

ده راز پرورش کودکی شاد

همه پدران و مادران دوست دارند که کودکشان شاد باشد. اما آیا می‌توانیم همان‌طور که به کودکان می‌آموزیم فوتبال بازی کنند یا زبان دومی را یاد بگیرند، به آنها بیاموزیم که شاد و خوشحال باشند؟ آیا بعضی از کودکان ذاتاً شاد متولد می‌شوند و بقیه آنها باید بار سنگین سختی‌ها را به‌دوش بکشند؟ به‌نظر بیشتر دانشمندان، ژن‌هایی که کودکان هنگام تولد به ارث می‌برند بر قدرت شاد بودن آنها تأثیر می‌گذارد. گفته مذکور به این معنا نیست که شما نمی‌توانید برای لذت بردن او از زندگی کار زیادی انجام دهید. با تشویق کودک، به او می‌آموزید که بیشتر اوقات، خود را در بالاترین حد شاد زیستن قرار دهد. در ادامه، 10 راز پرورش کودکی شاد ارائه می‌شود.

1. به کودکان عشق بورزید

متخصصان می‌گویند که اولین راز پرورش کودکی شاد تمجید از اوست. ادوارد ام. هالوول، نویسنده کتاب ریشه‌های کودکی شادی در بزرگسالی، می‌گوید: «عشق مطلق والدین مهم‌ترین عامل در شادی کودکان است.» وقتی کودکان بزرگ می‌شوند، دانستن اینکه علائق، عقاید، خصوصیات و استعدادهایشان با ارزش تلقی می‌شود پایه‌گذار شادی سال‌های بعدی زندگی‌شان خواهد بود. البته پذیرش کودک به معنای چشم‌پوشی همیشگی از خطاهایش نیست. یاد بگیرید که عملکرد کودک را نقد کنید نه شخصیت او را. همچنین، آنچه را که از کودک می‌خواهید به او بگویید نه آنچه را که نمی‌خواهید.

2. «نه، من نمی‌توانم» را به «بله، من می‌توانم» تبدیل کنید

وقتی کودک شما بداند که به او اطمینان دارید و باورش کرده‌اید، احساس می‌کند که دست یافتن به همه‌چیز برایش امکان‌پذیر است. افکار کودک نسبت به خود بیشترین اهمیت را دارد. بنابراین والدین باید افکار مثبت به کودک خود القا کنند. وقتی که در مدرسه ابتدایی، معلم پسر مک بلدسو، نویسنده کتاب پرورش فرزند با متانت، به او گفت که هیچ استعدادی برای بازی فوتبال ندارد، وی به پسر سرزنش‌شده‌اش گفت که هرگز اجازه ندهد کسی به اهداف و رویاهایش راه پیدا کند. امروز پسر او بازیکن حرفه‌ای

در يکي از تيم‌هاي مطرح کشور است. القائات فکري مثبت بلدسو در ذهن پسرش زندگي او را متحول کرد.

3. مقررات منصفانه وضع کنید و به آنها پايبند باشيد

کودکان کم‌سن‌وسال با احساس امنيت شاد مي‌شوند. فرض کنید که در بالاي آبشار مرتفعي ايستاده‌ايد، در صورتي از ايستادن در آنجا لذت خواهيد برد که حفاظي در برابرتان باشد، در غير اين صورت، دچار اضطراب خواهيد شد. کودکان هم اين‌گونه‌اند. وقتي که چارچوب محکمي براي رفتارهايشان وجود داشته باشد، آنها پيشرفت مي‌کنند. در حقيقت، کودکان در جست‌وجوي ساختارند

4. ابعاد مثبت را برجسته کنید

به کودک خود بفهمانيد که هيچ مشکلي وجود ندارد که به اتفاق هم نتوانيد آن را حل کنید. همچنين به او بياموزيد که خوشبين باشد. اگر اتفاق بدی افتاد، با صدای بلند فکر کنید و بگذاريد او افکار شما را بشنود: «وای، نه... باورم نمي‌شود که اين اتفاق افتاده، اما درستش مي‌کنم، چيز مهمي نيست.» **يادگيري خوشبيني مهم است**، زيرا کودک مشتاق و آرزومند به احتمال زياد بزرگسالي شاد خواهد شد. افراد ناراضي و ناخشنود بر حوادث منفي زندگي متمرکز مي‌شوند، درحالي‌که افراد شاد به وقايعي مي‌انديشند که چشم‌انداز بهتري از آينده به آنها مي‌دهد.

