

10 изпитани начина да отгледате умни деца

Когато някой попита родителите какво най-много искат за децата си, какъв е отговорът? Те най-често искат да са здрави, щастливи и умни, нали?

Историята на света показва, че образованието на децата се поставя като приоритет от родителите в развитите общества. Според хиляди двойки, то стои над всичко друго. Над собственото им благосъстояние, семейните и лични разходи и други обществени проблеми като недъзите на здравеопазването или публичната безопасност. Дори хора, които не са родители, признават, че интелектуалният растеж на младежта в страната им е нещо, което ги тревожи.

Всички сме заобиколени с деца. Или пък вече сме родители и носим своята голяма отговорност. Как да възпитаваме умни и интелигентни деца? Блогърът Марк Черноф посвещава в MarcandAngel материал на темата, която го вълнува, защото е баща на син. Той препоръчва следното:

- **Говорете и винаги бъдете добър пример.** Не казвайте на децата си как да живеят. Живейте с тях и нека те ви наблюдават. Потвърждавайте думите и ценностите си с дела или въобще не изказвайте тези думи. Децата ви наблюдават, стремят се да станат като вас. Затова бъдете този, който искате да бъдете. С други думи, бъдете промяната, която искате да видите в детето си. Човек, на когото може да се има доверие. Когато остарееете нищо друго, с което сте се занимавали, няма да има значение, колкото това.
- **Намалете стреса си вечер, когато се прибирате вкъщи.** Макар да не личи, децата искат повече от всичко на света родителите им да са по-щастливи. Книгата "Тайната на щастливите семейства", издадена в САЩ, например цитира изследване, според което деца били запитани какво желаят най-много за майките и бащите си. Повечето от родителите помислили, че децата ще кажат "да прекарва повече време с мен". Но отговорите най-вече били "да се прибира у дома вече по-усмихнат".
- **Винаги вярвайте в способностите на децата си.** Най-големият комплимент, който може да им дадете, е да покажете, че вярвате в тях и да им покажете, че ви е грижа. Когато видите нещо добро, красиво и истинско от тях, не се

колебайте да изразите възхищението си. Ако видите нещо, което не е такова, дайте им помощ и напътствия от цялото си сърце.

- **Възнаграждавайте усилията им, не интелигентността.** Това ще ги научи на постоянство, а с него се създава личен растеж. Усилията може да бъдат причина за прогреса на много, по-малко интелигентни хора над по-интелигентните. Положените усилия са в контрола на човека, те са нещо, което зависи от него. Щом усилията им бъдат признати, децата виждат себе си в позицията на "контролиращи" успеха си хора и решават, че успехът им зависи от самите тях.
- **Не четете на децата си, четете с тях.** Не позволявайте само да се взират в картинките на книжката, привличайте вниманието им към думите и ги учете да ги разпознават.
- **Вечеряйте заедно.** Изследвания в Щатите показват, че при децата от семейства, където е установена традицията да се вечеря заедно, има по-малка вероятност в бъдеще да възникнат зависимост от алкохола, цигарите, наркотиците, ранно забременяване, депресия или хранителни проблеми. Друго изследване от страната твърди, че тези деца имат по-богат речник, по-добри маниери, по-добра диета или по-висока самооценка в дългосрочен план.
- **Поставете логични, разумни правила и ограничения.** Мнозина смятат, че е мит твърдението, че поставянето на правила за децата предизвиква бунтарство. Всъщност проблемът на бунтарството и завоят от правия път идва когато правилата за спазване не са били достатъчно разбираеми и добре обосновани. Липсата на правила пък се тълкува от децата като липса на загриженост.
- **Дайте на децата си възможност да създават здрави връзки с връстници.** Отношенията с децата на тяхната възраст имат огромно значение за образователните им успехи и щастието им в бъдеще.
- **Осигурявайте среда да се наспиват достатъчно всяка нощ.** Според книгата "NurtureShock: Ново мислене за децата", липсата на само един час сън нощем може да понижи функциите на мозъка на един шестокласник до тези на четвъртокласник. Освен това се прави директна връзка между броя на часовете сън за детето и оценките му в училище. Дори 15 минути сън повече нощем може да доведат до повишаване на успеха на детето в училище от много добър в отличен, твърдят учени, цитирани в книгата.
- **Помагайте да поддържат дневник на благодарността.** Учете ги на благодарност. Д-р Робърт Емонс от Университета на Калифорния в Дейвис моли ученици на тийнейджърска възраст да го правят в продължение на две седмици. В него те посочват по пет неща, които са им се случили през седмицата и са благодарни за тях. Резултатите били учудващо силни. В края на експеримента с дневника станало ясно, че те са 25% по-щастливи и оптимистично настроени за бъдещето.