

КАК РАСКРЫТЬ ПОТЕНЦИАЛ РЕБЕНКА



СОДЕРЖАНИЕ

Глава 1. Кратко о том, что такое потенциал и способности

Глава 2. Какие виды потенциала бывают

Типы интеллекта

Глава 3. Какие виды способностей бывают

Общие способности

Специфические способности

Глава 4. Как определить способности ребенка

Глава 5. Что могут делать родители

Обеспечьте базовые потребности ребенка

Дайте ребенку отдыхать

Позаботьтесь о благоприятном эмоциональном фоне

Поддерживайте действия ребенка

Окружайте ребенка интересными, но малопонятными вещами

Бросайте ребенку вызов

Обучайте и давайте новые знания

Развивайте психические процессы

Давайте новые впечатления

Научите самодисциплине

Заключение

ВВЕДЕНИЕ

Ребенок приходит в этот мир не «чистым листом бумаги» — у него есть задатки и способности. Одни дети любят математику с раннего детства, другие проявляют тягу и страсть к музыке, третьи активно заводят друзей и становятся настоящими лидерами.

Все дети разные. Но каждый, безусловно, может добиться успехов в каком-то деле. И задача родителей — понять, в какой области скрыт потенциал ребенка. А потом помочь ребенку реализовать свой потенциал.

Эта книга о том, как определить потенциал и способности ребенка, а затем помочь ему раскрыться. Мы сделали каждую главу максимально понятной и практичной. Вы сможете:

- *Выявить потенциал ребенка и помочь его раскрыть*
- *Определить тип интеллекта ребенка и предположить будущие профессии*
- *Создать необходимую атмосферу для раскрытия потенциала*
- *Выявить способности ребенка и понять, как их развивать*

Дисклеймер: у разных психологов могут быть свои мнения по поводу потенциала и способностей. Мы пишем о том, что прошли на своем опыте и подтверждение чего каждый день видим в своей работе. На некоторые исследования и мнения психологов мы даем ссылки.

Перед чтением книги

Ответьте на эти вопросы перед чтением книги и после того, как прочитаете. А потом примерно раз в полгода спрашивайте себя об этом снова. Ответы на эти вопросы помогут не сбиться с пути.

- **«Как лично я влияю на раскрытие потенциала моего ребенка?»**
- **«Кто еще влияет на это? Какое это влияние? Как его улучшить?»**
- **«Что необходимо, чтобы мой ребенок раскрыл свой потенциал?»**
- **«Что может помешать раскрытию потенциала ребенка?»**
- **«Что поможет раскрыть его потенциал?»**

Итак, давайте разберемся, что такое потенциал и способности и как их развивать.

Глава 1.

Кратко о том, что такое потенциал и способности

Представьте себе кофемашину. Она создана для того, чтобы делать кофе. В кофемашине заложены разные программы: латте, горячий шоколад, американо, капучино. В ней может быть встроенная кофемолка, подогрев, система усиления вкуса, в общем, все средства для того, чтобы приготовить кофе. Можно сказать что у кофемашины *есть* некий потенциал для приготовления кофе.

Потенциал — это совокупность имеющихся средств. Слово произошло от латинского *potentia* — сила, возможности. Еще потенциал можно назвать задатками или возможностями.



Давайте посмотрим на кофемашину поближе. Чтобы реализовать заложенный создателями потенциал готовить кофе, кофемашина способна регулировать степень помола, взбивать молоко в пенку, подавать кипяток, подключаться к водопроводу. У разных кофемашин разные функции (способности).

Способности — это индивидуальные особенности, которые помогают овладеть конкретной деятельностью и успешно ее выполнять.

Давайте поговорим о наших детях. Их потенциал заложен в них самих — это совокупность генов, особенностей характера, талантов бабушки и качеств личности прадедушки.

А еще ребенок появляется на свет с огромным запасом нейронов. Их количество у одного ребенка — больше всего населения земного шара примерно в 20 раз. Нейронов в детском мозге в 10 раз больше, чем звезд в Млечном пути. Каждый нейрон может связываться с 15 000 таких же нейронов. Трехлетний ребенок имеет около 1000 триллионов нейронных соединений.

Представляете, что за невероятное сокровище сидит на ваших коленях?

От потенциала зависят способности ребенка. Ребенок с потенциально хорошей памятью будет легко запоминать стихи или пересказывать текст. Ребенок с развитым гибким мозгом без затруднений справится с логическими задачами. Потомки оперной певицы или актрисы с большей долей вероятности унаследуют ее творческий потенциал.

В чем разница между потенциалом и способностями

Потенциал	Способности
С ним рождаются	Их развивают в течение жизни
Лежит в основе способностей	Это результат раскрытия потенциала
Не гарантирует развитие способностей	Развиваются только во время деятельности

От способностей зависят знания, умения и навыки. Представьте, что ваш ребенок в школе нарисовал рисунок. Учитель говорит: «У вашего ребенка большие способности, он может рисовать намного лучше. Вам необходимо развивать эти способности — научите его рисовать, отдайте в студию рисования. Ваш ребенок сможет стать художником, если захочет».

