

Краткое руководство для родителей

– Воспитание и развитие ребенка от рождения до совершеннолетия.



Базовые вещи необходимые знать родителям, чтобы воспитать порядочного и здорового ребенка.

Вторая публикация, расширенная и дополненная.

Введение.

Общий взгляд на причины общественного упадка.

Причина деградации современного общества кроется в отсутствии всеобъемлющей моральной философии, если хотите. В древности в обществе существовала своя мораль, которая определяла жизнь людей. Эти обычаи и традиции передавались из поколения в поколение как часть общей культуры и помогали поддерживать порядок в каждой общине. Когда человек родился, он точно знал, чего от него ждут в силу его роли в обществе; будь то служение своей стране или мастерство своего дела.

Со временем это постепенно разрушается, поскольку общество и культура становятся более индивидуалистичными. В результате люди, живущие в нем, менее связаны со своими сообществами и, как правило, сосредотачиваются на себе, а не на благе человечества.

Деградация семейных ценностей и увеличение количества неудачных браков.

В современном обществе наблюдается деградация семейных ценностей и увеличение числа неудачных браков. По некоторым оценкам, в 1950-е и 1960-е годы уровень разводов в СССР составлял около 1-2%, тогда как в 80-90-х, с появлением более либеральной и индивидуалистической культуры число разводов значительно возросло. В 1990-е годы уровень разводов в России составлял около 20%, тогда как сегодня он превышает 50%. Многие супружеские пары рассматривают брак как временное соглашение и готовы развестись, не особо заботясь о желаниях или потребностях друг друга.

Вторая причина - *ухудшение отношений между родителями и детьми*. В современном обществе у родителей меньше времени на то, чтобы проводить со своими детьми, поэтому они больше оторваны от них. Дети чувствуют отсутствие связи; отсутствие должной семейной поддержки, это заставляет их чувствовать себя одинокими и уязвимыми.

Третья причина – *разрушение системы образования*. Школьников и студентов все чаще учат быть эгоцентричным и материалистичным; они учатся сосредотачиваться на себе, а не на других. Это оставляет их без сочувствия или сострадания к ближнему.

Конечная причина деградации - *разрушение религиозных ценностей*. Религиозные институты в современном обществе больше не ценят и не уважают; их заменили знаменитости и другие культурные символы, «поп культура», делающего человека усреднённым, «таким, как все».

Конечным результатом этих причин является продолжающаяся деградация современного общества и человечества.

Чтобы противостоять этому, я думаю, людям было бы полезно вернуться к своим корням и сосредоточиться на общем благе человечества, переосмыслить упомянутое выше. Нам нужно перестать быть такими индивидуалистическими в наших стремлениях и начать работать вместе как общество.

Если люди снова начнут работать вместе, я верю, что деградацию в современном обществе можно обратить вспять.

Это руководство также обращено к родителям, так как семья это единая система, общественная ячейка и дети непосредственно связаны с родителями.

Атмосфера в семье

Ребёнок должен расти в атмосфере любви, быть любимым родителями. В семье должна царить атмосфера заботы друг от друга, взаимоподдержка, честность и открытость, взаимопонимание. Это во многом определяется целями и ценностями родителей, их отношением к собственной жизни и интересами. Ваше поведение во многом задает модели поведения ребёнка. Не хотите, чтобы ребенок сидел у монитора телевизора или компьютера, не сидите сами. Нравственную основу поведения, атмосферу в семье часто задаёт культура, духовная традиция. Это прочный фундамент, который позволяет избегать конфликтов и сплочает семью. Когда у человека нет чётких представлений о целях и ценностях им легче манипулировать, навязывать свою точку зрения. Он подобен паруснику на ветру, гонимому потоками ветра в разных направлениях и не знающему куда плыть.

Без духовной, нравственной основы человек часто теряется в жизни, становится легко увлекаем популярной культурой, «модными тенденциями», подражает героям различных популярных фильмов, сериалов. Дети и подростки подражают героям мультфильмов, различным «блогерам» и т.д. популярному среди сверстников.

