



## چه چیزی یک کودک را خوشحال می‌کند؟ ۷ راز برای داشتن فرزندی شاد

تمام ما می‌خواهیم فرزندانمان بزرگ شده عشق بورزند و دوست داشته شوند، رویاهایشان را دنبال کنند و به موفقیت دست یابند. اما بیشتر از هر چیز دیگری آرزو داریم آنان خوش حال باشند.

تمام ما می‌خواهیم فرزندانمان بزرگ شده عشق بورزند و دوست داشته شوند، رویاهایشان را دنبال کنند و به موفقیت دست یابند. اما بیشتر از هر چیز دیگری آرزو داریم آنان خوش حال باشند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از آنلاین چه چیزی یک کودک را خوشحال می‌کند؟ سوال این است که ما به چه اندازه در میزان خوش حالی کودکان نقش داریم؟

تحقیقات نشان می‌دهند کودکان شاد و مثبت‌اندیش، حاصل خانواده‌هایی شاد و مثبت‌اندیش‌اند.

چگونه می‌توان فضایی در خانه ایجاد کرد که باعث شکوفا شدن و شادی فرزندان شود؟

هفت استراتژی ذکر شده، می‌توانند توانایی فرزند شما را برای خوش حال بودن و لذت بردن افزایش دهند.

### روابط کودکان

مطمئن‌ترین راه برای ترویج احساسی خوب که فرزند شما را در تمام مراحل زندگی‌اش دنبال کند، کمک برای ترویج برقراری روابطی احساسی با شما، اعضای خانواده، دوستان، همسایگان و حتی حیوانات خانگی است.

دوران کودکی که فرد طی آن فرد با اطرافیانش ارتباط داشته باشد کلیدی است برای آینده‌ای موفق.

احساساتی از قبیل دوست داشته شدن، درک شدن و مورد توجه قرار گرفتن بهترین محافظان در برابر استرس، افکار خودکشی و رفتارهای خطرناک همچون مصرف الکل، مواد مخدر و سیگار کشیدن هستند.

خوشبختانه اولین رابطه‌ی صمیمی فرزندان با خود ما شکل می‌گیرد.

اگر کودک فردی را داشته باشد که بدون هیچ قید و شرطی به او عشق بورزد، این امر در شرایط سخت و مشکلات برای او مایه آرامش خواهد بود.

از طرفی تنها عشق ورزیدن به فرزند کافی نیست، این امر باید به گونه‌ای باشد که کودک متوجه آن شده و حمایت شما را احساس کند.

تا جایی که امکان دارد کودک خود را در آغوش گرفته، هنگامی که گریه می‌کند با او با ملایمت برخورد کرده و برای او کتاب بخوانید.

در خانه محیطی آرامش بخش را ایجاد کرده و به همراه فرزندان بخندید و در کنار هم غذا بخورید.

برای فرزندان موقعیت‌هایی برای برقراری ارتباط و دوست داشتن دیگران فراهم کنید. تحقیقات نشان می‌دهند، روابط اجتماعی یکی از مهم‌ترین عوامل شاد بودن است.

کیفیت این روابط مهم است اما از طرفی دیگر کمیت آنان نیز حایز اهمیت می‌باشد. هر چه تعداد دوستان فرزندان بیشتر باشد، بهتر است.

سعی نکنید فرزندان را شاد کنید

احتمال دارد شما این جمله را متناقض با آنچه گفته شد بدانید، اما شاید بهترین کاری که از دست شما بر می‌آید تلاش نکردن

برای ایجاد خوشحالی‌های کوتاه مدت در زندگی فرزندان می‌باشد.

اگر ما فرزند خود را در حیابی از خیالات قرار داده و به آنان اطمینان دهیم تمام آرزوها و خواسته‌هایشان عملی خواهد شد، آنان با چنین ایده‌ای بزرگ خواهند شد، در حالی که دنیای واقعی متفاوت است.

شما باید بدانید مسؤل شادی فرزندان نیستید.

والدینی که به شدت نسبت به شادی و خوش حالی فرزندان احساس مسؤلیت می‌کنند، حساسیت به خرج داده و به آنان اجازه تجربه احساساتی از قبیل ناراحتی، ناامیدی و عصبانیت را نمی‌دهند.

در چنین مواقعی این والدین به سرعت اقدام کرده و هر آنچه کودکان را شاد می‌کند و یا مشکل را بر طرف می‌کند در اختیار آنان قرار می‌دهند.

کودکانی که چگونگی کنار آمدن با احساسات منفی را نیاموخته‌اند در نوجوانی و بزرگسالی در مواجهه با این احساسات دچار مشکل می‌شوند.

هنگامی که شما بپذیرید مسؤل خوشحالی فرزندان نمی‌باشید، تمایل کمتری برای درست کردن احساسات او داشته و او کنار آمدن با احساسات منفی را می‌آموزد.

شادتر باشید

در حالی که شما در مواردی کنترلی روی شادی فرزندان ندارید با این وجود مسؤل شادی خود می‌باشید و از آن جایی که فرزندان ما به شدت تحت تاثیر خلق و خوی ما قرار دارند، والدین شاد فرزندان شادی خواهند داشت.

این در حالی است که فرزندان والدین افسرده، دو برابر متوسط میانگین افسردگی رنج می‌برند.

از جمله بهترین کارهایی که شما می‌توانید برای سلامت روحی فرزندان انجام دهید، رسیدگی و اهمیت دادن به سلامتی روحی خودتان است.

رابطه خوبی با همسران داشته باشید. معمولا حاصل رابطه دوستانه و تعهد بین والدین فرزندان شاد است.

