

Как вырастить ребенка умным и добрым

Чтобы вырастить умного и доброго ребенка, нужны действенные, но простые способы. Один из них абсолютно бесплатный, и займет всего 10-15 минут в день, а главное — этот способ доступен всем.

Родители мечтают о замечательном будущем для своих детей. Мы хотим, чтобы они были умными. Так у них будут высокие шансы добиться от жизни того, чего им захочется. Мы хотим, чтобы дети были добрыми, чтобы они заботились об обществе, в котором живут. И было бы, конечно, замечательно, чтобы наши дети стали теми, кто не забывает включать у машины «поворотник» до того, как повернуть.

Задача не из легких. Особенно в моем случае: ведь я могу считать успешным тот день, когда все мои дети утром и вечером почистили зубы.

И все же именно сейчас наступает время, когда мы можем подготовить наших детей к успешным свершениям. Только сперва надо успокоить внутреннего дневального, который каждую свободную минуту орет, хватается за кубики Зайцева или натужно улыбается, — иначе о каких добрых и умных детях мы можем говорить?

Секрет воспитания умных детей

Оказывается, у нас уже есть одна волшебная родительская привычка, которая поможет нам вырастить умных и добрых детей. Эта привычка из тех, что создают цепную реакцию, влияя сразу на несколько областей жизни. Другими словами, можно сосредоточиться на одной ключевой привычке, и вы сразу почувствуете целый ряд изменений к лучшему. А главное, чтобы практиковать эту привычку, требуется всего 10-15 минут в день, и она под силу абсолютно всем.

«Именно благодаря ключевым привычкам Майкл Фелпс стал олимпийским чемпионом, и благодаря таким привычкам некоторые студенты значительно превосходят в учебе своих однокурсников. Из-за этих привычек некоторые люди, спустя годы неуспешных попыток, вдруг худеют на 20 килограммов, лучшие работают и при этом успевают домой, чтобы поужинать с детьми».

Дахигг Чарлз «Сила привычки»

Чтобы ваш ребенок был умным и добрым, вам не надо разоряться на дорогих репетиторов или дважды в день просматривать интеллектуальные передачи. Нужно только одно: **читать ребенку**. Даже если он уже умеет читать сам.



Что же нам мешает?

Родителям всегда не хватает времени.

Нужно разложить чистое белье, разрешить детский спор, приготовить здоровый ужин. Потом помочь детям с домашней работой, отогнать машину на замену масла, записаться к врачу, проверить состояние банковского счета и зашить распорвавшийся шов на любимых брюках.

И снова, и снова, и снова.

Поэтому, когда речь заходит о том, чтобы почитать вслух детям, мы отодвигаем это занятие в самый конец списка дел. В 2018 году было проведено исследование, которое показало, что только 30 процентов родителей в США читают детям вслух не меньше 15 минут в день.

Я стараюсь читать детям регулярно, но когда я в течение двух недель фиксировала, сколько книжек с картинками мы с ними прочитали, — я была поражена. Я читала детям только 6 дней из 14 — это даже не 50% времени.

Чтобы успокоить растревоженную душу, я стала докапываться до того, что именно дает нашим детям чтение. Меня волновал вопрос: если мы говорим о том, что надо растить умных детей, неужели чтение вслух правда решает эту задачу?

Когда мы читаем ребенку вслух каждый день, происходит следующее:

Ваши дети знакомятся с бесконечным разнообразием слов. Это важно, потому что есть один навык дошкольника, который важнее многих прочих. Он — индикатор успеха или провала в учебе, и это то, насколько богат словарный запас ребенка при поступлении в школу. Разумеется, ребенок и приходит в школу, чтобы узнавать новые слова, но имеющийся лексикон будет предопределять, насколько хорошо ребенок поймет все, что говорит учитель. А поскольку преподавание в начальной школе в основном ведется в устной форме, ребенок, который обладает большим словарным запасом, будет понимать все, а ребенок, у которого не такой обширный лексикон, поймет гораздо меньше».

Учебник по чтению вслух



Читая, вы в буквальном смысле **растите мозг вашего ребенка**: чем больше мы читаем детям, тем больше в их мозге появится нейронов и выстроится нейронных связей.

Вы с ребенком выходите на особую дорогу: идя по ней, он станет настоящим читателем — на всю жизнь. Чтение необходимо для учебы, и ребенок, которому не дается чтение, будет хуже справляться со школьной нагрузкой. Но у вас есть возможность дать вашему ребенку этот ключ к успеху в школе и в жизни, потому что самое главное и, по сути, единственное занятие, которое поможет ему набрать знания, необходимые для будущего жизненного успеха — читать вслух».

