

## **КАК ВОСПИТАТЬ ГАРМОНИЧНО РАЗВИТОГО ЧЕЛОВЕКА**

*Автор Верховская Наталья Борисовна, педагог-психолог*

Каждый родитель заинтересован в том, чтобы его ребенок был здоров, счастлив, желает своему ребенку всего только самого хорошего.

Для гармоничного развития ребенка, формирования здоровой психики родителям следует обратить внимание на создание благоприятных условий еще до рождения ребенка.

Обычно не придают значения тому факту, желанным или нежеланным появляется на свет ребенок. А наука уже с уверенностью утверждает: психика нежеланного ребенка травмирована еще до рождения. При длительных стрессовых состояниях в крови матери образуется избыточное количество стероидных гормонов, проходящих плацентарный барьер и влияющих на формирующийся мозг ребенка. Величина и характер эмоционального контакта между матерью и еще не родившимся ребенком, возможно, являются самым решающим фактором, из влияющих на возникающую психику.

Именно неправильное поведение матери, ее излишние эмоциональные реакции на стрессы, которыми насыщена наша тяжелая и напряженная жизнь, служат причиной огромного числа послеродовых осложнений.

Однако, следует особо подчеркнуть, что все трудности вполне преодолимы, если будущая мать осознает, что только она служит ребенку средством абсолютной защиты, неисчерпаемую энергию для которой дает ее любовь.

Для древних цивилизаций значимость периода беременности была абсолютно непреложной истиной. Египтяне, индийцы, кельты, африканцы и многие другие народы разработали свод законов для матерей, супружеских пар и общества в целом, которые обеспечивали ребенку наилучшие условия для жизни и развития.

Более тысячи лет тому назад в Китае существовали клиники, где будущие матери проводили период беременности, окруженные покоем и красотой.

Будущая мать должна культивировать в себе положительные эмоции, стараться избегать стрессов, не давать воли отрицательным эмоциям; должна не забывать о том, что музыка, пение, поэзия, искусство, общение с природой успокаивают, даруют радость и чувство внутренней свободы, которые благотворно сказываются на ребенке. Отцу нужно относиться с нежностью и вниманием к своей жене, потому что ее тревоги, переживания и обиды обязательно отразятся на физическом и психическом здоровье их ребенка.

После рождения ребенка большое внимание нужно уделить общению с ребенком. Установлено, что интенсивное эмоциональное общение взрослого с ребенком способствует, а редкое и бездушное препятствует развитию и может привести к общей задержке психического развития.

В 1956 году французская исследовательница Марсель Жебер изучала развитие движений у африканских детей. К своему удивлению она обнаружила, что маленькие африканцы из бедных семей обгоняют европейских детей в физическом и психическом развитии. Чем младше ребенок, тем разрыв в показателях больше.

Оказалось, что африканская мать воспитывает малыша по - иному, чем француженка или американка. С первых дней жизни ребенок сидит на спине у матери, прочно привязанный куском материи. Где бы ни была мать, с кем бы ни говорила, ребенок всюду с ней. Конечно, в разговор он еще не вступает, но наблюдает с интересом. Главное же грудь матери, источник жизни, вот она, рядом, только протяни руку. Ребенок знает, что он никогда не встретит отказа. Спать он ложится тоже с матерью. Другое дело маленький европеец. Мать его хоть и любит, но не очень-то балует. Лежит он в кроватке, смотрит в потолок. Хорошо еще, если кто-то из знакомых заинтересуется малышом. Питание строго по расписанию: поел, жди следующего раза. Проблема фигуры для европейцев имела тоже немаловажное значение, поэтому они старались поскорее перевести ребенка на искусственное кормление.

Итак, общение с близким взрослым, новые впечатления, чувство безопасности - все это маленький африканец получает в избытке, европейскому же малышу этого не хватает. Вот он и отстает в развитии. Но самое любопытное то, что к 2 годам развитие африканского ребенка резко замедляется; европейские сверстники догоняют, а затем и перегоняют его, начинает сказываться уровень культуры окружения.

