

# Что у него в голове? Простые эксперименты, которые помогут родителям понять своего ребенка

**Автор:**

Эмбер Анковски

Что у него в голове? Простые эксперименты, которые помогут родителям понять своего ребенка

Энди Анковски

Эмбер Анковски

О том, как развиваются дети и как их воспитывать, написаны тысячи книг. Но ничто не сравнится с собственными наблюдениями и выводами, особенно если они сделаны вовремя. С этой книгой вы можете воспроизвести дома классические эксперименты из области детской психологии, которые помогают понять, как мыслит ваш малыш – начиная с младенчества и до семи лет. Результаты таких экспериментов имеют самое что ни на есть практическое значение: теперь вы сможете избежать детских истерик, уменьшить потребление сладкого, дать старт развитию памяти и ответственности. А кроме того, вы получите ни с чем не сравнимое удовольствие исследователя.

На русском языке публикуется впервые.

Эмбер Анковски, Энди Анковски

Что у него в голове? Простые эксперименты, которые помогут родителям понять своего ребенка

Amber Ankowski and Andy Ankowski

Think Like a Baby

33 Simple Research Experiments You Can Do at Home to Better Understand Your Child's Developing Mind

Издано с разрешения Susan Schulman A Literary Agency and Chicago Review Press through P. & R. Permissions & Rights Ltd., Riga Fereou street No. 2, Limassol Center, Block B, Office No. 509, Limassol 3095, Cyprus working in conjunction with Prava i Prevodi

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»

© Amber Ankowski and Andy Ankowski, 2015

© Издание на русском языке, перевод на русский язык, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2016

\* \* \*

Сэмми и Фредди – нашим любимым подопытным морским свинкам

Введение

Не важно, сколько вы прочли книг, посмотрели видео и посетили курсов, посвященных воспитанию детей, прежде чем ваш малыш появился на свет. Рано или поздно этот момент неизбежно наступает.

Вначале у вас перехватывает дыхание. Потом глаза лезут на лоб, сердце падает куда-то в живот, а в голове вертится только одна мысль: «И как на это реагировать?»

Когда этот момент настанет в вашей жизни (поверьте, это обязательно случится), вы решите, что вы, наверное, плохой родитель. Но ведь вы же не знаете точно, как заботиться о своем малыше. Вы не видите, что происходит в его крошечной и такой любимой головке. Вы даже о содержимом его подгузника не догадались бы, не будь у него волшебной полоски, меняющей цвет.

Почему так трудно понимать своих детей? Как узнать их лучше? Можно ли избежать стресса, вызванного безуспешными попытками представить себя в этом возрасте?

В этом вам поможет книга, которую вы держите в руках, и лежащие в ее основе научные исследования.

Психологи, изучающие процессы мышления, обучения и развития мозга, знают: если бы родители могли заглянуть в головы своих детей, у них было бы гораздо больше шансов определить, чего те хотят, и дать им это. Им известно, что узнать мысли ребенка гораздо труднее, чем взрослого. Новорожденного нельзя даже спросить, о чем он думает. А когда малыш подрастет и начнет разговаривать, мы тратим время не столько на обсуждение деталей его мыслительного процесса, сколько на попытки расшифровать его восхитительно неправильное произношение. Ядиги? Это ягоды. Кампутоб? Компьютер, естественно.

И как же исследователям удастся понять, что происходит в мозге ребенка? Ответ можно найти в любом школьном учебнике: с помощью экспериментов.

Если вы забыли то, чему вас учили в школе, прочтите краткое пояснение. По сути эксперимент – тщательно спланированная проверка гипотезы, призванная ее подтвердить или опровергнуть. Что такое гипотеза? Предположение о том,

что произойдет в результате эксперимента. Предположим, вас интересует, как растут растения. Ваша гипотеза такова: удобрения ускоряют их рост. В качестве эксперимента вы сажаете два одинаковых семечка в два одинаковых горшка, ставите их на одно окно и поливаете ежедневно одинаковым количеством воды. Разница только в том, что в один горшок вы добавляете удобрения. В течение следующих недель вы сможете наблюдать и измерять, как быстро растут ваши «питомцы», и подтвердить или опровергнуть свою гипотезу.

