**Консультация для родителей: «Как вырастить оптимиста?»**

Оптимист – это не тот человек, который всегда ходит с улыбкой, скрывающий 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 всё же можете дать своему ребёнку ключи от двери в мир оптимизма.

Умение быть оптимистичным – это тот навык, который делает нашу жизнь намного легче. Дети – оптимисты намного легче общаются со сверстниками, дольше и продуктивнее работают над сложными учебными задачами. Они лучше себя чувствуют, менее беспокойны, в более старшем возрасте легче восстанавливаются после болезней и намного реже других впадают в депрессию.

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

А как воспринимает жизнь ваш ребёнок? Пройдите этот тест и узнаете!

**Тест «А ваш ребёнок оптимист?»**

Ваш ребёнок:

1. Выигрывает в шашки у друга и говорит вам:

а) «Я хорошо играю в шашки»;

б) «Он (а) совсем не умеет играть в шашки.

2. Говорит, что получил грамоту в детском саду, потому что:

а) было легко;

б) Хорошо занимался (лась).

3. Когда его наказали, признался, что:

а) не слушался, плохо себя вёл;

б) его все обижали.

4. Дарит вам открытку, которую сделал на занятии, и, когда вы ей восхищаетесь, говорит:

а) «У меня хорошо получается делать всякие вещички»;

б) «маме нравятся некоторые вещички, которые я для неё делаю».

5. Заводит нового друга в детском саду и говорит:

а) «Я дружу с хорошим мальчиком (девочкой)»;

б) «Я хороший, поэтому все хотят со мной дружить».

6. Подворачивает ногу из – под выбоины в асфальте и говорит вам, что:

а) «Не смотрел, куда шёл»;

б) «Меня толкнули».

**Обработка результатов:**

Ответы: 1а, 2б, 3а, 4а, 5б. 6а оцениваются в одно очко, все остальные – 0.Чем больше очков вы набрали, тем ваш ребёнок оптимистичнее.

 **Как же вырастить оптимиста?**

- **Прививайте ребёнку уверенность в том, что всё, что он делает важно.**

У детей постоянно чувствующих родительскую поддержку, больше веры в себя. Когда вы приходите на концерт с участием вашего ребёнка, вы даёте ему уверенность, чувство защищённости. Если у него есть ощущение, что о нём заботятся, то, попадая в незнакомую обстановку или ситуацию, он будет испытывать то же чувство уверенности, ощущение надёжного тыла.

- **Отступайте в сторону.**

Чем больше возможностей проявить самостоятельность мы даём детям, тем увереннее в себе они становятся и тем положительнее относятся к самостоятельному решению различных жизненных задач.

- **Пусть ребёнок чувствует себя важной частью «большой жизни».** Уход за собой, помощь по дому даёт возможность ребёнку чувствовать себя важной частью семьи и помогает поверить в себя. Давайте ребёнку посильные задания.

- **Позвольте ребёнку самому принимать решения.**

Дети, привыкшие думать сами за себя, в состоянии лучше контролировать свою жизнь. Нужно много тренироваться, чтобы сделать правильный выбор. Поэтому как можно чаще давайте ребёнку возможность выбирать, предлагая соответствующие его возрасту альтернативы.

- **Объясните ребёнку, что результат всегда прямо пропорционален приложенным усилиям.**

Внушайте своему ребёнку чувство оптимизма. Обращайте внимание на его усилия, а не на продукт этих усилий. Если ребёнок 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 ребёнка 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 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.

Уважаемые родители, больше позитива, сохраняйте душевное равновесие, правильно реагируйте на советы и критику, сами будьте оптимистами!