**«ТРАДИЦИИ ЖИЗНЕРАДОСНОСТИ»**

Эмоции регулируют нашу жизнь на физиологическом и психологическом уровнях. Эмоции радости, смех расширяют сосуды. Неслучайно с древнейших времен человек ищет и создает искусственное веселье. Но если радости детства даются в готовом виде, развивается лень души, происходит непоправимое - человек перестает желать. А лень души порождает лень мысли.
Радость воспитывается постепенно. Ребенка радуют более простые вещи, он еще ограничен в восприятии разных источников, эмоций. У взрослого, имеющего опыт переживания радости в разнообразных ситуациях, гораздо большее число видов поведения приносит удовлетворение. А мы очень часто детей воспитываем так: предлагаем что-то, что кажется симпатичным и радостным для нас, но это совсем не обязательно так для ребенка. Разве столь редки родители, покупающие, по сути, игрушки для себя, а интересы ребенка не принимаются во внимание?
Механизмы воспитания жизнерадостности у ребенка.
Утро. Ребенок требует особой бережности и внимания. Просыпаться он должен с радостью, должен знать, что его ждет что-то приятное, интересное. Ребенок способен радоваться и получать удовольствие от выполненной работы, не лишайте его этой радости.
Полдень. К ребенку следует подходить с оптимистическим настроением. Педагогический оптимизм основан на знании, как разрешить противоречия в развитии личности ребенка. Положительное подкрепление- первый и очень сильный регулятор поведения. Но оно должно быть подано в точное время, когда ребенок начал совершать необходимые действия. Роль похвалы.
Вечер. Не допускать перевозбуждения. Вырабатывать ритуал подготовки ко сну. Учить самостоятельно готовиться к завтрашнему дню, чтобы грядущее утро стало началом свершения интересных событий. Музыка - хорошая разрядка эмоций, она может оказывать расширяющее воздействие на сосуды организма. Дети любят поговорить по душам, послушать сказку, посекретничать, пусть это тоже будет приятным ожиданием следующего дня. Положительные эмоции воспитываются. Преобладание радости создает благополучие, субъективное ощущение счастливой жизни, что, в свою очередь, отражается на состоянии здоровья человека, оптимистичном восприятии трудностей, убежденности в поправимости любой ситуации.

**Самочувствие родителя можно смело назвать методом воспитания. А.С. Макаренко говорил: "Воспитание - такая работа, которая непременно должна доставлять удовольствие". Родители должны быть счастливыми. Это закладывает традиции жизнерадостности.**