(Раскроем секрет: с удобрением растение растет быстрее. Кто бы мог подумать!)

Эксперименты помогли людям сделать множество важных открытий: найти лекарство от полиомиелита, полететь в космос и обнаружить тот поразительный факт, что жареная курятина и вафли удивительно хорошо сочетаются друг с другом.

А еще именно благодаря им мы знаем всё то, что знаем о развитии детей. Каждый день тысячи исследователей во всем мире готовят, проводят и оценивают результаты экспериментов, которые помогают им понять, как думают дети. Часто в них используются сложное лабораторное оборудование и изощренный статистический анализ, но сами идеи достаточно просты.

Поэтому-то мы решили написать эту книгу. Можно взять некоторые классические, проверенные эксперименты детских психологов и упростить их, чтобы вы сами могли их осуществить и лучше узнать своего ребенка. Вы сможете понять его мышление на разных стадиях развития, сделаете выводы, как с ним разговаривать, сколько времени разрешать проводить перед телевизором и каких популярных детских устройств избегать. При этом описанные эксперименты незамысловаты и не требуют больших затрат времени и специальных условий.

У скептиков, возможно, возникнет мысль: «Научные эксперименты над моим маленьким сладким медвежонком? Ни за что». Специально для вас пара комментариев. Во-первых, «медвежонок» – очаровательное прозвище. Продолжайте использовать его, пока ребенок вам это позволяет (букмекеры Лас-Вегаса считают, что после десяти лет шансы у вас невелики). А во-вторых, проведение экспериментов над вашим ребенком – одна из самых естественных вещей в жизни. Если вы хорошенько задумаетесь над тем, что значит вырастить

ребенка, то поймете: это один большой эксперимент.

В целом ваш малыш почти ангел, но всю ночь напролет ежечасно будит весь дом душераздирающим воплем, от которого кровь стынет в жилах. И вы проводите небольшой эксперимент, покупая пеленку, специально разработанную для того, чтобы новорожденный не мог пошевелить даже кончиком пальца. И – о чудо: ребенок-буррито спокоен! Пару месяцев. А потом он отказывается засыпать, пока его не поносят, не покачают, не походят с ним кругами до полного изнеможения. Тогда вы начинаете проводить другие эксперименты, сравнивая антикварное кресло-качалку с его супермодным аналогом, о котором восторженно отзываются в интернете, и пытаетесь определить, которое из них поможет быстрее уложить ребенка и вернуться к телевизору (и при этом меньше утомляет спину).

Стоит вам разгадать одну загадку, как ей на смену приходит другая. Как заставить его есть детское пюре (а потом и овощи)? Почему он с прохладцей относится к урокам алгебры? Когда он уже найдет себе хорошую девушку и остепенится наконец? Почему ни он, ни его дети никогда не звонят мне на мой футуристический, 3D-голографический видеофон? Не знают разве, как я скучаю по внукам?

Возможно, эксперименты, описанные в этой книге, и не ответят на все ваши вопросы, но точно помогут понять происходящее в голове ребенка лучше, чем любой учебник. Вместо того чтобы читать о том, что он думает и какими способностями должен обладать в том или ином возрасте, вы воочию убедитесь в этом сами.

Для вас самих эти эксперименты тоже будут полезны. Посмотрим правде в глаза: молодым родителям не помешает любая поддержка. За ангельской внешностью скрывается вечное желание досадить вам: испытать заново границы дозволенного, воспользоваться вашими слабостями и выпить больше шоколадного молока, чем может вместиться в малюсенького человечка. Сегодня они отказываются спать, а завтра против вашей воли поместят вас в дом престарелых. И если быть беззаботным, можно проиграть и все остальные битвы между этими двумя событиями.

