



شادی پایدار در کودکان

چگونه اوقاتی شاد با فرزندانمان داشته باشیم؟!

اشاره

آنچه در این نوشتار مدنظر است، پرداختن به فعالیت‌هایی است که علاوه بر ایجاد شادی موقت، نشاط و شادی پایدار نیز ایجاد می‌کنند که به تقویت حس ارزشمندی، اعتماد به نفس، خوداتکایی و در نهایت عزت نفس در کودکان منجر می‌شود. عزت نفس بهترین و باارزش‌ترین هدیه‌ای است که والدین می‌توانند از طریق خلق و خوی شاد و با نشاط به فرزندان خود بدهند.

کلیدواژه‌ها: شادی پایدار، عزت نفس، نشاط، رسانه‌ها، پرورش مهارت

امروزه افراد به سبب برخورداری از فناوری‌های نوین و گسترش رسانه‌های اجتماعی مبتنی بر اینترنت، به سرعت از اخبار و اتفاقات مختلف در جامعه خود و سایر جوامع، آگاه و مطلع می‌شوند. این موضوع جنبه‌های مثبت فراوانی دارد اما از طرفی، مواجه شدن با اخبار و اطلاعات مختلف، افکار والدین را تحت تأثیر قرار می‌دهد و در مواردی، منجر به تغییراتی در روابط والدین و فرزندان می‌شود. زمانی که والدین تحت تأثیر تغییرات محیطی، شرایط کاری و سایر عوامل استرس‌زا مانند شیوع بیماری‌های واگیردار (مانند کرونا) قرار می‌گیرند، کنترل و اداره کردن شرایط زندگی برای آنان سخت‌تر می‌شود. طبیعتاً در چنین شرایطی، از رفتارهای سنجیده و حساب شده آن‌ها کاسته می‌شود و شیوه‌های رفتاری خشک و انعطاف‌ناپذیر در برخورد با دیگران و فرزندان بروز می‌کند؛ و مسلماً توجه و محبت به کودکان، دوستی و صمیمیت با فرزندان، و برقراری ارتباط مؤثر با آن‌ها تحت تأثیر قرار می‌گیرد و کمرنگ‌تر می‌شود. چنین شرایطی باعث ایجاد استرس و نگرانی و به دنبال آن بروز رفتارهای ناخوشایند و تغییرات خلقی در کودکان می‌گردد.



حال این سؤال مطرح می‌شود که چاره چیست و در چنین شرایطی برای کاهش نگرانی، افزایش آرامش و پایداری شادی خود و فرزندانتان چه کاری باید انجام دهیم.

به‌خوبی می‌دانیم که تجربه‌های احساسی و عاطفی دوران نوزادی و کودکی، در شخصیت و سلامت روانی افراد تأثیر قابل ملاحظه‌ای دارند. لذا هر آنچه ما به‌عنوان والدین در سال‌های اولیه زندگی کودکانمان انجام می‌دهیم، در شخصیت و زندگی کنونی و آینده آن‌ها بسیار مؤثر است. ایجاد محیطی امن و قابل پیش‌بینی به لحاظ احساسی و فیزیکی برای فرزندان، برقراری ارتباط درست و مثبت و متعادل با فرزندان، کاستن از نمایش قدرت و بگومگوهای زبان‌آور، و اظهار عشق و علاقه بی‌قید و شرط به فرزندان، از جمله موارد اصلی و مهم ایجاد لحظات خوش و تأثیرگذار بر آن‌هاست.

به عقیده هارتلی بروئر (۲۰۰۵)، مهم‌ترین و اصلی‌ترین بخش حس شادی عمیق، عزت نفس است. وی اذعان می‌دارد که سه ویژگی عزت نفس، اتکا به نفس و اعتمادبه‌نفس نقطه آغازین برخورداری از سلامت احساسی - عاطفی و توان برقراری روابط شاد و رضایت‌بخش است. اطمینان و قابلیت پیش‌بینی، توانایی و خودکارآمدی، خون‌گرمی و جامعه‌پذیری از عوامل مهم و ضروری برای حس اعتمادبه‌نفس‌اند. توانایی مقابله با مشکلات، حل مسائل، قابلیت تفکر و عملکرد مستقل از جمله عوامل مهم ایجاد حس اتکا به نفس محسوب می‌شوند. مجموع این ویژگی‌ها که به شکل‌گیری حس ارزشمندی و خودانگاره مثبت در فرد منجر می‌شوند، همان عزت نفس را تشکیل می‌دهند. عزت نفس باعث احساس رضایت و خشنودی عمیق و پایدار در فرد می‌شود که به نوعی همان شادی واقعی یا شادی درونی است. همان‌طور که ارسطو نیز اشاره می‌کند، شادی درونی همان احساس رضایت و خشنودی از خود است. لذا، هرچند فعالیت‌هایی از قبیل خرید اسباب‌بازی، خوردن خوراکی‌های خوشمزه و مورد علاقه، دیدن فیلم یا انجام دادن بازی‌های مختلف همگی باعث شادی کودکان می‌شوند و نمی‌توان تأثیر این نوع شادی‌های اکتسابی را انکار کرد، اما قطعاً اثر این نوع شادی‌ها، موقتی و بی‌ثبات است.

