

Naucz swoje dziecko, jak być szczęśliwym

Wychowując dzieci robimy co w naszej mocy, by dobrze przygotować je do dorosłości. Czy istnieją jakieś przyzwyczajenia, które zakorzenione w dziecku będą gwarantowały mu szczęście w przyszłości?

Psycholog Erica Reischer z Univeristy of California Berkeley - która na co dzień zajmuje się trenowaniem rodziców pod kątem wychowywania dzieci - podpowiada, jak powinniśmy uczyć je szczęścia. Oto **4 przyzwyczajenia**, które raz a dobrze zakorzenione w dziecku zadbają o jego **dobrostan** w przyszłości.

1.Zaangażowanie: Oznacza totalne oddanie się temu, co robimy. Według teorii Eric Reischer czynności wykonywane na co dzień powinny nas **maksymalnie absorbować** - a my powinniśmy stale **podnosić poprzeczkę i rzucać sobie wyzwania**. Nie będziemy wybitnymi sportowcami, czy doskonałymi muzykami, jeżeli całe swojej energii oraz „wydolności” nie poświęcimy na treningi. Muzyka, czy sport są bardzo podobnymi i wręcz oczywistymi przykładami absorbujących hobby, ale zaangażowanie może wpływać z każdej innej - nawet najbardziej prozaicznej - czynności dnia codziennego.

Czy twoje dziecko ma już jakieś hobby? Odpowiedz sobie także na pytanie, czy **poprzeczka tej aktywności może być sukcesywnie podnoszona** - to bardzo istotne, ponieważ zniweluje zniechęcające poczucie stagnacji. Jeśli twoja pociecha nie potrafi jeszcze określić, czym się interesuje - znajdźcie wspólnie jakąś przyjemną aktywność. Nie zapominaj jednak o tym, że to **dziecko ma zdecydować, co będzie jego hobby** - nie ty. Wielu rodziców popełnia kardynalny błąd: stara się życiem dziecka spełnić swoje własne marzenia. Nawet jeśli ty chcesz, by to właśnie koszykówka była pochłaniającą aktywnością dla twojego syna - to nie znaczy, że on też tego chce. A może twoja córka zamiast uczęszczać na lekcje baletu wolałaby uczyć się szycia na maszynie? Pozwól dziecku wybrać, ponieważ to na co w 100% nie będzie miało ochoty nie zaabsorbuje totalnie jego serca i uwagi - a przecież o to nam chodzi.

2. Uwaga: To wykorzystywanie naszych osobistych zdolności do generowania „większego dobra”. Bycie uważnym na to co dzieje się wokół to skupianie się nie tylko na swoich **potrzebach**, ale także tych które mają znacznie szerszy zasięg. Cechami uważnego człowieka będzie np. **troskliwość oraz przede wszystkim potrzeba i chęć współczucia.**

Zachęć swoje dziecko do **obserwowania tego, co dzieje się poza waszym ogródkiem.** Wolontariat jest jedną aktywności budujących w dziecku świadomość istnienia innych problemów niż tylko jego własne, ale każda inna, która będzie wymagała okazania troski, czy życzliwości będzie wskazana. Możecie poświęcić jedno popołudnie i zaangażować się w zbieranie śmieci szpecących waszą okolicę, wziąć udział w zbiórce pożywienia dla lokalnego schroniska, albo wspólnie napisać list do miejscowych polityków zachęcając ich do rozwiązania jakiegoś społecznego problemu. W ten sposób pokażesz dziecku, że **nie tylko jego prywatne sprawy mają w życiu znaczenie**, ale ogólne szczęście społeczności, w której żyje także jest istotne - a ono przecież do niej należy i ty mu to udowadniasz.

3. Wdzięczność: Innym **dobrym nawykiem generującym szczęście** jest wdzięczność, która - według psychologów - minimalizuje odczuwanie lęku i objawy depresji, a także korzystnie wpływa na nasze zaplecze emocjonalne oraz zdrowie psychiczne. Zgodnie z przekonaniem **Roberta Emmons - profesora z University of California** wdzięczność jest także jednym z głównych czynników **spajających związek dwojga ludzi** - przypomina i utrzymuje w przekonaniu o tym, że jesteśmy szczęśliwi między innymi dzięki tej drugiej osobie i jej codziennemu wsparciu.

