



۱۱ روش ساده برای تربیت کودک شاد

تهیه کننده:

معصومه الموتی نیا - شاهرود

۱- از سرگرمی‌های سازمان نیافته و قدیمی استفاده کنید.

کودکان موفق معمولاً کودکان شادی‌اند، اما تلاش شما به منظور آماده‌سازی فرزندتان برای رویارویی با مسائل زندگی، باعث می‌شود که تمام وقت او را با حجم زیادی از برنامه‌های مختلف پر کنید. همهٔ بچه‌ها به زمانی برای کاهش فشار نیاز دارند. وقفه‌ای در زمان بازی یا درس آن‌ها ایجاد کنید و بگذارید در این زمان تخیلاتشان آن‌ها را هدایت کند و آزادانه بازی کنند. برای مثال، سرفرصت حشره شکار کنند، آدم برقی بسازند یا به عنکبوتی که تار می‌تند نگاه کنند. این‌ها موجب می‌شود حس تخیل در کودک تقویت شود و به کودک اجازه می‌دهد دنیا را با گام‌های خودش کشف کند. بهتر است شما هم برنامهٔ پرمشغله و آشفتهٔ خود را کم کنید و کودکان را در هنگام تفریح همراهی کنید.

یکی از بزرگ‌ترین هدایایی که والدین می‌توانند به کودکان خود بدهند، توانایی و استعداد شاد شدن است. البته بین خوشحالی و شادی لحظه‌ای مثلاً دادن یک اسباب‌بازی جدید یا یک سبد پر از تنقلات به کودک و خوشحالی و رضایتمندی پایدار، تفاوت عمده‌ای وجود دارد. به یقین کودکان دوست دارند تفریح کنند و مانند بزرگ‌ترها نیازمندند تا عمیقاً احساس خوشبختی کنند. اما شادی واقعی مطلب قابل تعمق‌تری است و آن روح فرزند شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد و در او این حس را به وجود می‌آورد که همه چیز دنیا خوب است.

متخصصان معتقدند که کودکان شاد ویژگی‌های مشخصی دارند از جمله: عزت‌نفس، خوش‌بینی و خویشترداری. چنان‌که خواهید دید ایجاد و پرورش این ویژگی‌ها بسیار ساده‌تر از آن است که تصور می‌کنید. در این نوشتار ۱۱ روش ذکر شده است تا به فرزندتان کمک کنید دیدی مثبت به زندگی داشته باشد.

۲- کمک کردن به دیگران را به کودکان بیاموزید.

برای آن که کودکان بتوانند شاد باشد، باید احساس کند که عضوی با ارزش از یک اجتماع بزرگ است و می‌تواند به زندگی افراد دیگر معنی ببخشد. بابه وجود آوردن موقعیت‌های مناسب، این احساس را در او ایجاد کنید. اسباب‌بازی‌های قدیمی او را که دیگر نیازی به آن‌ها ندارد، جمع کنید و از او بخواهید آن‌ها را به خانواده‌های نیازمند بدهد، یا در فروشگاه از او بخواهید که مقداری مواد غذایی برای اهدا به مستمندان خریداری کند. کودکان می‌توانند لذت کمک کردن به دیگران را در سنین پایین درک کنند. برای مثال، چنان‌چه شما از تکه‌های اضافی پارچه عروسک درست می‌کنید، کودک دوساله شما می‌تواند کمک کند و بگوید چشم و دهان عروسک را در کجا قرار دهید.

۳- همراه با کودک خود، فعالیت‌های فیزیکی داشته

باشید.

همراه با کودک خود گردش بروید، با او بازی کنید یا با همدیگر دوچرخه‌سواری کنید. با این کار نه تنها نیرو و بنیه کودک خود را تقویت می‌کنید، بلکه باعث شادی و خنده‌اش می‌شوید. فعال نگه‌داشتن کودکان، استرس را در آنان کاهش می‌دهد و موجب می‌شود آنان انرژی‌شان را به طریق سالم تخلیه کنند. کودکان سالم از قدرت بدنی بیش‌تری نیز برخوردارند. کودکان بیش‌تر از آن که نگران ظاهرشان باشند، به کارهایی که انجام می‌دهند، افتخار می‌کنند. چنان‌چه کودکان را در انجام کاری که علاقه دارد، تشویق کنید، برای ایجاد شادی در او روشی جدید به کار گرفته‌اید.

