**Восемь детских привычек, которые стоит вернуть в жизнь.**

Можете честно признаться: бывает такое, что вы спите в обнимку с плюшевым медведем? Ну, хотя бы играете временами в виртуальные стрелялки? А мультики смотрите? Будьте спокойны — с вами всё в порядке! Из большинства детских привычек, которые мы берём во взрослую жизнь, на самом деле можно извлечь огромную пользу.

1. Песочница. Глядя со стороны на детей, копошащихся в песочнице, самозабвенно выкладывающих «пасочки» и «куличики», взрослый человек не задумывается, что это не только увлекательное, но и полезное занятие, развивающее моторику и мышление. «Работать с землёй» полезно всем! Доступный взрослому вариант «песочной терапии», одного из древнейших способов медитации, — это садоводство. Регулярно поливая, пропалывая и пересаживая растения, вы успокаиваетесь и очищаете сознание. А вот на берегу с творческой самоотдачей стройте замки и выкладывайте песочных русалок.
2. Копилка. Для ребёнка одна монетка — это уже много, две — очень много, три — целое состояние. Процесс откладывания денег в копилку превращается в магический ритуал. Его кульминация — разбить копилку, собрать в горсть рассыпавшиеся монеты, пересчитать, удивиться и от души потратить. Казалось бы, во взрослой жизни эта детская привычка активно используется в модели банковских сбережений, но, как ни странно, это совсем не то… Педантично просовывать купюры и монеты в отверстие, никогда не зная точно, сколько там, долго терпеть, в один прекрасный момент разбить копилку и испытать восторг от «неожиданно свалившегося богатства» — вот это настоящая радость!
3. Мультики. Пожалуй, единственное, чем можно затащить ребёнка с улицы домой, — это мультики. Они развивают фантазию и креативное мышление, развлекают, расслабляют и учат добру. В свободную минуту включите и посмотрите какой-нибудь старый советский мультфильм, например, «Ну, погоди!». Активируя память о детстве, вы непроизвольно заставите свой мозг работать на новом уровне: из-за контраста восприятия одной и той же информации — согласитесь, в детстве вы видели всё несколько не так — мозг начнёт «тренировать» творческое мышление. И, конечно, вы получите заряд позитивной энергии.
4. Общение с друзьями. Ребёнок помещён в социум с ранних лет: в детском саду, в школе он постоянно играет, общается и взаимодействует со сверстниками. Достаточный уровень социальной активности обеспечивает правильное психологическое развитие и стабильный эмоциональный фон. Увы, достигнув зрелого возраста, человек зачастую делает выбор в пользу уединения: чтобы на работе ему никто не мешал работать, а дома — отдыхать. Друзья постепенно отходят на второй план, а со временем и вовсе исчезают. Учёные пришли к выводу, что недостаток общения так же вредно для здоровья, как выкуривание 15 сигарет в день, и ведёт к болезням. Так что срочно верните в жизнь детскую привычку регулярно с кем-то общаться!
5. Сон днём. Со вздохом многие вспоминают своё детское нежелание спать в обед. Эх, была бы такая возможность сейчас! Во время обеденного сна человек восстанавливает энергию, разгружает голову, это обеспечивает прилив сил и повышенную работоспособность. Если у вас нет возможности поспать после обеда, просто расслабьтесь в кресле, закройте глаза и постарайтесь ни о чём не думать в течение 10-15 минут.
6. Покупки. Потакание детскому «хочу» окружающими воспринимается как признак родительской неосмотрительности, самими же родителями — как проявление любви. Следуя правилу «золотой середины», покупать игрушки малышу, конечно, надо регулярно, но в разумных количествах. Удовлетворение «хочу» во взрослом возрасте немаловажное условие позитивного настроения человека. Учёными доказано, что люди, которые совсем не радуют себя приятными покупками, намного несчастнее тех, кто позволяет себе шопинговые удовольствия.
7. Прогулки. Дети проводят много времени в движении на свежем воздухе, это укрепляет их здоровье и дарит положительные эмоции. Пешие прогулки для взрослого человека не заменит ни один спортзал! Выходите из транспорта, не доезжая до места работы пару остановок. Если в течение рабочего дня вам нужно отправиться на встречу и путь пешком займёт не больше 15 минут, не спешите садиться в машину. В выходные старайтесь выезжать на природу, гуляйте в парках, по набережной. Ходьба на свежем воздухе даёт колоссальный заряд энергии, разминает мышцы, насыщает кровь кислородом: вы укрепляете здоровье, не полнеете и продлеваете молодость.
8. Развивающие книги и игры. Играя, ребёнок развивается: он учится писать, читать, отличать «красный» от «жёлтого», «квадрат» от «ромба», узнаёт множество интересных и полезных вещей. Взрослый также может получить массу полезной информации и совершенствовать своё логическое и творческое мышление, играя. Настольные игры «Кто хочет стать миллионером» и «Монополия» развивают память, сообразительность, предприимчивость, эрудицию. Игра «Твистер», кроме логического мышления, работает над координацией и чувством юмора. Ценную информацию, применимую к любой работе и увлечениям, дают развивающие книги.