

Najlepszy styl wychowawczy. "Dekady badań jasno to wskazują"

W ostatnich latach smartfon stał się jednym z najczęściej wręczanych dzieciom prezentów. W wielu domach to symbol samodzielności i nowoczesności. Niewielu dorosłych jednak zdaje sobie sprawę, jak bardzo ten moment zmienia codzienność całej rodziny – i jak wpływa na rozwój dziecka. Psycholog Jean M. Twenge mówi, jak ochronić najmłodszych i wskazuje najlepszy styl wychowawczy w dobie wszechobecnej elektroniki.

Cztery style wychowania

Jean M. Twenge wyjaśnia, że w obszarze wychowania funkcjonują różne style, które można porównać do zwierząt morskich:

- rodzice-ryby – zaspokajają podstawowe potrzeby, ale nie stawiają granic. Dziecko jest zdane na siebie;
- rodzice-gąbki morskie – pełni ciepła i akceptacji, lecz pozbawieni konsekwencji. Dają dużo miłości, ale mało struktury;
- rodzice-rekiny – wymagający, surowi, mało empatyczni. Stosują zasadę: "bo tak powiedziałem";
- rodzice-delfiny – stanowczy, ale elastyczni. Potrafią tłumaczyć, słuchać i jednocześnie stawiać granice.

Zgodnie z analizami psychologów, to **podejście "rodziców delfinów" daje najlepsze efekty**. - Dekady badań jasno to wskazują - przekonuje Jean M. Twenge. Dzieci wychowywane w atmosferze miłości i jasnych zasad lepiej radzą sobie z emocjami, są bardziej odporne psychicznie i szybciej uczą się odpowiedzialności.

Jak to wpływa na dzieci?

Dzieci wychowywane przez "ryby" lub "gąbki morskie" dorastają w przekonaniu, że wszystko im wolno. Jedzą, co chcą, zasypiają z telefonem w dłoni i nie znają słowa "nie". W rezultacie mają trudności z samokontrolą i adaptacją do zasad obowiązujących w dorosłym świecie.

Z kolei "rekiny" uczą posłuszeństwa, ale kosztem relacji. Ich dzieci działają poprawnie tylko wtedy, gdy są obserwowane, a w dorosłości często funkcjonują dobrze jedynie pod presją.

"Delfiny" znajdują złoty środek, łączą empatię z konsekwencją. Ustalają zasady, ale je wyjaśniają. **Słuchają emocji dziecka, nie rezygnując przy tym z odpowiedzialności za decyzje.**

Technologia pod kontrolą

Psycholożka podkreśla, że wychowanie pod znakiem delfina najlepiej się sprawdza, również w przestrzeni technologii.

"Delfinie" wychowanie oznacza jasne, zrozumiałe reguły: **brak telefonu w sypialni w nocy, ograniczony czas przed ekranem, media społecznościowe dopiero od określonego wieku.**

Jednak kluczem nie są same zasady, lecz sposób ich wprowadzania. Twenge radzi, by zamiast suchego: "bo tak powiedziałem", rodzic mówił: "moim zadaniem jest podejmować decyzje, które pomagają ci zachować zdrowie i równowagę, nawet jeśli teraz ci się to nie podoba."

W ten sposób dziecko zaczyna rozumieć, że ograniczenia nie są karą, lecz ochroną. A relacja z rodzicem opiera się na zaufaniu i bezpieczeństwie, nie na strachu.