

6 نصائح لتربية أطفال سعداء وناجحين

بعض الأشخاص يتمنون لو كانوا أكثر نجاحاً وآخرين يعترفون بأنهم ناجحين ويفخرون بذلك. ولكن معظم هؤلاء الأشخاص يتمنون ان يكون أولا دهم ناجحين كثيراً في حياتهم، ويتمنون لو كان هناك شيئاً يمكنهم فعله لتربية أطفالاً ناجحين. هناك الكثير من الأمور يمكن للأهل أن يقوموا بها لتربية أطفال ناجحين لذلك اليكم 6 نصائح مهمة يمكن ان تساعدك في هذا الهدف.

1. كن شخصاً أكثر سعادة

ترتبط المشاكل العاطفية في الآباء بالمشاكل العاطفية في أطفالهم. ليس هذا فقط ، اذ ان الناس غير السعداء هم أيضاً آباء أقل فعالية. وجد علماء النفس أن الآباء والأمهات السعداء يربون أطفال سعداء أيضاً . في إحدى الدراسات ، سئل الأطفال: "إذا تم منحك أمنية واحدة متعلقة بوالديك ، فماذا ستكون؟"

كانت أكثرية الأجوبة تعبر عن رغبة الأطفال في أن يكون آباءهم أقل إجهاداً وتعبدًا.



2. احتفل بالانجازات مع العائلة ، بقدر ما تستطيع.

تحتفل العائلات السعيدة بالأشياء الصغيرة والكبيرة: نهاية أسبوع مزدحم ، درجة جيدة ، أول يوم في المدرسة ، ترقية وظيفية ، عطلات

ومهرجانات. يمكن أن تكون الاحتفالات بسيطة مثل الذهاب إلى الحديقة معًا ، أو بشكل متقن مثل رمي حفلة مفاجئة.

تؤدي الأسر السعيدة إلى أطفال سعداء ، لذا اجعلها نقطة للاحتفال كعائلة في كثير من الأحيان.

3. تحديد أولويات زواجك على أطفالك.

يقول أخصائي العلاجات العائلية ان العائلات الأسعد هي تلك التي تضع العلاقة الزوجية أولوية قبل الأطفال! نعم، هذا صحيح. إن العائلات المتمحورة حول الأطفال تخلق آباء قلقين ومرهقين وأطفال متطلبين ومتعاليين. الأهل اليوم سريعون جدًّا في التضحية بحياتهم وزيجاتهم من أجل أطفالهم. أعظم هدية يمكن أن تعطيتها لأطفالك هي أن يكون لديك زواج مُرضٍ. بعد الطرق للقيام بذلك:

- معانقة الشريك مرتين على الأقل في اليوم
- تحية بعضكما البعض بفرح
- مجاملة بعضكما البعض
- امسك يد شريكك في كثير من الأحيان
- اذهبا بمواعيد غرامية منتظمة
- أنفق ما لا يقل عن 20 دقيقة في التحدث غير المنقطع كل يوم مع شريكك
- عبّرا عن حبكما لبعض كل يوم

4. عندما يتحدث أطفالك معك ، امنحهم انتباهك غير المجزأ.

التواصل بشكل جيد مع أطفالك أمر حيوي إذا كنت تريد أن يكونوا سعداء وناجحين. إحدى الطرق القوية للقيام بذلك هي منحهم انتباهك الكامل كلما تحدثوا إليك. هذا يعني وضع جانباً الصحف والأجهزة الإلكترونية الخاصة بك ، والاستماع حقاً إلى ما يقولونه.

سوف تستجيب اليهم بشكل أكثر تفصيلاً ، مما سيشجع أطفالك على أن يصبحوا أكثر تواصلًا ويعتبر ذلك من أبرز صفات الأشخاص الناجحين.

5. تناولوا وجبات منتظمة معًا كعائلة.

يصبح الأطفال الذين يتناولون وجبات منتظمة مع أسرهم أكثر نجاحًا في كل المناطق تقريبًا. هؤلاء الأطفال لديهم مفردات أكبر ، وثقة أكبر بالنفس ، ويحصلون على درجات أفضل . كما أنهم أقل عرضة للشرب أو التدخين أو المخدرات أو تطوير مشاكل نفسية.

وكل ذلك لأن هذه العائلات غالباً ما تتناول وجبات الطعام معاً !

6. علم أطفالك إدارة عواطفهم.

يظهر بحث أن الأطفال الذين يستطيعون تنظيم عواطفهم يركزون بشكل أفضل ، وهو أمر مهم للنجاح على المدى الطويل. هؤلاء الأطفال يتمتعون بصحة بدنية أفضل.

لمساعدة أطفالك في إدارة مشاعرهم ، يجب عليك:

- إثبات إدارة الذات العاطفية نفسك
- التعاطف مع أطفالك
- اشرح لأطفالك أن كل المشاعر مقبولة ، ولكن ليس كل السلوكيات
- اعترف بتقدم أطفالك

