

چنین کودکانی سازگاری بیشتری دارند

بدون تردید، همه ما نقش اعتماد به نفس را در زندگی خود و دیگران شاهد هستیم و اهمیت آن را در مقاطع مختلف سنی می‌دانیم. اما جالب است بدانید که اکثریت روانشناسان معتقدند، داشتن اعتماد به نفس و مورد توجه قرار گرفتن، برای کودکان و نوجوانان نیز، از جمله موارد بسیار مهمی است که باید به آن توجه کرد.

به گزارش سایت خبری پرسون، طبق تحقیقات، چنین کودکانی سازگاری بیشتری دارند و با هم سن و سالان خود رابطهٔ بهتری برقرار می‌کنند. کودک در مراحل نخستین زندگی خود، قبل از آن‌که معنی کلمات و تشویق و تنبیه را بداند، شروع به شکل‌دهی نگرش‌ها در مورد ارزش خود می‌کند. او به صورت ذاتی، رفتارهای والدین و اطرافیان خود را ثبت می‌کند و در ذهن خود نگه می‌دارد. این نکته اهمیت بالایی دارد که شما به عنوان مادر او برای این پدیده ارزش قائل باشید.

در این نوشته، شما با روش‌هایی آشنا خواهید شد که پایه عزت نفس در کودک شما تشکیل خواهد داد. از یاد نبرید که عزت نفس کودک شما در آیندهٔ زندگی‌اش، از همین دوران کودکی شکل می‌گیرد.

۱- ابا کودک خود، تا جایی که امکان دارد صحبت کنید

در هنگام صحبت نام کودک خود را صدا کنید. به هیچ‌وجه به این نکته توجه نداشته باشید که کودک شما معنای لغات را نمی‌داند! متخصصین رشد کودکان معتقد هستند کودکان مثل جوانان به صدای والدین خود گوش می‌دهند و این امر از یک ماهگی آنها شروع می‌شود. جالب آن‌که کودکان حرکات بدن خود را با ریتم صدای والدین خود و یا افرادی که با آنها صحبت می‌کنند هماهنگ می‌کنند. پس با کودکان به گونه‌ای صحبت کنید که احساس راحتی می‌کنید، اما حالت ملایم و عاطفی را به هیچ‌وجه از صدایتان دریغ نکنید. در حدود شش ماهگی، شما می‌توانید حرف زدن او را با تکرار کلمات خودش بهبود ببخشید، به او لبخند بزنید و او را در آغوش بگیرید تا بفهمد که حرف زدن او را تأیید کرده‌اید.

۲- کودک خود را بسیار نزدیک به خود نگه دارید

کودکتان را به گونه‌ای نگاه دارید که اهمیت ارتباط شما با او را نشان دهد. به او توجه زیادی نشان دهید. در چشمهای او خیره شوید و با او تماس چشمی برقرار کنید، مخصوصاً زمانی که در حال شیر دادن به او هستید.

۳- نسبت به گریه کردن کودکان عکس العمل مناسب و بموقع نشان بدهید

حتی زمانی که اطمینان دارید که فرزندتان راحت است و استراحت نموده و تازه شیر خورده است، اجازه بدهید احساس کند که شما کنار او هستید. در مدت کوتاهی شما می‌توانید به اختلاف صدای گریه‌های مختلف او پی ببرید. این به آن معناست که شما قادر خواهید بود تشخیص بدهید این صدای گریه او به خاطر آن است که دچار تنهایی است و یا صدای گریه آن به این دلیل است که می‌خواهد به آغوش شما بیاید و آرامش پیدا کند. شما به آمدن کنار بالین او، به او احساس اعتماد می‌دهید. نگران نباشید که او ممکن است با این عمل شما بد عادت شود. اغلب روانشناسان بد عادت شدن کودک به خاطر توجه در چند ماهگی او را نادرست می‌دانند و این مسأله را انکار می‌کنند.

۴- شخصیت کودک خود را شناسایی کنید

هرچند روانشناسان رفتارهای اساسی و پایه‌ای نوزادان را به یکدیگر تعمیم می‌دهند، تفاوت‌های زیادی از کودکی به کودک دیگر وجود دارد. شما باید با سرعت کافی عواملی را که موجب سر و صدای کودکان می‌شود و یا محرک‌های محیطی که او را بی‌قرار می‌کند مشخص نمایید. تنها در این صورت است که می‌توانید ارتباطی خوب و ملایم با کودک دل‌بند خود ایجاد کنید و او احساس خواهد کرد که بر دنیا تسلط دارد.

