

Cum sa crestem un copil sanatos , fericit si implinit

Fericirea copilului reprezinta, pentru majoritatea parintilor, prioritatea numarul unu. Un copil are nevoie de mult mai mult decat hrana, hainute, jucarii si afectivitate pentru a fi cu adevarat fericit. Primii ani din viata sunt cei mai importanti si ei isi vor pune amprenta definitiv pe personalitatea copilului si a adultului de mai tarziu.

Din nefericire, traim intr-un secol al vitezei si ne confruntam cu o permanenta criza de timp. Nu mai avem "luxul" deceniilor trecute de a avea timp liber pentru noi insine si pentru copii, de aceea este foarte important sa valorificam la maxim putinele ore de care dispunem, astfel incat calitatea acestui timp petrecut cu cei mici sa compenseze lipsa cantitatii.

In continuare iti prezint cateva sugestii, care te vor ajuta sa ai un copil fericit, un copil adaptat, altruist si responsabil:

- **Urmareste cu atentie comportamentul copilului tau**, felul in care reactioneaza la mediul inconjurator, cum interactioneaza cu alti copii, cum se raporteaza la situatiile problematice cu care se confrunta. Comportamentul unui copil este un factor predictor al felului in care acesta percepe lumea inconjuratoare, dar totodata si o dezvaluire a vietii sale psihice. Daca observi ca este mai retras decat de obicei, daca are manifestari de furie sau frustrare, incearca sa discuti cu el, pentru a afla ce il framanta.
- **Copilul are nevoie sa se stie iubit si valorizat in familie**. De aceea este foarte important sa il lauzi ori de cate ori face o fapta buna sau se achita cu succes de sarcinile pe care le are de indeplinit. Nu fii zgarcit in manifestarile de afectiune! Nu il vei rasfata daca ii arati si ii spui ca este apreciat si iubit!
- **Un copil sanatos este un copil fericit!** Asigura-te ca cel mic mananca corespunzator varstei sale si stadiului de dezvoltare. Asigura-i cel putin doua gustari alcatuite din fructe si legume, insista ca timpul de odihna sa fie suficient si adaptat nevoilor varstei sale si nu neglija miscarea in aer liber si exercitiile fizice usoare.
- **Acorda-i atentia ta (nedivizata) macar o ora pe zi** (daca timpul nu iti permite mai mult!) departe de telefonul mobil, calculator sau televizor! Discuta cu el si incurajeaza-l sa iti povesteasca cum a decurs ziua, ce l-a nemulțumit, ce l-a intristat sau la bucurat! Oricat de neimportante pot parea problemele lui, nu uita ca pentru cel mic acestea au alte dimensiuni decat pentru adulti. Chiar daca supararea lui este legata de faptul ca un alt copil nu i-a cedat o jucarie la gradinita, iar tie vi se pare un incident minor, vorbeste-i si explica-i de ce uneori in viata trebuie sa cedam si sa intelegem si comportamentul celorlalti! Daca va invata de mic sa discute deschis despre ceea ce il framanta, iar tu vei fi receptiv, cand va creste se va putea deschide mai mult si va sti ca vei fi mereu alaturi de el, fapt care il va face sa devina mai increzator, mai echilibrat!
- **Incearca sa intri in jocul celor mici!** Este o excelenta metoda pentru tine de a te relaxa si a scapa de stres. Ideale sunt jocurile care necesita interpretari de roluri si cele in care cei mici sunt "confruntati" cu anumite probleme si situatii din viata reala. Prin joc se pot dezvolta multe abilitati ale copiilor. "Proteste-te" alaturi de copii si patrunde in lumea lor! Sigur ca nu va fi o drama daca in loc de cina, macar o data pe an, veti manca inghetata si clatite. Vetii deveni astfel prieteni, iar cel mic va stii ca se poate baza pe tine.
- **Incurajeaza-l sa se implice in activitatile zilnice desfasurate in familie**. Va invata astfel de mic sa isi asume anumite responsabilitati, dar si sa se simta util. Sa isi ajute bunica sau parintii va deveni pentru el o obisnuinta, iar in viitor va fi mai empatic fata de nevoile celor din jur. Sfatuieste-l sa dea din jucariile cu care nu se mai joaca sau din hainutele pe care nu le mai poarta altor copii care nu au posibilitati materiale.
- **Lasa-l sa ia singur anumite decizii:** cum sa se imbrace, ce joc sa joace sau ce jucarie va primi de ziua sa. Va invata sa faca alegeri, chiar daca uneori nu sunt cele mai fericite, va sti pe viitor cum trebuie sa procedeze. Copii trebuie invatati de mici si cum sa piarda, cum sa faca fata esecului cu intelegere.
- **Copii invata prin imitatie!** Este recomandat sa il incurajati sa isi exteriorizeze sentimentele, sa planga daca este trist sau frustrat, daca a fost respins de un coleg sau daca jucaria favorita s-a spart. Nu folosi santajul sentimental, caci va invata ca este o "arma" de a obtine ceea ce vrea. Trateaza-l cu respect si ca pe un tanar in devenire. Fii atenti si la manifestarile tale exterioare: un parinte vesnic nemulțumit si posomorat cu siguranta va avea un copil morocanos.

Raluca Marcu

Am 32 de ani, sunt licentiata in Psihologie, in cadrul Universitatii Bucuresti, Facultatea de Psihologie si Stiintele Educatiei. Avem un baietel in varsta de 3 ani, caruia incercam sa ii acordam cat mai multa atentie si sa ne asiguram ca va avea o copilarie fericita, fara a neglija insa si aspectele legate de echilibrul sau, de responsabilizarea lui (evident, adaptat varstei sale!). Am incercat, si cred ca am si reusit, sa crestem un copil sanatos, viguros, curajos si independent. Sunt pasionata de lectura, de plimbarile in aer liber si de puzzle-uri.