

کودکان چگونه مثبت اندیش می‌شوند



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 روزمره زندگی می‌توان آن را لذت‌بخش‌تر و البته قابل مدیریت کرد.

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 روزمره زندگی می‌توان آن را لذت بخش‌تر و البته قابل مدیریت کرد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از آرمان، این مساله درباره تربیت کودکان نیز صادق است. با ایجاد مثبت اندیشی در کودکان، آنها با نگرش مثبت نسبت به زندگی رشد می‌کنند و با نهادینه شدن مثبت اندیشی، این رویکرد به بخشی طبیعی از زندگی آنها بدل خواهد شد.

اولین و مهم‌ترین گام در ایجاد مثبت اندیشی در کودکان این است که والدین و سرپرست کودک تلاش کنند نگرش و رفتار مثبت را آموزش بدهند. کودکان به تقلید از بزرگسالان علاقه مندند.

آنها به ما گوش می‌کنند و به دقت رفتارمان را نظاره می‌کنند. اگر والدین و بزرگ‌ترها رفتار و نگرش مثبتی داشته باشند، امکان ایجاد و تلقین مثبت اندیشی در کودکان بیشتر خواهد شد. رفتارها و نگرش‌های منفی ما نیز چنین حالاتی را در کودکان ایجاد می‌کند. در ادامه ۵ راه حل برای ایجاد مثبت اندیشی 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.

کودکان از شنیدن تعریف و تحسین شدن برای کار خوبی که انجام داده‌اند، لذت می‌برند. تشویق و تمجید اعمال و رفتارهای کودکان به آنها انگیزه مثبت 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 رفته رفته 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.

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.

افکار منفی متعددی در ذهن و مغز کودکان وجود دارد که برخی از آنها را در قالب جملات بروز می‌دهند، مثلاً: «من در ریاضی ضعیفم» یا «هیچ‌کس منو دوست نداره»، «دوچرخه سواریم افتضاحه» و «hellip». سعی کنید این ادبیات را در کودکان خود تغییر بدهید. مثلاً به کودک یاد بدهید بگوید «یاد گرفتن ریاضی برای من کمی سخت است و برای آموختن آن باید از دوستان و معلمم کمک بیشتری بگیرم». استفاده از جملات مثبت باعث ایجاد مثبت اندیشی در کودکان می‌شود.

کمک به تقویت استعدادها و نقاط قوت کودکان در ایجاد مثبت اندیشی در آنها تأثیر بسزایی دارد. هر کودکی استعداد و ظرفیت‌های مختلفی دارد. او می‌تواند ورزشکار، هنرمند یا کارآفرین موفق باشد. با شناخت استعدادهای کودک می‌توان به او در جهت پیشرفت توانایی‌هایش کمک کرد.

بعد از شناخت استعدادهای طبیعی کودک و تمرکز روی آنها باید به او بیاموزید که تلاش و پشتکار، او را به موفقیت و نتایج دلخواهش می‌رساند. به کودکان بگویید که در مسیر رشد امکان خطا و اشتباه وجود دارد و به او اجازه بدهید که مشکلات و اشتباهات را خود حل و فصل کند. به کودک نشان بدهید که ارزش تلاش بسیار بیشتر از نتیجه است.

ایجاد چنین طرز تفکری علاوه بر اینکه انگیزه کودک را تقویت می‌کند، به او یاد می‌دهد از اتفاقات و مسائل مختلفی که

طی مسیر برایش رخ داده است، استفاده کند. در یک کلام شما با کنترل افکار و نگرش منفی، حمایت از کودکان و همچنین تشویقشان می توانید در ایجاد مثبت اندیشی موفق عمل کنید. کودکان را به خاطر دستاوردها و تلاششان تشویق و تحسین کنید و کاری کنید احساس برنده بودن را تجربه کنند.

برای اینکه نقش خود را به درستی ایفا کنید، باید طی فرایند خلق و ایجاد مثبت اندیشی تعدادی از عادت های خود را نیز بازبینی و اصلاح کنید. با خود فکر کنید چگونه می توانید پدر یا مادر تاثیرگذارتری باشید و مثبت اندیشی را در تربیت و آموزش خود لحاظ کنید.

یادتان باشد این شمايید که به عنوان والدین و سرپرست کودک باید شادی و مثبت اندیشی را در فعالیت های روزانه خود متداول کنید و به گونه ای رفتار کنید که مثبت اندیشی برای فرزندان به عادت تبدیل شود. کودکان رفتارهای شما را تقلید می کنند؛ با داشتن نگرش مثبت در زندگی، به کودکان خود اعتماد به نفس و نگرش مثبت هدیه کنید تا در همین مسیر به دنیای بزرگسالی قدم بگذارند.