

۸ باور نادرست در مورد داشتن فرزند شاد و خوشحال

دور نگه داشتن کودک از هر گونه استرس امکانپذیر نیست!



وقتی کودکی پا به این دنیا می‌گذارد با خود شادی به همراه می‌آورد. هر نگاه کودکان قلب پدر و

مادرش را می‌لرزاند و آنها را وامی‌دارد تمام تلاش‌شان را برای شاد و خوشبخت زیستن فرزندشان به کار ببندند اما به راستی شادی و خوشبختی یعنی چه؟ اگر تمام خواسته‌های ریز و درشت فرزندتان را اجابت کنید به معنای واقعی خوشبختی کرده‌اید؟ در این مطلب به باورهای رایج و نادرست در خصوص شادی و خوشحالی کودکان می‌پردازیم.

کودک شاد و خوشحال کودکی است که:

۱. هر چه دلش می‌خواهد را در اختیار دارد
به باور تمام فلاسفه دنیا خوشبختی و حال خوش به این معنی نیست که تمام خواسته‌های هر انسانی برآورده شود. فرقی نمی‌کند چند سال داشته باشید. اگر هر چه دل‌تان می‌خواهد برآورده شود، آسایش خاطر گذرایی در وجودتان احساس می‌کنید که به نظر می‌آید همان احساس خوشبختی باشد اما نمی‌توان آن را خوشبختی واقعی دانست. درست مثل حسن دلچسب تسکین یافتن که با خاراندن قسمتی از بدنتان احساس می‌کنید اما احساس خوشبختی و شادی درونی حس کاملاً متفاوتی است. زمانی که نیازی برآورده می‌شود احساس رضایت خاطری در وجود انسان ایجاد می‌شود که آنی و گذراست و در پی آن نیاز و خواسته دیگری برومی‌کنند او این چرخه همچنان ادامه دارد چون خوشبختی طوری نیست که اینگونه به دست بیاید. ذات بشر اینگونه است؛ یعنی آنچه که ندارد را تمنا می‌کند اما به محض دستیابی به آن دوباره به سمت آنچه ندارد کشیده می‌شود. اگر می‌خواهید فرزند زندی شاد و خوشحال داشته باشید هر چیزی که می‌خواهد را بلافاصله در اختیارش قرار ندهید، بلکه به او یاد دهید تا خواسته‌هایش را اولویت‌بندی کرده و آنچه که در اولویت هست را انتخاب کند. چاره‌جویی برای خواسته‌هایش ایجاد کند و در صورت محروم ماندن از هر خواسته‌ای صبور باشد. به او توضیح دهید که می‌توان به بعضی از خواسته‌ها دست یافت و به بعضی دیگر نه و این یعنی معنای واقعی زندگی! به فرزندتان بگویید این قانون درخصوص پدر و مادرها نیز صادق است و شما نیز به عنوان والدین محدودیت‌هایی برای برآورده کردن نیازها و خواسته‌هایتان دارید. به او بگویید نمی‌شود «هم خدا را خواست و هم خرما را!» یعنی نمی‌توان به هر خواسته‌ای دست یافت. بچه‌ها در برابر این توضیحات شفاف و روشن منطقی دنیا را درمی‌یابند.

۲. هر کاری که دلش بخواهد می‌کند

دو نوع حس خوشحالی وجود دارد؛ یک نوع آن احساس خوشحالی است که از کسب لذتی به دست می‌آید. به عنوان مثال تاب‌بازی کردن، در آغوش کشیده شدن، خوردن آبنبات و خوراکی‌های خوشمزه و تجربه حس‌های دلچسب. نوع دوم خوشحالی ناشی از کسب مهارت‌های جدید یا پیشرفت در فعالیت‌های روزانه است. مثل یاد گرفتن چیدن پازل، کنترل دوچرخه بدون چرخ‌های کمکی، پختن کیک، نوشتن نام و نام خانوادگی و...
لازم است که والدین به فرزندانشان خودکمک کنند تا یادگیرند کسب هر نوع مهارتی لذت‌بخش است و این کار نیاز به تلاش دارد و حتی گاهی دشوار است و باید دوباره همه چیز را از نو شروع کرد اما ارزشش را دارد چون در پایان کار لذتی حاصل می‌شود که بسیار عظیم و رضایت‌بخش است.

