

УДК 37

DOI 10.21661/r-559879

*Молчанова Е.В.***РАСТИТЕ ДЕТЕЙ В ЗНАНИЯХ**

*Аннотация:* первые шаги, описанные в этой статье, это только малая часть огромного и счастливого пути вашей совместной дороги жизни с ребенком. В процессе совместного движения по лестнице воспитания вы помогаете своим детям подготовиться к взрослой самостоятельной жизни, и вырасти психологически здоровым человеком.

*Ключевые слова:* правила, режим дня, чтение книг, личная гигиена, домашние обязанности ребенка, совместные прогулки, прослушивание музыки, научить ребёнка учиться.

Когда в семье рождается ребенок, у родителей, наряду со счастливыми ожиданиями, появляются тревоги и сомнения в вопросах правильного развития и воспитания любимого чада. Очень часто в поисках истины родители начинают в буквальном смысле метаться от одного компетентного мнения по правильному воспитанию детей к другому не менее компетентному. На сегодняшний день поток информации по данному вопросу настолько велик, что в нем бедные родители просто «тонут», так и не дойдя до практического применения теории.

Чтобы помочь в этом вопросе многим заинтересованным, но порядком подуставшим от знаний родителям, мы предлагаем простые, и, казалось бы, всем знакомые шаги – правила, при применении которых растить ребенка будет очень легко и радостно.

*Итак, вот эти семь основных правил.*

- 1. Режим дня.*
- 2. Чтение книг перед сном.*
- 3. Личная гигиена.*
- 4. Домашние обязанности ребенка.*
- 5. Совместные прогулки.*

6. *Слушание музыки.*

7. *Научить ребёнка учиться.*

1. *Режим дня.*

Вы задавались вопросом, почему в детском саду и школе все по расписанию? Потому что, когда ребенок знает, что зачем идет, он чувствует себя стабильно, защищенным, ему известно, что будет с ним дальше, его гиппокамп, отвечающий за тревогу находится в покое, а это значит, что ребенок может спокойно играть, слушать учителя или просто познавать мир.

*Очень важно соблюдать это правило даже когда ребенок не ходит в детский сад или школу.*

Вы можете самостоятельно составить режим дня на выходные, где обязательно предусматривать пункт, чтение литературы, творческие задания, рисование или лепка, мозаика или выжигание.

Самым главным пунктом в режиме является сон – в одно и тоже время каждый день, не зависимо от дня недели и праздников. Вечером в 21–30 – ребенок, школьного и тем более дошкольного возраста должен спать. Сон должен длиться примерно 8–10 часов. За это время нервная система ребенка восстанавливается от перегрузок за день. *Отдохнувший ребенок менее капризен, вспыльчив. Более склонен к обучению и познанию мира.*

2. *Чтение книг родителем перед сном.*

Вы спросите, зачем читать, когда столько информации поступает ребенку в течение дня? У него нервная система и так перегружена? А что, если ставить аудиосказку? Эти и другие вопросы возникают у родителей.

Отвечаем – до 6–8 лет ребенок думает и слышит свой внутренний голос – голосом матери, который в свою очередь влияет на эмоциональное состояние. Чтение перед сном это своеобразный ритуал, который помогает ребенку после активного дня спокойно подойти ко сну. Если ввести это ритуал с раннего возраста, то капризов перед сном можно избежать. Про обогащение словарного запаса, не говорил только – ленивый.

В слуховой коре образуются нейроны, отвечающие за пассивный словарный запас. При регулярном будировании этих нейронов образуется прочная нейронная связь. Которая, в дальнейшем даже когда человек и не думает что сказать, слова сами собой находят и подбираются по теме. Это ли не здорово!

И, конечно, в наш скоростной век, эта традиция помогает оставаться на связи со своим ребенком, появляется возможность поговорить по душам с ним, и Вам родителям становится видны его переживания, страхи, радости, фантазии.

### *3. Личная гигиена.*

Это очевидно, но поговорим ещё раз. Мойте руки перед едой и после туалета. Всем знаком этот лозунг, однако, реальность совсем другая. В детском саду и в начальной школе моют руки под присмотром взрослого, однако эта хорошая привычка сформирована далеко не у каждого. Как же сформировать эту привычку? -Только постоянным научением!

Руки нужно мыть не только перед едой, но и после прихода с улицы, после планшета, клавиатуры, домашних животных, перед туалетом и после него, и мыть не менее 30 секунд. Начинать учить гигиене лучше в игровой форме, придумав или выучив одну из чистоговорок.

А вот большое родительское заблуждение, что чистить зубы детям не обязательно. Так говорят те, кто не сталкивался с детьми, у которых все зубы с кариесом и нет ни одного здорового зуба. Если не лечить и не следить за молочными зубами, то вся инфекция через корень передается на постоянные зубы. И в момент, когда молочный зуб выпадет, постоянный зуб ребёнка будет уже с проблемой, а дальше весьма печальная перспектива – зубные протезы!

### *4. Домашние обязанности ребенка!*

Многие взрослые родители, вспоминая свое не желание в детстве выполнять родительские поручения, начинают оберегать своих детей от скандалов и негатива, которые вызывают эти поручения.

Однако без домашних обязанностей ребенок не вкладывает свою энергию в уют и комфорт дома, у него не возникает теплого отношения любви и заботы. Для человека естественно любить все-то, куда он вкладывает свое внимание,

куда приложил свои руки. Вспомните свое ощущение, когда Вы впервые покрасили забор на даче, или повесили полку в комнате или приготовили, и испекли вкусный пирог, а потом убрались на кухне! Все что сделано своими руками самое приятное для человека.

