



# الضحك مفيد

## للأطفال

رغم أن متطلبات الطفل قد تكون مرهقة ومنعبة بالنسبة للأم والأب ولكن في اللحظة التي يسمعان فيها ضحكة طفلها تجلجل، سيشعران بأن كل التعب والإرهاق شخر.

### ما هي فوائد الضحك؟

إن الضحك يحسن من الحالة النفسية للإنسان، ولقد أثبتت الدراسات أن الضحك يخفض ضغط الدم ويقلل من الضغط العصبي، كما يزيد من قدرة الجسم على محاربة العدوى والمرض، عندما نضحك، تفرز أجسامنا مواد طبيعية مسكنة للألم تسمى (اندورفينز) فتتحسن حالتنا النفسية.

غالباً ما لاحظتم من قبل أن حالتكم النفسية قد أصبحت أفضل بعد ضحكة عميقة من القلب، المشكلة الوحيدة هي أن روح الدعابة دائماً ما تشاركنا عندما نكون في أشد الاحتياج إليها، وذلك عندما تشتد بنا الظروف، لا شك أن تربية الطفل شيء مجهد للأعصاب، فاليك، مواعيد الطعام، النوم المتقطع، الغص، وتفسيّر الحفاظات كلها أشياء يمكن أن تجعلك مجهداً ومنغصاً، الحيلة هنا هي أن تجدي الجوانب المضحكة للحياة

اليومية، وإن تستخدم الضحك لتقللي من حدة الرافض العصبية، بمجرد أن تتذوقي شعور المرح والسعادة لضحك طفلك، ستعتادين عليه، وسوف تتشوقين لسماع المزيد من ضحكه.

### لماذا يعد الضحك شيئاً مهماً بالنسبة للأطفال؟

غالباً ما يكون للضحك نفس التأثير الإيجابي النفسي والجسماني على الأطفال مثليهم مثل الكبار، أيضاً قبل أن يستطيع الطفل الكلام والتعبير عن مشاعره، تعتبر حائته المراجعية هي المؤشر الوحيد لدى راحته أو سعادته، إن الطفل الذي يتمتع بضحكات جميلة إنما يوضح لأبيه أنه في حالة جيدة، وبالتالي يشير إلى أن الأيون يقومون بمهمتهما على أفضل وجه.

### كيف تضحكين طفلك؟

إن التجربة هي الطريقة المثلى لاكتشاف ما يضحك طفلك، لكن هناك بعض الطرق الكلاسيكية التي تصالح

لمعظم الأطفال، يصف الكاتب جاك مور في كتاب طريقة لإضحاك لطفلك ( طرماً مختلفة ومضمونة قد تم اختيارها لإضحاك الأطفال وهنا نقدم لك خمساً من هذه الطرق لتجربها:

● فقاقع الصابون: اشترى علبه فقاقع صابون من أي محل لألعاب الأطفال واستخدمها لتنفخ الفقاقع لطفلك! سيستمع طفلك كثيراً برؤية الفقاقع وهي تكبر وتظهر في الهواء ثم تنفجر.

● الأب الذي يشخر: يمكن تلاب أو أي فرد من العائلة أن يرقد على الأرض ويتظاهر بالنوم، ثم يشخر شخيراً عالياً مباتقاً فيه، وعندما يلمس الطفل الأب، يقوم الأب من نوعه بطريقة فجائية.

● المرايا: يعشق الأطفال النظر في اثراء، احملي طفلك بمواجهة مرآة وقوسى له: (شوف، هذا بيسي هنا) ثم قومي بعمل حركة مضحكة، على سبيل المثال بوجهك، أو ضعي قبعة مقاس رأس طفلك

على رأسه وضعي أخرى مقاسك على رأسك، ثم بدلي القبعين، ثم بدليهما مرة أخرى.

● الزحف للخلف: على سرير كبير، اجعلي طفلك يزحف بضع خطوات بعيداً عنك، ثم قومي بجذب قدميه بلطف محاولة إرجاعه لنقطة البداية، وسيحاول طفلك الاستمرار في التحرك بعيداً عنك، وسيزداد ضحكة كلما حاولت جذبه إليك مرة أخرى.

● القبلة الكبيرة: بللي شفطيك ثم انفخي بلطف على جك طفلك على سبيل المثال على صدره، بطنه، أو ذراعيه فالصوت والإحساس بالفرغفة سيضحكاته كثيراً، الضحك مفيد لصحة أطفالنا الجسمانية والعاطفية، فلا تحرمي طفلك من هذه النعمة الغالية، فيها استمتعوا واضحكا سوياً..