# "Зацикленные" на детях родители - самые счастливые

# *Анна Герасименко*

Ученые доказали, что мамы и папы, которые ставят интересы своего ребенка выше своих собственных, совсем не страдают

А ведь принято считать, что мама именно жертвует собой, лишает себя чего-то, забывает о своей собственной жизни, если полностью погружается в интересы чада. Команда психологов из Университета Амстердама решила разобраться, а страдают ли родители, для которых ребенок - главное в жизни?

После проведенных исследований и опросов выяснилось, что мамы, которых называют "тигрицами" или "наседками", получают огромное удовольствие оттого, что все время и внимание посвящают своим "маленьким императорам". Мамы-тигрицы - самые счастливые родители!

Исследованием руководила ***Клэр Эштон-Джеймс***, и она напомнила о том, что давно доказано - когда мы помогаем другим, когда мы "вкладываем" в других силы и средства, мы чувствуем себя гораздо более счастливыми, чем когда занимаемся только собой. Когда дело доходит до родительского счастья, можно смело вспомнить поговорку "что посеешь, то и пожнешь».

Совместно с Канадским Университетом психологи из Амстердама провели опрос среди родителей, которые растили как минимум одного ребенка. Мамы и папы должны были согласиться или не согласиться с утверждениями, вроде "счастье моего ребенка важнее моего собственного" или "мои дети наполняют мою жизнь смыслом".

Исследование показало, что "уровень счастья" родителей, которые были "зациклены" на своих детях, гораздо выше, чем у тех, кто старается жить для себя. Мамы-тигрицы довольны собой, радуются жизни и отлично осознают свои цели.

У родителей, для которых дети - главное, ученые наблюдали гораздо больше положительных эмоций, меньше негатива. Такие родители наслаждаются каждым днем и своим родительством, а, значит, чувствуют себя счастливыми. Даже домашние хлопоты не были раздражающими для мам-тигриц.

Получается, что, отдавая все внимание ребенку, тратя все свое время на детские дела, родители не обделяют себя и не становятся несчастнее. Мамы и папы признавались, что, конечно, жертвовали многим, но не замечали этого и получали за это гораздо больше! Оно того стоило! Все их жертвы компенсировались настоящим счастьем.

***Кстати, детям, которые много спят, не грозит ожирение***

Как выяснилось, причиной детского ожирения могут стать не только фастфуд, сладкие газировки или отсутствие спорта и движения. Недостаток сна тоже является очень серьезной и частой причиной лишнего веса.

Во время исследования ученые из Университета Филадельфии попросили детей неделю спать столько, сколько они спят обычно. На второй неделе одной части участников исследования разрешалось спать больше, другой части - меньше.

Выяснилось, что когда дети увеличивали продолжительность сна, они сжигали на 134 калории в день больше и теряли в весе. А все потому, что уровень выработки гормона лептина, регулирующего голод, был ниже. Получается, что, укладывая детей спать вовремя, мы поддерживаем их вес в норме.