



«Как воспитать оптимиста»

Семинар - обсуждение для родителей



Подготовила
педагог-психолог
Калинова О.И

**Видеть своего ребенка веселым,
неунывающим и жизнерадостным –
мечта каждого родителя.**



Оптимисты - люди, которые считают, что жизнь прекрасна и удивительна - независимо от того, что именно сейчас в ней происходит!



Каждая ситуация, по мнению оптимиста, включает в себе что-то хорошее, каждая проблема имеет решение, а с любым человеком всегда можно договориться!

Несколько практических советов родителям

1. Помогайте Вашему ребенку достигать успеха!

Чувство собственного достоинства и оптимистический взгляд на жизнь формируется в те моменты, когда что-то удается сделать хорошо!

Родители должны оказывать детям поддержку и непременно замечать вслух и хвалить ребенка за каждый хоть и незначительный, но успех.



Несколько практических советов родителям

2. Объясняйте ребенку, благодаря чему он смог достичь успеха!

Одной похвалы недостаточно. Всегда за похвалой должно следовать объяснение.

Например: почему ребенку удалось, успешно сделать тестовые задания (потому что он учил хорошо уроки, готовился к тестированию, повторял правила).

Важно показывать ребенку составляющие успеха.

Он должен понимать, что успех - это ряд последовательных шагов к цели, это - труд!



Несколько практических советов родителям

3. Не перехваливайте ребенка

Ни все, что делает ребенок,
достойно похвалы. Если его перехваливать, то он не
сможет сам осознавать, когда что-то будет делать не
так, все это может привести к тому, что ребенок
будет ощущать растерянность и неуверенность в
себе.



Несколько практических советов родителям

4. Оказывайте поддержку при неудачах ребенка!



Как только дети терпят неудачу, они сразу расстраиваются и чувствуют себя неуверенными (хотя могут этого не показывать!).

В такие моменты родители всегда должны быть рядом, чтобы поддержать и ободрить. Постарайтесь вместе понять причину неудачи и продумайте, как можно исправить ситуацию.

Несколько практических советов родителям

5. Учите ребенка замечать в людях и ситуациях хорошее.

Объясните ребенку, что в любой ситуации есть положительные и отрицательные моменты и, что даже в неудачах есть что-то позитивное

(пример приобретенный опыт)



Несколько практических советов родителям

6. **Никогда не отзывайтесь плохо о ребенке, особенно в его присутствии!**



Ни в коем случае не называйте его врединой, глупцом, бездарностью, бесперспективным и т.д. Дети склонны верить родителям, по сей причине, в скором времени, если Вы будете часто произносить подобные слова в адрес ребенка, он и будет становиться врединой, глупцом и бездарностью.

Несколько практических советов родителям

7. Постарайтесь правильно выбирать наказания



Телесное наказание, сопряженное с ужасным моральным унижением ребенка, чувствующего себя оплеванным и уничтоженным собственными родителями.

Еще более изощренная форма наказания — психологическая, когда родители в явной, открытой или скрытой форме шантажируют (да-да-да! именно шантажируют) ребенка своей любовью, вниманием, заботой и лаской. Задумайтесь об этом!

Несколько практических советов родителям

8. Не ограждайте ребенка от всех трудностей, он должен уметь справляться с неприятностями!



В противном случае он не сможет противостоять им. Научите ребенка правильно реагировать на проблемы (не «задвигать» их, не прятаться от них, а попробовать решить конструктивно!)

Ваша помощь здесь просто необходима, ведь именно родители, а не например «улица» должны этому научить!

Несколько практических советов родителям

9. Улучшайте настроение своему ребенку! Окружите его цветом, светом и теплом!

Яркий свет и тепло может идти не только от солнца, но и от души!



Солнечные, чистые оттенки **желтого цвета** символизируют жизнь, свет, радость и уважение к старости.

Нежные оттенки желтого цвета оказывают наиболее благоприятное влияние на настроение человека, они быстрее других цветов гасят отрицательные эмоции

Светло-оранжевый символизирует тепло и радость, солнечный свет. Он благоприятно действует на детей, повышает их настроение, улучшает физиологические функции.

Алый оттенок красного — наиболее веселый, жизнерадостный цвет, способный избавить от отчаяния. **Зеленый цвет** считается самым благоприятным цветом для человека с точки зрения психологического восприятия, на многих людей он оказывает освежающее и успокаивающее воздействие, он успокаивает и располагает к общению, способствует отдыху.

Наше отношение к жизни, другим людям и трудностям улавливается ребенком буквально с первых дней его существования.

Мы - главный образец для подражания. Об этом обязательно нужно помнить!

Что нужно для того, чтобы стать оптимистом?
Научиться видеть прекрасное каждый день и на каждом шагу, искать позитив в на первый взгляд будничных вещах.



У жизнерадостных родителей жизнерадостные дети!



Мне не нужны крылья,
чтобы летать. Мне нужны люди, которые не дадут упасть.