Поэтому важно показать ребенку достойные модели поведения, как в книгах, историях из жизни, так и своим примером.

Так или иначе, ребенок будет знакомиться и с современной, популярной среди сверстников информацией, но он должен грамотно оценивать её и отличать хорошее от дурного. Если он сможет также грамотно аргументировать свою позицию, объяснить среди сверстников, что супергерои — это фантазии, выдумка, такого в жизни не бывает. А вместо этого рассказать о на стоящих героях, первооткрывателях, учёных, то может завоевать уважение и занять лидерские

позиции в группе или создать свою, группу поддерживающих и разделяющих его взгляды.

Цели и Ценности – Фундамент для развития.

Ценности – это жизненные ориентиры и фундамент личности, то чему уделяется внимание, то, что ставится на передний план. Ради чего стоит жить, заниматься чем-либо, то, что служит руководством и формирует здоровый взгляд на жизнь.

Ценности формируются в детском и подростковом возрасте.

Формируются личным примером, окружением, историями, книгами. Утверждаются в играх и общении со сверстниками.

Ценности духовной традиции - Следование заповедям, предписаниям. Чтение духовной литературы Библии, Евангелия. Исповедь, причастие. (В православие).

Честность с самим собой и ближними, позволяет осознавать ошибки. Служение Богу, ради общего благо своими талантами. (Как Высшая цель и Ценность Жизни.)

Цели – это ориентиры. Куда, к чему двигаться? Без целей нет должного развития, оно хаотично.

На начальном этапе цели ставят родители, в дальнейшем цели определяются вместе с ребёнком на основе его качеств и интересов, а ближе к совершеннолетию уже самостоятельно.

Когда человек умеет согласовывать свои цели и ценности, он может жить жизнью, которая не только приносит личное удовлетворение, но и способствует общему благу. Это пересечение представляет собой баланс между личной самореализацией и социальной ответственностью, когда люди могут преследовать свои собственные цели и стремления, одновременно способствуя благополучию других и общества в целом.

Цели: 3-12 лет (успехи в играх, секциях – обучение, по большей, части проходит в игровой форме). 12-16 лет (научиться саморазвитию, определить ключевые интересы развития, как направление дальнейшей специализации), 17-21 лет (приложение интереса для личного и общественного блага).

Что необходимо?

- 1) Личный пример (образ жизни, умения, совместные занятия с ребенком)
- 2) Цели и Ценности – истории, как примеры, достойные поступки. (Учёные, писатели, музыканты, военные, рабочие и т.д.) В формате сказок для начального возраста, далее в примерах из истории и жизни.
- 3) Книги с хорошим примером, фильмы и мультфильмы (отобранные по ценностным ориентирам, с верным посылом).
- 4) Развитие с детьми, игры, где родители придерживаются схожих и близких взглядов на воспитание. Ограничивают влияние вредной и деструктивной информации, закладывают ценностные ориентиры и работают по целям.

Исключить: смартфоны (телефоны) до 6-7 лет (лучше до 9-12 лет, если ребенок развивается в схожей среде, где это норма); компьютер до 6-7 лет (после обучения, развивающие игры, ограничено 40-60 минут, 1-2 раза в день, не чаще.); неотобранные мультики и фильмы (с неясным смысловым посылом и ценностями (Источник для поиска подходящих – Сайт Киноцензор).

Дисциплина – необходимое условие планомерного движения к целям. Следует показывать своим примером, слаженный образ жизни, где дисциплина — это залог успеха в достижении любых целей. С ранних лет дисциплина должна планомерно становиться частью жизни ребенка, начиная с обычных гигиенических процедур, уборки за собой игрушек, регулярных занятий. Впоследствии ребенок должен научиться сам ставить цели, сроки и достигать их уже за счёт самодисциплины.

Следование за интересом.

Ребёнку следует развиваться в тех направлениях, к чему есть предрасположенность и интерес. Поэтому необходимы различные игры, увлечения и секции. Отслеживая интерес и успехи можно будет в дальнейшем перейти к выбору специализации.

