(cc) BY

Волков Олег Гаврилович
канд. хим. наук, профессор, академик РАПК
Чебоксарский институт (филиал)
Московского политехнического университета
г. Чебоксары, Чувашская Республика
Волкова Ирина Иосифовна
учитель-логопед
МБДОУ «Д/С №23 «Берегиня» КВ»
г. Чебоксары Чувашской Республики
г. Чебоксары, Чувашская Республика

КАК СТАТЬ СЧАСТЛИВЫМ СУПРУГОМ И ОДАРЕННЫМ РОДИТЕЛЕМ

Аннотация*: в данной статье рассмотрен авторский подход к планированию счастливой жизни в семье через изучение, формирование и реализацию собственных программ «Моя счастливая семья» и «Одаренный родитель».*

Ключевые слова*: целеполагание, жизненный план, счастливая семья, менеджмент, одаренные родители, забота о здоровье, радость, духовность, профессиональный рост, созидание будущего.*

> *Только наличие цели приносит жизни смысл и удовлетворение. Это способствует не только улучшению здоровья и долголетию, но также даёт вам капельку оптимизма в тяжёлое время.*
>
> *Стив Джобс*

По-настоящему взрослый человек – это тот, кто живет в соответствии с целями и планом собственной жизни. Кто, когда и как приходит к осознанию того, что он сам, а не кто-то за него будет управлять его словами, его делами и его жизнью? Кто? Конечно, взрослый человек, но не потому, что он достиг своего

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

физического роста и развития, а потому, что на собственном опыте и благодаря своевременной помощи других взрослых (родителей, педагогов, старших товарищей и др.) он правильно определился со своей миссией, призванием и жизненным предназначением. Когда? У всех этот этап может наступить в разное время. *Есть уникальные случаи, когда уже шестилетние дети четко знают, что они будут делать, став взрослыми. Но, к сожалению, чаще бывает наоборот, когда вроде бы уже взрослые люди, которым уже далеко за 50 лет, так и не определились, в чем смысл их жизни.* Они даже сути этих слов не понимают, просто живут, как физиологически существуют простейшие животные или овощи. Как? Безусловно, сознательно, но хотя процесс развития сознания сугубо индивидуальный, весьма велика роль внешней среды, определяющей тип будущего сознания. Или вы попадете в рассол и станете соленым огурцом или попадете в сироп и там засахаритесь. Можете и никуда не попасть, тогда просто ждём титров «The End» по окончанию фильма под названием существование.

«*Хотеть быть чем-то другим, а не самим собой – значит хотеть стать ничем*» – считает российский историк Василий Ключевский. Каждый Человек с детства должен уметь ставить личные цели для собственного счастья и успеха в жизни. Этому должны обучать его родители, воспитатели в детском саду и педагоги в начальной школе. Но в стандарте дошкольного и начального общего образования нет разделов и требований к занятиям по целеполаганию. Ну ладно педагоги, как бы ни самые родные для ребенка люди, но и сами родители зачастую не умеют этого делать. Они просто ходят на РАБоту, чтобы заработать какие-то деньги на существование и покупку вещей, чтобы у них было, как у всех, и чтобы не хуже, чем у других.

Эрих Фромм сожалеет: «*Несчастная судьба многих людей – следствие несделанного ими выбора. Они не живые, не мертвые. Жизнь кажется бременем, бесцельным занятием, а дела – лишь средством защит от мук бытия в царстве теней*». Нельзя сказать, чтобы такие взрослые совсем ничего не планировали, но их планы, в основном, касаются здесь и сейчас – ежедневного существования. Нами управляет чей-то рекламный маркетинговый ход для решения как бы

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

своего ближайшего будущего, например, приобрести автомобиль в кредит или взять жилье в ипотеку. При этом, совсем не умея просчитывать всех переплат от таких процентов и возможных потерь всего сразу, если что-то негативное произойдет с вами – потеряете работу или здоровьем. Воздействию манипуляции агрессивной рекламы, в которую большинство зомбированных людей верят безоговорочно, подвержены все, как раньше советские люди верили во всё, что написано в газетах.

