

# В чем секрет счастливого ребенка: 5 простых правил для родителей



***Именно они помогают детям расти  
жизнерадостными***

«Что я могу сделать для того, чтобы мой ребенок чувствовал себя счастливым?» – по сути именно к этой формулировке в итоге сводится большинство запросов, с которыми родители приходят к психологу. На самом деле, это не такая уж и сложная задача – в нашей статье психолог раскрывает простые правила воспитания счастливого ребенка. Берите на заметку и начните применять их уже сегодня.

О том, как растить своего ребенка счастливым человеком, «Летидору» рассказала **Виктория Кисс (@vika.n.kiss)**, психолог, специалист по семейным и детско-родительским отношениям, преподаватель «Высшей школы практической психологии и бизнеса», член Союза психологов-консультантов и психотерапевтов, автор книги «Соавторы счастья» и популярной игры «Хорошая история».

Оскар Уальд говорил: «*Лучший способ сделать детей хорошими, это сделать их счастливыми*». Однако так уж

бывает, что мы, родители, в своем стремлении дать ребенку лучшее, иногда забываем о самых простых вещах, которые делают наших детей счастливыми.

Вот они – эти золотые правила счастья, о которых мы все интуитивно знаем с самого детства, но почему-то далеко не всегда их придерживаемся.

## **Правило №1. Начните с себя: научитесь быть счастливыми**

Начать с себя – универсальное правило, работающее всегда и везде, в том числе и в вопросах счастья.

*«Счастлив родитель – счастлив ребенок»,*

– избитая фраза, которая, тем не менее, не теряет своей актуальности.

Психологический климат в семье, где есть любовь и уважение, где взрослые увлечены любимым делом и радуются общению с близкими, существенно отличается от климата в семье, в которой родители находятся в хроническом состоянии жертвы, а при общении используют жалобы и обвинения.

*Атмосфера и модель отношения к жизни, которые ребенок перенимает у взрослых, прямым образом влияют на его уровень счастья.*

Поэтому мамам и папам важно сосредоточиться на собственном ощущении счастья, радости и самореализации – хотя бы ради своих детей.

## **Правило №2. Используйте метод «зеленых чернил»**

Такое название получил эксперимент, проведенный психологами с двумя группами школьников.

В одном классе учитель, проверяя работы ребят, подчеркивал их ошибки красными чернилами. А в другом отмечал зелеными то, что было сделано верно. Уже через месяц успеваемость первой группы заметно ухудшилась, а результаты второй стали значительно лучше.

*Прямо пропорционально изменилось и эмоциональное состояние большинства ребят.*

Всех нас со школьной скамьи учили концентрироваться на своих ошибках, а не на достижениях, поэтому большинство родителей привычно подчеркивают промахи ребенка (да и свои тоже). Подчас они забывают или не считают нужным отмечать удачи детей, принимая их как должное.

Такой подход лишает ребенка радости и занижает его самооценку.

*Каждому родителю важно осознать, какого цвета «чернила» он применяет к жизни своих детей.*

Чтобы это понять, достаточно в течение дня фиксировать все свои комментарии в адрес ребенка – как «красные», так и «зеленые». А затем сознательно увеличивать объем «зеленых чернил» в вашем общении.

### **Правило №3. Благодарите ребенка**

*«Ты ничего не забыл? А волшебное слово?»* – мы учим детей быть благодарными за конфету, подарок, услугу. Но спросите себя, как часто вы сами говорите «спасибо» своему ребенку?

*Не только за его слова или поступки, но и просто за то, что он у вас есть.*

Силу благодарности сложно переоценить, ведь это не просто проявление вежливости, это настоящий золотой ключик к счастью. Когда мы произносим слова благодарности, мы концентрируемся на том хорошем, что есть в нашей жизни, и от этого чувствуем себя более счастливыми.

Когда мы благодарим ребенка, мы повышаем его уровень значимости, удовлетворяем его потребность в принятии и признании, делаем намного счастливее и его, и себя.

### **Правило №4. Внимательно слушайте ребенка**

*«Счастье, это когда тебя понимают!»* – эту фразу из замечательного фильма «Доживем до понедельника» можно

продолжить так: «А понимают, когда внимательно слушают!»

*Желание быть услышанным и понятым – глубинная потребность каждого человека и в первую очередь — ребенка.*

Часто родителям кажется, что они внимательно слушают своих детей, однако на поверку выходит, что слушают они их автоматически, продолжая заниматься своими повседневными делами.

Часто общение происходит в тот момент, когда, например, папа смотрит новости, а мама готовит ужин. Шансы ребенка донести до них что-то в этот момент стремятся к нулю из-за того, что внимание родителей рассеяно, а не сосредоточено на ребенке. Они вроде слушают и даже могут повторить сказанное слово в слово, но в этот момент у них включено так называемое избирательное слушание, отсекающее всю ненужную информацию.

