

Vecāki: 12 pētījumi, kas jāzina katram vecākam.

Kā vislabāk audzināt bērnus un būt vecākiem.

Viens no daudzajiem iemesliem, kāpēc bērnu audzināšana ir tik neiespējams darbs, ir tas, ka visi jums sniedz padomus, un lielākā daļa no tiem ir nelietderīgi.

Tātad, pretēji nejašu anekdošu un mānīcību tendencei, šeit ir divpadsmit psiholoģiskie pētījumi par audzināšanu, kas būtu jāzina ikvienam vecākam.

1. Vecāki ir laimīgāki par tiem, kuriem nav bērnu.

Pirmkārt, labas ziņas tiem, kurus uztrauc vecāku slogs.

Pēdējos gados daži pētījumi liecina, ka bērnu audzināšanas prieks ir lielāks par sāpēm.

"Ha!" vecāki sev slepus teica: "Es to zināju!"

Tomēr ne tik ātri: pētījumi ir parādījuši, ka vidēji vecāki katru dienu jūtas labāk nekā tie, kas nav vecāki, un viņiem vairāk patīk audzināšana nekā citas aktivitātes. Īpaši tēvi gūst augstu pozitīvu emociju un laimes līmeni no bērnu audzināšanas.

2. Uz bērnu vērsta audzināšana ir tā vērtā.

Uzsverot bērnu audzināšanas prieku, pētījumi liecina, ka uz bērnu vērsta attieksme nāk par labu.

Psihologi atklāja, ka vecāki, kuri bija visvairāk orientēti uz bērniem, arī bija laimīgāki un ieguva lielāku dzīves jēgu no bērnu audzināšanas.

Bērnu aprūpes pasākumu veikšana bija saistīta ar lielāku nozīmi un mazāk negatīvu sajūtu.

"Šie rezultāti liecina, ka jo vairāk rūpju un uzmanības cilvēki velta citiem, jo vairāk viņi piedzīvo laimi un jēgu.

No šī viedokļa raugoties, jo vairāk vecāki iegulda savu bērnu labklājībā, tas ir, jo vairāk vecāki būs "orientēti uz bērnu", jo vairāk laimes un jēgas viņi saņems no audzināšanas.

Tātad, kas ir labs jūsu bērniem, ir labs jums un jūsu vecākiem.

3. Laba audzināšana ietver emocionālās izpausmes atbalstīšanu.

Padomi vecākiem ir noteikumu un tabu jūklis, taču šie pētījumi sniedz zinātniskus ieteikumus par to.

Pētījumi liecina, ka vecāki, kuri mudina savas atvases izpaust savas emocijas, audzina laimīgākus bērnus.)

Kad vecāki atbalsta emocionālo izpausmi, jauniešiem ir mazāka depresija un trauksme.

Viņi ir arī uzmanīgāki, labāk regulē savu uzmanību un ir atvērtāki, pieņem sevi un pasauli.

Bērniem ir nepieciešama "emocionālā socializācija": spēja saprast savas emocijas un tikt ar tām galā.

Galvenās vecāku prasmes, kas to panāk, ir klausīšanās, mierināšana un palīdzība bērniem atrisināt problēmas.

4. *Helikoptera* audzināšana var būt nomācoša.

Tomēr, tāpat kā ar daudzām citām lietām dzīvē, starp rūpēm un *smacēšanu* ir neliela robeža; it īpaši, ja bērni ir pieauguši.

Aptaujāja 297 bakalaura studentus par viņu vecāku uzvedību un viņu attieksmi pret to.

Pētījums atklāja saistību starp "*helikopteru audzināšanu*" un augstāku depresijas līmeni studentu vidū, kā arī zemāku autonomijas, radniecības un kompetences līmeni.

"Vecākiem ir jāapzinās viņu iesaistīšanās attīstībā un jāiemācās pielāgot savu audzināšanas stilu, kad viņu bērniem šķiet, ka viņi atrodas pārāk tuvu."