Но кого вообще учили или кто пришел самообразованием к тому, как управлять своей семьёй, чтобы она была счастливой? Каждый родитель, несомненно, бы радовался тому, их дети искренне считают, что ваша судьба и поведение для них самый главный пример в жизни, и они действительно хотели бы, чтобы их будущая семья была похоже на вашу. Для этого мы и учим на сайте *www.род21.рф* молодых и будущих родителей разрабатывать свой личностный проект «Моя счастливая жизнь». То есть, показываем, как освоить алгоритм планирования и создания своей семейной жизни по пяти этапам: Найти свою пару, Заботливый молодожен, Ответственный супруг, Умный родитель и Мудрый глава семьи, аж на 25 лет вперед. Учим формировать и развивать в себе все 100 необходимых и достаточных компетенций, как важнейших инструментов для становления вас, как счастливых супругов и просвещённых родителей. *Истинное значение высокой цели заключается в нашем развитии в процессе её достижения. Чем выше цель, тем больше нам придется вырасти, чтобы достичь её.*

Правильно поставленные цели имеют следующие преимущества:

1. Они определяют «последний кадр», которым должен завершиться фильм-жизнь по нашему сценарию. Помните: если вы не знаете куда идете, вы туда никогда не придете!

2. Жизнь – есть движение, а осмысленное движение ведет нас к осмысленной жизни. И все, встречающиеся на нашем пути преграды и пороги, мы будем воспринимать, как опыт и этапы становления нашей мудрости. Тогда и счастливый случай будет прекрасной возможностью на пути к успеху и счастью.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

3. Они заряжают нам энергией к новым свершениям и победам. В армии офицеры часто применяют русскую поговорку на армейский лад: «Под лежачего офицера коньяк не течет!»

Вот что, советовал великий физик Макс Планк: «*Для достижения успеха надо ставить цели несколько выше, чем те, которые в настоящее время могут быть достигнуты*». Конечно же, не всё, что мы запланируем, будет реализовано один в один. Есть объяснимые отклонения, и есть форс-мажорные проектные риски. А значит надо учиться работать в условиях перманентной неопределенности таким образом, чтобы ваши планы и деятельность были как минимум в два-три раза крепче и мощнее все возможных внешних угроз. Это и есть целенаправленное движение, это и есть путь вашей семьи, как Dream Team. *Вы сами хозяева своей жизни, поэтому не позволяйте никому вами манипулировать и тем более управлять. Стройте свою жизнь в соответствие с собственной миссией. А на чужое мнение о себе не обращайте внимание*: «*Собака лает, а караван идет*».

Артур Шопенгауэр заметил: «Мог ли какой бы то ни было великий ум достигнуть своей цели и создать вечное произведение, если бы своей путеводной звездой он взял блуждающий огонек общественного мнения, т.е. мнение маленьких умов?»

При этом надо ставить перед собой даже такие цели, которых вряд ли можно достичь в жизни. Следует принять самое эффективное правило менеджмента: «Записывайте в свой план то, чего в жизни хотите достичь и что нужно сделать для этого. А потом делайте то, что сами записали». Только таким образом можно добиваться целей, развиваться и расти. Лишь требуя от жизни самого лучшего, можно самому стать лучшей личностью. Четко следуя своим путем, нельзя размениваться на мелочи, уводящие от главной цели.

Школьников и студентов, как будущих родителей, необходимо учить базовым знаниям педагогики и психологии, обучать практическим навыкам и умениям в вопросах воспитания, обучения и развития ребенка. Мы уверенно считаем, что следует создать и продвигать программы онлайн обучения родителей,

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

с использованием современных ИКТ-технологий, построенных на последних достижениях науки, в том числе нейробиологии, включая применение методик раннего развития детей. Первый шаг в этом направлении уже сделан, программа «Менеджмент счастливой семьи» активно используется для изучения и освоения. Следующим шагом в этом направлении стала онлайн программа обучения родителей, в том числе будущих. В этой связи предлагается авторская модель программы комплексного воспитания, обучения и развития ребёнка «Школа одарённых родителей».

