

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение муниципального образования город Краснодар

"Детский сад комбинированного вида №124"



**Консультация для родителей:
«Как вырастить успешного ребенка»**

Воспитатель Челмодеева Л.М.

Ноябрь 2023

Все родители хотят, чтобы их дети были успешными в жизни. Результаты многочисленных психологических исследований показывают, что человек считает себя успешным, когда становится профессионалом, имеет крепкую семью и друзей, на которых можно положиться.

И соответственно многие родители задаются вопросом — что нужно сделать, чтобы воспитать успешного ребенка.

Вот несколько полезных советов, которые помогут родителям в этом непростом деле.

1. Вы сами должны быть счастливы

Эмоциональное состояние родителей всегда передается детям. И речь идет не только о несчастных, но и о пассивных и нежизнерадостных людях. Психологи убеждены: у счастливых родителей – счастливые дети.

В рамках исследования под названием «Секреты счастливой семьи» детям был задан вопрос: «Вы можете исполнить одно желание относительно ваших родителей. Что вы загадаете?».

И что они загадали?

Нет, они не загадали, чтобы родители проводили с ними больше времени или, наоборот, наделяли их свободой действий. Большинство захотело видеть родителей спокойными и не уставшими.

2. Отмечайте события всей семьей как можно чаще

Счастливые семьи отмечают все подряд. И речь идет не только о государственных праздниках или днях рождения.

Соберитесь, чтобы отпраздновать конец недели, хорошую оценку за контрольную, первый день в школе, повышение на работе или начало каникул. Можно пойти всей семьей в парк, можно в кино, а можно просто вкусно поесть дома.

3. Показывайте детям, как важен ваш брак

Психологи утверждают: «Воспитывая счастливых детей, всегда показывайте, как вы счастливы в браке друг с другом».

То есть дети должны понимать, что ваша семья крепкая не только из-за того, что у мамы и папы появились они, а потому что мама и папа жить друг без друга не могут. По мнению экспертов, гармоничный, крепкий брак родителей – лучший подарок для любого ребенка.

Что нужно делать часто:

- Обнимайтесь – как минимум два раза в день.
- Радостно приветствуйте друг друга при встрече.
- Делайте друг другу комплименты.
- Берите друг друга за руку.
- Ходите на свидания.
- Разговаривайте по телефону не менее 20 минут в день, когда вы долго не вместе.
- Говорите «Я люблю тебя» каждый день.

4. Когда ваш ребенок разговаривает с вами, внимательно слушайте его

Живое, полноценное общение с ребенком – залог успеха для его уверенности в себе. Каждый раз, когда ребенок хочет с вами поговорить, отложите все в сторону и внимательно слушайте только его. Не смотрите в экран телевизора (даже краем глаза), уберите смартфон или журнал. Ваша вдумчивость поможет малышу стать общительным и раскрепощенным.

5. Чаще садитесь за стол всей семьей

Завтракайте, обедайте и ужинайте все вместе. Психологи доказали, что дети, которые растут в тех семьях, где принято есть всем вместе, успешны почти во всех областях. У них хороший словарный запас, они уверены в себе и у них нет комплексов. Также известно, что семейные трапезы приучают ребенка к уюту, и впоследствии он не склонен к дурным компаниям, выпивке и наркотикам.

6. Учите детей управлять эмоциями

Дети, которые умеют контролировать свои эмоции, более собранные и сосредоточенные. Концентрация внимания помогает выработать усидчивость, что в дальнейшем приносит плоды не только в плане

психологической стабильности, но и в плане хорошей физической подготовки.

- Вы, разумеется, должны сами уметь контролировать свои эмоции и на своем примере показывать ребенку, что такое «уравновешенный человек».
- Будьте внимательны к ребенку, сопереживайте ему.
- Объясните малышу различия между чувствами и поведением.
- Чаще хвалите детей и показывайте, что гордитесь ими.

7. Учите детей строить отношения

Доказано, что отношения в жизни детей помогают их психологическому развитию и благополучию в жизни. Например, если у ребенка совсем нет друзей, он часто отстает в школе. Более того, он уходит в себя и нередко копит негатив внутри.

Родители должны прислушиваться к своим детям, реагируя даже на самые незначительные, на первый взгляд, сигналы. Самооценка ребенка поможет ему заводить друзей и общаться с ними без стеснений и комплексов. Кроме того, что детей нужно учить дружить, необходимо учить и грамотно решать конфликтные ситуации.

8. Не допускайте вседозволенности

Когда ребенок с детства понимает, что такое разумные границы, он растет более успешным и уверенным в себе человеком. Родители должны спокойно объяснять детям правила, почему так можно делать, а почему нельзя. Все должно быть просто и понятно. При помощи постоянного диалога возникает взаимопонимание и исчезает нервозность.

Более того, как объясняют эксперты, когда родители разрешают свои детям абсолютно все, дети не воспринимают это как доброту и великодушие, наоборот, с возрастом у них складывается мнение, что родителям просто нет дела и никакой разницы до того, чем занят ребенок.

