

چگونه کودک شاد داشته باشیم؟ ۷ راز برای تربیت کودکان شاد

همه والدین دوست دارند فرزندی شاد و پرانرژی تربیت کنند تا در سنین بزرگسالی در برابر اتفاقات تاب‌آورتر باشند و بتوانند به‌تن‌هایی از پس مشکلات خود برآیند. با این حال گاهی والدین در رسیدن به این هدف با مشکل مواجه می‌شوند.

به گزارش سایت خبری پرسون، ترغیب کردن فرزندان برای تمرین یک سبک زندگی سالم از سنین پایین، سلامتی آنها را برای مدت طولانی تا بزرگسالی تضمین می‌کند.

نکته مهمتر اینکه، حفظ سلامت فرزند صرفاً به معنای عاری بودن او از بیماری‌ها نیست بلکه مجموعه‌ای از فاکتورهای مربوط به سلامت جسمی، اجتماعی و روانی کودک را شامل می‌شود.

متخصصان توصیه‌هایی را در این زمینه ارائه کرده‌اند که در ادامه به نقل از نشریه تخصصی «مدیکال اکسپرس» به برخی از آنها خواهیم پرداخت.

با یکدیگر غذاهای سالم بخورید

دهه‌ها تحقیق نشان می‌دهد که صرف وعده‌های غذایی در کنار اعضای خانواده و همچنین مصرف غذاهای کمتر فرآوری‌شده در این زمینه مفید است.

متخصصان می‌گویند: خوردن وعده‌های غذایی با هم به عنوان یک خانواده می‌تواند احتمال سیگار کشیدن، نوشیدن الکل و مصرف مواد مخدر را در نوجوانان کاهش دهد و همچنین میزان بروز رفتارهای پرخطر را نیز در آنها کاهش دهد.

مراجعه به دندانپزشک را زودتر شروع کنید

به گفته مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری آمریکا، از هر پنج کودک در این کشور در سنین بین ۲ تا ۵ سال، حدود یک نفر حداقل یک حفره در دندان خود دارد و میزان پوسیدگی دندان‌ها با بزرگتر شدن کودکان بیشتر می‌شود. سلامت دهان و دندان ضعیف بر تغذیه، گفتار و توانایی یادگیری کودکان نیز تأثیر می‌گذارد.

متخصصان می‌گویند: خبر خوب این است که پوسیدگی دندان قابل پیشگیری است و شما می‌توانید به عنوان والدین مراجعه منظم به دندانپزشک را برای کودک خود در نظر بگیرید.

به کودکان کمک کنید تا با استرس کنار بیایند

کودکان روزانه با عوامل استرس‌زای زیادی مواجه می‌شوند. در حالی که نمی‌توانید تمام این استرس‌ها را از بین ببرید، می‌توانید به فرزندان کمک کنید مکانیسم‌های مقابله‌ای را بیاموزند.

یک روانپزشک کودک در این باره توصیه کرد که یک استراتژی مفید، ارائه فرصت‌هایی برای ایجاد ارتباطات مثبت است. اجتماع، حمایت خانواده و احساس تعلق - چه از طریق ورزش، مدرسه یا گروه دیگر - به محافظت از سلامت روان جوانان کمک می‌کند.

استفاده از وسایل الکترونیکی را مدیریت کنید

فرزندان شما ممکن است در مورد جدیدترین پلتفرم‌ها، برنامه‌ها و کانال‌های رسانه‌های اجتماعی بیشتر از شما بدانند. پس چگونه می‌توان استفاده از وسایل الکترونیکی آنها را مدیریت کرد؟

به گفته کارشناسان، مهمترین گام، الگوبرداری از رفتار خوب است. به این فکر کنید که می‌خواهید فرزندان از تلفن و رسانه‌های اجتماعی خود چگونه استفاده کنند و خودتان این دستورالعمل‌ها را دنبال کنید.

برای بازی در فضای باز وقت بگذارید

به فرزندان خود فرصت دهید تا در فضای باز کاوش کنند، حتی اگر فضای باز در دسترس شما یک پارک کوچک شهری باشد. اجازه دادن به کودکان برای بازی در طبیعت به آنها این فرصت را می‌دهد که دنیا را به عنوان منبع شگفتی و شبکه زندگی ببینند.

خواب را برای نوجوانان در اولویت قرار دهید

بیشتر نوجوانان به هشت تا ۱۰ ساعت خواب در شبانه روز نیاز دارند اما به مراتب کمتر می خوابند. خوابیدن کافی می تواند سلامت روانی، عملکرد تحصیلی و سلامت جسمانی آنها را تهدید کند.

به فرزندان خود کمک کنید تا هر شب در زمان معینی به رختخواب بروند و هر صبح نیز در ساعت مشخصی بپروند.

با فرزند خود صحبت کنید و به او گوش دهید

گاهی اوقات صحبت کردن با فرزندان در مورد موضوعاتی مانند قلدری همسالان یا مسائل مرتبط با بالغ شدن می تواند یکی از سخت ترین وظایف والدین به نظر برسد.

بهتر است والدین در ابتدا تنها به فرزند خود گوش دهند و سخنان آنها را دنبال کنند و سپس با توجه به گفته‌های آنها مطالب خود را نیز بیان کنند.

همچنین توصیه می‌شود که با توجه به علایق فرزندان با او صحبت کنید.