

دبیاچه

سال‌ها بود در پی مجالی بودم تا بتوانم مسائل و مشکلات تربیتی و روان‌شناختی کودکان و نوجوانان را به گونه‌ای علمی و با خمیرمایه‌ی دینی ارائه کنم تا این که خدای بزرگ توفیق عنایت فرمود و در فروردین ۱۳۸۲ بحثی را در قالب پرسش و پاسخ تربیت کودک و نوجوان در شبکه‌ی رادیویی معارف، صدای فضیلت آغاز کردم.

برای پرهیز از تکرار بی‌مورد پاسخ‌ها، هر جا نیاز بوده، به ذکر آدرس پرسش اکتفا شده است، تا بر حجم کتاب افزوده نشود. مثلاً با آدرس (ر.ک: پرسش ۱۹) به جواب پرسش شماره ۱۹ مراجعه کنید.

برخود لازم می‌دانم از آقایان دکتر شاملی، حجت الاسلام و المسلمین حق جو، دکتر ساجدی، دکتر زارعان، دکتر مولودی (روان‌پزشک) و پزشک متعهد آقای انصاری که از راهنمایی‌های ایشان بهره‌برده‌ام و نیز مرکز نشر مؤسسه‌ی فرهنگی - هنری خادم‌الرضا (علیه‌السلام) که زحمت چاپ و نشر این اثر را به عهده گرفته است، سپاسگزاری کنم. امیدوارم خدای بزرگ بر توفیقاتشان بیفزاید. ان شاءالله

امیدواریم این گام کوچک مورد رضایت حضرت حق و امام عصر (عَجَلُ اللَّهِ تَعَالَى فَرَجُهُ الشَّرِيفُ) قرار گیرد و بتواند در رفع مشکلات و اختلالات رفتاری و عادات عصبی کودکان و نوجوانان عزیز مؤثر افتد.

(الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالْعَاقِبَةُ لِلْمُتَّقِينَ - حسین دهنوی - تابستان ۱۳۸۳ و ۸۴ و ۸۷)

۱- چگونه توالت رفتن را به کودکان آموزش دهیم؟

بهترین فصل برای آموزش توالت رفتن، بهار و تابستان است؛ زیرا در این فصل‌ها، لباس کودک، کمتر است و شست و شو راحت‌تر انجام می‌شود. افزون بر این، لگن را می‌توان در فضای باز قرار داد. مناسب‌ترین سن، ۱۸ تا ۲۴ ماهگی است و پیش از این سن مطلوب نخواهد بود.

زمان آموزش از ۲ هفته تا ۲ ماه طول می‌کشد و به ندرت ممکن است تا ۶ ماه هم ادامه یابد.

توجه داشته باشید که پسران، دیرتر از دختران، این مطلب را می‌آموزند.

این آموزش نباید با موقعیت‌های استرس‌آور، یعنی فشارهای روحی کودک (از شیر گرفتن، جدا کردن برای خواب، تعویض خانه، تولد یا قبل از تولد نوزاد جدید، ترس و...) همزمان باشد که در این صورت، مقاومت روانی خواهد داشت و آموزش به سامان نمی‌رسد.

پند نکته‌ی اساسی

۱. آمادگی جسمانی کودک: باید عضلات مثانه‌ی کودک سفت باشد. نشانه‌ی ضعیف بودن عضلات، کم بودن فاصله‌ی ادرار در پوشک است. در صورت ضعف عضلات، آموزش را تا ۵ ماه به تأخیر بیندازید و اگر مشکل، تا ۴ سالگی حل نشد، به پزشک مراجعه کنید.

۲. بردباری والدین: بردباری والدین، به ویژه مادر، در این مسأله ضرورت دارد. اگر خودتان در موقعیت استرس (فشار روحی) هستید، اقدام نکنید. شتاب در آموزش توالت رفتن، سبب فشار روحی کودک می‌شود؛ فشار روحی اضطراب می‌آورد؛ اضطراب سبب تکرر ادرار می‌شود و آموزش به تأخیر خواهد افتاد.

۳. عدم استفاده از زور و اهرم فشار: در این مسأله، به هیچ وجه از زور و اهرم فشار استفاده نکنید.

پلگونی آموزش

همراه با کودک خود، لگنی را بخرید و در گوشه‌ی حمام یا توالت قرار دهید تا زمانی که بپرسد: این چیست؟ به او بگویید که لگن را برای چه کاری تهیه کرده‌اید و بر روی آن، برچسب‌هایی از شکل حیوانات بزنید و نامش را نیز بر روی لگن بنویسید و بگویید: این لگن از آن تو است.

خوب است ابتدا با لباس، روی لگن بنشیند و بعد به مدت یک هفته، روی شورت پارچه‌ای، شورت گریه را ببندید و پس از یک هفته، او را رها کنید. بهترین شلوار برای این موقعیت، شلوار گشاد و راحت، و کشدار است.

ابتدا از آموزش عمل دفع آغاز کنید؛ زیرا فرصت کافی برای اعلام دارد. زمان دفع، به طور معمول، ۲ یا ۳ بار در روز، بعد از غذا یا پس از خواب است.

وقتی اعلام می‌کند، با چهره‌ای آرام و شاد و بدون شتاب به سوییچ بروید تا احساس نکند برای شما دردسر ایجاد کرده است؛ زیرا ممکن است برای پرهیز از ایجاد دردسر، عمل دفع را اعلام نکند.

پس از اعلام، او را به آرامی روی لگن بنشانید و برایش قصه یا شعر بخوانید و یا برایش نقاشی کنید. می‌توانید خرس پشمالو یا عروسکش را در اختیارش بگذارید تا سرگرم شود. توجه داشته باشید که لگن، سرد و سفت نباشد و بدن کودک به پلاستیک، حساسیت نداشته باشد. در این صورت می‌توانید از پمادهای ضد حساسیت استفاده کنید.

اگر تا ۵ دقیقه بعد، عمل دفع را انجام نداد، اجازه دهید برخیزد و ساعتی بعد، آن را تکرار کنید. اگر چند لحظه پس از برخاستن از روی لگن، عمل دفع را انجام داد، عصبانی نشوید و آن را به حساب لجبازی او نگذارید. احتمال دارد یبوست، سبب تأخیر در دفع شده یا این عمل برای جلب توجه باشد. در این صورت فقط اظهار تأسف کنید.

برای آموزش ادرار، همین عمل را حدود ۸ تا ۱۰ بار تکرار کنید. اگر تا حداکثر ۲ ماه موفق نشد و مقاومت کرد، معلوم می‌شود وارد جنگ قدرت با مادر شده است؛ بنابراین، برای مدت ۴ تا ۶ هفته او را رها سازید و پس از این مدت، دوباره آغاز کنید.

۲ - فرزند ۴ ساله‌ی من، زمینه‌ی یادگیری آموزش‌های رسمی و سنگین را دارد. آیا این آموزش‌ها برایش

ضرر ندارد.

آموزش رسمی، از ۷ سالگی آغاز می‌شود؛ بنابراین، آموزش‌های رسمی و به ویژه سنگین، در سال‌های پیش دبستانی مطلوب نیست و ممکن است شادابی کودک را از بین ببرد و این مسأله، مشکلاتی را در دوره‌ی نوجوانی و بزرگسالی برایش فراهم سازد.

اگر آموزش‌های سنگین، به دین و مذهب ارتباط یابد، و کودک برای آموزش مسائل دینی تحت فشار قرار گیرد، ممکن است در آینده، دچار نوعی دین‌گریزی و بی‌ رغبتی به انجام فرایض دینی شود؛ پس جدا توصیه می‌کنم از این گونه آموزش‌های سنگین پرهیزید.

آموزش‌های غیر رسمی و سبک در دوران پیش دبستانی مطلوب است؛ به ویژه اگر در قالب بازی، شعر، سرود، نقاشی، معما، بازی با کلمات، جدول‌سازی، نمایشنامه، فیلم، قصه، خاطره و... القا شود.

در آموزش‌های غیر رسمی پیش از ۷ سالگی نیز باید به اقتضای سن توجه کرد و تا زمانی که کودک، آمادگی نیافته است، از آموزش خودداری شود.

اگر شما بخواهید از پله بالا رفتن را به کودک ۱ ساله‌ی خود بیاموزید، حدود ۳ ماه طول می‌کشد؛ تا همین آموزش برای کودک ۲ ساله، یک روزه انجام خواهد شد.

۳- پسر ۸ ساله‌ام در دوست‌یابی ضعیف است و وقتی دوستی می‌یابد، به راحتی او را از دست می‌دهد.

