

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ.

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

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 всилах 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 развивают 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»

Ультрамарафонец Трэвис Мейси 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. 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.

Трэвис Мейси 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 экспертизе в любом деле. В исследованиях, объектами которых становились композиторы, баскетболисты, писатели, конькобежцы, пианисты, шахматисты, матерые 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 практик 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 помощь 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 дастся 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 выказывают 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.