**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**«Как вырастить оптимиста?»**

***Прививайте ребенку уверенность в том, что все, что он де­лает, важно.***

У детей, постоянно чувствующих родительскую поддержку, больше веры в себя. Когда вы успокаиваете своего расплакавше­гося малыша или приходите на концерт с его участием, вы даете ребенку уверенность, чувство защищенности. Если у него есть ощущение, что о нем заботятся, то, попадая в незнакомую обста­новку или ситуацию, он будет испытывать то же чувство уверен­ности, ощущение надежного тыла.

***Отступайте в сторону.***

Дошкольник, требующий позволить ему самому расчесать волосы, скорее всего, начешет себе колтун. Однако чем больше возможностей проявить самостоятельность мы даем своим детям, тем увереннее в себе они становятся и тем положительнее отно­сятся к самостоятельному решению различных жизненных задач.

***Пусть ребенок чувствует себя важной частью «большой*** ***жизни».***

Уход за собой, помощь по дому дает возможность ребенку чув­ствовать себя важной частью семьи и помогает поверить в себя. Давайте малышу посильные задания, например пусть в его обя­занности входит раскладывать хлеб, кормить кошку.

***Позвольте ребенку самому принимать решения.***

Дети, привыкшие думать сами за себя, в состоянии лучше контролировать свою жизнь. Нужно много тренироваться, чтобы научиться делать правильный выбор. Поэтому как можно чаще давайте ребенку возможность выбирать, предлагая соответству­ющие его возрасту альтернативы: например, двухлетку спра­шивайте, хочет он пить сок из красной или из голубой кружки; десятилетнего — хочет он учить английский язык или немецкий.

***Объясните малышу, что результат всегда прямо пропорцио­нален приложенным усилиям.***

Внушайте своему ребенку чувство оптимизма, обращайте внимание на его усилия, а не на продукт этих усилий. Говорите: «Ты, наверное, очень хорошо подготовилась, раз написала такую сложную контрольную на пятерку!» Если малыш сделал что-то хуже, чем надо, то обсудите с ним, каким образом он смог бы улучшить свои результаты. Хвалите его за усидчивость и всегда отмечайте, что успех — это результат его собственных действий, а не случайной удачи.

***Научите его отвлекаться от негативных мыслей.***

Дети, воспринимающие каждую свою неудачу как подтвер­ждение того, что им никогда ничего не удастся, думающие, что мир настроен против них, и чувствующие свою вину за негативные события, на которые они никак не могли бы повлиять, больше всех остальных подвержены депрессиям.

Оптимисты склонны воспринимать ход вещей иначе, чем пессимисты. Когда случается что-то негативное, оптимисты не видят в этом своей вины. Они ищут другие объяснения и пы­таются понять, как в следующий раз можно будет избежать этой ситуации.

Несомненно, один из самых бесценных подарков, который может получить ребенок от родителей, — это умение с оптимизмом относиться к окружающему миру.

Оптимист — это не тот человек, который всегда ходит с улыб­кой, скрывающей мрачные мысли. Это человек с положительным отношением к жизни, которое рождается из энтузиазма и уверен­ности в себе.

Оптимизм — это не столько внушение себе положительных мыслей, сколько та основа, на которой эти мысли базируют­ся. Дети-оптимисты смотрят в будущее с надеждой, потому что верят, что у них хватит навыков и возможностей для решения сложных задач. Если вы сами чаще видите в разных ситуациях отрицательные моменты, чем положительные, тем не менее вы все же можете дать своему ребенку ключи от двери в мир опти­мистов.

Психологи говорят, что даже дети, которые, казалось бы, рож­дены боязливыми, могут научиться оптимизму.

Умение быть оптимистичным — это тот навык, который де­лает нашу жизнь намного легче. В ходе одного исследования выяснилось, что школьники, которых преподаватели считают оптимистами, намного легче общаются со сверстниками, дольше и продуктивнее работают над сложными учебными задачами, чем их пессимистичные одноклассники. Они лучше себя чувствуют, менее беспокойны, в более старшем возрасте легче восстанав­ливаются после болезней и намного реже других впадают в де­прессию.

Когда с оптимистом происходит что-то хорошее, он видит в этом свой вклад, воспринимает это как звено в цепочке положительных событий и ждет еще большего в будущем. К счастью, вырастить оптимиста никогда не бывает слишком рано или слишком поздно.