

## بذر امید را در دل کودکان بکاریم

امیدوار و شادبودن بچه‌ها آموختنی است و مانند بذری است که در ذهن آنان کاشته می‌شود و با رشد او رشد می‌کند.



جام جم آنلاین: امیدوار و شادبودن بچه‌ها آموختنی است و مانند بذری است که در ذهن آنان کاشته می‌شود و با رشد او رشد می‌کند. شرایط و فضای بعضی از خانواده‌ها به صورتی است که برای شکوفایی امید و شاد بودن فرزندان مناسب است، ولی متأسفانه برخی خانواده‌ها نیز دارای شرایطی هستند که امید کودک را بیمار می‌کنند و شادی و انرژی مثبت او را از وی می‌گیرند.

امروزه بسیاری از پدر و مادرها از این امر غافلند که خوش‌بینی، امیدواری و داشتن شادی و انرژی مثبت تا چه اندازه می‌تواند در موفقیت فرزندان‌شان موثر باشد و این‌که تا چه اندازه می‌توانند با گفتار و رفتارشان، امیدواربودن و شاداب‌بودن را به فرزندان‌شان منتقل کنند و خود نیز از مواهب آن برخوردار شوند.

### والدین شاد، کودکان شادتر

در حال حاضر شرایط زندگی به گونه‌ای است که بیشتر والدین همیشه احساس خستگی و بی‌حوصلگی و زودرنجی می‌کنند. وقتی ما به عنوان پدر و مادر حالمان خوب باشد و از استراحت و سلامت کافی برخوردار باشیم، بهتر می‌توانیم از بچه‌های خود لذت ببریم، ولی زمانی که خسته، بی‌حوصله و بیمار هستیم، بچه‌هایمان در معرض خطر قرار می‌گیرند.

فرزندان ما دوست دارند پدر و مادری سالم و شاد داشته باشند. شاید برخی از والدین به این نکته مهم توجه نکنند که هرکس به انرژی نیاز دارد و انرژی را نمی‌توان فقط از طریق غذا به دست آورد. انرژی انسان از راه‌های مختلفی تامین می‌شود مانند ابراز عشق، محبت، نوازش، حرف زدن و تایید شدن که از ضروری‌ترین نیازهای بشر هستند. ما به عنوان یک فرد بالغ در برخورد با دیگران گاه انرژی می‌گیریم و گاهی نیز انرژی خود را از دست می‌دهیم، به همین دلیل گاهی از روبرویی با بعضی از افراد گریزانیم، درحالی که گاهی حاضریم برای دیدار یک دوست ساعت‌ها وقت بگذاریم. بسیاری از دوستان نه تنها به ما انرژی نمی‌دهند؛ بلکه انرژی‌مان را می‌گیرند. خیلی از دوستان خوب گذشته ما نیز ممکن است اکنون تأثیر منفی بر ما بگذارند، پس بهتر است دوستان تازه‌ای برای خود پیدا کنیم.

فرزندان ما می‌توانند منابع انرژی خوبی برای ما باشند، اما فراموش نکنیم که ما هم باید به آنان انرژی بدهیم. در حال حاضر بسیاری از پدران و مادران بیش از توان خود کار می‌کنند و همیشه نیز احساس خستگی می‌کنند. والدین باید به این مهم توجه داشته باشند که برای داشتن زندگی خوب ابتدا باید خودشان خوب زندگی کنند. اگر شما به عنوان والد شاد و سرحال باشید، این انرژی مثبت شما در بقیه اعضای خانواده نیز تأثیر مثبت می‌گذارد.

### ویژگی فرزندان خوش‌بین

فرزندان پرامید و خوش‌بین به آینده در روابط عاطفی قادرند با همسالان‌شان گفت‌وگو و تعامل داشته باشند و علایق مشترک خود را بیابند. این افراد از آشناسدن با دیگران هراس ندارند و می‌توانند با آنان صحبت کرده و حتی قرار ملاقات بگذارند. یک نوجوان امیدوار در این زمینه از اعتماد به نفس کافی برخوردار بوده و در ضمن آماده است که خطر پذیرفته نشدن از طرف دیگران را نیز بپذیرد. افراد امیدوار می‌دانند ایجاد و حفظ هر رابطه‌ای نیاز به تلاش دارد و آنان حاضرند بابت این کار دقت و انرژی صرف کنند.