«Стать нацией читателей»

Исправится поведение вашего ребенка. Когда вы читаете вслух, ваш ребенок учится сосредотачиваться и обращать внимание на то, что важно, — а эти навыки обязательно помогут ребенку в школе. Чтение вслух даже может снижать агрессивное напряжение в ребенке.

Вы развиваете тесную связь с ребенком. Дети любят, когда им читают вслух, потому что вы находитесь рядом физически, возникает тесный эмоциональный контакт: «Когда мы расстаемся с детьми, самое ценное, что они вспоминают, — время, которое провели с родителями за чтением вслух». Когда об этом задумываешься, понимаешь, почему происходит именно так. Часто ли в современной жизни мы откладываем все дела, убираем телефоны и просто проводим время с нашими детьми? Если мы выстраиваем тесные связи с детьми, между нами будет эмоциональная близость, а это, пожалуй, то, к чему стремятся все родители.

Вы развиваете способность вашего ребенка к эмпатии. Когда вы читаете ребенку художественную литературу, его мозг буквально проживает все, что происходит с героями, на нейробиологическом уровне. Другими словами, вы знакомите ребенка с разными людьми и даете ему возможность во время чтения почувствовать себя на их месте. Развитие навыка эмпатии научит ребенка быть другом, который умеет сопереживать, партнером, который поймет своего партнера, даже не соглашаясь с ним, и человеком, который поможет другим в сложную минуту.

Мораль моего небольшого исследования? Всего-навсего одна привычка — чтение вслух — запускает цепную реакцию, которая приведет к ряду позитивных изменений. Если вы искали секрет воспитания умного и доброго ребенка, читайте ему вслух.

Но почему я не читала моим детям даже половину возможного времени?

8 причин, по которым мы не читаем вслух, — и как все исправить

Понимать, что читать вслух детям очень важно, и на самом деле читать вслух каждый день — «две большие разницы».

Чтобы понять, почему такая нестыковка существует в моих родительских привычках, я провела еще одно небольшое исследование и пообщалась с другими родителями. Потом — поскольку я продолжала находить все новые и новые подтверждения тому, как важно читать детям вслух ежедневно, — я решила на каждую причину «нечтения» найти несколько возможных решений, которые помогут мне и другим родителям.

1. Я занят.

Когда каждый день мы заняты родительскими обязанностями, чтение вслух детям не всегда кажется приоритетом. Это моя личная ахиллесова пята. В те дни, которые мы проводим в неспешном ритме дома, у меня нет проблемы найти время на «почитать вслух». Но когда день напряженный, наполненный делами, встречами, обязанностями, чтение вслух отодвигается на задворки.

Как это исправить:

Прикрепить привычку к другой. Подумайте, что вы обязательно делаете каждый день, и «прикрепите» чтение вслух к этой привычке. Например, ваши дети обязательно чистят зубы вечером. Установите правило «чистить зубы только после чтения». Вы можете читать детям, когда они плещутся в ванной, а если они всегда долго доедают ужин, читайте им, пока они едят.

Придумайте визуальную зацепку. Визуальные зацепки напоят вам о важном деле именно тогда, когда вы можете забыть о нем. Так, когда вы читаете ребенку перед сном, вы кладете книгу на ночной столик у постели ребенка — и не пропустите ее в следующий вечер. Или вы можете взять прозрачную, например, проволочную корзину, положить в нее лучшие книжки с картинками и поставить ее на видное место в кухне или в комнате.

Начните наблюдать и фиксировать свои наблюдения. Можно повесить специальный листок на холодильник или использовать смывающийся маркер и писать на зеркале в ванной, чтобы смотреть, как идет движение к цели. Можно ставить зеленую галочку в дни, когда вы успели почитать, и красный крестик, если чтения не было. Ваша цель — сделать цепочку отметок о чтении максимально длинной.

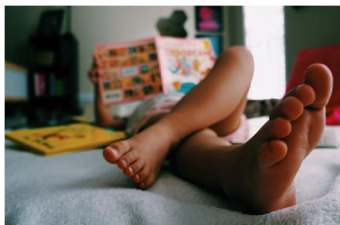
2. Мои дети уже умеют читать сами.

Когда наши дети становятся большими и могут читать сами, мы прекращаем читать им вслух. Именно это произошло со мной, когда моя старшая дочка принялась за чтение самостоятельно. Но проблема в том, что, прекратив читать детям, мы не даем им выйти на новый читательский уровень.

