает, как решать. Если же делать акцент на сосредоточенности, усердии, с которыми ребёнок выполнял задание, то это будет стимулом к новым подвигам.

Важно стараться выбирать подобным образом и педагогов, которые будут работать с ребёнком. Желательно, чтобы у репетиторов не было оценочной системы, чтобы они в первую очередь смотрели на результат. Это позволяет сохранить у ребёнка интерес к урокам и дальнейшую мотивацию для прохождения курса занятий.

- **Вы учите ребёнка разбираться в эмоциях**

Развитый эмоциональный интеллект напрямую влияет на ощущение счастья. Поэтому с раннего возраста учите ребёнка распознавать и выражать свои эмоции. Одна из худших ошибок, которую может совершить родитель — подавлять свои эмоции.

Не бойтесь делиться с малышами своими настоящими чувствами. Если вы пришли с работы уставшим, а ребёнок требует внимания, не игнорируйте его. Лучше расскажите о том, что чувствуете. Объяснение должно быть в соответствии с возрастом. Например, ребёнку 3-4 лет можно сказать: «У меня был сложный день, но я рад, что сейчас с тобой дома». Детям постарше уже можно рассказать о большом объёме работы и поделиться некоторыми подробностями стрессового дня.

- **Вы не ограждаете ребёнка от общения со сверстниками**

Как бы ребёнку ни было хорошо дома с родными и близкими, для всестороннего развития и счастливого детства ему нужно общение со сверстниками. На детской площадке, в школе или в кружке ребёнок учится взаимодействовать с окружающими и соблюдать общественные правила. Чем раньше ребёнок начнёт общаться с другими детьми, тем в будущем ему будет

проще знакомиться с людьми и адаптироваться в новом коллективе.

- **Вы всегда поддерживаете ребёнка**

Безусловная любовь родителей в детстве — основа для формирования гармоничной личности, которая уважительно относится к себе и окружающим. Воспитывайте в ребёнке уверенность в собственных силах. Даже если успех не будет достигнут или станет незначительным, уверенность в том, что родители всегда поймут и поддержат, останется на всю жизнь.

Бывают случаи, когда самореализация происходит вопреки. В таком случае отсутствие поддержки членов семьи становится мотивацией для достижения успеха. Так ребёнок пытается доказать значимость в глазах родных и заслужить их одобрение и любовь. Но даже при благоприятном результате детские обиды остаются на всю жизнь и негативно влияют на самооценку и отношения.

Гораздо эффективнее и безопаснее давать детям опору и поддержку с самого рождения, ведь счастливое детство оказывает позитивное влияние на всю будущую жизнь.