۳. همیشه شاد و شنگول است

بدون شک کودک متعادل که حال درونی خوبی دارد، کنار والدین و دوستانش می‌خندد و شاداب است اما فرقی ندارد بزرگسال باشم یا خردسال! نمی‌شود که تمام ۲۴ ساعت شبانه‌روز را شاد بود و خندید. در طول روز همه ما گهگاهی دلگیر، غمگین، ناراحت یا عصبانی و خشمگین می‌شویم ولی میزان زمانی که کودک احساس مثبتی دارد

و راضی و خشنود است باید بیشتر از زمانی باشد که لحظات بدی را سپری می‌کند. در واقع نسبت ایده‌آل حس خوب و مثبت به احساسات منفی ۳ به ۱ است.
احساسات منفی مشخصاً علامت شکست تحصیلی نیست باید پذیرفت هر کودکی احساس غم را تجربه می‌کند و لازم است خودش بتواند تشخیص دهد که غصه‌ها دائمی نیستند و خیلی زود تمام می‌شوند. او باید یاد بگیرد «امنیت روانی» خود را تا همین بزرگ کردن کودک در محیطی بیش از اندازه بهداشتی و به اصطلاح «پاستوریزه» احتمال بروز انواع حساسیت‌ها را بالا می‌برد چون «سیستم ایمنی بیولوژیکی» بدن کودک به درستی تکمیل نشده و به خوبی عمل نمی‌کند. به همین ترتیب نیز اگر والدین بخواهند کودک خود را از هر نوع احساسات منفی محافظت کنند، سیستم ایمنی روانی او نیز نمی‌تواند خود را درست سازمان‌دهی کند، بنابراین کودک شاد داشتن به این معنی نیست که کودک هیچ نوع احساس منفی را تجربه نکند.

۴. همیشه از عشق و محبت بی‌دریغ والدین سیراب است

عشق و محبت نامحدود والدین نسبت به کودک لازم و ضروری است اما برای شاد و خوشحال بودن او کافی نیست. کودک برای اینکه به درستی

اگر والدین بخواهند کودک خود را از هر نوع احساسات منفی محافظت کنند، سیستم ایمنی روانی او نمی‌تواند خود را درست سازمان‌دهی کند بنابراین فرزند شاد داشتن به این معنی نیست که کودک هیچ نوع احساس منفی را تجربه نکند

می‌کند. این شبکه در حافظه، ثبات عاطفی و ایجاد هویت نقش مهم و اساسی بازی می‌کند. متأسفانه امروزه عملکرد «شبکه حالت پیش فرض» کمتر شده است چون دائم تمرکزمان را به تلفن همراه، تلویزیون و همچنین فعالیت‌های اسارت‌وار معطوف می‌کنیم. بهتر است بدانید فراغت مغز باعث افزایش میزان راحتی و آرامش بدن می‌شود، در حالی که مشغله و فعالیت زیاد استرس‌زا بوده و قاتل احساس شادی و خوشحالی محسوب می‌شود. تمام آن‌ها هفته‌های فرزندتان را با فعالیت‌های مختلف پر نکنید. به او اجازه دهید خودش فعالیت‌هایی که واقعا علاقه‌مند است و لذت می‌برد را انتخاب کند و برخی مواقع بین این فعالیت‌ها فاصله بیندازد تا فرزندتان استراحتی بکند، ذهنش آرام بگیرد و در این فواصل خلاقیتش فرصت شکوفا شدن پیدا کند. فرزندتان را به فعالیت‌های «مداوم و مستمر» عادت ندهید چون علاقه‌اش را به این فعالیت‌ها از دست می‌دهد و در بزرگسالی تبدیل به فردی می‌شود که به جای لذت بردن، به مسابقه دادن عادت می‌کند و این مساله دور از خوشبختی واقعی است.