بچه‌هایی که در خانواده‌های پرامید بزرگ می‌شوند، موفق‌ترند، ارتباط بهتری با دیگران برقرار می‌کنند، از بودن در جمع خانواده لذت می‌برند و عواطف خود را راحت آشکار می‌کنند

بچه‌هایی که در خانواده‌های پرامید زندگی می‌کنند، معمولاً از بودن با افراد خانواده‌شان لذت می‌برند و برای حفظ رابطه خوب خانوادگی تلاش می‌کنند. آنان گاه خواسته‌های افراد خانواده را مقدم بر خواسته‌های خود می‌دانند و با تصمیماتی که در خانواده گرفته می‌شود، همراه می‌شوند. این افراد حاضرند گذشت کنند و در صورت لزوم نیز از سایرین پوزش بخواهند. افراد یک خانواده موفق و پرامید به طور معمول شاد و راضی هستند. اگرچه ممکن است اختلاف‌هایی نیز داشته باشند، اما فرد امیدوار این اختلاف‌ها را به عنوان اقتضای طبیعت می‌پذیرد و از کسی کینه به دل نمی‌گیرد. یکی از مهم‌ترین نکات برای داشتن ارتباط خوب در این زمینه، ابراز عواطف و احساسات است. شخص امیدوار می‌داند چگونه عواطف خود را آشکار سازد، به عواطف سایرین توجه کند و به سخنان آنان گوش دهد. این دسته از افراد اجازه نمی‌دهند احساسات منفی بر آنها غلبه کند، به صورت عقده درآید و از همه مهم‌تر این‌که چنین شخصی براحتی می‌بخشد و فراموش می‌کند.

یکی از مهم‌ترین قدم‌هایی که می‌توانید در راه پرورش امید در فرزندان بردارید، پرورش امید در خودتان است. معمولاً بزرگسالان امیدوار، تفکر پرامید را به کودکانشان منتقل می‌کنند. شما سرمشق فرزندانانتان هستید و به آنها می‌آموزید که چگونه با خود حرف بزنند. آیا مایلید فرزندانانتان گفت‌وگوهای ذهنی شما را یاد بگیرند؟ آیا به پیام‌های خود دقت کرده‌اید؟ پیام‌های شما امیدوارانه است یا نه؟

حرف‌های شما به عنوان پدر و مادر موجب می‌شود فرزندانانتان برای رسیدن به اهدافشان، انرژی کافی داشته باشند یا نداشته باشند. برای مشخص کردن پیام‌هایی که به فرزندانانتان می‌دهید، کافی است برای چند روز از گفت‌وگوهای خود یادداشت بردارید. دقت کنید ببینید آیا فرزندانانتان حرف‌های خود شما را برایتان تکرار نمی‌کنند؟ اگر پیام‌هایی که از آنان می‌شنوید، امیدوارانه نیستند، وقت آن رسیده که در خودتان و طرز فکرتان تغییراتی ایجاد کنید و الگوی جدیدی برای فرزندانانتان شوید؛ چراکه کلام شما به عنوان پدر و مادر، ملکه ذهن فرزندانانتان می‌شود، جزئی از زبان او می‌گردد و سرانجام امیدواری یا ناامیدی آنان را شکل می‌دهد.

زمینه‌های امیدواری را مشخص کنید

با فرزندان درباره زمینه‌های گوناگون زندگی و به‌کارگیری روش‌های تقویت امیدواری در آن زمینه صحبت کنید.

زمینه تکالیف درسی: این زمینه به توانایی‌های فرزند شما و موفقیت او در محیط مدرسه مربوط می‌شود. امیدوار بودن در این زمینه به این معناست که فرزندان می‌توانند در محیط تحصیلی، اهداف واقع‌بینانه‌ای برای خود تعیین کنند و مشتاق و قادر به انجام کارهای سخت برای موفقیت در مدرسه است.

زمینه خانواده: امیدوار بودن در زمینه خانواده، به این معناست که فرزندان در خانه بیشتر مواقع احساس خوشبختی می‌کند و این توانایی را دارد که عواطف خود را به شیوه مناسبی نشان دهد. همچنین وی علاقه‌مند است که اعضای خانواده در برنامه‌های او شرکت کنند و درباره کارهایی که دسته‌جمعی می‌توانند با هم انجام دهند، فکر می‌کند.

زمینه تندرستی: بسیاری از بچه‌ها زیاد به سلامتی‌شان فکر نمی‌کنند. در حالی که آنان باید یاد بگیرند چطور از طریق خوردن غذاهای مناسب می‌توانند خود را سالم نگه دارند. امروزه با توجه به چاقی روزافزون بچه‌ها و خوراکی‌های غیرمغذی که آنان هر روز می‌خورند، اندیشیدن امیدوارانه در این زمینه برای کودکان روز به روز مهم‌تر می‌شود.