Вот почему так важны эксперименты и уроки, которые вы из них извлечете. Понимая, что происходит в голове ребенка, вы сможете вернуть себе лидерство и укрепить свое положение главы семьи. Вы узнаете, как вдвое сократить

расходы на десерты для детей и добиться, чтобы они откладывали свои мобильники по первому вашему требованию. Чем больше вы знаете о детском мышлении, тем лучше сумеете защитить себя, когда они попытаются надавить на самую больную мозоль.

Суровая правда такова: быть родителем непросто. И страшно. Но ваша паника говорит о том, что вам не все равно. А чтобы быть отличным родителем, этого достаточно.

Ну, и нашей книги, конечно.

### Мама-психолог и папа-писатель

Решение о «превращении» своего малыша в подопытную морскую свинку слишком серьезно, чтобы принимать его в одиночку. К счастью, в этой книге есть советы двух компетентных и сочувствующих гидов, готовых помочь вам в исследованиях.

Как и вы, Эмбер (психолог и мама) и Энди Анковски (копирайтер и папа) каждый день участвуют в битве поколений. Конечно, это нелегко, учитывая, что у них дочь, которая в два года решила, что любое указание – только повод для начала переговоров («Хорошо, малыш, можешь поиграть еще три минуты». – «Нет, все минуты»), и сын, который в девять месяцев научился пресекать все попытки поменять подгузник. Но зато они обнаружили, что проведение экспериментов, описанных в книге, – отличный способ чуть лучше понять своих детей и повеселиться вместе с ними.

### Об экспериментах

Вот несколько важных замечаний. Изучите их, прежде чем надеть белый халат и ходить вокруг своих детей с пробирками. Первое: не ходите вокруг них с пробирками. Ни в одном из наших экспериментов об этих сосудах ни слова. С чего вы вообще взяли, что вам они понадобятся? Второе: для экспериментов вам не нужен белый халат. Но если хотите – наденьте. Это весело. Да и вообще-то он вам чертовски идет.

Третье (и первое серьезное) замечание: эксперименты, описанные в книге, – просто веселый способ узнать что-то новое о ваших детях. Их нельзя использовать для оценки скорости развития малыша. Если ребенок не показывает ожидаемых результатов, это вовсе не повод для беспокойства: в книге указаны лишь примерные диапазоны возрастов, это усредненные результаты исследований очень большого количества детей. Нормально, если ребенок начинает совершать те или иные действия на несколько месяцев раньше или позже указанного нами временного промежутка. Да, ученые выяснили, что в среднем малыши ведут себя так, как описано в книге. Но это вовсе не значит, что каждый ребенок должен вести себя именно так.

И не забывайте, что ваш ребенок – только ребенок. И его поведение может быть непредсказуемым. Результаты детей в ходе экспериментов, как и большинство аспектов их поведения, могут и будут различаться.

И последнее. Если вы все еще ищете причину, по которой эксперименты не сработают в вашем случае, взгляните правде в глаза: возможно, вы просто устали. Вряд ли вы много спите в последнее время.

Первый год

**НАШИ ПОЗДРАВЛЕНИЯ, РОДИТЕЛИ!** Скоро вы почувствуете большую ответственность, получите право на налоговые вычеты и начнете выносить из дома такие горы мусора, каких и представить себе не можете. А еще вам предстоит узнать много нового о живом комочке, который вы только что произвели на свет. И если детская уже готова, самое время превратить ее в секретную лабораторию и начинать экспериментировать!

Первый год жизни вашего ребенка – время колоссальных изменений. Начинает его малыш крошечным существом, почти неспособным контролировать свое тело, а заканчивает уже не таким крошечным, да еще и способным перемещаться вокруг быстрее, чем вам хотелось бы. Плач его перестает быть бессознательным, рефлекторным и превращается в способ откровенного манипулирования вами, а желание тащить все в рот – в яростное сопротивление

попыткам накормить его хоть чем-то овощным.

И поскольку ребенок растет и меняется так быстро, у родителей голова может пойти кругом.