به عقاید کودک خود در انتخاب دوست، احترام بگذارید. او را هرگز به دوستی با کودک دیگر وا ندارید. به او القا نکنید که در دوست‌یابی ناتوان است و به او نقش بی‌عرضه ندهید.

برای ایجاد زمینه‌ی دوست‌یابی از راه کارهای ذیل بهره ببرید:

۱. ارتباط خود را با نزدیکان بیشتر کنید تا فرصت بیشتری برای انتخاب دوستان متناسب با روحیاتش به دست آورد.
 ۲. همه یا برخی از هم کلاسی‌هایش را به مناسبت‌هایی به منزل خود دعوت کنید.
 ۳. او را به شرکت در برنامه‌های جنبی مدرسه و فعالیت‌های گروهی چون روزنامه‌ی دیواری، اجرای مراسم، تئاتر و... و حضور در اردوها تشویق کنید.
 ۴. ثبت نام کودک در کلاس‌های ورزشی، هنری و... می‌تواند زمینه‌ساز دوست‌یابی او شود؛ البته به سلامت محیط این گونه کلاس‌ها توجه داشته باشید.
 ۵. دعوت از یکی از همسالان نزدیکان برای گذراندن تعطیلات آخر هفته در منزل شما یا در یک مسافرت کوتاه مدت، ممکن است کودک شما را به او علاقه‌مند کند و با او دوست شود.
- در صورت ناسازگاری با دوست، حساسیت نشان ندهید. این روحیه‌ی کودکان بین ۴ تا ۸ ساله است که با دوست خود ارتباط یک طرفه برقرار، و به راحتی قهر می‌کنند. این کودکان، امروز دوستان گرمابه و گلستان، و فردا دشمنان خونی‌اند. آنان به تأثیر رفتارشان بر دوست چندان اهمیت نمی‌دهند و دوستی را رابطه‌ای دامن‌دار نمی‌بینند.

برای ایجاد سازگاری، بکوشید خودتان الگوی خوبی باشید و با دوستانتان بی‌دلیل قطع رابطه نکنید. خوردنی بیشتری را در اختیار فرزندتان بگذارید تا با دوست خود به صورت مشترک استفاده کند.

با بیانی نرم و در موقعیت‌های عاطفی (رک؛ پرسش ۱۹) برخورد خوب با دوست را به او بیاموزید، و ارزش دوست خوب را برایش تبیین کنید تا بداند که انسان بدون دوست، غریب است.

امام علی علیه السلام می‌فرماید: الغریب من لم یکن له حبیب. ^۱ غریب، کسی است که دوستی ندارد. در صورت استمرار دوستی کودکان، از تشویق و تحسین او غافل نشوید.

📌 - آیا ارتباط کودک چهار و نیم ساله با همسالان لازم است و اگر همسالان مطلوب در دسترس نباشند، چه باید کرد؟

بله، این ارتباط لازم است و سبب رشد عاطفی، روحیه‌ی اجتماعی و کسب «خودانگاره» ^۲ کودک می‌شود.

در صورت نبودن همسالان یا عدم صلاحیت آنان؛ ارتباط فامیلی با نزدیکان همتا، ایفای نقش همسالان به وسیله‌ی پدر و مادر، بازی کودک با اسباب بازی‌ها (عروسک‌ها، خرس‌های پشمالو و...) در نقش همسالان، و ذکر قصه‌هایی با محتوای روابط همسالان می‌تواند تا حدودی جای رابطه با همسالان را پر کند.

در حالت ضرورت ارتباط کودک با همسالان نامطلوب (عدم امکانات یا وابستگی فرزند به آنان)، برای این مسأله حساسیت فراوانی نشان ندهید؛ زیرا با حساسیت شما، وابستگی‌اش بیشتر خواهد شد: انسان حریص علی‌ما منع. ^۳ انسان بر آن چه منع می‌شود، حریص‌تر است. می‌توانید برای تأثیرپذیری کمتر فرزند خود، زمان ارتباط آنان را کمتر کنید یا منزل خود را محل گردهمایی کودکان قرار دهید تا بتوانید بر رفتار آنان به طور مستقیم نظارت داشته باشید و در صورت لزوم (برای مثال، سخن زشتی از همسالان) با برخوردی سنجیده دخالت کنید.

برای کاهش تأثیر منفی همسالان، باید فضایی سالم را در خانه فراهم سازید؛ به این گونه که رابطه‌ی عاطفی خود را با کودک قوی‌تر کنید؛ اعتماد به نفس او را افزایش دهید، و ارزش‌ها و ضد ارزش‌ها را برایش تبیین کنید.

مطلوب، ایجاد پشتوانه‌ی فرهنگی و تقویت روحیه‌ی دینی است تا فرزند شما در محیط‌های خارج از خانه (مهد کودک، آمادگی، مدرسه و...) سالم بماند و تحت تأثیر بدآموزی‌های دیگران قرار نگیرد.

۱ - نهج البلاغه، نامه‌ی ۳۱، ش ۳۴

۲ - Self Image، خودانگاره، برداشتی است که انسان از خود دارد و درصد بالایی از این خودانگاره را از دیگران می‌گیرد.

۳ - تفسیر شریف لاهیجی، ج ۱، ص ۲۹۲.

۵- دختر ۳ ساله‌ای دارم که وسایل همسالان را می‌گیرد. با این مشکل چگونه برخورد کنم؟

این گونه رفتارها برای کودک ۳ ساله طبیعی است و در کودکان زیر ۴ سال فراوان دیده می‌شود؛ البته درجه‌ی آن متفاوت است. کودکان، در این سنین گمان می‌کنند مالک همه‌ی اشیا هستند. نگران نباشید و بکوشید تنش‌ها را کم کنید؛ زیرا طرف مقابل فرزند شما هم کودکی است که به طور طبیعی، رفتاری مشابه از خود نشان می‌دهد. سعی کنید جلو نهادینه شدن این رفتار را بگیرید.

در تشریح این رفتار، عللی می‌تواند مؤثر باشد:

۱. آموزش از بزرگ‌ترها و همسالان: گاهی بزرگسالان (والدین، خواهر و برادر) و همسالان بر سر اموال می‌جنگند و این رفتار، به کودک منتقل می‌شود. بکوشید محیط را اصلاح کنید.
۲. آموزش عملی از دیگران: گاهی همسالان یا برادر و خواهر، اشیایی را به زور از او می‌گیرند و به طور عملی، این رفتار را به کودک می‌آموزند. جلو رفتار آن‌ها را بگیرید.
۳. نیاز: برای فرزندتان لوازم و اسباب‌بازی‌های مورد نیازش را در حد متعارف تهیه کنید.

چند توصیه

- ا. پرهیز از زور: وقتی اسباب‌بازی دیگران را می‌گیرد: سعی نکنید به زور از او پس بگیرید؛ زیرا سبب قشقرق بیشتر کودک و آسیب احتمالی به شیء می‌شود.
- ب. آموزش مالکیت: به کودک خود بیاموزید که مالک همه چیز نیست و هر اسباب‌بازی یا وسیله‌ای، از آن شخص خاصی است.
- ج. استفاده از روش پرت کردن حواس: از این روش برای سنین زیر ۲ سال و تا حدودی سن کودک شما می‌توان استفاده کرد. سعی کنید به ویژه در مهمانی‌ها، شیء دلخواه او را همراه داشته باشید و هرگاه خواست اسباب‌بازی‌های کودکان دیگر را بگیرید، اسباب‌بازی دلخواهش را به او نشان دهید؛ به احتمال فراوان، حواسش پرت خواهد شد. اگر چنین اتفاقی نیفتاد، اسباب‌بازی دلخواهش را به همان کودکی که می‌خواهد اسباب‌بازی‌اش را بگیرد، ارائه کنید؛ به طور قطع به چنین معامله‌ای راضی نخواهد شد و وسیله‌ی کودک دیگر را رها خواهد کرد.

۶- آیا کودکان هم به استرس و فشارهای روحی دچار می‌شوند یا فقط به بزرگسالان اختصاص دارد؟

در وجود انسان، حالت‌های متفاوتی وجود دارد. گاهی دچار دلهره، دلشوره، و نگرانی می‌شود؛ گاهی مضطرب و پریشان حال است، و زمانی دچار استرس و فشارهای شدید روحی می‌شود.

مورد اول (دلهره، دلشوره، نگرانی) و مورد دوم (اضطراب و پریشان حالی) بین کودک و بزرگسال مشترکند؛ اما مورد سوم (استرس و فشارهای شدید روحی)، بیشتر به بزرگسالان اختصاص دارد.

