**Позитивное воспитание – ключ к здоровью**

*Прогрессивный и авторитетный стиль воспитания любящего и социально активного ребенка*

Одними из ключевых способов, с помощью которых поведение родителей может служить образцовой моделью для ребенка, являются следующие:

**1. Управляйте своим гневом.** Гнев является одним из величайших блоков, препятствующих важным человеческим взаимоотношениям. Такое поведение может привести, скорее, к буллингу в школе (издевательствам над другими детьми), но никак не к развитию в них навыков саморегуляции – способности остановить или сдержать определенное действие, а не вести себя импульсивно.

**2. Перестаньте винить других** и помогите детям сделать то же самое! Подумайте о своей личной роли в проблеме, проявите сочувствие к другим и сосредоточьтесь на решении.

**3. Признавайте свои ошибки.** Дети сейчас растут в мире, где к ним предъявляются просто нереальные требования совершенства. Когда взрослые признают свои ошибки и учатся на них, открывая себя таким образом, для обратной связи, и при этом берут ответственность за свои поступки и решения, дети непременно научатся делать то же самое.

**4. Усердно трудитесь для достижения своих целей.** Когда взрослые ставят цели и упорно стремятся к их достижению, даже несмотря на встречаемые препятствия, они моделируют бесценные навыки для своих детей. В зависимости от возраста вашего ребенка, не бойтесь показать своему сыну или дочери то, как вы работаете над преодолением трудностей в своей жизни.

**5 способов помочь детям поверить в себя**

У каждого ребенка есть свой внутренний компас, который с помощью позитивного воспитания позволит ему поверить в себя и стать успешными в школе и в жизни. Даже небольшое, повседневное взаимодействие родителей и их детей таит в себе серьезный потенциал для того, чтобы это произошло.

Родители помогают детям поверить в себя, когда они:

**1. Помогают детям сосредоточиться на решениях**, а не пытаются спасти их от проблем. Решение проблем за детей делает их зависимыми и неуверенными в себе.

**2. Хвалите детей за их усилия**, а не за их интеллект. Обратите внимание на их, пусть и небольшие, но все же поступки, которые они совершают, проявляя мужество, честность, или заботу о других, а затем расскажите им о том, насколько сильно вы цените эти качества.

**3. Помогите детям учиться на ошибках.** Исследования показывают, что если дети делают ошибки, уровень обучения повышается. Признайте, что вы не ждете, что ваши дети будут идеальными и совершенными, ведь они должны знать, что ваша любовь безусловна и вовсе не зависит от их ошибок. Лучше помогите им увидеть и понять свои ошибки как возможность эффективного обучения, а не как поражение.

 **4. Когда дети обвиняют других**, ноют или жалуются, трансформируйте это в возможность узнать, что же их волнует на самом деле! Раскройте перед ними те внутренние убеждения, которые поспособствуют развитию в вашем ребёнке инициативности и социальной активности.

 **5. Поощряйте детей встать на ноги после неудач** - потому что вы верите в них! Будьте полезным руководством, особенно в то время, когда ваш ребенок распознает свои проблемы, размышляет над своим выбором, принимает решения, меняющие его стратегии, и планирует свои дальнейшие шаги. Делая это, вы будете содействовать формированию устойчивости вашего ребенка.

Позитивное воспитание – это мощный инструмент для роста здоровых детей! Когда вы приведете в действие эти методы позитивного воспитания, вы будете уверены в жизни ваших детей не только сегодня, но и на многие годы вперед.