

فواید بوسیدن کودکان توسط والدین

مسئلاً مادران به خاطر عواطف و احساسات زنانه و حضور پررنگ‌تری که نسبت به پدران در خانه دارند، بیشتر ارتباط عاطفی و تماس فیزیکی از طریق بوسیدن فرزندان را به عهده دارند که این امر می‌تواند به کاهش استرس کودک و فرونشاندن هورمون‌هایی که در ایجاد التهاب در بدن نقش دارند، کمک کند.

به گزارش سایت خبری پرسون، در آغوش گرفتن، بوسیدن و ابراز محبت توسط والدین به ویژه مادران می‌تواند به کاهش استرس کودک و فرونشاندن هورمون‌هایی که در ایجاد التهاب در بدن نقش دارند، کمک کند.

بوسیدن یکی از راه‌های مهم در نشان دادن ابراز محبت و علاقه به طرف مقابل است. در این میان بوسیدن کودکان توسط والدین نیز از اهمیت زیادی در آرامش روحی و روانی کودکان دارد.

تا به حال شاید فکر می‌کردیم که بوسیدن فرزند توسط مادر فقط نشان دهنده محبت مادر است و پیوند عاطفی بین کودک و مادر را قویتر می‌کند، اما یافته‌های تحقیقاتی جدید نشان می‌دهد که بوسیدن فرزند و کودک توسط مادر تأثیرات فیزیولوژیکی نیز در بدن کودک ایجاد می‌کند.

فرزندانتان را ببوسید تا کودک آرامش داشته باشد

بررسی‌ها نشان داده مهر و محبت و بوسه‌های مادرانه هورمون‌های استرس کودک را کاهش می‌دهد و مادرهای مهربانی که فرزندان را زیاد می‌بوسند با این کار فواید بهداشتی بسیار زیادی برای فرزند دلبندشان فراهم می‌کنند.

تجربه‌های اولیه دوران کودکی می‌تواند از طریق تأثیر بر احتمال التهاب مزمن در بدن و واکنش سیستم ایمنی که خط مقدم دفاع بدن در برابر بیماری‌هاست، اثر ماندگاری بر سلامت بدن داشته باشد. در آغوش گرفتن، بوسیدن و ابراز محبت توسط والدین به ویژه مادران می‌تواند به کاهش استرس کودک و فرونشاندن هورمون‌هایی که در ایجاد التهاب در بدن نقش دارند، کمک کند.

فواید بوسیدن کودکان توسط والدین

توجه و محبت دیدن از جانب پدر و مادر یکی از نیازهای فرزندان است. فرزندی که در دوران کودکی، نوجوانی و حتی بزرگسالی مورد لطف و توجه والدین خود قرار می‌گیرند، بهتر می‌توانند عواطف و احساسات مثبت خود را با آدم‌های مهم زندگی‌شان یعنی پدر و مادر، همسر و فرزندان خود به اشتراک بگذارند.

زیرا از محبت لبریز شده‌اند و آمادگی دارند با آنچه خود چشیده‌اند، کام اطرافیان‌شان را شیرین کنند و بالعکس کودکانی که کمتر مورد توجه بوده‌اند، از نظر هوش هیجانی و عاطفی و توانایی برقراری ارتباطات سالم و مفید با دیگران ضعف‌های زیادی دارند. راه‌های ابراز علاقه به فرزند متفاوت است.

مهر و محبت و بوسه‌های مادرانه هورمون‌های استرس کودک را کاهش می‌دهد و مادرهای مهربانی که فرزندان را زیاد می‌بوسند با این کار فواید بهداشتی بسیار زیادی برای فرزند دلبندشان فراهم می‌کنند.

تجربه‌های اولیه دوران کودکی می‌تواند از طریق تأثیر بر احتمال التهاب مزمن در بدن و واکنش سیستم ایمنی که خط مقدم دفاع بدن در برابر بیماری‌هاست، اثر ماندگاری بر سلامت بدن داشته باشد. در آغوش گرفتن، بوسیدن و ابراز محبت توسط مادران می‌تواند به کاهش استرس کودک و فرونشاندن هورمون‌هایی که در ایجاد التهاب در بدن نقش دارند، کمک کند.

نوازش و محبت از لحاظ عاطفی روح و روان هر انسانی را می‌تواند به شدت تحت تأثیر خودش قرار دهد. وقتی صحبت از کودکان به میان می‌آید این تأثیر بسیار برجسته‌تر می‌شود؛ چون رشد عاطفی و هوش هیجانی کودک را می‌تواند ارتقا دهد. اما در این مورد نمی‌توان معیار عددی داد که هر کودک نیاز دارد روزانه چند مرتبه بوسیده شود یا در آغوش گرفته شود.

معیارهای مربوط به عواطف و رشد روانی افراد معیارهایی نسبی هستند که در افراد و شرایط مختلف متفاوت هستند و بیشتر مواقع افراط یا کمبود آنها قابل تشخیص است و شما به صورت غریزی می‌توانید آن را بسنجید.