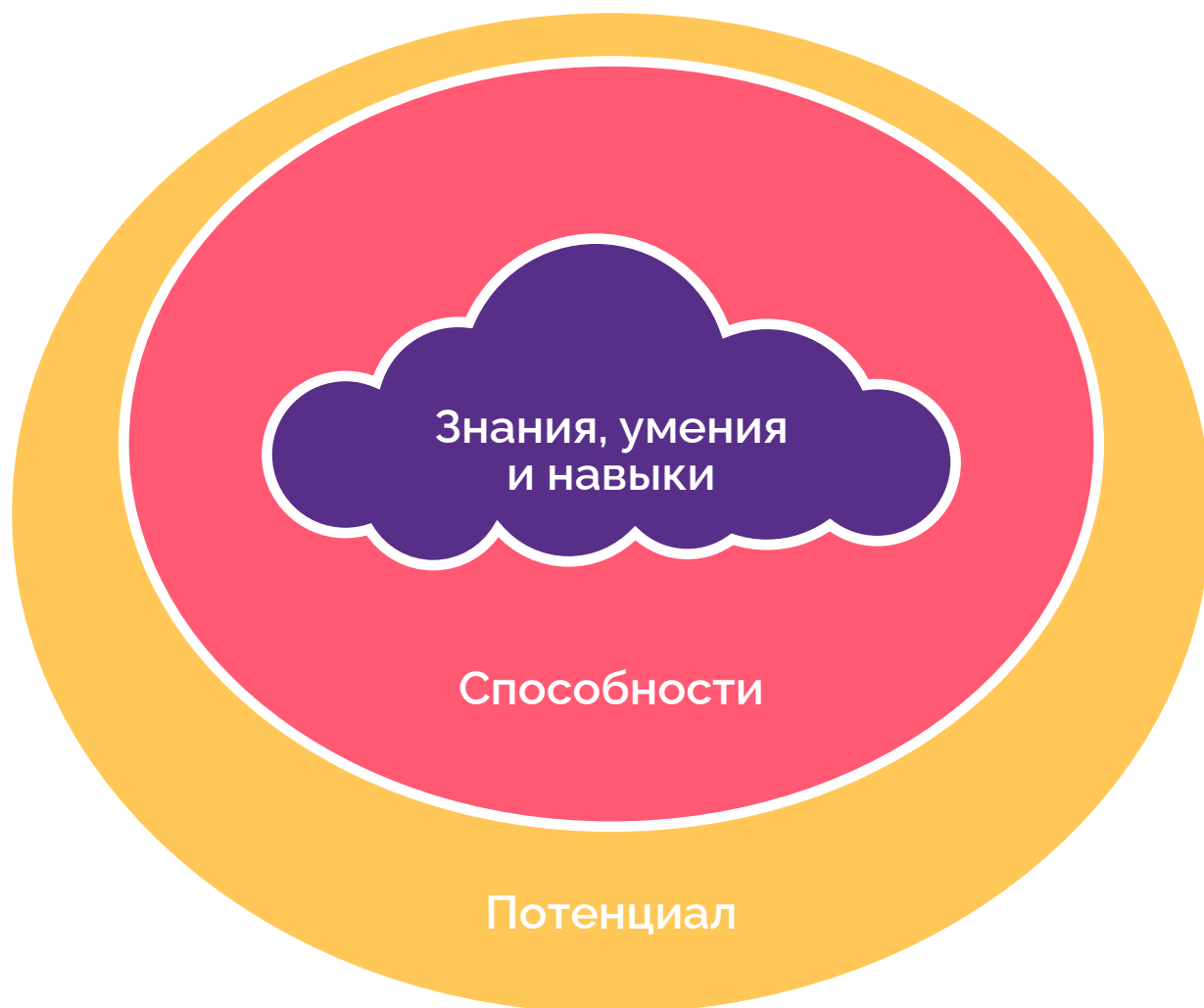
Получается, у ребенка есть потенциал рисовать и есть способности это делать. Но сами по себе способности не означают, что ребенок станет художником — ему нужно получить больше знаний о том, что такое композиция и перспектива, научиться одинаково хорошо владеть углем, карандашом и маслом и совершенствовать навык — много-много рисовать. Только тогда мы можем говорить, что раскрываем потенциал ребенка.

Способности — это возможности. Если у ребенка есть творческие способности, это не гарантия того что ребёнок будет художником. Чтобы ребенок стал художником, необходимо

специальное обучение, настойчивость педагога и самого ребенка, хорошее состояние здоровья, наличие холста, красок, кистей, времени для рисования и многих других условий, без которых способности могут заглухнуть, так и не развившись.

Нельзя говорить о способностях ребенка рисовать, если его не пытались обучать этому. Только в процессе обучения выяснится, есть ли у ребенка такие способности. И будет ошибкой утверждать, что у ребенка нет способностей, только на том основании, что он еще не научился рисовать, не получил нужные знания и пока не сформировал приемы работ.

Подобное произошло с Василием Ивановичем Суриковым, знаменитым художником. Его способности проявились рано, но навыков и умений рисовать еще не было. Поэтому его не взяли в Академию художеств. Суриков самостоятельно научился рисовать в течение 3 месяцев и только после этого его зачислили в академию.



Глава 2.

Какие виды потенциала бывают

Врачи вместе с психологами выделяют следующие виды потенциала.

Потенциал разума. Это подвижность ума, различные виды мышления: творческое, системное, реалистичное, пространственное, наглядно-образное, логическое. Люди с неразвитым потенциалом ума часто впадают в депрессию и могут ощущать усталость от жизни.

Как это проявляется у ребенка:

- решает логические задачи
- умеет классифицировать предметы, обобщать и систематизировать
- понимает причинно-следственные связи
- стремится создавать что-либо: рисовать, лепить, конструировать
- способен концентрировать внимание
- любознательный, с пытливым умом
- использует нестандартные способы выполнения задач

Потенциал воли. Это отражение того, насколько человек способен к самореализации, постановке целей, выбору подходящих путей их достижения и построении стратегии. С таким потенциалом легче определить свое место в жизни, создать личную систему ценностей. Люди с неразвитым потенциалом воли могут стать невротичными.

