**Как воспитывать своего ребенка здоровым?**

Как нужно воспитывать ребенка, чтобы он вырос здоровой личностью, чтобы он был счастлив в своих отношениях, самореализации и достигал целей? Вот еще порция советов родителям, которые хотят для своего ребенка лучшего.

**Принимайте ребенка таким, каков он есть**.

Закон, правило! Он не должен на кого-то быть похожим, чему-то соответствовать, у него свой жизненный опыт, свои мысли, эмоции, отношения к ситуациям. И в этом его ценность, что он ваш и такого второго во всем мире нет

 **Не требуйте от ребенка благодарности за то, что вы сами ему даете**.

Ребенок всегда будет чувствовать, что он что-то должен. Показывайте своим примером жизненные ценности, а не манипулируйте сознанием

 **Относитесь к проблемам ребенка так же серьезно,** **как к своим**

То, что нам кажется не важным, для ребенка может иметь ценность, просто поймите этого. И если ребенок делится, переживает, примите его «боль», и подскажите как можно иначе переживать

1. **Делайте для ребенка все зависящее от вас и не корите себя за то, что не в ваших силах**. Идеальных - не бывает.
2. **Радуйтесь достижениям ребенка в любом возрасте**. Любым достижениям. Для него это событие, в любом возрасте. Это будет вселять в ребенка уверенность на будущее
3. **Помогите ребенку найти себя, не навязывая своих идеалов**
4. **Любите в ребенке и явные достоинства, и недостатки**. У кого их нет?
5. **Учите ребенка видеть и замечать прекрасное, что-то хорошее в любой ситуации**. С позитивным мышлением и правильным отношением к жизни не рождаются – это приобретенный навык
6. Не должно быть двойных стандартов. **Помните, что больше всего убеждает только личный пример**. Нельзя от ребенка требовать дисциплины, если он не увидел этого навыка в родителях, или значимых взрослых. Это вызывает внутренние противоречия
7. **Помните, для ребенка, Вы – самый важный и главный человек в жизни. Ваше мнение, убеждения и отношение важно, и он пронесет его по всей жизни**. Учитесь правильно поддерживать и верить в своего ребенка

Автор: [Антонина Никулочкина](https://www.facebook.com/profile.php?id=100004117607514), спортивный психолог