

# **8 ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ВОСПИТАНИЮ ДЕТЕЙ**

Каждый родитель мечтает воспитать здорового, счастливого и гармоничного развитого ребенка. На этом пути он сталкивается с препятствиями и вопросами, на которые нет ответа. Или, наоборот, слишком много ответов и непонятно, какой из них правильный. Остается опираться на здравый смысл и мнение экспертов. Выбрали из книг полезные советы, основанные на достижениях науки и практике, которые станут хорошим подспорьем для родителей.

## **1. Позволяйте детям играть чаще**

С 1955 года уменьшается время, которое дети тратят на игру, но при этом у них повышается уровень тревожности, чаще наблюдаются депрессия, ощущение беспомощности и одновременно детский нарциссизм и снижение эмпатии. Неприятная статистика. Но в силах взрослых, каждого из нас, дать своему ребенку то, что требуется ему для гармоничного развития. Игра в этом смысле нужна как воздух.

Почему сокращение времени на игру влечет за собой расстройства эмоционального и социального характера? Игра — естественный способ научить детей решать их проблемы, контролировать желания, управлять эмоциями, смотреть на проблему с разных точек зрения, обсуждать разногласия и общаться друг с другом на равных. Другого способа освоить эти навыки нет. Вот почему так важно, чтобы ребенок проводил много времени играя.

## **2. Стимулируйте любознательность**

У детей есть врожденная склонность к познанию мира, которую обязательно нужно поддерживать. Один из способов это сделать — показывать все возможные, самые разнообразные варианты решения задач. Эксперименты подтверждают эту идею: если в

процессе игры ребенку сразу показать одну-единственную функцию игрушки, он придет к выводу, что та больше ничего не умеет. А вот когда игрушку давали ребенку «на откуп», они догадались использовать ее по-разному, не одним способом.

Вывод прост. У тех, кого не учили специально, не было причин думать, что им показали все возможные варианты, поэтому они начинали изучать ее тщательнее и открывали для себя новые возможности использования. И это относится не только к играм. Но и к жизни.

### **3. Разрешайте ребенку дружить со старшими**

В разновозрастных группах у маленьких детей есть возможность заниматься тем, что было бы слишком сложно или опасно делать самостоятельно или в группе ровесников. Еще они могут чему-то учиться, просто наблюдая за более старшими ребятами и слушая их разговоры. Старшие эмоционально поддерживают младших и заботятся о них лучше, чем ровесники.

В 1930-х годах русский психолог Лев Выготский вывел термин «зона ближайшего развития». Он означает деятельность, которую ребенок не в состоянии выполнять сам или с ровесниками, но может выполнять при участии более опытных людей. Выготский предполагал, что дети получают новые навыки и развиваются мышление, взаимодействуя с другими в зоне своего ближайшего развития.

Вот почему возможность общаться с детьми постарше важна для физического, социального, эмоционального и умственного развития ребенка.

### **4. Живите сами по «правилу 4:30 утра»**

Ультра -марафонец ТрэвисМейси рассказывает о «правиле 4:30 утра», которого всегда придерживался и его отец, и он сам. Начиналось оно, как нетрудно догадаться, с раннего подъема. Но

смысл не в этом. По крайней мере, не весь смысл. Отец Трэвиса, Марк, был отцом двоих детей, много работал над своей карьерой адвоката, увлекался бегом и ездой на велосипеде и начал участвовать в гонках, которые вскоре привели его к соревнованиям на сверхмарафонские дистанции.

И сейчас, когда ему за шестьдесят, папа живет в том же режиме, только теперь он просыпается в четыре утра (а то и еще раньше). Он участвует во всех важных моментах жизни своих внуков и по-прежнему никогда не пропускает мои соревнования. Невероятно. Поразительно.

ТрэвисМейси вырос прекрасным семьянином, любящим отцом и спортсменом с невероятной силой духа.

Тренировки и соревнования шли вразрез с его главными задачами как семьянина и профессионала. Но как человек, стремящийся жить полной жизнью и добиваться успеха во всем, он твердо решил сделать так, чтобы все это каким-то образом заработало вместе. И придумал. Папа знал, что лучшее время для работы — раннее утро. Пока другие люди спали или медленно раскачивались перед началом рабочего дня, папа уже работал. Просыпаясь каждое утро не позже 4:30, папа успевал съездить в офис поработать, потом устроить обеденную пробежку, вернуться на несколько часов на работу, по дороге домой остановиться у велотрассы и прокатиться на горном велосипеде и вернуться домой достаточно рано, чтобы провести с нами время и посетить все наши внешкольные мероприятия.

В чем смысл этого правила? Как родители, вы должны быть тверды в своих решениях.

Кратко — если заранее принимаешь решение, то, когда приходит время действовать, уже не отвлекаешься на мысли о том, хочется тебе это делать или нет. Не стоит воспринимать это правило буквально; подъем в 4:30 утра — лишь пример того, какой твердой волей нужно обладать, чтобы достичь успеха.

Твердое внутреннее обязательство — в отношении воспитания ребенка, семьи, отношений (или программы тренировок и проекта на работе) — это самое важное, что только можно сделать в жизни. С этого все начинается. И вы подаете детям достойный пример.

