

Szczęśliwe dziecko, szczęśliwego rodzica

Każdy z nas chce być szczęśliwy, a już w szczególności pragniemy tego dla naszych dzieci. Jak im to jednak zapewnić?

Każdy z nas ma swoją definicję szczęścia. Nie wchodząc w szczegóły, możemy zgeneralizować ją do przeżywania pozytywnych, przyjemnych emocji. Co jednak zrobić, aby nasze dzieci doświadczały tego stanu jak najczęściej? Przyjrzyjmy się co o szczęściu mówi współczesna psychologia.

Badania przeprowadzone przez profesora psychologii z Uniwersytetu Harvarda Daniela Gilberta, wskazują iż mamy niesamowitą zdolność „wytwarzania” szczęścia. Co oznacza, że potrafimy być szczęśliwi nie tylko w sytuacji kiedy otrzymujemy, osiągamy, to czego pragnęliśmy. Jak się okazuje potrafimy być szczęśliwi nawet doświadczając sytuacji, o których myśleliśmy, że będą nieprzyjemne, bolesne. Dzieci rozwijają się poprzez doświadczanie różnorodnych sytuacji. Rodzice często mają tendencję chronienia swojego potomstwa przed bólem, cierpieniem, rozczarowaniem, wstydem... czyli tym wszystkim, co postrzegają jako „zło tego świata”. W ten sposób nieświadomie przekazują swoim dzieciom przekonania i wizję świata, które mogą stymulować lęk i ograniczać odwagę poznania. Badania pokazują, że już od dzieciństwa mamy naturalną zdolność do reinterpretacji niekorzystnych wydarzeń, wyciągania z nich nauki, a nawet dostrzegania pozytywów. Ta naturalna tendencja może być wzmacniana lub osłabiana przez mechanizm poznaczy, który twórca psychologii pozytywnej prof. Martin Seligman nazwał stylem wyjaśniania. Optymistyczny lub pesymistyczny styl wyjaśniania dziecka kształtuje się pod wpływem przekonań i zachowań rodziców w sytuacjach porażki jak i sukcesu. Co jest budujące, to możliwość zmiany stylu wyjaśniania poprzez naukę optymizmu, który pozawala dzieciom, a następnie dorosłym czerpać radość i poczucie siły nie tylko z osiągnięć, ale i popełnianych błędów.

Jak możemy jednak uczyć nasze dzieci przeżywania szczęścia, wspomagać to doświadczenie na co dzień, bez wchodzenia w psychologiczną pracę nad przekonaniami? Aby uczynić nasze dzieci szczęśliwymi najczęściej kupujemy im coś – zabawkę, słodycz, zaawansowany technologicznie gadżet. Według psychologa społecznego prof. Toma Gilovicha z Cornell University, nie tędy droga. W swoich badaniach dowiódł, że szczęście, które przeżywamy dzięki przedmiotom jest nietrwałe. Szybko się do nich przyzwyczajamy po wstępnym okresie ekscytacji (następuje habituacja). Okazuje się, że trwalszym źródłem szczęścia dla dzieci i dorosłych są różnorodne, zmienne doświadczenia. Nie chodzi tu tylko o ekstremalne przeżycia, takie jak przejażdżka kolejką górską, zaliczenie wszystkich atrakcji parku wodnego, czy też dzień w fabryce czekolady. Naszym dzieciom wystarczą już drobne zmiany w codziennej rutynie. To właśnie nowe doświadczenia dostarczają nam największej dawki szczęścia. Zatem jeżeli kupujemy naszym dzieciom przedmioty, to warto wybierać te, dzięki którym będą mogli zdobywać nowe doświadczenia np. rower, który ułatwi im poznawanie wielu ciekawych miejsc.

Wychowując nasze dzieci możemy sprzyjać lub utrudniać przeżywanie chwil szczęścia w całym ich dalszym życiu. Szczęśliwym się bywa, ale o ile przyjemniej jest bywać nim częściej.