

10 вещей, которые делают детей счастливыми

Детство — это самое необычное, потрясающее и невероятное время в нашей жизни. Время открытий, игр, чудес и постоянного восхищения миром, который ребенок познает каждый день и каждый час.

А вот для родителей этот период может стать временем беспокойства в стремлении обеспечить здоровье и счастье ребенка.

Лучшее, что может с нами случиться — это счастливое детство. Конечно, в нашей жизни случаются обстоятельства, которые могут омрачить наши детские годы, но для тех, кто действительно любит детей, счастье и благополучие собственных чад всегда стоит превыше всего.

В этой статье мы опишем научный подход к счастью детей. Предлагаем вам 10 рекомендаций, доказанных с научной точки зрения, которые помогут сделать детство вашего ребенка еще здоровее и счастливее. Итак...

1. Выделяйте им больше времени на игры. Главная забота ребенка, по крайней мере, она такой должна быть — это играть. Да, рано или поздно в жизни любого малыша появится учеба, домашняя работа и какие-нибудь дополнительные занятия, но пока этого не произошло, пока они еще совсем маленькие — пусть играют вволю, не стоит их специально ограничивать.

«Дети учатся самым важным жизненным урокам от других детей, а не от взрослых... От взрослых они многому или не могут научиться, или делают это с куда меньшей вероятностью», — говорит Питер Грей, профессор по детской психологии Бостонского колледжа.

Так что чаще разрешайте малышам пойти во двор и поиграть с другими детьми.

2. Не ссорьтесь и не устраивайте сцены в присутствии детей.

В раннем детстве мозг детей невероятно быстро развивается и накапливает информацию. И когда они видят «взрослые» проблемы и слышат их обсуждение на повышенных тонах, это может негативным образом повлиять на их хрупкое психологическое состояние, заставляя испытывать волнение и отсутствие безопасности.

3. Не сравнивайте их с другими

Одно из основных стремлений современного общества — быть успешным, и давление этого самого общества часто подталкивает нас к попыткам пробудить это желание и в наших детях. Причем как можно раньше. Оправданы эти попытки

или нет, вопрос спорный, но мы можем сказать одно — не стоит этого делать, сравнивая их с другими детьми, которые якобы «лучше» их.

Если родители начинают показывать «позитивные» черты в других детях, надеясь, что их кроха будет стремиться их перенять, результат может быть не таким успешным, как они надеются, а даже обратным.

Исследователи считают, что когда ребенка постоянно с кем-то сравнивают, это негативно влияет на чувство собственного достоинства и уверенность в себе.

4. Расскажите им о пользе негативных эмоций. Начнем с очевидного — дети ведут себя по-детски, и от них не стоит ожидать взрослой сдержанности. Практически у каждого ребенка бывают спонтанные вспышки гнева, зависти, грусти и так далее. Однако не все так плохо — это поведение часто дает взрослым отличные возможности.

Доктор Джон Готтман из Вашингтонского университета считает негативной обычную реакцию взрослых на «плохое поведение» ребенка – наказание в той или иной форме. Как он пишет в своих статьях, куда лучше дать понять ребенку, что негативные эмоции испытывают все, и что в них нет ничего странного. При этом стоит научить малыша, как конструктивно бороться с такими эмоциями и их последствиями.

5. Замечайте их усилия и достижения

Рано или поздно ребенок достигнет возраста, в котором мы все понимаем: чтобы чего-то добиться, нужно упорно работать. Именно поэтому так важно уметь замечать, когда ребенок очень старается этого «чего-то» добиться.

«Мы советуем родителям внимательно следить за процессами, в которые вовлечен ваш ребенок, и замечать, что именно он делает. Это поможет вам хвалить его за конкретные усилия и достижения, не отделяясь общими фразами: «ты такой умный и у тебя так хорошо все получается». Поверьте, это окажет куда более благотворное влияние на его развитие», — пишет в своих статьях о когнитивных задачах в период взросления доктор Кэрол Дуэк из Стэнфордского университета.

6. Цените семейные традиции

Когда есть общие увлечения, занятия или ритуалы, это, как правило, хороший признак стабильной и здоровой семьи. А стабильность всегда была важным аспектом процесса взросления.

Как считают специалисты, работающие в Институте развития ребенка, общее время, проведенное членами семьи, дает детям пять основных преимуществ:

ребенок чувствует себя важным и любимым;

он наблюдает за позитивными примерами поведения взрослых;

у взрослых есть время понаблюдать за поведением детей и больше узнать об их сильных и слабых сторонах;

ребенок может высказать свои мысли и чувства, что позволяет укрепить связь между родителями и детьми.

7. Позволяйте им рисковать.

Никто не спорит с тем, что за детьми нужен определенный присмотр, но это не значит, что взрослые должны следить за каждым вздохом и чихом ребенка. Чрезмерная опека не только не сделает жизнь ребенка лучше, но и может оказать негативное влияние на его развитие.

В статье, опубликованной в Журнале школьных психологов и советников, исследователи пишут следующее:

«Не заставляет ли родителей чрезмерная опека над собственными детьми и излишнее внимание к их нуждам и проблемам, занижать свои требования к ним? В результате чего дети редко сталкиваются со сложными ситуациями, они практически не учатся справляться с ними, не приобретают умение преодолевать трудности, учиться на ошибках, и прочие умения, которые могут пригодиться во взрослой жизни? Результаты наших последних исследований заставляют нас предположить, что, скорее всего, ответ на этот вопрос — «да».

8. Поощряйте в них развитие чувства личной ответственности. И, раз уж в предыдущем пункте у нас зашла речь о чрезмерной опеке, то очень важно позволять детям выполнять то, что находится в сфере их ответственности — будь то уборка или домашняя работа. Не стоит контролировать каждый их шаг, а лишь проверять результат.

Почему? Детские психологи считают, что чрезмерный надзор за каждым действием малыша может развить в нем уверенность в том, что он ничего не может сделать сам. Да, для развития в детях чувства ответственности и умения отвечать за свои поступки им нужно уделять внимание, поощрять, и даже время от времени наказывать, однако лучше всего это делать в качестве реакции на результат их поступков. Поверьте, постоянный надзор не приводит ни к чему хорошему.

9. Создавайте счастливые воспоминания

В результатах экспериментального исследования, проведенного двумя профессорами из Гарварда, появилась теория, что взрослые, у которых было много хороших воспоминаний о детстве, выглядели и чувствовали себя куда счастливее и полноценнее, чем те, кто этим похвастаться не мог.

Также исследователи отметили, что участники эксперимента со счастливыми воспоминаниями о детстве куда охотнее помогали с дополнительными вопросами и заданиями, строже осуждали неэтичное поведение и больше жертвовали на благотворительность.

Так что, создавая для наших детей счастливые воспоминания, мы, вполне возможно, учим их быть счастливыми и благожелательными взрослыми.

10. Будьте счастливы сами

Дети, словно губка, впитывают в себя все, что видят и слышат — и хорошее, и плохое. И если окружающие ребенка взрослые будут чаще улыбаться, то, скорее всего, он будет стараться подражать им и в этом.

«Дети не могут быть счастливы, если окружающие их взрослые сами не заботятся о себе и своих отношениях», — говорит Кэролин Коуэн, психолог Калифорнийского университета.

*Материал подготовил
педагог-психолог Центра ПМСС И.В. Чухломина*