

تربیت فرزندان شاد

همه والدین دوست دارند فرزندان شاد و پرانرژی تربیت کنند تا در سنین بزرگسالی در برابر اتفاقات تاب آورتر باشند و بتوانند به تنهایی از پس مشکلات خود برآیند.



همه والدین دوست دارند فرزندان شاد و پرانرژی تربیت کنند تا در سنین بزرگسالی در برابر اتفاقات تاب آورتر باشند و بتوانند به تنهایی از پس مشکلات خود برآیند.

به گزارش ایسنا، با این حال گاهی والدین در رسیدن به این هدف با مشکل مواجه می شوند. ایجاد عادت ها و رفتارهای سالم برای پیشگیری از بیماری های مزمن در دوران کودکی و نوجوانی به مراتب آسان تر و موثرتر از تلاش برای تغییر رفتارهای ناسالم در سنین بالاتر و دوره بزرگسالی است. ترغیب کردن فرزندان برای تمرین یک سبک زندگی سالم از سنین پایین، سلامتی آنها را برای مدت طولانی تا بزرگسالی تضمین می کند.

نکته مهمتر اینکه، حفظ سلامت فرزند صرفا به معنای عاری بودن او از بیماری ها نیست بلکه مجموعه ای از فاکتورهای مربوط به سلامت جسمی، اجتماعی و روانی کودک را شامل می شود.

متخصصان توصیه هایی را در این زمینه ارائه کرده اند که در ادامه به نقل از نشریه تخصصی «مدیکال اکسپرس» به برخی از آنها خواهیم پرداخت.

با یکدیگر غذاهای سالم بخورید

دهه ها تحقیق نشان می دهد که صرف وعده های غذایی در کنار اعضای خانواده و همچنین مصرف غذاهای کمتر فرآوری شده در این زمینه مفید است.

متخصصان می گویند: خوردن وعده های غذایی با هم به عنوان یک خانواده می تواند احتمال سیگار کشیدن، نوشیدن الکل و مصرف مواد مخدر را در نوجوانان کاهش دهد و همچنین میزان بروز رفتارهای پرخطر را نیز در آن ها کاهش دهد.

مراجعه به دندانپزشک را زودتر شروع کنید

به گفته مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری آمریکا، از هر پنج کودک در این کشور در سنین بین ۲ تا ۵ سال، حدود یک نفر حداقل یک حفره در دندان خود دارد و میزان پوسیدگی دندان ها با بزرگتر شدن کودکان بیشتر می شود. سلامت دهان و دندان ضعیف بر تغذیه، گفتار و توانایی یادگیری کودکان نیز تأثیر می گذارد.

متخصصان می گویند: خبر خوب این است که پوسیدگی دندان قابل پیشگیری است و شما می توانید به عنوان والدین مراجعه منظم به دندانپزشک را برای کودک خود در نظر بگیرید.

به کودکان کمک کنید تا با استرس کنار بیایند

کودکان روزانه با عوامل استرس زای زیادی مواجه می شوند. در حالی که نمی توانید تمام این استرس ها را از بین ببرید، می توانید به فرزندتان کمک کنید مکانیسم های مقابله ای را بیاموزد.

یک روانپزشک کودک در این باره توصیه کرد که یک استراتژی مفید، ارائه فرصت هایی برای ایجاد ارتباطات مثبت است. اجتماع، حمایت خانواده و احساس تعلق - چه از طریق ورزش، مدرسه یا گروه دیگر - به محافظت از سلامت روان جوانان کمک می کند.

استفاده از وسایل الکترونیکی را مدیریت کنید

فرزندان شما ممکن است در مورد جدیدترین پلتفرم ها، برنامه ها و کانال های رسانه های اجتماعی بیشتر از شما بدانند. پس چگونه می توان استفاده از وسایل الکترونیکی آنها را مدیریت کرد؟

به گفته کارشناسان، مهمترین گام، الگوبرداری از رفتار خوب است. به این فکر کنید که می خواهید فرزندان از تلفن و رسانه های اجتماعی خود چگونه استفاده کنند و خودتان این دستورات را دنبال کنید.

برای بازی در فضای باز وقت بگذارید

به فرزندان خود فرصت دهید تا در فضای باز کاوش کنند، حتی اگر فضای باز در دسترس شما یک پارک کوچک شهری باشد. اجازه دادن به کودکان برای بازی در طبیعت به آنها این فرصت را می دهد که دنیا را به عنوان منبع شگفتی و شبکه زندگی ببینند.

خواب را برای نوجوانان در اولویت قرار دهید

بیشتر نوجوانان به هشت تا ۱۰ ساعت خواب در شبانه روز نیاز دارند اما به مراتب کمتر می خوابند. نخوابیدن کافی می تواند سلامت روانی، عملکرد تحصیلی و سلامت جسمانی آنها را تهدید کند.

به فرزندان خود کمک کنید تا هر شب در زمان معینی به رختخواب بروند و هر صبح نیز در ساعت مشخصی برخیزند.

با فرزند خود صحبت کنید و به او گوش دهید

گاهی اوقات صحبت کردن با فرزندتان در مورد موضوعاتی مانند قلدری همسالان یا مسائل مرتبط با بالغ شدن می تواند یکی از سخت ترین وظایف والدین به نظر برسد.

بهتر است والدین در ابتدا تنها به فرزند خود گوش دهند و سخنان آن ها را دنبال کنند و سپس با توجه به گفته های آنها مطالب

خود را نیز بیان کنند.
همچنین توصیه می شود که با توجه به علایق فرزندتان با او صحبت کنید.