

## 5 причин привлечь бабушку и дедушку к воспитанию внуков

28 октября – День бабушек и дедушек. Рассказываем о важных причинах дорожить теплой дружбой между поколениями.



### 1. Связь поколений дарит чувство защищенности

Результаты исследования, проведенного учеными из Оксфордского университета, показали: чем больше бабушки и дедушки вовлечены в жизнь внуков, тем она благополучнее, тем меньше у детей эмоциональных и поведенческих проблем. Они лучше справляются с такими травмирующими жизненными ситуациями, как, например, развод родителей или травля в школе. Бабушки и дедушки способны подарить внукам чувство защищенности, которое помогает им с минимальными потерями преодолеть все испытания.

Рассказы о том, как бабушка или дедушка были маленькими, помогают ребенку чувствовать себя частью семейной истории, звеном в цепи поколений. Это делает его увереннее в себе, помогает проще переносить стресс, говорят научные исследования.

### 2. Знание семейной истории делает детей добрее

Истории о тяжелых временах и о том, как члены семьи их переживали, развивают у детей эмпатию, то есть способность к сопереживанию. Так что позитивное общение с бабушками и дедушками помогает внукам вырасти хорошими и добрыми людьми.



### 3. Дружба с бабушками и дедушками – лучшая прививка от эйджизма

Все мы когда-нибудь состаримся, однако никому не хотелось бы в пожилом возрасте столкнуться с эйджизмом – негативным отношением к людям старшего возраста, дискриминацией по возрасту. Согласно результатам исследования, дети, у которых были близкие отношения с бабушками и дедушками, в наименьшей степени оказались подвержены эйджизму и испытывали по отношению к пожилым людям теплые чувства.

### 4. Близкое общение защищает стариков и взрослых внуков от депрессии

Эмоциональная близость между представителями старшего поколения и их уже взрослыми внуками снижает риск депрессии и у тех, и у других. По данным американского исследования, общение с внуками эмоционально поддерживает стариков, а молодым людям советы и рассказы бабушек и дедушек помогают не унывать и дарят любовь.

### 5. Воспитание внуков продлевает дедушкам и бабушкам жизнь

Как показали результаты другого исследования, пожилые люди, которые регулярно сидели с детьми, прожили более долгую и здоровую жизнь. Воспитание внуков побуждало бабушек и дедушек быть активнее, тренировало их интеллект, делало устойчивее к стрессу. В среднем присмотр за внуками прибавил бабушкам и дедушкам пять дополнительных лет жизни.