امروزه به جای تعبیر استرس (Stress) فرنگی، از واژه‌ی «تنیدگی» استفاده می‌شود که در مقایسه با گذشته، بسیار فراگیر شده است. نویسندگان این مقوله، قرن ۱۷ را عصر روشن‌بینی، قرن ۱۸ را عصر منطق، قرن ۱۹ را عصر پیشرفت، و قرن ۲۰ را عصر استرس یا فشار نام نهاده‌اند. حدود ۸۰ درصد بیماری‌ها به ویژه زخم معده، تنگی نفس، سردرد مزمن، فشار خون و اختلال‌های قلبی - عروقی، با فشارهای روحی آغاز می‌شوند.

امروزه، میزان مصرف آرام‌بخش‌ها در جهان، بسیار بالا است؛ برای مثال، در آمریکا، هر سال، حدود ۵ بیلیون آرام بخش و ۱۶۰ هزار تن آسپرین مصرف می‌شود، و مردم فرانسه در سال، ۲۵ میلیون جعبه داروی ضد افسردگی و حدود ۷۵ میلیون جعبه داروی ضد فشار روحی استفاده می‌کنند.^۴

۷ - نشانه‌های اضطراب کودکان و نوجوانان چیست؟

اضطراب با توجه به شدت و ضعف عوامل آن، نشانه‌های متفاوتی دارد.

در مرحله‌ی ابتدایی؛ تکان دادن دست و پا، بالا کشیدن شلوار، گزیدن و لیسیدن لب، و بازی با اشیایی چون خودکار، موی سر، دکمه‌ی پیراهن و.... این نشانه‌ها، گویای اضطراب عمومی است که در همگان وجود دارد و چندان نگران کننده نیست. کودک یا نوجوان، مشغول انجام تکالیف است و چون برنامه‌ی مورد علاقه‌اش در تلویزیون آغاز شده، اضطراب دارد و دائم دست یا پایش را تکان می‌دهد.

در مرحله‌ی شدیدتر؛ اختلالات رفتاری یا عادات عصبی (مانند ناخن جویدن، کندن پوست لب یا مو، کشیدن پوست یا مو، کندن زخم بدن، فشار دادن دندان‌ها)، فرو ریختن دل، پرخاشگری، و تیک^۵، یعنی پرش عصبی (مانند چشمک زدن، بالا انداختن ابرو، غنچه کردن دهان) دست و پای سرد، بی‌خوابی، کابوس، تکرر ادرار و....

این نشانه‌ها گویای عامل جدی‌تر اضطراب هستند و باید بدان‌ها توجه شود.

مهم‌ترین علل اضطراب در این مرحله، فشارهای روحی - روانی ناشی از اختلافات و درگیری پدر و مادر، فرزند جدید و... است.

در مرحله‌ی بسیار شدید (حمله‌ی وحشتزدگی)؛ پریدن رنگ صورت، عرق کردن دست‌ها و بدن، افزایش سرعت تنفس، تهوع و سرگیجه، تپش شدید قلب، ریختن ادرار و....

این نشانه‌ها که گویای سیستم عصبی سمپاتیک (فرآیندی طبیعی در بدن انسان) است، نشان از عاملی بسیار شدید، چون ترسی ناگهانی، صحنه‌ای دلهره‌آور یا کابوس دارد که باید زمینه‌های آن‌ها از بین برود.^۶

نشانه‌های اضطراب برای نوجوانان و بزرگسالان، افزون بر موارد پیش گفته، عبارتند از:

۴ - تروور جی. یاول، فشار روانی، اضطراب و راه‌های مقابله با آن، ص ۲۱.

۵ - Tic: حرکتی غیر ارادی، سریع، عود کننده و کلیشه‌ای است که به طور معمول در صورت، دست و پاها رخ می‌دهد و منشأ عصبی دارد.

۶ - سیستم عصبی سمپاتیک، اعضای داخلی را به وسیله‌ی اعصاب نخاعی به مغز مرتبط، و هنگام بروز استرس، آن‌ها را برای عمل آماده می‌کند و سبب انقباض عمومی ماهیچه‌ها، گشاد شدن مردمک چشم، کاهش ترشح بزاق، گشاد شدن راه‌های هوایی ریه، باز شدن روزه‌های عرق در پوست و افزایش تعریق، تنگ شدن و سفت شدن روده‌ها و شل شدن مثانه می‌شود (ورایفر، استرس و روش‌های مقابله، ص ۵۷ و ۵۸).

تمایل به کارهای سبک، عدم تمرکز، انزواجویی، یبوست و درد دل، کاهش هورمون جنسی، مشکلات خواب، افزایش گرایش‌های وسواسی (بررسی قفل‌ها، چراغ، شیر آب و...)، نوشیدن مشروبات الکلی، سیگار کشیدن، کم خوری، بی‌اهمیتی به وضع ظاهر، رانندگی وحشیانه، ناتوانی در تصمیم‌گیری، اختلال در حافظه، افزایش افکار خود انتقادگرانه‌ی منفی، اختلال در ترشح هورمون‌ها و...؛ برای مثال، سبب افزایش تیروکسین و در نتیجه، کاهش وزن، افزایش ضربان قلب، عصبانیت و بی‌خوابی می‌شود. باعث افزایش کورتیزون و در نتیجه، کاهش توانایی فرد در برابر عفونت‌ها و سایر بیماری‌ها خواهد بود. اضطراب، سبب افزایش کلسترول می‌شود که عامل مهمی در حمله‌های قلبی است.

۸- چه لزومی دارد اضطراب شدید کودکان از بین برود؟

اگر اضطراب شدید کودکان از بین برود و به حد مطلوب برسد،^۷ میزان خودباوری آنان بیشتر خواهد شد و کودکانی که خودباوری و اعتماد به نفس افزون‌تری دارند، استعدادهایشان شکوفا خواهد شد و اگر استعدادهای شکوفا شود، به طور قطع بیشتر رشد می‌کنند و برای جامعه مفیدتر خواهند بود.

۹- برای پیشگیری از اضطراب شدید و نامطلوب کودکان چه کنیم؟

۱. آگاهی دادن: یکی از علل مهم اضطراب شدید کودکان، عدم آگاهی از ماهیت اضطراب است. اگر در سنی قرار دارد که می‌تواند «سیستم عصبی سمپاتیک» (رک؛ پرسش ۷) را درک کند، او را از آن آگاه کنید.

۲. تقویت روحیه‌ی دینی: به طور معمول، کودکانی که دارای اعتقادات دینی و مذهبی قوی‌تری هستند، اضطراب کمتری دارند. استرس‌ها و فشارهای روحی در جوامع دینی، بسیار کمتر از جوامع غیر دینی است. این نتیجه‌ای است که امیل دورکیم (Emil Durkheim) در کتاب خودکشی بدان دست یافته است.

باید به کودک، یاد خدا را بیاموزیم (الا بذكر الله تطمئن القلوب)^۸ و برای او تبیین کنیم که یاد خدا، دل را آرام می‌کند. یونگ (Unge)، روان‌شناس شهیر غربی معتقد است که اعتقاد به مذهب، جلو نگرانی‌ها را می‌گیرد. دلهره، زهر، و پادزهر آن، اعتقاد به خدا است.

۳. ارتباط گسترده‌ی فAMILI: ارتباط گسترده‌ی فAMILI، سبب ایجاد امنیت روحی - روانی می‌شود؛ زیرا کودک احساس می‌کند در تنگنای زندگی، نزدیکانش به او کمک خواهند کرد و پشتیبان او خواهند بود. به طور معمول کسانی که با نزدیکان خود ارتباط بیشتری

۷- اضطراب در حد پایین، مطلوب است و سبب رشد کودک می‌شود. پدری به فرزند خود می‌گوید: این ده مهره را از فاصله‌ی پنج متری داخل جعبه بینداز، کسی بر کار تو نظارت نمی‌کند و به اندازه‌ی کافی هم فرصت داری. طبیعی است که در چنین حالتی، کودک، هیچ گونه اضطرابی نخواهد داشت؛ اما مهره‌ها را هم با دقت داخل جعبه نمی‌اندازد؛ زیرا انگیزه‌ای ندارد. پدر دیگری می‌گوید: این مهره‌ها را داخل جعبه بینداز و اگر موفق نشوی، به ازای هر مهره، یکی از بهترین وسایلت (دوچرخه، رایانه، و...) را از تو خواهم گرفت. در این حالت، دنیایی اضطراب وجود او را فرا می‌گیرد و به پرتاب مهره‌ها موفق نخواهد شد. پدر سوم می‌گوید: این مهره‌ها را داخل جعبه بینداز و اگر موفق شوی، در برابر هر مهره، یکی از وسایلی را که دوست داری برایت می‌خرم. در این حالت، اضطراب اندکی وجود او را فرا می‌گیرد؛ اما مانع کامیابی او هم نخواهد شد. این اضطراب اندک در او انگیزه ایجاد می‌کند و همان اضطراب مطلوب است.

