

# ПРАВИЛА ВСЕСТОРОННЕГО РАЗВИТИЯ

Главным, для всестороннего развития ребенка является поддержка дома, в семье. Это позволяет ребёнку вырасти удовлетворенным своими достижениями и амбициями. Наша цель, как родителей, помочь ребёнку чувствовать себя компетентным и уверенно идти к своей цели.

Это имеет решающее значение для дошкольников, так как является ключевым моментом становлении личности маленького человека. Если вы хотите улучшить способности к обучению своего ребёнка, чтобы повысить его успеваемость, вам нужно запастись терпением и быть последовательным.

## **Шесть советов, которые помогут вам воспитать здорового, счастливого и уверенного в себе ребёнка:**

### **1. Поощряйте специальные навыки**

Каждый ребенок имеет уникальные дары и таланты. Эти способности могут появляться в традиционной обстановке школы, но могут стать очевидными в совсем неожиданном месте или ситуации. Вы можете танцевать с малышом дома, или показать ему несколько знакомых вам приемов карате самостоятельно, не обязательно сразу записывать малыша на дорогостоящие кружки и факультативы.

Не стоит недооценивать силу неструктурированных занятий. Догонялки во дворе, танцы в гостиной, создают возможности для интеллектуального, физического и личностного развития. Еще лучше будет, если вы найдете хобби, которое будет нравиться и вам и ребенку. Осознание того, что вы тоже стараетесь научиться чему-то новому, вдохновит вашего сына/дочь сделать то же самое.

### **2. Не недооценивайте силу похвалы**

Хвалите ребёнка за конкретную усердно проделанную работу, избегая формулировок «умный» или «талантливый». Люди с фиксированным мышлением, как правило, неохотно принимают вызовы, потому что они считают, что они могут чего-то достичь только благодаря врожденным способностям, и часто используют отговорки «ну не дано мне, не дано!» Те, у кого наблюдается рост мышления, как правило, более благосклонно реагируют на новые задачи и проблемы, потому что они всегда в преодолении трудностей видят возможность обучения новым навыкам.

Просто потому, что вам нужна тишина, когда вы что-то сосредоточено делаете, не означает, что ваш ребенок нуждается в такой же тишине, когда выполняет свою домашнюю работу. Гарвардский исследователь Говард Гарднер вывел восемь видов интеллектов.

Некоторые из которых включают музыкальные, логико-математические, лингвистические, и межличностных особенности. Фокус в том, чтобы обратить внимание на то, когда и как ваш ребёнок учится лучше всего, чтобы вы могли определить его стиль обучения. Например, если ваш ребёнок школьного возраста является визуалом, подумайте над использованием карточек при изучении таблицы умножения.

Если ваш ребёнок попадает в категорию сильного межличностного интеллекта, помогите ему увеличить его словарный запас, употребляя много описаний, больше читайте.

### 3. Чтение, чтение, чтение

Когда дело доходит до выбора в книги, которую вы хотите почитать вместе с ребёнком, не останавливайтесь на пол пути, из-за того, что кто-то считает, что читать вашему малышу еще рано. Чтение с дошкольником стимулирует развитие речи, прививает навыки чтения и становится залогом будущих успехов в школе.

Даже если ваш ребёнок еще слишком мал, чтобы понять все, что вы говорите, он будет учиться замечать ритмы речи, которые помогут ему в увеличении словарного запаса. Также было доказано, что чтение с ребенком с дошкольного возраста, помогают ребенку в эмоциональном плане. У таких деток намного меньше проблем с поведением в школе.

### 4. Ужинайте всей семьей

Не беспокойтесь, если ваши кулинарные навыки не отточены до уровня профессионализма. Во время совместного ужина ребёнок должен чему-то научиться и получить эмоциональное насыщение от разговора, а не от изысканного блюда. Вы можете обсуждать все, что случилось у вас за день. Это позволит вашему ребенку осознать семейные ценности, в частности тех, которые касаются обучения.

Исследования, проведенные Колумбийским университетом показали, что дети, которые едят по крайней мере пять раз в кругу семьи, более успешны в обучении и менее склонны к расстройствам пищеварения. Если все члены семьи не могут собраться за ужином, выберите другое время, для совместного времяпровождения — завтрак или обед, когда ваша семья может собраться вся вместе.

### 5. Соблюдайте режим сна

Соблюдение режима сна каждую ночь, предполагает исключение просмотра телепередач и пользования компьютером за пол часа до сна. Если у вашего ребенка есть мобильный телефон, забирайте его перед сном, потому что 62 процента детей, признают, что используют его после того, как родители выключают свет. В 2005 году исследователи из Тель-Авивского университета обнаружили, что уменьшение продолжительности сна всего на один час, может быть достаточно, чтобы уменьшить умственные способности ребенка почти в два раза на следующий день.

## 6. Больше обнимайтесь

Объятия ребенка снижают стресс и уменьшают напряженность. Этот контакт позволяет ребенку почувствовать себя в безопасности. Исследования детей, которые оказались без родительского тепла и поддержки, показали, что дети, которым никто не выражает свою привязанность, могут страдать от хронического стресса, который может нарушить части мозга, участвующих в фокусировке, обучении и памяти.

Нежное прикосновение другого человека может, облегчить симптомы — эмоциональные, поведенческие и физические — связанные со стрессом. Мало того, что обнимая, ваш малыш улучшит свои способности к концентрации внимания, он также поможет вам почувствовать себя на миллион долларов.

