Wychowanie dziecka według psychologów z Harvardu. 6 praktycznych rad

Inteligentne, szczere, szczęśliwe i osiągające sukcesy – niemal wszyscy rodzice chcą, by ich dziecko było właśnie takie. Dlatego po szkole odwozimy malucha na basen, zajęcia z języka angielskiego czy taniec. W rezultacie często zapominamy o najważniejszym: o wychowaniu dziecka po prostu na dobrego człowieka.

Psychologowie z Harvardu podpowiedzą, jak to osiągnąć. Przeprowadzili szereg badań dotyczących wychowania dzieci. Wnioski zebrali w kilka prostych rad, które z powodzeniem może zastosować każdy rodzic.

1. Spędzaj czas ze swoim dzieckiem

Drogimi zabawkami i nowymi ubraniami nie wychowasz swojego dziecka. Dla rozwijającego się malucha czy dorastającego nastolatka ważne jest coś, czego nie kupisz – czas.

Nawet kilkadziesiąt minut dziennie spędzonych na szczerej rozmowie pozwoli na rozwijanie jego ciekawości dotyczącej świata. Ważne jest także uzmysłowienie dziecku roli dziadków i szacunku, którym powinni ich darzyć.

Musimy pamiętać, że żadne dobra nie zastąpią czasu, jaki zainwestujemy w wychowanie naszych dzieci. Niestety często zapominamy o tym, oddając naszych milusińskich w ręce niań, ustalając im popołudniowy grafik od lekcji angielskiego, przez kurs rysunku, basen, tenis… aż po szermierkę.

W rezultacie dziecko bierze na siebie olbrzymią odpowiedzialność za spełnienie "scenariusza” swoich rodziców, co może być dla nich nie do udźwignięcia. Zastanówmy się, czy aby na pewno chcemy pomóc naszemu dziecku w rozwijaniu swoich zainteresowań, czy może chodzi o odciążenie się z niezwykle wymagającej roli wychowawcy?

Oczywiście nie mówię tutaj o dodatkowej lekcji języka czy godzinie pływania, ale o czymś, o czym każdy z nas powinien pamiętać: gdy nie znajdziemy czasu na przekazanie podstaw, gdy dziecko będzie tego potrzebowało, to ono nie znajdzie go dla nas, gdy my będziemy tego chcieli – mówi WP parenting Mateusz Dobosz, psycholog, psychoterapeuta szkolący się w nurcie poznawczo - behawioralnym, pracujący w Specjalistycznym Psychiatrycznym Zespole Opieki Zdrowotnej im. prof. A. Kępińskiego w Jarosławiu

2. Pomoc innym to podstawa

Kolejnym ważnym fundamentem w wychowaniu dziecka jest temat pomocy innym. Już od pierwszych lat życia należy wpajać maluchowi, jak ważny jest kontakt z drugim człowiekiem.

Warto również porozmawiać z wychowawcą i wypytać go, w jaki sposób dziecko traktuje inne osoby: czy jest miłe, empatyczne i jak odnajduje się w pracy w grupie rówieśników.

3. Dziecko uczy się poprzez naśladowanie

Rodzice są dla dziecka autorytetem, który mimowolnie naśladuje. Modelowanie zachowania jest więc jedną z najlepszych metod nauczania. Matka i ojciec, jako przykład, powinni z życzliwością wypowiadać się o innych oraz nieść pomoc potrzebującym.

Pamiętajmy, że maluch chociaż nie mówi, wszystko rozumie. Każda sytuacja, której jest świadkiem, wpływa przecież na jego rozwój.

4. Bądźmy wdzięczni

Wychowanie dobrego człowieka zależy również od okazywania mu wdzięczności: za pomoc w posprzątaniu domu czy opiekę nad młodszym rodzeństwem. Według naukowców, osoby, które dziękują, są bardziej pomocne, hojne, empatyczne i skłonne do wybaczania.

W domu nie powinno się także zapominać o kolejnych magicznych słowach: "proszę" oraz "przepraszam".

5. Naucz dziecko wyrażania emocji

Zdarza się, że małe dzieci mają problem z wyrażaniem swojej złości, smutku czy frustracji. Wynika to z zachowania ich rodziców, którzy również mają z tym trudności. Wskazane jest więc rozmawianie o uczuciach, emocjach i nazywaniu ich.

Psychologowie uważają również, że ważne jest stawianie granic dzieciom – z miłości, a nie z faktu posiadania „świętego spokoju”.

6. Empatia w rozwoju malucha

Naukowcy z Harvardu podkreślają również, jak ważna jest empatia – i to nie tylko ta odczuwana do rodziców czy rodzeństwa, ale i względem innych osób.

Taka praca przyniesie efekty w dorosłym życiu. Człowiek wychowany w poszanowaniu do drugiego człowieka z łatwością będzie nawiązywał kontakty i przyjaźnie.

- Nigdy nie jest za późno, aby zacząć się uczyć czegoś nowego. Jednak bardzo szybko przychodzi czas, gdy jest za późno na wychowanie – komentuje mgr Mateusz Dobosz.