

# Uprzejmość i życzliwość ceniona także przez dzieci

31 grudnia 2012

Dzieci, które są uprzejme i życzliwe nie tylko czują się szczęśliwsze, ale też zyskują większą akceptację w grupie rówieśników – wynika z badań, które publikuje pismo „Plos One”.

Naukowcy z University of California w Riverside oraz z University of British Columbia w Vancouver (Kanada) doszli do takich wniosków na podstawie badań prowadzonych wśród 415 uczniów szkół podstawowych w Vancouver w Kanadzie, którzy byli w wieku 9-11 lat. Podzielono ich losowo na dwie grupy: część przez kolejne cztery tygodnie miała wykonywać jakieś dobre uczynki dla innych (trzy razy w tygodniu), jak np. dzielenie się z kolegą swoim posiłkiem, uściskanie mamy, która czuła się zestresowana pracą, odkurzenie domu; uczniowie z drugiej grupy mieli w tym samym czasie trzy razy w tygodniu sprawić sobie przyjemność odwiedzając miejsca lub wydarzenia, które lubią, jak centrum handlowe, dom dziadków czy mecz baseballa.

Na początku badania oraz po czterech tygodniach uczniowie oceniali swoje poczucie szczęścia oraz zadowolenia z siebie i z życia. Poproszono ich również o wskazanie tych kolegów z klasy, z którymi chcieliby wykonywać zadania szkolne. Pozwolono im zaznaczyć tyle nazwisk ile chcieli. Jest to sposób na ocenę akceptacji rówieśników. To samo mieli zrobić na zakończenie doświadczenia.

Okazało się, że pozytywne uczucia, poczucie szczęścia i zadowolenie z życia nasiliły się zarówno u dzieci, które robiły dobre uczynki, jak i u tych, które odwiedzały miłe dla siebie miejsca.

Jednak uczniowie, którzy starali się robić coś dobrego w ciągu minionych czterech tygodni zyskiwali większą popularność wśród

rówieśników.

Zdaniem głównej autorki pracy Kimberly A. Schonert-Reichl z University of British Columbia, wyniki te wskazują, że prospołeczne zachowania przejawiające się życzliwością i dobrocią dla innych mogą przynosić dzieciom realne korzyści, gdyż równolegle zwiększają ich poczucie szczęścia oraz sprzyjają dobrym relacjom z rówieśnikami.

Poprawa akceptacji wśród kolegów może przynosić z kolei takie pozytywne efekty, jak poprawa wyników w nauce czy spadek ryzyka przemocy rówieśniczej. Schonert-Reichl przypomina, że przemoc szkolna nasila się właśnie w wieku między 9. a 11. rokiem życia. Zachęcając uczniów do działań na rzecz ludzi ze swojego otoczenia nauczyciele mogą tworzyć poczucie więzi między dziećmi w klasie i w ten sposób zmniejszać ryzyko przemocy w szkole, oceniają badacze.

Takie działanie może przynieść korzyści całej klasie i społeczności szkolnej.

Uczniowie z klas, w których dzieci nie są faworyzowane lub marginalizowane ze względu na popularność wśród rówieśników charakteryzują się na przykład lepszym zdrowiem psychicznym, zwracają uwagę naukowcy.

Jak przypominają, w przeciwieństwie do zwierząt ludzie bardzo wcześnie, bo już w wieku 18 miesięcy chętnie angażują się w altruistyczne zachowania. Sugeruje to, że skłonności prospołeczne przynoszą nam wyjątkowe korzyści z ewolucyjnego punktu widzenia.

Wcześniejsze badania wykazały, że istnieje obopólny związek między nastawieniem prospołecznym a poczuciem szczęścia. Szczęśliwi ludzie chętniej angażują się w pomaganie innym, a to przyczynia się do większej akceptacji ze strony otoczenia. Z kolei ludzie (w tym dzieci), którzy czują się akceptowani są bardziej skłonni zrobić coś dla innych, lepiej współpracują i mają mniej problemów emocjonalnych.

Źródło: [PAP – Nauka w Polsce](#)