



هر روز کودکتان را بغل کنید

بغل گرفتن کودک به سلامت بدن و روح او کمک می‌کند. بغل گرفتن کودک منافاتی با رعایت بهداشت ندارد. بغل گرفتن کودک موجب لوس شدن او نمی‌شود. در واقع بغل گرفتن کودک هیچ ضرری برای او ندارد. در عوض عزت نفس او را افزایش می‌دهد و نوعی احساس امنیت در او ایجاد می‌کند

سلامت نیوز: بغل گرفتن کودک به سلامت بدن و روح او کمک می‌کند. بغل گرفتن کودک منافاتی با رعایت بهداشت ندارد. بغل گرفتن کودک موجب لوس شدن او نمی‌شود. در واقع بغل گرفتن کودک هیچ ضرری برای او ندارد. در عوض عزت نفس او را افزایش می‌دهد و نوعی احساس امنیت در او ایجاد می‌کند.

آیا امروز فرزندتان را بغل گرفته‌اید؟

منظور ما از بغل گرفتن، یک «بغل گرفتن» واقعی است! نه اینکه او را کمی قلقلک داده باشید یا گونه او را خیلی معمولی بوسیده باشید. منظور از بغل کردن کودک، در آغوش گرفتن اوست به طوری که او صدای قلب شما را برای لحظاتی طولانی بشنود و گرمای وجود شما را حس کند و احساس امنیت و آرامش به او دست دهد. منظور از بغل کردن کودک، همان در آغوش گرفتن سنتی است که ممکن است والدین‌تان در مورد شما اینکار را زیاد انجام داده باشند. بغل گرفتن فرزندتان را به یک عادت روزانه تبدیل کنید. کمی تامل کنید و از خودتان بپرسید که آیا امروز فرزندتان را در آغوش گرفته‌اید؟ اگر او را در آغوش نرفته‌اید، علت آن چیست؟ آیا مانع خاصی وجود داشته است؟ آیا فراموش کرده‌اید یا شاید شما نیز از جمله والدینی هستید که تصور می‌کنند اگر فرزندشان را در آغوش بگیرند، او را لوس خواهند کرد؟ جالب است بدانید که بسیاری از والدین از بغل گرفتن فرزندشان خجالت می‌کشند. در واقع این والدین از اینکه محبت خود را به فرزندشان نشان دهند معذب می‌شوند. اما برخی دیگر نیز معتقدند بغل گرفتن کودک و نشان دادن احساسات به او موجب می‌شود کودک در آینده به فردی بیش از اندازه احساساتی تبدیل شود و نتواند در زندگی خود تصمیمات منطقی و عقلانی اتخاذ کند. این تصور درست نیست. بغل گرفتن کودک مانع فعالیت ذهن و منطق او نمی‌شود، همانطور که منطقی بودن مانع بروز احساسات نیست. مطالعات زیادی صورت گرفته‌اند که نشان می‌دهند بروز احساسات و بغل گرفتن کودک موجب رشد ذهنی، از جمله ضریب هوشی او می‌شود.

فواید بغل گرفتن کودک

بغل گرفتن کودک به سلامت بدن و روح او کمک می‌کند. بغل گرفتن کودک منافاتی با رعایت بهداشت ندارد. بغل گرفتن کودک موجب لوس شدن او نمی‌شود. در واقع بغل گرفتن کودک هیچ ضرری برای او ندارد. در عوض عزت نفس او را افزایش می‌دهد و نوعی احساس امنیت در او ایجاد می‌کند. بغل گرفتن کودک روح او را تحت تاثیر قرار می‌دهد و خشونت او را کاهش می‌دهد. این نکته خصوصاً زمانی معنای بیشتری پیدا می‌کند که کودک در یک جامعه مدرن و امروزی با تمام پیچیدگی‌ها و ناملایمات خاصش زندگی کند. احساس تنهایی، اضطراب، عصبانیت و ناراحتی کودک، زمانی که او در آغوش پدر یا مادرش قرار می‌گیرد کاهش می‌یابد. والدینی که فرزندانشان خود را زیاد در آغوش می‌گیرند موجب نزدیکی رابطه خودشان با فرزندانشان می‌شوند که همین امر در آینده و در امنیت کودک بسیار تاثیر گذار است. کودکی که با والدینش روابط نزدیکی دارد، راحت‌تر آنها را از شرایط و خطرات احتمالی که در اطراف او وجود دارد باخبر می‌کند. این نزدیکی تا پایان عمر، حتی تا بزرگسالی فرزند نیز از بین نخواهد رفت. بغل گرفتن افراد تاثیر زیادی بر روح و روان آنها می‌گذارد. این نکته در رابطه با همه افراد، حتی بزرگسالان نیز صادق است. بغل گرفتن در بهبود روابط بین افراد موثر است. اگر باور ندارید می‌توانید امتحان کنید. از امروز فرزندتان را بیشتر در آغوش بگیرید و محبت خود را به او ابراز کنید. خیلی زود خواهید دید که رابطه او با شما عمیق‌تر خواهد شد. بغل گرفتن افراد بستگی زیادی به فرهنگ مردم جامعه دارد. در برخی جوامع افراد حریم خصوصی مشخص و مقیدی دارند. عموماً مردم در جوامع غربی نسبت به روابط میان افراد چنین رویکردی دارند. اما مردم شرق اینگونه نیستند. بروز احساسات و صمیمیت میان مردم شرقی بسیار شایع و ساده‌تر است. اما در آغوش گرفتن کودکان، خصوصاً فرزندانشان، ربطی به فرهنگ و آداب و رسوم ندارد. والدین باید بدانند که بغل گرفتن فرزندشان نه یک گزینه بلکه نوعی وظیفه است. کودکان برای رشد عاطفی کامل به این حس تعلق نیاز دارند و والدین نباید این حمایت را از آنان دریغ کنند.

تمرین کنید

اگر شما جزء والدینی هستید که فرزندان خود را زیاد بغل می‌گیرند، باید به شما تبریک بگوییم زیرا شما از سایر والدین چندین گام جلوتر هستید. اما اگر شرایط شما چنین نیست و تصمیم گرفته‌اید از امروز واقعا در رویه خود تغییراتی ایجاد کنید، تنها توصیه‌ای که می‌توانیم به شما بکنیم، تمرین کردن است. تغییر رفتار و عادت کار ساده‌ای نیست. برخی افراد ذاتا برون‌گرا هستند و می‌توانند احساسات خود را به سادگی و حتی گاه ناخودآگاه به اطرافیان نشان دهند. اما برخی دیگر درون‌گرا هستند. افراد درون‌گرا نمی‌توانند عواطف خود را به راحتی نشان دهند. این عدم توانایی تا جایی است که ممکن است گاهی به بی‌عاطفه و سنگدل بودن محکوم شوند. اما واقعیت این است که اینگونه افراد به چنین نوع رفتاری عادت کرده‌اند. تغییر عادت نیز مستلزم تمرین بسیار است. پس اگر شما نیز فرد درون‌گرایی هستید، بهتر است از همین امروز شروع کنید و برای بروز احساسات خود، حداقل برای فرزندتان، تمرین کنید. همین امشب، پیش از خواب او را در آغوش بگیرید و به او شب بخیر بگویید. فردا صبح نیز، صبح بخیر را با بغل گرفتن او همراه کنید و در طول روز نیز، به بهانه‌های مختلف، مانند تشکر یا تشویق، او را در آغوش بگیرید. برای در آغوش گرفتن فرزندان، هیچ محدودیتی وجود ندارد!