Часто этой «ненужной» информацией становятся не только слова, но и, что еще хуже, чувства ребенка. И это лишает его счастья быть услышанным и понятым.

Карл Роджерс, основатель клиент-центрированной психотерапии, предлагал своим клиентам во время разговора провести такой короткий эксперимент: *«Остановите на миг свой диалог и установите правило: каждый может высказаться за себя только после того, как он тщательно озвучит идеи и чувства собеседника, причем так, что тот останется доволен».*

*Попробуйте провести такой эксперимент со своим ребенком, и вы ощутите, какое это счастье, когда ты понимаешь и тебя понимают!*

## **Правило №5. Извиняйтесь перед ребенком, если неправы**

Есть родители, которые убеждены, что просить прощения у ребенка нельзя, потому что так они проявляют слабость и теряют свой родительский авторитет.

Это в корне неверно, ведь таким образом родитель транслирует ребенку, что Я (родитель) всегда прав, а ТЫ (ребенок) в любой ситуации виноват. Такая позиция не вызывает у ребенка ничего, кроме чувства вины, злости и раздражения на родителя, а это, согласитесь, не имеет ничего общего ни с уважением, без которого не мыслим авторитет, ни со счастьем.

*Когда мама или папа просят у ребенка прощения, в детской душе пробуждается чувство справедливости и собственной ценности.*

Ведь для него слова «Прости меня!» из уст родителя равносильны «Я люблю тебя! Мне важны твои чувства!», и это само по себе для ребенка огромное счастье.



# Правила счастливых семей



Психолог Софья Полежаева рассказывает о главных секретах «золотых» пар и дает полезные советы тем, кто мечтает прожить в браке долгую и счастливую жизнь.

**Они не допускают командного тона** Совместная жизнь, в которой один из партнеров постоянно пытается командовать, указывает и морально подавляет другого, никогда не принесет счастья. Если в молодом возрасте кто-то из двоих еще готов закрыть на это глаза, то зрелый человек вряд ли захочет терпеть подобное отношение. «Кто-то из вас может зарабатывать больше, кто-то может больше сил вкладывать в обустройство дома, заботу о детях и пожилых родителях, но все это — не повод чувствовать и показывать свое превосходство над близкими.

**Равенство и взаимное уважение** — один из главных секретов счастливых, гармоничных отношений», - пишет специалист (здесь и далее орфография и пунктуация автора сохранены - прим.ред.)

**Они строят отношения на доверии**

Если семейная жизнь проходит в атмосфере полного доверия и взаимопонимания, это всегда делает партнеров счастливыми. Не растрчивайте время на различные подозрения и сомнения — оставьте в жизни больше места для любви, нежности и страсти.

Что может быть лучше уверенности в том, что твой любимый человек всегда поймет, поддержит и никогда не обманет? Недоверие разрушает любовь, а уверенность друг в друге, напротив, позволяет ей сохраниться на протяжении многих лет и наполнять счастьем каждый день семейной жизни. Если совместная жизнь дарит мужчине и женщине множество положительных эмоций, то в ней обязательно найдется место и самым ярким ощущениям.

### **Они ругаются - правильно**

Любовь уничтожают не только однообразие, рутина и быт, но и постоянные взаимные претензии, обиды, пререкания. Если супруги слишком часто проявляют неуважение друг к другу или таят в себе невысказанные обиды, рано или поздно их любовь сойдет на нет. А вот спокойные разговоры, избегание оскорблений и обвинений помогают сохранить в отношениях тепло и взаимную заботу. Кроме того, партнеры даже смогут по-новому взглянуть друг на друга, заново влюбиться друг в друга, если решат отказаться от грубости и чрезмерного эгоизма и начнут решать свои проблемы, проявляя терпение и уважение. Секрет успешного решения проблем — постоянный диалог, уважительные сообщения о том, что вызывает дискомфорт.

### **Они любят обниматься**

«Как ни странно, это один из главных секретов крепких семейных пар. К сожалению, многие партнеры, когда они уже достаточно долго живут вместе, начинают считать, что прикосновения и объятия совершенно необязательны. Это большая ошибка, поскольку именно частый тактильный контакт не дает супругам отвыкнуть от близости друг с другом. Есть этому и научное объяснение — во время тактильного контакта (особенно «кожа к коже») выделяется гормон окситоцин, который формирует теплые отношения и привязанность. Чем не приворотное зелье своими руками?» - пишет психолог.

### **У них есть общие интересы**

Увлекательная совместная деятельность всегда сближает. Ведь как трогательно выглядит, когда мужчина и женщина, прожившие вместе уже много лет, все еще стараются как можно чаще находиться рядом друг с другом и искать занятие, которое придется по душе обоим. Такими отношениями смело можно гордиться. Не столь важно, что это — увлечение садоводством или экстремальными видами спорта.