Как это проявляется у ребенка:

- Он решителен
- Идет вперед, даже сталкиваясь с трудностями
- Самодисциплинированный
- Настойчив в достижении цели
- Доводит начатое дело до конца
- Способен сознательно переключать внимание
- Умеет отказываться от чего-то ради достижения цели

Потенциал чувств. Это богатство эмоциональной сферы, умение понимать эмоции и чувства других людей и адекватно выражать свои, позитивно смотреть на жизнь. Если потенциал чувств реализован, человек чувствует себя счастливым. Люди с неразвитым потенциалом страдают психосоматическими расстройствами.

Как это проявляется у ребенка

- Понимает эмоции других людей
- Умеет контролировать свои эмоции
- Распознает эмоции на картинках
- Может словами объяснить свои чувства

- Способен к сопереживанию
 - Его чувства соответствуют ситуации
-

Потенциал тела. Возможности бегать, прыгать, быть сильным, ловким, гибким есть у каждого человека, если мы не говорим о людях с ограниченными возможностями. И физическое развитие — тоже часть личности. Люди с нереализованным потенциалом тела могут недополучать позитивных эмоций.

Как это проявляется у ребенка

- Любит бегать, прыгать и вообще двигаться
 - Проверяет возможности своего тела: растягивается, чтобы сесть на шпагат или долго стоит на одной ноге
 - Интересуется тем, как устроено тело
 - Часто соревнуется в беге, ловкости, силе и почти всегда выигрывает
 - Интересуется спортом
-

Потенциал коммуникаций. Это налаживание контактов с окружающими, умение договариваться, выполнять вместе задачи, адаптироваться к новой ситуации. Взрослые с таким реализованным потенциалом становятся лидерами, прекрасно развивают коммуникативную культуру. Те, кто не смогли этот потенциал реализовать, испытывают трудности в общении с окружающими и меньше достигают своих целей.

Как это проявляется у ребенка

- Умеет договариваться
 - Находит компромисс
 - Умение четко выражать свои мысли и эмоции
 - Общителен
 - Способен организовать остальных и руководить ими
 - Умеет воодушевлять и вдохновлять
-

Духовный (нравственный) потенциал. Это стремление к обогащению внутреннего мира, изучение культуры, искусства. К этому же виду потенциала можно отнести самоопределение, самоидентификацию. Человек с неразвитым духовным потенциалом может ощущать себя немного «потерянным».

Как это проявляется у ребенка

- Интересуется музыкой, звуками, любит подпевать
- Любит рисовать, раскрашивать картинки
- Нравится рассматривать иллюстрации и то, что нас окружает
- Способен увидеть красоту форм и цвета в том, что его окружает
- Пытается воссоздать то, что увидел, через рисунок, поделку, музыку, театрализацию





Типы интеллекта

Ученый и психолог Говард Гарднер вывел термин «теория желудка». В центре термина — идея о том, что каждый ребенок наделен от природы потенциалом, достаточным для успешности. Только важно раскрыть этот потенциал — помочь ребенку найти себя. Чтобы понять, к чему предрасположен ваш ребенок, и дать ему шанс в будущем себя максимально успешно реализовать, «теория желудка» предлагает вычислить, какой у него тип интеллекта. Гарднер выделил 8 типов интеллекта.

Лингвистический тип интеллекта

Особенности:

- Любят и интересуются словами: письменными и устными
- С удовольствием слушают сказки и истории
- Быстро учатся говорить, писать и читать
- Легко осваивают иностранные языки
- В подростковом возрасте обожают читать и писать, брать интервью и писать для школьной газеты, разгадывать словесные головоломки, рассказывать истории

Подходящие профессии:

- писатель
- сценарист
- драматург
- журналист
- политик
- корректор
- переводчик

Логико-математический тип интеллекта

Особенности:

- Любят числа и цифры
- Хорошо запоминают даты событий, номера телефонов
- Любят решать математические задачи, подсчитывать, вести учет
- Есть способности к анализу и синтезу данных
- Легко устанавливают причинно-следственные связи
- Стремятся к систематизации и порядку
- Легко оперируют абстракциями

Подходящие профессии:

- математик
- бухгалтер
- программист
- аналитик
- ученый
- детектив
- логист
- медик

Визуально-пространственный тип интеллекта

Особенности:

- Могут долго играть деревянными или невыразительными куклами
- С удовольствием собирают пазлы
- Любят игры с лабиринтами
- Имеют выдуманных друзей
- Хорошо развито воображение
- Часто мечтают
- Любят рисовать, чувствуют цветовые сочетания
- Подростки обычно успешны в геометрии, черчении, рисовании и естественно-научных предметах (физика, химия)
- Развито пространственное мышление: хорошо запоминают места и детали окружающей обстановки, быстро читают таблицы и понимают диаграммы.
- Способны трансформировать пространство
- Видят мир под другим углом зрения

Подходящие профессии:

- все типы дизайнеров
- архитектор
- художник
- мультипликатор
- инженер
- изобретатель
- скульптор

Телесно-кинестетический тип интеллекта

Особенности:

- Тело — основной инструмент самовыражения
- Через движения и танцы лучше передают свои эмоции
- Любят спорт и физические нагрузки
- Хорошо развита мелкая моторика
- Нравится мастерить и находить применение рукам
- Любят выступать на сцене
- Предпочитают движения, запахи, физическую работу

