

## طرق لتربية أطفال أكثر سعادة وصحة 6



إعداد: مصطفى الزعبي

أمضى خبراء جامعة تافتس الأمريكية في مجموعة متنوعة من المجالات، سنوات لتحديد الاستراتيجيات التي تساعد على تمهيد الطريق لتربية أطفال سعداء وأصحاء ومجهزين لخوض الحياة بمفردهم. وفيما يلي طرق لتربية أطفال أكثر سعادة وصحة.

### تناول الطعام مع العائلة -1

تظهر عقود من الأبحاث أن مشاركة الوجبات المنتظمة مع العائلة واستهلاك كميات أقل من الأطعمة المعالجة يؤدي إلى تحسين النتائج للأطفال.

وتناول وجبات الطعام مع العائلة يقلل من احتمالية تدخين المراهقين وشربهم وتعاطي الممنوعات، فضلاً عن تقليل السلوكيات الجسدية المحفوفة بالمخاطر.

## 2-التعامل مع التوتر

يواجه الأطفال الضغوط يومياً، سواء كان ذلك الضغط لتحقيق النجاح، أو القلق الاجتماعي، لذا يمكن مساعدة الأطفال على تعلم آليات التكيف.

وإحدى الاستراتيجيات المفيدة هي توفير الفرص لبناء علاقات إيجابية.

## 3-الحماية من الهواتف الذكية

يجب وضع خطة للأطفال لاستخدام هواتفهم ووسائل التواصل ومتابعتهم بشكل جيد، فعلى سبيل المثال شارك تطبيقاً على هاتف ذكي مع طفلك، انظر إليه وهو يلعب الألعاب وحدد ما إذا كانت لها قيمة، وما إذا كانت متوافقة مع القيم التي ينشأ عليها ويتقبلها المجتمع.

## 4-وقت للعب بالهواء الطلق

يجب منح الأطفال الوقت للاستكشاف في الهواء الطلق، والسماح لهم باللعب في ربوع الطبيعة يمنحهم فرصة لرؤية العالم كمصدر للعجب وشبكة للحياة، وتنمي الاهتمام بالإشراف على الأرض.

## 5-إعطاء الأولوية للنوم

يجب مساعدة الأبناء على الحفاظ على أوقات نوم واستيقاظ ثابتة كل يوم.

وقد يكون المراهقون المتعبون أكثر عرضة للاعتماد على القهوة ومشروبات الطاقة، لكن استخدام الكافيين في فترة ما بعد الظهر يمكن أن يؤخر رغبتهم في النوم، لذا يوصي الباحثون بتجنب الكافيين بعد الساعة الثانية بعد الظهر.

## 6-التحدث والاستماع

في بعض الأحيان، يبدو التحدث مع الطفل حول موضوعات مثل التنمر أحد أصعب مهام الأبوة والأمومة. لكن خبراء تنمية الطفل والتواصل، يقدمون أدوات تساعد على التغلب على هذا التحدي، من خلال التحدث مع الأطفال عن أي شيء مثل نصائح، ونصوص، وقصص.