Jedną z najskuteczniejszych metod „przemycania” postaw wdzięczności u dzieci - i tym samym uczenia ich tego nawyku - jest praktykowanie tzw. „**wdzięcznych zabaw**” podczas wspólnych posiłków. Możecie zagrać w grę „jestem wdzięczny za..”, która polega na tym, że każdy z członków rodziny **wypowiada na głos jedną lub kilka rzeczy, z których jest zadowolony i za które**

dziękujecie dzisiejszego dnia. Wy, jako rodzice zacznijcie i pokażcie w ten sposób dzieciom za co mogą podziękować. Powiedzcie np. : „jestem wdzięczny za to, że dzisiaj świeciło słońce” albo „jestem wdzięczny mojej żonie, że przygotowała dla nas pyszny posiłek”. Niech dzieci wiedzą, że podziękować możemy za każdą nawet najmniejszą rzecz, a wszystko, co otrzymują każdego dnia jest darem dla nich.

4. Aktywność fizyczna: Czwartym i ostatnim „**kluczem do szczęścia**” jest aktywność fizyczna. Ludzie, którzy trenują swoje ciało są nie tylko zdrowsi, ale także szczęśliwsi. Ruch i ćwiczenia - szczególnie na świeżym powietrzu to bardzo często zalecany „**wspomagacz**” **terapii antydepresyjnej** - a to dlatego, że mają niebywale korzystny wpływ na nasz stan emocjonalny. **Regularny zastrzyk endorfin** to jedna z elementarnych czynności poprawiających nasz ogólny dobrostan psychiczny.

Ćwiczenia powinny być waszą i dzieci częścią dnia - ale taką niezauważalną. Nie możecie mówić, że „teraz idziemy **POĆWICZYĆ PRZEZ GODZINĘ, BO RUCH TO ZDROWIE**” - to nie zadziała w stosunku do dzieci, ponieważ z założenia **maluchy nie lubią robić „tego co trzeba”**. Dzieciaki nie mogą kojarzyć aktywności fizycznej z koniecznym do wykonania każdego dnia zadaniem - dla nich powinna być to **zabawa** - zdecydowanie najbardziej pożądana przez nich czynność. Każda okazja do tego, by dzieci rozruszały swoje ciała i zarumieniły policzki jest wskazana - wasza w tym głowa, by je znajdować.

Postarajcie się przemyścić chociaż jedną godzinę z całego dnia i wypełnić ją aktywną zabawą. W tym celu **wszystkie zjadacze czasu, czyli wszelkie domowe ekrany** najlepiej byłoby przenieść na peryferia waszego rodzinnego życia. Jeżeli komputery, czy telewizory w waszym domu znajdują się w centralnych miejscach, np. w salonie i korzystanie z nich jest nieodzowną częścią każdego dnia - spróbujcie choćby zamienić „siedzenie przed telewizorem” na rozmowy przed telewizorem. Najlepiej jednak gdyby udało się wam stworzyć z oglądania telewizji pewien rytuał - np. piątkowe kino rodzinne . Takie

pomysły sprawiają, że oglądanie telewizji nie będzie wypełniaczem nudy **ale dopełnieniem wspólnie spędzanego czasu.**

Podsumowując, istnieją pewne nawyki, które zakorzenione w dziecku pomogą mu w przyszłości osiągnąć głębsze i trwalsze szczęście niż to, które jest konsekwencją. przyjemności. **Rolą rodziców jest pokazanie dziecku, że wdzięczność, uważność na to, co dzieje się wokół nas, stuprocentowe zaangażowanie w codziennie wykonywane czynności oraz aktywność fizyczna są fundamentami naszego zadowolenia.** Pamiętajcie jednak, że żaden model nie poskutkuje, jeżeli przede wszystkim wy, czyli rodzice nie będziecie stosowali się do „zaleceń”. **Wasze przyzwyczajenia są przyzwyczajeniami dziecka** - ono uczy się od was.

oprac. olga, na podst. psychologytoday.com