

«Счастье - это когда тебя понимают»

Современных детей сложно чем-то удивить и по-настоящему обрадовать. Обилие игрушек и разнообразных развлечений, о которых мы в детстве даже не мечтали, наличие гаджетов с огромными возможностями – все это стало настолько доступным для каждого ребенка, что родители порой теряются, чем же еще его осчастливить? Сладости, мультики, качели-карусели и прочие незатейливые детские радости тоже стали обыденными – они воспринимаются детьми как само собой разумеющееся. А ведь каждому родителю хочется видеть на лице своего ребенка счастливую улыбку. Какое же оно – детское счастье?

Психологи установили, что ощущение счастья – одна из наиболее сильных положительных эмоций человека. И если у взрослого скептика довольно сложно вызвать эту эмоцию, то дети в силу особенностей детского восприятия способны испытывать неподдельную радость от, казалось бы, совершенно обычных вещей и событий. Искренность и непосредственность, открытость детей всему новому и их готовность бесконечно познавать неизведанное дают огромный простор для того, чтобы дарить им счастливые моменты буквально на каждом шагу.

Многие родители наверняка удивятся, но сделать ребенка счастливым гораздо проще, чем может показаться. И одновременно – сложнее. Проще – потому что для этого не придется тратить деньги, ведь на них эмоций не купишь. Сложность же в том, что взрослым придется пожертвовать своим временем и потратить частичку душевного тепла, для того чтобы подарить ребенку минуты радости. А еще придется постараться увидеть мир детскими глазами и понять, что может порадовать ребенка в обычной, повседневной жизни. То, что для нас давно стало привычным и обыденным, для ребенка – настоящее открытие! В ежедневной бытовой карусели мы не замечаем, как распускаются первые весенние листочки на деревьях, нам некогда восхититься удивительной красотой и гармонией снежинки, упавшей на ладонь. Мы не обращаем внимания на пробившийся из-под асфальта робкий росток и весело скачущих воробьев возле дома. А ведь когда-то все эти мелочи доставляли нам много радостных минут! Так почему бы не подарить эту незатейливую радость своим детям?

Нередко родители, стараясь доставить ребенку радость без усилий со своей стороны, усаживают его у телевизора и включают мультики. Вроде бы всем хорошо: и ребенок не скучает, и взрослые могут спокойно заниматься своими делами, не отвлекаясь на бесконечные детские «почему». Да и оправдание всегда находится: «Он так любит мультфильмы!». Любит – отлично! Значит, можно подарить ребенку радость совместного похода в кинотеатр. И поверьте, те же самые мультики запомнятся ему как интересное и незабываемое событие, ведь он смотрел их вместе с мамой и папой в настоящем кинозале с огромным экраном и объемным звуком! А еще по дороге домой он покормил голубей, и папа объяснил ему, как работает снегоуборочная машина, которую они видели на обочине. Сложно? Ничуть! Но после такого совместного досуга ребенок будет чувствовать себя абсолютно счастливым.

Родители в погоне за большими возможностями для своих малышей готовы идти на что угодно: тут и тренинги по развитию личности, и мастер-классы, помогающие открыть новые способности деток, постоянные занятия с психологом и логопедом, кружки и различные терапевтические техники. Родителям свойственно так выражать свою любовь и делать все, что считают нужным, для счастья своих детей.

Жаль только, что эти самые «двигатели детского счастья» в лице родителей совершенно забывают о себе и своих личных взаимоотношениях, здоровой обстановке в семье, внимании и заботе о себе и о своих потребностях. Ведь любовь и счастье самих родителей важны ничуть не меньше, чем любовь к ребенку.

Почему же родителям так важно работать над собой?

Родители помогают малышу сформировать правильное видение мира и ощущение себя самого в нем. Происходит это, в том числе, через любовь. Когда ребенок постоянно видит любящих друг друга родителей, то неосознанно проецирует эту любовь и на себя. Он растет открытым, добрым и учится не только получать это чувство, но и делиться им. Если у мамы с папой не ладятся отношения, ребенок воспринимает это как свою вину. В его еще формирующемся сознании, если мама не любит папу или папа – маму, то они не любят и его. Такая негативная обстановка очень сильно влияет на дальнейшую жизнь вашего малыша. Из-за сложных отношений с мужем женщина неосознанно привязывает к себе ребенка, а папа неосознанно от него отдалается. Отсюда мамина гиперопека и папина отчужденность. Именно поэтому очень важно, даже если чувства охладели, постараться сохранить взаимопонимание и уважение друг к другу, сохраняя заботу о ребенке со стороны обоих родителей.

Ребенок с рождения подмечает все изменения родительского настроения, которым мы часто не отдаем отчета. А тем временем маленький человек все это видит, чувствует и запоминает как приемлемое поведение, ведь он с этим сталкивается каждый день. Теперь это его багаж, который он при необходимости транслирует в окружающий мир. Очень жаль, что зачастую этот багаж состоит из эмоционального «мусора» недовольных взрослых.

