**4 правила для родителей,**

**которые помогают детям добиться успеха**

* Работайте над собой

Это, возможно, самое важное. Хотите иметь счастливых детей? Тогда не забудьте сами жить с радостью. У счастливых родителей счастливые дети, а депрессия у родителей вызывает проблемы с поведением у детей. И дело не в генетике. А в чем? Прежде всего в соотношении работы и личной жизни.

В одном опросе, где участвовала тысяча семей, детей спрашивали: «Если бы мы могли исполнить одно твое желание насчет родителей, чего бы тебе хотелось?» Большинство родителей полагали, что их дети попросят больше проводить с ними времени. Но нет: на первом месте оказалось желание детей, чтобы их родители поменьше уставали и поменьше напрягались.

Ваш стресс — не только ваш стресс. Исследования показывают, что стресс у родителей ослабляет интеллект детей, истощает их иммунную систему, повышает у них риск ожирения, психических заболеваний, диабета, аллергии, даже ухудшения зубов. Да, вы образец для подражания. Семеро из десяти молодых людей регулярно сравнивают себя с родителями в плане карьеры или отношений. Поэтому первый шаг в заботе о детях — это позаботиться о себе.

* Автономия

Дети расцветают, когда у них есть пространство быть индивидами. Детям живется лучше, когда они сами могут составлять планы или хотя бы их слово что-то значит. Даже имеет смысл, чтобы они сами выбирали себе наказания. Это повышает мотивацию следовать правилам. Ученые Калифорнийского университета и других учреждений выяснили, что у детей, которые сами планируют свое время, ставят задачи на неделю и оценивают свою работу, развивается префронтальная кора и другие участки мозга, которые помогают более эффективному когнитивному контролю над их жизнью. Эти так называемые управленческие навыки помогают детям дисциплинировать себя, избегать отвлекающих факторов, взвешивать за и против. Сами выбирая вознаграждение, дети более мотивированы добиваться результата. А каким детям больше нравится ходить в школу? Тем, которые сами выбирают себе внеклассные занятия. И не нужно слишком нагружать детей конкретными занятиями и ввязываться в каждый момент их жизни.

* Коммуникация

По данным исследований, в основном за семейным ужином говорят слова вроде «Убери локти со стола» или «Пожалуйста, передай кетчуп». Как лучше воспользоваться этим временем? Первое, нужно помнить, что родители говорят за столом две трети всего времени. И это проблема. Так что ваша первая цель перевернуть это соотношение, пусть больше говорят дети. Второе — стоит каждый день учить своих детей какому-нибудь новому слову. Масса исследований подтверждают, что одна из главных детерминант успеха в школе — это словарный запас. А еще – разговаривать о том, что это значит — быть частью вашей семьи, каковы ваши семейные ценности. Фактически — выработать семейную стратегию. «Сядьте и скажите: вот десять наших главных ценностей. Вот такой семьей мы хотим быть. Мы хотим быть семьей, которая не ссорится все время. Или мы хотим быть семьей, которая ходит в походы. И так далее».

Исследования Университета Эмори показывают, что дети, которые знают больше об истории своей семьи, лучше уверены, что могут контролировать мир вокруг себя, демонстрируют больше уверенности в себе. У вас вообще нет семейного ужина? Стоит начать. Недавние исследования показывают, что дети, которые ужинают вместе с родителями, с меньшей вероятностью начинают пить, курить, употреблять наркотики, беременеют, кончают самоубийством или страдают расстройством питания.

Другие исследования показывают, что у детей, которым нравится есть вместе с родителями, больше словарный запас, лучше манеры, здоровее питание и выше самооценка. Масштабное исследование Мичиганского университета показало, что продолжительность времени за домашним столом – главный предиктор академических успехов и отсутствия проблем с поведением. Это не вписывается в ваш семейный график? Не обязательно речь об ужине. И не обязательно каждый вечер. Как показывает исследование Колумбийского университета, даже один раз в неделю — это уже что-то меняет. А что насчет ссор за столом? Это неплохо. Конфликт с подростками в умеренных пределах помогает им лучше адаптироваться в жизни. Это лучше, чем отсутствие конфликтов или частые конфликты. Больше споров значит меньше лжи. Споры — это противоположность лжи, это способ для ребенка не лгать.

* Сообщество

Масса исследований говорят, что религиозные семьи счастливее. Почему? А потому, что религиозное сообщество обеспечивает семье друзей. То, какую религию вы практикуете или то, насколько близко чувствуете себя к богу, не влияет на уровень вашей удовлетворенности жизнью. Важно лишь число друзей, которые у вас есть в вашем религиозном сообществе. Десять — волшебное число: если у вас есть столько друзей, вы будете счастливее.

А что влияет на ваших детей сильнее вас? Их сверстники. Мы часто говорим о давлении коллектива, но исследования показывают, что чаще этот эффект позитивный. Дети, которые чувствовали себя уязвимыми к давлению коллектива, как оказалось, получают отличные оценки, хорошо справляются в старшей школе и поступают в университет. Впоследствии у них отличные отношения с лучшими друзьями, партнерами и родителями. С одной стороны, давление коллектива подталкивает детей к рискованному поведению, но с другой — вынуждает добиваться лучших результатов в школе, повышает их внимание к мнению учителей и родителей и к мнению общества в целом. А у тех, кто продемонстрировал неуязвимость к давлению коллектива, оценки были ниже. Их мотивация к учебе была недостаточно сильна, потому что им было все равно, что думают окружающие.

Кроме того, детям нужны не только родители. Исследования показывают, что присутствие взрослого, которому дети доверяют (не родителя), повышает ощущение поддержки и удовлетворенность жизнью более чем на 30%. И если выбирать, кто этот взрослый, то масса исследований показывает: лучше всего, чтобы это была бабушка. Дети, которые проводят время с бабушками и дедушками, более склонны к сотрудничеству и состраданию, лучше справляются со школой, их больше заботит жизнь других людей.

И последнее

Любовь.

Недостаточно просто направлять, защищать, укреплять. Дети на 47% более склонны чувствовать близость к тем, кто регулярно демонстрирует им свою привязанность. Они — новое поколение. У них есть шанс стать лучше нас, так дайте им этот шанс.