

## Как вырастить счастливого человека



Детям дошкольного возраста, как правило, свойственно жизнерадостное и приподнятое настроение, оптимистичный взгляд на жизнь. Они смотрят на мир сквозь "розовые очки".

Взрослым не надо спешить показать ребенку всю суровую правду жизни. Все должно идти своим чередом. Психика малыша еще не готова к серьезным испытаниям. Сильные психологические нагрузки, стрессы могут нанести большой вред его здоровью, привести к развитию у него неврозов, так как ребенок не научился еще как взрослые приемам саморегуляции.

Поэтому родители не должны ссориться и ругаться в присутствии детей, привлекать ребенка в процесс выяснения отношений, предъявлять ребенку завышенные требования, возлагать на него слишком большую ответственность.

Напротив, мамы и папы должны поддерживать жизнерадостное настроение детей. Плохое настроение может быть признаком наличия каких-то проблем у малыша. В этом случае нужно поговорить с ребенком, выяснить причины его уныния.

И еще надо с детства приучать ребенка думать о хорошем, о предстоящих успехах. Взрослые люди часто находятся в подавленном состоянии из-за того, что образ их мыслей носит негативный характер. "Думайте о хорошем, и вы, вероятно, станете чувствовать себя счастливыми", - говорит Д. Стейнберг из Нью-Йоркского института рациональной эмоциональной терапии. Родителям надо самим следовать данному совету специалиста и обучать этому своих детей.