

## بچه‌ها چطور شاد می‌شوند؟

یک روانشناس با اشاره به اینکه برخی والدین تصور می‌کنند هرچقدر اسباب بازی‌های متنوع‌تر و گرانتری برای بچه‌ها بخرند ...



یک روانشناس با اشاره به اینکه برخی والدین تصور می‌کنند هرچقدر اسباب بازی‌های متنوع‌تر و گرانتری برای بچه‌ها بخرند آنها بیشتر شاد می‌شوند، تاکید کرد: اینکه والدین صرفاً به خرید اسباب بازی گران قیمت و متنوع برای بچه‌ها اکتفا کنند فقط از سر باز کردن مسئولیت والدگری آنها در قبال بچه‌ها محسوب می‌شود چراکه اساساً هرچقدر پدر و مادر وقت بیشتری با فرزندان بگذرانند آنها خوشحال‌تر خواهند بود.

گوهریسنا انزانی در گفت‌وگو با ایسنا، همزمان با روز جهانی شادی با بیان اینکه کودکان به بازی کردن برای تجربه حس شادی نیاز دارند، اظهار کرد: درست است که در بسیاری از مواقع کودکان برای تجربه این حس شادی نیاز به داشتن اسباب بازی دارند اما مهم‌تر آن است که والدین نسبت به اینکه چطور بچه‌ها را با اسباب بازیهای مناسب شاد کنند، آگاه باشند.

وی در این رابطه توضیح داد: بسیاری اوقات والدین بر اساس آرزوهایی که از دوران بچگی خود دارند اقدام به خرید بی‌مهابای اسباب بازی برای بچه‌ها می‌کنند و این بی‌مهابا خرید کردن باعث می‌شود اسباب بازیها مطابق با سلیقه والدین و نه کودکان باشد.

به زعم این روانشناس، اسباب بازی مناسب برای کودکان باید منجر به رشد فکری و شناختی آنها شده و تمرکز بچه‌ها را افزایش دهد.

انزانی با بیان اینکه گاهی برخی اسباب بازی‌های به ظاهر گران قیمت و متنوع نه تنها به رشد بچه‌ها کمک نمی‌کند بلکه تمرکز آنها را نیز کاهش می‌دهد، تصریح کرد: از سوی دیگر معمولاً کودکانی که دارای اسباب بازیهای زیادی هستند از بازی کردن و خلاقیت لذت نمی‌برند چراکه هرچه اسباب بازی کودکان کمتر باشد خلاقیت کودک بیشتر شده و هیجان‌ناز بیشتری را تجربه می‌کند.

اسباب بازیهای قدیمی را پنهان کنید و پس از مدتی به بچه‌ها نشان دهید

وی با تاکید بر اینکه والدین باید متناسب با فضای خانوادگی خود اقدام به خرید اسباب بازی کنند، ادامه داد: حتی گاهی پنهان کردن اسباب بازیهای قدیمی و نشان دادن آنها پس از چند ماه می‌تواند برای بچه‌ها هیجان‌انگیز باشد و کودکان با دیدن این اسباب بازی‌ها به همان اندازه خوشحال شوند که روز اول این اسباب بازیها را دیده‌اند.

این روانشناس در ادامه به بیان تکنیک‌هایی برای شاد کردن کودکان پرداخت و توصیه کرد: بازیها و فعالیتهای ساده‌ای نظیر خمیر بازی، ساخت وسایل ساده با چوب بستنی، تماشا کردن فیلم و سریال و انیمیشن متناسب با سن کودک، انجام بازی‌های فکری و حرکتی، شرکت در نمایش بازی کردن تئاتر و قرار گرفتن کودک در نقشهای متفاوت نظیر دکتر، مهندس و...، انجام ورزش‌های ساده نظیر توپ بازی، درست کردن کاردستی با مقوا و کاغذ رنگی و حتی وسایل ساده‌ای نظیر حیوانات و کاموا، بادکنک بازی و کشیدن تصاویر روی بادکنک، ساخت نقاب با مقوا و بازی با آن، نقاشی کردن روی کاغذ، خانه‌سازی کردن با وسایل ساده و به طور کلی استفاده از وسایل دور ریز برای بازی باعث خوشحالی بچه‌ها می‌شود.

انزانی معتقد است که کودکان از عشق و محبت بی‌قید و شرط والدین به آنها و نیز صمیمیت و عشق پدر و مادر به یکدیگر خوشحال می‌شوند.

به گفته‌ی وی، برای داشتن کودکی شاد ابتدا باید والدین خود را دوست داشته و برای رشد و پیشرفت خود در زندگی اهداف متنوعی داشته باشند و این اهداف را عملیاتی کنند.

این روانشناس تاکید کرد: مادر و پدر شاد و هدفمند باشید که عشق بی‌قید و شرط به کودک خود می‌ورزند و در عین حال رابطه شاد و مهربانانه توأم با حمایت با خود دارند می‌توانند انتظار داشتن فرزند شاد هم داشته باشند چراکه کودک مشاهده‌گر ما شادی را از والدین می‌آموزد.

انزانی در پایان سخنان خود خطاب به والدین خاطر نشان کرد: والدین ممکن است این روزها استرس های متفاوتی را تجربه کنند و از این رو خیلی شاد نباشند اما اولین وظیفه والدین شاد کردن خودشان است. اگر والدین شاد و آگاه باشند و مراحل رشدی بچه ها را بشناسند و بدانند که بچه ها از چیزهای ساده لذت می برند، می توانند فرزند خود را خوشحال کنند. از سوی دیگر نباید فراموش کرد که امکان شادی برای بچه هایی که والدین آنها افسردگی، اضطراب و ترس شدید را تجربه می کنند وجود ندارد. بنابراین ابتدا باید خود والدین شاد باشند تا کودکانی شاد داشته باشند.