Как известно, оптимисты не только реже болеют, чем пессимисты, но они ещё менее подвержены стрессу и умеют чаще радоваться жизни. Если в Вашей семье появился ребёнок, желательно уже с малых лет прививать ему качества оптимиста. Как же воспитать оптимиста в семье?

***Помогайте Вашему малышу достигать успеха!***

Дети формируют чувство собственного достоинства и развивают оптимистический взгляд на жизнь в те самые моменты, когда им что-то удаётся сделать хорошо. Родители должны оказывать детям поддержку, чтобы результат чаще был положительным. Кроме того, когда ребёнку что-то удаётся сделать хорошо, родители должны непременно это замечать вслух и хвалить ребёнка за каждый хоть и незначительный, но успех.

***Объясните Вашему малышу, благодаря чему он смог достичь успеха.***

Одной похвалы недостаточно. Всегда за похвалой должно следовать объяснение, почему ребёнку удалось сделать то или иное дело. Иными словами, важно показывать ребёнку составляющие успеха. Ребёнок должен понимать, что успех – это ряд последовательных шагов к цели, это – труд.

Если у ребёнка что-то получилось неудачно, то в таком случае не стоит хвалить малыша, а следует подержать и сказать, что в следующий раз ему непременно повезёт.

***Не перехваливаете ребёнка.***

Ни в коем случае не стоит родителям утверждать, что всё, что делает их ребёнок, достойно похвалы. В противном случае, ребёнок не сможет сам в будущем решать проблемы и не будет осознавать, когда он что-то будет делать не так, всё это может привести к тому, что ребёнок будет ощущать растерянность и неуверенность в себе, а может и вовсе впасть в депрессию.

***Оказывайте поддержку при неудачах ребёнка.***

Как только дети терпят неудачу, они сразу расстраиваются и чувствуют себя неуверенными. В такие моменты родители всегда должны быть рядом, чтобы поддержать малыша. Так, к примеру, если ребёнок плохо выполнил поставленную перед ним задачу, скажите ему, что, возможно , ему следовало бы просто лучше подготовиться. Обязательно также следует добавить, что Вы просто уверенны в том, что в следующий раз у него всё получится отлично, потому что он – умный и сообразительный.

***Учите ребёнка замечать в людях и ситуациях хорошее.***

Объясните ребёнку, что в каждой ситуации есть положительные и отрицательные моменты и что даже в неудачах есть что-то положительное и позитивное. В игровой форме помогайте малышу увидеть что-то положительное в отрицательном. Так, к примеру, когда идёт дождь, а Ваш малыш желает играть на улице, предложите ему альтернативу – пригласить друзей к Вам в гости.

***Никогда не отзывайтесь плохо о ребёнке в его присутствии.***

Вы можете несколько скорректировать поведение ребёнка, но ни в коем случае не называйте его врединой, глупцом, бездарностью, неудачником и т.д. Дети склонны верить родителям, по этой причине, в скором времени, если Вы будете часто произносить подобные слова в адрес ребёнка, он и будет становиться врединой, глупцом и т.д.