

یکی از بهترین هدایایی که پدر و مادر می‌توانند به فرزندانشان بدهند، امکان شاد زیستن و شاد بودن است. برای شاد بودن نیازی به ثروت و دارایی فراوان نیست، بلکه می‌توان با ساده‌ترین و پیش پا افتاده‌ترین وسایل و امکانات نیز کودکان را شاد کرد. بچه‌هایی که بتوانند احساسات و عواطف شاد درونشان را بشناسند و درک کنند، یقیناً می‌توانند آن را در سراسر زندگی خود حفظ کنند. شادی کودکان موجب تقویت روحیه، انگیزه، عزت نفس و پایداری آنها می‌شود. والدین می‌توانند با استفاده از روش‌های ساده‌زیر شادی و نشاط را در وجود بچه‌ها زنده نگه دارند.



نویسنده: CAROL STRALEY

مترجم: ماندانا سلمشور

منبع: اینترنت، سایت PARENTS

۲- با صدای بلند بخندید.

لطیفه بگویید، داستان‌های طنز و خنده‌دار بخوانید، ترانه‌های شاد زمزمه کنید و به دنبال سرگرمی‌های شاد کننده باشید. کاری کنید تا صدای خنده فرزندتان بلند شود، آن وقت خواهید دید که با خنده او، شما هم خواهید خندید. خندیدن شما تأثیر فراوانی بر جسم و بدن شما می‌گذارد، از جمله فشارهای روانی کاهش پیدا می‌کنند، اکسیژن بیش تری به بدن می‌رسد و با روحیه بهتری به حل مشکلات می‌پردازید.

۳- کودکان موفق، کودکان شادند، و کودکان شاد،

کودکان موفق‌اند. اگر قصدتان فراهم آوردن زندگی‌ای توأم با تلاش و کوشش است، سعی کنید عاداتی را در فرزندتان تقویت کنید که روحیه تحمل و مقاومت را در او بالا ببرد. همه کودکان به زمانی برای تخلیه بار هیجانی، زنگ تفریح و بازی‌های مفرح و شادی بخش احتیاج دارند، زمانی که بتوانند

۱- با فرزندتان به بازی و جست و خیز بپردازید، با هم

گرگم به هوا، قایم باشک و توپ بازی کنید. زمستان‌ها با برف، آدم برفی بسازید و از برف بازی لذت ببرید. شاید نتوانید همپای او بدوید و تحرک داشته باشید، اما حضور شما مطمئناً نیروی استقامت و پایداری را در کودک‌تان افزایش می‌دهد و دلیلی برای خنده و شادی هر دوی شما خواهد شد. جنب و جوش داشتن و ورزش کردن، فشار روانی را کاهش می‌دهد و این امکان را برای بچه‌ها فراهم می‌آورد که با تنفس‌های عمیق و دم و بازدم‌های قوی هوای لازم را به ریه‌ها برسانند. همین موجب می‌شود که بچه‌ها برداشتی مثبت از توانایی‌های بدنی خود داشته باشند و نسبت به قدرت بدنی‌شان آگاه باشند. آنها از این که می‌توانند بیش تر بپرند و سریع تر بدوند، احساس غرور می‌کنند و با آزاد کردن انرژی درونی‌شان، احساس شادی و نشاط می‌کنند. پس عادت کنید با فرزندتان به بازی و تفریح بپردازید.

بدون هیچ عجله‌ای پرواز پرنده‌ای را نظاره کنند، آدم برفی بسازند، به حرکت ابرها خیره شوند و بالاخره آن که محیط اطرافشان را کشف کنند.

۴- کمک کردن و حمایت کردن را به کودک بیاموزید. هر کودکی برای این که احساس ارزشمندی کند، نیازمند حس تعلق نسبت به گروهی است که در آن زندگی می‌کند. از فرزندتان بخواهید اسباب‌بازی‌های قدیمی و وسایلی که مدت‌هاست به سراغشان نرفته است، به بچه‌های مستمندی که می‌شناسد، اهدا کند. از این طریق می‌تواند حس همدردی و تعاون نسبت به انسان‌های دیگر را در خود رشد دهد و فرصتی برای بیان آن پیدا کند. در روزهای جشن و شادی از

