

DR MARYAM ABDULLAH

JAK MIŁOŚĆ
MOŻE POMÓC
DZIECKU STAĆ
SIĘ BARDZIEJ
WSPÓŁCZUJĄCYM

THE GREATER GOOD SCIENCE CENTER



Nowe badania sugerują, że ciepłe i pełne miłości relacje z rodzicami pomagają dzieciom wyrosnąć na pełnych współczucia dorosłych.

W ten weekend załatwiałam sprawy z moim przedszkolakiem, który działa spokojnie w prawie każdych okolicznościach. Ściskając listę zakupów, ruszyłem prosto do działu produktów, gdy tylko wszedłem do sklepu spożywczego. Postanowił zatrzymać się w sekcji kwiatowej. Wziął bukiet, umieścił go w naszym koszyku i powiedział: „Ten jest dla ciebie piękny, mamo”.

Mój syn przypomniał mi, że miłość to dobry powód, żeby się zatrzymać - a niedawne badanie przeprowadzone przez psycholog Mirkę Hintsanen i jej współpracowników przypomina nam wszystkim, że przeżywanie miłości w dzieciństwie może pomóc dzieciom wyrosnąć na pełnych współczucia dorosłych.

Przez ponad trzy dekady badacze obserwowali w Finlandii ponad 2700 osób od 3 lat do 18 - w ramach trwającego badania Young Finns Study. Na początku badania w 1980 roku ich rodzice wypełnili kwestionariusze dotyczące ich relacji z dziećmi w dwóch wymiarach miłości: ciepła i akceptacji. Mierzyli ciepło takimi rzeczami, jak „Lubię spędzać czas z moim dzieckiem” i „Moje dziecko pozwala mi się realizować”. Badanie dotyczące akceptacji mierzyło tolerancję i nietolerancję rodziców wobec ich dzieci i obejmowało trzy elementy: „Denerwuję się, gdy jestem z moim dzieckiem”, „W trudnych sytuacjach moje dziecko jest ciężarem” i „Moje dziecko zajmuje mi zbyt dużo czasu”.

Badacze wracali do tych samych dzieci, z okresu dorastania, w wieku od 20 do 50 lat, mierząc ich współczucie pytaniami typu: „Z przyjemnością pomagam innym, nawet jeśli źle mnie potraktowali” i „Ja nienawidzę, gdy ktoś cierpi”.

Ogólnie rzecz biorąc, naukowcy odkryli, że współczucie wzrastało od młodości do połowy dorosłości - i że ten wzrost wydawał się zwalniać od połowy do późniejszej dorosłości. Obecne badanie wykazało również, że dzieci rodziców ciepłych emocjonalnie wyrosły na bardziej współczujących dorosłych. Co więcej, ten związek istniał niezależnie od płci dzieci, daty urodzenia, ich trudnego zachowania w dzieciństwie, statusu społeczno-ekonomicznego rodziców i zdrowia psychicznego rodziców.

Zaskakujące jest to, że biorąc pod uwagę te same czynniki, akceptacja przez rodziców ich dzieci nie przewidywała współczucia ich dzieci w wieku dorosłym. Według tego trzydziestoletniego badania, to ciepło miało jednak wpływ na przyszłość.

Odkrycia te są zgodne z wcześniejszymi badaniami łączącymi większe rodzicielskie ciepło z większą empatią, współczuciem i troską u dzieci, a także wzmacniają badania teorii przywiązania, które sugerują, że wrażliwe i wrażliwe rodzicielstwo może stanowić podstawę życzliwości u naszych dzieci. Ma to sens, ponieważ dzieci, które są bezpiecznie przywiązane do swoich rodziców, lepiej rozumieją emocje i mają większą sprawność emocjonalną - lepiej radzą sobie z silnymi emocjami i radzą sobie z nimi. Są to ważne umiejętności rozkwitu współczucia: rozpoznawanie, że inna osoba cierpi i posiadanie zdolności do złagodzenia cierpienia w obecności tej intensywnej świadomości emocjonalnej.

Kiedy badacze porównali relacje rodzic-dziecko młodszych (od trzech do dziewięciu lat) i starszych (od 12 do 18 lat) dzieci, odkryli, że ciepło rodziców prowadziło do współczucia dorosłych w obu grupach wiekowych, ale miało to jeszcze większe znaczenie w przypadku młodszych dzieci niż nastolatków.

Wniosek praktyczny: kiedy dzieci są bardzo małe, wtedy najbardziej potrzebują Twojego ciepłego i pełnego miłości uścisku. Wyniki sugerują również, że wczesne doświadczenie miłości ze strony rodziców ma trwały wpływ na współczucie u dorosłych. „Rodzice powinni otrzymać wsparcie i informacje na temat znaczenia ciepła relacji rodzic-dziecko dla rozwoju współczucia u ich dzieci” - wyjaśniają Hintsanen i jej współpracownicy.

Później tego popołudnia miłość była dobrym powodem, by znowu się zatrzymać. Podczas naszej jazdy na rowerze mój przedszkolak zatrzymał się nagle, gdy zauważył dżdżownicę wijącą się w kałuży na ścieżce rowerowej, która pozostała po burzy. Zawołał mnie i powiedział: „Możemy mu pomóc. Umieścimy go w błocie”. Szczerze dołączyłem do niego w jego współczującym wysiłku ratunkowym - z miłością.

o autorze

Maryam Abdullah

UC Berkeley

Dr Maryam Abdullah jest dyrektorem programu dla rodziców w Greater Good Centrum. Jest psychologiem rozwojowym ze znajomością zagadnień relacji rodzic-dziecko i rozwój zachowań prospołecznych u dzieci.