۴- با کودکان بخندید.

برای بچه‌ها لطفه تعریف کنید، شعرهای خنده‌دار بخوانید، خودتان را دست بیندازید، خندیدن، برای کودکان و نیز برای خود شما مفید است. یک دلیل کاملاً فیزیکی این است که هنگامی که می‌خندید، تنش (نگرانی) و اضطراب آزاد می‌شود، اکسیژن بیش‌تری دریافت می‌کنید و سیکال می‌شوید.

۵- در تحسین کودکان خلاق باشید.

هنگامی که فرزند شما در هدفی که دنبال می‌کند به موفقیتی می‌رسد یا مهارتی کسب می‌کند، تنها به گفتن جمله: «کارت خوب است»،

اکتفا نکنید. به جزئیاتی که آن‌ها را مؤثر یافته‌اید، اشاره کنید. برای مثال بگویید: «روشی که تو برای توصیف قهرمان در خلاصه کتابت انتخاب کردی، به قدری عالی است که من احساس می‌کنم او زنده است.» یا بگویید: «روشی را که برای کشیدن آن درخت‌ها به کار برده‌ای، بسیار می‌پسندم.» این طرز برخورد بسیار معنادارتر از آن است که به شکل خیلی رسمی به پشتش بزنی و آفرین بگویی.

به‌طور کلی در تشویق افراط نکنید. یکی از معلمین کلاس چهارم می‌گوید: «من سابقاً هر پنج‌شنبه جوایزی به بچه‌ها می‌دادم، اما متوجه شدم انگیزه و تلاش آن‌ها بیش‌تر برای گرفتن جایزه است، نه برای انجام صحیح تکالیف.» سعی کنید فرزندتان این مسئله را درک کند که رضایت و خشنودی واقعی، در انجام و اتمام یک کار است.

۶- از خوب غذا خوردن کودکان اطمینان حاصل کنید.

چنان‌چه فرزندتان بد اخلاق یا بهانه‌گیر است، اگر بیمار نباشد، احتمالاً گرسنه است. اگر زمان غذا خوردن نیست از میان وعده‌ها استفاده کنید، ولی به خاطر داشته باشید که این میان وعده‌ها باید حاوی مواد مغذی (دارای ارزش غذایی) بوده، صرفاً شکم پرکن نباشد. خوب خوردن از تغییرات رفتاری ناگهانی (مانند بهانه‌گیری) می‌کاهد و در به‌وجود آوردن احساس سلامت و تندرستی مؤثر است. میان وعده‌های مفید عبارت‌اند از: ماست کم‌چربی، میوه تازه، خشکبار، یا کره و مربا با نان کامل گندم.

۷- لبخند بزنید.

برای یک کودک هیچ چیز به اندازه یک خنده شیرین اطمینان‌بخش نیست. این خنده روشی مختصر و مفید برای گفتن «دوستت دارم» است. درحالی که می‌خندید، سنگین و رسمی او را در آغوش بگیرید. به خاطر داشته باشید که همه این لبخندها و در آغوش گرفتن‌ها، به همان اندازه که برای کودکان خوب است، برای شما نیز مفید است.

۸- با دقت به حرف‌های کودکان گوش دهید.

برای کودک هیچ چیز به این اندازه مهم نیست که همه توجهتان به او باشد. در این هنگام او آن چه را که در ذهنش است به شما می‌گوید. آیا می‌خواهید شنونده بهتری باشید؟ تمام حواستان را به کودک بدهید. اگر زمانی که شما مشغول پرداخت یا بررسی صورتحساب‌ها یا انجام کارهای روزمره هستید، فرزندتان

با شما صحبت کرد، همه کارهایتان را کنار بگذارید و تمام توجه خود را معطوف او کنید. هیچ‌گاه صحبت او را قطع نکنید و میان افکارش ندوید، حتی اگر تمام آن‌ها را قبلاً شنیده باشید.

