

JAK WYCHOWAĆ SZCZĘŚLIWE DZIECKO?



<https://share.google/images/fCjzB6e8hM7KLalh>

Dlaczego holenderskie dzieci są najszczęśliwsze na świecie?

Okazuje się, że kluczem nie są zabawki czy nowoczesne szkoły, ale... zaufanie i swoboda. Sprawdź, jak odrobina autonomii może sprawić, że dzieciństwo stanie się pełne radości i wspomnień na całe życie.

Co sprawia, że jedne dzieci rosną pogodnie i pewne siebie, a inne częściej doświadczają lęku czy smutku? Raport UNICEF z 2025 roku pokazuje, że to właśnie holenderskie dzieci należą do najszczęśliwszych na świecie. Badacze wskazują, że duże znaczenie ma stabilne środowisko rodzinne, wsparcie społeczne i równowaga między życiem prywatnym a zawodowym rodziców. Jednak jest jeszcze jeden czynnik, który okazuje się kluczowy – wolność i autonomia dzieci.

Zaufanie zamiast nadmiernej kontroli

W wielu krajach dzieci są wychowywane w atmosferze stałej kontroli. Rodzice zawożą je do szkoły, organizują im każdą chwilę dnia, a samodzielne wyjście do sklepu czy na plac zabaw bywa rzadkością. Intencje są dobre – chodzi o bezpieczeństwo – ale skutkiem ubocznym bywa osłabienie wiary we własne możliwości.

W Holandii wygląda to inaczej. Już kilkuletnie dzieci mogą samodzielnie jeździć na rowerze, odwiedzać kolegów, a nastolatki bez obaw pokonują codziennie kilka kilometrów w drodze do szkoły. Rodzice pozwalają im podejmować decyzje, uczyć się na błędach i odkrywać świat. W ten sposób pokazują, że ufają swoim dzieciom i wierzą w ich zaradność.

Dlaczego autonomia jest tak ważna?

Badania naukowe potwierdzają, że nadmierna opiekuńczość zwiększa ryzyko lęków i depresji u dzieci. Kiedy młody człowiek nie ma okazji działać samodzielnie, rośnie w przekonaniu, że świat jest zbyt niebezpieczny, a on sam zbyt słaby, by sobie poradzić.

Z kolei dzieci, które mają przestrzeń na własne decyzje, rozwijają poczucie sprawczości – przekonanie, że potrafią wpływać na swoje życie. Taka wiara w siebie procentuje w przyszłości: ułatwia radzenie sobie ze stresem, sprzyja zdrowym relacjom i daje odwagę do podejmowania wyzwań.

Jak to wygląda w praktyce? Nie chodzi o to, by zostawić dziecko zupełnie bez opieki.

Klucz tkwi w drobnych, codziennych sytuacjach:

- *pozwól dziecku samo kupić loda czy chleb w pobliskim sklepie,*
- *zachęć je, by zaprosiło kolegę lub koleżankę bez twojej inicjatywy,*
- *daj przestrzeń na samodzielną zabawę na podwórku czy w parku,*
- *pozwól, by wybrało drogę do szkoły albo zdecydowało, jak spędzi wolne popołudnie.*

To proste gesty, które budują pewność siebie, uczą odpowiedzialności i dodają odwagi.

Szczęśliwe dziecko – szczęśliwy dorosły

Wychowanie pełne troski, ale i zaufania to inwestycja w przyszłość.

Dzieci, które doświadczają swobody, dorastają na ludzi pogodnych, samodzielnych i odpornych psychicznie.

Nie oznacza to braku granic – one są potrzebne – ale granice mogą iść w parze z przestrzenią do własnych doświadczeń.

Jak radzi autorka jednego z esejów o holenderskim wychowaniu:

„Pozwól swojemu dziecku odkrywać świat na własną rękę. Podarujesz mu wspomnienia pełne radości i poczucie, że potrafi wiele osiągnąć samodzielnie.”

Bibliografia:

<https://zwierniadlo.pl/parenting/550598,1,holendrzy-wychowuja-najszczesliwsze-dzieci-na-swiecie-stosuja-jedna-zasade-ktora-rodzicom-z-innych-krajow-jest-obca.read>

Autor: Aleksandra Urbaniak na podstawie: M.F. Ruskell, „Why are Dutch kids the world’s happiest? A teenager weighs in”, cnn.com [dostęp: 30.06.2025]

Opracowała:

pedagog: Elżbieta Pietrzak