С чего начать? С простых вещей. Научите ребёнка заправлять постель, убирать тарелку со стола за собой, сложить одежду на стул, смести крошки со стола, полить цветок и насыпать корм для домашнего животного – все это может делать даже самый маленький член вашей семьи. А дальше – больше! Позволяйте детям помогать Вам, позволяйте вложить частичку своей души в свой дом.

### *5. Прогулки.*

Как ни грустно об этом говорить, но сейчас полноценные качественные прогулки родителей с детьми в большом дефиците!

Мы все спешим, дети у нас не гуляют, а перемещаются от дома до школы, от одного кружка до другого на машине. Все это в совокупности выходит приблизительно минут 30 в день, что катастрофически мало! Помимо всего прочего, наше общение с детьми в это время сводить я к набору дежурных вопросов: «Как дела? Что в школе/детском саду? Что задали? И т. д. «А ведь прогулка это весьма важный ритуал в детско-родительских отношениях. Для ребенка время, проведенное наедине с родителем бесценно, он чувствует себя важным и нужным в этот момент, любимым и единственным. Вскоре это все поможет стать ему увереннее в себе, а значит успешнее в его маленьких на наш взгляд делах.

И, конечно, с физиологической точки зрения ежедневные прогулки жизненно необходимы для полноценного детского развития. Солнечный свет вырабатывает естественный витамин Д, натуральный воздух содержит все примеси солей и органики, которая является неотъемлемой частью иммунитета ребёнка.

Как выделить в своём плотном графике место для правильной прогулки? Как изменить ситуацию? Очень просто, составить план прогулок в будни, они должны составлять 1 час, а лучше 2 часа в день. Выходные – 3 часа будет не много.

Самое главное, будьте по-настоящему включённым в процесс родителем в этот момент. Во время прогулок обсуждайте все, что видите и слышите. Устра-

ивайте фото- сессии, рассуждайте о прочитанном, увиденном, искренне интересуйтесь внутренним миром друг-друга. Другой человек всегда загадка для нас, даже если он ваш ребенок.

#### *6. Слушание музыки.*

Часто это правило игнорируется, а напрасно. Ученые проводили исследования воды, которая подвергалась воздействию музыки, классической, популярной, не стандартной и т. д. и выяснили, что состав воды молекулярный состав, меняется. При воздействии классической музыки вода становится положительно заряженной, молекулы создают правильные и четкие кристаллы. Использование такой воды способно оздоровить человека.

А наш ребенок состоит на 80% из воды и воздействие хорошей музыки на растущий мозг очень велико. Слушайте хорошую музыку.

#### *7. Научить учиться.*

Сегодня не важно, какое будет обучение у вашего ребенка, общеобразовательное, частное или дистанционное. Важно другое – умеет ли ребенок принимать новую для себя информацию, обрабатывать, формировать в навык и использовать в жизни.

Сегодня, не успевая перерабатывать тонны гигабайтов информации в условиях ограниченного времени, дети вынужденно берут только верхушки и не пытаются понять глубже. Задача родителей (и педагогов, безусловно, тоже, но все начинается в семье!), как сопровождающих взрослых, помочь ребенку разобраться в интересующей его теме.

Например, динозавры – все дети интересуются динозаврами, мы можем превратить этот интерес в глубокие знания, книги, раскраски, мультфильмы, познавательные фильмы и т. д. А самый главный секрет – это быть с ребенком рядом, самым живо интересоваться этой темой. Вез вашего интереса – увлечение ребенка быстро угаснет и больше не возникнет.

Включите в режим дня дошкольника один час чтения, каллиграфии или другую учебную деятельность, и ваши усилия будут приятно вознаграждены повышением детской познавательной активности. А когда Ваш ребенок пойдет в шко-

лу, для него уже не будут стрессом уроки и домашние задания. Он понимает, что это все уже было в его жизни, значит все идет по расписанию, все нормально.

Все вышеперечисленное это только малая часть той огромной и счастливой ступени вашей совместной жизни с ребенком, пока он маленький. В процессе воспитания вы помогаете своим детям подготовиться к взрослой самостоятельной жизни, и вырасти каждому большим человеком.

### ***Список литературы***

1. Гиппенрейтер Ю.Б. Чудеса активного слушания / Ю.Б. Гиппенрейтер. – М.: АСТ, 2014.
2. Павлов И.П. Общие типы высшей нервной деятельности животных и человека / И.П. Павлов // Психология индивидуальных различий. – М., 1982.
3. Ледлофф Ж. Как вырастить ребенка счастливым / Ж. Ледлофф. – М., 2003.
4. Бурлачук Л.Ф. Психология жизненных ситуаций / Л.Ф. Бурлачук, Е.Ю. Коржова. – М., 1980.
5. Мухина В.С. Детская психология / В.С. Мухина. – М., 1997.
6. Оклендер В. Окна в мир ребёнка. Руководство по детской психотерапии / В. Оклендер. – М., 1997.
7. Флейк-Хобсон К. Мир входящему. Развитие ребёнка и его отношения с окружающими / К. Флейк-Хобсон. – М., 1992.
8. Макаренко А.С. Лекции о воспитании детей. Избранные педагогические соч.: в 2 т. Т. 2. / А.С. Макаренко. – М., 1977.
9. Маслоу А. Самоактуализация / А. Маслоу // Психология личности. – М., 1982.
10. Зейгарник Б.В. О патологическом развитии личности / Б.В. Зейгарник // Психология личности. – М., 1982.
11. Ананьев Б.Г. Некоторые черты психологической структуры личности / Б.Г. Ананьев // Психология личности. – М., 1982.
12. Ананьев Б.Г. О проблемах современного человекознания / Б.Г. Ананьев. – М., 1977.

**Молчанова Елена Владимировна** – учитель-логопед, педагог-психолог,  
МДОУ «Д/С КВ №8», Россия, Дубовое.

---