



## نکات علمی به منظور تربیت فرزندی شاد

برای اینکه بتوانید والدین خوبی باشید، فرزندان شاد و موفق تربیت کنید راه‌های بسیاری وجود دارد، اما برخی از راه‌هایی که در ذیل برمی‌شماریم توسط دانشمندان به اثبات رسیده‌اند.

سلامت نیوز: برای اینکه بتوانید والدین خوبی باشید، فرزندان شاد و موفق تربیت کنید راه‌های بسیاری وجود دارد، اما برخی از راه‌هایی که در ذیل برمی‌شماریم توسط دانشمندان به اثبات رسیده‌اند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از لایو ساینس، بر اساس تحقیقات مختلف، می‌توانید راه‌های زیر را برای حفظ تعادل به منظور تربیت فرزندی که می‌خواهد لانه‌اش را به مقصد خواسته‌هایش ترک کند و در عین حال موفق و شاد نیز باشد امتحان کنید.

### ۱. با او شوخی کنید

شوخی کردن را از زمانی که فرزندان نوپا است شروع کنید. تحقیقات ارائه شده در جشنواره شورای علوم اجتماعی ۲۰۱۱ حاکی از آن بود که کودکانی که والدین شوخ دارند، بیش از دیگران موفقیت اجتماعی کسب می‌کنند. هنگامی که والدین با فرزندشان شوخی می‌کنند خلاقیت فکر آن‌ها را تقویت می‌کنند. همچنین شوخی والدین با فرزندانشان آن‌ها مدیری لایق در برابر شرایط استرس‌زا بار می‌آورد.

### ۲. مثبت باشید

جای تعجب ندارد که والدینی که احساسات منفی بروز می‌دهند فرزندان با احساسات تهاجمی تربیت می‌کنند. خبر بد اینکه رفتار تهاجمی کودکان تا سن ۵ سالگی ارتباط مستقیم با حس بدی که والدینشان از خود مدام بروز می‌دهند دارد.

این یک چرخه طبیعی است، والدین عصبانی مساوی است با فرزندان عصبانی و باز هم والدین عصبانی، از همین الان این زنجیره را پاره کنید. اگر این روش را در پیش گیرید در دراز مدت نتایج مثبت آنرا مشاهده خواهید کرد.

### ۳. شفقت خود را پرورش دهید

تحقیقات نشان داده‌اند که شفقت یک مهارت بسیار مهم زندگی است و کمک می‌کند مردم در مواجهه با چالش‌ها انعطاف‌پذیرتر برخورد کنند. شفقت باعث توجه آگاهانه به زمان حال می‌شود و همین امر باعث ایجاد توانایی مدیریت افکار و عدم سرکوب احساسات می‌شود. والدین با قرار گیری در مسیر شفقت راحت‌تر می‌توانند با مشکلات فرزندان خود برخورد کنند.

### ۴. اجازه دهید آزادانه تصمیم‌گیری کنند

تحقیقات نشان می‌دهد دانشجویان سال اولی که می‌خواهند از خانواده جدا شده و به دانشگاه بروند، هنگامی که با دخالت‌های والدین خود مواجه می‌شوند بیش از آنهایی که در این موقعیت والدینی آرام و با تجربه همراهیشان می‌کنند دچار استرس و افسردگی می‌شوند. این بدان معنی نیست که فرزند بالای ۱۸ ساله خود را به طور کامل رها کنید، اما اگر از آن دسته والدینی هستید که ادعا می‌کنند همه چیز را می‌دانند و در کوچک‌ترین مسائل نیز اظهار نظر می‌کنید بهتر است یک قدم به عقب بردارید.

### ۵. سعی کنید زوج خوشبختی باشید

والدینی که زندگی مشترک بی‌ثباتی دارند، مانند اینکه مدام به طلاق فکر می‌کنند، اغلب دارای فرزندان هستند که مشکلات شدید خواب دارند. بر اساس مطالعه‌ای که در مجله رشد کودک چاپ شده، مشکلات تأهل والدین باعث مشکل خواب در نوزادان ۹ ماهه تا ۱۸ ماهه می‌شود. این تحقیق تأکید می‌کند که فضای استرس‌زا در خانه باعث این مشکل می‌شود.

### ۶. به سلامت روان خود توجه کنید

اگر احساس می‌کنید که از افسردگی رنج می‌برید، محض خاطر خود و فرزندتان هر چه سریع‌تر برای درمان آن اقدام کنید. تحقیقات نشان می‌دهد که مادران افسرده در برابر گریه نوزادانشان واکنش طبیعی نشان نمی‌دهند، برای مثال یا سکوت می‌کنند و گریه فرزندشان را نادیده می‌گیرند و یا پرخاشگری می‌کنند. مادران افسرده با سبک فرزندپروری منفی در سالهای پیش دبستانی، ممکن است فرزند دچار استرس تربیت کنند.

۷. سعی کنید مادر خوبی برای پسران باشید

بر اساس مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۰ صورت گرفت، رابطه صمیمی مادر و پسر از بروز مشکلات رفتاری پسران در آینده، حتی بیش از دختران جلوگیری می‌کند. در این مطالعه که در مجله رشد کودک منتشر شد تاکید دارد که دلبستگی میان مادر و پسر باعث شکل گیری حسی ایمن میان آندو می‌شود.

هشتمین و نه آخرین. فرزندتان را بشناسید

هر فردی بهتر از دیگران بهترین راه موفقیت فرزندش را می‌تواند درک کند. والدین خوب بودن الگوی واحدی ندارد که بتوان به همه تجویز کرد. در واقع این والدین هستند که باید لباس مخصوص فرزندشان را طراحی کرده و به تنشان بپوشانند. بر اساس مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۱ در مجله روان‌شناسی کودک چاپ شد، فرزندانمان مانند آینه‌ای رفتار ما را بروز می‌دهند. در این میان برخی از کودکان حساستر هستند که بیش از دیگر کودکان به کمک و توجه والدینشان نیاز دارند و در این میان ممکن است والدین به دلیل عدم آگاهی، سهوا مشکلات جدی و جبران ناپذیری برای فرزندشان بوجود آورند. در این مواقع است که پیشنهاد اصلی ما می‌تواند مراجعه و مشورت با مشاور باشد.