

¿CÓMO CRIAR NIÑOS FELICES?

DIEZ PASOS SENCILLOS AL CAMINO DE LA FELICIDAD:

1. Sean felices por sí mismos - La primera etapa para criar niños felices: sean felices por sí mismos. Muchos investigadores encontraron una relación directa entre madres que se sentían deprimidas y los diferentes problemas de comportamiento de sus hijos. El estudio encontró que un padre feliz tiene una mayor posibilidad de criar hijos felices, pero no existe un componente genético para ello. Todos podemos. Entonces salgan una vez a la semana a pasear con amigos o con su pareja, dedíquense un momento y llenen su vida de alegría.

2. Enséñenles a construir relaciones - todos los padres aceptarán que el desarrollo de relaciones es un asunto importante para sus hijos, pero, ¿cuántos de ellos en verdad pasan el tiempo enseñándoles cómo hacerlo? Decir "basta, suficiente pelear" no les proporciona ninguna ayuda para entender por qué necesitan dejar de pelear, o por qué se están peleando.

No es necesario abrir un curso de una semana sobre el tema de relaciones, se puede empezar despertando en los niños el gusto de realizar buenos actos el uno hacia el otro, y explicar por qué la amabilidad es importante. Estos actos no sólo ayudarán a los niños a ser mejores personas, sino también a ser más felices. Está comprobado científicamente que un acto positivo sin compensación en forma de una conversación telefónica de 15 minutos, genera una mejoría significativa en la confianza en sí mismo, en su autoestima, en su estado de ánimo y en su rendimiento general.

3. Vean el esfuerzo, no la perfección - especialmente para el maestro que presiona demasiado y la "madre tigresa", ¡relájense! Estudios descubrieron que el exceso de logros en los niños, los perjudica. Un estudio de los niños cuyos padres les inculcaron logros, encontró que sufrieron más de depresión, ansiedad y consumieron drogas más que otros niños.

Elogien el esfuerzo y no los logros. Otro estudio que examinó la inteligencia de los niños y sus logros, demostró que los niños que recibieron elogios por sus logros eligieron siempre un rompecabezas fácil, para no perder su posición de "inteligentes". Más del 90% de los niños que fueron elogiados por su intento y esfuerzo eligieron un rompecabezas más difícil. Cuando nosotros elogiamos niños por su esfuerzo y arduo trabajo, quieren continuar y esforzarse y no piensan si la realización de la tarea los hace ver inteligentes o no.

4. Eduquen al optimismo - Para evitar la ira y la depresión que están relacionadas a la adolescencia, eduquen a los niños a ver el lado positivo. Un estudio realizado a niños de 10 años descubrió que aquellos niños que fueron educados a ver el mundo positivamente sufrieron 50% menos de tendencia a la depresión cuando llegaron a la edad de la adolescencia. El optimismo y la felicidad van juntos de la mano, los optimistas triunfan más en la escuela, en el trabajo y en el deporte, viven más tiempo y sus matrimonios son más felices.

5. Enseñen inteligencia emocional - La inteligencia emocional no es un talento innato. Prohibido esperar de los niños que entiendan "de manera natural" sus sentimientos o de los demás. Cuando los niños se enojan, hay que identificarse con ellos, hacerles entender qué emociones tienen, explicarles que es permitido sentirse así, pero no comportarse de la manera que ellos se comportan.

6. Hábitos felices - acostumbrarse a ser feliz es muy fácil, inculquen a sus hijos hábitos positivos para integrar la felicidad a sus vidas. Traten de conducirse así:

- Alejen irritaciones, tentaciones y distracciones.
- Fijen metas una por una, y no traten de fijar muchas al mismo tiempo. Únicamente después de crear un hábito, pasen al otro hábito.
- No esperen la perfección o una consecuencia inmediata, los hábitos toman tiempo. Continúen reforzándolos positivamente.

7. Disciplina: La disciplina en los niños es más importante para su éxito que la inteligencia. De hecho, es más importante que cualquier cosa. Es probable que los niños que pudieron vencer mejor las tentaciones sean más felices. La disciplina permite el conocimiento y hacer mejor frente a la frustración y el estrés. La disciplina conduce a una responsabilidad y a un éxito que inicia desde los estudios en la escuela hasta los modales.