دارند، شاداب‌ترند. تنهایی و غربت، نشاط انسان را از بین می‌برد؛ پس بی‌علت نیست که امامان معصوم علیهم‌السلام به مسأله‌ی «صله‌ی رحم» توجه بسیاری داشته‌اند.

یکی از مهم‌ترین عوامل کمرنگ شدن روابط خویشاوندی، تشریفات و تکلف‌هایی است که گریبان مردم را گرفته که با کاستن از آن‌ها می‌توان روابط را بیشتر کرد. ارتباط خویشاوندی لازم نیست دراز مدت باشد؛ بلکه نفس ارتباط، گرچه کوتاه مدت، مهم است.

در روایات آمده است: صلوا ارحامکم ولو بالتسلیم.^۹ با نزدیکان خود ارتباط برقرار کنید؛ اگر چه با سلام باشد.

نکته‌ی مهم در ایجاد ارتباط با نزدیکان، بدآموزی‌هایی است که پدید می‌آید؛ پس توصیه می‌کنم با نزدیکانی ارتباط داشته باشید که در دیانت آنان و سلامت روحی و معنوی فرزندان‌شان تردیدی ندارید.

۴. تقویت جسم: به طور معمول، کودکانی که بدنی قوی و سالم دارند، در برابر عوامل اضطراب مقاوم‌ترند.

❁ - آیا ممکن است خود کودک باعث اضطراب خویش بشود؟

گاهی دیگران (اولیای خانه، مدرسه، رسانه‌ها و...) سبب اضطراب کودک می‌شوند و گاهی عامل اضطراب، خود کودک است.

۱. بی‌برنامگی: در روز جمعه یا یک روز تعطیل، کودک از صبح بازی کرده؛ تلویزیون دیده و به دیگر فعالیت‌های جنبی پرداخته و اکنون که روز به پایان رسیده است، تکالیف مدرسه مانده؛ برای امتحان روز بعد مطالعه نکرده؛

به نظافت شخصی (استحمام، ناخن گرفتن، کوتاه کردن مو و...) نرسیده و وظایفی را که در منزل به عهده دارد (خرید نان، سبزی و...) انجام نداده است؛ بدین سبب دچار اضطراب می‌شود؛ زیرا باید در خانه و مدرسه پاسخگو باشد.

برای پیشگیری از چنین حالتی، والدین باید در فرصت‌های مناسب، با بیانی نرم و حساب شده، برنامه‌های او را به وی گوشزد کنند و اگر کودک با این موقعیت مواجه شد، در انجام کارهای عقب مانده به او کمک کنند تا این اضطراب از بین برود.

پیشنهاد می‌شود با کمک خود کودک، تمام کارهایی را که باید انجام شود، براساس اولویت فهرست کنید و کارهایی را که اگر آن روز انجام نشوند، اشکال چندانی ایجاد نمی‌کنند، در پایان فهرست قرار دهید و از فرزند خود بخواهید، از ساده‌ترین کارها آغاز کند. طبیعی است که با انجام یک کار، روحیه می‌گیرد؛ سردرگمی‌اش کمتر می‌شود و با انجام هر کار، از اضطراب او کاسته خواهد شد.

۲. مسؤولیت‌پذیری: گاهی کودک با پذیرفتن مسؤولیت، زمینه‌ی اضطراب خود را فراهم می‌سازد. نگرانی او بدین جهت است که نمی‌داند موفق خواهد شد یا نه. در چنین حالتی، اولیای خانه و مدرسه می‌توانند با برخورد سنجیده، در تخفیف اضطراب او مؤثر باشند؛ بدین گونه که برایش تبیین کنند مسؤولیتش تمرینی است و انتظار توفیق کامل او را ندارند.

والدین می‌توانند با نقل خاطره‌های دوران کودکی خود و عدم کامیابی در مسؤولیت‌ها یا توفیق تدریجی آنان، در کاهش اضطراب کودک مؤثر باشند. گفتن جمله‌هایی از قبیل این که «مطمئن هستم در کارت موفق خواهی شد»، اضطراب‌آور است.

۱۱ - برای از بین بردن اضطراب کودکان، بهتر است به روان‌شناس مراجعه کنیم یا روان‌پزشک؟

روان‌شناس با روان‌کاوی، و روان‌پزشک با دارو، اضطراب را درمان می‌کنند.

با توجه به آثار منفی داروهای شیمیایی، توصیه می‌کنم ابتدا به روان‌شناس مراجعه کنید و اگر روان‌شناس تشخیص دهد برای درمان اضطراب، به روان‌پزشک نیاز است، بیمار را به او ارجاع خواهد داد.

روان‌شناس، افزون بر روان‌کاوی، از روش‌های درمان طبیعی در برابر درمان شیمیایی برای از بین بردن اضطراب استفاده می‌کنند؛ از جمله «آروماتراپی» (Aromatherapy) که استفاده از روغن‌های مخصوص و ماساژ روی پوست است. «هیپنوتراپی» (Hypnotherapy)، تمرکز روی یک تصویر ذهنی تسکین بخش است. «رفلکسولوژی» (Reflexology) که از نقاط فشار در پاها استفاده می‌شود، و «شیاتزو» (Shiatsu) که با نقاط سوزنی سر و کار دارد.

۱۲ - آیا عکس العمل کودکان در مقابل عوامل اضطراب یکنواخت است؟

عکس العمل کودکان در برابر عوامل اضطراب، یکنواخت نیست؛ زیرا میزان تحمل آنان تفاوت دارد (در تربیت کودکان، به تفاوت‌های فردی آنان توجه داشته باشید). ملاک در میزان تحمل کودکان، سن آنان نیز نیست و چه بسا هنگام ایجاد عوامل اضطراب، کودک کوچک‌تر کمتر مضطرب شود و فرزند بزرگ‌تر را اضطراب شدیدتری فرا گیرد.

در چنین موقعیتی، فرزند بزرگ‌تر را سرزنش نکنید و آرامش فرزند کوچک را به رخ نکشید و آن دو را با هم مقایسه نکنید.

۱۳ - آیا استفاده از آرام‌بخش‌ها برای درمان اضطراب کودکان مفید است؟

روان‌پزشک، برای درمان اضطراب از آرام‌بخش‌هایی چون دیازپام، هالوپری‌دول و... استفاده می‌کند که به شکل قرص، قطره و شربت وجود دارند. استفاده‌ی کوتاه مدت و گاه‌گاه آرام‌بخش‌ها اشکالی ندارد؛ اما اگر در مصرف آن‌ها زیاده‌روی شود، آثار سوئی دارد؛ از جمله، بدن در مقابل این داروها مقاوم می‌شود و دیگر تأثیر چندانی نخواهد داشت. ممکن است آثار سوء گوارشی نیز داشته باشد یا هوش را پایین بیاورد.

در صورت تمایل خانواده به استفاده از آرام‌بخش، حتما باید با تجویز روان‌پزشک باشد.

۱۴ - بهترین سن آموزش انضباط به کودکان چه زمانی است؟

ایجاد انضباط در کودک از همان ابتدای تولد باید آغاز شود و به مرور زمان و با توجه به رشد سنی او ادامه یابد. انتظار انضباط در دوره‌ی نوجوانی بدون توجه به دوران کودکی، انتظار به جایی نیست؛ زیرا درخت را تا زمانی که نهال است می‌توان به دلخواه شکل داد، و اگر کودک، به بی‌انضباطی عادت کند، تغییر رفتار، بسیار مشکل است.

امام حسن عسکری علیه السلام می‌فرماید: رد المعتاد عن عادته کامعجز.^{۱۰} بازگرداندن عادت کرده [به کاری] از عادتش، چونان معجزه است. آموزش انضباط به کودک زیر یک سال، غیر مستقیم انجام می‌شود. اگر مادر، نظم را در شیر دادن، خواباندن، بیدار کردن، و تر و خشک کردن نوزاد رعایت کند، در ضمیر ناخودآگاه او اثر خواهد گذاشت. در سنین بالاتر از یک سال، آموزش به طور مستقیم (آموزش کلامی) و با القای غیر مستقیم، یعنی روش الگویی و ابزار هنری (داستان، شعر، نمایشنامه، فیلم، کارتن، خاطره، زیست‌نامه، و...) انجام می‌شود (ر.ک: پرسش ۳۵)

۱۵- آیا برای ایجاد انضباط در کودکان می‌توان از اهرم فشار استفاده کرد؟

انضباط باید نرم و ملایم و به آرامی ایجاد شود. ایجاد انضباط با زور و اهرم فشار، سبب احساس ناامنی، ترس، تسلیم‌پذیری، طغیان، دروغ‌گویی، چاپلوسی و وسواس خواهد شد.