Вот почему в первый год так полезно проводить эксперименты. Они помогут вам лучше понять поведение ребенка, покажут, как развиваются его моторные навыки, как он воспринимает окружающий мир, как быстро познает его.

Но больше всего вы удивитесь, когда поймете, какой он уже умный. Может показаться, что значительную часть времени малыш ничего не делает, а между тем он впитывает все происходящее и постоянно учится. И исподволь накапливает гораздо больше знаний, чем вы подозреваете.

Итак, цель экспериментов в первый год – показать вам все те невероятные навыки, которыми овладел ваш малыш, не умеющий пока даже говорить.

## Эксперимент № 1

### Веселые мелодии

Думаете, чтобы ставить на ребенке эксперименты, нужно ждать, пока он родится? Не угадали. Первая возможность сделать это появляется задолго до его рождения.

Цель – понять, как работает память вашей обожаемой крошки, и поскорее начать укреплять семейные узы. Зачем ждать, когда он вырастет?

Что вам нужно



1. Круглый живот с ребенком внутри.
2. Ваша любимая песня или детская книга.
3. Полное безразличие к незнакомым людям, которые смотрят на вас как на сумасшедшую.

Как это работает

В течение последнего триместра беременности громко читайте детскую книгу или пойте песню своему растущему животу. Делайте это каждый день или по настроению всё время до рождения ребенка.

Когда ребенок появится на свет, выберите время, распеленайте его, положите на ровную поверхность и почитайте ту же книгу или спойте песню.

Посмотрите, что будет делать ребенок.

Итак, скоро у вас родится малыш. Поздравляем! Через пятнадцать лет он, вероятно, не захочет слышать ни единого вашего слова. Но пока маленький ангел в плену маминого живота, у вас есть аудитория. И неважно, что вы говорите и насколько фальшиво поете. Вашему ребенку пока не остается ничего другого, как слушать вас. Слушать и запоминать – и именно этим он и занимается.

Это правда! К третьему триместру слух ребенка развит достаточно, чтобы слышать звуки, источник которых находится за пределами живота матери. Но, как выяснили исследователи, проводя эксперименты, аналогичные описанному здесь, дети не просто слушают: они помнят то, что слышали. В ходе этих экспериментов беременных участниц просили читать своим малышам одну и ту же историю ежедневно на протяжении последних шести недель беременности. После рождения матери читали им или ту же историю, или незнакомую. И дети реагировали по-разному!

Если у вас есть песня, которую вы собираетесь петь ребенку, или особая история, которую вам не терпится ему рассказать, – не ждите момента рождения, начинайте сейчас. Момент должен быть спокойным, голос – громким и четким, повторения – многократными. Чтение книги невидимому ребенку или пение детских песен со стороны может выглядеть немного чудно (особенно если вы вспоминаете об этом в супермаркете или в отделении полиции), но ребенок будет слушать и запомнит услышанное. Удивительное чувство – знать, что можно создать общий опыт, связывающий родителя и ребенка, еще до его появления на свет, всего лишь разговаривая с ним.

Вам может показаться, что ребенок реагирует на выбранную вами песню или историю еще в животе: становится более активным, начинает толкаться и перекачиваться. Позже, после его рождения, вы сможете увидеть ту же реакцию, стоит вам запеть эту песню снова. Он двигается быстрее? Сильнее машет ручками и ножками? Начинает быстрее сосать пустышку? Наоборот, замирает, чтобы послушать?

В нашем случае реакция дочери была очень ярко выраженной еще до ее рождения. Когда мы ждали нашего первого ребенка, Энди часто пел песню про паровозик (Mrs. Train) группы They Might Be Giants<sup>[1</sup> - Американская группа, играющая в жанре альтернативного рока. Образовалась в 1982 г. Прим. ред.], и мы видели, как живот Эмбер ходил ходуном под звуки музыки. Когда срок родов пришел, но они всё не начинались, мы довольно часто ездили к своему врачу, который наблюдал за состоянием малышки. Во время этих визитов в числе прочего фиксировалось ее сердцебиение, и мы всякий раз сидели по пятнадцать минут в тишине, пока аппарат выписывал свои зазубренные пики на бесконечной бумажной ленте.