❖ **Интерес, как указатель верного направления.**

Когда дети проявляют большой интерес к определенному предмету или деятельности, это может свидетельствовать об их природных талантах и способностях.

Ребенку следует заниматься тем, что интересно и развиваться в этой области. Профессионал в любом деле востребован и оплачиваем. Деньги и прибыль – ложные ориентиры, интерес указывает верное направление. В конце концов, личное дело можно построить в любом деле (области интереса), это вопрос развития личных качеств, а не специализации. Всегда лучше жить с интересом, чем с деньгами и без него.

Важно отметить, что у детей может быть много разных интересов в ходе их развития, и родители должны быть открыты для изучения и поддержки широкого круга занятий и хобби.

Поступая таким образом, родители могут помочь детям развить разнообразный набор навыков и способностей, которые могут привести к успеху и самореализации в самых разных областях. В конечном счете, уделяя внимание интересам ребенка и предоставляя возможности для развития его талантов, родители могут помочь своим детям достичь полноценного и достойного будущего.

При этом вопрос целей и ценностей один из ключевых на этапе формирования и развития человека. Необходимо развивать целостное мышление, кругозор, логику, критическое мышление и дисциплину, чтобы ум был ясный и направленный.

Также немаловажно поддерживать высокий уровень личной энергии и иметь целостный подход к здоровью.

Холистическая медицина (целостный подход к здоровью):

Следует исключить прививки (прививки вредны и влияют на разные аспекты здоровья)

- ▶ Заранее ознакомьтесь с материалами книг «Прививки в вопросах и ответах» Александра Котока, «Прививать или не прививать» Амантонио, по желанию «ВАКЦИНАЦИЯ: заговор против человечества?» Валентин Катасонов.

А потом уже решите, несколько раз подумав! Но сначала прочитайте книги, потом решайте, это вопрос здоровья и развития ребёнка на всю жизнь.

Негативные последствия: Нарушения памяти (длительная память) и запоминания, гиперреактивность, аллергия, количество простудных заболеваний (это самое безобидное).

Хорошей вводной частью по теме официальной медицины, её истории будет книга «За фасадом ВОЗ» Ольга Четверикова.

Также некоторые материалы в видео формате есть по ссылкам ниже. (1, 4 vk)

Родителям следует ознакомиться:

1. Базовые вещи по гомеопатии (гомеопатическому подходу) – Книга «Гомеопатия в вопросах и ответах» А. Котока, <https://ihomeopathy.ru>, группа ВК «Классическая гомеопатия для всех» <https://vk.com/ihomeopathy>, найти хорошего специалиста.
2. Цветовую светотерапия (ВК, Телеграмм – Цветовая светотерапия группа <https://t.me/pchromotherapy> и <https://vk.com/pchromotherapy>)
3. Вихревую медицину (Катушки Мишина Юконд и лайфсинус, группы Телеграмм <https://t.me/zdravclub>, youtube канал Александр Мишин)
4. Натуропатия (Медальтернатива группа ВК - <https://vk.com/medalternativainfo>, Ганя Замалева - <https://www.youtube.com/c/ГаняЗамалева>)

Холистическая медицина позволяет целостно подойти к здоровью и не подавлять отдельные симптомы, борясь со следствиями, а не с причинами. Основные причины болезней – наследственность, прививки, неправильное лечение, подавление болезней, питание, образ жизни (среда). Отсутствие гармонии на ментальном, эмоциональном и физическом плане.

Здоровье: закаливание (контрастный душ), баня, прогулки и игры на свежем воздухе (лес), турник и брусья во дворе, натуральное питание, зарядка с родителями, лыжи в лесу, коньки, велосипед. Нужно научиться слушать тело!

Игры: Поиск грибов в квартире (игрушка, вы прячете, ребенок ищет), узнай-запомни, что на рисунке (Базовые книги, животные, деревья, грибы, травы и др.), прятки, конструкторы, игрушки (машинки, персонажи), придумываем рассказы вместе (позволяет понять мышление ребёнка и заметить деструктивные мысли, поведение, скорректировать примером, разъяснить), пазлы, книга «где они?» (книжка в интернете есть, как пример), найди общее и отличия.

