**Як створити передумови для щастя дітей**

*Поради батькам про виховання дітей, підтверджені науковими дослідженнями*



Існує безліч способів виховання щасливих, гармонійних і врівноважених дітей, але є кілька найважливіших порад, на які варто звернути особливу увагу. Далі у статті пропонуються десять підтверджених науковими дослідженнями порад про правильне виховання – від створення веселої атмосфери в родині до необхідності відпускати дітей у доросле життя.

**Смійтеся! Жарти допомагають**

Розслабтесь! Дослідження підтверджують, що коли ви жартуєте з малюком ясельного віку, це налаштовує його на соціальний успіх. Коли батьки жартують, бавляться і прикидаються, вони озброюють маленьких дітей інструментами для розвитку творчого мислення, [вміння заводити друзів](https://childdevelop.com.ua/articles/upbring/790/) і протистояти стресам. Тому не соромтеся грати роль блазня – діти будуть вам тільки вдячні і зараз, і через роки.

**Будьте позитивними**

У цьому немає нічого дивного: батьки, які проявляють [негативні емоції](https://childdevelop.com.ua/articles/upbring/136/) у ставленні до немовлят або грубо поводяться з ними, ризикують виростити агресивних вихованців дитсадка. Це погано, тому що [агресивна поведінка](https://childdevelop.com.ua/articles/conflict/27/) дитини у віці п'яти років призводить до агресії в подальшому (дорослому) житті, навіть у ставленні до майбутніх романтичних партнерів. Тому як тільки ви зрозумієте, що перебуваєте в циклі «злий батько – сердита дитина – ще більш злий батько», відразу ж спробуйте розірвати це хибне коло. Це зменшить кількість ваших проблем у довгостроковій перспективі.

**Виховуйте в дітей співчуття до самих себе**

Не секрет, що батьки відчувають почуття провини, це їх внутрішня й досить складна робота над самими собою, проте остерігайтесь, щоб вона не набула небезпечних форм й не відбилась на дітях! Дослідження доводять, що співчуття до самого себе – це життєво важлива навичка, яка допомагає людям зберігати життєздатність у будь-яких обставинах. Самоспівчуття полягає в самоусвідомленні, здатності контролювати власні думки й емоції, не захоплюючись ними й не пригнічуючи їх, а також в людяності, [емпатії](https://childdevelop.com.ua/articles/upbring/589/%22%20%5Ct%20%22_blank), співчутті до страждань інших людей і доброму ставленні до самого себе – визнанні власних труднощів і рішучості боротися з ними. Батьки можуть стати милосердними до самих себе, наприклад, тоді, коли вони справляються із труднощами при вихованні дітей. Так вони подадуть приклад самоспівчуття.

**Відпускайте дітей**

Коли діти вилітають із гнізда, дослідження радять не утримувати їх. Студент-першокурсник, батьки якого нависають над ним і постійно втручаються в його життя, швидше за все, стане тривожним, сором'язливим і менш відкритим до нових вражень, на відміну від його однолітків з більш спокійними мамами й татами. Це не означає, що коли вашому сину виповниться сімнадцять-вісімнадцять років, ви повинні просто забути про нього, але якщо ви вирішите сперечатись із професорами й викладачами своєї дитини з приводу її оцінок, вам, швидше за все, слід кинути це й відступити.

**Дбайте про свій шлюб**

Не дозволяйте вашим взаєминам з чоловіком відійти на другий план після народження дитини. Згідно з дослідженнями, нестабільність у сім'ї, наприклад, загроза [розлучення батьків](https://childdevelop.com.ua/articles/psychology/985/) у той період, коли дитина ще у віці немовляти, може призвести до проблем зі сном у малюка в ясельному віці. Дослідження виявили: якщо сімейні неприємності відбуваються, коли малюку дев'ять місяців, вони призводять до проблем зі сном у дитини у віці півтора року. Отже, проблеми в родині приводять до стресу, а стрес стає причиною проблем зі сном. Звісно, не лише зі сном.