Как-то во время ожидания мы решили развлечься, и Энди запел уже знакомую ребенку песенку. Сразу после этого аппарат зафиксировал скачок пульса со стабильных 130–140 до 165 ударов в минуту. Ровный график на бумаге превратился в череду резких пиков и провалов. Мы перепугались. Энди умолк. Казалось, мы сделали что-то плохое и нас ждут неприятности. Когда в комнату вошла врач, чтобы ознакомиться с результатами теста, мы затаили дыхание. Но она заявила, что сердцебиение у дочери отличное, «особенно в этой части»: она указала на резкие скачки, которые вызвал Энди своей песенкой. Врач объяснила, что ей нравится видеть изменения в пульсе ребенка: это говорит о том, что в такие моменты малыш активен. Когда врач вышла, Энди запел снова, и дочка тут же пустилась в пляс (по крайней мере, нам так показалось,

судя по ее ускорившемуся пульсу и толчкам, которые чувствовала Эмбер).

Позже, когда девочке было примерно две недели, мы как-то положили ее на диван, и Энди запел всё ту же мелодию. Кроха немедленно пришла в восторг и начала бурно размахивать ручонками. Так мы своими глазами увидели то, как она, должно быть, реагировала на песню в утробе.

Большинство из нас не считает малышей «настоящими» людьми. Нас интересуют их пол и выбор имени, но мы не думаем, что они полноценные человеческие существа, уже способные воспринимать окружающий мир. Еще в утробе матери они активно используют органы чувств и тренируются в том, что придется делать после рождения. Они пьют, писают, икают и плачут, а еще слушают доносящиеся до них звуки.

К 24-й неделе слуховая система ребенка развита настолько хорошо, что он начинает различать звуки снаружи. Слышит шум проехавшего мимо автомобиля, вашу любимую музыкальную пьесу из радиоприемника, ваше похрапывание ночью, ваши разговоры днем. Вот почему вам удастся успокоить ребенка быстрее остальных: он узнал звук вашего голоса до рождения! А еще он способен различать звуки родного языка. Ребенок, который еще в утробе слышал речь на определенном языке, потом предпочитает его любому другому. В этом смысле полученный так рано опыт определяет скорость изучения языка.

### Как помочь ребенку

Если вы истинный любитель музыки, то наверняка уже планируете познакомить своего ребенка с классикой: творчеством Моцарта, Beatles или New Kids on the Block. Но для его развития, оказывается, важно не то, какую музыку вы выберете, а то, как она будет звучать.

Подход может быть или пассивным (вы ставите любимые мелодии, под которые играете, читаете, едите или занимаетесь еще чем-то), или активным (вы взаимодействуете друг с другом и с музыкой: поете, танцуете, играете на музыкальных инструментах, отбиваете такт). Гораздо больше пользы детям приносит второй подход.

Исследователи, изучавшие влияние музыки на 2–6-месячных младенцев, выяснили: те из них, кто сталкивался с регулярными активными музыкальными занятиями – вроде уроков музыки на дому, – получили от этого большую пользу. Они не только лучше различали различные тоны, но и, как правило, начинали жестикулировать раньше и разнообразнее, а ведь жесты – важное невербальное средство коммуникации. Вдобавок активное музыкальное взаимодействие благотворно влияет на отношения между родителями и детьми. В конце концов, разве можно не стать лучшими друзьями после целого дня, проведенного вместе за пением, танцами и играми?

### Как помочь себе

Переживаете, что через несколько месяцев ребенок окажется слишком привередлив в еде? Уменьшить вероятность этого можно сейчас. В утробе дети используют и другие органы чувств: к примеру, они способны различать вкус. То, что употребляет в пищу мать, отражается на вкусе амниотической жидкости. А поскольку не родившийся еще ребенок частенько глотает ее, он получает хорошее представление о том, чем питается мама.

