

**Консультация для родителей (законных представителей)**

Составила: воспитатель Пономарева Е.Т.

## **Кому живётся легче: оптимисту или пессимисту? Как воспитать в ребенке оптимизм?**

Любому родителю хочется, чтобы всё у ребёнка по жизни складывалось удачно. Но в жизни бывают разные моменты: и светлые, и не очень. Оградить ребенка от всех проблем невозможно, да и не нужно. Будет лучше, если вы научите его относиться к жизни позитивно, не воспринимая ее как постоянную борьбу на выживание. Оптимистическое видение мира позволит намного легче справляться с проблемами. Оптимисты легче идут по жизни, смело смотрят в будущее, твердо верят, что все еще будет. И вообще, если верить ученым, оптимисты болеют реже и живут дольше пессимистов.

Воспитывать оптимизм нужно, как говорится, с пелёнок. Ведь позитивное отношение к жизни формируется еще в детстве. Во многом это зависит от поведения самих родителей, так как именно на них поначалу ориентируется ребенок. Если мама или папа постоянно жалуются на жизнь и видят все в черном цвете, то и их малыш будет воспринимать окружающий мир как нечто враждебное.

Поэтому, прежде всего, настройтесь на позитивный лад сами. Малыш особенно чутко чувствует настроение мамы. Если она довольна, весела и дружелюбна, то и ребенок будет жизнерадостным. Но если мама хоть немного нервничает, у малыша поднимается уровень тревожности. В общем-то, это нормально и так должно быть. Ребенок должен привыкать к реальности, поэтому ограждать его от всех трудностей тоже не стоит. Гораздо важнее воспитать в нем такую жизненную стойкость, с которой ему всё в жизни будет по плечу. Все время ищите поводы для радости. Как можно чаще

устраивайте малышу сюрпризы и праздники. Ожидание маленького чуда всегда способствует хорошему настроению.

Не бойтесь мечтать вместе с ребенком. Стройте планы на ближайшее и отдаленное будущее.

Уверенность в завтрашнем дне сделает малыша более спокойным, исчезнет неуверенность и страх перед будущим.

В разговоре с ребенком лучше избегать слов <всегда> и <никогда>. Они слишком категоричны и носят пессимистическую окраску. Гораздо уместнее слово <иногда>.

Сформулируйте жизненный девиз. Например, <Все получится!>, <Все будет хорошо!>, <Выход есть всегда!>. Усвоенные с детства слова дадут ребенку положительную жизненную установку.

Обязательно развивайте в малыше уверенность в себе и надежду на лучшее. Любую проблему можно решить, главное - не унывать. Научите его не бояться собственных ошибок. Помните, что не ошибается тот, кто ничего не делает. Всё будет хорошо, если ошибку воспринимать как жизненный урок и сделать правильные выводы.

Покажите ребенку, что этот мир удивителен и прекрасен. Он предоставляет массу возможностей для каждого человека, стоит только захотеть и приложить немного усилий. Научите ребенка пользоваться этим, ставить перед собой цели и идти к ним, не обращая внимания на трудности.

Не забывайте про юмор. Он помогает преодолеть многие детские страхи. Ведь смешное уже не может казаться страшным. Поэтому больше смейтесь, шутите, и всячески поощряйте в этом ребенка. Приучите его на любую сложную ситуацию смотреть иронично. И вообще, чаще улыбайтесь, только делайте это искренне, дети очень хорошо чувствуют фальшь. И обязательно радуйтесь каждой улыбке малыша. Ведь улыбка - это залог позитивного отношения к жизни.