|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| |  | | --- | | ***Советы психолога***  **Как сделать ребёнка счастливым?**  Каждый родитель мечтает о том, чтобы его дети выросли добрыми, жизнерадостными и уверенными в себе людьми, но далеко не все представляют себе, как это сделать. На самом деле сделать ребенка счастливым очень просто, главное – захотеть этого!  Но есть одно важное условие –  у счастливых детей должны быть счастливые родители. О том, как войти в ресурс и всегда излучать позитив, мы рассказали в прошлом письме. В этом же поговорим о том, какие условия важны для того, чтобы вырастить ребенка счастливым.  **Родительское внимание**  Няни, репетиторы и беби-ситтеры хороши, но родителей они не заменят. Возьмите за правило хотя бы 2 часа в день уделять только ребенку, не отвлекаясь на какие-либо дела. Спрашивайте как прошел день, что нового ребенок узнал, слушайте, даже если кажется, что сейчас малыш несет полную чушь.  **Искреннее веселье**  В жизни есть не только уроки. И если уж веселиться, так веселиться. Позвольте себе и ребенку подвижные шумные игры, смейтесь вместе с ребенком от всей души. Придумывайте веселые ритуалы. Не зацикливайтесь на развивалках. Пусть хоть иногда будет просто жизнь и просто веселье.  **Позитивное мышление**  Учитесь сами и учите ребенка мыслить позитивно в любой жизненной ситуации. В будущем ему это очень поможет.  **Ищите вдохновение**  Покажите детям как легко можно найти вдохновение в музыке, танцах, театре. Расскажите малышу, как можно выражать свои эмоции через живопись, как тренировать фантазию, сочиняя сказки и стихи, как снимать напряжение с помощью танцев, и учиться чувствовать ритм с помощью музыки.  **Боритесь со стрессами**  Научите ребенка бороться со стрессом и напряжением. Для этого возьмите за правило всегда обращать внимание на настроение ребенка и узнавать причину его расстройства. В спокойной обстановке поговорите с ребенком, узнайте, что его беспокоит, и помогите справиться с ситуацией, которая не дает ему покоя. Научите ребенка визуализировать что-либо приятное, чтобы он умел расслабляться и забывать о досадных мелочах.  **Будьте всегда рядом**  Это не значит, что нужно не отходить от ребенка 24/7, но важно, чтобы у ребенка всегда была возможность связаться с вами и обсудить любой вопрос.  Старайтесь всегда заступаться за ребенка. Пусть он чувствует, что у него есть тайная опора для любой непонятной ситуации. |  |  | | --- | |  |  |  | | --- | |  | |