پرداختن به امور روزمره و تکراری، فرصتی برای استقلال کودکان

شاید پرداختن به کارهای روزمره برای بزرگسالان عادی، تکراری و غیرمهم جلوه کند اما انجام دادن آن‌ها برای کودکان خردسال به‌طور مستقل یا همراه با بزرگسالان، علاوه بر ایجاد اطمینان نسبت به خود، توانایی پیش‌بینی فعالیت‌های روزمره و کسب استقلال و اتکا به نفس به وجود می‌آورد. کودکان از اینکه بتوانند فعالیت‌های شخصی مانند غذاخوردن، لباس پوشیدن، مسواک زدن و حمام کردن را به‌طور مستقل انجام دهند، لذت می‌برند و احساس رضایت و خشنودی در آن‌ها شکل می‌گیرد.

این امر باید به‌صورت گام به گام و مرحله به مرحله انجام پذیرد. بعد از شکل‌گیری توانایی انجام دادن کارهای شخصی ساده و روزمره در کودکان، می‌توانید مسئولیت برخی از امور داخل خانه مانند مرتب کردن اتاق، تا زدن لباس‌ها، چیدن ظروف در کابینت، چیدن میز غذا، تمیز کردن و گردگیری وسایل، و قرار دادن لباس‌های کثیف در سبد لباس‌شویی را به آن‌ها واگذار کنید. سپس به مرور زمان، فعالیت‌های ساده‌تر روزمره در بیرون از منزل، مانند همراهی در خرید، را با آن‌ها تمرین کنید و در نهایت، برای انجام دادن هر یک از کارهای روزمره به آنان تفویض اختیار نمایید. تفویض اختیار به‌موقع برای انجام امور، سبب احساس استقلال و اعتمادبه‌نفس و در نهایت، لذت و شادی درونی در فرزندان می‌شود. کماینکه والدین نیز احساس رضایت، خرسندی و شادی درونی از عملکرد تربیتی خود را تجربه می‌کنند.

پرورش مهارت‌های مختلف

با توجه به شناختی که از کودکان خود دارید، فهرستی از فعالیت‌هایی را که کودکان در انجام دادن آن‌ها توانایی دارند یا به آن‌ها علاقه‌مندند، تهیه کنید. این فعالیت‌ها را می‌توان از ساده به پیچیده تنظیم کرد تا کودکان با انجام دادن آن‌ها احساس خوب و مثبتی پیدا کنند. فعالیت‌هایی کاملاً مختلف و متفاوت از قبیل کشیدن نقاشی، برش زدن با قیچی، کار با خمیر، و ساخت کاردستی، تا فعالیت‌هایی پیچیده که نیازمند توانایی بیشتر هستند. مهارت‌های عملی نظیر توانایی ساختن چیزهای مختلف یا تعمیر و درست کردن اسباب‌بازی‌های خراب‌شده، مهارت‌های ذهنی و پردازشی نظیر چیدن صحیح قطعات پازل، توانایی حل مسائل ذهنی، مهارت‌های اجتماعی نظیر توانایی بازی با همسالان، برقراری ارتباط صحیح با دیگران، توانایی دوست‌یابی، مهارت‌های جسمانی حرکتی نظیر توانایی در پریدن، دویدن با تعادل، و بازی مهارتی با توپ همگی می‌توانند به شکل‌گیری احساس توانمندی و کفایت و کارایی در کودکان منجر شوند و هم در آن‌ها و هم در والدین خشنودی و شادی درونی ایجاد کنند.

