

La clave para la crianza de los hijos exitosos - Enséñeles autocontrol y la gratificación diferida

http://vivabien.co/la-clave-para-la-crianza-de-los-hijos-exitosos---ens%C3%A9%C3%B1eles-autocontrol-y-la-gratificaci%C3%B3n-diferida_257f2.html

La clave del éxito con los niños se les enseña buenos valores que pueden tomar con ellos para el resto de sus vidas. Los valores que les ayudarán a sobresalir más en la escuela e incluso trabajar en el futuro. Y en el estilo de vida acelerado de hoy en día una de las lecciones más valiosas para ellos de aprender es el valor de la paciencia y el autocontrol. Mostrando a sus hijos a esperar que las cosas y no tener todo "ahora" puede recorrer un largo camino para la enseñanza de las lecciones de la vida.

Un gran ejemplo es un experimento realizado en la Universidad de Stanford por el psicólogo Walter Mischel. Mischel publicó un estudio sobre los niños en la guardería en el campus de la Universidad de Stanford. Se sentaron con un malvavisco. Se les dijo que el asistente de investigación tuvo que abandonar por unos minutos (aproximadamente 20 minutos), pero si no se come el malvavisco durante ese tiempo serían recompensados con otra de malvavisco. Algunos de los niños comieron el malvavisco, pero algunos no lo hicieron y se obligó a esperar por el pensamiento de otras distracciones, hablando con ellos, jugando con sus manos o intentando conciliar el sueño. A continuación, seguido de todos los niños para un largo período de tiempo después. Cuando se evalúa más adelante en la adolescencia, los niños que se resistían a comer el malvavisco y exhibió una gratificación retrasada fueron:.

1. Aún mucho más capaz de esperar a que las recompensas.
2. Los más exitosos y de autoafirmación y competente.
3. Mejor socialmente ajustado y ajustado emocionalmente.
4. Se metió en problemas y mucho menos.

5. Más feliz y más capaz de lidiar con las frustraciones de la vida.

6. Menos probabilidades de ir a las piezas bajo tensión.

7. Un desempeño mucho mejor académicamente y lograron mejores resultados en sus exámenes SAT.

Los niños que fueron los más rápidos para agarrar los malvaviscos (un tercio de todos los niños) con una puntuación media 524 en la sección verbal y 528 en la sección de matemáticas del SAT para un total de 1052. El tercio de los niños que esperaron más tiempo anotó 610 en la sección verbal y 652 en la sección de matemáticas para un total de 1262.

Cuando se evaluó posteriormente en la vida, la tercera parte de los niños que eran los más rápidos para tomar el malvavisco se encontró que :

1. Rehuir los contactos sociales.

2. Ser testarudo e indeciso.

3. Ser fácilmente alterado por las frustraciones.

4. Piense en ellos como malo o indigno.

5. Propenso a los celos y la envidia.

6. Reaccionar de forma exagerada con un mal genio que lleva a peleas.

Experimento de Mischel ilustra dramáticamente las diferencias en los resultados en la vida de los niños que tienen estructura interna y han aprendido a retrasar la gratificación. Estos rasgos de carácter importantes marcan la diferencia entre tener una vida exitosa y satisfactoria o no.

Además, dos estudios de las universidades de Pennsylvania muestran que la auto-disciplina, la capacidad de autorregularse, son más importantes que el coeficiente intelectual o de inteligencia para el éxito temprano académica de 3 a 5 años de edad y para estudiantes de octavo grado. Psicólogo Clancy Blair Universidad Estatal de Pensilvania estudió 3 a 5 años de edad, niños en edad preescolar y descubrió que el

mejor predictor del rendimiento en matemáticas y lectura en el jardín de infantes era la capacidad del niño para el auto-control. La capacidad del niño para controlar su pensamiento y su conducta se desarrolla rápidamente durante el preescolar. Actividades en la escuela y en casa que disminuye la impulsividad y la gratificación instantánea y promover la atención y la conciencia de uno mismo y de otros pensamientos y sentimientos (empatía) son necesarios.

También es importante darse cuenta de que a medida que los niños crecen, auto-control es aún más importante que el coeficiente intelectual. Los psicólogos Angela Duckworth en la Universidad de Pennsylvania y Martin Seligman evaluaron 300 estudiantes de octavo grado. Se dio a los estudiantes, sus maestros y sus padres a un cuestionario sobre la capacidad del estudiante para controlar los impulsos y seguir las reglas. También dieron a los niños una prueba de cuestionario y el comportamiento para evaluar su disposición a retrasar la gratificación. El auto-control fue un predictor más fuerte de las calificaciones finales, la asistencia escolar y los hábitos de trabajo que el coeficiente intelectual era. . También el más alto es el nivel de auto-control de los estudiantes mostraron, mejores serán los resultados.

Los siguientes son algunos consejos para ayudar a enseñar a sus hijos más auto-control:.

Actividades para niños en edad preescolar que promueven el auto-control implica tomar turnos, con especial atención para un crecimiento sostenido períodos de tiempo y los incentivos para las respuestas bien pensadas.

Use "tiempos muertos" por mala conducta. Un "tiempo fuera" retrasa todo, dando a su bebé o niño pequeño tiempo de regularse a sí mismas a través de auto-charla antes de actuar en la emoción o irracional. Un plazo razonable de tiempo es un minuto por cada año de edad. Lo más importante es hablar con su hijo después de que el tiempo de espera. Hable de lo que estaba pasando, lo que el niño se siente y por qué ocurrió la mala conducta.

Cuanto más se hable con su hijo cuanto antes va a aprender a hablar y la más amplia su vocabulario será. Los niños van a la zaga las niñas en las habilidades verbales y auto hablando-, lo cual es importante para el control de los impulsos. Problemas con el auto-

control de la conducta impulsiva y déficit de atención son mucho más comunes en los niños.

Usted puede ver lo fácil que puede ser enseñar a sus hijos a sobresalir.