۵. از هر نوع استرسی دور نگه داشته می‌شود

نتایج بررسی‌ها نشان می‌دهد بین کودکان، دور بودن مطلق از هر نوع استرسی به اندازه‌در معرض قرار گرفتن بیش از حد استرس مشکل ایجاد می‌کند. بهتر است بچه‌ها با کلمات ساده و دور از هیجان والدین از اتفاقاتی که در خانواده می‌افتد مطلع شوند و همچنین این را درک کنند که خود والدین نیز با این مسائل دست به گریبان هستند. درس واقعی این است که بچه‌ها بدانند سختی و مشکلات وجود دارد و دست و پنجه نرم کردن با این سختی‌ها ارزشمند است. در عوض نباید کودکان را در معرض اخبار تلویزیون قرار دهید، مگر اینکه خودش خواستار و علاقه‌مند باشد. در این صورت نیز همیشه باید برای پاسخگویی به سوالاتش آماده باشید و به او کمک کنید تا تصاویری که ممکن است آزاردهنده یا تکان‌دهنده باشد را حل‌جایی کند.

۶. هر روز به او می‌گویند «دوست دارم»

این خیلی مهم است که اغلب و به‌طور واضح به فرزندتان بگویید که دوستش دارید اما الزامی نیست که این کار را به‌طور روزانه تکرار کنید. عشق والدین به فرزند باید محسوس و ملموس باشد اما نه در حد خفه‌کننده و تحمیلی.

منبع: parents.fr

مهم‌ترین مساله برای احساس شادی و خوشحالی در وجود هر بچه‌ای این است که احساس کند همانطور که هست پذیرفته می‌شود و آزادی‌های خود را دارد. کودکی که حال خوش را در آرامش می‌یابد، کودکی که برای خودش آواز می‌خواند و جست‌وخیز کتان راه می‌رود، دوست دارد به تنهایی در اتاق خود بازی کند و دنیاهای مختلفی را کشف کند و دوستان ادنی دارد هر آنچه در زندگی به آن نیازمند است را به دارند. هر کودکی نیاز دارد که با افراد دیگری نیز وارد چالش شود، شیوه‌های ارتباطی دیگری را کشف کند، محرومیت‌ها و ناکامی‌ها را تجربه و حتی گاهی رنجی را تحمل کند. درسی که باعث رشد و تعالی کودک می‌شود این است که مسائل و مشکلات زندگی را بپذیرد.

۷. هیج وقت خسته و بی‌حوصله نمی‌شود

بعضی از پدر و مادرها نگران این هستند که فرزندشان دچار بی‌حوصلگی شده، دچار دور تسلسل شود و بی‌کار بماند. از این رو تا می‌توانند برای او برنامه‌ریزی کرده و آنها را به فعالیت‌های متفاوتی وادار می‌کنند اما زمانی که ما به ذهن و اندیشه‌مان اجازه می‌دهیم تا آزادانه پرسه بزنند، زمانی که هیچ کاری انجام نمی‌دهیم، زمانی که به عنوان مثال از پنجره قطار، دشتی را به تماشا می‌نشینیم و... مناطق خاصی از مغزمان که دانشمندان آن را «شبکه حالت پیش فرض» می‌نامند، شروع به فعالیت