Citi pētījumi arī ir parādījuši, ka *helikopteru* audzināšana rada nepareizus bērnus.

5. Izvairieties no stingras disciplīnas

Apmēram 90 procenti vecāku atzīst, ka vismaz vienu reizi pret saviem bērniem ir pielietojuši stingru verbālo disciplīnu, piemēram, apsaukājot vai rājot.

Tomēr ņemiet vērā, ka tā vietā, lai turētu tīņus pārlietā stingrībā, tas var tikai saasināt problēmu.

Daudzu ģimeņu un viņu vecāku pētījums atklāja, ka smaga verbālā disciplīna 13 gadu vecumā paredzēja sliktāku uzvedību nākamajā gadā.

Un tas nepalīdzēja, ja vecākiem bija spēcīga saikne ar saviem bērniem.

"Uzskats, ka bargai disciplīnai nav seku, ja starp vecākiem un bērniem ir spēcīga saikne, ka pusaudzis sapratīs, ka "viņi tā dara, jo viņi mani mīl" - ir nepareizs, jo vecāku siltums nemazināja stingras verbālā disciplīnas sekas.

Patiešām, stingra verbālā disciplīna ir kaitīga jebkuros apstākļos.

Pētījumi arī liecina, ka skarba audzināšanas prakse, kad bērni ir mazi, ir saistīta ar mazākām smadzeņu struktūrām pusaudža gados.

6. Regulārs gulēšanas laiks ir vitāli svarīgs vecākiem.

Vecāki liecina, ka regulārs gulēšanas laiks ir patiešām svarīgs bērnu smadzeņu attīstībai.

Pētnieki novēroja 11 000 bērnu vecumā no 3 līdz 7 gadiem, lai noteiktu gulētiešanas ietekmi uz kognitīvo darbību. Pētnieki atklāja, ka:

"...neregulārs gulētiešanas laiks 3 gadu vecumā bija saistīts ar zemākiem lasīšanas, matemātikas un telpiskās izpratnes rādītājiem gan zēniem, gan meitenēm, kas liecina, ka aptuveni 3 gadu vecums var būt jutīgs periods kognitīvajai attīstībai."

Regulārs gulētiešanas laiks ir svarīgs gan zēniem, gan meitenēm, un jo agrāk to var izdarīt, jo labāk izziņas funkcijai.

7. Paveiciet darbu kopā

Laimīgus bērnus audzināt ir vieglāk, ja attiecības starp mammu un tēti nav pārāk saspīlētas.

Viens no biežākajiem vecāku strīdiem ir mājas darbi.

Viltība, kā panākt ģimenes apmierinātību ar mājas darbiem, ir to darīt kopā.

Kad partneri savus pienākumus pilda vienlaikus — neatkarīgi no tā, kurš ko dara —, abi cilvēki ir vairāk apmierināti ar darba dalīšanu.

Bērnu iesaistīšana mājas darbos ir arī pozitīvs vecāku solis.

8. Laba audzināšana nozīmē ļaut bērniem saskatīt negatīvas emocijas.

Pārsteidzoši, pētījumi liecina, ka laba audzināšana ļauj bērniem pareizi saskatīt negatīvās emocijas, piemēram, dusmas un vilšanos, tomēr daudzi vecāki cenšas slēpt no bērniem visus konfliktus.

Bērni bieži zina, kad viņu vecāki mēģina slēpt konfliktu, un tas viņus mulsina.

Viņi zina, ka kaut kas nav kārtībā, bet viņi neredz izmaiņas savu vecāku uzvedībā, kas viņus mulsina.

Labāk, saka psihologi, ļaut bērniem redzēt veselīgu konfliktu un to risināšanu - tā ir laba audzināšana.

9. Ierobežojiet TV skatīšanos tikai mazuļiem

Zinātnieki iesaka bērniem pēc divu gadu vecuma skatīties televizoru ne vairāk kā divas stundas dienā un nevienu līdz šī vecuma sasniegšanai.

