

# **Miłość sprawia, że mózg dziecka rośnie**

Dzień po dniu obserwujemy, jak rosną nasze dzieci i... martwimy się. Jak sobie bez nas poradzą? Czy są już wystarczająco gotowe, by wyjść do świata? Czy nie stanie im się krzywda, kiedy nas nie będzie w pobliżu? Jak im pomóc, czego nauczyć, w jakie życiowe rady i umiejętności wyposażyc, by były wystarczająco odporne na przeciwności losu, zaradne i szczęśliwe?

## **Przede wszystkim miłość!**

Niezależnie od tego, czy jesteś zwolennikiem metod i technik rodzicielskich, czy ufasz intuicji, wiedzy i doświadczeniu przodków, czy religijnym nakazom moralnym, twoje dzieci będą się zdrowo rozwijać i dadzą sobie radę dopóty, dopóki będziesz je kochać. Rodzice, którzy są czuli, rozmawiają i bawią się ze swoimi dziećmi, którzy są cierpliwi, wierzą w nie i szanują ich integralność, nie zamartwiając się przy tym ponad stan są naprawdę wystarczająco dobrymi rodzicami, a ich dzieci dostają od nich wystarczająco dużo dobrego. To nie sentymentalne stwierdzenie – to fakt. Wiele badań nad rodzicielstwem dowodzi, że miłość rodzicielska to jeden z aspektów procesu wychowania, który faktycznie robi dużą różnicę.

## **Miłość sprawia, że mózg dziecka rośnie**

Od samego początku nasza miłość do dzieci wpływa na ich rozwój. A zdrowy rozwój dziecka to dużo więcej niż prawidłowe odżywianie i odpowiednie warunki fizyczne.

Psychiatrzy i neurobiolodzy z Washington University School of Medicine w St. Louis przyjrzeni się, w jaki sposób rozwija się mózg dzieci, które mogą liczyć na wsparcie rodziców w pokonywaniu trudności i zdobywaniu nowych umiejętności. Wyniki badania wskazały jednoznacznie, że hipokamp (część mózgu odpowiedzialna za procesy uczenia się, zapamiętywania i regulacji stresu) dzieci otoczonych troską i wsparciem był o 10% większy, niż hipokamp dzieci pozbawionych wsparcia. Wniosek nasuwa się sam – nasze dzieci nie potrzebują specjalnych narzędzi motywacyjnych, ale przede wszystkim naszej uwagi, obecności i zaangażowania.

## **Wspieranie dzieci poprawia ich samoocenę**

Zdarza się, że rodzice wychodzą z założenia, że im wcześniej usamodzielnia swoje dzieci, tym staną się one w przyszłości silnymi, wierzącymi w siebie i odpornymi na trudy życia dorosłymi. I choć wizja niemowlaka, który sam zasypia, sam się bawi i sam zaspokaja swoje potrzeby bliskości i kontaktu wydaje się dla niektórych kusząca, jest ona mało realna i – mówiąc wprost – zagraża zdrowiu, prawidłowemu rozwojowi i poczuciu wartości dzieci.

Badania dowodzą, że wiara dziecka we własne możliwości ma duży związek z tym, czy i jak jego potrzeby były zaspokajane we wczesnych latach życia, a

także czy dostawało od rodziców emocjonalne wsparcie na poszczególnych etapach rozwoju. Jednym słowem – im bardziej wierzymy i wspieramy nasze dzieci, tym wyższa będzie ich samoocena i wiara we własne możliwości.

### **Miłość sprawia, że dzieci są zdrowsze**

Kochanie swoich dzieci nie tylko sprawia, że są one mądrzejsze i bardziej pewne siebie, ale i zdrowsze. W jednym z badań starano się dowieść, w jaki sposób psychiczna i fizyczna przemoc wobec dzieci prowadzi do chorób serca w późniejszym okresie życia. Odkryto, że to nie tylko akty przemocy mają bezpośredni wpływ na zdrowie dzieci, ale również poczucie, że nie są one kochane. Ryzyko chorób układu krążenia, udaru i cukrzycy u maltretowanych dzieci znacząco spada, kiedy zostaną otoczone odpowiednią troską i trafią do kochającego domu.

### **Wiara w dzieci wpływa na ich stopnie w szkole**

Rozwój intelektualny, wiedza i osiągnięcia szkolne naszych dzieci to pole wielu trosk i zabiegów rodziców. Sięgamy po różne metody i narzędzia, by pomóc naszym dzieciom w odniesieniu szeroko rozumianego sukcesu – zajęcia dodatkowe, rozwijanie pasji, zwolnienie z obowiązków domowych na rzecz poświęcenia się nauce. Czasem jest to zachęcanie do cięższej pracy, albo wręcz przeciwnie – zadbanie o odpowiedni relaks i czas na odpoczynek. Tymczasem rzeczą, która działa najlepiej jest rodzicielskie przekonanie, że nasze dzieci potrafią i nie muszą być lepsze niż są, bo są wystarczające.

W badaniu przeprowadzonym na 388 nastolatkach z 17 szkół sprawdzono, na ile wiara rodziców w kompetencje dzieci i ich intelekt pomaga im w wynikach szkolnych. Okazało się, że bardzo. Dzieci, których rodzice konsekwentnie wierzyli w ich umiejętności, na przełomie kilku lat zdobyły znacznie wyższe oceny – miały o 0.21 wyższą średnią – niż ich mniej wspierani rówieśnicy.

Jeśli, budując relację z naszymi dziećmi, zdecydujemy się korzystać z dostępnych nam narzędzi, metod, czy stylów rodzicielstwa miejmy świadomość, że nic nie ma na nie tak mocnego wpływu, jak nasza miłość, czułość, zaufanie i wsparcie. Kochajmy swoje dzieci, a wszystko będzie w porządku.

Źródła:

[jstor.org/stable/352171?seq=1#page\\_scan\\_tab\\_contents](https://www.jstor.org/stable/352171?seq=1#page_scan_tab_contents)

[newsroom.wustl.edu/2012/01/moms-love-good-for-childs-brain](https://newsroom.wustl.edu/2012/01/moms-love-good-for-childs-brain)

[news.byu.edu/news/parents-comparisons-make-siblings-different](https://news.byu.edu/news/parents-comparisons-make-siblings-different)

[newsroom.ucla.edu/releases/lack-of-parental-warmth-abuse-248580](https://newsroom.ucla.edu/releases/lack-of-parental-warmth-abuse-248580)

[mother.ly/parenting/the-most-important-thing-children-need-is-just-love](https://mother.ly/parenting/the-most-important-thing-children-need-is-just-love)

Autor/ka: Aga Nuckowski