Секции: Рисование, музыка, пение, танцы, плавание, футбол, чтение в слух (дикция, публичные выступления, социализация и расширение кругозора), чтение с пересказом (заметками), самооборона, уроки труда (работа по дереву), лепка, бисер, вышивание, сочинение интересных рассказов (смотрим цели и ценности, отслеживание развития родителями), иностранные языки, занятия по логике, астрономия, программирование, дизайн.

Книги: Духовная литература, народные сказки, вини пух, Карлсон, Крокодил гена, басни Крылова, Сказки Пушкина, В стране невыученных уроков, Волшебник изумрудного города (вся серия), Маугли, королевство кривых зеркал, Робинзон Крузо, Незнайка на Луне, Путешествия Гулливера (детская версия, взрослая с 16 лет), Граф Монте-Кристо с 16 лет, познавательная литература на интересующие темы.

Списки книг из школьной программы (осознанно выбираем).

Мультфильмы: Крошка Енот, Мама для мамонтенка, *Приключения поросёнка Фунтика*, Вовка в Тридевятом царстве, В стране невыученных уроков, Остров ошибок, Конёк-Горбунок, Маугли, Незнайка на луне, Чиполино, Тайна третьей планеты

Фильмы: Приключения электроника, королевство кривых зеркал, Гостя из будущего, Старик Хоттабыч, Приключения Буратино, Библейские сказания 90-е, 2000 год выпуска (~21 серия с 12-16 лет, просмотр с родителями.)

Это лишь некоторые примеры. Найти другие, хорошие фильмы или мультфильмы с нравственным посылом можно на сайте Киноцензор – <http://kinocensor.ru>

Подробнее о манипуляциях мнениями и пропаганде:

Научи хорошему - <http://whatisgood.ru>

Пропаганда в СМИ, оценка нравственного посыла - <https://vk.com/whatisgood2>

❖ Учебники.

Комплекты советских учебников - <https://stalins-bukvar.ru/>

Цели по возрастам.

Понимание целеполагания.

❖ Целеполагание.

1. Умение ставить четкие, конкретные цели и сроки их достижения, начиная с простых, выработка привычек.
2. Ежемесячный анализ динамики движения к целям, корректировка и оптимизация.
3. Несколько планов (а, б, в) запасных в случае изменения ситуации, непредвиденных событий.
4. Анализ на ошибки, осознание ошибки и исправление, недопущение в будущем.

Развитие социальных навыков в играх (настольные, командные). Совместная работа в группе (развитие навыка), как под руководством, так и в руководящей роли.

Выделение времени на размышление о текущем, планах и целях. Обсуждение с родителями.

Ценности, понимание целеполагания, критическое мышление, дисциплина закладываются с раннего детства. Собственным примером, историями, в играх, в беседах.

Цели: 3-12 лет (успехи в секциях, играх).

Цели: 12-16 лет (научиться саморазвитию, определить ключевые интересы развития, как направление дальнейшей специализации)

На этом этапе ребенок сам начинает выбирать желаемые цели, направления (секции 2-3, например - музыка, рисование, плавание, ботаника, изучение языков, работа по дереву, программирование и т.д. (выше также были перечислены возможные варианты) где он будет более углублённо развиваться, ставить цели и достигать их.

Выбираем, что нравится, где есть интерес, видение на будущее. Без оглядки на денежный вопрос, главное, чтобы был интерес.

При этом *любой результат следует научиться рассматривать, как опыт, обратную связь на затраченные, приложенные усилия.* Оценивать его следует хотя бы по 5 бальной шкале, как в школе. А не как успех-неудача, хорошо-плохо, такое мышление может создавать лишнее напряжение и нездоровые психические состояния.

Таблица развития по возрастам, действия родителей в этом возрасте, работа с информацией.