فرصت‌های طلایی برای گوش سپردن به سخنان کودک با توجه کامل (و بدون این که کلامش را قطع کنید)، یکی هنگام رانندگی است، در حالی که کودکان همراهتان است و زمان مناسب دیگر، شب در رختخوابش می‌باشد.

۹- ایده آل گزایی محض را کنار بگذارید.

همه ما می‌خواهیم فرزندانمان هر کاری را به بهترین نحو انجام دهند. اما هنگامی که ما اقدام به تکمیل یا مرتب کردن کارهای آن‌ها می‌کنیم، ناخواسته اعتماد به نفس آنان را تضعیف می‌کنیم. «کارین ایرلند» نویسنده کتاب «عزت نفس را در کودکان بالا ببرید» و هم در مقام یک مادر می‌گوید: «چنان‌چه ما محل‌هایی را که او فراموش کرده تمیز کند، دوباره تمیز کنیم یا پیشخوان آشپزخانه را دوباره دستمال بکشیم، در واقع به کودکمان گفته‌ایم که او به اندازه کافی آن کار را درست و خوب انجام نداده است. متأسفانه کودکان به راحتی باور می‌کنند که به اندازه کافی شایستگی ندارند.

بار دیگر که می‌خواهید کار کودکان را اصلاح کنید، از خود بپرسید:

- ۱- آیا این موضوع حیاتی است یا به سلامت مربوط است؟
- ۲- آیا این موضوع تا ۱۰ سال دیگر به همین نحو باقی خواهد ماند؟

چنان‌چه جواب‌های شما منفی است یعنی چنان‌چه آن کار، مسئله مهمی نیست بگذارید کارها را به همان نحو انجام دهد. مطمئناً کمک به کودک برای کسب مهارت‌های زندگی، قسمت بزرگی از وظیفه والدین است، اما تنها یک قسمت از وظیفه آنان را تشکیل می‌دهد. ارتباط عاطفی بین شما و کودکان بسیار مهم‌تر از این موضوع است که مثلاً وقتی او میز را می‌چیند، چنگال را در جای درست خود قرار داده است یا نه.

۱۰- به کودکان یاد بدهید مشکلاتش را حل کند.

از بستن بند کفش گرفته تا عبور ایمن از خیابان، هر مهارتی که کودک شما به دست می‌آورد، قدمی به سمت استقلال (اتکا به نفس) وی است. در واقع حتی دانستن این مطلب که او می‌تواند با این مسائل روبه‌رو شود و آن‌ها را حل کند، کمک می‌کند که کودک شما احساس خوبی نسبت به خود داشته باشد. هنگامی که او با

مشکلی

مواجه

می‌شود؛ اعم از

این که آن مشکل

اذیت شدن توسط

هم‌بازی‌اش باشد یا شکست

در چیدن تکه‌های پازل در کنار

هم، شما می‌توانید بدین ترتیب به او

کمک کنید:

۱- مشکل او را بشناسید.

۲- راه‌حلی را که او به نظرش می‌رسد،

بپرسید.

۳- مشخص کنید چه کارهایی به حل آن مسئله

یا مشکل می‌انجامد.

۴- در مورد این که او خودش به تنهایی می‌تواند

پیش برود یا به کمک شما نیاز دارد، تصمیم‌گیری کنید.

۵- چنان‌چه به کمک شما نیاز داشت، وی را مطمئن

کنید که به او کمک خواهید کرد.

۱۱- به فرزندان فرصت‌هایی بدهید تا خود را نشان

دهد.

هر کودکی استعداد یامهارت ویژه‌ای دارد. چرا به او اجازه نمی‌دهید که کمی از آن را نشان دهد؟ آیا او کتاب خواندن را دوست دارد؟ از او بخواهید هنگامی که آتش‌زنی می‌کنید، برایتان کتاب بخواند. آیا او حسابش خوب است؟ هنگامی که به خرید می‌روید بگذارید او انتخاب کند و نظر دهد که کدام کالا بیش‌تر می‌ارزد. «کارین ایرلند» می‌گوید: «هنگامی که شما در کارهای مورد علاقه کودکان شریک می‌شوید و نشان می‌دهید که تحت تأثیر انجام آن کارها قرار گرفته‌اید، مرحله دیگری از تنویت عزت نفس را در او به ظهور رسانده‌اید.»

منبع: اینترنت