کودکانی که با فشار والدین به انضباط وادار می‌شوند، به طور معمول، سرکش و مسأله آفرین خواهند بود و در برابر بزرگسالان مقاومت می‌کنند و به جهت فشارهای دوران کودکی، از آنان انتقام می‌گیرند.

از دیدگاه روان‌شناسی امروز، انضباط زوری، پاسخ «موقت» می‌دهد؛ ولی در آینده، مشکلات جدی را پدید خواهد آورد. این گونه کودکان در غیاب والدین قوانین را می‌شکنند؛ پس محدودیت‌ها را باید به نرمی و با مهربانی و عطوفت به کودکان بیاموزید تا با ایمان و از روی اعتقاد، بدان‌ها عمل کنند.

در صورتی که عامل واداشتن کودک به پذیرش محدودیت‌ها و تن دادن به قانون، اقتدار والدین یا اقتدار گروه، مربی و اجتماع باشد، به طور معمول زیر بار نمی‌رود و اگر هم به جهت اهرم فشار به آن تن دهد، با برداشته شدن فشار، قانون را نقض خواهد کرد؛ اما اگر محدودیت برای کودک، مطلوبیت فردی داشته باشد، حتی در غیاب والدین و بدون اهرم فشار نیز به آن عمل خواهد کرد.

۱۶- دختر ۳ ساله‌ام انگشت می‌مکد، دلیل این رفتار چیست و آیا لازم است او را منع کنم؟

انگشت مکیدن کودک طبیعی است و بررسی‌ها نشان می‌دهد که گاهی جنین نیز در رحم مادر انگشت می‌مکد و علت این رفتار، نیاز غریزی شیرخواره به مکیدن است؛ البته این نیاز در کودکان یکسان نیست و علت آن تا ۶ ماهگی، گرسنگی نوزاد و عدم ارضای مکیدن است.

کودک از ۶ ماهگی به بعد، برای آرامش، انگشت می‌مکد؛ زیرا از فضای رحم، وارد دنیای خارج شده و به سبب عدم همگونی این دو فضا، تا مدتی دچار فشار روحی است.

علل انگشت مکیدن فرزند ۳ ساله‌ی شما چنین است:

۱. عدم استفاده از شیر مادر: چه بسا دوران شیرخوارگی، به طور کامل از شیر مادر استفاده نکرده است.
۲. تسکین و دلداری: او با این رفتار، خاطره‌های خوش دوران نوزادی را زنده می‌کند و تسکین می‌یابد. این علت در صورتی اهمیت بیشتری می‌یابد که خداوند، اخیراً به شما فرزند دیگری عطا کرده باشد.
۳. فضای ناآرام خانه: فشارهای روحی ناشی از فضای ناآرام خانه (اختلاف والدین، آزار اطرافیان و...) می‌تواند عامل مؤثری در انگشت مکیدن او باشد.
۴. خجالتی بودن: کودکان خجالتی (رک: پرسش ۶۹)، زمانی که بازی و فعالیت‌های گروه همسالان را می‌بینند و به جهت کمرویی در آن فعالیت‌ها شرکت نمی‌کنند، انگشت می‌مکند.

چند توصیه

- ا. به فرزند خود بیشتر توجه کنید و نیازهای او را برآورید. در آغوش کشیدن، سخن گفتن، آواز خواندن، بازی کردن و... نشانه‌های توجه افزون‌تر است.
 - ب. در برابر این مسأله، حساسیت فراوانی نشان ندهید؛ چرا که ممکن است راهی برای جلب توجه شود یا او را به موضع لجبازی بکشاند.
 - ج. او را به ویژه برای این مسأله کتک نزنید و با خشونت برخورد نکنید.
 - د. او را به تنبیه بدنی یا قطع علاقه و محبت، تهدید نکنید.
 - هـ. فلفل زدن به انگشت یا باندپیچی آن، کار جالبی نیست.
 - و. او را با اسباب‌بازی سرگرم کنید تا دستانش مشغول باشد و کمتر به سمت دهان ببرد. سعی کنید با راه کارهای پیش گفته، این رفتار را از بین ببرید؛ زیرا در مهد کودک، آمادگی و دبستان، سبب تمسخر همسالان می‌شود و آثار منفی روحی خواهد داشت؛ افزون بر این، انگشت مکیدن دراز مدت، روی دندان‌ها و تکلم کودک، اثر منفی می‌گذارد و در جویدن، دچار مشکل خواهد شد.
- به این نکته هم توجه داشته باشید که ۵۰ درصد کودکان، این رفتار را تا ۵ سالگی، و بقیه تا ۸ سالگی ترک می‌کنند و در تعداد بسیار اندکی، بیش از این سن ادامه می‌یابد.

۱۷ - کودک ۹ ساله چقدر در روز بازی کند تا به درس‌هایش هم لطمه نخورد؟

برای کودکان زیر ۷ سال، محدودیتی در بازی نیست. رسول خدا ﷺ فرمود: دع ابنک یلعب سبع سنين.^{۱۱} فرزندت را رها کن تا ۷ سالگی بازی کند؛

اما میزان بازی کودک ۹ ساله باید محدود شود؛ البته این محدودیت به شرایطی (تفاوت‌های فردی کودکان) بستگی دارد. در برخی کودکان، پتانسیل و نیروی نهفته بیشتر است؛ بنابراین، به بازی بیشتری نیاز دارند. برخی کودکان در سنين زیر ۷ سال، تحت آموزش‌های رسمی قرار گرفته و از جهت بازی، اقتناع و ارضا نشده‌اند؛ پس برای جبران آن محدودیت‌ها، پس از ۷ سالگی، نیاز افزون‌تری به بازی دارند. کودکان دارای خواهر و برادر، به جهت رابطه با آنان، بیش از تک فرزندان اشباع می‌شوند؛ از این رو، زودتر احساس بی‌نیازی می‌کنند.

با توجه به این تفاوت‌های فردی کودکان، میزان مشخصی را نمی‌توان برای بازی کودکان ۹ ساله تعیین کرد. به طور کلی (به جهت رهایی والدین از سردرگمی (می‌توان یک پنجم وقت فراغت کودک را پیشنهاد کرد؛ یعنی با جدایی زمان حضور در مدرسه و خواب، حدود ۱۰ ساعت وقت فراغت دارد که می‌تواند ۲ ساعت آن را به بازی و بقیه را به انجام تکالیف درسی، کلاس‌های هنری یا ورزشی، تلویزیون، قصه، مهمانی، نظافت شخصی و... بپردازد.

۱۸ - برای کودکان و نوجوانان چه نوع بازی‌هایی مفید است؟

بازی انواعی دارد که کودکان و نوجوانان در سنين گوناگون می‌توانند از آن‌ها استفاده کنند:

۱. بازی فعال: نشستن، سینه‌خیز رفتن، ایستادن، دویدن، بالا رفتن، پریدن، پرتاب کردن، الله‌کلنگ، سرسره، تاب، طناب، دوچرخه، توپ و....

در صورت استفاده‌ی کودکان از بازی فعال، متوجه باشید که با خشونت همراه نشود و خطرساز نباشد.

۲. بازی تقلیدی: خاله بازی، دکتر بازی، حمام کردن عروسک، مهمانی رفتن، جنگ، پلیس بازی، آتش‌نشانی و....

۳. بازی سازنده: خانه سازی با گل و گچ و خمیر، خاک و ماسه، اسباب بازی‌های چند تکه و....

به کودکان خود اجازه دهید با خاک و گل تمیز بازی کنند.

۴. بازی قاعده‌مند: عمو زنجیرباف، گرگم به هوا، قایم‌باشک، عمو رنگی، بالا بلندی و....

۵. بازی فکری: نخ کردن مهره‌ها، جورچین (پازل)^{۱۲}، کیت، نقاشی و....

۶. بازی الکترونیکی: سگا، پلی استیشن، رایانه و....

توجه داشته باشید که زیاده روی در این نوع بازی، آثار سوئی دارد.

۱۱ - حر عاملی، وسائل الشیعه، ج ۲۱، ص ۴۷۳.

۱۲ - Puzzle وسیله‌ای برای سرگرمی است که کودک تکه‌های به هم ریخته را مرتب کرده، کنار هم می‌چیند و تصویر خاصی را پدید می‌آورد.