Цель программы: Поддержка и помощь родителям в вопросах эффективного и комплексного воспитания по подготовке детей к взрослой жизни, начиная с раннего дошкольного возраста и логического продолжения в младшем и среднем школьном возрасте. Формировать представление о том, что взрослая жизнь любого человека проходит в семье; актуализировать эмоциональный опыт детей в семейных взаимоотношениях; способствовать развитию доброжелательности, терпимости, внимания, взаимопомощи. Разработать программу саморазвития: «Одаренный родитель = одаренный ребёнок».

Онлайн программа «Школа одарённых родителей» создана от огромного желания помочь оздоровить наше общество, которое полагается на разум и силу гармоничной и крепкой семьи. Семья – это еще и маленькое государство, в котором присутствуют свои законы сбалансированных отношений, выстроенных на взаимном уважении и способности слышать друг друга и устранять все ненужное, сохраняя вековые традиции и семейные ценности.

Ребенку с детства нужно учиться видеть и понимать, что и он ответственный за гармоничные отношения в семье. Поэтому уметь создавать свой гармоничный Дом должен каждый человек именно с детских лет. Чтобы успешно подойти к созданию главного проекта жизни «Моя счастливая семья», надо быть хорошо подготовленным в базовых вопросах воспитания, образования и развития по всем аспектам семейной жизни на всех предыдущих этапах дошкольного воспитания, детского становления и юношеского развития.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Каждый настоящий родитель рано или поздно, ну лучше все-таки, если рано, задаётся вопросом чему воспитывать, каким образом это делать и когда следует начать этот важнейший процесс развития ребёнка. По данному направлению вопроса написано огромное количество книг и статей, защищено тысячи кандидатских и докторских диссертаций, проведено неисчислимое количество конференций и семинаров, прочитано миллионы страниц лекций для студентов и родителей. Но единого, ясного, принятого большинством родительского сообщества системного видения по данному вопросу, я не встретил.

Поэтому мы хотим внести «свои 3 копейки» в этот сундук наследия человечества. Будучи не только профессиональными педагогами, но и родителями трёх, уже взрослых на сегодня, сыновей мы хорошо знаем о важности образного представления детям любого нового учебного материала. Люди всегда лучше и быстрее осваивают такие знания, которые представлены в виде уже известных схем или привычной для них формы. И вот уже не в первый раз выручает модель пирамиды потребностей Маслоу.

Рис. Пирамида потребностей Маслоу

Исходя из базового понимания уровней потребностей пирамиды Маслоу, следует принять важность пяти важнейших направлений воспитания, обучения

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

и развития, то есть того, чему следует обязательно научить ребенка в семье, в школе и обществе:

1. *Заботиться о здоровье.*

2. *Трудиться с радостью.*

3. *Нести духовность.*

4. *Профессионально расти.*

5. *Созидать будущее.*

Предлагаемый онлайн курс «Школа одарённых родителей» разработан из понимания, что все пять слагаемых комплексного воспитания, обучения и развития составляют главный стержень характера, духовности и вектора жизненного пути и призвания Человека-Творца.

Курс состоит из пяти учебных блоков и 15 базовых занятий (по три основных занятия) в каждом из блоков. Занятие включает в себя: прочтение лекции; изучение по тематике занятия необходимого, но достаточного объема учебных материалов, в виде статей, брошюр и книг, практические занятия по каждому из пяти блоков.

Базовая суть разработки собственной программы – научиться видеть свою перспективу и самостоятельно строить планы. Умение планировать заключается в постановке ближайшей цели, как мотивации на конкретное и достижимое действие по улучшению и совершенствованию своей, осознанной, как проблемной, компетенции. Только, когда мы ставим перед собой цель в виде ясно сформулированной и понятной, практической деятельности, тогда мы способны реально измениться. Правильно поставленная цель обладает следующими двумя характеристиками:

1. Результаты действий для достижения цели можно оценить объективно (количественно);

2. Такую цель можно сформулировать в виде короткого утвердительного предложения.