احساسات کودک را تایید کنید

اگر به کودک بگویید که او نمی‌میرد و شما هم نمی‌میرید، شاید بتوانید ترس او از مرگ را برای چند دقیقه کوتاه تسکین دهید اما بالاخره زمانی می‌رسد که کودک می‌تواند تفاوت‌ها را ببیند و ساختگی بودن شما را تشخیص دهد. پس اگر همیشه بودن و اجتناب‌ناپذیری مرگ را دائم انکار کنید، کودک در ادامه زندگی‌اش به این نتیجه می‌رسد که شما منبع موثق و قابل اعتمادی برای کسب اطلاعات نیستید. بنابراین بسیار مهم است که احساسات کودک را تایید کنید و به عبارتی به این احساسات اعتبار ببخشید. بخشی از تلاش برای این کار، یعنی خودداری از تقلیل احساسات کودک و بی‌ارزش کردن احساسات او. مثلاً اگر سریع به کودک بگویید: «بسه دیگه! نگران نباش!»، «من هنوز پیر نشدم که بمیرم!»، ... کودک احساس می‌کند که احساساتش اشتباه هستند و باید آنها را سرکوب کند، در حالی که چنین کاری در ادامه فقط اضطراب کودک را افزایش می‌دهد. ■

از منظر زیست‌شناسی درباره بدن صحبت کنید

درحالی‌که شاید بخواهید توضیحات طولانی و مفصلی را درباره معنای زندگی به کودک ارائه دهید، کودکان بیشتر به دانستن این مساله علاقه‌مند هستند که چرا شخص مرده پس از مردن دیگر نمی‌تواند دستش را تکان بدهد. بنابراین بهتر است که خیلی سراسرت و کوتاه به کودک توضیح دهید که بدن چگونه (مثلاً مانند یک ماشین) سرانجام در روند کار کردنش متوقف می‌شود و نهایتاً مغز هم از کار کردن بازمی‌ایستد. ممکن است کودک بپرسد «آیا بعد از مردن می‌شود چیزی را دید؟» یا «چرا پزشک‌ها نمی‌توانند بدن را درست کنند؟»، وقتی با این سوالات سخت مواجه می‌شوید، به‌جای دستپاچه شدن و تلاش برای یافتن پاسخ‌های خاص، همان پاسخ‌های ساده و واضح را انتخاب کنید. مطالعات مختلفی نشان داده‌اند که وقتی کودکان درک بهتری از زیست‌شناسی بدن به‌دست می‌آورند، اضطراب و نگرانی‌شان از مرگ هم تا حدود چشمگیری کاهش می‌یابد. بنابراین بهتر است اطلاعات خودتان را از منظر زیست‌شناسی بیشتر کنید تا بتوانید پاسخ‌های ساده و البته بهتری به کودک بدهید. ■

بازبینی تخصصی: دکتر آرون یاسن، روان‌پزشک کودکان، نوجوانان و بزرگسالان، استاد دانشکده پزشکی فینبرگ در دانشگاه نورث‌وسترن

منبع: Verywell Family

می‌کنند. تا زمانی که کودکان همه این

۵ مورد را درک نکنند، یعنی واقعا مرگ را نمی‌فهمند. در ادامه این

۵ خرده‌موفله را معرفی می‌کنیم:

اجتناب‌ناپذیری: پذیرفتن و تصدیق اینکه همه موجودات زنده سرانجام می‌میرند.

فراگیری: درک این واقعیت که مرگ بدون استثنا برای همه موجودات زنده اتفاق می‌افتد.

برگشت‌ناپذیری: درک این واقعیت که مرگ را هرگز نمی‌توان چاره کرد.

توقف عملکردهای بدن: درک اینکه مرگ در درجه اول با متوقف شدن همیشگی عملکردهای بدن مشخص می‌شود.

رابطه علت و معلولی: درک این واقعیت که مرگ به علت از کارافتادگی کارکردهای بدن اتفاق می‌افتد و نه مثلاً جادو.