«Навыки чтения и слушания начинают выравниваться приблизительно в 8 классе. До этого времени дети обычно лучше слушают, чем читают сами. Поэтому ребенок может слушать и понимать более сложные и интересные истории, когда ему читают, чем когда он читает сам. Кроме эмоциональной связи, которая появляется между родителями и ребенком (или учителем и классом), вы наращиваете тот расширенный словарный запас, который будет слышать ваш ребенок; слова достигнут мозга, а ребенок успеет увидеть их в книге, если следит за чтением».

«Учебник по чтению вслух»

Другими словами, четвероклассник может слушать и понимать историю, предназначенную для более старшего возраста, до того, как прочитает ее самостоятельно. Именно так у ребенка развивается словарный запас, и в один прекрасный день ваш сын или дочь сможет прочитать сложную книгу самостоятельно.



Как это исправить:

Позже я заметила, что когда я начинаю читать младшим детям, моя старшая дочка приходит к нам, садится и слушает. Помните, что старшим детям нравится, когда им читают, даже если они в этом не признаются.

Но если у вас возник перерыв, и с тех пор, как старшие дети научились читать, вы больше не читаете им вслух, кажется странным возвращаться к этой привычке. Вот несколько идей о том, как можно все восстановить.

Попросите их рассказать вам, что они читают. Потом скажите: «О, звучит интересно! Можно я немного почитаю вслух, чтобы мы могли вместе получить удовольствие?». Предложите старшим самим выбрать книгу для семейного чтения вслух, читайте по очереди за ужином каждый вечер.

Если вы выписываете газеты или журналы и вам попалась интересная статья, спросите ребенка: «Можно, я тебе прочитаю? Я сам прочитал, и мне кажется, что тебе будет интересно».

Слушайте аудиокниги в транспорте по дороге в школу и из школы, или когда вы вместе занимаетесь домашними делами, например, раскладываете чистое белье или разгружаете посудомоечную машину.

Найдите что-нибудь забавное: стишок или короткий рассказ и предложите прочитать его. Дети любят смешные истории в любом возрасте.

Если детям задали для чтения книгу в школе, предложите почитать ее ребенку вслух.

3. Мне не нравится читать вслух.

Это бывает по двум причинам: вам не нравится книга, или вам не нравится сам процесс. Что делать в обоих случаях?

Мы еще поговорим об интересных книгах, но как быть с второй проблемой? Тут ситуация сложнее. Когда я начала читать вслух своему старшему ребенку, я сравнивала мысленно мой сравнительно монотонный, неяркий читательский стиль с недавними чтениями, на которые мы ходили в библиотеку. Библиотекарь так интересно читала, она была полна энергии, — и детям она так понравилась! Куда мне с ней тягаться?

Позже я поняла, что чтение детям вслух не связано с вашим актерским мастерством. Чтение вслух создает связь с ребенком. Вы находитесь близко друг к другу, вы испытываете похожие эмоции, и ваши дети потом будут говорить, что самое лучшее их воспоминание — это моменты, когда родители читали им вслух.

Как это исправить:

Легко справиться с первой проблемой, потому что в мире существуют тысячи детских книг и есть из чего выбрать.

Но если вам нелегко дается сам процесс чтения вслух, постарайтесь мысленно перевести акцент на то, что сейчас вы проводите время со своим ребенком и это замечательно. Например, вы можете придумать специальные названия для этого времени: «время уютной книги», «час обнимашек и книг».

Если это не помогает, попробуйте почитать книги другого жанра. Если не нравится читать книги с картинками, может быть, удастся получить удовольствие, читая стихи. Не идет поэзия? Попробуйте научно-популярную литературу. Если и это не идет, прочтите пьесы, меняя голос в зависимости от персонажа. Просто продолжайте искать, пока не найдете что-то, что будет приносить вам радость.

4. Мой ребенок не сидит на месте.



Если каждый раз, когда вы читаете, ребенок теряет интерес к происходящему и убегает заниматься чем-то еще, вам начинает казаться, что ребенку это неинтересно.

Это особенно касается активных детей, ведь слушание — приобретаемый навык. Однако если читать каждый день, дети научатся слушать. Помните, что, читая вслух, вы развиваете способность ребенка фиксировать на чем-то внимание и концентрироваться. А эти качества просто необходимы и в школе, и в жизни.

Как это исправить:

Мой третий ребенок ну очень активный, поэтому, когда она была помладше, мне приходилось включать для чтения всю свою фантазию.

Вот несколько идей.