Важно, чтобы цель была не абстрактной, а конкретной, доступной для объективной оценки, желательно в числовом выражении. Цель лучше всего

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

формулировать, как утверждение, потому что именно на мотивацию, как реализованное утверждение, наш мозг реагирует выделением дофамина – гормона удовольствия. Не менее важно определить срок, который вы себе ставите для выполнения цели (день начала и окончания) освоения следующего уровня, после достигнутого состояния на момент самооценки (по результатам исходного тестирования) по каждой компетенции. При этом, исходите из того, что для достижения поставленной цели и последующего постоянного применения нового вида деятельности вам, как советуют учёные и психологи, нужно усердно заниматься соответствующими занятиями по освоению следующего уровня компетенции 21 (двадцать один!) день.

Практическое выполнение занятия каждого блока заключается в выполнении пяти заданий, как составных компонентов программы качественного освоения всех 50 компетенций по направлениям: «*Заботиться о здоровье*», «*Трудиться с радостью*», «*Нести духовность*», «*Расти профессионально*», «*Созидать будущее*». При представлении своих примеров, Вы исходите из позиции, что уже как бы обладаете необходимым уровнем (минимальным – 25%, средним – 50%, значительным – 75%, максимальным – 100%) применения данных умений, как важнейшим инструментом личной воспитанности, обученности и развития. Поэтому контент (содержание) текста примеров по всем четырём уровням каждого из десяти показателей блока должен быть оформлен не в форме будущего («буду стараться», «научусь» и т. д.), а собственных *конкретных действий* в прошедшем времени, убедительно демонстрируя, как вы уверенно пользуетесь данной компетенцией.

Содержательно, текст в ячейках, от минимального до полного освоения каждой из 50 компетенций, не повторяется, а дополняется новыми конкретными задачами, по принципу: от простого – к сложному. Таким образом, чтобы алгоритм последовательно определенных шагов составлял итоговый результат всей компетенции, как сумму из четырёх слагаемых: минимального, среднего, значительного, полного. В ячейки результатов овладения каждой компетенции вы включаете описание конкретного и желаемого примера, как опыта личной практики

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

умелого и эффективного владения уже сформированного у вас соответствующего умения для позитивного выполнения личностной задачи.

Для образного понимания действа поэтапного овладения соответствующей компетенции приведем два примера. Первый – процесс умения пользования бензопилой: от первого удержания инструмента в руках, через аккуратное срезание сучков от ствола дерева и умелое распиливание ствола дерева на равные чурбаки до идеального владения – художественного вырезания условно фигуры оленя из целого дерева. Второй – профессиональное овладение искусством вязать спицами или крючком: от простой английской вязки одноцветного полотна, например шарфика, с последующим освоением процесса вязания сложных изделий: ажурных кофточек и необычных игрушек до творческого составления эксклюзивных моделей для самых привередливых красавиц в каталогах и журналах мод.

Таблица 1

Освоение компетенций по направлению «*Заботиться о здоровье*»