Исследователи обнаружили это в ходе эксперимента, в котором беременных женщин разделили на две группы: одни ежедневно на протяжении всего третьего триместра пили морковный сок, другие – только воду. Результаты показали, что дети женщин, пивших морковный сок, как правило, с большим удовольствием пили его после начала прикорма.

Вот почему пища, которую вы употребляете во время беременности, помогает задать будущие предпочтения вашего ребенка. (Поскольку состав диеты влияет и на вкус материнского молока, то же справедливо и в отношении периода грудного вскармливания.) Если хотите, чтобы ваш ребенок в полгода ел овощи, сами ешьте их прямо сейчас. А если размышляете над тем, будете ли кормить его грудью, когда он появится на свет, имейте в виду, что в целом дети на естественном вскармливании легче принимают новую пищу, чем их сверстники, которых кормят смесями: им знаком вкус большего количества продуктов. В рацион матери входит многое из того, что дети будут есть позже сами, а молочная смесь стабильна по составу и не способна познакомить малышей со вкусом настоящей пищи.

По секрету всему свету: у наших детей врожденное пристрастие к шоколаду. И нас это не удивляет.

Поскольку пища, которую вы употребляете в период беременности и грудного вскармливания, так сильно влияет на ребенка, очень важно на этих стадиях придерживаться как можно более полезной диеты. Это не только полезно для здоровья – и вашего, и малыша, – но и поможет ему сильнее полюбить эти продукты в будущем. Никогда не рано создать здоровые привычки!

## Эксперимент № 2

Лицом к лицу

Ага! Ребенок родился! И вы уже открыли для себя множество замечательных следствий этого: недосыпание, терпимость к своей испачканной одежде и, конечно же, огромное количество гостей, желающих увидеть малыша.

И что делают все эти доброты, добившись своего? Они наклоняются к новому члену семьи, лежащему в кроватке, и лица их принимают самое глупое выражение, какое только можно представить.

Наш эксперимент покажет, как превратить эти нелепые сцены, главными героями которых в свой час становятся все младенцы планеты, в полезный и вам, и вашему ребенку опыт.

Что вам нужно

1. Бодрствующий, активный, сытый, спокойный, довольный, не плачущий, не только что переставший плакать, не собирающийся вот-вот заплакать ребенок (возможно, вы слышали легенды о таких редких существах).

## 2. Способность контролировать свое лицо.

### Как это работает

Расположитесь напротив ребенка так, чтобы он как можно лучше видел ваше лицо. Он должен смотреть прямо на вас, с близкого расстояния, при хорошем освещении. (Учтите: у него пока не очень острое зрение.)

Медленно покажите кончик языка, втяните его обратно. Повторяйте снова и снова примерно двадцать секунд. Если вы не можете переступить свое убеждение, что показывать язык – неподобающее занятие для достойного члена общества, можно просто открывать и закрывать рот.

Следующие двадцать секунд смотрите на своего ребенка, ничего не делая языком или ртом.

Повторяйте шаги 2 и 3 до тех пор, пока это доставляет радость вам и малышу.

Если все пойдет по плану, вы, вероятно, заметите: когда вы высовываете язык или открываете рот, ваш ребенок делает то же самое. Забавно, да? Этот ворчащий, сонный, мягкий живой комочек, едва вылупившийся из своего уютного кокона, на самом деле уже готов к своей первой игре в «Саймон говорит»[2 - Популярная в англоязычных странах игра, в ходе которой участники должны выполнять распоряжения ведущего, если он предваряет их фразой «Саймон говорит...», например: «Саймон говорит: подпрыгни». Прим. перев.].