Подходящие профессии:

- актер
- танцор
- спортсмен
- цирковой артист
- инструктор по спорту
- хирург
- механик
- скульптор
- ремесленник
- фотомодель



Музыкальный тип интеллекта

Особенности:

- Чувствуют ритм, иногда отстукивают или притопывают
- Обладают хорошим слухом
- Стремятся играть на музыкальных инструментах, интересуются ими
- В подростковом возрасте громко слушают музыку, интересуются творчеством музыкантов
- С удовольствием ходят на хор или в музыкальную школу
- Быстро запоминают мелодии и воспроизводят их
- Поют вслух или про себя

Подходящие профессии:

- музыкант
- исполнитель (пианист, барабанщик)
- композитор
- дирижер
- оперный певец
- диджей
- звукооператор
- музыкальный критик
- радиоведущий
- музыкальный редактор

Натуралистический тип интеллекта

Особенности:

- Есть тяга ко всему живому
- Проводят эксперименты с проращиванием зерен и наблюдение за их изменениями
- Обожают подолгу рассматривать насекомых, цветы
- Любят возиться с животными
- Любят наблюдать за явлениями природы
- В подростковом возрасте имеют хорошие оценки по биологии, химии, окружающему миру
- Любят ходить в походы и участвовать в экологических акциях

Подходящие профессии:

- эколог
- ветеринар
- геолог
- исследователь морского дна
- сейсмолог
- археолог
- генетик
- лесник
- фермер

Экзистенциальный тип интеллекта

Особенности:

- С детства отличаются высокой степенью осознанности
- Понимают свои чувства и могут управлять ими
- Здравомыслящие, делают весомые умозаключения
- Эмоционально сдержанны, застенчивы
- Интересуются вопросами жизни и смерти и прочими экзистенциальными вещами
- Способны выдвигать новые теории о происхождении мира и гипотезы о появлении разных национальностей
- Интересуются духовными учениями и трудами философов
- Способны прогнозировать и надолго планировать
- Умеют управлять своими эмоциями
- Следуют инструкциям

Подходящие профессии:

- психолог
- психиатр
- профессор и преподаватель философии
- агитатор
- священник
- политик

Межличностный тип интеллекта

Особенности:

- Это дети-коммуникаторы
- Быстро устанавливают контакт с окружающими, знают, как понравиться
- Умело используют свое влияние
- Хорошо чувствуют людей, их настроения и состояния
- Умеют быстро перестроиться
- С детства прекрасные переговорщики
- В подростковом возрасте объединяют вокруг себя людей, становятся душой компании и лидерами, у них много друзей, потому что умны, общительны, обладают чувством юмора и харизмой
- Для достижения своих целей используют вербальный и невербальный арсенал (слова, жесты, тело, рисунки)
- За счет умения чувствовать других людей могут оказать им помощь и поддержку

Подходящие профессии:

- политик
- педагог
- оратор
- переговорщик
- дипломат
- менеджер
- директор
- бизнес-тренер

У ребенка может быть несколько типов интеллекта. Тогда можно развивать все или выбрать тот, который преобладает у ребенка.

Глава 3.

Какие виды способностей бывают

Психологи делят способности на общие и специальные. И те, и другие виды способностей можно успешно развивать.

Иногда дети проявляют какие-то способности ярче, иногда кажется, что у ребенка совсем нет никаких способностей. Они точно есть. И родителям нужно как археологам отправиться на раскопки, найти под слоем «не умею», «не получается», «не пробовал» те самые способности, которые помогут развить таланты вашего ребенка. Расскажем, какие бывают способности, чтобы вы знали, что именно нужно искать.

Общие способности

Это универсальные способности, которые пригодятся в любой сфере.

Примеры способностей:

- *Развитая память*
- *Внимательность*
- *Воля*
- *Грамотная и богатая речь*
- *Работоспособность*
- *Способность к обучению*
- *Наблюдательность*
- *Коммуникабельность*
- *Целеустремленность*

Внимательно посмотрите на своего ребенка и вы без труда насчитаете с десяток прекрасно развитых общих способностей. Он рассказывает, как прошел его день, уговаривает родителей на поездку в Диснейленд, копит деньги на игрушку и понимает причинно-следственную связь, если расшалился. Все это — его общие способности, которые пригодятся в школе, среди друзей и где угодно.

Специфические способности

Они определяют успехи в отдельных видах деятельности: спорте, творчестве и т.д.

Примеры способностей:

- *Музыкальные*
- *Математические*
- *Лингвистические*
- *Технические*
- *Литературные*
- *Творческие*
- *Спортивные*
- *Коммуникативные*

Найти специфические способности у ребенка тоже несложно. Возможно, ваш ребенок с детства любит подпевать артистам, несколькими способами решает задачи или бежит быстрее всех во дворе. Это тоже способности.

У одного ребенка может быть разное сочетание общих и специфических способностей. Этот «коктейль» способностей помогает детям добиваться успехов в разных областях. Например, способность к коммуникации будет полезна и в музыке, и в творчестве, и в спорте.

Всегда ли потенциал превращается в способности? Нет. Проявление способностей зависит от многих факторов, например, заинтересованы ли родители и педагоги в том, чтобы ребенок овладел способностями, как его будут обучать, выберут ли для него подходящую методику. Подробнее о том, как развивать способности, мы поговорим во второй части книги.

**Способности выявляются только в процессе обучения.
Если способности не развивать, они исчезают**

Глава 4.

