

7 привычек, которые помогут воспитать здорового и счастливого ребенка

Счастливый и здоровый ребенок — лучшая награда для родителя. Сегодня хотим рассказать вам о 7 семейных привычках, которые помогут и детям, и родителям чувствовать себя отлично и жить радостно.

1. Развивайте эмоциональный интеллект

Именно родители играют определяющую роль в развитии эмоционального интеллекта ребенка — роль, которая потребует от них терпения, сочувствия и выдержки. Всем нам хорошо известно, как трудно сохранять спокойствие и оказывать поддержку ребенку, когда тот бьется в истерику, — это, пожалуй, самое сложное в отношениях детей и родителей. Такие минуты эмоционального накала — настоящее испытание для нашей собственной способности контролировать эмоции и управлять ими.

Однако обсуждение эмоций в семье учит детей, что иметь чувства нормально. Дети также учатся «опознавать» эмоции, управлять ими и преодолевать их под контролем взрослых.



Учите малышек с детства принимать и обозначать разные эмоции. [Источник](#)

Когда мы проявляем эмпатию и принимаем эмоции детей, те учатся выражать и принимать свои чувства и легче преодолевают негативные эмоции. Устанавливайте границы, чтобы обеспечить безопасность ребенка, но исходя из уважения к нему и добрых побуждений. Не ограничивайте

ребенка чрезмерно, не запрещайте все подряд: это вызовет сопротивление и недовольство.

2. Ешьте вместе

Хотя хаотичный образ жизни современных семей делает совместные приемы пищи редкими, ваше присутствие за столом дает гораздо больше, чем просто компанию.

Дети копируют то, как их родители выбирают еду, вслед за родителями пробуют что-то новое и учатся распознавать чувство голода или насыщения, чтобы вовремя остановиться.

Чем чаще ваша семья ест вместе, тем больше возможностей у ваших детей сформировать здоровое отношение к еде и собственному телу. Более того, ритуалы совместной еды способствуют гармоничному развитию детей.



Старайтесь почаще устраивать семейные трапезы. [Источник](#)

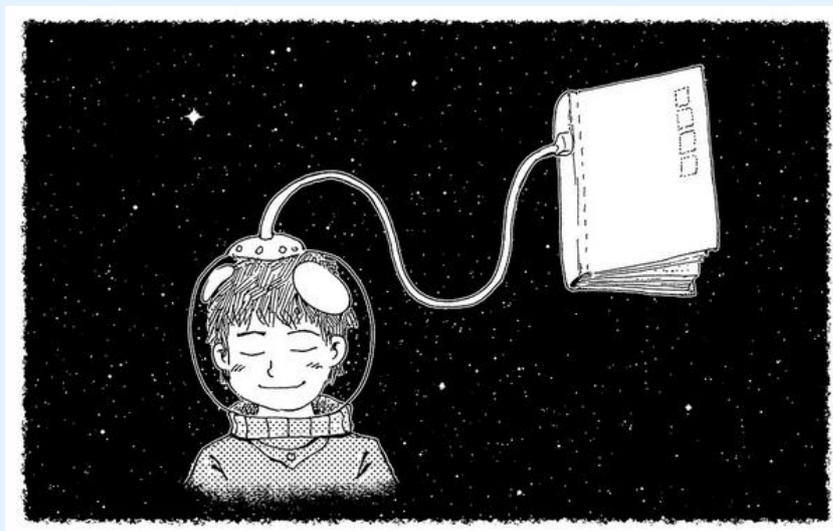
Исследования показывают, что подростки, которые часто едят вместе с семьей, реже употребляют наркотики, проявляют жестокость и страдают депрессией и расстройствам питания.

3. Любите книги

Чтение перед сном — старая добрая традиция, которая у большинства из нас вызывает теплые воспоминания. Чтение снижает стресс, а значит, помогает расслабиться перед сном. И даже когда ребенок научился читать самостоятельно, не стоит прекращать замечательные вечерние чтения. Всем детям, и малышам, и даже подросткам, нравится, когда им читают.

Да и плюсы такого времяпрепровождения очевидны. В отличие от просмотра телевизора или видео, чтение — это процесс, активирующий

нейронные связи в мозге, а значит, делающий нас умнее. В ходе одного исследования ученые сканировали мозг детей в возрасте от трех до пяти лет, пока те слушали аудиозапись книги, и обнаружили активность в нескольких областях левой части мозга. И активность эта была выше у тех детей, в чьих семьях чтению уделялось большее внимание.