برسد، تنها به او نگویید: «آفرین، خیلی خوب است.» بلکه، سعی کنید با یافتن کلمات و جملاتی که شادی و مسرت شما را از پیروزی و موفقیت او نشان دهد، او را تشویق و حمایت کنید. برای مثال بگویید: «داستانی که درباره قهرمان خیالی‌ات نوشته بودی، خیلی واقعی و ملموس بود و من احساس کردم که داستان تو از یک ماجرای حقیقی سرچشمه گرفته است.» یا «هن از نحوه نقاشی و رنگ آمیزی درختان تو خیلی خوشم آمد و...». این گونه جملات مفهوم بیش تری از یک «آفرین ساده»



او بخواهید که شما را در امر کمک و یاری به محرومین و فقرا همراهی کند. بچه‌ها لذت کمک کردن به دیگران را از همان دوران کودکی می‌توانند بیچسبند. اقدام خیرخواهانه دانش‌آموزان یک مجتمع آموزشی با ارسال کتاب، دفتر، لوازم التحریر و اسباب‌بازی برای کودکان مناطق دور افتاده، حس تعاون و نوع دوستی را در آن‌ها پرورش می‌دهد.

۵- در مورد تشویق فرزندتان، خلاق باشید. وقتی فرزندتان در انجام کاری موفق شده و توانسته است به هدفش



۷- هنرمند درون فرزندتان را کشف کنید. بدون شک بارها شنیده‌اید که گوش کردن به آهنگ‌ها و موسیقی‌های اصیل و کلاسیک موجب رشد مغزی کودک می‌شود. علاوه بر آن، نقاشی، نواختن یک ساز ساده موسیقی، اجرای یک نمایش نامه کوچک یا هر فعالیت هنری دیگر می‌تواند زندگی کودک را غنی سازد و حسی از ارزشمندی و اعتماد به نفس را در او بیدار کند. کودک با شناخت توانایی‌ها و استعدادها درونی‌اش و بیان هنرمندانه آن‌ها، احساس خوبی نسبت به خودش پیدا می‌کند که می‌تواند موجب شادی و نشاط واقعی او شود. هم چنین، کودکی که با دید زیبایی‌شناسی به پدیده‌های پیرامونی‌اش نگاه می‌کند، ارتباط بهتری با طبیعت برقرار می‌کند و مدام در حال کاوش و یافتن زیبایی‌های بیش‌تر در محیط اطرافش خواهد بود.

۸- لبخند بزنید. لبخند شما بهترین قوت قلب فرزندتان است و به او نیروی دوباره می‌دهد. شما با لبخند خود به او می‌گویید: «دوستت دارم». زمانی که در کنار او هستید، او را در آغوش بگیرید. طبق گفته روان‌شناسان، هر کودکی برای کسب قوای روزانه‌اش به ۴ بار، برای افزایش انگیزه به ۸ بار و برای رشد و نمو جسمانی به ۱۶ بار در آغوش کشیده شدن، احتیاج دارد. لازم به توضیح است که لبخندها و بغل کردن‌های

کودکان به همان میزان که برای آنان مفید و سودمند است و تأثیری مثبت بر روند رشد آن‌ها می‌گذارد، برای شما هم به عنوان پدر و مادر او مفید و تأثیر گذار است.

۹- به صحبت فرزندتان فعالانه گوش دهید. هیچ چیز مثل گوش دادن به سخنان کودک و توجه نشان دادن به اعمال او نمی‌تواند احساس شادی و شغف را در او به وجود آورد. شما با این کار خود به او می‌فهمانید که چقدر برایش ارزش قائل‌اید. شنونده فعال بودن به معنای آن است که وقتی فرزندتان با شما

دربردارند و موجب تقویت حس شایستگی و ارزشمندی فرزندتان می‌شوند. در عین حال مراقب باشید تشویق‌هایتان اغراق آمیز و بیش از حد لازم نباشد که توجه کودک را به جای تمرکز بر پیشرفت کارش به تعاریف و پاداش‌های شما منحرف کند.

۶- نسبت به تغذیه فرزندتان دقیق باشید. اگر او بداخلاق و ایرادگیر است (در صورتی که بیمار نباشد)، احتمالاً گرسنه است. اگر هنوز موقع نهار یا شام نشده است، یک لقمه ساده، اما مقوی برایش بگیرید. تغذیه درست و مناسب تأثیر بسزایی بر خلق و خوی کودک دارد و باعث می‌شود که او بقیه روز را با شادی و نشاط سپری کند. میوه‌های تازه، خشکبار، مقداری نان و پنیر، یک لیوان شیر می‌تواند انرژی لازم را تا زمان غذای روزانه برای او تأمین کند.

نسبت به تغذیه فرزندتان دقیق باشید. اگر او بداخلاق و ایرادگیر است (در صورتی که بیمار نباشد)، احتمالاً گرسنه است.