تجربه‌های احساسی و عاطفی دوران نوزادی و کودکی، در شخصیت و سلامت روانی افراد تأثیر قابل ملاحظه‌ای دارند



از طرف دیگر، بازی با وسایل سازمان نیافته که شکل و قاعده بازی با آنها از قبل تعیین نشده است، به کودکان این امکان را می‌دهد که با قوه خلاقیت و ابتکار خود چیزهایی نو خلق کنند. این وسایل متعددند و به شیوه‌های گوناگونی به کار گرفته می‌شوند.

چند نمونه اسباب بازی ساختنی

انواع لگوها، قطعات و آجرهای چوبی و همچنین وسایلی از قبیل تکه تکه پارچه‌های رنگی، فوم‌های مکعبی، وسایل و لوازم پلاستیکی موجود در آشپزخانه، حبوبات و دانه‌ها، گل، خمیر، شن، انواع سنگ‌ها و صدف‌ها و به‌طور خلاصه، هر چیزی که به راحتی بتوان آن را در دسترس کودکان قرار داد، همگی به لحاظ اینکه کاملاً در اختیار کودکان و کودکان در بازی با آنها آزادی عمل دارند، سبب ایجاد مؤثرترین تجارب و لذت‌بخش‌ترین و جذاب‌ترین لحظات برای کودکان می‌شوند.

سخن آخر اینکه جهت ایجاد فرصت‌های شاد و اوقات بانشاط برای کودکان، لازم است به‌عنوان والدین از عملکرد خود در ارتباط با فرزندانمان، درک و شناخت بهتر و بیشتری داشته باشیم. در مواقعی که درگیر مشکلات متعدد، استرس و کمبود وقت هستیم، نقش والدینی خود را فراموش نکنیم و جزء «والدین به اندازه کافی خوب» باشیم. «والدین به اندازه کافی خوب» لزوماً ایده‌آل‌گرا و آرمان‌خواه نیستند، به راحتی به کودکان خود ابراز عشق و علاقه می‌کنند و با رفتارها و عکس‌العمل‌های مثبت، چرخه منفی روابط و شرایط را به چرخه مثبت تغییر می‌دهند؛ در نتیجه حس اعتماد، احترام، علاقه و توجه خود را به کودکان نشان می‌دهند و در نهایت، شادی درونی و پایدار یا همان نشاط را در خود و فرزندان ایجاد می‌کنند.

والدین به اندازه کافی خوب، لزوماً ایده‌آل‌گرا و آرمان‌خواه نیستند، به راحتی به کودکان خود ابراز عشق و علاقه می‌کنند و با رفتارها و عکس‌العمل‌های مثبت، چرخه منفی روابط و شرایط را به چرخه مثبت تغییر می‌دهند

بازی‌های آزاد با وسایل سازمان نیافته

طبق تعریف جان دیویی، «بازی فعالیتی است که کودک در حال انجام دادن از آن لذت می‌برد اما کار چیزی است که پایان آن خوشایند می‌باشد». لذا کودکان در سنین اولیه کودکی به بازی‌هایی علاقه‌مندند که اغلب اختیاری، آزاد و بدون برنامه قبلی هستند. این نوع بازی‌ها بر رشد همه‌جانبه کودکان تأثیر بسزایی دارند. برای تحقق چنین بازی‌های اثربخشی، کافی است شرایط مساعد برای شکل‌گیری و اجرای این بازی‌ها را فراهم کنیم.

چند نمونه بازی ساده، جذاب و اثربخش

بازی با گل‌های فرش، راه رفتن روی خطوط کف‌پوش خانه، نقاشی کشیدن در هوا، حرف زدن با وسایل بازی، ساختن خانه خیالی با وسایل مختلف و تقلید نقش پدر و مادر، صحبت کردن با قاشق یا کنترل تلویزیون که نقش تلفن را ایفا می‌کند، و تقلید حرکات و صدای حیوانات از جمله بازی‌هایی هستند که قدرت تفکر، خلاقیت، افزایش تجربه‌ها و حس اعتمادبه‌نفس را در کودکان تقویت می‌کنند.

منابع

- انگچی، لیلی و عسگری، عزیزه (۱۳۸۵). بازی و تأثیر آن در رشد کودک. تهران: طراحان ایماژ.
- میرزایی، مریم (۱۳۹۳). بازی و اسباب بازی. تهران: جهاد دانشگاهی.
- هارتلی بروئر، الیزابت (۱۳۹۰). روان‌شناسی کودک: چگونه فرزندان شاد داشته باشیم. مترجم: فاطمه محمدنیا. تهران: رشد.