فرزندان را تحسین کنید

همان گونه که انتظار می‌رود تحقیقات نشان داده اند، رابطه مستقیمی بین خوش حالی و اعتماد به نفس وجود دارد، به گونه‌ای که نمی‌شود بدون یکی از آن‌ها دیگری را داشت.

هنگامی که فرزندان نقاشی می‌کشد به او لقب پیکاسو را بدهید، وقتی گل می‌زند به او بگام بگویید و هنگامی که می‌تواند ۱ و ۲ را با هم جمع کند، به او نابغه ریاضی بگویید.

تنها خطر این تحسین‌ها زمانی است که کودک احساس کند برای شنیدن آنها باید کاری کرده و موفق شود.

او می‌ترسد اگر دیگر موفق نشود تشویق‌ها و تحسین‌های والدینش را دریافت نکند و یا دیگر آنها او را دوست نداشته باشند.

تحسین خصوصیتی خاص که فرد بر روی آنها کنترلی ندارد از جمله زیبایی، هوش و غیره باید با احتیاط صورت گیرد.

اگر شما در درجه اول فرزندان را بخاطر زیباییش تحسین کنید، هنگامی که سن او بالا رفته و این زیبایی را از دست دهد چه احساسی خواهد داشت؟

مطالعات نشان می‌دهند کودکانی که به عنوان افراد روشن و باهوش تحسین شده‌اند در آینده خجالتی خواهند شد زیرا همواره از کاهش هوش و کم ارزش شدنشان می‌ترسند.

فرزندتان را بیشتر به خاطر تلاشش تحسین کنید تا نتیجه‌ای که آن تلاش در برداشته است.

فرزند خود را بیشتر به خاطره خلاقیت، پشتکار و تلاشش تشویق کنید تا موفقیت و دست‌آوردی که حاصل از آن است.

هدف ما ایجاد طرز فکری در کودک است که به واسطه‌ی آن به اهمیت و تلاش و پشت کار پی ببرد.

در بسیاری از موارد، کودکان با استعداد به علت فشاری که به واسطه تحسین‌های دیگران احساس می‌کنند، در مقایسه با کودکان سخت کوش و با پشت کار عملکرد ضعیف‌تری نشان می‌دهند.

هدف ما از بیان این مطالب تحسین نکردن فرزندانمان نمی‌باشد. بلکه ما می‌خواهیم فرزندانمان را برای چیزهایی که بر روی آن کنترل دارند، همانند پشت کار، تشویق کنیم.

اجازه دهید فرزندانتان موفقیت و شکست را تجربه کنند  
اگر واقعا مایلید اعتماد به نفس فرزند خود را افزایش دهید، دست از تحسین بیش از اندازه کشیده و برای او موقعیت‌هایی برای آموختن مهارت‌های تازه ایجاد کنید.

اجازه دهید فرزندتان در انجام مهارت‌های مختلف تسلط یابد

خوشبختانه برای کودکان کمتر از ۴ سال، تمام آنچه انجام می‌دهند همانند راه رفتن، لباس پوشیدن، دستشویی رفتن و دوچرخه سواری، هرکدام مهارت‌هایی هستند که کودک باید در انجام آنها تسلط یابد.

چالش واقعی زمانی است که والدین باید به فرزندانشان اجازه تجربه و امتحان کردن را بدهند.

بزرگترین اشتباهی که والدین خوب انجام می‌دهند، بیش از اندازه کار کردن برای فرزندانشان می‌باشد.

در حالی که ممکن است تماشای فرزندمان به هنگام دست و پنجه نرم کردن با یک مهارت سخت باشد، اما باید همواره به این مسئله توجه کنیم که تا زمانی که کودک شکست نخورد به تسلط مورد نیاز دست نخواهد یافت.

مهارت‌های کمی هستند که کودکان برای انجام آنان دچار مشکل نمی‌شوند. آنان با تمرین و تکرار کردن به تسلط مورد نظر دست می‌یابند.

به فرزندانتان مسئولیت واگذار کنید

شادی تا حدود زیادی به این احساس که کاری که انجام می‌دهیم اهمیت داشته و مورد قدردانی قرار می‌گیرد بر می‌گردد.

بدون این احساس فرد با ترس از محرومیت مواجه می‌شود و همان گونه که مطالعات نشان می‌دهند، انسان از هیچ چیزی به اندازه محروم شدن نمی‌ترسد.

به بیان دیگر یکی از نیازهای ذاتی انسان، مورد نیاز دیگران واقع شدن است.

بنابراین شما هرچه بیشتر به فرزندتان مسولیت داده و او را در کارهای خانه و کمک به دیگر اعضا شریک کنید، او اعتماد به نفس بیشتری پیدا کرده و خوشحال‌تر خواهد بود.

برای مثال اگر می‌بینید فرزند شما به مرتب کردن قاشق و چنگال‌ها علاقه نشان می‌دهد، از او بخواهید آنها را مرتب کرده و یا سرمیز غذا بگذارد.

اگر او نسبت به غذا دادن تمایل نشان می‌دهد، از او بخواهید شما را در غذا دادن به خواهر و یا برادر کوچکترش یاری کند.

قدردان و شکرگذار بودن

در آخر باید اشاره کرد، خوشحالی با قدردانی رابطه‌ای مستقیم دارد و افرادی که قدردان هستند، مثبت‌اندیش‌تر بوده، روند بهتری را برای اهدافشان طی می‌کنند و نسبت به زندگی خود احساس بهتری دارند.

بنابراین از فرزندتان بخواهید دفترچه‌ای تهیه کرده و آنچه را بخاطرش شکرگزاراست یادداشت کنند.

شما می‌توانید قبل و یا بعد از غذا نیز با فرزندتان صحبت کرده و از او بخواهید برای شما بگوید برای چه چیزهایی شکرگذار می‌باشد.