Помогите вашему ребенку слушать — выберите книги, которые специально созданы для активных детей. Выберите интерактивные книги с открывающимися окошками, с тактильными ощущениями и дайте ребенку все открыть, потрогать и посмотреть.

Читайте, когда ребенок уже в кровати и начинает успокаиваться перед сном.

Читайте, когда можно привлечь к себе внимание, например, когда ребенок ест или купается в ванной.

Идите с ребенком в парк, сажайте на качели и читайте, качая ребенка.

Проверьте, нравится ли ребенку книга, которую вы читаете. Если ребенку нравятся динозавры, а вы читаете про грузовики, проблема может крыться в этом.

5. Я устал.

Чаще всего мы откладываем чтение до того момента, когда ребенок ложится спать, но если уложить ваших детей — весьма трудоемкий процесс, то к концу дня вы чувствуете себя полностью опустошенными (у меня ровно это и происходит). Я не хочу, чтобы меня кто-то трогал, чтобы у меня хоть что-то спрашивали, и я точно не хочу добавлять еще 20 минут к длинному и напряженному процессу укладывания.

Когда я чувствовала себя полностью разбитой, я пропускала страницы, если я знала, что этот трюк сработает (и оказалось, что я не одна такая).

Как это исправить:

Попробуйте перенести чтение на какой-то момент пораньше. Вы можете читать, когда ребенок завтракает или полдничает, или когда он ванной (если вы не измотаны к этому моменту).

Другая стратегия: вам тоже должна нравиться книга, которую вы читаете. Если вы устали читать одну и ту же книгу каждый вечер, постарайтесь начать читать книгу, которую вы любили в детстве, или что-то новенькое, о чем вы много слышали. Или — если с вашим ребенком это сработает — почитайте вслух ту книгу, которую вы сами сейчас читаете. Конечно, можно пропускать какие-то эпизоды, но, возможно, так и у вас появится возможность почитать до того, как вы сами рухнете в постель.

Те результаты чтения вслух, о которых мы говорили, появятся все равно — независимо от того, что вы читаете.

6. Все мои дети разного возраста.

Это непростая задача. Моим детям 10, 5, 3, а четвертому нет и года. Я могу читать книжки с картинками трехлетке, но таким образом выпадают старшие. Или я могу читать детскую повесть старшим, но тогда выпадают из процесса малыши.

Как это исправить:

Я поняла, что моя старшая дочка по-прежнему любит слушать хорошие детские книжки с картинками, и я слышала от других родителей, что подросткам нравится слушать хорошие книги для самых маленьких.



Но если старшему ребенку неинтересно, попробуйте читать ему увлекательные статьи из газет или журналов, когда он ест или убирается. Вы можете сказать: «О, вот послушай... тебе наверняка понравится...». И начать читать.

Еще одна идея — вы можете читать старшим, когда младшие уже спят или во время дневного сна.

Ребенок перебивает меня... на каждой странице.

Никому не нравится, когда его перебивают. Особенно тогда, когда мы делаем что-то для своего ребенка, а он перебивает нас.

Однако вопросы ребенка во время чтения — это важнейшая часть процесса слушания.

«Если вы смотрите фильм во второй раз, вы понимаете, как много нюансов ускользнуло, когда мы смотрели его впервые. То же — и даже в большей степени — происходит с детьми и книгами. Они учат сложный язык, слушая взрослый темп речи, и в таких ситуациях зачастую возникает недопонимание».

«Учебник по чтению вслух»

Как это исправить:

Если ребенок задает вопросы о сюжете, отвечайте сразу, потому что ребенок, наверное, не понял, что происходит, и поэтому задает вопрос.

Если вопрос косвенно связан с историей или вовсе о чем-то другом, попробуйте сказать: «Какой интересный вопрос! Как только дочитаем, обсудим».

8. Читать сто раз одно и то же скучно.

Это правда. Это чистая правда.

К сожалению, именно многократное чтение одной и той же книги нужно нашим детям, чтобы хорошо учиться. Они слушают снова и снова одни и те же слова, и таким образом закрепляется их словарный запас. Кроме того, повторное чтение помогает обнаружить, что было непонятно, и разъяснить это.

Как это исправить:

Попробуйте такие идеи.