9. Дети должны высыпаться

Исследования показывают, что дети, которые мало спят:

- не могут концентрировать внимание;

- у них хуже работает мозг;
- склонны к ожирению;
- менее активны;
- у них хуже работает воображение;
- плохо контролируют эмоции.

Чтобы помочь детям высыпаться, нужно поддерживать режим и ограничивать активность после ужина. За час до сна, а лучше даже за два, не разрешайте им смотреть телевизор и исключите гаджеты. Электронные устройства сильно влияют на мозг, подавляя выработку мелатонина в организме.

10. Обращайте внимание на процесс, а не на результат

Родители, которые слишком сильно фокусируются на достижениях ребенка, рискуют развить у него психологические проблемы. Вместо того чтобы бесконечно требовать результаты, лучше сосредоточиться на самом процессе.

Доказано, что дети, от которых очень ждут результатов, достигают высших баллов реже, чем дети, которые подходят к процессу спокойнее и сосредоточеннее.

Больше хвалите ребенка, цените его поведение и усилия. Не давите на него. И результаты не заставят ждать.

11. Пусть ребенок больше играет

Речь, разумеется, идет не о компьютерах и планшетах. Речь идет об обычных играх, желательно на свежем воздухе.

В игре ребенок растет и развивается. Прятки, догонялки, футбол и скакалка – как ни странно, все это помогает малышу в психологическом, эмоциональном и физическом росте. Коллективные игры прекрасны и для социализации ребенка.

Психологи также связывают игры с успеваемостью. Те дети, которые активны вне школы, как правило, получают хорошие оценки.

12. Сократите время просмотра телевизора

Счастливые дети смотрят телевизор меньше, чем несчастливые. И об этом гласит научная работа.

В исследовании приняли участие свыше 4 000 школьников старше 10 лет. У тех детей, которые проводят перед экраном больше времени, чем остальные, была выявлена склонность к депрессии и раздражительности.

Чтобы ограничить ребенка в просмотре телевизора, начните с себя. Своим примером покажите, что не интересуетесь голубым экраном. Включайте его реже, а лучше вообще только по необходимости.

13. Позвольте детям делать самостоятельный выбор

Дети сами могут составлять себе расписание и сами могут ставить себе цели. Это разовьет дисциплину и организованность.

Психологи доказали, что если ребенок сам расставляет приоритеты в занятиях, ему на 24% интереснее посещать школу, чем тем детям, за которых выбор делают родители.

14. Показывайте детям, как они важны

Исследование, которое проводилось среди детей от 8 до 12 лет, показало, что те малыши, которые ощущают свою значимость, намного счастливее.

Как заставить ребенка ощущать себя значимым и полезным? Нужно давать ему задания по дому, учить его помогать друзьям и близким, возможно, приучать с детства к волонтерским программам. Например, приносить еду бездомным животным – это разовьет в малыше доброту и щедрость.

Кстати, доказано, что щедрые люди счастливее скупых. Учите детей делиться и угощать сладостями своих сверстников.

15. Ведите здоровый образ жизни

Наличие красивого, подтянутого тела важно не только для девочек, но и для мальчиков. По статистике, 13% подростков страдают из-за своего внешнего вида, в частности, из-за лишнего веса. Более того, родителям тоже не рекомендуется негативно отзываться о себе в присутствии детей.

Что нужно делать?

- Старайтесь уделять время физкультуре, хотя бы полчаса в день.

- Не акцентируйте внимание на проблемах ребенка.
- Тренируйтесь всей семьей.
- Не обсуждайте и не осуждайте внешний вид других людей.

16. Не кричите на детей

Дети, которые растут в тех семьях, где постоянно стоит крик, растут неуверенными в себе и нервными. Их дом – это буквально поле битвы.

Если вы понимаете, что вот-вот сорветесь на крик – остановитесь, сделайте глубокий вдох, выдох, посчитайте до 10 и вернитесь к разговору с малышом.

Если это не помогает – представьте, что за вами наблюдает кто-то, чье мнение вам очень важно. Разве ему понравится, как вы орете на ребенка?

Вряд ли.

17. Научите детей прощать

Психологи уверены, что дети, которые умеют прощать, растут более спокойными и счастливыми. Копить в себе обиду – прямой путь к комплексам, тревожности и депрессиям.

Опять же, научить ребенка прощению можно только на своем примере. Не обижайтесь на людей, которые поступили с вами нехорошо, умейте идти на компромиссы и превращать негативный опыт в обычные воспоминания.

18. Учите ребенка мыслить позитивно:

- не жалуйтесь;
- не сплетничайте;
- не ругайтесь из-за разбитого стакана или тарелки;
- находите радость в мелочах;
- учите детей выражать мысли в позитивном ключе: «Мне нравится играть с Катей и Петей» вместо «Я ненавижу играть с Мишей».

Альберт Эйнштейн говорил: «Успешный человек — всегда потрясающий художник своего воображения. Воображение гораздо важнее знания, ибо знание ограничено, а воображение — беспредельно».