

## Воспитание успешных детей

Никто никогда не говорил, что быть родителем легко. Воспитание успешных детей в жизни не происходит само собой. Во многих случаях, даже когда вы все делаете правильно, все может пойти не так.

Но, безусловно, полезно знать, что вы можете сделать, чтобы повысить шансы ваших детей на правильный путь, ведущий к здоровой и счастливой жизни. Ниже приведены некоторые вещи, которые исследователи обнаружили у родителей успешных детей.

### **Они учат детей, как использовать свое время**

Статистика проблем с психическим здоровьем среди молодежи шокирует. Согласно исследованию, уровень депрессии увеличился более чем на 40 процентов среди подростков в возрасте 14–17 лет и на 47 процентов среди детей в возрасте 12–13 лет.

А суть проблемы, вероятно, заключается в том, что родители структурируют каждую минуту жизни своих детей и отдают приоритет безопасности и присмотру за счет их эмоционального и социального развития.

Сегодня практически не существует неструктурированной и неконтролируемой игры. И это оказывает большую медвежью услугу детям, у которых нет возможности практиковать социальные навыки, например, заводить друзей и выяснять, как справляться с межличностными проблемами.

### **Они стимулируют чтение**

Умение хорошо читать – вещь очень ценная, и она затрагивает многие сферы жизни человека. Однако, по данным исследователей, только около трети всех восьмиклассников умеют читать на уровне своего класса или выше. Между тем, лучшие родители применяют практический подход, чтобы помочь своим детям добиться успеха в этой области. Например, метод тренировки чтения «Прочитай два впечатления плюс», который она **описывает следующим образом:**

*Выбирайте материалы, которые бросают вызов ребенку.*

*Прочитайте отрывки, которые отражают культуру, язык и интересы ребенка.*

*Читайте вслух, следя за тем, чтобы ребенок вас слышал.*

*Рукой водите пальцем ребенка по предложениям, которые вы читаете.*

*Читайте одновременно с ребенком, но поощряйте его читать все самостоятельно вслух позади вас.*

*Перечитайте эти отрывки или рассказы, используя те же приемы.*

Если вы будете практиковать чтение таким образом почти каждый день по 10-15 минут, способность вашего ребенка к чтению, скорее всего, улучшится.

### **Они знают, что они рассказывают в социальных сетях о своих детях**

Шаринг — это явление, при котором в социальных сетях публикуется избыточная информация о ваших детях. В одном исследовании исследователи обнаружили, что 70 процентов родителей, использующих социальные сети, видели, как другие родители делились в Интернете вещами, которые могли смутить ребенка, включая личную информацию, указывающую местонахождение ребенка, или фотографии ребенка, которые иногда могут считаться неуместными.

*Лучшие родители защищают частную жизнь своих детей и на собственном примере учат их тому, что не все должно предаваться гласности, тем более что то, что попадает в сеть, остается там навсегда.*

### **Они не позволяют телевизоры в детских спальнях**

Исследователи проанализировали данные более 1800 детей, принимавших участие в расширенном исследовании детского развития. Они наблюдали за детьми, у которых в спальнях были телевизоры, с тех пор как нам исполнилось 4 года, и обнаружили, что, когда они были в возрасте 12-13 лет эти дети с большей вероятностью имели более высокий индекс массы тела (ИМТ), нездоровые привычки в еде и более высокий уровень эмоционального стресса.

Кроме того, они были более склонны к депрессивным симптомам, виктимизации, физической агрессии и более низкому уровню общения с другими людьми. Нет необходимости в другом экране, чтобы занимать место в пространстве вашего ребенка, рекомендуется не ставить телевизор в детской комнате не было, а время, проводимое перед экраном, ограничивать для детей всех возрастов.

### **У них практический подход к образованию**

Согласно исследованиям, когда родители участвуют в образовании своих детей в начале учебного года, у детей меньше шансов иметь проблемы с концентрацией внимания и поведением в конце года.

Родители самых успешных детей отдают приоритет помощи детям в выполнении домашних заданий, регулярному общению с учителями, участием в школьных мероприятиях, волонтерской работе в школе, участием в родительских советах.