

## ПЯТЬ ПРИВЫЧЕК, КОТОРЫЕ СДЕЛАЮТ РЕБЕНКА СЧАСТЛИВЕЕ



Что нужно детям, чтобы справиться со сложностями и неопределенностью взрослой жизни? Физическая активность, здоровый сон, умение радоваться жизни... Но не только это. Вот пять умений и привычек, которые помогут ребенку стать счастливее.

### 1. ЖИТЬ ОСОЗНАННО

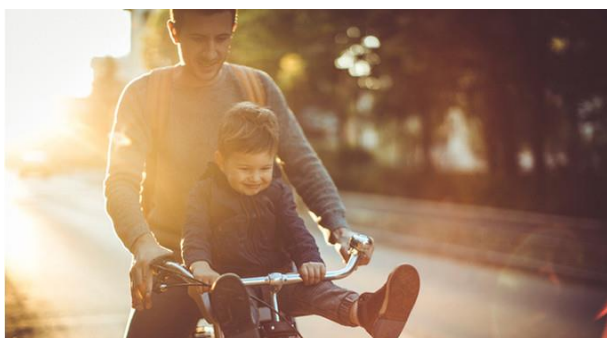
Трудно сегодня найти человека, который не слышал бы об осознанности. Эта техника полного присутствия в текущем моменте получила признание как один из самых эффективных рецептов счастливой жизни. Распространено неверное представление, что научиться осознанности можно лишь на специальных курсах. А ведь если говорить совсем просто, осознанность — это полное осознание мира вокруг себя и собственных чувств.

Занятия вроде просмотра телевизора или серфинга в интернете, конечно, не подойдут. А вот гулять или мыть посуду в состоянии осознанности можно. И этому умению стоит научить детей. Простейший способ — снова начать гулять. Я говорю именно о прогулках без определенной цели, когда вы можете остановиться, чтобы насладиться видом красивого цветочка, при этом сознательно уделяя внимание всем органам чувств.

Детей после определенного возраста может быть уже поздно приучать к прогулкам. Например, мой четырехлетний сын всегда относится к подобным предложениям с энтузиазмом, а вот подростки обычно отвечают: «Нет, спасибо». Интересно, что есть прямая связь между тем, сколько ребенок гулял в раннем детстве, и тем, насколько он любит прогулки в подростковом.

### 2. УЧИТЬСЯ

Важнейшая особенность счастливого человека — способность учиться новому. Обучение освежает жизнь и удовлетворяет базовые психологические потребности. Мы уверены, что наши дети и так учатся — большую часть времени они проводят в школе. Однако если они учатся пассивно и без интереса, то вряд ли получат от этого психологическую пользу.



А чему им нравилось учиться в последнее время? Может, это была игра на музыкальном инструменте? Или они узнали что-то новое и интересное из книги, телепрограммы, напряженной дискуссии? А вы сможете учиться вместе с ними? Можно попробовать что-то новое или познакомить их с вашим давним хобби. Придумайте себе задание,

которое можно будет выполнить вместе. Узнавая что-то новое, вы не только укрепите семейные взаимоотношения, но и покажете детям, что учиться можно в любом месте, в любое время и в любом возрасте.

### **3. ИСПОЛЬЗОВАТЬ СВОИ СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ**

Только когда мы делаем то, что у нас хорошо получается, мы можем по-настоящему прочувствовать, что такое быть собой. Зная свои способности и таланты, мы открываем кратчайший путь к личной и профессиональной самореализации. Ежедневно, задействуя сильные стороны и таланты, мы приближаемся к счастью и боремся с симптомами депрессии.

Чтобы узнать свои сильные стороны, пройдите специальный тест. Постройте фамильное древо, обозначив сильные стороны каждого члена семьи, с помощью рисунков, коллажей, карточек. Обязательно подмечайте проявления талантов детей в обычной жизни. Когда я вижу, как мой сын исполняет сумасшедшие прыжки на своем ВМХ, то говорю: «Вижу, ты находишь хорошее применение своей тяге к приключениям».

### **4. СМОТРЕТЬ С РАЗНЫХ УГЛОВ**

Вы предпочитаете думать, что стакан наполовину пуст или наполовину полон? Ищете во всем плюсы или видите везде недостатки? Редко что-то бывает целиком хорошим или плохим, но поскольку намного полезнее концентрироваться на хорошем, а не плохом, каждый раз, когда произошла неприятность, стоит спросить себя: «А есть ли здесь что-то хорошее?» и «Чему это нас учит?». Наблюдая подобное конструктивное мышление у родителей, дети научатся смотреть на происходящее с разных сторон — а это важнейший навык для профилактики депрессии в будущем.

### **5. ДЕЛИТЬСЯ**

Никогда не встречала родителя, который хотел бы, чтобы его дети выросли эгоистами. Доброта и щедрость ценятся всегда и везде. Однако фраз в духе «будь хорошим» явно недостаточно, чтобы ваш ребенок, особенно подросток, вырос именно таким. Щедрости можно учить и учиться, и, как всегда, гораздо лучше учить на практике, чем в теории.

Договоритесь с детьми и сделайте приятный сюрприз для друга семьи или даже незнакомца. Займитесь вместе волонтерством. Исследования показали, что альтруистическое поведение активизирует центры удовольствия в мозгу — судя по всему, природа запрограммировала нас на получение удовольствия от помощи друг другу. Взаимная выгода очевидна — помогая другим, мы чувствуем себя лучше.