После второй мировой войны в психологию вошло понятие "госпитализм", с помощью которого описывали психическое развитие детей, потерявших родителей и оказавшихся в больницах или детских домах. Многие исследователи отмечали, что отрыв ребенка от матери в первые годы жизни вызывают значительные нарушения в психическом развитии ребенка, что накладывает неизгладимый отпечаток на всю его жизнь.

Французский психолог Рене Спитц изучал детей в домах ребенка и в хороших ясельных учреждениях с большим количеством обслуживающего персонала. Дети из домов ребенка сильно отставали в психическом развитии. Несмотря на то, что уход, питание и гигиенические условия в этих учреждениях были хорошими, процент

смертности был очень большим. К 2 годам многие из них умерли от госпитализма. Большинство же из уцелевших, в 4-летнем возрасте не умели ходить, одеваться, есть ложкой, самостоятельно справлять нужду, говорить, отставали в росте и весе. Ясельные дети развивались нормально. Оказалось, что самый опасный и уязвимый возраст - от 6 до 12 месяцев. В это время ребенка ни в коем случае нельзя лишать общения с матерью. А если уж иначе нельзя, надо заменить мать другим человеком.

Хуже всего то, что ребенка, заболевшего тяжелой формой госпитализма, нельзя вылечить до конца. Рана, нанесенная личности, заживает, но оставляет след на всю жизнь. Американский психолог Берес исследовал личности 38 взрослых людей, которые в детстве болели госпитализмом. Только семеро из них смогли хорошо приспособиться к жизни, и были обычными нормальными людьми; остальные обладали разными психическими дефектами.

Вывод очевиден: чем больше взрослые общаются с ребенком, тем интенсивнее идет его физическое и психическое развитие.

Через общение со взрослыми ребенок познает мир, расширяет свой кругозор, усваивает нормы поведения, существующие в обществе. От того, какие люди будут рядом с маленьким человеком (образец для подражания), будет зависеть, кем он станет во взрослой жизни, какими нравственно-духовными ценностями будет руководствоваться в своем поведении, какие цели в жизни будет преследовать, насколько сможет продвинуться в интеллектуальном развитии.

Многие родители уделяют большое значение интеллектуальному развитию своего ребенка, не отдавая должного внимания духовно-нравственному воспитанию. Высоко интеллектуальные, но безнравственные люди направляют свои силы на антиобщественную деятельность, часто становятся лидерами преступных группировок, используя свои умственные способности на разработку планов наиболее удачного совершения преступлений. В их действиях нет гуманистической направленности. Поэтому, родители должны стараться, чтобы развитие их ребенка шло в разных направлениях.

Для развития интеллектуальных способностей существует масса способов. Вообще, интеллект (от лат. понимание, познание) – это общая способность к познанию и решению проблем. На основе общей способности к познанию развиваются: восприятие, память, мышление, воображение. Высокий уровень их развития ведет к способности решать задачи, проблемы (без проб и ошибок) «в уме». Способность к познанию дает возможность выполнять любую деятельность. Поэтому развивать интеллект – это значит, развивать восприятие, память, мышление,

воображение. Ну и конечно же речь, чтобы иметь способность донести до других свою мысль.

Вместе с тем для достижения высоких результатов в самых разных сферах деятельности только развитого интеллекта недостаточно. Для этого необходимо: желание самостоятельно приобретать новые знания, уметь использовать их в новых ситуациях, иметь способность к генерированию максимально большого числа идей, чтобы была возможность для выбора из них наиболее верных, находить новые, не традиционные стратегии и способы решения проблемных задач, а не просто усваивать добытую кем-то информацию, открытые кем-то законы, правила. Развитие ребенка в этом направлении определяется как развитие его творческих способностей и должно иметь поддержку родителей и всех тех, кто отвечает за обучение, развитие и воспитание детей.

