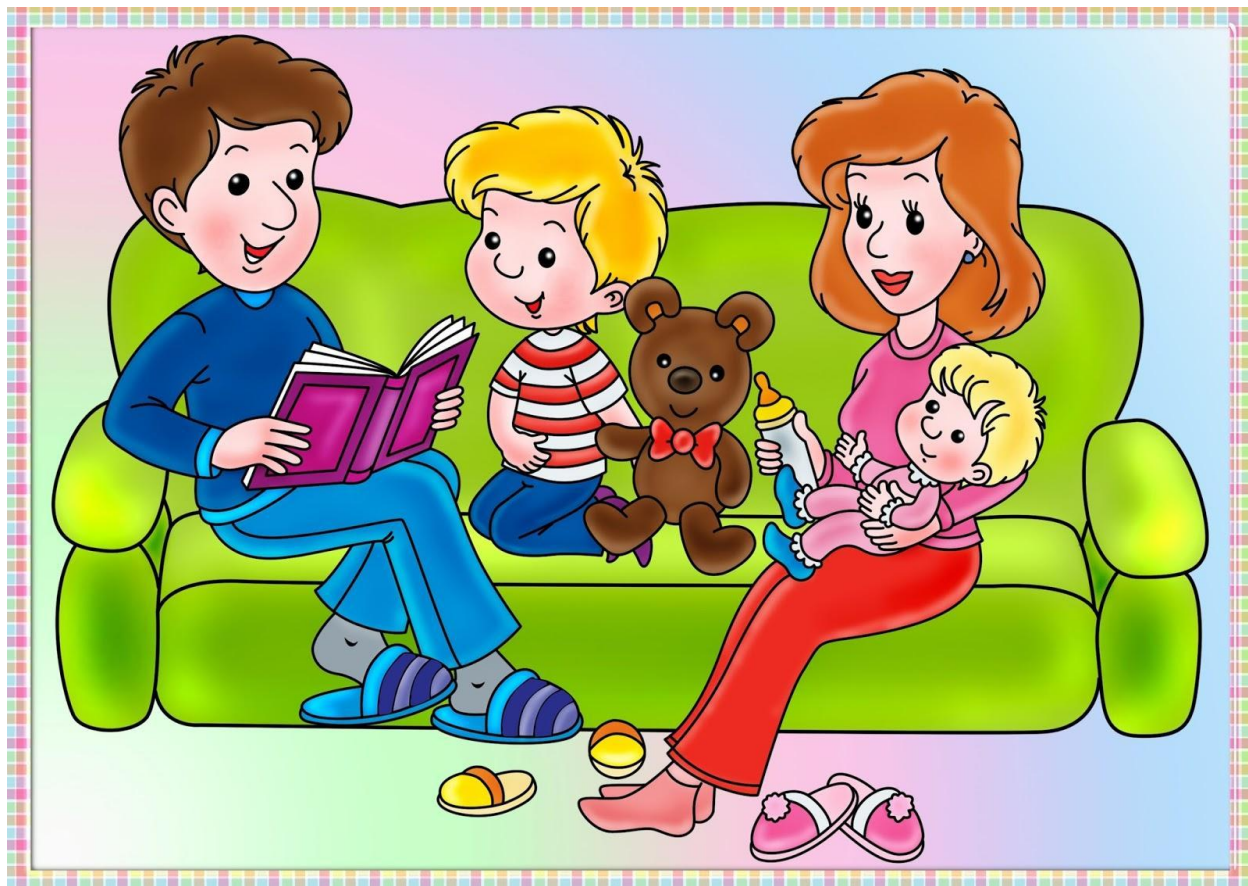


## Памятка родителям о воспитании детей

*Материал подготовлен  
педагогом-психологом  
МБУ «Центр ППМС «Ресурс»  
Аношкиной Е. В.*



### **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 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»**

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. 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**

Если вы заметили талант у своего ребенка, дайте ему его раскрыть. 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.

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.

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.. 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.**