Овладение компетенцией
1. Вы планируете своё ежедневное меню из полезных продуктов, в том числе, знаете, что выпьете 2–2,5 литра чистой воды. Отказ от фастфуда, колы, насыщенных жиров и сахара!
2. Привычка с детства к 10–15 минутам утренней зарядке, как лучшему началу дня, которая настраивает вас на активную работу, выполнение сложных рабочих задач и семейных дел
3. У вас привычка засыпать в своё время в комфортных условиях, ведь здоровый сон восстанавливает утраченные силы и помогает найти простые решения трудных проблем
4. Вы осознанно определились с благоприятным местом проживания своей семьи. Хорошо знаете о состоянии окружающей среды и влиянии экологии на здоровье
5. Научены с детства к строгому соблюдению личной гигиены и правил безопасности дома и в общественных местах. Умелое владение навыками оказания первой помощи
6. Вы приверженец активного движения, в вашем расписании индивидуальный фитнес, с учётом возрастных и личных особенностей, и ежедневные пешеходные прогулки 3–5 км
7. Смогли избавиться от лишнего веса – ваше тело сухое, поджарое и тяжелое. Лишний объем ведёт к болезням позвоночника, сердца, легких и желудочно-кишечной системы
8. Вы категорически отказались от наркотиков, курения и алкоголя. Регулярно проходите диагностику состояния здоровья и при необходимости вовремя обращаетесь к врачам.
9. Закаливаясь с раннего детства (контрастный душ) мы сохраняем молодость. Сила и радость от закаливания – в постоянстве применения водных и воздушных процедур
10. Позитивное эмоциональное, интеллектуальное и духовное самочувствие обеспечено аутотренингом мощных установок, справляться с различными жизненными ситуациями

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Таблица 2

Освоение компетенций по направлению «*Трудиться с радостью*»

Овладение компетенцией
11. Прививку и любовь к трудолюбию, полученному в раннем возрасте от родителей и учителей, цените, как свою главную черту характера и жизненную потребность
12. Ваши настойчивость, ответственность и усердие – основные качества трудолюбивого человека, которые достойно ценятся в семье, трудовом коллективе и обществе
13. Личностное развитие, совершенствование и достижение лидерства в своем любимом деле – вот ключ к радости от осознанного участия и желаемых результатов труда
14. Трудолюбие – наш помощник, чтобы стать в любом деле ответственным и умеющим. Приняли позицию ничего не получать даром, а зарабатывать нужное своим трудом
15. С раннего детства приняли твердую дисциплину соблюдения правил домашнего распорядка, выполнения необходимых работ по дому и участия в общесемейных делах
16. «Привычка – вторая натура человека». Воспитание своих трудовых привычек проводите мягко, но постоянно и настойчиво: через «не могу» и «не хочу» – к «надо!»
17. От каждой выполненной работы получаете радость от достижения успехов в деле, это дает уверенность в себе, вызывает прилив энергии и желание взяться за новую работу
18. Достижение вершин в трудолюбии связано с вашими индивидуальными склонностями и интересами к одному виду деятельности. Вас поощряют за высокие результаты труда
19. Трудолюбивый человек даже самую скучную и монотонную работу выполняет с удовольствием, придавая ей свой оригинальный творческий подход.
20. Знаете и умеете организовать деятельность так, что работа может быть выполнена быстрее, лучше, с меньшими затратами сил и средств, но с соблюдением культуры труда.

Таблица 3

Освоение компетенций по направлению «*Нести духовность*»

Овладение компетенцией
21. Основой духовного развития являются любовь к чтению и желание постоянно учиться новым знаниям о природе, обществе и о себе, как о человеке творческом и умелом
22. Как человек духовный, вы чувствуете огромный груз ответственности за отбор правдивых сведений о Мире, усвоение Истины и принятие Веры в высшие силы
23. Сила духовности – в ценностном состоянии вашего сознания, прекрасных качествах, приятных манерах поведения, словах, жестах, эмоциях и значимых Делах для других
24. Духовная личность опирается на житейский опыт и мудрость поколений, а значит, умеет предвидеть последствия своих поступков и возможных внешних изменений
25. Вы, как духовный человек, сеете «семена» духовности в детях и других людях, умело поддерживая в них процесс пробуждения, становления и развития духовной личности
26. Нашли для себя ответы на основные вопросы смысла жизни: «Откуда мы возникли?», «Куда мы идем?», «Возможно ли выйти за пределы смерти?»
27. Осознали и приняли высшую парадигму духовности – служение людям через личное принятие Духа всеобъемлющей Любви и Веры, чтобы в каждом человеке видеть Бога
28. Степень духовности подняла ваше отношение к Природе и высокоорганизованным животным, имеющим мышление, как к самоценностям, подобным Человеку