Un lūk, kāpēc: papildu stunda TV 2,5 gadu vecumā paredzēja sliktu sniegumu vēlāk.

"...neregulārs gulētiešanas laiks 3 gadu vecumā bija saistīts ar zemākiem lasīšanas, matemātikas un telpiskās izpratnes rādītājiem gan zēniem, gan meitenēm, kas liecina, ka vecums aptuveni 3 gadu vecumā var būt jutīgs.

Jo vairāk bērnu pārsniedza šo ieteikumu 2,5 gadu vecumā, jo sliktāks bija viņu vārdu krājums, matemātikas un motoriskās prasmes 7 gadu vecumā.

10. Vingrojumi uzlabo bērnu sniegumu skolā.

Bērni arvien vairāk piekopj mazkustīgu dzīvesveidu. Vingrinājumi ir lielisks veids, kā palielināt smadzeņu jaudu, un tam ir daudz citu priekšrocību.

Pētījumā, kurā piedalījās 11 gadus veci bērni, atklājās, ka mēreni vai enerģiski vingrinājumi ir saistīti ar uzlabotu sniegumu angļu valodā, matemātikā un dabaszinātnēs.

Šie vingrinājumu ieguvumi tika novēroti arī izmeklējumos, kas tika veikti 16 gadu vecumā.

Interesanti, ka meiteņu zinātniskos rezultātus visvairāk ietekmēja papildu vingrinājumi.

11. Intensīva maternitāte padara vecāku audzināšanu saspringtu.

Dažas sievietes saka, ka bērnu audzināšana rada lielāku stresu nekā darbs.

Pastāv cieša saikne starp audzināšanu, stresu un vainas apziņu.

Kā mēs varam to saskaņot ar ziņojumiem un pētījumiem, ka bērni sniedz prieku un jēgu jūsu dzīvei?

Tas var būt saistīts ar atšķirībām attieksmē pret bērnu audzināšanu.

Jo īpaši tas, ka esat "intensīva māte", jums var kaitēt.

Savā pētījumā, kurā piedalījās 181 māte, kurai ir bērni, kas jaunāki par 5 gadiem, viņi atklāja, ka mātes, kuras visstingrāk atbalstīja domu, ka bērni ir svēti un, ka sievietes ir labāki vecāki nekā vīrieši, biežāk cieš no depresijas un mazāk apmierinātas ar dzīvi.

Jā, izglītojiet savus bērnus, bet neupurējiet savu garīgo veselību.

12. Kāpēc brāļi un māsas ir tik dažādi?

Ikviens, kuram ir vairāk nekā viens bērns, pamanīs interesantu lietu: viņu personības bieži ir ļoti atšķirīgas.

Patiesībā, saskaņā ar pētījumiem, brāļiem un māsām nav vairāk kopīga kā diviem pilnīgi svešiem cilvēkiem.

Tas ir ļoti dīvaini, ņemot vērā, ka 50 procenti viņu ģenētiskā koda ir identiski.

Atbilde vispār nav gēnos, bet gan vidē, kurā aug bērni.

Katram bērnam ir atšķirīga vide:

* atšķirīga attieksme pret vecākiem,

*citas attiecības ar citiem brāļiem un māsām,

* dažādi draugi un pieredze skolā...

... utt.

Un visas šīs atšķirības kopā veido ļoti ievērojamas atšķirības starp brāļiem un māsām — bieži vien tādas, ka, ja viņi neizskatītos līdzīgi, jūs nekad neuzzinātu, ka viņi ir radniecīgi.

Tas viss, protams, nozīmē, ka, tā kā viņu personības un temperaments bieži ir ļoti atšķirīgi, vecāku stratēģijas, kas der vienam bērnam, var nedarboties citam.

Tas ir tikai vēl viens izaicinājums vecākiem!

Skolas psiholoģe O. Karkina

Izmantoti interneta materiāli:

<https://www.spring.org.uk/2021/10/parenting.php>

<https://health.clevelandclinic.org/what-is-gentle-parenting/>