با بوسیدن کودک به او شخصیت دهید

ابراز علاقه به کودک از طریق بوسیدن، لمس کردن و یا در آغوش گرفتنش می‌تواند به کودک کمک کند شخصیتی خاص داشته باشد. این کار نه تنها

باعث بهبود سلامت فیزیکی کودک می‌شود، بلکه روی سلامت روانی او نیز تاثیر می‌گذارد.

بسیاری از کودکانی که خوب پرورش می‌یابند نسبت به نیازهای دیگران حساس هستند، با کودکان دیگر به خوبی برخورد می‌کنند، رابطه‌ای موفق می‌سازند و در مقایسه با کودکانی که مادرانشان اهمیت زیادی به آنها نداده‌اند، موفقیت‌های تحصیلی بیشتری دریافت می‌کنند.

مزایای این اهمیت تا زمانی که کودک بالغ می‌شود نیز ادامه دارد. زمانی که دیگر نوبت آنها برای بزرگ کردن فرزندشان می‌رسد، می‌توانند همدلی که آموختند و توانایی فهمیدن دیگران را به کودکان خود منتقل کنند.

آیا بوسیدن سن مشخصی دارد؟

بوسیدن فرزندان از نظر سنی محدودیت خاصی ندارد؛ بدین معنا که فرزند نوجوان و جوان نیز می‌تواند همانند طفل خردسال، از ابراز محبت و بوسه پدر و مادر خشنود شود، اما راه‌های ابراز علاقه با بزرگ‌تر شدن بچه‌ها و افزایش درک و فهم آنها متفاوت‌تر می‌شود و با توجه به بحثی که درباره زبان عشق مطرح است باید ببینیم آیا فرزند نوجوان و جوان ما همچنان از تماس فیزیکی مثل در آغوش گرفتن و بوسیدن احساس رضایتمندی می‌کند یا اینکه دوست دارد روش‌های جایگزینی مثل تأیید کلامی پدر و مادر یا وقت گذاشتن برای شنیدن حرف‌هایش و … درباره او بیشتر به کار رود.

نوزادان هیچ محدودیتی برای بوسیدن ندارند

در دوره نوزادی، هیچ محدودیتی برای تماس فیزیکی از جمله بوسیدن وجود ندارد. برخلاف تئوری‌های گذشته که تأکید می‌کردند افزایش تماس فیزیکی مادر در این دوران موجب می‌شود کودک وابسته و غیرمستقل بار بیاید، امروزه به اثرات مثبت تماس فیزیکی و بوسیدن نوزاد بیشتر تأکید می‌شود.

کودکان دختر به بوسیدن بیشتر اهمیت می‌دهند

در میان فرزندان، معمولاً دخترها بیشتر به ابراز علاقه از طریق بوسیدن تمایل نشان می‌دهند. هر چند بوسیدن پسر نیز مانعی ندارد، اما پسرها دوست ندارند در جمع همسالان خود این گونه از طرف پدر و مادر مورد توجه قرار بگیرند؛ چراکه به لحاظ اجتماعی نتیجه مثبتی برایشان به همراه ندارد و از طرف گروه همسالان فردی بیش از اندازه وابسته به مادر و خانواده تلقی می‌شود.

راه محبت کردن به پسران

معمولاً در دوره بلوغ پسران، می‌توان تماس فیزیکی همراه با کمی هیجان را جایگزین بوسیدن کرد. مثلاً دستش را هنگام مصافحه بفشارند یا محکم به پشت او بزنند. حتی گاهی اوقات گفتن جمله «چقدر مرد شده‌ای» تأثیر عاطفی بیشتری روی پسرهای نوجوان دارد تا بوسیدنشان.

مسلماً مادران به خاطر عواطف و احساسات زنانه و حضور پررنگ‌تری که نسبت به پدران در خانه دارند، بیشتر ارتباط عاطفی و تماس فیزیکی از طریق بوسیدن فرزندان را به عهده دارند.

دختران به بوس کردن پدر محتاج‌ترند

وقتی پدر به خانه می‌آید، باید با همه اعضای خانواده مصافحه و روبوسی کند. در این میان دخترها به بوسیدن پدر و ارتباط عاطفی قوی با او محتاج‌ترند. هرچه پیوند و رابطه پدر و دختری از طریق تماس فیزیکی مناسب مثل بوسیدن قوی‌تر باشد، احتمال انحراف رفتاری و اخلاقی دختران در سنین نوجوانی به شدت کاهش پیدا می‌کند.

فواید بوسه برای مادر

بوسیدن کودک برای مادر هم فوایدی دارد. هنگام بوسیدن سطح اکسی توسین (ماده شیمیایی آرامبخش بدن) و آندورفین خون (ماده شیمیایی که در بدن حالت سرخوشی ایجاد می‌کند) افزایش پیدا می‌کند. همچنین بوسیدن باعث افزایش دوپامین که به احساس وابستگی و دلبستگی عاطفی کمک می‌کند، می‌شود.

بوسیدن کودک سیستم ایمنی مادر را تقویت می‌کند. هنگام بوسیدن ۳۰ عضله صورت فعال می‌شود و بوسه عضلات صورت را قوی نگه می‌دارد؛ ضمن اینکه با هر بوسه ۲ تا ۶ کالری انرژی سوزانده می‌شود.

منبع: فرارو