توصیه هایی برای سلامت معنوی کودک

1 .برای کودک نام نیک بگذارید و او را محترمانه صدا بزنید .خواهر، برادر و مخصوصاً همسر خود را با احترام صدا بزنید تا فرزندتان احترام گذاشتن در صدا زدن را بیاموزد.

2 .احترام به کودک را از سال های اول زندگی او شروع کنید .محبت به کودک باعث عزت نفس او می شود .کودکی که دوست داشته شود می آموزد که خود را دوست بدارد.

3 .زمان تغذیه کودک فرصتی مناسب برای ایجاد امنیت و شکل دهی دلبستگی ایمن در کودک است.

4.هنگام نیاز کودک، بی درنگ، با ثبات و مناسب به نیاز او پاسخگو باشید.

5.رابطه گرم و خوبی با همسرتان داشته باشید، کودک شما کاملا صداها را می شنود و می شناسد، موقعیت ها را می بیند و امنیت را احساس می کند.

6 .هنگام بر طرف کردن نیازهای کودک و در آغوش گرفتن او مراقب باشید که آرام و خوش خلق باشد، این مسئله در ایجاد دلبستگی و اعتماد در کودک موثر است.

7 .وقتی کودک نسبت به غریبه ها وا کنش نشان می دهد و بی تابی می کند او را در آغوش خود نگه دارید، به فرد دیگر نسپارید .ا گر کودک با محیط سازگار شد و دیگر اضطراب نشان نداد کودک را به دیگری وا گذار کنید، در غیر این صورت تا آخر نزد خود نگه دارید.

8 .یکی از مواقع مضطرب شدن کودک زمان به خواب رفتن است، لالایی خواندن یک ابزار مناسب برای فرآیند به خواب رفتن کودک است .محتوا و معنی لالایی ها ضمن کمک به امنیت و آرامش کودک در هنگام به خواب رفتن، به انتقال فضای معنوی به آن ها کمک می کند.

9 .به خودتان احترام بگذارید تا آمادگی احترام گذاشتن به فرزندتان را داشته باشید .بخشی از وقت خود را به تفریح اختصاص دهید و از انرژی به دست آمده از آن وقتی که برای تفریح گذاشته اید برای انجام سایر کارهای روزمره خود کمک بگیرید.

10 . به حس مالکیت او احترام بگذارید.

11 . به استقلال کودکتان احترام بگذارید .اجازه دهید کارهای خودش را انجام دهد و تا از شما کمک نخواسته کارش را انجام ندهید، وقتی کمک خواست به اندازه ای که نمی تواند و کمک می خواهد کمکش کنید و بگذارید بقیه کارش را خودش انجام دهد.

12 . به کودک مسئولیت بدهید که در بعضی کارهای خانه که در توانش است به شما کمک کند .وقتی کار خوبی انجام می دهد او را تشویق و تحسین کنید.

13 . قبل از نه گفتن و منع کودک چند لحظه فکر کنید تا مطمئن شوید که می خواهید نه بگویید و اینکه آیا این منع کار درستی است و بعد از منع ا گر کودک اصرار کرد حواسش را پرت کنید یا چیزی جایگزین بدهید و در هیچ صورتی تسلیم خواسته اش نشوید.

14 . خودتان الگوی انضباطی خوبی باشید .کودکتان با مشاهده شما و الگوگیری از رفتارهای تان بهتر به نظم و انضباط می رسد.

15 . التزام والدین به باورها، احساسات، رفتارهای دینی و رعایت اخلاق یکی دیگر از شرط هایی است که برای تربیت معنوی کودک مهم است .کودک مدت ها قبل از اینکه بتواند سخن بگوید یا مفاهیم راکامل درک کند، ارزش های والدینش را دریافت می کند.

16 . جلوی چشمان فرزندتان رفتارهای دینی انجام دهید مانند نماز خواندن، دعا خواندن و ...ا گر کودکتان از شما تقلید کرد، او را تشویق و تحسین کنید.

17 .سپاسگزاری از نعمت یکی از مواردی است که کودک باید بیاموزد .سپاسگزاری و تشکر از رفتارهایی که والدین در قبال کودک انجام می دهند لازم است .تشکر در ابتدا به وسیله رفتارهای والدین درقبال هم و اعضای خانواده شکل گیرد و سپس به تدریج به صورت کلامی به کودک گوشزد شود تا در کودک نهادینه شود و شکرگزار خداوند باشد.

18 . هرگز نسبت به علاقه و کنجکاوی کودکتان در باره خدا بی تفاوت نباشید .برای پاسخ به سوالات کودک در باره خدا، فکر کنید، مطالعه کنید و زمان مناسبی را برای پاسخ دهی به آن ها انتخاب کنید تاکودکتان بتواند ایمان، امید و مفهومی متعالی را به درستی دریافت کند.