۱۹ - پسر ۱۳ ساله‌ام سخنان زشتی را بر زبان جاری می‌کند. علت آن چیست و چگونه می‌توانم با او

برخورد کنم؟

این رفتار، عللی دارد:

۱. الگوها: اگر والدین و نزدیکان، با خود او یا با دیگران این گونه برخورد کنند و سخنان زشتی را بر زبان جاری سازند، او نیز چنین خواهد کرد؛ پس باید محیط اصلاح شود.
۲. نمایش استقلال: گاهی نوجوان برای تثبیت استقلال خود، به این کار دست می‌زند که باید با راهکارهای ذیل، او را متوجه زشتی این عمل کرد.
۳. عصبانیت: با توجه به اهمیت و تأثیر فراوان این عامل در بد دهنی نوجوان، بکوشید زمینه‌های عصبانیت او را از بین ببرید.
۴. همسالان: نوجوان، از همسالان فحاش تأثیر جدی می‌پذیرد؛ بنابراین، با نرمی و عطوفت و آگاهی غیر مستقیم دادن درباره‌ی رفیقان بد، رابطه‌اش را با آنان قطع کنید.

چند توصیه

- ا. برای مصونیت فرزندان از این رفتار نابهنجار، از دوران کودکی باید توجه شود. وقتی فرزند خردسال و شیرین زبان شما، کلمه‌ی زشتی را بر زبان جاری می‌کند، شادمانی نکنید و مغلوب احساسات خود نشوید و همان لحظه، با آرامش به او بفهمانید که سخنش ناپسند است.
- ب. در مقابل سخنان زشت نوجوانتان داد و فریاد نکنید و ادای شوکه شدن را در نیاورید.
- ج. هنگام مواجهه با بد دهنی نوجوان فقط رو ترش کنید و در موقعیت‌های عاطفی، با سخنی نرم، او را از این عمل باز دارید (کودک و نوجوان، هر از چند گاهی، احساس عاطفی شدیدی به پدر و مادر می‌یابد؛ آنان را در آغوش می‌گیرد و می‌بوسد و اظهار محبت می‌کند. این رفتار به این دلیل است که شاید شب قبل کابوسی درباره‌ی از دست دادن پدر یا مادر دیده یا در مدرسه شنیده است که یکی از همسالان، پدر یا مادرش را از دست داده و یا فیلمی عاطفی را دیده است. این موقعیت عاطفی، بهترین زمان برای نهی فرزند از رفتارهای ناپسند است؛ زیرا مقاومت روانی‌اش به پایین‌ترین حد می‌رسد). به او بگویید فحش دادن و بد دهنی، احساسات دیگران را جریحه‌دار می‌کند و ممکن است به او آسیبی برسد.
- د. هنگام نهی نوجوان، از روش استدلال خود محوری (وقتی فحش می‌دهی، به شخصیت تو لطمه می‌خورد و در جامعه بی‌ارزش می‌شوی)، و استدلال دیگر محوری (وقتی ناسزا می‌گویی، به شخصیت من لطمه می‌خورد؛ چون مادر تو هستم)، استفاده کنید.
- ه. اگر ناسزاگویی برایش عادت شده است، به او بیاموزید که تا مدتی، واژه‌ی زشت را در ذهن خود یا زیر لب و آرام بگوید.

و. می‌توانید الفاضلی مناسب‌تر را جایگزین واژگان زشت کنید تا هنگام عصبانیت، با آن واژگان تخلیه شود؛ برای مثال، به جای «بی‌شعور» می‌تواند از «واژه‌ی بی‌منطق» استفاده کند.

ز. در صورت استمرار بد دهنی، از ساز و کارهای بازدارنده (رک: پرسش ۵۲) و به ویژه کاستن از پول توجیبی استفاده کنید. به او بگویید که در برابر هر کلمه‌ی زشت، مقداری از پول توجیبی‌اش کم خواهد شد.

ح. در صورت پیشرفت، از تحسین و تشویق غافل نشوید.

۲۰ - ملاک منع کودکان و نوجوانان از رفتارهای نابهنجار چیست و از چه زمانی باید آنان را منع کرد؟

ملاک ما برای منع کودکان و نوجوانان از رفتارهای نابهنجار، باید شرع مقدس باشد و ملاک دین، واجب و حرام است. برخورد سلیقه‌ای والدین در این مسأله، پسندیده نیست. برخی والدین براساس سلیقه‌ی شخصی خود، کودکان را از اموری منع می‌کنند؛ حال آن که از دیدگاه دین، منعی برای آن‌ها نیست.

بازی کودکان (اگر مزاحمتی برای دیگران ایجاد نکند)؛ سر و صدای آنان (اگر دیگران را نیازارد)؛ تحرک بیش از حدشان (اگر ضرر و خطری را در پی نداشته باشد)؛ قدم زدن با دوستان، حضور در منازل دوستان یا دعوت آنان (اگر همسالان مورد اعتمادند)؛ خرید کفش و لباس مورد علاقه و...، هیچ گونه اشکالی ندارد و نباید کودکان را از این امور منع کرد.

هرگاه کودک مرتکب حرامی شد، باید او را بازداشت. «کودکی» نمی‌تواند دلیل بر بی‌توجهی به گناهان او باشد؛ همان گونه که اگر مقداری هروئین مصرف کند، به دلیل سن پایین او از آن چشم نمی‌پوشید.

اقدام به موقع شما در برابر اعمال خلاف کودک، او را از رفتارهای نابهنجار بعدی مصون خواهد کرد. پرمود بترا (Permuda Betra)، روان‌شناس غربی، سخن هشدار دهنده‌ای دارد:

جلو بسیاری از آتش‌سوزی‌های بزرگ جهان را با یک فنجان آب می‌توان گرفت؛ البته اگر به موقع انجام شود^{۱۳}.

متأسفانه برخی خانواده‌ها به سبب عدم اقدام به موقع در برابر گناهان کودک، در دوران نوجوانی‌اش با فرزندى مواجه می‌شوند که رفتار نابهنجار در او نهادینه شده است و اصلاح او، کار بسیار سختی خواهد بود.

۲۱ - پسر پیش دبستانی‌ام با چاقو دیگران را تهدید می‌کند. با او چگونه برخورد کنم؟

این رفتار، ریشه‌هایی دارد:

۱. تثبیت و تقویت رفتار در کودکی: این احتمال وجود دارد که در ۲ یا ۳ سالگی، چاقویی را برداشته و به سوی شما حمله کرده است و شما با اظهار خوشحالی و خنده، این رفتار را در او تثبیت کرده‌اید. به پدران و مادران عزیز توصیه می‌کنم در این گونه موقعیت‌ها، مغلوب احساسات خود نشوند و فرزند خود را با نرمی و عطف، از عمل ناپسند باز دارند.

۲. جلب توجه: با توجه به نیاز فطری کودک به توجه، احتمال می‌دهم با این کار می‌خواهد خود را نشان دهد و توجه شما و دیگران را به خود جلب کند. در چنین موقعیتی به او بی‌توجهی کنید. مطمئن باشید چاقو را در قلب شما فرو نخواهد کرد و به شما یا دیگران صدمه نمی‌زند (البته اگر مشکلی در سیستم عصبی و مغزی نداشته باشد). اگر احتمال خطر، جدی است، به شکل فیزیکی و بدون سخن، چاقو را از او بگیرید.

۳. فیلم‌های خشن: در موارد بسیاری، کودکان از فیلم‌های خشن تقلید می‌کنند؛ پس زمینه‌ی دیدن این گونه فیلم‌ها را از بین ببرید.

۴. احساس ناتوانی و جبران: گاهی برای اثبات قدرت و پوشاندن ناتوانی‌ها، چنین رفتاری را نشان می‌دهد. او را سرزنش نکنید و القاءات منفی بی‌ارزشی، ناتوانی، بی‌عرضگی و... را از بین ببرید.

چند توصیه

أ. چاقوها را از دسترس او دور کنید.

ب. در موقعیت‌های مناسب و عاطفی (رک: پرسش ۱۹)، زشتی این رفتار را به او گوشزد کنید.

ج. از طریق داستان، او را با پیامدهای این عمل آشنا سازید.

د. در صورت قطع رفتار، از تشویق و تحسین او غافل نشوید. نگوئید از این که چاقو را کنار گذاشتی متشکرم؛ بلکه بگوئید: خوشحالم که خواسته‌ات را آرام می‌گویی.

ه. در صورت استمرار این رفتار، با قاطعیت، او را تهدید کنید.