Если вы уже возненавидели эту книгу, постарайтесь от нее избавиться. Или хотя бы спрятать ее на время. Если вы будете сквозь зубы цедить слова книги, которую вы терпеть не можете, вашему ребенку это не принесет никакой пользы. Лучше потратить 15 минут и прочитать то, от чего вы получите удовольствие, чем не читать ничего, потому что вы не любите конкретную книгу. Найдите то, что вам нравится, уберите подальше списки рекомендованной литературы. Если книга вам нравится, но вы не хотите читать ее 72 раза в день, придумайте правило. Например, если два раза за день читаю одну и ту же книгу, дети знают, что больше эту книгу сегодня мы не открываем. Нет ничего страшного в том, чтобы создать границы, если таким образом чтение вслух станет удовольствием для всех участников процесса.

Постарайтесь сохранять новизну, даже читая книгу снова и снова. Читайте ее с необычными интонациями. Читайте и маршируйте — и предложите детям сделать то же самое. Читайте, лежа на диване и забросив ноги на стену. Если вы сомневаетесь в том, что ваша голова сохранит ясность, включайте творчество.

Почаще ходите в библиотеку за новыми книгами. Если у вас будет постоянный приток новых книг, из которых можно выбирать, дети меньше будут требовать перечитывать одну и ту же книгу. Плюс: когда надо сдавать книги в библиотеку, вы их сдаете, и больше не надо их перечитывать!

Еще один способ сделать чтение вслух интереснее — превратить процесс в игру. И я специально придумала «задачи для всей семьи» которые вы можете распечатать и начать выполнять уже сейчас. Это понравится и вам, и вашим детям.

ВСЛУХ ВСЕЙ СЕМЬЕЙ — ЗАДАЧИ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

ЧИТАЕМ ВВЕРХ ТОРМАШКАМИ	ЧИТАЕМ ПРИ СВЕТЕ ФОНАРИКА	ЧИТАЕМ ЗА ЕДОЙ	СЛУШАЕМ АУДИОКНИГУ В МАШИНЕ	ЧИТАЕМ В ПИЖАМЕ
ИДЕМ НА КНИЖНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ	ЧИТАЕМ СМЕШНЫМ ГОЛОСОМ	ЧИТАЕМ НА УЛИЦЕ	ЧИТАЕМ ВО ВРЕМЯ КУПАНИЯ	ЧИТАЕМ В СВОЕЙ СНЕЖНОЙ КРЕПОСТИ
ЧИТАЕМ, КОГДА ГОТОВИМ УЖИН	СПЕЦИАЛЬНО ЛОЖИМСЯ ПОПОЗЖЕ, ЧТОБЫ ПОЧИТАТЬ	ЧИТАЕМ В БИБЛИОТЕКЕ	ЧИТАЕМ, КОГДА НАМ ХОРОШО	ЧИТАЕМ КНИГУ ЗА ОДИН РАЗ
ЧИТАЕМ В УДОБНОМ КРЕСЛЕ	ЧИТАЕМ В ПАРКЕ	ЧИТАЕМ ПО ТЕЛЕФОНУ	ЧИТАЕМ, СИДЯ НА ПОЛУ	ЧИТАЕМ, ПОКА ИДЕТ СТРОИТЕЛЬСТВО ИЗ ЛЕГО
СЛУШАЕМ АУДИОКНИГУ, НАВОДЯ ПОРЯДОК В КОМНАТЕ	ЧИТАЕМ, КОГДА НАМ ГРУСТНО	ЧИТАЕМ ПЕРЕД СНОМ	ЧИТАЕМ ВО ВРЕМЯ ПИКНИКА	ЗАБИРАЕМСЯ В КРОВАТЬ РОДИТЕЛЕЙ И ЧИТАЕМ
ЧИТАЕМ ПОД ДЕРЕВОМ	ЧИТАЕМ В КОМНАТЕ, ГДЕ МЫ НИКОГДА НЕ ЧИТАЛИ	ЧИТАЕМ, ПОКА ЖДЕМ КОГО-ТО	ЧИТАЕМ ПЕРЕД ТЕМ, КАК ВКЛЮЧИТЬ ТЕЛЕВИЗОР	ПРОСИМ НАМ ПОЧИТАТЬ КОГО-ТО НОВОГО

Кроме того, вы можете распечатать «лист задач» и всей семьей выполнять эти задачи.

Распечатайте эту таблицу и повесьте ее на видном месте, например, на холодильнике или на стене — это будет ваша ежедневная «напоминалка». Попробуйте каждый день выполнять новую задачку. Но если не получится сделать все за 30 дней, не расстраивайтесь. Каждый день, в который вы нашли время для чтения вслух, — это маленькая победа.

Источник: Как вырастить ребенка умным и добрым | Матроны.RU

<https://www.matrony.ru/kak-vyirastit-rebenka-umnyim-i-dobryim/>