

## چطور فرزندان را خوشبین بار بیاورید؟



می‌خواهید بدانید چطور فرزندان را خوشبین بار بیاورید؟ به هر حال بچه‌هایی که نیمه پُر لیوان را می‌بینند بهتر می‌توانند از پس چالش‌های زندگی بر بیایند و شادتر هستند. دلایل زیادی برای تشویق کودکان به خوشبین بودن وجود دارد، مثلاً تأثیرات بلند مدت مثبت نگر بودن بر سلامت روحی و جسمی‌شان. اما چطور باید چنین فرزندی پرورش دهیم؟ نکات زیر را عملی کنید تا ببینید که فواید آن چگونه نصیب تمام اهل خانه می‌شود!

می‌خواهید بدانید چطور فرزندان را خوشبین بار بیاورید؟ به هر حال بچه‌هایی که نیمه پُر لیوان را می‌بینند بهتر می‌توانند از پس چالش‌های زندگی بر بیایند و شادتر هستند. دلایل زیادی برای تشویق کودکان به خوشبین بودن وجود دارد، مثلاً تأثیرات بلند مدت مثبت نگر بودن بر سلامت روحی و جسمی‌شان. اما چطور باید چنین فرزندی پرورش دهیم؟ نکات زیر را عملی کنید تا ببینید که فواید آن چگونه نصیب تمام اهل خانه می‌شود!

### دست از گلابه کردن بردارید

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه آرمان، هر چه بیشتر در مورد مسائل مالی یا مشغله‌های کاری‌تان گلابه کنید، احتمال اینکه بچه‌ها از شما یاد بگیرند و تکرار کنند هم بیشتر است. در عوض سعی کنید در مورد کارها یا اتفاقات مثبتی که افتاده با بچه‌ها گفتگو کنید. با هم فراری بگذارید و هر شب بهترین و بدترین اتفاق‌هایی را که آن روز افتاده بیان کنید، به جای اینکه روی منفی‌ها تمرکز کنید از آنها بگذرید و به مثبت‌ها بپردازید. در پایان نیز یک آرزوی خوب برای فردای‌ها بکنید.

### انتظارات بزرگ از بچه‌ها داشته باشید

حتی قبل از اینکه بچه‌ها به سن کودکانستان برسند، بهتر است لیستی از کارهایی که باید انجام دهند برای‌شان تهیه کنید و روی دیوار اتاق‌شان بچسبانید: مرتب کردن تختخواب، لباس پوشیدن، مسواک زدن و جمع و جور کردن اتاق و... تا زمانی که کارهای‌شان را انجام نداده‌اند به آنها اجازه ندهید سر میز صبحانه حاضر شوند. این کار هم از حجم مسئولیت‌ها بکاهد و هم بچه‌ها را از انجام این کار سود می‌بخشد. مثلاً ممکن است یک روز هیجان زده پیش شما بیایند و بگویند: مامان نمی‌دونم چقدر تختم رو خوب درست کردم، بیا ببین! فرزندان با انجام کار درست، احساس غرور خواهد کرد. بچه‌ها تا زمانی که فرصتی برای اثبات توانایی و ارزش‌شان پیدا نکنند، مثبت اندیش نخواهند شد. بی‌اعتمادی به بچه‌ها در انجام کارها باعث می‌شود آنها احساس ناتوانی و ضعف کنند. کارهایی که به عهده بچه‌ها می‌گذارید باید متناسب با سن آنها باشد، چون هدف این است که موفق به انجام آن شوند. یک کودک 3 ساله می‌تواند اسباب بازی‌ها را جمع کند، یک کودک 4 ساله می‌تواند لباس‌ها را تا شده را در کمد جا بدهد و یک کودک 6 ساله می‌تواند بشقاب‌ها را به آشپزخانه ببرد و در سینک ظرفشویی بگذارد.