Возраст	Действия-развитие	Действия (родителей, учителей)	Информация
3-6(7)	Я-Мир (Реакции на действия), проверить, что допустим-недопустимо (позволяют), что если ... (Мир и окружение, как поле неизвестного) возможности тела, границы. Фантазии идеи, которые захватывают. Преобладание модели обучения - повторение.	Правильные модели поведения, демонстрация своим примером. Добрые, обучающие мультки, сказки, строгий фильтр по информации.	Жесткая фильтрация (вывод)
6(7)-9	Личные границы, осознанные социальные связи, Я и другие (взаимодействие) Ценности, понимание что хорошо, что плохо, сознательный интерес Преобладание модели обучения - повторение, игра.	Сказки с моралью, подборка мультков-фильмов для этой возрастной группы. Демонстрация ценностей (правильные примеры), герои (простые рабочие, инженеры, конструкторы, ботаники, музыканты). Личный пример, истории из жизни. Развивающие игры (предрасположенность, интерес). Самодисциплина, азы.	Средняя фильтрация (вывод)
10-14	Самоквалификация, кто я, место среди сверстников, сильные и слабые стороны, конкуренция, навыки-возможности Преобладание модели обучения - повторение, игра, осмысление, вывод.	Понимания негативных влияний, причин-следствий. Духовная, наставническая литература. Показывать, как воздействую через фильмы-мультки, программируют поведение. Навыки критического мышления. Кому выгодно, видеть попытки манипуляций, подмену понятий, учим логику. Тематические секции, самодисциплина, планирование.	Совместный вывод
14-16	Осознание и понимание пола, влечение, влюбленность, самооценка, внешний вид, показать, проявить себя. Преобладание модели обучения - повторение, игра, осмысление, вывод.	Как держаться "Хорошего", отстаивать свои взгляды и точку зрения. Развиваем социальные навыки, образование групп по интересам, секции (физическое, интеллектуальное развитие, творческое, по желанию и интересу, предрасположенностям). Самодисциплина, планирование.	Самостоятельный выбор (вывод) с родителем
16-20	Сознательный интерес к областям знаний, увлечения, место в обществе, самоопределение, специализация. Преобладание модели обучения - повторение, игра, осмысление, вывод, проявление личных качеств как отличительных черт.	Определение приоритетных областей для специализации, что нравится, интересно, чем готов заниматься даже бесплатно, для пользы общества. Личные и общественные интересы, формирование профессиональных, участие в профессиональных, развивающих группах. Самодисциплина, умение анализировать, подумать, оценить действия и направления развития, деятельности.	Самостоятельный выбор (с советом)
21+	Развитие в специализации, социальные контакты, социальная роль, сознательные цели в жизни (профессия, дело, семья, миссия) Обучение через личные навыки (подмастерье), совместную работу, систему, теорию-практику.	Устроиться помощником профессионала в интересующем деле. Или работа в коллективе. Развитие практических навыков, получение обратных навыков в своём деле. Социальное развитие, создание семьи (?). Миссия.	Самостоятельный выбор

Целеполагание в подростковом возрасте и старше.

Цели - Понять себя, свои интересы, увлеченность, что вдохновляет. Соизмерить с профессией, делом.

То есть посмотреть, куда может быть приложен интерес или увлечение, в какой области (профессии), попробовать несколько вариантов в формате практики, пообщаться со специалистами в теме с опытом, узнать о плюсах и минусах и т.д.

Взвесить все за и против, выставить приоритеты, если требуется дополнительный опыт, обучение, начать с интересного, постепенно развиваться в нужном направлении.

Приоритеты, развитие компетенций, опыт.

Понимание задач, этапов, структуры развития и квалификации.

Деньги - выхлоп от труда, увлечения, но не цель.

Поострить круги Эйлера (изучить как, но должно быть уже понятно).

Где на пересечении: 1) Интересы, увлечения 2) Хорошо получается 3) Доход/Время

Проработать варианты с учетом денег (а, б, с).

Возможно, поначалу придётся ставить в приоритет то, что хорошо получается и приносит достаточный доход, не требует больших трудозатрат.