۵- به خاطر انجام کارهای روزانه و تمیزی های او، برخورد مثبت نشان بدهید

به این مسأله توجه ویژه‌ای مبذول دارید. برای نمونه زمانی که لباس او را عوض می‌کنید این کار را به همراه بازی با کودک خود انجام دهید و پا و شکم او را نوازش کنید. زیبایی او را به زبان بیاورید و با او صحبت کنید. زمان حمام کردن او نیز زمان خوبی است که اوقات بسیار خوبی را برای او به وجود بیاورید و با او آب بازی کنید.

۶- به حرکات و علامت های غیرکلامی و بدنی کودک خود توجه کنید

اگر کودک شما سرش را هنگامی که دارید به صورتش نگاه می‌کنید برگردانید، به احتمال زیاد می‌خواهد به شما یادآوری کند که برای زمانی می‌خواهد به استراحت بپردازد. همچنین اگر کودک شما بدنش را هنگامی که او را در آغوش گرفته‌اید، سفت می‌کند باز هم می‌خواهد مسأله‌ای را با شما در میان بگذارد، در این حالت او احتمالا زمانی که بچه به شکل طبیعی آمادگی کافی دارد، یادگیری در بهترین زمان ممکن اتفاق می‌افتد و نقش شما تنها تشویق و تأیید او خواهد بود. می‌خواهد که شما او را زمین بگذارید. از طرفی اگر او می‌خندد و یا بازو و دستانش را زمانی که روبرویش هستید تکان می‌دهد، از شما تقاضای بازی و یا بغل کردن دارد.

۷- محیط زندگی کودکان خود را به صورت زیبا و دلنشین نگه دارید

به کودک خود وسایل بازی ساده و متنوع بدهید و یا لوازم خانگی ساده و بی‌خطر و سبک را در اختیار او بگذارید تا آنها را لمس کند و ببیند.

البته توجه داشته باشید کودکان تا زمانی که آمادگی لازم را از نظر رشد پیدا نکرده است به هیچ‌وجه او را به زور علاقمند به این وسایل نکنید.

زمانی که بچه به شکل طبیعی آمادگی کافی دارد، یادگیری در بهترین زمان ممکن اتفاق می‌افتد و نقش شما تنها تشویق و تأیید او خواهد بود. البته می‌توانید محرک های جدیدی را نیز برای او فراهم نمایید.

۸- از حدود شش ماهگی کودکان خود را به آرامی با افراد آشنا روبرو سازید

این حرکت، اعتماد به نفس را در کودک شما به گونه‌ای تقویت خواهد کرد که در زمان حضور در اجتماع و مقابله با هموعان خود آن را مشاهده خواهید کرد. ممکن است در آغاز و زمانی که با غریبه‌ها آشنا می‌شود کمی اضطراب داشته باشد، اما اگر شما را نیز ببیند، دوباره به اطرافیان خود اعتماد پیدا خواهد کرد. زمانی که کودک از مادرش جدا می‌شود ممکن است کمی هراسان شود. البته توجه داشته باشید که به هیچ‌وجه نخواهید کودک شما به زور اجتماعی شود.

۹- به کودک خود بیاموزید که چگونه از اندام خود استفاده کند و مهارت دستی پیدا کند

کودک خود را در بازیهای ساده و فعالیتهایی که ماهیچه‌هایش را به کار می‌اندازد شرکت دهید. برای نمونه، نگه داشتن بعضی از اسباب بازیهای سبک، ماهیچه‌های دست و بازوهای او را تقویت خواهد کرد. در حدود سه ماهگی کودک شما تمایل دارد بغلتد و شما باید او را یاری کنید.

توجه داشته باشید احساس توانایی حرکت برای کودک، شادمانی زیادی به همراه دارد. به علاوه تشویق کودک در تواناییهایش بسیار مهم است. از پیشرفت کودک خود با نوازش و بوسیدن قدردانی کنید و به او بگویید چقدر از کارهای او خوشحال شده‌اید.

-اسلامت روحی خود را زیر نظر داشته باشید

در ماههای بعد از تولد کودک، ممکن است شرایط احساسی گوناگونی به دلایل مختلف برای شما پیش بیاید و یا تحت قضاوتهای احساسی مشکلی قرار بگیرید.

برای نمونه ممکن است احساس کنید که از نظر روحی و روانی به شدت خسته شده‌اید.

یا اینکه ممکن است نگران نگهداری ایده‌آل فرزند خود باشید. توجه داشته باشید که در این شرایط امواج قوی منفی را به سوی فرزند خود می‌فرستید.

توجه داشته باشید که هیچ کس در آغاز یک پدر، یا یک مادر ایده‌آل و کامل نیست. پس بهتر است تواناییهای خود را به صورت یک فهرست ثبت نمایید و در تقویت آنها و کسب توانایی های بیشتر کوشا باشید.

منبع: یک پزشک