و. محرومیت از دیدار همسالان، ساز و کار باز دارنده‌ی خوبی است.

۲۲ - پسر ۵ ساله‌ام، با برادر کوچک تازه متولد شده‌اش بسیار بد رفتاری می‌کند. علت چیست و چگونه

باید این مشکل را از بین برد؟

علت این بد رفتاری، حسادت شدید به فرزند دوم است که در کودکان زیر ۵ سال و با فاصله‌ی سنی کمتر از ۳ سال بیشتر به چشم می‌خورد (از ۶ سالگی به بعد، به جهت ارتباط بیشتر کودک با همسالان در آمادگی و مدرسه، حس حسادت کمتر می‌شود؛ ولی از بین نمی‌رود).

ای کاش پیش از تولد فرزند دوم، فرزند اول خود را آماده می‌کردید^{۱۴} و اگر چنین نکرده‌اید، برخوردهای شما در حال حاضر بسیار اهمیت دارد. برخوردهای نسنجیده می‌تواند از فرزند دوم رقیب هولناکی بسازد و آثاری منفی داشته باشد و برخورد درست، حسادت فرزند اول را کاهش خواهد داد.

چند توصیه

۱. خود و نزدیکانتان به فرزند دوم (به ویژه در حضور فرزند اول) کمتر توجه کنید.
۲. اگر می‌خواهید فرزندان را ببوسید، اول بزرگ‌تر و بعد فرزند تازه متولد شده را ببوسید.
۳. با اعطای مسئولیت به فرزند بزرگ‌تر، حس بزرگ شدن را در او تقویت کنید. فرزند شما علاقه‌مند است برخی کارهای برادر کوچکش (آوردن شیشه‌ی شیر، آوردن وسایل حمام، پوشک و مراقبت از او) را به عهده گیرد (البته توجه داشته باشید که چون سیندرلا، خدمتکار برادرش نشود).
۴. اجازه دهید گاهی در جاهای بی‌خطر، برادر کوچکش را بغل کند.
۵. سعی کنید در حضور او به فرزند شیرخواره‌ی خود، شیر ندهید. اوج حسادت کودکان اول، زمانی است که مادر، فرزند دوم را شیر می‌دهد.
۶. ممکن است از شما بخواهد شیر صبحانه را با شیشه بخورد. در این صورت مقاومت نکنید. چون شیر، آرام به دهانش می‌رسد و مزه‌ی پلاستیک سر شیشه بد است، این عمل دوامی نخواهد داشت.
۷. وقتی پدر به خانه باز می‌گردد، اول سراغ فرزند دوم نرود؛ بلکه دقایقی را با فرزند بزرگ‌تر بگذراند و پس از آن به فرزند دوم توجه کند (توصیه می‌شود حال فرزند کوچک را از بزرگ‌تر نپرسد).
۸. اگر برادر کوچک‌تر را کتک زد، با او با خشونت برخورد نکنید؛ بلکه با لحنی محکم و قاطع بگویید: اجازه نمی‌دهید به او صدمه بزند.
۹. اگر خواست از برادر کوچکش شکایت کند، اجازه دهید حرف بزند. او به شدت به تخلیه‌ی احساسات نیاز دارد.

۲۳ - پسر ۷ ساله‌ای دارم که گمان می‌کنم بیش فعال است و اختلال در تمرکز دارد. این مشکل را

چگونه از بین ببرم؟

خوب است نشانه‌های بیش فعالی همراه با اختلال در تمرکز (adhd) را بدانید تا مطمئن شوید که فرزند شما، چنین مشکلی دارد یا نه. نشانه‌های این رفتار چنین است: عدم اتمام کار، بی‌توجهی به سخنان دیگران، حواس‌پرتی، عدم تمرکز طولانی، خستگی زودرس از کار،

۱۴ - والدین می‌توانند پیش از تولد فرزند جدید، با جمله‌هایی مانند از تنهایی در می‌آیی؛ دوست خوبی پیدا می‌کنی؛ در آینده، عمو یا دایی می‌شوی؛ به کمک تو خیلی امیدواریم و... فرزند قبلی خود را آماده کنند.

تغییر فعالیت‌های مورد علاقه، قطع سخنان معلم، عدم رعایت نوبت، دویدن دائم و بالا رفتن از ارتفاعات، و در مواردی، مشکل خوابیدن و ضعف اعتماد به نفس.

این مشکل، درمان قطعی ندارد؛ اما می‌شود آن را تخفیف داد. با بالا رفتن سن، بیش فعالی از بین می‌رود و اختلال در تمرکز تخفیف می‌یابد.

توجه داشته باشید که در این مشکل، خانواده تقصیری ندارد و مادرزادی است. احتمال ابتلای کودکانی که پدران آن‌ها چنین مشکلی داشته‌اند، ۳۵ درصد از کودکان دیگر بیشتر است. بیش فعالی همراه با اختلال در تمرکز، ممکن است علل پزشکی (کم خونی، اختلالات غده‌ی تیروئید یا مشکلات عصبی) نیز داشته باشد که باید به متخصص مراجعه کرد.

چند توصیه

۱. به این مسأله، حساسیت فراوان نشان ندهید؛ زیرا احتمال دارد برای جلب توجه باشد.
 ۲. محیط (خانه و مدرسه) را آرام کنید. کودکان بیش فعال در محیط پر سر و صدا و شلوغ، تحریک‌پذیری بیشتری دارند.
 ۳. هنگام صرف غذا، رادیو و تلویزیون را خاموش کنید و با او حرف نزنید.
 ۴. کودک بیش فعال همراه با اختلال در تمرکز حتما باید در زندگی برنامه داشته باشد.
 ۵. رفتار او را محدود کنید؛ به این گونه که تعداد رفتار خاصی را در یک روز بشمرید و از کودک بخواهید تا تعداد آن را روز بعد کمتر کند.
 ۶. از بازی استفاده کنید. از او بخواهید «رادار» خود را روی شما قفل کند و چند لحظه شما را از نظر دور نسازد (بازی رادار). نگاه خود را به چشمان او بدوزید و بگویید می‌خواهیم ببینیم چه کسی بیشتر مقاومت می‌کند و نگاهش را دیرتر بر می‌گرداند (بازی نگاهتو برنگردون). هنگامی که مشغول بازی است، به او بگویید می‌خواهم حواست را پرت کنم. مقاومت کن تا حواست پرت نشود (بازی حواس پرت کردن).
- در صورتی که احساس کردید با راه کارهای پیش گفته، فعالیت او کم، و تمرکزش بیشتر شد، از تحسین و تشویق غفلت نورزید.

۲۴ - دختر ۵ ساله‌ام نام خودش (اعظم) را دوست ندارد و دوست دارد، او را با اسم‌های دیگری چون

«سپیده» صدا بزنیم. با این مشکل چگونه برخورد کنم؟

به خانواده‌های عزیز توصیه می‌کنم در نامگذاری کودک خود دقت کنید. یکی از حقوق فرزند بر والدین، انتخاب نام زیبا و دارای مفهوم خوب است.

رسول خدا ﷺ فرمود: حق الولد علی والده ان یحسن اسمہ.^{۱۵} حق فرزند بر پدرش این است که بر او نام نیک نهد.

نام‌های نامأنوس و بدگویش خودی و نام‌های غربی و ناسازگار با فرهنگ خودی، آثار روانی منفی دارد و کودک را در آینده دچار مشکلاتی خواهد کرد.

در انتخاب نام برای فرزند خود، از اسم‌های زیبا و ارزشی استفاده کنید. نام زیبا و خوب، حس ارزشمندی و شخصیت را در کودک بارور می‌سازد؛ بدین سبب، رسول خدا ﷺ نام‌های زشت کودکان را تغییر می‌داد.

درباره‌ی فرزند شما (اعظم) با توجه به زیبایی و ارزشمندی مفهوم آن (به معنای بزرگ و از صفات الهی)، باید در پی ریشه‌یابی این بی‌علاقگی باشید.

ممکن است نام‌هایی چون سپیده را از تلویزیون آموخته، می‌خواهد همانند سازی کند یا از هم اسم خود، خاطره‌ی بد و ناخوشایندی دارد و یا تمسخر برخی از همسالان سبب این بی‌علاقگی شده است.

این مسأله در این سن، مشکل چندانی نیست؛ اما اگر ادامه یابد، ناشی از ضعف اعتماد به نفس و عدم حس ارزشمندی است که باید اعتماد به نفس او را تقویت کنید (ر.ک: پرسش ۵)

در حال حاضر، درباره‌ی مفهوم نام او و این که از صفات الهی است، توضیح دهید.