Развить способность к творчеству у ребенка невозможно, применяя только различные сборники нестандартных – творческих задач, при этом идет простое усвоение новой технологии решения. Необходимо развивать у ребенка заинтересованность в получении новых знаний, что проявляется в поиске новой информации, в постоянном стремлении задавать много вопросов, в неугасающей исследовательской, творческой активности (желание разбирать игрушки, исследовать поведение животных и многое другое). Необходимо развивать в ребенке стремление доводить любое начатое дело до конца. Одобряйте проявление самостоятельности при решении задач, стремление попробовать свои силы в самых разных сферах деятельности, это даст возможность полученные опыт и знания использовать в других сферах деятельности.

Самым благоприятным периодом для развития творческих способностей считается возраст от 3 до 5 лет. Ребенок в этом возрасте еще не успел сформировать определенный стереотип поведения, он непосредственен, открыт всему новому. Уже к 6 годам ребенок усваивает и принимает социальные нормы и уже не просто критикует самого себя за отклонение от норматива, а перестает видеть возможность отклонения от стереотипного, предписанного социальной средой поведения. Спад творческих проявлений к 6 годам (при активации интеллектуальной активности!) считается следствием возрастания критичности и рассудочности в сознании ребенка.

Возраст 3-5 лет благоприятен для формирования творческих способностей еще и потому, что ребенок к этому возрасту, с одной стороны, готов к социализации (сформированность речи), а с другой стороны – еще не социализирован.

К трем годам у ребенка появляется потребность действовать как взрослый, подражать ему во всем, используйте это, будьте позитивным

образцом творческого поведения для своего ребенка. В качестве образца для ребенка могут выступать не родители, а «идеальный герой», обладающий творческими чертами в большей мере, чем родители.

Большинство исследователей считают, что на негативное или позитивное развитие творческих способностей влияет специальная микросреда, в которой формируется ребенок, и в первую очередь влияние семейных отношений.

Развитие творческих способностей возможно лишь в специально организованной среде. Среде, где в первую очередь есть образцы творческого поведения, где нет строгой регламентации поведения, где создаются условия для подражания творческому поведению. Такая среда может привести к тому, что слабо проявленная способность к творчеству станет значительно более выраженной, так и к тому, что проявится в повседневном поведении.

Если способность к творчеству может проявиться лишь тогда, когда это позволяет окружающая среда, то нужно обратить внимание какая же она – окружающая среда. В повседневной жизни, как показывают многочисленные исследования, происходит подавление творчества в человеке.

Для многих стиль жизни ориентирован на снижение напряжения, импульсивное удовлетворение, таким образом, такая жизнь превращает человека просто реагирующего на стимулы, на поощрения и наказания, на чрезвычайные обстоятельства, на боль и страх, на требования других людей, на рутинные каждодневные события, стремление заниматься вещами несложными, но приятными. События, которые происходят в жизни многих взрослых работающих людей, это монотонная работа, которую они выполняют с восьми утра до пяти вечера, приход домой к своим семьям, где они обедают, кладут детей спать и весь вечер смотрят телевизор. Люди, которые живут так, скучны, пусты и живы только наполовину. Ничто не вдохновляет их. Счастье для них состоит в том, что они испытывают ощущение безопасности и удовлетворения. Свой стереотип поведения взрослые передают детям. Вряд ли в такой среде будет поощряться проявление творчества, оно несет угрозу ощущению безопасности, может вызвать напряжение из-за нестандартного мышления, поэтому наиболее удобно воспитывать своего ребенка таким образом, чтобы он не выделялся, беспрекословно подчинялся требованиям школы и родителей. Отчасти дела обстоят столь неблагоприятным образом, потому, что люди просто не видят своего потенциала; они не знают о его существовании и не понимают пользы от самосовершенствования.

Абрахам Маслоу (1908-1970) - один из основателей

гуманистической психологии, полагал, что от природы в каждом человеке заложены потенциальные возможности для позитивного роста и совершенствования. Именно такого оптимистичного и возвышенного взгляда на человечество Маслоу придерживался всю жизнь.