به جای سرکوب فرزندان، سربلندی یاد دهید

سرکوب کردن، یعنی استفاده از یک عبارت منفی و غیرضروری که باعث می‌شود طرف مقابل احساس بدی نسبت به خودش پیدا کند. حرمت نفسش شکسته شود و نسبت به توانایی‌هایش دچار تردید شود. معمولاً انواع سرکوب‌ها شامل سرافکنده کردن، بی‌احترامی، احساس حقارت و کوچکی دادن به فرد، ایجاد احساس بی‌لیاقتی در فرد و ترکاندن حباب اعتماد به نفس است. سرکوب نوعی #171دفاعه&#171؛ محسوب می‌شود. این کار یک تهاجم گفتاری است که چنانچه همیشگی و مداوم باشد، می‌تواند بشدت به افراد و روابط بین آنها صدمه بزند و باعث رنجش خاطر، ایجاد فاصله و مقاومت در فرد مقابل شود.

کودکان نسبت به بزرگسالان کمتر فرصت رویارویی با افرادی غیر از افراد خانواده را پیدا می‌کنند. پس آنچه در خانه به آنها گفته می‌شود، تاثیر بسیار زیادی بر آنان خواهد داشت.

از فرزندان تمجید کنید

اغلب افراد به تمجید بیشتر از انتقاد جواب می‌دهند. اما با این که بسیاری از ما به این موضوع واقف هستیم، باز هم به جای حمایت و تایید به انتقاد و داوری می‌پردازیم. بخشی از مشکل ما والدین در این است که عادت نداریم از فرزندانمان تعریف و تمجید کنیم. شاید یکی از دلایل این کار، این باشد که تصور می‌کنیم تمجید کردن باعث مغرور شدن فرزندانمان می‌شود، اما حقیقت چیزی فراتر از اینهاست. انتقاد نوعی داوری منفی است با این کار (انتقاد کردن) شخص در معرض داوری یک فرد برتر قرار گرفته و خود را کاملاً از او دور می‌کند؛ چرا که احساس می‌کند تحت نفوذ و کنترل اوست. اما تمجید کردن، حس برابری را به وجود آورده و باعث احساس نزدیکی می‌شود.

بسیاری از والدین احساس می‌کنند تعریف و تمجید از فرزندانشان کار صحیحی نیست. از نظر آنها، این کار رنگ و بویی از تملق و چاپلوسی دارد. برخی از ما با این باور بزرگ شده‌ایم که برای این که کودک را سر جای خود بنشانیم، بهتر است به او تودهنی بزنیم، در حالی که این تصویری نابجاست.

نوازش را فراموش نکنید

نوازش کردن فرزندان، ابزاری بسیار نیرومند است که باعث التیام و تسکین آنان می‌شود. با وجود این که نوازش معمولاً در سکوت انجام می‌شود، اما راهی بسیار عالی برای برقراری ارتباط است. نوازش دارای یک زبان مخصوص است. بچه‌ها عاشق و در واقع تشنه نوازش کردن هستند. بچه‌هایی که والدین‌شان آنان را کتک زده، آزرده یا از خود رانده‌اند، در وهله اول ممکن است نوازش والدین‌شان را پس بزنند. اگر چنین اتفاقی افتاد، تسلیم نشوید؛ چراکه بازسازی اعتماد دوباره به زمان نیاز دارد. بنابراین زیرکانه و غیرمستقیم رفتار کنید. برای نوازش کردن فرزندان حتماً لازم نیست از جمله‌ای استفاده کنید. در آغوش گرفتن، در دست گرفتن دستان فرزندان، دست دادن با او و حتی راه رفتن با وی می‌تواند نوعی نوازش موثر محسوب شود. در مورد نوازش فرزندان، این موارد را به خاطر بسپارید:

– هنگامی که فرزندان مشغول تماشای تلویزیون است، کنار وی بنشینید.

– زمانی که بعد از چند ساعت غیبت – به عنوان مثال پس از مدرسه – فرزندان را می‌بینید، به عنوان خوشامدگویی حتماً او را نوازش کرده و در آغوش بگیرید.

– در صورت امکان در اتومبیل کنار وی بنشینید.

– هنگام خواب، کنار رختخواب او نشسته یا دراز بکشید.

معصومه اسدی / جام‌جم