Как определить способности ребенка

У психологов существует несколько десятков тестов, чтобы определить уровень развития памяти, внимания, мышления, воображения ребенка, проверить его математические, творческие и другие виды способностей. Но большинством этих методик могут пользоваться только профессионалы. Мы расскажем о способах, которые может использовать каждый родитель.

Способ 1. «4 вопроса»

Понаблюдайте некоторое время за ребенком, а потом задайте ему эти вопросы, чтобы подтвердить наблюдения.

1. Легкость приобретения знаний и навыков в каком-то деле. Когда ребенок начинает играть в баскетбол, рисовать или танцевать, у него появляется ощущение, что он все это знал и умел, только немного подзабыл.
«У тебя не возникает ощущения, что ты уже давно умел играть в баскетбол, только немного забыл правила игры?»
2. Гибкость и возможность выполнить одно действие разными способами. Он может делать одно и то же в разных вариациях и каждый результат по-своему хорош.
«Бывает ли, что ты знаешь, как нарисовать дерево несколькими разными способами?»
3. Умение перенести навык в новую ситуацию. Это очень классное и важное качество, которое показывает наличие способностей. Если у ребенка есть лингвистические способности, он будет интересоваться не только родным языком, но и сможет выучить еще несколько разных, например, английский, русский, французский.
«А бывает, что тебе хочется попробовать то же самое, но в другой ситуации? Например, выучить еще один язык?»
4. Быстрое положительное реагирование на поддержку и подсказку. Иногда достаточно простого «Ты справишься, я уверена!» и ребенок легко выполняет задачи повышенного уровня сложности.
«Насколько для тебя значима поддержка? Если тебе говорят, что у тебя все получится, ты чувствуешь уверенность на соревнованиях?»

Способ 2. Проверьте, какие утверждения относятся к вашему ребенку

1. Быстро осваивает деятельность и успешно ее выполняет.
2. Использует новые способы, чтобы решить поставленную задачу.
3. Ставит новые цели, которых хочет достичь.
4. Имеет повышенную чувствительность к элементам деятельности, например, цветам, звукам, запахам, формам физической активности, при этом ребенок испытывает удовольствие.
5. Ребенок хочет больше знать об интересном предмете, его любознательность очень высока.
6. Он сам стремится усложнять себе задачи и доволен этим.
7. Когда дело касается интересной для него сферы, он упорен и трудолюбив.
8. Устанавливает высокие результаты своего труда, завышает цели, постоянно стремится к совершенству.
9. Может постоянно заниматься выбранным делом.
10. Подвижный, инициативный.
11. Живо откликается на все новое.
12. Интересуется непонятными и загадочными явлениями.
13. Имеет свою точку зрения и отстаивает ее.
14. Часто не соглашается с мнением взрослых.
15. Имеет много друзей среди сверстников.

Способ 3. Проверьте интересы и наклонности ребенка

1. Прекрасно запоминает стихи и отрывки телепередач?
2. Замечает, когда Вы грустны или веселы?
3. Задаёт вопросы типа: «Когда началось время?»
4. Никогда не заблудится в незнакомом месте?
5. Особенно грациозно движется?
6. Часто интересуется, откуда берутся гром и молния, почему идет дождь и т.д.?
7. Если вы переставите слова в известной сказке, ребенок поправит вас?
8. Быстро научился завязывать шнурки на ботинках и ездить на велосипеде?
9. Нравится играть разные роли и ставить пьесы?
10. Во время автомобильных поездок ребенок запоминает особенности местности?
11. Любит слушать разные музыкальные инструменты и различать их, слыша звуки?
12. Хорошо чертит карты и четко обозначает объекты?
13. Изображает мимически различные выражения и движения?
14. Любит сортировать игрушки по размеру и цвету?
15. Способен связывать поступки с чувствами, например, может ли он сказать: «Я сделал так, потому что рассердился»?
16. Любит рассказывать истории и это ему удается?
17. Комментирует различные звуки?
18. Познакомившись с кем-то впервые, ребенок говорит: «Он мне напоминает того-то и того-то».
19. Может точно оценить свои возможности, определить, что он сумеет и чего не сумеет сделать?

Пояснения:

Вопросы 1,8,17 — лингвистические способности.

Вопросы 6,12,18 — музыкальные способности.

Вопросы 3,7,15 — логико-математические.

Вопросы 5,9,14 — двигательные способности.

Вопросы 10,16, 20 — знание себя.

Вопросы 2,10,19 — знание других людей.

Вопросы 4,11,13 — пространственные способности.

Если Вы ответили «да» на все три вопроса из блока способностей, значит, ребенок обладает способностями этого типа.

Способ 4. Вернитесь назад

Вернитесь в главы 2 и 3. Скорее всего, вы уже узнали своего ребенка в описаниях типов интеллекта и видов потенциала, но все же попробуйте вдумчиво проанализировать, каким пунктам соответствует ваш ребенок.

Если вы хотите сами, без психологов максимально подробно протестировать ребенка, можете использовать [эту подборку методик на русском языке](#). Подробнее изучить степень развития видов одаренности можно по методике Савенкова.

Глава 5.

Что могут делать родители

Представьте, что вам дали семена неизвестного растения. Добавили к этому инструкцию: «Взрыхлить землю, посадить семена, полить водой комнатной температуры. Дальше поливать два раза в неделю, два раза в месяц удобрять землю». И через полгода таких несложных трудов у вас вырастает цветок дивной красоты. Вы создали для него все условия и он просто не мог остаться в земле.

Да, вы правильно поняли аналогию. Жаль, конечно, что растить детей намного сложнее, но ведь и тем интересней!

