

## КАК ВЫРАСТИТЬ ОПТИМИСТА

Оптимисты — это люди с позитивным отношением к жизни. Они спокойнее воспринимают неудачи, легче преодолевают трудности, увереннее смотрят в будущее и верят в то, что всё будет хорошо. Благодаря своему отношению к жизни они меньше болеют и дольше живут. Воспитывать оптимизм нужно с детства, постепенно прививая ребёнку позитивный взгляд на вещи. Вот несколько советов психолога как воспитать в ребёнке оптимизм.

♥ Прежде всего, настройтесь на позитивный лад сами.

Малыш особенно чутко чувствует настроение мамы. Если она довольна, весела и дружелюбна, то и ребенок будет жизнерадостным. Однако стоит маме немного занервничать, как у малыша поднимается уровень тревожности. Это нормально. Ребенок должен привыкать к реальности, поэтому ограждать его от всех трудностей тоже не стоит. Гораздо важнее воспитать в нем такую жизненную стойкость, с которой ему море будет по колено.

♥ Все время ищите поводы для радости.

Почаще устраивайте малышу сюрпризы и праздники. Ожидание маленького чуда всегда способствует хорошему настроению.

♥ Не бойтесь мечтать вместе с ребенком.

Стройте планы на ближайшее и отдаленное будущее. Уверенность в завтрашнем дне делает малыша более спокойным, исчезнет неуверенность и страх перед будущим.

♥ В разговоре с ребенком лучше избегать слов «всегда» и «никогда».

Они слишком категоричны и несут пессимистическую окраску. Гораздо уместнее слово «иногда».

♥ Сформулируйте жизненный девиз.

Например, «Все получится!», «Все будет хорошо!», «Выход есть всегда!». Усвоенные с детства слова дадут ребенку положительную жизненную установку.

♥ Обязательно развивайте в малыше уверенность в себе и надежду на лучшее.

Любую проблему можно решить, главное – не унывать. Научите его не бояться собственных ошибок. Помните, что не ошибается тот, кто ничего не делает. Всё будет хорошо, если исправить свою ошибку и сделать правильные выводы.



♥ Покажите ребенку, что этот мир удивителен и прекрасен.

Он предоставляет массу возможностей для каждого человека, стоит только захотеть и приложить немного усилий. Научите ребенка пользоваться этим, ставить перед собой цели и идти к ним, не взирая на трудности.

♥ Не забывайте про юмор.

Он помогает преодолеть многие детские страхи. Ведь смешное уже не может казаться страшным. Поэтому больше смейтесь, шутите, и всячески поощряйте в этом ребенка. Приучите его на любую сложную ситуацию смотреть иронично. И вообще, почаще улыбайтесь, только делайте это искренне, дети очень хорошо чувствуют фальшь. И обязательно радуйтесь каждой улыбке малыша. Ведь улыбка – это залог позитивного отношения к жизни.