Чтение перед сном очень полезно детям всех возрастов. [Источник](#)

Читая своим детям, обеспечивая им доступ к книгам и различной литературе, вы способствуете развитию нейронных связей в их мозге, что ведет к улучшению навыков понимания, расширению словарного запаса и лучшему владению языком.

4. Двигайтесь

Сейчас как никогда детям необходимы физические упражнения, поскольку, по утверждению экспертов, сегодняшнее поколение ведет самый малоподвижный образ жизни в истории. Однако огромное влияние на эту статистику оказывают и родители. Исследования выявили: вероятность того, что у родителей, которые поощряют физическую активность и сами занимаются спортом, дети также будут вести активный образ жизни, повышается в шесть раз. Особенно ярким примером служат мамы, которые занимаются спортом.



Любая физическая активность помогает быть здоровее и счастливее. [Источник](#)

Совместные физические упражнения помогают детям развить здоровые привычки, которые сохраняются и во взрослой жизни. Это также может послужить отличной мотивацией для родителей, которым сложно найти время для физических упражнений: нравится нам это или нет, дети перенимают наши пристрастия и увлечения.

5. Улыбайтесь

Вот вам повод улыбаться чаще: масса исследований показывает, что люди, которые часто улыбаются, имеют больше друзей, ведут более яркую жизнь и чувствуют себя счастливее, говорит доктор Мэтью Гертенштейн, доцент кафедры психологии и руководитель лаборатории осознания и эмоций Университета Депоу.

Дело в том, что мимика не только отражает наше внутреннее состояние, но и демонстрирует окружающим, что мы собой представляем.



Улыбайтесь чаще, чтобы быть счастливее. [Источник](#)

Одно из недавних исследований Гертенштейна: он изучил старые фотографии выпускников и выявил связь между интенсивностью улыбки и качеством отношений. Те, кто на фотографии улыбался слабее, в пять раз чаще разводились.

6. Спите

Качественный сон очень важен для здоровья и долголетия членов вашей семьи. Во время сна иммунная система восстанавливает и омолаживает тело. Во время сна также идут процессы, регулирующие эмоции, настроение и поведение. Активность мозга во время сна даже выше, чем во время бодрствования.

Одна бессонная ночь снижает иммунные реакции и способствует воспалительным процессам.

РЕКОМЕНДОВАННОЕ КОЛИЧЕСТВО СНА		
Возраст	Рекомендованное количество сна в сутки, часов	Критическое количество сна в сутки, часов
0–3 месяца	14–17	<11 >19
4–11 месяцев	12–15	<10 >18
1–2 года	11–14	<9 >16
3–5 лет	10–13	<8 >14
6–13 лет	9–11	<7 >12
14–17 лет	8–10	<7 >11
18–25 лет	7–9	<6 >11
26–64 года	7–9	<6 >10
>65 лет	7–8	<5 >9

Таблица из книги «Одна привычка в неделю для всей семьи».

Исследования показывают, что недостаток сна не только вызывает сонливость и вялость у детей, но и является причиной проблем с вниманием, самоконтролем, поведением и успеваемостью в школе. У недосыпающих детей также более вероятно развитие тревожности и депрессии в будущем.

Нехватка сна отражается и на физическом здоровье. Она может стать причиной набора веса, ослабить метаболизм и иммунные функции организма.

Сделать здоровый сон частью жизни — задача, напрямую связанная с родительским авторитетом.

7. Слушайте музыку

Музыка — это универсальный язык. Она исцеляет и наполняет нас, снижает стресс и тревожность. Научно доказано, что музыка снижает возбуждение, повышая активность опиоидных рецепторов в крови.



Музыка помогает детям быть спокойнее и лучше развиваться. [Источник](#)

У детей прослушивание музыки развивает языковые и когнитивные навыки. Во время одного эксперимента девятимесячные малыши проходили через ряд повторяющихся игровых сессий, как с музыкой (например, вальсами), так и в тишине. Через четыре недели (по окончании двенадцати сессий) выяснилось, что у детей, которые слушали музыку, укрепились нейронные связи, отвечающие не только за восприятие мелодий, но и за понимание речи.

По материалам книг «Лучше с каждым днем. 365 полезных привычек», «Одна привычка в неделю для всей семьи».