Потенциал ребенка может превратиться или не превратиться в способности — это зависит от воспитания и деятельности родителей. Если родители ничего не делают для того, чтобы ребенок с потенциалом музыканта стал им: не водят в музыкальную школу, не покупают инструмент, не учат самодисциплине, то великий потенциал так и останется нереализованным. И наоборот, если потенциал у ребенка небольшой, но родители вкладываются в занятия музыкой, нанимают сильных педагогов, то из небольшого потенциала могут развиться способности очень высокого уровня.

Для того, чтобы ребенок увидел свои способности и реализовал их, родители должны создать особые условия. Расскажем, как это сделать.

Давайте посмотрим на пирамиду потребностей Абрахама Маслоу. Верхушка пирамиды — самоактуализация, то есть развитие своих способностей. Что должно лежать в основе?



Обеспечьте базовые потребности ребенка

Базовые потребности: это еда, сон, жажда. Если у ребенка ничего не болит, он питается регулярно и правильно, спит достаточное количество времени, много времени проводит на свежем воздухе, то он будет удовлетворен и открыт к новым знаниям, навыкам, умениям. Для того, чтобы мозг ребенка обрабатывал информацию, мозгу нужен кислород. И это не только прогулки на свежем воздухе, а еще и движение. Маленькие дети так непоседливы потому, что мозг получает кислород, только когда они бегают, прыгают, кувыркаются и куда-то забираются.



Задача: один ребенок проводит 3-5 часов на свежем воздухе, играя с друзьями и катаясь на велосипеде, а второй по 2-3 часа сидит с книгой, потом смотрит мультики и пару раз в неделю чинно прогуливается по парку. Чей мозг получит больше кислорода и сможет осилить новые знания? Конечно, мозг первого ребенка будет готов показать все, на что способен.

Правильное питание, здоровый сон, много прогулок

Дайте ребенку отдыхать

Эндрю Сمارт в книге «О пользе лени» очень убедительно рассказывает, почему необходимо лениться. И если ваш подросток просто лежит на диване, смотря в потолок, дайте ему так полежать. Мозгу нужно время, чтобы обработать полученные знания.

Помните историю с Исааком Ньютоном? Закон притяжения он открыл не в разгар рабочего дня и не в момент супер-продуктивной деятельности, запланированной эффективным менеджером. Он пил чай под яблоней, о чем-то размышлял и в это время упало яблоко. Ньютон задумался: «Почему траектория именно такая — по направлению к центру земли? Естественно, потому что он притягивает яблоко. Значит, есть сила притяжения».

Мозг выстроил ассоциации и подсказал решение задачи. Но сначала мозгу нужно дать «побездествовать».

Поэтому не стоит записывать ребенка во все возможные кружки, студии, секции, плотнейшим образом заполняя его распорядок дня. Оставьте «воздух», чтобы мозг переработал полученные данные.

Отдых и безделье. Принимать дозированно, каждый день

Позаботьтесь о благоприятном эмоциональном фоне

Дома

Ощущение безопасности очень важно для ребенка. Только в условиях защищенности дети могут быть самими собой, интересоваться чем-то новым и что-то творить, не боясь осуждения или насмешек. Детям, которые растут в полных семьях, где родители разговаривают спокойно и уважительно, не ссорятся и не выясняют отношения при ребенке, проще реализовать свой потенциал.

Важно серьезно относиться к страхам ребенка. Если он боится монстров, не стоит переубеждать или смеяться над ним: «Тебе уже 5 лет, не выдумывай, под кроватью никто не живет». Лучше показать, что родители понимают ребенка и всегда готовы ему помочь. Если ситуация совсем серьезная, можно обратиться к психологу.

В школе

Важно, чтобы дети чувствовали себя в безопасности не только среди взрослых, но и среди детей. Если ребенок ходит в школу, аккуратно выясните, какие у него отношения с одноклассниками. По данным исследователей, в Европе около 30% мальчиков и 28% девочек сталкиваются с буллингом. Конечно, в такой ситуации не до развития потенциала.

Спокойствие, безопасность и позитивные эмоции

Поддерживайте действия ребенка

Есть увлекающиеся дети: вчера они лечили животных, сегодня они фотографы, завтра хотят стать мультипликаторами, а послезавтра — еще не решили, но точно кем-то великим. Что делать родителям в этой карусели интересов ребенка?

1. Интересоваться тем же, что интересуется ребенок. Спрашивать о видах динозавров, обсуждать виды машин
2. Дать возможность ребенку попробовать себя в чем-либо. Например, покупать

- раскраски с машинами, предложить сделать вам маникюр, разрешить превратить кухню в нечто невообразимое с тарелкой панкейков посередине.
3. Поддерживать, когда ребенок теряет интерес. Если что-то не получается, помочь.
 4. Если дело больше не нравится, попробовать заинтересовать, чтобы не бросать занятие на половине пути.

Интересоваться миром ребенка и понимать, когда доводить дело до конца, а когда — оставлять и искать что-то новое

Поддерживайте действия ребенка

Окружайте ребенка интересными, но малопонятными вещами

Чем раньше родители будут создавать для ребенка развивающую среду, тем эффективнее будет развитие. Но вся развивающая среда должна соответствовать возрасту ребенка.

Вот несколько вариантов:

- *Алфавит или карта мира на стене*
- *Аудиоэнциклопедии перед сном или утром*
- *Книги с развивающими заданиями*
- *Игрушки: конструкторы, пазлы, головоломки*
- *Походы в музеи, театры*
- *Ежедневные развивающие занятия*

У Софьи Ковалевской стены были оклеены страницами из учебника математики, потому что не хватало денег на обои. Теперь это всемирно известная первая женщина-математик.

