



## تقویت مثبت اندیشی در کودکان با ۵ راهکار ساده

محیط پیرامون ما در دنیای امروز، ما را در معرض موقعیت‌های منفی و چالش‌برانگیز مختلفی قرار می‌دهد. با همه‌ی این دشواری‌ها، با ایجاد نگرش مثبت در زندگی و پاشیدن رنگ شادمانی به ...

محیط پیرامون ما در دنیای امروز، ما را در معرض موقعیت‌های منفی و چالش‌برانگیز مختلفی قرار می‌دهد. با همه‌ی این دشواری‌ها، با ایجاد نگرش مثبت در زندگی و پاشیدن رنگ شادمانی به فعالیت‌ها و امور روزمره‌ی زندگی می‌توان آن را لذت‌بخش و تر و البته قابل مدیریت کرد. این مسئله درباره‌ی تربیت کودکان نیز صادق است. با ایجاد مثبت‌اندیشی در کودکان، آنها با نگرش مثبت نسبت به زندگی رشد می‌کنند و با نهادینه شدن مثبت‌اندیشی، این رویکرد به بخشی طبیعی از زندگی آنها بدل خواهد شد.

اولین و مهم‌ترین گام در ایجاد مثبت‌اندیشی در کودکان این است که والدین و سرپرست کودک تلاش کنند نگرش و رفتار مثبت را آموزش بدهند. کودکان به تقلید از بزرگسالان علاقه‌مندند. آنها به ما گوش می‌دهند و به رفتارمان را نظاره می‌کنند. اگر والدین و بزرگسالان رفتارها و نگرش مثبتی داشته باشند، امکان ایجاد و تلقین مثبت‌اندیشی در کودکان بیشتر خواهد شد. رفتارها و نگرش‌های منفی ما نیز چنین حالتهایی را در کودکان ایجاد می‌کند. در ادامه ۵ راهکار برای ایجاد مثبت‌اندیشی در کودکان مطرح شده است. با به کارگیری این روش‌ها می‌توانید رفتار و نگرش مثبت را به کودک دل‌بند خود بیاموزید. با ما همراه باشید.

۱. عشق و محبت یکی از بهترین راهکارها برای آموزش و ایجاد مثبت‌اندیشی در کودکان ابراز عشق و محبت بی‌قید و شرط به آنهاست. برای اینکه کودکان نگرش مثبت در زندگی را بیاموزند باید با آنها رابطه‌ای مستحکم ایجاد کنید. یکی از اساسی‌ترین نیازهای بشر، دریافت احساس عشق و امنیت از سوی والدین و سرپرستان است. کودکان از شنیدن اینکه پدر و مادر آنها را بی‌قید و شرط دوست دارند، لذت می‌برند. این موضوع باعث ایجاد احساس امنیت و تعلق می‌شود. در آنها می‌شود. وقتی چنین بنیانی به شکل ریشه‌ای در خانواده بنا می‌شود، امکان ایجاد سایر زیرساخت‌ها نیز فراهم خواهد شد و والدین شاهد رشد کودکان مثبت‌اندیش خواهند بود. به کودکان خود عشق بورزید و به آنها محبت کنید. با بیان کلمات محبت‌آمیز، در آغوش گرفتن، بوسیدن و ... محبت خود را به آنها ابراز کنید. با تماشای فیلم و برنامه‌های شاد و هیجان‌انگیز، گفتن لطیفه و داستان‌های جالب فضای مثبت در خانه ایجاد کنید و هیجان و شادی را برای کودکان تان به ارمغان بیاورید.

عشق و محبت و مثبت‌اندیشی در کودکان

۲. تعریف و تمجید کودکان از شنیدن تعریف و تحسین شدن برای کار خوبی که انجام داده‌اند، لذت می‌برند. تشویق و تمجید اعمال و رفتارهای کودکان به آنها انگیزه‌بخش می‌دهد و باعث می‌شود حس تعلق و مشارکت در آنها پا بگیرد و احساس کنند بخشی از یک کل مهم و باارزش هستند. کودکان را مشخصاً برای کاری که کرده‌اند تشویق کنید. تعریف و تمجیدهای کلی چندان مؤثر نیست و باعث می‌شود کودک رفته‌رفته این تعاریف را جدی نگیرد. مثلاً مشخص و واضح از دختر یا پسر خود برای کمک کردن در انجام تکالیف برادر کوچک‌ترش تشکر و قدردانی کنید.

۳. بینش و اهداف مثبت‌اندیشی در کودکان تشویق کودکان به داشتن هدف در زندگی بسیار مهم است. هدف داشتن به مسیر کودکان جهت می‌دهد و باعث می‌شود در زندگی نتایج و خروجی‌های مشخصی را برای خود تعیین کنند. تعیین اهداف برای کودکان ساختاری در اختیارشان می‌گذارد تا با استراتژی‌های مشخص برای خود بیانیه‌ی هدف تشکیل بدهند.

مشخص کردن چشم‌انداز آینده، قبل از رسیدن به دستاوردها و اهداف زندگی بسیار مفید و سودمند است. برای ایجاد این مهارت می‌توانید از تکنیک‌های NLP استفاده کنید. تمرین‌های هدف‌گذاری NLP برای کودکان در تمام رده‌های سنی مفید است. این تکنیک‌ها به کودکان کمک می‌کند تا با روش‌های معنادار و شاد برای اهداف خود برنامه‌ریزی کنند. NLP یک روش روان‌درمانگری است که ریچارد بندلر (Richard Bandler) را از بنیان‌گذاران آن می‌توان از طریق تجربه آنها را یاد گرفت و برای هدف‌ویژه‌های زندگی از آنها استفاده کرد و مسیر زندگی را تغییر داد.

۴. کنترل نجوای درونی روش کنترل نجوای درونی را باید به کودکان آموزش داد. تکرار بعضی چیزها در ذهن حتی اگر کاملاً به آنها اعتقاد