Ваш новорожденный малыш появляется на свет с хорошо развитыми органами чувств, которые он тренировал, будучи в утробе. И теперь способен расшифровывать все сигналы, которые поступают из яркого, шумного, светлого мира, окружающего его. И вы, родители, – важная и заметная часть этого мира. Вот почему ребенок смотрит на вас, когда вы ходите по комнате; поворачивается на ваш голос; реагирует на ваш запах и прикосновения, а также задействует свои вкусовые рецепторы всякий раз, когда представляется такая возможность. Наблюдение за вами – один из самых первых навыков, которым обучается новорожденный. А повторение – как показывает этот эксперимент –

один из самых простых способов показать, чему он научился.

Эту полезнейшую способность наблюдать за вами и копировать вас ребенок будет применять постоянно и освоит множество навыков – от сравнительно простых, вроде высовывания языка, до гораздо более сложных и полезных, вроде самостоятельного держания ложки и рассказывания смешных историй за ужином.

Его способность копировать действия развивается очень быстро, и к полутора месяцам он уже запоминает и повторяет выражение лица. Используя только что описанную процедуру, исследователи выяснили, что полуторамесячные дети повторяют выражение чужого лица не только в момент, когда видят его, но и в течение следующих суток. Проведите эксперимент снова через несколько недель – и станете свидетелем не только потрясающих способностей к обучению, но и еще более впечатляющих способностей запоминать то, чему малыш научился раньше.

В чем мораль? Не стоит недооценивать своего ребенка. Легко решить, что он слишком мал, чтобы понимать то, что вы делаете и говорите. Однако он запоминает гораздо больше, чем вы думаете. Ребенок с рождения готов учиться. Так что и вы готовьтесь учить!

### Как помочь ребенку

Подражая, дети усваивают множество навыков, в том числе отношение к другим. Вот почему очень важно, чтобы ваши отношения стали для него положительным примером.

Не секрет, что появление ребенка подвергает брак сильному испытанию. У вас становится гораздо больше дел, вы меньше спите и всё время вынуждены полагаться друг на друга. В подобных ситуациях вероятны конфликты. Но сейчас уметь эффективно гасить их важно как никогда. Отчасти из-за врожденного таланта к подражанию малыш, наблюдающий больше семейных ссор, как правило, становится более агрессивным, у него чаще возникают проблемы с концентрацией внимания и управлением эмоциями, выше уровень депрессии и тревоги, хуже здоровье, ниже оценки в школе и уровень интеллекта.

Когда дети растут в условиях частых семейных конфликтов, это негативно сказывается на них уже к полугоду, как в психологическом плане (они выглядят подавленными или чаще плачут), так и в физиологическом (изменение пульса, кровяного давления и выработка гормонов стресса).

Вот несколько советов для поддержания позитивных, крепких отношений в семье.

Относитесь друг к другу по-доброму. Когда люди добры к тем, кто рядом с ними, и стараются делать для них приятное, это помогает сохранять хорошие отношения в семье. Мелочи очень важны. И помните: относиться друг к другу по-хорошему нужно даже во время ссоры. Думайте, прежде чем что-то сказать, и не говорите ничего, что могло бы оставить шрам в душе партнера.

Притворяйтесь – и поверите сами. Исследования подтверждают: чем больше вы улыбаетесь, тем более счастливым себя чувствуете. Это же применимо и к отношениям в семье. Попробуйте сознательно вести себя друг с другом по-дружески – и начнете чувствовать более дружеское отношение друг к другу.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию (<http://www.litres.ru/ember-ankovski/chto-u-nego-v-golove-prostye-eksperimenty-kotorye-pomogut-roditelyam-ponyat-svoego-rebenka/?lfrom=201227127>) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.

notes



## Сноски

1

Американская группа, играющая в жанре альтернативного рока. Образовалась в 1982 г. Прим. ред.

2

Популярная в англоязычных странах игра, в ходе которой участники должны выполнять распоряжения ведущего, если он предваряет их фразой «Саймон говорит...», например: «Саймон говорит: подпрыгни». Прим. перев.

----

Купить: <https://tellnovel.com/ember-ankovski/chto-u-nego-v-golove-kupit>

надано

Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: [Купити](#)