## **5. Поддерживайте ребенка**

Психологи вывели формулу: 10 000 часов практики равны экспертности в любом деле. В исследованиях, объектами которых становились композиторы, баскетболисты, писатели, конькобежцы, пианисты, шахматисты, материе преступники и так далее, это число встречается с удивительной регулярностью. Моцарт начал писать музыку в 6 лет, а первые его великие произведения появились только лишь к 21 году. Или еще пример: чтобы стать гроссмейстером, также требуется около десяти лет. (Только легендарный Бобби Фишер пришел к этому почетному званию быстрее: у него на это ушло девять лет. Но не три года и не год!) 10 000 часов эквивалентны 3 часам практики в день, или 30 часам в неделю на протяжении десяти лет.

Если вы заметили талант у своего ребенка, дайте ему его раскрыть. Без поддержки родителей невозможно наработать 10 000 часов. Помните: 10 000 часов — это очень-очень много. Дети и молодые люди не в состоянии в одиночку наработать такое количество часов. Нужны поддержка и помошь родителей. Такой стиль воспитания называется «совместным развитием». Его задача — активно «стимулировать и оценивать таланты, умения и побуждения ребенка».

Если вы хотите вырастить гения (или хотя бы не несчастного человека), дайте ребенку возможность заниматься тем, что он любит, без ограничений.

## **6. Учите детей отличать хорошее от плохого**

Если плохой поступок вознаграждается, то молодой мозг может определить его как полезный с точки зрения выживания

индивидуума. Если ребенок, проявляя агрессию, получает поддержку, а проявляя стремление к взаимодействию, такой поддержки не получает, его мозг может легко запомнить, что агрессия хороша для его выживания.

Если малыш получает вознаграждение, будучи больным, и теряет его, выздоровев, у него формируются соответствующие долговременные связи.



Мозг учится не у экспертов по детскому воспитанию и не по учебникам этикета. Он учится на основе изменения содержания в нем тех или иных нейрохимических веществ. Каждый раз, когда вы и ваши дети были вознаграждены или, наоборот, чувствовали угрозу, то добавляли новые цепочки в нейронную инфраструктуру, которая подсказывает, где искать уважение, признание и доверие в будущем.

## **7. Пусть ваши дети чаще чувствуют себя счастливыми**

Счастливые моменты в прошлом создают особые связи между нейронами, которые готовы к тому, чтобы производить «гормоны счастья» в следующий раз, когда вы испытаете подобные позитивные ощущения. Другими словами, чем чаще ваш ребенок

будет чувствовать счастье и радость, тем легче ему это дается во взрослой жизни.



Например, у ребенка, который пользуется большим уважением своих родителей, поскольку умеет обращаться с компьютерами, формируются нейронные связи, которые позволяют ему ожидать большей радости при оказании такой помощи другим людям. Он повторяет свои действия, и в его нервной системе появляются новые нейронные пути счастья.

Каждый позитивный момент укрепляет нейронные пути, а наш мозг устроен так, что «обращается» к тем путям, которые самые крепкие и используются чаще всего. Человек накапливает опыт с самого детства, а потом обращается к нему всю свою жизнь.

## 8. Обнимайте детей чаще

Прикосновения и объятия — это не чья-то прихоть. Есть четкая физиологическая основа, которая делает и взрослых и детей счастливыми, когда они выражают привязанность друг к другу. Окситоцин — «гормон счастья», который выделяется у млекопитающих.

Рождение детей также вызывает значительный прилив окситоцина. Причем как у родителей, так и у детей. Воспитание чужих детей тоже способствует повышению уровня окситоцина.

Окситоцин дарит нам удовольствие быть спокойными рядом с теми, кому мы доверяем. Это не осознанное решение, а скорее физическое чувство безопасности. Нейронные пути, формирующиеся с участием окситоцина, возникают в течение всей нашей жизни. И очень важно формировать их в детстве, чтобы ребенок чаще чувствовал радость от жизни.

## **9. Оставьте идею, что вы определяете будущее своего ребенка**

Если мы сами ценим свободу и несем ответственность за свои поступки, то должны уважать право ребенка самостоятельно прокладывать свой жизненный путь. Наши стремления не могут стать стремлениями ребенка, равно как и наоборот. Поиски собственного курса начинаются с раннего детства.

Чтобы научиться отвечать за себя, дети должны научиться принимать решения каждый час, день или год, и этому они могут научиться только на практике.

Все любящие и заботливые родители пекутся о будущем своих детей, поэтому им тяжело не пытаться их контролировать. Но любая попытка, совершенная под контролем, не приведет к цели. Когда мы стараемся определить судьбу ребенка, то не даем ему распоряжаться его жизнью и учиться на собственных ошибках.

**Подумайте о своем детстве и вспомните самый счастливый момент. Где вы были? Что делали? Кто был с вами рядом, если был? Правда, приятное чувство? Когда мы становимся родителями, одна из главных наших задач — сделать так, чтобы у ребенка было как можно больше счастливых воспоминаний и умений и навыков, которые помогут ему во взрослой жизни.**