### **Они говорят «спасибо»**

Умение ценить то, что есть, и быть благодарным за добро, любовь и прожитые вместе годы, помогают сохранить гармонию в паре. С течением времени многие супруги привыкают друг к другу настолько, что перестают понимать, насколько ценны эти отношения, и насколько каждый из них ценен сам по себе. «Не забывайте благодарить друг друга за любую, самую незначительную услугу. Не воспринимайте дорогого человека и то, что он живет с вами, как нечто само собой разумеющееся. Готовность сразу же прийти друг другу на помощь, желание отвечать добром на добро и умение благодарить — все это не позволяет нежности и любви уйти из отношений с течением времени», - говорит специалист.

### **Они не живут прошлым**

Люди часто тоскуют о прошлом — как в молодом, так и в зрелом возрасте. Однако в молодости, по понятным причинам, ностальгия еще не столь сильна. Человек может сожалеть о каких-то моментах, но он пока не в состоянии прочувствовать всю боль упущенных возможностей и осознания того, как много лет осталось позади. Для сохранения в отношениях сильных эмоций очень важно отпустить прошлое и жить настоящим. Воспоминания, сожаления и иллюзии ставят любовь (и жизнь!) под сомнение и заставляют постоянно оглядываться назад, не замечать того, что происходит в настоящем.

### **Все меняется**



Помните о том, что отношения не бывают одинаковыми на протяжении всей жизни. Даже те отношения, в которых партнеры не могли и часа выдержать друг без друга, не останутся неизменными. Страсть невозможно всегда сохранять на одном уровне, но это не значит, что с течением времени она обязательно полностью исчезнет из отношений, и станет невозможным вернуть даже какую-то ее часть. Партнерам нужно научиться принимать неизбежные изменения, приспосабливаться к этим изменениям, а также расти и вместе меняться самим. «Прожить счастливую и гармоничную жизнь, не прикладывая для этого ни малейших усилий, невозможно. Вы сами строите свою реальность. Только вы ответственны за то, насколько счастливо проживете каждый день, и найдется ли в нем место для любви, нежности и страсти», - подытожил психолог.



# 10 законов семьи

Законы семейного воспитания, разработанные отечественными психологами. Они помогут в трудную минуту. Помните, что эти законы эффективны только при последовательном и систематическом их выполнении. Удачи в семейном воспитании!

## Закон семьи 1

Каждый ребёнок, живущий в семье, должен быть любимым независимо ни от чего.

Лишённый этого чувства человек не способен уважать своих близких, сограждан, Родину.

## Закон семьи 2

Каждый ребёнок должен жить в атмосфере искренности и доброты.

## Закон семьи 3

Ребёнок должен иметь право на разъяснение и рассуждение. Именно семья в самую первую очередь учит культуре коммуникативного общения.

## Закон семьи 4

Исключение безнравственных приёмов наказания.

Наказание имеет воспитательную силу в том случае, когда оно убеждает, заставляет задуматься над собственным поведением, над отношением к людям.

## Закон семьи 5

Ребёнок должен понимать слова «можно», «надо», «нельзя».

Очень важный метод воспитания – запрещение. Оно предупреждает многие недостатки в поведении, учит детей разумно относиться к своим желаниям.

## Закон семьи 6

Традиции и обычаи семьи должны быть окрашены положительными эмоциями и чувствами.

## Закон семьи 7

Родители должны демонстрировать детям собственную работоспособность и блага, связанные с нею. Ребёнок должен видеть, что все члены семьи заняты трудом, что праздность в доме не свойственна членам семьи, что труд это не наказание, а возможность сделать свою жизнь лучше.

### Закон семьи 8

Закон культивирования в семье положительных примеров.

Можно много раз говорить ребёнку о вреде курения и самому взрослому курить не переставая. Такой пример, к сожалению, – модель для подражания и активного использования в жизни. Необходимо исключение чрезмерных лакомств, беспорядочной еды, табака, алкоголя, чрезмерной роскоши.

### Закон семьи 9

Создание условий для общения ребёнка с нравственными людьми. Важно оградить ребёнка от контакта с безнравственными людьми.

### Закон семьи 10

Родители должны демонстрировать красоту своих отношений.





# Правила дома

1. Любить  
друг друга

2. ГОВОРИТЬ  
ДОБРЫЕ СЛОВА

4. Быть  
терпеливым

3. Много  
смеяться

5. ДАРИТЬ  
ОБЪЯТИЯ И  
ПОЦЕЛУИ

7. ПРОЩАТЬ (ДАЖЕ  
ЕСЛИ ТРУДНО)

6. ПИТЬ ЧАЙ ВМЕСТЕ

8. Доверять

9. Не ныть

10. Всегда  
спешить домой

11. Сдерживать  
обещания

12. ЦЕНИТЬ КАЖДЫЙ МИГ

13. Уважать друг друга