**Слідкуйте за своїм психологічним і психічним здоров'ям**

Якщо вам здається, що ви перебуваєте у стані депресії, зверніться по допомогу – заради самого себе й заради вашої дитини. Дослідження показує, що для матерів у стані депресії виховання дітей стає немов постійна боротьба; вони часто слабо реагують навіть на плач своєї маленької дитини. [Негативний стиль виховання](https://childdevelop.com.ua/articles/upbring/262/) депресивних матерів може також сприяти підвищенню рівня стресу в їхніх дітей. За даними дослідження, діти, яких виховували матері в такому стані, легше піддавалися стресам у дошкільному віці. Результати досліджень здаються похмурими, але самі дослідники налаштовані оптимістично: [позитивного стилю виховання](https://childdevelop.com.ua/articles/upbring/261/) можна навчитися, навіть якщо мама або тато борються із власними проблемами психічного здоров'я.

**Мами, проявляйте доброту до своїх синів**

Згідно з дослідженнями, близькі стосунки з матір'ю допомагають запобігати неконтрольованим емоційним спалахам у хлопчиків. Як визначили дослідження, теплі, близькі стосунки з мамою важливі для запобігання поведінкових проблем у синів навіть більше, ніж у дочок. Результати досліджень підкреслюють необхідність «безпечної близькості» між дітьми й батьками, при якій мами й тата є для дітей «безпечною зоною», перш ніж ті вийдуть у великий світ.

Зв'язок з мамою в дитинстві допомагає розвивати більш теплі романтичні стосунки. Це було доведено ще одним дослідженням, яке також продемонструвало, що близькі стосунки з матір'ю в ранньому підлітковому віці (у чотирнадцять років) сприяли розвитку більш якісних романтичних взаємин у молодому віці. Взаємини між батьками й дітьми надзвичайно важливі, вони допомагають розвинути здатність людини будувати успішні стосунки в дорослому віці, адже батьки – це наш приклад для наслідування. Тому якщо діти не відчувають близькості з батьками, вони навряд чи винесуть щось позитивне й корисне з цих взаємин.

**Не переймайтесь із приводу помірних проявів зухвалості**

Поведінка підлітків, які сперечаються з батьками, може суттєво дратувати, але їх аргументація свідчить про здатність протистояти сильному тиску однолітків поза домом. Інакше кажучи, автономія вдома сприяє автономії серед друзів.

Однак не варто хвилюватись: дослідження не знайшли підтверджень того факту, що діти повинні розвивати певне протистояння з батьками. Насправді, тісний зв'язок між підлітками й матерями також свідчить про меншу міру поступливості дитини тиску однолітків. Підлітки повинні практикувати вміння постояти за себе, але вони також потребують підтримки своїх батьків.

**Не прагніть до досконалості**

Ніхто не досконалий, тому не картайте себе недосяжними стандартами успіху у вихованні дітей. За даними дослідження, молоді батьки, які вважають, що суспільство очікує від них досконалості, частіше відчувають стрес і менш упевнені у своїх батьківських навичках. Воно й не дивно! Намагайтесь не звертати уваги на тиск інших людей, і ви станете більш спокійними батьками.

**Останнє, але не менш важливе, – знайте особливості своїх дітей**

Кожний думає, що він знає кращий спосіб виховання дитини. Але виявляється, що не існує універсальних методів виховання, які підходили б усім і кожному. Дослідження показують, що насправді діти, чиї батьки приводять свій стиль виховання у відповідність з індивідуальними особливостями особистості дитини, відчувають удвічі менше тривог і депресій, ніж їх однолітки з більш суворими батьками. З одного боку, деяким дітям, особливо тим, кому важко керувати своїми емоціями, може знадобитись додаткова допомога мами й тата. З іншого – батьки можуть мимоволі нашкодити добре пристосованим до життя дітям своєю [надмірною опікою](https://childdevelop.com.ua/articles/upbring/217/). Важливо втручатись тоді, коли дитині це дійсно необхідно.