

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Пигаревский детский сад «Сказка»

## **Консультация для родителей** **«Счастливая семья – счастливый ребенок»**



Выполнила: педагог – психолог  
Баркина Е.А.

Семья – это счастье, любовь и удача,  
Семья – это летом поездки на дачу.  
Семья – это праздник, семейные даты,  
Подарки, покупки, приятные траты.  
Рождение детей, первый шаг, первый лепет,  
Мечты о хорошем, волнение и трепет.  
Семья – это труд, друг о друге забота,  
Семья – это много домашней работы.  
Семья – это важно!  
Семья – это сложно!

Но счастливо жить одному невозможно!  
Всегда будьте вместе, любовь берегите,  
Обиды и ссоры подальше гоните,  
Хочу, чтоб про нас говорили друзья:

Какая хорошая Ваша семья!

Лев Толстой говорил, что «счастлив тот, кто счастлив у себя в доме». Действительно, от того, какая атмосфера царит в семье, как проявляется в ней любовь и взаимопонимание, зависит то, как ощущают себя дети. Опыт многих поколений подтверждает: счастливая семья – счастливый ребенок.

### **А ЧТО ТАКОЕ СЧАСТЬЕ?**

Счастье - высшее состояние удовлетворенности человеческого разума. Согласно определению [Википедии «Счастье»](#), «это психическое или



эмоциональное состояние благополучия, которое может определяться, среди прочего, положительными или приятными эмоциями, начиная от удовлетворения и заканчивая сильной радостью».

Дети чувствуют себя счастливыми, когда они довольны. Но состояние удовлетворенности меняется с возрастом и временем. Как и для младенца, определение счастья - это крепкий сон, полный живот и немного игрового времени. По мере того как ребенок вырастает до малыша, условия счастья меняются на прогулки, некоторые интерактивные игрушки и группу друзей. А для старшего ребенка это может быть некоторым достижением или превосходством в учебе, или это может быть маленькая удовлетворительная улыбка от их родителей. Счастье это относительный термин.

Исследователи доказали, что в среднем счастливые дети более успешны в жизни, чем несчастные. Они менее подвержены депрессии, тревоге, неудачной карьере и разводам на более поздних этапах жизни. Для этого у каждого родителя возникнет много общих вопросов. Например, что необходимо для того, чтобы вырастить счастливого ребенка? Откуда приходит счастье? Как достичь счастливого состояния? И как обеспечить, чтобы это поддерживалось в жизни вашего ребенка?

Есть много способов воспитать счастливых детей. Фактически, это родительская практика воспитывать счастливого ребенка.

Семья – первая и самая важная ступень в формировании личности

человека. Ничто не может сравниться по силе влияния на развитие и здоровье детей с огромной ролью семьи. Семейное воспитание глубоко индивидуально и безгранично. Оно затрагивает самые сокровенные стороны жизни детей, которые не могут быть затронуты общественным воспитанием. Эмоциональный мир, формирующийся в семье, становится фундаментом сферы социальных чувств личности. Воспитание ребенка не требует каких-то особых мероприятий. Малыш, точно губка, впитывает духовно- нравственную атмосферу семьи, выстраивает модель «взрослых» отношений, наблюдая образ жизни родителей. Поэтому, для гармоничного развития ребенка обязательно нужно личное счастье мам и пап, нужна гармоничная семья.



В счастливой семье намного чаще дети растут здоровыми. С этим утверждением не поспоришь. Существует четкая связь, которую видят и её можно проверить, между состоянием счастья и гармонии в семье и здоровьем ребенка. Мудрая пословица «В здоровом теле – здоровый дух» может читаться и в обратном порядке, подразумевая сильнейшую взаимосвязь тела и души.

Счастье семьи чаще всего проявляется в отношениях в этой семье. Всем хорошо, уютно, тепло и интересно, любые трудности решаются сообща, благожелательность звучит в словах и видна в делах. О такой семье смело можно говорить — они счастливы. Здесь мирные и гармоничные отношения между супругами, детьми, родственниками, друзьями и коллегами. Ведь это 5 главных областей наших эмоциональных связей, которые являются очень значимыми для человека и больше всего влияют на наше самочувствие.

Задача родителей – сделать жизнь ребенка максимально комфортной с учетом всех психологических особенностей. **Помните:** поведение и здоровье малыша зависит от его реакции на семейные отношения.

Идеальных семей, где каждый день все гладко и тихо, не бывает в природе. Усталость от работы, быстрого жизненного ритма, нервы на пределе, претензии супругов друг к другу растут и копятся.

Все это приводит к семейным конфликтам. Когда в семье возникают конфликтные ситуации, которые сопровождаются затяжными обидами обоих

супругов, это негативно сказывается на здоровье малыша. Настроение его подавленное, ухудшается сон и аппетит, а как следствие этого ослабление организма и болезнь. Даже если по отношению к ребенку нет никаких негативных эмоций, малыш по мимике, по интонации понимает, что не все в порядке в его королевстве.