### بچه‌ها را تشویق کنید تا کمی هم خطر کنند

همه ما تمام تلاش خود را می‌کنیم تا از فرزندانمان در برابر آسیب‌ها محافظت کنیم. طبیعی است وقتی کودک‌تان هنوز اسکیت بازی کردن را بلد نیست نگرانش باشید و او را از این بازی منع کنید، اما اگر در شرایطی که چندان خطری وجود ندارد و کودک در انجام کاری کاملاً بدون مهارت نیست جلوی او را بگیرید، به اعتماد بنفس او ضربه زده‌اید و او را تشویق به بدبینی کرده‌اید. نگرانی‌ها بجا را رها کنید و اجازه دهید کودک‌تان به تنهایی از پله‌های سرسره بالا برود. به مرور زمان، ریسک‌های بزرگ‌تری برایش ایجاد کنید مثلاً بالا رفتن از صخره‌ها، بازی بزرگ‌تری. نباید زمینه ترس از چیزهای جدید را در کودک‌تان فراهم کنید، بلکه باید شرایطی برایش مهیا کنید که بابت موفقیتش فریاد بزند و بگوید: من تونستم!

### قبل از واکنش نشان دادن مکث کنید

اجازه دهید کودک‌تان خودش از خودش دفاع کند و شما دخالتی نکنید. مداخله کردن برای بزرگ‌تری‌ها کار بسیار راحتی است اما باید بگذارید کودک شما از تمام توان خود برای انجام کارهایش استفاده کند و در مورد

توانمندی‌هایش به یک باور مثبت برسد.

چالش‌هایش را که پیش رو دارد، درک کنید

ممکن است پسر کلاس اولی‌تان کلافه و خسته پیش شما بیاید و بگوید: من از ریاضی چیزی سر در نمی‌آورم! متأسفانه یک شکست به تنهایی کافیه تا احساس ناکامی‌تون پایدار را در او ایجاد کند: «من باهوش نیستم!»، «من نمی‌تونم فوتبال بازی کنم!» یا «من حتی یک خط صاف هم نمی‌تونم بکشم!». برای پیشگیری از این گونه نتیجه‌گیری‌ها، سعی کنید طرز نگاه فرزندتان را تغییر بدهید. برای اینکه افکارش را به سمت مثبت ببرید، باید بگویید: «یاد گرفتن ورزش جدید، اولش سخت است» یا «می‌دونم که هنوز ساعت بلد نیستی، اما به زودی یاد می‌گیری». اجازه دهید بداند که تنها کسی نیست که احساس ناتوانی می‌کند و بسیاری از بچه‌ها با این مسئله روبرو می‌شوند. می‌توانید از تجربیات خودتان برایش بگویید که برای موفق شدن، چند بار شکست خوردید و چقدر تلاش کردید. با اشاره کردن به سایر مهارت‌های او، کمکش کنید تا امیدوار بماند: یادت هست زمانی خواندن بلد نبود اما کم کم یاد گرفتی و حالا به راحتی کتاب می‌خوانی؟ این رو هم یاد می‌گیری.

واقعیت را توضیح بدهید

امید الکی به بچه‌ها دادن، آسیب زدن به آنهاست، چون به زودی واقعیت را خواهند فهمید و به اعتماد بنفس‌شان لطمه خواهد خورد. وقتی در مورد موضوعی به فرزندتان دلخوشی بیهوده می‌دهید، او انتظار اتفاق خوشایندی را دارد و اگر با عکس این موضوع روبرو بشود، تاثیر کاملاً معکوس هم می‌گیرد. خوشبینی، نیازمند واقع بینی و واقع اندیشی است، نه دلگرمی‌های دروغی. فرزند شما باید برای هر چیزی آماده باشد. اگر قرار است به شهر یا محل دیگری نقل مکان کنید، به فرزندتان نگوئید خیلی زود دوستان بسیار خوبی پیدا می‌کنی و پیدا کردن دوستان جدید اصلاً کار سختی نیست. باید بگویید؛ رفتن به مکان جدید سختی‌های خودش را دارد و ممکن است کمی طول بکشد تا بتوانی دوستان جدیدی پیدا کنی ولی بالاخره این اتفاق خواهد افتاد.