То, что хорошо получается, нетрудно и приносит доход. Отчасти интересно.
(Требует, опыта, компетенций)

Таким образом, будет свободное время заниматься параллельно приоритетным делом, к которому большой интерес.

То, что требует усилий, интересно и чем хотелось бы заниматься.

Расстановка приоритетов позволит заниматься главным. Также пробуйте оптимизировать работу и привлекать дополнительных людей в помощники, команду.

Приложение труда к главной Цели, вложение в Цели и Ценности.

❖ Критическое мышление.

Развиваем критическое мышление, логику (Рекомендации: Советский учебник - «Логика», С. Н. Виноградова, «Психология влияния» Р. Чалдини (Для понимания манипуляций))

Опознавание манипуляций и влияний.

Вопросы, которые нужно научиться задавать: Как воздействуют? Кому выгодно? Соответствует ли это моим ценностям и целям?

Необходимо научиться искать первоисточники, сопоставлять информацию из нескольких, выделять доверенные источники информации на основе предыдущей проверенной информации, понимание, что человек может заблуждаться даже профессионал (нет абсолютных авторитетов), доверие и работа с интуицией.

- **Понимание ролей в общении и моделей поведения.**

Важно также научиться понимать позиции в общении, роли в общении.

Подразумевания, невысказанная мысль как определяющая структура общения относится к основным предположениям или убеждениям, которые формируют то, как мы общаемся с другими. Эти мысли не обязательно прямо излагаются, а скорее выводятся из слов и действий говорящего.

Например, роль взрослые-ребенок. Родитель всегда осознанно или неосознанно проецирует определенное поведение, строит своё общение с ребенком так, как с ребенком. (Причём подобное часто продолжается на протяжении всей жизни, хотя ребенок уже может быть взрослым мужчиной или женщиной.) Или хозяин положения, руководитель, всегда играет роль руководителя и действует с этих позиций, это же отражается в языке тела, поведении. Подчиненный, будучи подчиненным несколько лет, часто принимает такую позицию, переносит её в другие сферы жизни. И чувствует неуверенность в других социальных взаимодействиях, когда выступает на публике. Может извиняться, пытаться подобрать слова, быть напряженным, ссутулившимся и т.д.

Т.е. точка зрения, наше восприятие себя и человека часто определяет рамки нашего общения и роли в отношении друг к другу.

Некоторые сознательно или интуитивно пользуются этим, продвигая свои интересы, манипулируя. Важно также научиться это осознавать и понимать.

При этом важно также самом не ограничивать себя каким-либо «рефлекторными» рамками, так как это автоматически ограничивает наше мышление и свободу действия.

Чётко осознавая свои цели и ценности, мысля критически мы, строим фундамент уверенного поведения, не вовлекаясь в чужие предрассудки, предубеждения относительно нас.

Понимание фона события, праздника или явления.

Понимание фона – это понимание, предпосылок, что стоит за этим?

Чем обосновывается данное явление (событие, праздник и т.д.) и как это связано с реальной основой или это служит какой-то иной цели, нежели заявленной. Факты, исторический контекст, смысловой, ценностный.

Какая Ценность, Ценности это? Следует ли следовать этому? Как оно соотносится с вашими ценностями и убеждениями?

Каковы следствия? Что является плодами данного действия или явления?

Выводы, оценка, соизмерение целями и ценностями.

Важные вопросы для оценки ситуации.

- Кому это выгодно?
- Что это даёт мне и моим близким, обществу?
- Какая практическая польза от этого?
- Как это согласуется с моими ценностями, убеждениями или целями?
- Соответствует ли это моим долгосрочным целям или задачам?
- Является ли это наиболее эффективным или действенным решением проблемы или вопроса?
- Какие потенциальные альтернативы или другие варианты следует рассмотреть?
- Как это вписывается в более широкий контекст или рамки ситуации?
- Является ли это наиболее логичным или разумным вариантом?
- Каковы потенциальные риски или последствия этого действия или решения?
- Каковы потенциальные долгосрочные последствия этого решения?
- Кого это затронет и как это повлияет на них?
- Соизмеримы ли мои цели и возможности? Не переусердствовать, дело, задача должны укреплять, а не истощать.