5. حلقه شادي کودکان را کامل کنید

والدين در پي معلم‌ان و مربيان هستند که بتوانند حلقه شادي کودکانشان را کامل کنند. به کودکان کمک کنید ارتباطات دوستانه‌اش را حفظ کند و گسترش دهد. داشتن ارتباطات قوي و مهارت برقراري آن از شروط اصلي شاد زيستن در آينده است.

6. کودکان را به تحرك بيشتر واداريد

کودکان امروز سنگين‌وزن‌ترند و اين براي سلامت و شادابي آنها مضر است. کودکان چاق، در مقايسه با ساير کودکان، اعتمادبه‌نفس کم‌تري دارند و افسرده‌ترند. اگر کودکان سرگرمي‌هاي پرتحرک خارج از خانه را جانشين فعاليتهاي کم‌تحرک خانگي کنند و به‌جاي غذاهاي آماده‌اي که فاقد ارزش غذايي است، غذاهاي سالم و طبيعي بخورند، از فوايد شاد زيستن بهره خواهند برد. کودکی که خوب غذا مي‌خورد و ورزش مي‌کند مغزش موادي شيميايي به نام اندورفين ترشح مي‌کند

که به او احساس شادی می‌بخشد. با فراهم کردن میان‌وعده‌های طبیعی از جمله میوه‌های تازه فصلی، پرهیز از قرار دادن تنقلات در دسترس کودکان و جانشین کردن غذاهای سالم خانگی، به سلامت کودک خود کمک کنید. کودکان را به انجام دادن ورزش و سرگرمی‌های خارج از منزل تشویق کنید. بازی با سایر کودکان قدرت خلاقیت کودکان را تقویت می‌کند و مهارت‌های اجتماعی را به او می‌آموزد.

7. شادی را در جعبه یادگاری‌ها ذخیره کنید

اشیای مورد علاقه کودکان، عکس‌ها، کارت‌پستال‌ها، یادگاری‌ها، کاردستی‌هایی را که یادآور خاطرات شاد برای کودک هستند داخل جعبه‌ای قرار دهید. هرگاه کودکان بیمار است یا غمگین و به لبخندی ساده نیاز دارد، آنها را از جعبه بیرون آورید و به او نشان دهید.

8. لحظات جادویی ارتباط را بیابید

اخيراً مطالعه‌ای بر روی 2000 کودک 5 تا 17 ساله انجام شده است. از آنان پرسیده شد که خواهان چه چیزی هستند که با پول نمی‌شود خرید. همه آنها در پاسخ گفته بودند که والدین و توجه آنها. کودکان ما می‌خواهند که به آنها فکر کنیم. برنامه‌هایی ترتیب دهید که همه اعضای خانواده بتوانند در آن شرکت کنند و لذت ببرند (کوهنوردی، پیاده‌روی...). کودکان را در فعالیتهای روزمره‌تان مانند انجام دادن کارهای خانه، خرید و آبیاری باغچه شریک کنید.

9. ژن تلاش دوباره را به کودک خود منتقل کنید

دختر شما همه فکر و ذهنش این است شاگرد اول کلاس شود، ولی در این رقابت همکلاش برنده شده است. یک راز اصلی شاد زیستن برخورداری از قدرت پشت سر گذاشتن مشکلات است. سعی نکنید کودک خود را از همه ناراحتی‌ها دور نگه دارید. به او کمک کنید بیاموزد چگونه با آنها مواجه شود. اگر شکست درسی یا غیردرسی او را ناامید کرده، کمک کنید تا هرچه سریع‌تر به وضعیت عادی خود برگردد. تشویقش کنید تا احساسات خود را در قالب نوشته یا نقاشی بیان کند. شما الگوی کودکان هستید. مطمئن شوید که الگوی مناسبی در مقابل اوست. روحیه خود را در هیچ شرایطی نبازید.

