***13 простых правил, чтобы вырастить ребенка счастливым***

**Сделать ребенка счастливым гораздо легче, чем взрослого, ведь детское ощущение радости жизни не зависит ни от материальных, ни от других внешних условий. Чтобы малыш взрослел с чувством внутренней гармонии, достаточно лишь придерживаться несложных правил в его воспитании.**

**Никогда не рубите с плеча**

Если вы сейчас в стрессовом состоянии, возьмите тайм-аут: выйдите в соседнюю комнату, дайте себе время остыть, позвоните и пожалуйтесь подруге, выпейте кофе, сделайте дыхательную гимнастику. Что бы ни натворил ребенок, он еще слишком мал для того, чтобы нести ответственность за ваше состояние и становиться объектом для вымещения негативных эмоций.

**Если вам не нравится то, что вы получаете, измените то, что вы даете**

Иными словами, старайтесь отслеживать, как ваше поведение влияет на поступки ребенка.

**Давайте ребенку возможность проявить самостоятельность**

Важно не принимать за ребенка решений, давать ему выбор (хотя бы в мелочах), не делать за него все трудные дела (даже если вы объективно сделаете их быстрее), иначе малыш так навсегда и останется малышом – у него просто не будет шанса [попробовать быть «взрослым»](https://deti.mail.ru/news/3-etapa-razvitiya-samostoyatelnosti-u-rebenka/), столкнуться со своими ошибками, рисковать и нести ответственность за свой выбор.

**Заботьтесь о себе**

Всегда держите в уме фразу, которую говорят бортпроводники в самолетах: «Сначала наденьте кислородную маску на себя, затем – на ребенка». Только будучи счастливым человеком, только показывая пример [ровного и спокойного состояния](https://deti.mail.ru/baby/1-3/kak-vyrastit-rebenka-emocionalno-ustojchivym/), вы воспитаете кроху гармоничной личностью.

**Никогда не упрекайте ребенка в неблагодарности**

Бойтесь фраз типа «я на тебя всю жизнь положила», «я всем ради тебя пожертвовала». Ребенок ни о чем не просил вас и вовсе не должен пронести через всю жизнь роль жертвы за ваши муки. С такими посланиями он навсегда останется вашим должником, что помешает ему строить свою жизнь, быть независимым и свободным человеком.

**Подавайте наглядный пример**

Дети всегда делают то, что видят, а не то, что слышат. По-настоящему они способны повторить только то, что вы показываете на своем примере. Если вы грубите своим родителям, когда-нибудь дети начнут грубить вам. Если вы не ведете здоровый образ жизни – едва ли вы сможете привить его детям, даже если все время говорите о нем.

**Не демонстрируйте ребенку излишнюю тревогу за его жизнь и здоровье**

«Упадешь!», «Поранишься!», «Не сможешь!», «Куда уж тебе!»... [Так дети вырастут тревожными](https://deti.mail.ru/news/mama-trevozhitsya-budet-beda/) и неуверенными в своих силах. Конечно, нужен рациональный баланс между заботой о детской безопасности и излишней перестраховкой. Но всегда лучше встать рядом и при необходимости поддержать, чем вовсе не позволять ребенку попробовать.

**Говорите о своих чувствах без упреков**

«Из-за тебя я опоздала!», «Ты мне все нервы вымотал!», «У всех дети как дети, а ты...». Ребенок не может нести ответственность за состояние родителей. Конечно, [мамам и папам часто бывает трудно](https://deti.mail.ru/baby/1-6/plohoe-nastroenie-u-mamy-chto-delat/) – но в этой ситуации лучше искать поддержки у других взрослых, а не в обвинениях малыша. Это не отменяет необходимости проговаривать свои эмоции и ощущения: «я устала», «я злюсь на тебя за...». Отличие в том, что эти слова говорятся для того, чтобы сообщить о своем состоянии, а не для того, чтобы вызвать чувство вины.

**Не запрещайте ребенку злиться**

Просто покажите, как и где это можно делать в вашей семье. Оптимально – научить ребенка говорить: «Я злюсь на тебя и прошу тебя не делать...», чем [бросаться с кулаками](https://deti.mail.ru/news/otkuda_beretsya_detskaya_agressiya/). Можно рвать газеты, бросать мячик, топать ногами, рычать... Неумение выражать злость приводит к телесным и эмоциональным зажимам, а позже, во взрослом возрасте – к болезням и эмоциональным проблемам.

**Старайтесь не переругать и не перехвалить**

Изобилие критики ведет к низкой самооценке и неуверенности в своих возможностях, безостановочная похвала – к зависимости от постоянного внешнего подкрепления своих действий. Лучше всего оставаться эмоционально включенным реалистом: «Ты нарисовал петуха! Разноцветного, яркого! Мне нравится сочетание цветов!» Согласитесь, это несколько другое, чем просто: «Молодец! Ты рисуешь лучше всех!» Рано или поздно ребенок столкнется с реальностью и огорчится.

**Устанавливайте границы**

В общении с ребенком без них не обойтись. У ребенка должна быть[система правил](https://deti.mail.ru/baby/1-3/kak_chasto_govority_rebenku_net_i_nelyzya/), построенная по так называемому принципу светофора: красное – всегда нельзя, желтое – обсуждаемо, зеленое – всегда можно. Что касается «красного списка» – если ребенок нарушает эти правила, родителю стоит выдавать всегда одинаковую реакцию. Тут важна предсказуемость. Если правила в вашей семье отсутствуют или являются слишком «плавающими», то ребенок живет в постоянной ситуации тревоги, как будто он (а не взрослый) несет ответственность за происходящее  – такая роль не под силу ни одному ребенку.

**Помните, что злиться на ребенка – нормально**

Нет ни одного родителя, который бы время от времени [не испытывал к детям негативных чувств](https://deti.mail.ru/family/zlosty_na_rebenka/). Другое дело – как с этим справляться так, чтобы это не было разрушительно для крохи. Вы можете говорить о своей злости, но при этом малыш не должен чувствовать, что он плохой – ругайте поступки, а не ребенка: «Я злюсь, что ты не убрал игрушки, ведь мы договорились», а не «Ты – плохой, я тебя больше не люблю».

**Говорите детям о своей любви каждый день**

Они должны чувствовать себя важными, желанными в вашей жизни. «Я рад, что ты у меня есть», «мне с тобой интересно». Только важно говорить это искренне, когда вы действительно находитесь в хорошем расположении духа, чтобы дети не «считывали», что вы говорите одно, а чувствуете другое. Не менее важно обнимать ребенка, как писала известный детский психолог Юлия Гиппенрейтер, не менее 8 раз в день.

Заботьтесь о себе, будьте честны и предсказуемы с детьми, старайтесь проявлять терпение и доброту, и они ответят вам взаимностью.