**8 научных фактов о воспитании детей**



**Чрезмерная опека вызывает у детей депрессию**

Несмотря на важность родительской заботы, ею нельзя злоупотреблять. Особенно когда дети становятся взрослыми.

Авторы исследования, опубликованного в издании Journal of Child and Family Studies, опросили 297 студентов старших курсов насчёт поведения их родителей и реакции на него. В результате учёные связали чрезмерную опеку с высокой склонностью к депрессии среди студентов, а также с заниженным уровнем их самостоятельности и способности адаптироваться к жизни.

Родители должны понимать, насколько их вмешательство уместно на конкретном этапе детского развития. Им следует менять подход, если дети чувствуют излишнюю заботу.

**Жёсткая дисциплина травмирует психику ребёнка**

По статистике в 90% семей родители хотя бы раз повышали голос на ребёнка. Вместо того чтобы образумить его, этот метод может усугубить проблему.

Согласно исследованию, опубликованному в журнале Child Development, авторы которого наблюдали за 967 семьями с 13-летними детьми, строгая словесная дисциплина ухудшила поведение подростков и привела к развитию у них депрессии. Такая ситуация наблюдалась, даже если в целом родители состояли в близких отношениях с детьми.

Ошибочно полагать, что тесная связь с ребёнком снимает последствия строгой дисциплины (будто он понимает, что его ругают любя). На самом деле родительская любовь не смягчает эффект от словесных наказаний, и при любых условиях они наносят вред.

**Регулярный сон играет важную роль в формировании детского мозга**

Чтобы изучить влияние сна на когнитивные функции мозга, учёные из Университетского колледжа Лондона (Англия) в течение пяти лет наблюдали за 11 000 детей, возраст которых в начале исследования составлял три года. Специалисты пришли к выводу, что существует связь между нерегулярным сном в трёхлетнем возрасте и снижением способностей к чтению, математике и пространственному мышлению у детей обоих полов. Предположительно, в этом возрасте наступает важный этап когнитивного развития.

Режим регулярного сна имеет важное значение для детского развития. Чем раньше ребёнок начинает его соблюдать, тем лучше для умственных показателей.

**Совместное выполнение работ по дому создаёт здоровую семейную атмосферу**

Авторы исследования, опубликованного в издании Journal of Family Issues, пришли к выводу, что равномерное распределение домашних обязанностей повышает удовлетворённость членов семьи совместными отношениями. Причём положительное восприятие растёт, если члены семьи занимаются работой по дому одновременно. Это создаёт комфортные условия для психики ребёнка.

**Злоупотребление телевизором снижает умственные способности ребёнка**

Американская академия педиатрии рекомендует ограничивать просмотр телевидения двумя часами в день для детей от двух до пяти лет и не допускать к экрану в более раннем возрасте.

Исследование Монреальского университета (Канада), в котором приняли участие 2 000 детей, показало, что злоупотреблявшие телевизором дети к пяти годам имели меньший словарный запас и менее развитые математические и моторные навыки.

**Физические упражнения повышают детскую успеваемость**

Занятия физкультурой — отличный способ улучшить производительность мозга. Помимо прочих научных работ, это подтверждает исследование Университета Данди (Шотландия). Наблюдая за 11-летними детьми, учёные обнаружили положительное влияние физических упражнений на успеваемость по математике, английскому языку и другим школьным предметам. Что интересно, у девочек этот эффект проявлялся сильнее.

**Избыточная забота о детях вредит психике матери**

Некоторым женщинам воспитание ребёнка приносит больше стресса, чем работа. Но как это можно соотнести с выводами учёных о том, что дети делают нас счастливее? Всё дело в отношении к материнству. Если женщина злоупотребляет опекой, она может нанести себе вред.

Исследование, опубликованное в журнале Journal of Child and Family Studies, содержит результаты наблюдений за 181 матерью с детьми до пяти лет. Женщины, которые относятся к детям с фанатизмом и считают себя более важными родителями, чем отцы, чаще страдают от депрессии и меньше удовлетворены жизнью.

Любите своих детей, но делайте это правильно.

**Наличие общих родителей не делает детей похожими личностями**

Многодетные родители могут замечать любопытную особенность: их дети часто имеют очень разные характеры. Согласно исследованию, опубликованному в журнале Behavioral and Brain Sciences, у личностей родных братьев и/или сестёр не больше общего, чем у абсолютно чужих друг другу незнакомцев.

Этот вывод может выглядеть странно, если учитывать, что значительная часть генетического кода у детей от общих родителей идентична. Но на формирование личности в бо́льшей степени влияет окружение. Так, братья и сёстры имеют разные отношения с близкими, друзьями, одноклассниками и так далее. Эти различия и определяют характер детей.

Следовательно, методы воспитания, которые отлично подходят одному ребёнку в семье, могут совсем не работать для другого. Поэтому очень важно искать индивидуальный подход.