10. در او شگفتی ایجاد کنید

هنگامي که کودک با چيزي بزرگتر از خودش مواجه مي‌شود، خواه پديده‌اي فزيكي باشد يا معنوي، احساس رضاييت خاطر مي‌کند. با کودک دربارۀ عقايد خود، خداوند و مقدسات ديني صحبت کنید. لازم نيست که او همه جزئيات را درک کند. با او در جنگل قدم بزنيد، به ستارگان خيره شويد، به تماشا يک کرم کوچک در گل‌ولاي بنشينيد. احساس مراقبت و توجه در کودک را پرورش دهيد.

پيام عشق براي کودکان

- 1- بگويد که دوستش داريد. اين جمله بايد اولين چيزي باشد که کودک در صبح‌ها، پس از بيدار شدن از خواب، مي‌شنود و نيز آخرين جمله‌اي باشد که پس از شنيدن آن به خواب مي‌رود. موقع دعوا و مشاجره و هر زماني که انتظارش را ندارد، بگويد که دوستش داريد.
- 2- بنويسيد که دوستش داريد. در کيف مدرسه‌اش، يادداشت کوچک يا کارت‌پستالي بگذاريد که بر رويش نوشته‌ايد: «دوستت دارم.» خوب است يادداشت‌هايتان را درون کمد لباس‌ها، جعبۀ اسباب‌بازي‌ها يا زير بالشتش پيدا کند. ابراز عشق و علاقه شما، با اين نوشته‌ها، به کودک نشان مي‌دهد که به او فکر مي‌کنيد، حتي زماني که نمي‌توانيد کنار هم باشيد.
- 3- در آغوشش بگريد. هيچ مانعي براي در آغوش گرفتن کودکان وجود ندارد.
- 4- لمسش کنيد. آرام به پشت او بزنيد، بازوهايتان را دور شانه‌هايش حلقه کنيد، موهايش را به هم بريزيد.
- 5- در بازياش شريك شويد. توپ بزنيد، براي پرندگان دانه بريزيد، بادبادک هوا کنيد و با او مسابقه دهيد.
- 6- گوش دهيد، واقعاً گوش دهيد. در حين گوش دادن، جملاتي به زبان بياوريد که نهايت توجه‌تان را به صحبت‌هاي او نشان دهد. جملاتي مانند «نه بابا!»، «واي، چه جالب!»، «من اصلاً نمي‌دانستم!»، «بيشتر در اين مورد توضيح بده!»
- 7- بدون به زبان آوردن کلمه‌اي، با او حرف بزنيد. به تماشا ي باز ي او در مدرسه يا زمين بازي بنشينيد. لحظه‌هاي که به شما نگاه مي‌کند يا نگاهتان با هم تلاقي مي‌کند، به او لبخند بزنيد. بد نيست از چشمک زدن هم براي ايجاد ارتباط با او استفاده کنيد. علائم خاصي براي رابطه‌تان تعريف کنيد که فقط خودتان دو نفر معني آنها را بدانيد.

- ◀ اولین راز پرورش کودکی شاد تمجید از اوست.
- ◀ عملکرد کودک را نقد کنید و نه شخصیت او را.
- ◀ افکار مثبت و تأییدکننده را به کودکان القا کنید.
- ◀ کودکان کمسن با احساس امنیت شاد میشوند.
- ◀ به کودکان بیاموزید که خوشبین باشند.
- ◀ کودکان چاق، در مقایسه با سایر کودکان، افسرده‌ترند.
- ◀ سعی نکنید کودک خود را از همه ناراحتی‌ها دور نگه دارید.

منبع: برگرفته از اینترنت-سایت سلامت زنان [/http://www.zanan.co.ir/life](http://www.zanan.co.ir/life)

فرشته صباغ

کارشناس سلامت نوجوانان، جوانان و مدارس