8. Tiempos de juego - El tiempo de juego ayuda a los niños a mejorar su atención y su conciencia, aprenden a divertirse desde ese momento y aprovechan el presente. En las dos últimas décadas, los niños perdieron ocho horas a la semana de juego espontáneo, en la casa o fuera de ella. No les quiten a los niños y no elijan la televisión o la computadora como una fácil opción para ocuparse, el tiempo de juego es esencial para su desarrollo. Adicionalmente a esto, el juego según estudios, mejora las habilidades cognitivas.

9. Hagan más feliz el medio ambiente - Estamos muy influenciados por nuestro medio ambiente. Nuestros esfuerzos se anulan muchas veces, por el medio ambiente. Tenemos que empezar a crear un medio ambiente mejor para nuestros niños. Controlar las situaciones a las cuáles están expuestos y hacer crecer la felicidad a su alrededor. Estudios demostraron una estrecha relación entre no ver la televisión y la felicidad; sociólogos demuestran que personas más felices ven menos televisión que personas que no son felices. Sus niños pueden ocuparse en otras actividades para convertirse en mejores personas, y cuando ven la televisión, ellos sencillamente no las hacen, y la alegría momentánea puede ocasionarles que en el futuro, sean menos felices.

10. Cenar juntos - La ciencia confirma lo que la abuela sabe desde años - las cenas familiares son importantes para el niño. Las investigaciones demuestran que niños que cenaban con los familiares regularmente, estaban emocionalmente más estables que otros y con menos riesgo de consumir drogas o alcohol o desarrollar trastornos alimenticios.

Con mis mejores deseos,

Hani Weizman
Directora General

איך לגדל ילדים מאושרים?

10 שלבים פשוטים בדרך אל האושר:

1. היו מאושרים בעצמכם: השלב הראשון בגידול ילדים מאושרים: היו מאושרים בעצמכם. מחקרים רבים מצאו קשר ישיר בין אמהות שחשו מדוכאות לבין בעיות התנהגות שונות בקרב ילדיהם. המחקר מצא כי להורה מאושר יש סיכוי גבוה יותר לגדל ילדים מאושרים, אך לא נמצא מרכיב גנטי הגורם לכך - משמע, כל אחד יכול, או צאו פעם בשבוע לבלות עם חברים או עם בן/ת הזוג, הקדישו זמן לעצמכם ומלאו את החיים שלכם בשמחה.

2. למדו אותם לבנות מערכות יחסים: כל הורה יסכים שפיתוח מערכות יחסים זה דבר חשוב לילדי, אך כמה מהם באמת מבנים זמן ללמוד אותם אך לעשות זאת! להגיד "די, מספיק לריב" כששני ילדים לא מסתדרים לא מסייע להם להבין מדוע הם צריכים להפסיק לריב, או מדוע בכלל הם רבים.

לא צריך לפתוח קורס של שבוע במערכות יחסים, אפשר להתחיל בלעודד את הילדים לעשות מעשים טובים אחד כלפי השני, ולהסביר מדוע אדיבות היא דבר חשוב. מעשים אלו לא רק יהפכו את הילדים שלכם לאנשים טובים יותר, אלא גם למאושרים יותר, וזה מוכח מדעית - מחקר שבחן חולי טרשת נפוצה גילה שאלו שביצעו מעשה חיובי ללא תמורה בדמות שיחת טלפון בת 15 דקות, גילו שיפור ניכר בביטחון העצמי, ההערכה העצמית, הדיכאון והתפקוד הכללי.

3. צפו למאמץ, לא לשלמות: במיוחד לאב שדוחף יותר מדי ול"אמא הנמרה" - הרגעו. מחקרים מצאו כי הישגיות יתר בקרב ילדים פוגעת בהם. מחקר בקרב ילדים שהוריהם הנחילו להם הישגיות יתר, מצא כי הם סבלו מדיכאון, חרדה ושימוש בסמים ברמות גבוהות הרבה יותר מאשר ילדים אחרים.

שבחו מאמצים ולא הישגים - מחקר אחר שבחן אינטליגנציה של ילדים והישגיות מצא כי ילדים שקיבלו מחמאות על הישגיהם בחרו תמיד בחידה קלה, כדי לא לאבד את מעמדם כ"חכמים". יותר מ-90% מהילדים שזכו לשבחים על הניסיון והמאמץ בחרו בחידה קשה יותר. כשאנחנו משבחים ילדים על מאמץ ועבודה קשה, הם רוצים להמשיך ולהתאמץ, ולא חושבים על: האם ביצוע המשימה יגרום להם להיראות חכמים או לא.

