

3 μυστικά για χαρούμενα παιδιά!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Κάθε γονιός, όταν πρόκειται για το παιδί του, ένα πράγμα έχει στο μυαλό του: Να είναι ευτυχισμένο! Όπως, όμως, τονίζουν οι ειδικοί, για να είναι κάτι τέτοιο εφικτό, θα πρέπει να υπάρχει χαρά γύρω του, στην οικογένειά του, τους συμμαθητές του, αλλά και τους φίλους του. Μόνο μέσα από την καθημερινή συναναστροφή του με γελαστούς ανθρώπους, θα έχει πιο πολλές πιθανότητες να είναι ευδιάθετο και πρόσχαρο. Σύμφωνα με το δρ. Τζέιμς Φόουλερ, καθηγητή

Ιατρικής Γενετικής και Πολιτικών Επιστημών στο Πανεπιστήμιο της Καλιφόρνια στο Σαν Ντιέγκο, υπάρχουν 3 εύκολοι τρόποι για να μεγαλώσετε χαρούμενα παιδιά:

1. Διευρύνετε το κοινωνικό τους δίκτυο

Η ευτυχία είναι σαν τη γρίπη, λέει ο ειδικός. Όσο περισσότερους κεφάλους ανθρώπους συναναστρέφεται, τόσο πιο πιθανό είναι να οικειοποιηθείς την καλή τους διάθεση. Επομένως, για να εξασφαλίσετε όσο το δυνατόν μεγαλύτερη «έκθεση» του παιδιού σας στη... θετική ενέργεια, προσπαθήστε να κανονίζετε συχνά ώρες παιχνιδιού στο σπίτι κάποιου φίλου του ή το δικό σας, και να επισκέπτεστε μαζί του συστηματικά την παιδική χαρά, όταν θα ξέρετε ότι θα είναι μαζεμένα κι άλλα παιδιά που θα παίζουν και θα ξεφαντώνουν.

2. Δώστε έμφαση στη χαρά τους (όχι στα κατορθώματά τους)

Το θεμελιώδες στοιχείο της ανθρώπινης ύπαρξης έχει να κάνει κυρίως με το βίωμα της ευτυχίας, και όχι της επιτυχίας, υποστηρίζει ο δρ. Φόουλερ. Βέβαια, καθώς θα μεγαλώνει το παιδί σας, θα σας ενδιαφέρει περισσότερο να έχει την καλύτερη δυνατή μόρφωση, αλλά μέχρι τότε προσπαθήστε να του εξασφαλίζετε ευχάριστες δραστηριότητες και δημιουργικά παιχνίδια που ενισχύουν την εγκεφαλική του ανάπτυξη. Κι αν είστε στη φάση της αναζήτησης παιδικού σταθμού, προτιμήστε εκείνους που επικεντρώνονται στις κοινωνικές δεξιότητες.

3. Βρείτε το δικό σας παράδεισο!

Αυτό δεν σημαίνει να «φορέσετε» ένα μόνιμο χαμόγελο, ακόμα κι όταν προσπαθείτε απεγνωσμένα να τα βγάλετε πέρα με τους αραδιασμένους λογαριασμούς πάνω στο τραπέζι της κουζίνας! Αυτό που ο ειδικός προτείνει είναι να κάνετε πράγματα που θα ενεργοποιούν το «κουμπί» της ευδιαθεσίας σας, π.χ. ακούστε την αγαπημένη σας μουσική ή πηγαίνετε μια βόλτα για παγωτό με το μικρό σας... δεν υπάρχει τίποτα πιο χαριτωμένο στον κόσμο από ένα αστείο μουτράκι γεμάτο σοκολάτα! Κι αυτές οι μικρές στιγμές είναι που συμπληρώνουν το παζλ της ευτυχίας, πρώτα της δικιάς μας και κατ' επέκταση των παιδιών μας!

Από: Ζαχαρία Πηνελόπη

Πηγή: imommy.gr