

# روز جهانی (مصادف با ۸ اکتبر) و هفته ملی کودک (مصادف با ۱۵ تا ۲۱ مهر ماه) گرامی باد

## چگونه کودکانی شاد تربیت کنیم؟



بزرگداشت هفته ملی کودک ۱۵ تا ۲۱ مهر ماه امسال با شعار " دنیا با لبخند کودکان زیباست " برگزار می گردد. مهمترین هدف در اجرای هفته ملی کودک جلب توجه همگان به حقوق کودک از منظر دینی و وظایف دستگاه ها و خانواده است.

یکی از بهترین هدایایی که پدر و مادر می توانند به فرزندانشان بدهند، امکان شاد زیستن و شاد بودن آن هاست. برای شاد بودن، به ثروت و دارایی فراوان نیازی نیست، بلکه می توان با ساده ترین و پیش پا افتاده ترین وسایل و امکانات نیز کودکان را شاد کرد. بچه هایی که بتوانند احساسات و عواطف شاد درونشان را بشناسند، می توانند آن را در سراسر زندگی خود حفظ کنند. شادی کودکان موجب تقویت روحیه، انگیزه، عزت نفس و پایداری آن ها می شود. پدر و مادر می توانند با استفاده از این روش های ساده شادی و نشاط را در وجود بچه ها زنده نگه دارند:

### با فرزندان به بازی پردازید

با کودکان خود بازی های کودکانه کنید. هم پای کودک خود بدوید و تحرک داشته باشید. حضور شما، نیروی پایداری را در کودکان افزایش می دهد و دلیلی برای خنده و شادی هردوی شما خواهد شد. بچه ها از این که می توانند بیشتر بپرند و سریع تر بدونند، احساس غرور می کنند و با آزاد کردن انرژی درونشان، احساس شادی و نشاط می کنند.

### با صدای بلند بخندید

لطیفه بگوئید. داستان های طنز و خنده دار و شعرهای شاد بخوانید. به دنبال سرگرمی های شاد کننده باشید. کاری کنید تا صدای خنده فرزندان بلند شود. آن وقت خواهید دید که با خنده او شما هم خواهید خندید. خندیدن شما تأثیر فراوانی بر جسم و جان شما می گذارد و بسیاری از فشارهای روانی کاهش پیدا می کند. اکسیژن بیشتری به بدنتان می رسد و با روحیه بهتری به حل مشکلات می پردازید.

کودکان موفق، کودکان شادند و کودکان شاد، کودکان موفق اند. بکوشید عادت هایی را در فرزندان تقویت کنید که روحیه تحمل و مقاومت را در او بالا ببرد. همه کودکان به زمانی برای تخلیه بار هیجانی، زنگ تفریح و بازی های شادی بخش نیاز دارند. دیدن پرواز پرندگان، حرکت ابرها و دقت در محیط اطرافشان هم می تواند به نوعی تفریح به شمار آید.

## کمک کردن و حمایت کردن را به کودک بیاموزید

از فرزندتان بخواهید اسباب بازی های قدیمی و وسایلی را که مدت هاست به سراغشان نرفته است، به بچه های مستمندی که می شناسد، اهدا کند. کودک در این حال به آرامش روحی و روانی دست می یابد و از صمیم قلب احساس راحتی و شادابی می کند.

## در تشویق فرزندتان خلاق باشید

وقتی فرزندتان در انجام کاری موفق شده و توانسته است به هدفش برسد، با گفتن جمله هایی که شادی شما را از این پیروزی نشان دهد، او را تشویق کنید. البته مراقب باشید که تشویق هایتان اغراق آمیز و بیش از حد لازم نباشد.

## امکان نوآوری را به کودک بدهید

هر کودکی توانایی و استعداد خاصی دارد. چرا نباید این امکان را به او داد که خودی نشان دهد؟ آیا او کتاب خواندن را دوست دارد؟ در این صورت، زمانی که شما آشپزی می کنید یا به باغچه آب می دهید، می توانید به او اجازه دهید برایتان کتاب بخواند. وقتی شور و شوق و اشتیاق فرزندتان را برای کمک و همکاری بپذیرید و نشان دهید که تحت تأثیر محبت های او قرار گرفته اید، موجب شادی و افزایش اعتماد به نفس او خواهید شد.