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

29. Человек не может считаться духовным, если он не умеет ненавидеть зло. Духовная личность умеет отделять истинную сущность человека от его плохих мыслей и поступков
30. Вашей духовности свойственны долготерпение, эмпатия, милосердие, смелость, решительность, право отстаивать свои взгляды, честность и порядочность

Таблица 4

Освоение компетенций по направлению «*Расти профессионально*»

Овладение компетенцией
31. Вы личностно расположены к своей профессии, мотивированы к труду в ней, умеете создавать удовлетворительные условия для результатов эффективной работы
32. Активно и успешно осваиваете все необходимые нормы и новые эталоны профессии, стремитесь достичь высшего мастерства в своей деятельности
33. Вы достигли необходимого уровня профессиональных и личностных знаний, умений и компетенций для эффективного выполнения работы
34. Стремитесь придать особое своеобразие выполняемой работе, осознанно развиваете свою специфическую индивидуальность средствами любимой профессии
35. Осознали перспективу, спланировали зону своего ближайшего профессионального карьерного развития и делаете всё необходимое для ее реализации
36. Вы открыты для постоянного профессионального обучения и накопления опыта, активно делитесь с другими опытом личностных и профессиональных компетенций
37. Обогащаете опыт и расширяете границы возможностей профессии за счет личного творческого вклада в неё
38. Социально активны в общественных движениях, участвуете в обсуждениях и поднимаете вопросы о нуждах профессии, ее достижениях и ищете решение проблем
39. Вы готовы к качественной и количественной оценке своего труда, умеете это делать, спокойно относитесь к участию в профессиональных испытаниях, тестах
40. Вы лучший советник в выборе профессии для своих детей и наставник для молодежи – образец профессионализма, мотивации, трудолюбия и корпоративной преданности

Таблица 5

Освоение компетенций по направлению «*Созидать будущее*»

Овладение компетенцией
41. Вы способны глубоко осмысливать информацию, создавать условия для мыслительных образов, которые являются источником новых Идей: простых, понятных и дешевых
42. Развитые навыки социального интеллекта и общения (ваши эмоции, речь, тон голоса) позволяют легко работать в коллективе, и оказывать влияние на свое окружение
43. Устойчивый навык работы с виртуальной командой, умение создать нужную атмосферу для эффективного сетевого взаимодействия и управления проектами
44. Уверенное вычислительное и когнитивное умение выделять главный смысл и отфильтровывать «спам» при обработке больших объемов получаемой информации
45. Развитое нестандартное мышление или способность мыслить иначе, находить решения вне поставленных рамок, читать между строк и адаптировать чужие идеи для новых задач
46. Достигать поставленных целей и задач методом проектной деятельности, умение работать в условиях ограниченности времени, ресурсов и возможностей команды

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

47. Стремится стать разносторонне развитым сотрудником, способным активно работать над комплексным решением междисциплинарных проектов и задач
48. Уровень вашей межкультурной компетентности (знание разных иностранных языков, особенностей культуры и традиций партнеров) – особое конкурентное преимущество
49. Должная грамотность и навыки разработки контента в области инновационных СМИ и умение влиять на клиентов при помощи методов убеждающей коммуникации
50. Конструктивный склад ума: умение мотивировать свой мозг на способность ставить задачи и выделять процессы инновационных проектов для достижения результатов.

Основные результаты комплексной программы воспитания ребёнка:

– счастье успешного человека благодаря, привитым с раннего детства, здоровому образу жизни и активным занятиям физкультурой;

– умение с подросткового возраста содержать себя, зарабатывать на жизнь и помогать семье, получая радость от труда во благо других;

– добрая жизнь в семье и в отношениях с разными группами людей через принятие нравственных устоев общества и законов государства;

– свой честный путь, ясная миссия и удовлетворение от занятия своим делом, развиваясь в котором достигли лидерства и уважения.

– ваш след в истории человечества, потому что творчески реализуя свое призвание, смогли создать методику решения сложных проблем.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)