4. חנכו לאופטימיות: כדי להימנע מהזעף והדיכאון הקשורים לגיל ההתבגרות, חנכו ילדים להסתכל על הצד החיובי. מחקר שנערך בקרב ילדים בני 10, מצא כי אלו שחונכו להסתכל על העולם במסקפיים חיוביים סבלו כ-50% פחות מנטייה לדיכאון כשהגיעו לגיל ההתבגרות. אופטימיות ואושר הולכים יד ביד. אופטימיסטים מצליחים יותר בבית-הספר, בעבודה ובספורט, הם חיים זמן רב יותר ונמצאים בנישואים מאושרים יותר.

5. למדו אינטליגנציה רגשית: אינטליגנציה רגשית היא לא כשרון מולד, אסור לצפות מילדים שיבינו "באופן טבעי" את הרגשות שלהם או של האחר. כשילדים כועסים או זועמים, עליכם להזדהות איתם, לגרום להם להבין מה הרגש שהם מתמודדים איתו, להסביר להם שמותר להם להרגיש כך, אבל לא להתנהג באופן בו הם מתנהגים.

6. הרגלים שמחים: להתרגל להיות שמח זה די קל, הקנו לילדיכם הרגלים חיוביים כדי להכניס אושר לחייהם. נסו לנהוג כך:

- הרחיקו גירויים, פיתויים והסתחות דעת.
- הציבו מטרה אחת בכל פעם, ואל תנסו להקנות כמה הרגלים בבת אחת, אלא רק כאשר הצלחתם ליצור הרגל, עברו להרגל הבא.
- אל תצפו לשלמות או לתוצאה מיידית, הרגלים לוקחים זמן. המשיכו לתת חיזוקים חיוביים.

7. משמעת עצמית: משמעת עצמית בקרב ילדים חשובה יותר להצלחתם מאשר אינטליגנציה. למעשה, היא חשובה יותר מכל דבר. לילדים שמצליחים להתגבר על פיתויים בצורה טובה יותר יש סיכוי רב יותר להיות מאושרים. משמעת עצמית מובילה לאחריות חברתית ולהצלחה, החל מהלימודים בבית-הספר ועד לנימוסי השולחן.

8. זמני המשחק: זמן משחק עוזר לילדים לשפר את תשומת הלב והמודעות שלהם, הם לומדים ליהנות מהרגע ולנצל את ההווה. בשני העשורים האחרונים, ילדים איבדו שמונה שעות בשבוע של משחק ספונטני, בבית או בחוץ. אל תוותרו לילדים ואל תבחרו בטלוויזיה או במחשב כאופציה קלה יותר להעסקתם, זמן המשחק חיוני להתפתחות שלהם. בנוסף, המשחק נמצא במחקרים כמשפר את היכולות הקוגניטיביות.

9. הפכו את הסביבה למאושרת: אנו חווים מאוד מושפעים מהסביבה שלנו. המאמצים שלנו מתבטלים פעמים רבות בגלל הסביבה. עלינו להתחיל ליצור סביבה טובה יותר לילדים שלנו, לשלוט בדברים אליהם הם נחשפים ולהגדיל את האושר בסביבתם. מחקרים מצאו קשר חזק בין אי צפייה בטלוויזיה לבין שמחה; סוציולוגים מראים שאנשים מאושרים יותר צופים בפחות טלוויזיה מאנשים שאינם מאושרים. הילדים שלכם יכולים לעסוק במגוון פעילויות כדי להפוך לאנשים טובים יותר, וכשהם צופים בטלוויזיה, הם פשוט לא עושים אותן, והשמחה הרגעית יכולה לגרום להם להיות פחות מאושרים בעתיד.

10. אכלו ארוחת ערב יחד: המדע מאשר את מה ששבתא יודעת כבר שנים - ארוחות ערב משפחתיות חשובות לילד. מחקרים מצאו שילדים שאכלו ארוחות ערב משפחתיות על בסיס קבוע הם יציבים רגשית יותר מאחרים. ובעלי סיכון קטן יותר לצרוך סמים או אלכוהול באופן קבוע, או לפתח הפרעות אכילה.