Он рассматривал творчество, как черту, потенциально присутствующую во всех людях от рождения. Однако он также признавал, что большинство людей теряет это качество в результате «окультуривания» (чему во многом способствует официальное образование). К счастью некоторые люди, сохраняют свою свежую, наивную и непосредственную манеру смотреть на вещи, или если они находятся среди тех, кто потерял это качество, способны со временем восстановить его. Будет ошибкой, если люди откажутся от возможности сделать каждый момент своего бытия максимально насыщенным и наилучшим образом выявить свои способности.

Препятствиями человеку быть творческой личностью и проявлять оригинальность мышления могут выступать:

Склонность к конформизму, выражающаяся в доминирующем над творчеством стремлении быть похожим на других людей, не отличаться от них в своих суждениях и поступках.

Боязнь оказаться «белой вороной» среди людей, показаться глупым или смешным в своих суждениях.

Обе указанные тенденции могут возникнуть у ребенка в раннем детстве, если первые его попытки самостоятельного мышления, первые суждения творческого характера не находят поддержки у окружающих взрослых людей, вызывают у них смех или осуждение, сопровождаемые наказанием или навязыванием ребенку со стороны взрослого в качестве единственно «правильных» наиболее распространенных общепринятых мнений.

Боязнь показаться слишком экстравагантным, даже агрессивным в своем неприятии и критике мнений других людей. В условиях нашей культуры довольно распространено следующее мнение: критиковать человека – значит быть по отношению к нему невежливым, проявлять к нему неуважение. Этому мы, к сожалению, с детства учим своих детей, совершенно не думая о том, что в данном случае приобретение вежливости, тактичности, корректности и прочих полезных качеств происходит за счет утраты других, не менее ценных: смель, уметь отстаивать, открыто высказывать и защищать собственное мнение, не заботясь о том, понравится или не понравится оно окружающим.

Боязнь возмездия со стороны другого человека, чью позицию критикуем. Опасение такой реакции нередко выступает в качестве препятствия на пути к развитию собственного творческого мышления.

Завышенная оценка значимости своих собственных идей. Иногда то, что мы сами придумали или создали, нравится нам больше, чем мысли, высказываемые другими людьми, причем настолько, что у нас возникает желание свое никому не показывать, ни с кем не делиться и оставить при себе.

Высокоразвитая тревожность. Человек, обладающий этим качеством, обычно страдает повышенной неуверенностью в себе, проявляет боязнь открыто высказывать свои идеи.

Есть два конкурирующих между собой способа мышления: критический и творческий. Критическое мышление направлено на выявление недостатков в суждениях других людей. Творческое мышление связано с открытием принципиально нового знания, с генерацией собственных оригинальных идей, а не с оцениванием чужих мыслей. Человек, у которого критическая тенденция слишком выражена, уделяет основное внимание критике, хотя сам мог бы творить, и не плохо. Напротив, тот человек, у которого конструктивное, творческое мышление доминирует над критическим, часто оказывается неспособным видеть недостатки в собственных суждениях и оценках. Выход из этого положения в том, чтобы у ребенка с самого детства развивать как творческое, так и критическое мышление, чтобы они находились в равновесии, сопровождали и периодически сменяли друг друга в любом мыслительном акте.

Таким образом, родители, ставя перед собой цель, вырастить гармонично развитого человека, должны создать условия еще до его рождения, чтобы он родился психически и физически здоровым. Воспитывать ребенка в любви и заботе, развивая те качества, которые обычно называют нравственными: доброта, отзывчивость, способность помочь и уступить, доброжелательность и пр. Одобрять проявление самостоятельности, стремление пробовать свои силы в разных сферах деятельности, проявляя свои интеллектуальные и творческие способности.

Воспитание ребенка дело не простое. Отнимает много сил и времени. Но как крестьянин, вкладывая много сил и терпения, ухаживая за своей землей, получает в награду богатый урожай, так и у любящих заботливых родителей вырастают добрые отзывчивые дети, которые становятся их надеждой и опорой.