5 исследований, о которых должен знать каждый родитель

Правильно ли мы воспитываем детей? Следует ли проявлять к ним строгость? Чем заняться вместе с ребенком и нужно ли укладывать его спать рано, если сами вы «сова»? Мы выбрали несколько исследований, полезных для родителей.

1. Быть хорошим родителем полезно

Исследование, проведенное в 2013 году, показало, что родители, которые уделяют своим детям много времени, любят их и часто с ними разговаривают, ощущают себя гораздо счастливее, чем матери-химеры и отцы-подлецы, живущие в свое удовольствие и вспоминающие о ребенке в рекламных паузах между телепередачами. Родители, которые внимательны к своим детям, также намного чаще ощущают свою жизнь наполненной смыслом. Любопытно, что эта бочка счастья, которую родители получают вместе с рождением любимого ребенка, кажется, поистине бездонна: даже те родители, которые вызывают насмешки окружающих постоянной заботой о детях (например, желанием звонить по им по десять раз в день), в действительности не так уж и смешны — такие мамы и папы ощущают удовольствие от жизни острее, чем более умеренные в своих проявлениях любви родители. «Наши разыскания показали, что чем больше заботы и внимания люди дарят другим, тем большее счастье они испытывают и тем больший смысл они видят в своей жизни, — утверждают авторы исследования, социальные психологи. — С этой точки зрения, чем больше родители вкладывают в благополучие своих детей и чем более они «детоцентричны», тем большее счастье они получают».

C. Ashton-James, K. Kushlev, E. Dunn «Parents Reap What They Sow Child-Centrism and Parental Well-Being». Social Psychological and Personality Science, 2013.

2. Строгие родители наносят вред своему ребенку

Даже в США, где грубое обращение с детьми легко может превратиться в предмет судебного разбирательства, около 90% родителей могут припомнить хотя бы один случай, когда они «строили» своего ребенка при помощи брани, высмеивания или даже насилия. Между тем строгая дисциплина не полезна для детей: исследование, в котором приняли участие 967 европейских семей, показало, что суровая дисциплина, которую родители выстраивают с помощью словесных угроз и приказов, может принести прискорбные плоды в будущем. Если вы кричите на 13-летнего подростка, заставляя его делать уроки или не болтаться по улице, он, возможно, вас и послушает — но в ближайшие годы он с куда большей вероятностью превратится в бунтаря, чем те его сверстники, родители которых не стремятся наладить железную дисциплину. Авторы исследования заключают: «Представление о том, что суровая дисциплина никак не отразится на дальнейшей жизни ребенка, неверно. Часто родители считают, что ребенок простит им строгость, когда вырастет и поймет, что они были суровыми из любви к нему. Однако, как показало наше исследование, в действительности никакая любовь родителей не спасает поведение детей от этих последствий вербальной дисциплины».

M. Wang, S. Kenny «Longitudinal Links Between Fathers' and Mothers' Harsh Verbal Discipline and Adolescents' Conduct Problems and Depressive Symptoms». Child Development, 2014.

3. Распорядок дня влияет на умственное развитие ребенка

А вот вовремя отправлять ребенка в кровать, даже если ему совсем не хочется спать, — вовсе не прихоть сурового родителя, а жизненная необходимость: правильный график влияет на нормальное развитие мозга ребенка. Проведя исследование 11 тысяч детей в возрасте от 3 до 7 лет, психологи обнаружили влияние суточного режима на формирование когнитивных функций мозга. Те дети, которые в 3 года наслаждались либеральным отношением родителей, разрешавшим им прыгать по комнате за полночь, как правило, отличаются заметно худшими способностями к чтению, арифметике и даже базовым навыкам движения. Эта закономерность наблюдалась независимо от пола ребенка. Исследователи отмечают, что трехлетний возраст особенно критичен для правильного развития мозга, и советуют как можно раньше приучать ребенка к определенному распорядку дня.

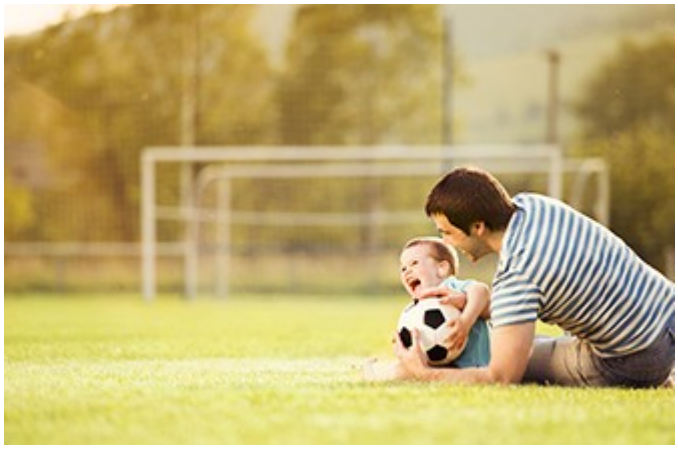
Y. Kelly, J. Kelly, A. Sacker «Time for bed: associations with cognitive performance in 7-year-old children: a longitudinal population-based study». Journal of Epidemiology & Community Health, 2013.

4. Петь вместе с ребенком — лучший способ наладить контакт

Дети любят, когда мамы и папы голосят хором вместе с ними. Как выяснили психологи, это куда больше, чем просто приятная забава — мальчики и девочки, чьи родители любят такое пение, чувствуют себя счастливее и ощущают более тесную связь со своими родителями, чем те дети, чьи родители этого не делают. Как выяснили исследователи, под хоровое пение не только отлично отдыхать, но и гораздо легче приучаться к домашней работе. Будет нелишне вспомнить, что ритмичные коллективные действия (пение, танцы и тому подобное) лежат в основе многих ритуалов, направленных на сближение группы людей, — такого рода обряды встречаются как не только у народов, находящихся на доисторической стадии развития, но и в современных обществах — вспомним хоровое исполнение гимна, принятое на торжественных событиях. Коллективное пение фигурирует и в процессе совестной работы — упомянем хотя бы бурлаков или солдат, совершающих длительный переход.

A. Galovan et al. «Father Involvement, Father–Child Relationship Quality, and Satisfaction With Family Work». Journal of Family Issues, 2014.

5. Отстраняя отца от ребенка, мать вредит своей психике



Проведя углубленное анкетирование 181 женщин, у которых есть дети до 5 лет, психологи выяснили, что наличие у них депрессии тесно связано с их отношением к участию мужа в процессе воспитания ребенка. Те матери, которые сознавали, что отцы — такие же полноценные участники процесса воспитания и ребенок должен слушаться их и любить ничем не меньше, нежели свою мать, как правило, не страдали от депрессии и обозначали свой уровень стресса как минимальный. А вот те женщины, которые старались внушить детям идею «только мамочка позаботится о тебе», испытывали депрессию куда чаще. С этой идеей часто ассоциировалось и желание самопожертвования ради ребенка: женщины подсознательно запрещали себе жить собственной жизнью и обедняли свои отношения с супругом, что разрушало гармонию в их семьях и вызывало у них повышенный уровень стресса. Заботиться о ребенке, как мы сказали выше, полезно не только для его, но и для вашей психики — однако если вы начинаете воспринимать эту заботу как жертву со своей стороны, дело добром не кончится.

K. Rizzo, H. Schiffrin, M. Liss «Insight into the Parenthood Paradox: Mental Health Outcomes of Intensive Mothering». Journal of Child and Family Studies, 2013.