هرچه کودکان بیشتر رشد می‌کنند، درک بهتری هم از این خرده‌موفله‌ها به‌دست می‌آورند و معمولاً بین ۷ تا ۱۰ سالگی به درک خوبی از همه این ۵ خرده‌موفله می‌رسند اما تا زمانی که چنین اتفاقی نیفتاده باشد، ترس کودکان خصلت غیرمنطقی دارد. مثلاً کودکانی را می‌بینیم که از والدین می‌پرسند: «اگر مادر بزرگ برای تولدم برگردد و آدرس خانه جدید ما را نداشته باشد، باید چکار کند؟» بنابراین قبل از اینکه تلاش خودتان را به‌منظور قانع کردن کودک درباره معنای مرگ و عادی بودن این اتفاق شروع کنید، باید متوجه شوید که درک کودک از خرده‌موفله‌های ۵گانه مرگ در چه مرحله‌ای قرار دارد و شما چگونه می‌توانید این ۵ضلعی مهم را تکمیل کنید. البته به یاد داشته باشید کودکان زیر سن مدرسه را نمی‌توان درباره همیشگی بودن مرگ قانع کرد چون ذهن‌شان توانایی درک چنین چیزی را ندارد اما اگر کودک از دفن شدن، سرمای زیر زمین و تاریکی آنجا می‌ترسد، می‌توانید به او در درک این نکته کمک کنید که انسان‌ها پس از مرگ درد نمی‌کشند.



کودکان، ترس از مرگ و کروناویروس

نویسنده: امی مورین

روان‌درمانگر، مبدکار اجتماعی و مدرس دانشگاه نورث‌وسترن

وقتی کودک از والدینش سوالات سخت و خاصی می‌پرسد، مثل این سوال که «تو هم قراره بمیری؟!»، پیدا کردن پاسخ مناسب برای کودک واقعا سخت است. والدین براساس گزینه عمده‌تای عبارات آرامش‌بخش را در پاسخ به کودک انتخاب می‌کنند و به او اطمینان می‌دهند که قرار نیست بمیرند! اما واقعیت این است که حتی والدین هم نباید چنین عباراتی را به کودک بگویند. از این گذشته، مرگ اجتناب‌ناپذیری است و همه ما بالاخره روزی خواهیم مُرد. البته منظور ما این نیست که والدین ترس و دلهره کودک نسبت به مرگ را تحریک کنند.

وقتی کودک درباره ترس از مرگ با شما صحبت می‌کند، چه ترس از مرگ خودش یا ترس از مرگ ناگهانی والدین، باید رویکردی را انتخاب کنید که هم صادقانه باشد و هم با سن کودک تناسب داشته باشد. اگر کودک شما خصوصاً در واکنش به همه‌گیری جهانی کووید-۱۹ دچار ترس از مرگ شده است، نحوه پاسخ دادن شما به‌عنوان والدین واقعا تفاوت‌های بزرگی را به‌وجود می‌آورد.

خوشبختانه، پاسخگویی درست و مناسب می‌تواند حس کودک را تغییر دهد و درک او را از چرخه زندگی به مرتبه بهتری برساند.

ترس کودکان را جدی بگیرید

ممکن است کودک دقیقاً زمانی درباره نگرانی‌هایش از مرگ با شما صحبت کند که شما مشغول سرگرمی‌های خودتان هستید یا شدیداً درگیری شغلی دارید اما حتی در چنین شرایطی هم نباید کودک را دست‌به‌سر کنید، بلکه باید کار خودتان را متوقف کنید، روی زمین بنشینید تا قد شما دو نفر با هم‌دیگر برابر شود (این کار به کودک جرأت صحبت کردن می‌بخشد) و بعد گفت‌وگو درباره زندگی و مرگ را با او شروع کنید. شما باید به کودک نشان دهید که واقعا به ترس‌هایش اهمیت می‌دهید. قرار نیست این گفت‌وگو فقط درباره مرگ باشد، بلکه شما می‌توانید این گفت‌وگو را به بحثی جذاب، پویا، مفصل و عمیق تبدیل کنید.

بیشتر مطالعات تحقیقاتی، درک مرگ را به ۵ خرده‌موفله تقسیم