

## ویژگی مشترک کودکان شاد

تربیت کودکان کار دشواری است و اگر کسی وانمود کند که پاسخ همه پرسش‌ها را در این زمینه می‌داند خودش (و شاید شما را) فریب داده است.



تربیت کودکان کار دشواری است و اگر کسی وانمود کند که پاسخ همه پرسش‌ها را در این زمینه می‌داند خودش (و شاید شما را) فریب داده است. بسیاری از مهم‌ترین عوامل در شاد بودن و موفقیت کودکان، خارج از محدوده کنترل والدین است و هنوز محققان بسیاری هستند که بر عوامل خاصی توافق ندارند، یا به دلایل اینکه کودکان چگونه شاد و موفق بارمی آیند پی نبرده اند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از قدس آنلاین، اما برخی عوامل مهم هم وجود دارند که ادبیات پرورش کودکان به طور گسترده ای بر آن توافق دارد و معتقد است این عوامل می‌توانند تغییرات مهمی در زندگی کودکان ایجاد کنند؛ هرچند مسلماً نمی‌توان گفت کودکانی که این عوامل در زندگی آن‌ها نقش ندارند، لزوماً محکوم به نحوه دیگری از زندگی خواهند بود. ممکن است برخی از ویژگی‌هایی که در این مطلب به آن‌ها اشاره شده است، بدیهی به نظر برسند و برخی دیگر از ویژگی‌ها، شاید زیاد هم مواردی بدیهی نباشند. اما احتمالاً همه این موارد، این ارزش را دارند که والدین به آن‌ها پرداخته و درمورد آن‌ها فکر کنند.

### کودکان شاد، تعاملات اجتماعی بیشتری دارند

در مطالعه ای که در سال 2011 درمورد کودکان پیش دبستانی انجام شد محققان بررسی کردند که کودکان، چگونه با همسالان شاد و همسالانی که ظاهر شادی ندارند، ارتباط برقرار می‌کنند. شواهد نشان دادند کودکان شاد، تعاملات اجتماعی خود را زودتر از سایر کودکان آغاز می‌کنند.

### کودکان شاد و والدین شان، از نظر فیزیک فعال تر هستند

یک مطالعه نشان داد میان والدین پشت میز نشین که شغل آن‌ها فعالیت کمتری را ایجاد می‌کند و کودکانی که فعالیت فیزیکی کمی از خود نشان می‌دهند، ارتباط مستقیمی وجود دارد.

### کودکان شاد، زیاد تلویزیون تماشا نمی‌کنند

محققان در مطالعاتی پی بردند. چاقی خود از عواملی است که بر شاد بودن افراد تأثیری گذارد. به گفته محققان، مهم‌ترین عوامل تأثیرگذار بر چاقی کودکان، در دسترس بودن تلویزیون و زمانی است که بچه‌ها به تماشای آن اختصاص می‌دهند.

### والدین کودکان شاد، آن‌ها را از نظر عاطفی و تحصیلی حمایت می‌کنند

بررسی شیوه تربیت کودکان در والدین چینی و آمریکایی نشان داد والدینی که در زندگی عاطفی و تحصیلی فرزندان شان مشارکت داشته و از نظر عاطفی و تحصیلی با کودکان شان تعامل دارند، جوانان کامل و با مهارتی را به جامعه ارایه می‌کنند.

### کودکان شاد، زیاد می‌خوابند

درحالی که توصیه‌های دقیق درمورد اینکه کودکان چقدر باید در طول شبانه روز بخوابند، متغیر بوده اند، اما بررسی‌ها نشان می‌دهند، کودکانی که خواب کافی و مناسبی دارند از نظر فیزیکی سالم تر بوده و استرس کمتری را تجربه می‌کنند.

### خانواده‌های کودکان شاد، باهم غذایی خورند

عامل دیگری که محققان بر تأثیرگذاری آن بر سلامتی و شادی کودکان پی بردند، امور روزمره ای همچون وعده‌های غذایی

خانوادگی است. البته باهم غذاخوردن به خودی خود، زندگی کودکان را تغییر نمی دهد، بلکه در واقع این ایجاد عادت های اجتماعی و سالم در کنار یکدیگر است که بر نحوه زندگی کودکان در آینده تاثیرگذار خواهد بود.

کودکان شاد، خواسته هایشان را دنبال می کنند

یک مطالعه نشان داد بچه هایی که موفقیت های بالایی کسب می کنند، در عین حال که باهوش و پرتلاش هستند، احتمال زیادی وجود دارد که از یک خصوصیت کلیدی دیگر نیز برخوردار باشند: تمایل به دنبال کردن خواسته ها با وجود مشکلات و موانعی که بر سر راه رسیدن به این خواسته ها وجود دارند، شاید مهم ترین عاملی باشد که کودکان را در بلندمدت به آنچه که از زندگی می خواهند می رساند.

منبع: بیزینس اینسایدر