Вокруг ребенка должно быть постоянно что-то интересное

Бросайте ребенку вызов

Психологи рекомендуют не упрощать, а усложнять задачи и занятия. Мозг так устроен, что развивается только, когда ему сложно, поэтому родителям стоит периодически бросать ребенку вызов. Например, предлагать участвовать в соревнованиях, прочитать книгу потолще или начать учить еще один язык.

Неудача может разочаровать ребенка и ему покажется, что он вовсе не такой способный. И тут как раз важна родительская поддержка. Расскажите детям, как они начинали ходить — неуверенные шаги, заваливания на бок, не всегда мягкое приземление. Но малыш вставал и снова настойчиво топал ножками. Томас Эдисон сказал: «Я не терпел поражений. Я просто нашел 10 000 способов, которые не работают».

Усложнять задачи и занятия

Обучайте и давайте новые знания

Татьяна Черниговская утверждает, что мозг должен думать всегда и развиваться. Нужно читать сложные книги, смотреть фильмы с глубоким смыслом, слушать разнообразную и обязательно классическую музыку.

Дети по каналу восприятия информации могут быть аудиалами, визуалами, кинестетиками и дискретками.

- Аудиалы воспринимают информацию на слух. Такой ребенок с большей вероятностью будет не читать, а слушать аудиокнигу, да и инструкции лучше поймет, если ему их произнесут. При этом ребенок будет отвлекаться на разные звуки во время обучения, а в речи будут преобладать слова «послушайте, звуки, тишина, громкий, молчание».
- Визуалы все воспринимают через зрение. Визуалу нужны яркие плакаты, красивые презентации, книги с картинками, таблицы, схемы, графики. В его речи будут слова «Посмотрите, яркий, наблюдать, видите».
- Кинестетики предпочитают пощупать, понюхать, попробовать на вкус и повторить траекторию. Ребенок-кинестетик будет говорить слова, описывающие чувства или движения, например, «схватывать, мягкий, теплый, прикоснулся, гибкий».
- Дискретки воспринимают информацию через логическое осмысление, с помощью цифр, знаков, логических доводов. Такой ребенок будет говорить «доказано, получилось, почему, что потом?».

Хорошо, если педагоги учитывают особенности ребенка, чтобы обучение было эффективным.

Разнообразное обучение — залог успешного развития потенциала

Развивайте психические процессы

К психическим процессам относятся память, внимание, мышление, воля, воображение, ощущение, восприятие, речь, эмоции, чувства. Вот как можно их развивать.

Хорошо, если педагоги учитывают особенности ребенка, чтобы обучение было эффективным.

Память

- Учите с детьми песни и стихотворения
- Учите иностранные языки
- Пытайтесь вспомнить список, а не читать его
- Играйте в интеллектуальные игры
- Решайте примеры
- Запоминайте перечисленные слова, а потом называйте их
- Проговаривайте информацию, которую надо запомнить
- Ходите новыми маршрутами

Внимание

- Просите ребенка весь день обращать внимание на что-то конкретное, например, обувь других людей или замечать собачку на улице
- Делайте что-то вместе с ребенком и обменивайтесь с ним результатами, чтобы он находит ошибки и у вас
- Играйте в интеллектуальные игры на внимание – на запоминание, в слова, ищите отличия на картинках

Мышление

- Решайте с детьми логические задачи
- Поощряйте интерес ребенка к конструкторам, шахматам, головоломкам
- Рассуждайте вместе с ребенком, обсуждайте его повседневный выбор – например, почему он хочет взять именно определенную игрушку в садик, пусть учится обосновывать свой выбор
- Научите ребенка ставить цели, продумывать пошаговый план для ее достижения
- Читайте с ним сказки, поговорки, учите находить в них смысл

Ощущение

- Развивайте моторику у ребенка – лепите, делайте аппликации, играйте, угадывайте предметы на ощупь
- Слушайте музыку, обсуждайте чувства, которые она вызывает
- Уделяйте внимание творчеству – рисуйте, делайте поделки
- В раннем возрасте давайте ему прикасаться к предметам с разной поверхностью
- Просите воспроизвести звуки, которые слышит ребенок
- Угадывайте еду по запаху
- Попросите ребенка побыть в абсолютной тишине, а потом спросите, каково это

Внимание

- Развивайте наблюдательность – рассматривайте предметы, их детали, изучайте явления природы
- Научите ребенка ориентироваться на местности по плану или схеме
- Наблюдайте за другими людьми, их поведением
- Изучайте поведение животных, растений
- Учите с детьми цвета, оттенки, желательно в игровой форме, чтобы это не было механическим повторением
- Научите ребенка сортировать предметы по какому-то признаку – величине, цвету
- Собирайте с ребенком паззлы, картинки, раскрашивайте по номерам

Воображение

- Уделяйте внимание творчеству – рисуйте сказочных животных, волшебные дома, одежду и необычные предметы
- Придумывайте разные сказки, истории, сочиняйте рассказы
- Обсуждайте фильмы, мультфильмы, придумывайте альтернативные сюжеты к ним, концовки
- Играйте в игры на воображение – пусть дочь представляет себя сказочной принцессой, а сын – смелым и ловким супергероем
- Рассуждайте, что было бы, если бы люди умели летать как птицы или плавать как рыбы
- Поощряйте любопытство ваших детей

