**Влияние родителей на способность детей к саморегуляции**

Разве недостаточно теплоты, любви и контроля со стороны родителей, чтобы дети выросли здоровыми, могли добиться успеха в жизни? Как показало исследование, проведенное американскими учеными этого мало. Исследователи обнаружили, что большое влияние оказывает то, как родители борются со своими эмоциями и эмоциями своих детей. Это может серьезно влиять не только на психическое и физическое здоровье ребенка, но и на его академические достижения. Независимо от того, каким уровнем интеллекта они обладают, дети родителей, которые научили их справляться со своими эмоциями, могут дольше концентрировать свое внимание, имеют более высокие оценки по чтению и математике, обнаруживают меньше поведенческих проблем, отличаются более низкой частотой сердечно-сосудистых сокращений. Кроме того, в анализах обнаруживается меньшая концентрация гормонов стресса.

Были определены четыре типа родителей:

1. Помогавшие детям осмыслить свои эмоции и конструктивно их выражать;

2. Игнорировавшие гнев или уныние своих детей;

3. Осуждавшие детей за подобные чувства;

4. Полагавшие, что роль родителей ограничивается простым принятием эмоций своего ребенка.

 Оказалось, что дети родителей из первой категории обгоняли сверстников как интеллектуальном, так и физическом развитии. Ученые, проводившие данное исследование, полагают, что эти результаты могут помочь родителям научить детей более эффективным способам управления своими эмоциями. Популярная литература для родителей очень часто содержит советы, как добиться от детей послушания и дисциплины. Но очень редко в ней можно встретить описание того, как наладить эмоциональную связь с ребенком.