Да, очень сложно принять, что проблемы вашего ребенка – это отражение вас самих. Не стоит отчаиваться – лучше постараться исправить ситуацию.

Предлагаю ряд способов, которые помогут настроиться на нужный лад.

1. Радуйтесь жизни.

Воспитание ребенка – сложный и трудоемкий процесс, в котором нет волшебных правил и заклинаний. Но если вы хотите, чтобы ваш ребенок был счастлив, станьте счастливы сами. Мама и папа – это устойчивый и постоянный пример для растущего малыша. Именно поэтому, когда родители добрые, открытые, радуются жизни, занимаются любимым делом, ребенок повторяет за ними, и эти чувства и настроения становятся для него нормой.

Вы только представьте, как сложно маленькому человеку среди обиженных, недовольных работой, вечно уставших взрослых, и как легко он из-за незнания мира учится именно такому взгляду на жизнь.

В таких сложных трудовых буднях действительно нужно учиться радоваться. По крайней мере, ради счастья своих детей. Возьмите за правило видеться с друзьями хотя бы раз в пару недель, ходить с ребенком гулять не только во двор, но и придумывать своего рода маленькие приключения – будь то городской праздник, прогулка по парку или поход в кино. И заведите самое главное правило: оставляйте плохое настроение и рабочие проблемы за порогом вашего дома.

2. Оптимизм – залог успеха

Очень важно научить ребенка смотреть на окружающий мир позитивно. Неудачи случаются, но если не позволять себе раскисать, а взяться с улыбкой за решение проблемы, можно добиться отличных результатов. По статистике, оптимисты увереннее в себе, успешнее в учебе, работе и занятиях спортом.

Возьмите за правило каждый вечер играть с малышом в игру, в которой каждый из вас будет рассказывать по несколько хороших событий, произошедших с вами за день. Вот увидите, это пойдет на пользу не только ребенку, но и вам!

Старайтесь видеть во всем – и в событиях, и в погоде, и даже в неудачах – только хорошее. Как говорил Иммануил Кант, «один, глядя в лужу, видит в ней грязь, другой – отражающиеся в ней звезды». Старайтесь видеть звезды, и ваш ребенок тоже их увидит!

3. Будьте искренними

Усталость и плохое настроение, к сожалению, нередкие гости в мире взрослых. Не забывайте, что дети все отлично чувствуют, а вид стойкой мамы, когда она внутри злится, только пугает малыша и путает его навыки распознавания эмоций.

Смейтесь, если вам весело, хмурьтесь, если сердитесь, печалитесь или грустите – эмоциям нужен выход, ведь блокировка чувств часто приводит к неприятным осложнениям. Только обязательно объясняйте ребенку свои чувства, например: «Я хочу немного побыть одна, потому что очень устала и плохо себя чувствую». И проговаривайте вместе его переживания: «Ты злишься, потому что мы не купили тебе шоколадку». Так вы научите малыша правильно распознавать его собственные и чужие чувства, и он будет бережнее относиться к переживаниям других людей. Это еще один шаг навстречу к себе счастливому: очень важно, когда близкие понимают и разделяют ваши чувства. Честность в семье – залог здоровой личности.

4. Родительское время

Родителям, чаще мамам, особенно когда ребенок еще маленький, не хватает времени, чтобы провести его с пользой только для себя. Психологи утверждают, что выкраивать такие моменты необходимо, потому что нельзя постоянно игнорировать свои интересы и желания. Родители, именно на нас смотрят наши дети, у нас они учатся расставлять приоритеты и жить либо в гармонии с собой, либо в недовольстве и унынии.

С раннего детства, приучая ребенка к самостоятельности и оговаривая его обязанности, родители освобождают для себя часть свободного времени, одновременно обучая ребенка необходимым навыкам.

5. Проводите больше времени с детьми

Новые впечатления очень важны для развития малыша: ходите всей семьей в кино, музеи или в парк, чаще играйте вместе с ребенком, готовьте вместе на выходных, смотрите вечером любимые мультфильмы.

Со своими детьми вы по-новому посмотрите на дождь и снег, на червячков и кошечек, по-другому прочтете старые сказки и выучите новые стихи, ощутите восторг и удивление вашего малыша, поговорите о первой любви... Это счастье – переживать вместе со своими близкими яркие впечатления и моменты!

Дети, даже сытые и всем обеспеченные, без взрослых не могут научиться видеть все прелести мира, найти увлекательное занятие – прожить полноценное детство.

Детское счастье в наших руках. Дарите детству добро, заботу, внимание. Это наше счастье!

Аслизаян А.Р., воспитатель
МБДОУ МО г. Краснодар
«Детский сад № 177»