

НОВОСТИ ОТ ПСИХОЛОГА

«Строгая дисциплина часто имеет обратный эффект»



Около 90% американских родителей признаются, что хотя бы раз были чрезмерно строги к своим детям. Как правило, это примеры эмоционального насилия, включающего в себя вербальные оскорбления и угрозы.

Многим кажется, что строгость позволяет держать детей в рамках, но это правда лишь до определенной степени, ведь чрезмерная строгость может только усугубить проблему.

Исследование 967 американских семей с 13-летними подростками, сопоставляющее чрезмерную вербальную строгость (угрозы и оскорбления) и поведение детей, выявило, что поведение детей, подвергавшихся такого рода эмоциональному насилию, ухудшилось в течение следующего года.

Такие примеры «строгой дисциплины», как моральное унижение ребенка, не проходят бесследно даже в случае, если в целом эмоциональная привязанность ребенка и родителя достаточно сильна.

«О важности режима сна»



Ребенку важно ложиться каждый день в одно и то же время. Это подтверждается многолетним исследованием, в котором приняло участие 11 000 детей. На момент начала исследования детям было 3 года, на момент окончания – 4. Ученые сопоставляли влияние регулярного отхода ко сну в одно и то же время на когнитивные способности ребенка.

Исследователи выявили, что:

«Дети, режим сна которых не был четко установлен в возрасте 3 лет, в дальнейшем демонстрировали более низкую скорость чтения, более низкие результаты в математике и заданиях на пространственное мышление. Это утверждение верно, как для мальчиков, так и для девочек».

3 года – именно тот возраст, когда режим ребенка должен быть окончательно установлен.

Чем раньше ребенок научится ложиться и вставать в одно и то же время, тем лучше для его когнитивных способностей.