### Как сделать счастливых детей?

Вот некоторые из самых естественных вещей, которые вы можете включить в свою повседневную жизнь, чтобы научить счастью навсегда стать частью жизни вашего ребенка:

#### 1. Счастливей тебя.

Да, вы правильно прочитали, это первое, что ваши дети хотят от вас - счастливого родителя. В нашей повседневной быстро бегущей жизни, среди ежедневных хлопот и стрессовых ситуаций, в контексте того, что все в нашей семье счастливы, родители обычно забывают сделать себя счастливыми. Иногда они откладывают свое счастье и заняты повседневной жизнью, удовлетворяя потребности каждого в семье.

Но это совсем не практический и конструктивный подход к хорошему воспитанию детей. Все, что вам для этого нужно, - это уделить время себе и заняться тем, что делает «ВЫ» счастливым. В конечном итоге это приводит к спокойствию и позволяет вам справляться даже с самыми нетерпеливыми ситуациями, а дети учатся «любить себя», наблюдая только за своими родителями. Делайте эту практику регулярно и в приоритетном порядке, так как счастливый родитель в конечном итоге воспитывает счастливых детей.

#### 2. Проведите время с детьми.

Неважно, проводите ли вы с детьми 4 часа или час, уделите это время именно ребенку. Качественное время означает уделять все свое внимание, когда вы сидите со своими детьми. Вы не должны отвлекаться на сотовые телефоны, журналы, газеты или домашние дела, проводя время со своим ребенком.

В некотором смысле, вы можете провести несколько минут дня со своим ребенком, но это должно быть продуктивным несколько минут. Они должны быть достойными и позитивно влиять на жизнь вашего ребенка.

#### 3. Проведите больше семейного времени и праздников вместе.

Семьи, которые проводят время вместе, более дружные и по-своему счастливые. Обед вместе может быть общим правилом в семье. Поездка на выходные, посещение парков или мест отдыха. Празднование успеха, дней рождения, достижений и праздников вместе приводит к крепким семейным связям и эмоционально крепкой семье.

#### 4. Поощряйте усилия, а не достижения.

Родители, которые в основном сосредоточены на достижении успеха, иногда имеют тенденцию воспитывать чрезмерно напряженных детей, что вовсе не является хорошим признаком для психологического развития ребенка. Согласно исследованиям, дети, сосредотачивающиеся на усилиях, как правило, достигают гораздо большего успеха на более поздних этапах жизни, чем те, которые

стремятся только к достижению целей.



### **5. Правильный режим сна удивляет**

Здоровый и постоянный сон приводит к здоровым и счастливым детям. Необходим адекватный режим сна в зависимости от количества часов, необходимых для отдыха в зависимости от возрастной группы ребенка.

Дети, которые каждый день спят нормально, спокойнее и менее капризны. Дети, которые получают достаточно сна, более креативны и действительно счастливы.

### **6. Больше активного отдыха и меньше в помещении**

Неструктурированная игра, взаимодействие с другими детьми, выполнение физических упражнений и игры в более зеленых зонах на свежем воздухе играют важную роль в повышении эмоционального, физического, умственного и социального благополучия ребенка. Принимая во внимание, что родители и дети двадцать первого века более снисходительны в цифровых устройствах. Будь то сотовые телефоны, планшеты, видеоигры, PlayStation, телевизор и т. д.; все они оказывают негативное влияние на общий рост детей. Многие исследования показали, что чрезмерное воздействие цифровых устройств увеличивает психологические проблемы у ребенка, такие как демонстрация возмутительного поведения, ярости и ярости очень часто. Поэтому, чтобы воспитать счастливых детей, побалуйте их больше на свежем воздухе.

### **7. Позитивное мышление является ключом**

Каждый сталкивается с трудными временами в какой-то момент своей жизни, и необходимо научить своих детей этой реальности жизни, и что более важно, - как подготовить их к положительной ситуации. Конечно, позитивное мышление - это лучший способ сохранить жизнь, независимо от того, что будет дальше, и это важно для воспитания счастливых детей.

### **8. Никогда не кричите на ребенка**

Мы, родители, должны согласиться с тем, что даже если мы не хотим кричать на наших детей, мы также теряем терпение в ужасные дни. Но кричать на детей никогда не является решением проблемы. Вместо этого это приводит к небезопасным и обеспокоенным людям, а в некоторых случаях дети становятся упрямыми и мятежными, если родитель имеет привычку делать это снова и снова.

В этом случае вы должны практиковать более эмоциональный баланс для себя.



Когда это начинает действовать вам на нервы, отойдите от ситуации и выпейте стакан воды перед тем, как выйти из себя, или отведите ребенка на несколько минут, чтобы понять ситуацию и отреагировать наилучшим образом. Говоря с ребенком с комфортом, вы узнаете о его чувствах, а также научите его правильно себя вести. Но вместо враждебного окружения, вежливый человек работает и приводит к счастливым детям в конце концов.

Все мы, «Родители», просто стремимся воспитывать счастливых детей и стараться выполнить все их требования, но удовлетворение потребностей - это не решение, а правильное уравнивание. Создание счастья в жизни ребенка - это ни задача дня или месяца, на самом деле это совокупность воспитания детей.

**Счастливый родитель и счастливая семья - это секрет счастливого ребенка!!!**