Речь

- Читайте вместе ребенком книги, рассказы, сказки, пересказывайте прочитанное
- Пойте песни вместе со своими детьми
- Играйте с ними в театр – придумайте спектакль, персонажей и озвучивайте их
- Обеспечьте ребенка впечатлениями – ходите с ним в театр, на интерактивные шоу, обсуждайте увиденное
- Следите за чистотой собственной речи – помните, что ребенок невольно копирует вас
- Старайтесь сдерживать себя и не исправлять чрезмерно ребенка, когда он делает ошибки в словах
- Обеспечьте ребенку достаточное количество общения со сверстниками
- Давайте ребенку высказаться
- Разговаривайте с детьми, задавайте им вопросы
- Учите детей делать выводы, объяснять причины своих поступков и их последствия

Эмоции и чувства

- Занимайтесь творчеством, поощряйте ребенка в его увлечениях, приобщайте его к искусству
- Читайте книги и обсуждайте их – пусть ребенок даст свою оценку поступкам героев
- Не запрещайте детям выражать свои эмоции, а научите выражать их словами
- Выслушивайте своего ребенка
- Не обесценивайте детские переживания
- Обозначайте и свои чувства – например, говорите ребенку, как вы рады, потому что его похвалила учительница
- Старайтесь найти альтернативные способы выражения чувств – если ребенок злится, попросите его нарисовать свою обиду
- Создайте специальный словарь эмоций, пусть ребенок учится с его помощью выражать свои чувства

Воля

- Объясняйте ребенку, что ошибки – это нормально
- Разработайте режим дня ребенка, ведь дисциплина – главное оружие против слабой воли
- Помогите ребенку поверить в себя, в свой успех, хвалите его за достижения
- поддерживайте ребенка в его начинаниях
- Научите ребенка ставить цели, хвалите за шаги, которые он предпринимает для их достижения, напоминайте ему об успехе, который его ждет, если он не отступится
- Формируйте у ребенка правильные привычки
- Развивайте у ребенка терпение – занимайтесь с ним деятельностью, при которой результат придется ждать. Например, вырастите из семечка растение
- Отдайте ребенка на спорт – так он будет развивать свою волю к победе, а также знать, сколько труда нужно для ее достижения
- Не делайте за ребенка то, что должен сделать он сам

Развитие психических процессов — топливо для движения ребенка вперед

Давайте новые впечатления

Американские психологи [выяснили](#), что новые впечатления вызывают в мозге человека повышенную активность, похожую на ощущение счастья. Люди, которые больше путешествовали и посещали новые места, описывали свое состояние как более счастливое и расслабленное.

Мозгу всегда необходимы новые задачи и впечатления. Он развивается в таких условиях. Вот как родители могут обеспечить ребенка новыми впечатлениями:

- Путешествовать
- Слушать новые звуки
- Смотреть на новые или необычные картины
- Ходить в те места, где ни разу не были.
- Делать то, что ни разу не делали, например, играть на африканских барабанах.
- Учиться новым навыкам
- Завязывать новые знакомства
- Пробовать необычную еду
- Играть в новые игры

Это несложно, но очень полезно для развития потенциала ребенка.

Чем больше новых впечатлений, тем проще реализовать потенциал

Заключение

В каждом ребенке заложен огромный потенциал, который нужно увидеть и развивать всеми доступными способами. Если вы не начали делать это в 3-4 года, можно начать прямо сейчас. Предприниматель Рэй Крок, который превратил закусочные McDonald's в одну из самых популярных мировых сетей фастфудов, начал предпринимательскую карьеру только в 50-летнем возрасте.

Дизайнер Вера Вонг 17 лет работала в журналистике. Вонг уволилась из журнала в 40-летнем возрасте и занялась дизайном свадебных платьев, создав модели для огромного числа знаменитостей.

Первая книга Джоан Роулинг «Гарри Поттер и философский камень» вышла в 1997 году, когда писательнице было 32 года. Более того, прежде чем книгу опубликовали, ее отвергли 12 издательств.

Что делать дальше?

Напоминаем вопросы, на которые стоит ответить:

- «Как лично я влияю на раскрытие потенциала моего ребенка?»
- «Кто еще влияет на это? Какое это влияние? Как его улучшить?»
- «Что необходимо, чтобы мой ребенок раскрыл свой потенциал?»
- «Что может помешать раскрытию потенциала ребенка?»
- «Что поможет раскрыть его потенциал?»

И вот небольшой, но верный план действий

1. Присмотритесь к ребенку и попытайтесь понять его сильные стороны, интересы, наклонности, способности. Если ребенок — математик, мы можем увидеть это на занятиях в **Palme School**: его способности будут видны во время работы с педагогом. Дети со способностями к языкам тоже заметны: они быстро осваивают программу и выполняют более сложные задания.
2. Подумайте, что из описанного в книге вы можете сделать прямо сейчас? Например, купить телескоп, если интересуется звездами. Выберите что-то из 2, 3 или 5 главы.
3. Подумайте, что вы можете делать из перечисленного регулярно: играть в развивающие игры перед сном или записать ребенка на дополнительные занятия, если ему интересны языки. В **Palme School** мы приглашаем на занятия детей с 4 лет — это благоприятный возраст для изучения новых языков и обучения предметам в игровой форме. Занятия проходят регулярно, два раза в неделю — это достаточно для того, чтобы ваши дети занимались с интересом.

И не стоит переживать о том, что чего-то не увидите или не успеете развить. Ваш ребенок сам будет стремиться к тому, что ему интересно и значимо. А вам нужно поддерживать его, хвалить и ободрять. И все получится! Успехов вам!

С заботой о ваших детях, команда Palme School