صحبت می کند، اگر کاری در دست دارید، کنار بگذارید و به گفته های او توجه کنید. تازمانی که کودک حرفی برای گفتن دارد، سخن او را قطع نکنید، به افکارش نخندید و اگر هم حرف هایش را قبلاً شنیده اید و او دوباره می خواهد درباره آن ها صحبت کند، از خود بی حوصلگی نشان ندهید. به خاطر داشته باشید که اگر امروز از شما بی توجهی ببیند، در آینده برای درددل کردن و راهنمایی خواستن به سراغ شما نخواهد آمد. یکی از بهترین فرصت ها برای گفت و گوهای کودک، شب قبل از خوابیدن است. سعی کنید هر شب شرایطی برای او فراهم کنید که بتواند حرف هایش را به شما بزند و در مورد مسائل مختلف به اظهار نظر بپردازد. با این شیوه او به نوعی گرفتاری های ذهنی اش را بیرون می ریزد و با احساس سبکی و نشاط به خواب می رود.

۱۰- کمال طلبی را فراموش کنید. بدیهی است هر پدر و مادری دوست دارد که فرزندش بهترین باشد، اما باید به استعدادها و توانایی های بچه ها نیز توجه کرد. بهترین، تنها یک نفر است، و ما نباید بقیه را به دلیل آن که آن یک نفر نیستند، مورد اعتراض و فشار قرار دهیم. آیا اگر کاری را توان عالی انجام داد، اصلاً نباید به دنبال آن هم رفت؟ این درست نیست که موفقیت را معادل «بی نقصی» و «کمال» بدانیم. شاید موفقیت آن است که کاری را بهتر از گذشته انجام دهیم، زیرا تازمانی که برای انجام کاری تلاش می کنیم، در حال رشد و ارتقای خویش هستیم. اگر پدر و مادر هدف معقول و قابل دسترسی برای فرزند خود تعیین کنند و آن ها را کم تر دچار کمال طلبی و بهترین بودن کنند، بچه ها طعم شادی و لذت را در سراسر زندگی شان بیش تر بچشند. کودکانی که بتوانند بخندند، شاد باشند و کنجکاوانه همه چیز را مورد بررسی و تأمل قرار دهند، در مقابل فشارهای آینده نیز بهتر از خود مقاومت و پایداری نشان خواهند داد.

۱۱- روش حل مسئله را به فرزندتان بیاموزید. از بستن بند کفش گرفته تا عبور بی خطر از عرض خیابان، از غذا خوردن گرفته تا یافتن جواب مسئله ریاضی، همگی از جمله آموزش هایی اند که هر پدر و مادری برای رسیدن به استقلال فردی به فرزندش می آموزد. علاوه بر آن، زمانی که کودک بتواند مشکلی را به تنهایی حل کند، احساس خوبی نسبت به توانایی هایش پیدا خواهد کرد. وقتی که کودک به مانعی برمی خورد - خواه رنجیدن از دست دوستش و خواه حل یک معمای مشکل - می تواند با استفاده از روش حل مسئله درصدد رفع آن نیز برآید. روش حل مسئله عبارت است

.....
کمال طلبی را فراموش کنید. بدیهی است هر پدر و مادری دوست دارد که فرزندش بهترین باشد، اما باید به استعدادها و توانایی های بچه ها نیز توجه کرد.

..... از: (۱) شناسایی مشکل؛ (۲) شرح راه حل مسئله؛ (۳) سنجش راه های مختلف؛ (۴) تشخیص این که به تنهایی می تواند مشکل را حل کند یا به کمک احتیاج دارد؛ و (۵) در صورت احتیاج به کمک می تواند از بزرگسالان کمک بگیرد.

۱۲- امکان درخشیدن را به کودک بدهید. هر کودک می تواند استعداد خاصی دارد، چرا نباید این امکان را به او داد که خودی نشان دهد؟ آیا او کتاب خواندن را دوست دارد؟ در این صورت می توانید به او اجازه دهید زمانی که شما آشپزی می کنید، یا به گل ها رسیدگی می کنید، برایتان کتاب بخواند. آیا از حساب و ریاضی خوشش می آید؟ در این صورت او را تشویق کنید تا فهرست خرید را برای شما تهیه کند. وقتی که شور و اشتیاق فرزندتان را برای کمک و همکاری ببینید و نشان دهید که تحت تأثیر محبت های او قرار گرفته اید، بدون شک موجب شادی و مسرت و البته افزایش اعتماد به نفس او خواهید شد.