Цели: 16-21+ лет (приложение интереса для личного и общественного блага).

Когда ключевые интересы определены, есть хорошие успехи в каком-то направлении, пора определить ключевую профессию (интерес), направление развития и начинать практику в этом направлении для общественного блага.

Хорошим вариантом будет начать проект в своей компетенции на альтруистических началах.

Вопросы для размышления и самоанализа в этом возрасте:

1. Каковы мои основные ценности и убеждения?
2. Что я действительно ценю в жизни и как мои действия согласуются с этими ценностями?
3. Какова цель моей жизни?
4. Имею ли я четкое представление о своих целях и стремлениях и предпринимаю ли я шаги для их достижения?
5. Как мои действия согласуются с моими ценностями и убеждениями?
6. Каковы источники моего счастья и удовлетворения, и как мне следует расставить приоритеты в своей жизни?
7. Каковы мои страхи и как они удерживают меня от достижения моих целей?
8. Каковы мои личные сильные стороны и как я могу использовать их, чтобы реализовать себя?
9. Как мои мысли и действия влияют на окружающих и на мир в целом?
10. Каковы последствия моего выбора и действий?
11. Как я могу стать лучше?
12. Какое наследие я хочу оставить после себя?

Вопросы для оценки достоверности той или иной информации, правильной оценки ситуации.

1. Какие доказательства подтверждают это утверждение или факт?
2. Как эта информация согласуется с тем, что я уже знаю или считаю правдой?
3. Кто является источником этой информации и надежен ли он? Были ли источник информации проверен на достоверность и точность? (Проверенной и подтвержденной ранее информацией.)
4. Подтверждается ли информация доказательствами или надежными источниками? Были ли утверждения или утверждения независимо проверены другими источниками?
5. Существуют ли какие-либо потенциальные конфликты интересов, предубеждения, которые могут лежать в основе этого утверждения или факта?
6. Как я интуитивно оцениваю эту ситуацию и информацию, как он соотносится с моими целями и ценностями. Что подсказывает мне сердце?
7. Существуют ли альтернативные объяснения или интерпретации этой информации?
8. Есть ли какие-либо логические противоречия, несоответствия или недостатки в рассуждениях, стоящих за этим утверждением или фактом? Учитывает ли информация контекст и предысторию ситуации?

9. Могу ли я проверить эту информацию с помощью других источников или методов? Соответствует ли информация другим известным фактам и свидетельствам?
10. Существуют ли альтернативные объяснения или точки зрения, которые следует рассмотреть?
11. Существуют ли какие-либо потенциальные источники ошибок или неточностей в информации?
12. Имеются ли какие-либо неотъемлемые предположения или предпосылки в информации, которую необходимо изучить?
13. Является ли информация актуальной и применимой к текущей ситуации?
14. Есть ли время сделать паузу и взвесить все за и против?

Уравновешивание логики.

Мышление должно быть гармоничным, перекос в логику также должен быть уравновешен интуитивным мышлением, чувствованием. Важно уметь разгружать голову, отдыхать, присутствовать в «здесь и сейчас», своих ощущениях. Для этого хорошо подходят практики, переключающие внимание на тело и ощущения, такие как: Приготовление пищи, физическая нагрузка, прогулки, дыхательные практики, созерцание, присутствие в своих действиях (акцент вниманием), работа, требующая сосредоточения внимания в моменте (работа по дереву, тонкая работа-сборка компонентов, химия и т.д.). Духовные мероприятия, храмовые службы, молитвы и т.д.

А так же дни «информационного голодания», с полным отключением от информационных потоков, телефона, отдыхом. Возможно, 1-2 раза в месяц делать такую практику более продолжительной 2-3 дня.

Естественно, всё это лучше реализовывать в загородных условиях, на природе.

Перерывы, переключения между видами деятельности в течении дня тоже помогают расслабиться и поддерживать продуктивную деятельность.

