**Рекомендации по формированию у ребёнка позитивного отношения к жизни**

 Обсудить с ребенком вопрос о помощи различных служб в ситуации, сопряженной с риском для жизни.

 Воспитывать в ребенке привычку рассказывать родителям не только о своих достижениях, но и о тревогах, сомнениях, страхах.

 Каждую трудную ситуацию не оставлять без внимания, анализировать вместе с ребенком.

 Обсуждать с ребенком примеры находчивости и мужества людей, сумевших выйти из трудной жизненной ситуации.

 Не иронизировать над ребенком, если в какой-то ситуации он оказался слабым физически и морально. Помочь ему и поддержать его, указать возможные пути решения возникшей проблемы.

 Не опаздывать с ответами на вопросы ребенка по различным проблемам физиологии, иначе на них могут ответить другие люди.

 Постараться сделать так, чтобы ребенок с раннего детства проявлял ответственность за свои поступки и за принятие решений.

 Учить ребенка предвидеть последствия своих поступков, Сформируйте у него потребность ставить вопрос типа: «Что будет, если?..»

Не обсуждать при ребенке то, что произошло, тем более с посторонними и чужими людьми.

 Развивать чувство юмора у ребёнка.

 Акцентировать внимание ребёнка на удачах, на положительных моментах жизни. Трудности бывают у всех, но они преодолимы и в целом жизнь прекрасна!

 Позитивное отношение к жизни - путь к гармонии и счастью

„Если вам достался лимон — сделайте из него лимонад“

- Дейл Карнеги

**Позитивное отношение**

 Что такое позитивное отношение? В первую очередь, это наличие у человека позитивного мышления. Мышление со знаком плюс – это фундамент, на котором строится наше позитивное отношение ко всему окружающему миру – к жизни, к людям и к самому себе.

**В чем проявляется позитивное отношение?**

1. Оптимизм и мотивация
2. Позитивное и творческое мышление
3. Самоуважение и вера в себя
4. Вдохновение и ожидание успеха
5. Принятие проблем и неудач
6. Поиск решений и возможностей

ПОЗИТИВНОЕ ОТНОШЕНИЕ к окружающему миру обладает одной интересной способностью – оно ИЗМЕНЯЕТ ВАШУ ЖИЗНЬ! Причем в лучшую сторону! Положительный взгляд на вещи непременно приводит к Счастью и Успеху!

**Какие преимущества у позитивного мышления?**

* Привносит в жизнь больше положительных эмоций
* Придает уверенности в себе и наполняет энергией
* Помогает быстрому достижению целей
* Дает вдохновение на мотивацию себя и других
* Проблемы исчезают или легче переносятся
* Вы растете в глазах других
* Жизнь улыбается вам в ответ
* Позитивное отношение к жизни

**Что это значит — «позитивно относиться к жизни»?**

 «Да чего тут разъяснять» — скажут многие. Все очень просто – радостней смотри на жизнь, будь веселым, всегда в настроении – и всех делов.

 На первый взгляд это действительно просто. Но почему тогда не каждому это удается? Почему не все люди относятся к жизни позитивно?

 Все дело в препятствиях. В преградах и барьерах на нашем пути. Вернее, не в них, а в нашей реакции на них.

Проблемы бывают у всех.Помните, что на любую проблему можно посмотреть двояко – как на возможность или как на тупик. И выбор всегда остается за вами.

Люди, относящиеся к жизни позитивно, любую проблему всегда будут рассматривать только как возможность.

«Как мне можно это использовать?»

«Какой урок я могу из этого вынести?»

«Что Вселенная хочет этим сказать?» — такие вопросы они задают себе в первую очередь.

Позитивное отношение к жизни – главный стержень этих людей. Нет ничего невозможного и фатального. Нет плохих или хороших событий. Есть только наше ОТНОШЕНИЕ к ним. Позитивное или негативное.

Делайте ваш выбор! Становитесь на позитивную сторону жизни!

 Что нужно делать, чтобы позитивное отношение к жизни закрепилось у вас на «глубинном уровне», перешло в подсознание и стало повседневной привычкой? Есть несколько правил и рекомендаций, регулярное выполнение которых способно сделать из вас позитивного человека.

**7 правил позитивного отношения к жизни**

* Каждый вечер перед сном вспоминайте, что хорошего случилось с вами за день.
* Всеми своими успехами (даже самыми маленькими) делитесь с другими людьми.
* Чаще смейтесь над самим собой, не бойтесь этого.
* Если вам грустно или вы в тяжелой ситуации, вспомните смешное событие, веселую историю, почитайте анекдоты или посмотрите комедию.
* Зарядитесь позитивом сами и передавайте его окружающим. Для этого начинайте каждое утро с позитивных мыслей.
* Улыбайтесь! Как можно чаще и от души, знакомым и незнакомым людям. Улыбайтесь сами себе. Начинайте каждое утро с улыбки.
* Любую проблему оценивайте с позиции потенциальной возможности. Всегда задавайте себе следующие вопросы: «Для чего мне дана эта ситуация?», «Как и где я могу это использовать?». Сделайте это своим полезным опытом.

**В чем проявляется позитивное отношение к людям?**

Те, кто положительно настроен к окружающим, видят, в первую очередь, только хорошее в человеке. Они общительны и доброжелательны, на их лицах всегда играет приветливая улыбка. Все это позволяет им без проблем сближаться с людьми и получать в ответ такое же позитивное отношение.

**4 преимущества позитивного отношения к людям**

 Позитивно настроенные люди более счастливы в жизни.

То, что Позитив и Счастье – близнецы-братья, известно уже очень давно. Хорошее отношение к окружающим делает человека счастливее уже хотя бы потому, что у него практически не бывает конфликтов и всяких негативных ситуаций в жизни, что уже можно назвать счастьем в наше время тотальных стрессов.

 Позитивное отношение благоприятно влияет на здоровье.

То, что позитивное отношение и здоровье глубоко взаимосвязаны – доказанный медицинской наукой факт. Люди, мыслящие позитивно, выздоравливают в разы быстрее, лучше реагируют на лечение и значительно быстрее идут на поправку.

 Люди, позитивно настроенные по отношению к другим, также относятся и к самому себе.Они находятся в полной гармонии и согласии с собой, они себя уважают. В общем, позитивное отношение к себе начинается с позитивного отношения к другим.

 Позитивные люди – пример для подражания.К ним тянутся, как к свету, за ними идут, в их обществе хочется находиться. Свое отношение к миру такие люди распространяют вокруг, они излучают его. А значит, делают наш мир лучше, добрее и позитивнее!

**Формирование позитивного отношения**

 Разумеется, формирование позитивного отношения – дело не одной минуты, требует затрат времени и в идеале должно стать хорошей привычкой.

 Советы, приведенные ниже, позволяют развить в себе позитивный взгляд на мир, стать оптимистом по жизни и научиться замечать вокруг только хорошее.

* Ищите больше поводов для радости.
* Равняйтесь на позитивных и счастливых людей.
* Убедитесь в невыгодности и полной бесполезности негативного отношения.
* Верьте в себя и в поддержку окружающих вас людей.
* Оставайтесь оптимистом в любых ситуациях (делайте из лимона лимонад).
* Читайте позитивную литературу.
* Контролируйте свои мысли.
* Повторяйте позитивные и вдохновляющие вас утверждения.
* Оптимистами не рождаются – ими становятся!