

روانشناسی کودک

# چگونه کودکان را شادتر کنیم؟



## یکی از بهترین هدیه‌هایی که پدران و مادران می‌توانند به فرزندان‌شان بدهند، امکان شادزیستن و شادبودن است. برای شادبودن، نیازی به ثروت و دارایی فراوان نیست. شادی کودکان موجب تقویت روحیه، انگیزه، عزت‌نفس و پایداری آنان می‌شود. پدران و مادران می‌توانند با استفاده از روش‌های ساده‌ی زیر، شادی و نشاط را در وجود فرزندان، زنده نگه دارند:

- با فرزندان‌تان به بازی و جست‌وجوی بپردازید. با هم گرگم به هوا، قایم باشک و توپ‌بازی کنید. شاید نتوانید هم‌پای آنان بدوید و تحرک داشته باشید اما حضور شما، نیروی استقامت و پایداری را در کودکان‌تان افزایش می‌دهد و دلیلی برای خنده و شادی هر دوی‌تان خواهد شد. جنب‌وجوش داشتن و ورزش کردن، فشار روانی را کاهش می‌دهد و تنفس‌های عمیق و دم و بازدم‌های قوی، هوای لازم را به ریه‌ها می‌رساند و باعث می‌شوند کودکان، برداشتی مثبت از توانایی‌های بدنی خود داشته باشند و از این‌که می‌توانند بیشتر بپرند و سریع‌تر بدوند، احساس غرور کنند و با آزادکردن انرژی درونی‌شان، احساس شادی و نشاط داشته باشند.
- با صدای بلند بخندید، لطیفه بگویید، داستان‌های طنز و خنده‌دار برای آنان بخوانید. ترانه‌های شاد، زمزمه کنید و به دنبال سرگرمی‌های شادکننده باشید. کاری کنید تا صدای خنده‌ی فرزندان بلند شود، آن‌وقت خواهید دید که با خنده‌ی او، شما هم خواهید خندید.

- کودکان موفق، کودکان شادند و کودکان شاد، کودکانی موفق‌اند. اگر هدف‌تان، فراهم کردن زندگی همراه با تلاش و کوشش است، سعی کنید عادت‌هایی را در فرزندان‌تان تقویت کنید که روحیه‌ی تحمل و مقاومت را در او بالا ببرد. همه‌ی کودکان به زمانی برای تخلیه‌ی بار هیجانی و بازی‌های مفرح و شادی‌بخش، احتیاج دارند. به زمانی که بتوانند بدون هیچ عجله‌ای، پرواز پرنده‌ای را نظاره کنند، آدم‌برفی بسازند، به حرکت ابرها خیره شوند و سرانجام، محیط اطراف‌شان را کشف کنند.

- کمک‌کردن و حمایت‌کردن را به کودکان بیاموزید. هر کودکی برای این‌که احساس ارزشمندی کند، نیازمند «حس تعلق» نسبت به گروهی است که در آن زندگی می‌کند. از فرزندان‌تان بخواهید اسباب‌بازی‌های قدیمی خود را به کودکان مستمندی که می‌شناسد، هدیه کند تا حس هم‌دردی و تعاون نسبت به دیگران را در خود، رشد دهد.

- در مورد تشویق فرزندان‌تان، خلاق باشید. وقتی فرزندان‌تان در انجام امری موفق شده، فقط به او نگویید: «آفرین، خیلی خوب است» بلکه

با کلمه‌هایی که شادی شما را نسبت به پیروزی او نشان می‌دهد، او را تشویق و حمایت کنید. برای نمونه بگویید: «داستانی که نوشته بودی، خیلی واقعی و ملموس بود و من احساس کردم داستان تو از یک ماجرای حقیقی سرچشمه گرفته است.» یا «من از نحوه‌ی نقاشی و رنگ‌آمیزی تو خیلی خوشم آمد.» در عین حال، مراقب باشید تشویق‌های شما اغراق‌آمیز نباشد که توجه کودک را به جای تمرکز بر پیشرفت کارش، به تعریف‌ها و پاداش‌های شما منحرف کند.

- نسبت به تغذیه‌ی فرزندان‌تان دقیق باشید. اگر او بدخلاق و ابرادگیر است (در صورتی‌که بیمار نباشد) به احتمال زیاد، گرسنه است. تغذیه‌ی مناسب، تأثیر به‌سزایی بر خلق‌وخوی کودک دارد. میوه‌های تازه، خشکبار، مقداری نان و پنیر و یک لیوان شیر می‌تواند انرژی لازم را تا وعده‌ی غذایی روزانه، برای او تأمین کند.

- به حرف‌های فرزندان‌تان گوش دهید. هیچ چیز مانند گوش‌دادن به حرف‌های کودک و توجه نشان دادن به کارهایش، نمی‌تواند احساس شادی و شغف را در او به‌وجود آورد. شنونده‌ی فعال بودن، یعنی وقتی فرزندان‌تان با شما صحبت می‌کنند، اگر کاری دارید، کنار بگذارید و به گفته‌های او توجه کنید. سخن او را قطع نکنید، به فکرهایش نخندید و اگر حرف‌هایش تکراری است، بی‌حوصلگی نشان ندهید. به خاطر داشته باشید اگر امروز از شما بی‌توجهی ببیند، در آینده برای درد دل کردن و راهنمایی خواستن به سراغ شما نخواهد آمد. یکی از بهترین فرصت‌ها برای گفت‌وگو با کودکان، شب، قبل از خوابیدن است. با این روش، به نوعی گرفتاری‌های ذهنی‌اش را بیرون می‌ریزد و با احساس سبکی و نشاط به خواب می‌رود.

- روش حل مسأله را به فرزندان‌تان بیاموزید. از بستن بند کفش گرفته تا عبور بی‌خطر از عرض خیابان، از غذا خوردن گرفته تا یافتن جواب مسأله‌ی ریاضی، همگی از جمله آموزش‌هایی است که پدر و مادر برای رسیدن به استقلال فردی به فرزندش می‌آموزد. به‌علاوه زمانی که کودک بتواند مشکلی را به‌تنهایی حل کند، احساس خوبی نسبت به توانایی‌هایش پیدا خواهد کرد.

- امکان درخشیدن را به کودک‌تان بدهید. آیا او کتاب خواندن را دوست دارد؟ در این صورت می‌توانید به او اجازه دهید زمانی که شما آشپزی می‌کنید یا به گل‌ها رسیدگی می‌کنید، برای‌تان کتاب بخواند. آیا از حساب و ریاضی، خوشش می‌آید؟ در این صورت، او را تشویق کنید تا فهرست خرید را برای شما تهیه کند، این کار بدون شک، باعث شادی و البته افزایش اعتمادبه‌نفس او خواهد شد.



### مرضیه شکر الهی

منبع: اینترنت