**Воспитываем оптимистичного ребенка!**

Как оптимизм влияет на нашу жизнь? Насколько эта черта важна для вашего ребенка? Сформировалась ли она под действием обстоятельств, или вы предпринимали определенные шаги для формирования оптимизма у вашего ребенка? Какие это шаги? Все очень просто, начните с себя. Как часто вы бываете недовольны жизненными обстоятельствами и жалуетесь на них?

Стоит ли активно винить в чем-либо себя или ребенка? Иногда да, но необходимо учиться останавливаться и закрывать возникший вопрос в позитивном ключе. Длительная концентрация на недостатках, своих и ребенка, поиск виноватого отрицательно влияет на общий оптимистичный настрой. Анализ прошлых событий и попытка возложить на кого-то вину (в том числе обвинять себя) редко являются продуктивным выбором. Плохие вещи и недоразумения чаще происходят через ряд событий, как эффект домино. Ни один человек не является, как правило, полностью виноватым в конечном результате.

Гнев - главный враг детско-родительских отношений. Гнев создает длительный негативный фон, который только вредит и отравляет радость общения между вами и ребенком, ухудшает происходящее. Чтобы справится с гневной волной, постарайтесь осознать ситуацию, переключитесь на прогулку, физические упражнения, творчество, - все, что даст возможность погасить свой гнев, прежде чем вы продолжите общаться с ребенком.

Прогулки одна из основ положительных эмоций и у детей и у взрослых. Час в вечернее время в будний день - это минимум. А лучше два. Когда настроение идет на спад, бывает очень сложно себя заставить двигаться. Как будто что - то не пускает. Но с этими ощущениями нужно непременно бороться! Движения приводят в норму почти все наши системы. А также помогают восстанавливать оптимизм и интерес к окружающему миру.

Проявляйте любовь, не дозируйте очередную порцию поцелуев и объятий. Говорите ребенку о том, что очень любите его. Много, много раз повторяйте ребенку о его достоинствах и умениях. Не бойтесь хвалить ребенка.

Не жалейте себя часто. Чувство жалости к себе может не только вогнать в депрессию, но стать причиной снижения иммунитета. Каждому из нас, понятное дело, есть за что себя пожалеть. Безусловно, надо себя уважать, ценить и по возможности беречь от сильных потрясений. Но жалость к себе - чувство бездеятельное и депрессивное. Оно затягивает, как болотная трясина. Стоит только начать, как опускаются руки. Встречать проблемы с жалостью к себе - это значит заранее позволить им одержать над собой верх. В любой сложный момент продуктивнее сгруппироваться, призвать на помощь все силы духа, вспомнить, какие победы - пусть маленькие - в этой жизни приходилось одерживать.

Юмористический взгляд на жизнь так нужен в нашем настоящем. Шутите сами, не надо стесняться. Дети понимают юмор уже с года, однако чувство юмора можно и нужно развивать. То, что жизнь не легка в данный момент, не означает, что Вы не можете смеяться. То, что что-то беспокоит Вас, не означает, что Вы не можете улыбнуться.

Вы и ваши дети не должны быть идеальными! Вы должны быть здоровыми и счастливыми!

Золотухина Д.Г. – педагог - психолог