Также для уравновешивания логики можно использовать следующие практики:

Созерцание – это способность внимательно и без суждений наблюдать за окружающей действительностью и своими внутренними процессами. Это навык, который помогает развивать осознанность, спокойствие и творчество. Созерцание можно развивать с помощью различных практик, таких как медитация, йога, художественное творчество или просто пребывание в природе. Например:

- Выберите объект для созерцания: это может быть камень, растение, какой-то предмет или что-то другое. Посмотрите на него внимательно и замечайте все детали: форму, цвет, текстуру, отражение света и тени. Попробуйте не думать о нем как о чем-то знакомом или имеющем определенное значение. Просто наблюдайте за его существованием.

- Закройте глаза и представьте объект в уме так же подробно и ясно, как видели его раньше. Если у вас возникают мысли или чувства по поводу объекта, просто отметьте их и вернитесь к созерцанию образа.

- Откройте глаза и посмотрите на объект еще раз. Заметьте, изменилось ли что-то в вашем восприятии или отношении к нему.

Для эффективного созерцания необходимо регулярно практиковаться и находить время для этого в своем расписании. Также полезно выбирать разные объекты для созерцания и менять место практики.

Визуализация – это способность представлять в уме различные образы и ситуации. Это полезный навык для достижения целей, решения проблем и развития творчества. Визуализацию можно развивать с помощью различных упражнений, которые тренируют внимание, память и воображение. Например:

- Выберите фотографию и запомните как можно больше деталей. Затем закройте глаза и попытайтесь восстановить ее по памяти.

- Возьмите маленький предмет и изучите его со всех сторон. Затем закройте глаза и представьте его во всех подробностях. Повращайте его в своем воображении, посмотрите на него с разных углов, попробуйте его на вкус.

- Представьте себя в месте, которое вам нравится или интересно. Ощутите прикосновения, запахи, звуки этого места. Взаимодействуйте со всеми объектами, которые находятся там.

Для эффективной визуализации необходимо регулярно практиковаться и контролировать свой уровень концентрации. Также полезно использовать положительные эмоции и ассоциации при создании образов.

❖ Частые вопросы.

Секции для нас дорого, можем позволить 1-2 максимум. Как быть?

В таком случае следует объединяться коллективом родителей и работать с детьми сообща, кто-то будет брать на себя одно из направлений, кто-то другое.

Собираться можно в арендуемом зале-помещении, для группы детей это будет не так дорого.

Да, за детьми нужен присмотр, эта ответственность. Если вы не способны взять на себя ответственность и организовать развитие ребёнка, то как можете рассчитывать на то, что ребёнок будет организован и ответственен?

Также, возможно, в вашем городе есть бюджетные и бесплатные секции, изучите этот вопрос, позвоните в администрацию города и поинтересуйтесь.

(Департамент молодёжной политики.)

Тот фундамент, который вы заложите в детстве будет с ребёнком на всю жизнь, это важно! Подумайте, как лучше всё устроить, возможно придётся сэкономить на чём-то другом, например, на поездках на машине, покупках новой техники.

Так или иначе многое требует личного участия родителей, например, походы на лыжах в лес, баню, пробежку и т.д. (Игры, чтение книг – здесь могут также поучаствовать ближайшие родственники, бабушки и дедушки, тети и дяди.)

Заняты, нет времени. Что делать?

В таком случае следует переосмыслить свои цели и ценности, может стоит поменять работу или график? Место жительства и образ жизни? Так или иначе, каждый выбирает приоритеты сам, если для вас важно развитие ребёнка, это первостепенно, следует отталкиваться от этого, а всё остальное строить исходя из этого. Жизнь на природе, за городом лучше подходит для многодетной семьи. (Если, конечно, вы способны и можете обеспечить себя таким образом, создать все необходимые условия.)

В любом случае домашнее образование во много более важно и приоритетно. Этому стоит уделять основное внимание. Здесь могут помогать бабушки, дедушки, ближайшие родственники, братья и сестры.

Ценностный-целевой фундамент, заложенный с раннего детства, через модели поведения родителей, истории, сказки и т.д. во многом определяет будущее ребенка, всегда стоит об этом помнить и делать