او را با شخصیت‌های هم نامش در عرصه‌ی علم، صنعت، هنر و ورزش آشنا کنید.

صدا زدن او با پسوند جان (اعظم جان) یا خانم (اعظم خانم)، به ویژه در حضور دیگران می‌تواند در علاقه‌مندی وی به نامش مؤثر باشد.

۲۵ - پسر ۱۵ ساله‌ای دارم که مدام صحبت می‌کند. چگونه او را تعدیل کنم؟

این کار، اختلال رفتاری نیست؛ پس حساسیت نشان ندهید، مگر این که با گناه همراه باشد و حقوق دیگران را از بین ببرد.

علل صحبت کردن بسیار، عبارتند از:

۱. عقده‌گشایی: احتمال دارد در کودکی اجازه‌ی صحبت به او نداده‌اید و اکنون که بزرگ شده و شما اقتدار پیشین را از دست داده‌اید و نمی‌توانید او را منع کنید، عقده‌گشایی می‌کند. تا مدتی او را منع نکنید و اجازه دهید اشباع شود.

۲. جلب توجه: نوجوان نیاز به توجه دارد. وقتی در برابر زیاد سخن گفتن او حساسیت نشان می‌دهید و به رفتار او توجه دارید، در واقع او را تثبیت می‌کنید. توصیه می‌کنم توجه خود را زمان سخن گفتن او کم کنید و در غیر زمان این رفتار، بر توجه خویش بیفزایید.

۳. اعتراض: اگر خواسته‌ای منطقی و مشروع داشته و به آن پاسخ نگفته‌اید، پاسخ دهید؛ زیرا ممکن است این رفتار، برای اعتراض به شما باشد.

چند توصیه

ا. به او بیاموزید که هرگاه احساس می‌کند می‌خواهد بیش از حد معمول سخن بگوید، زبان خود را به مدت ۳۰ ثانیه به دندان‌های فک پایین بفشارد.

ب. ارزش سکوت از دیدگاه اسلام را برایش تبیین کنید. امام صادق علیه السلام فرمود:

قال لقمان لابنه: يا بني ان كنت زعمت أن الكلام من فضة فان السكوت من الذهب.^{۱۶}

لقمان به فرزندش گفت: پسر! اگر گمان کردی سخن گفتن از نقره است، [بدان که] سکوت از طلا است.

ج. فرزند خود را با زیان‌های پر حرفی آشنا سازید. امام صادق علیه السلام فرمود:

لا يزال العبد المؤمن يكتب محسنا مادام ساكتا فاذا تكلم كتب محسنا او سيئا.^{۱۷}

بنده‌ی مؤمن تا هنگامی که ساکت باشد، نیکوکار نوشته می‌شود و زمانی که سخن می‌گوید، نیکوکار یا بدکار به شمار می‌رود.

د. زمینه رفتارهای متفکرانه را برایش فراهم سازید. ورزش‌های فکری مانند شطرنج، سرگرمی‌های نیازمند تفکر مانند کیت (مدارهای الکترونیکی ساده) و بازی‌های فکری، از پر حرفی او می‌کاهد.

ه. در صورت کم شدن رفتار، از تشویق و تحسین او غفلت نورزید.

۲۶ - پسر ۸ ساله‌ای دارم که پرخاشگر است. علت این رفتار او چیست و چگونه باید با او برخورد کرد؟

پرفاشگری کودک در حدود ۸ سالگی عللی دارد؛

۱. محیط: محیط خانه، مدرسه و محله می‌تواند کودک شما را پرخاشگر کند. با توجه به نقش الگویی پدر و مادر و دیگر اعضای خانواده، نزدیکان، معلمان و همسالان برای کودک، اگر یکی از نامبردگان پرخاشگر باشد، این رفتار به او نیز منتقل خواهد شد.

دلیل تأثیر جدی الگوها بر پرخاشگری کودک ۸ ساله، این است که وقتی با برادر یا خواهر کوچک‌تر از خود پرخاشگری می‌کند، رفتار و گفتارش تا حد فراوانی شبیه الگو است. اصلاح محیط به طور قطع در اصلاح رفتار کودک اثر خواهد گذاشت.

۲. گرسنگی: با توجه به افزایش اسید معده هنگام گرسنگی و تأثیر آن بر اعصاب، پرخاشگری دور از انتظار نیست؛ پس توصیه می‌شود در این حالت، با تذکر و نصیحت و تقاضاهای بی‌مورد، زمینه‌های فروپاشی کودک را فراهم نسازید.

۳. خستگی: فرزند شما امروز، از صبح زود در اردویی شرکت کرده و فعالیت بدنی و فیزیکی بسیاری داشته و فراوان بازی کرده است. پس از بازگشت از اردو مجبور بوده تکالیف مدرسه را انجام دهد و به برخی کارهای شخصی خود نیز برسد. طبیعی است که این

۱۶ - حر عاملی، وسائل الشیعه، ج ۱۲، ص ۱۸۳.

۱۷ - همان، ص ۱۸۴.

خستگی، زمینه‌های پرخاشگری او را فراهم می‌آورد و با کوچک‌ترین جرقه، به مرحله‌ی فروپاشی خواهد رسید. درک موقعیت فرزند در این حالت، کمک فراوانی به آرامش خانه خواهد کرد.

۴. ناکامی: یکی دیگر از علل پرخاشگری کودکان در حدود این سن، ناکامی است. کودک شما مشکلی دارد و نمی‌تواند آن را حل کند. گاهی این مشکل مربوط به خانه و گاهی مربوط به مدرسه است.

توصیه می‌کنم در این وضعیت، با آگاهی از مشکلات او، در حل مشکل یاری‌اش کنید.

اگر فرزند شما مشکل درسی (حل مسائل ریاضی) دارد، حل مسائل، مطلوب نیست؛ بلکه کمک شما به حل مسائل، او را از رسیدن به مرحله‌ی فروپاشی و پرخاشگری می‌رهاند.

حل مسائل درسی کودکان به جای آن‌ها، سبب اتکای آنان به غیر می‌شود و استقلال ایشان را به خطر می‌اندازد.

۵. تمسخر کودک: هیچ‌گاه کودک خود را به سبب سخنان کودکان یا انتظارات بچگانه تمسخر نکنید. در موارد بسیاری، سخن یا خواسته‌ی او از دید شما بی‌ارزش و غیر قابل توجه است؛ اما از دید او بسیار اهمیت دارد و تمسخر کودک، او را پرخاشگر می‌کند.

۶. جلب توجه: در مواردی، پرخاشگری کودکان برای جلب توجه است؛ چون احساس کرده که هرگاه پرخاشگری می‌کند، تمام نظرها به او جلب می‌شود و پدر و مادر، خواهر و برادر بزرگ‌تر و دیگر نزدیکان او را نصیحت می‌کنند.

در این حالت، هنگام پرخاشگری کودک، به او بی‌توجهی کنید و حساسیت نشان ندهید؛ اما در مواقع عادی، توجه بیشتری به او داشته باشید و وقت افزون‌تری را برایش صرف کنید تا از نظر عاطفی ارضا شود و مجبور نشود برای جلب توجه دیگران، از رفتارهای پرخاشگرانه استفاده کند.

۲۷ - پسری ۴ ساله دارم که من و پدرش را به ویژه در حضور دیگران کتک می‌زند و پرخاشگری می‌کند.

پرخاشگری، رفتار خصمانه‌ای است که در قالب کتک زدن، لگد زدن، دعوا کردن، آزار دادن، داد و فریاد و از بین بردن وسایل دیگری جلوه می‌کند؛ بنابراین، گریه کردن و اخم کردن، پرخاشگری نیست.

علل پرخاشگری کودکان هرود چهار سال عبارتند از:

۱. گرسنگی: هرگاه زمان غذای کودک بگذرد، پرخاشگر می‌شود و در موارد بسیاری، گرسنگی خود را به مادر نمی‌گوید.

به مادران عزیز توصیه می‌کنم به ویژه در مهمانی‌ها و زمانی که مهمان دارند، از غذای کودک خود غافل نشوند.

۲. خستگی: اگر فعالیت کودک بیش از حد باشد و در پیاده‌روی و بازی زیاده‌روی کند، با کوچک‌ترین بهانه‌ها به مرحله‌ی فروپاشی می‌رسد و پرخاشگری خواهد کرد.

اعتدال در فعالیت‌های جسمی برای کودک مطلوب است.

۳. بی‌خوابی: طبیعی است که هرگاه زمان خواب کودک به تأخیر افتد، پرخاشگر می‌شود. این مشکل بیشتر در مهمانی‌ها و زمانی که مادر و پدر مشغول پذیرایی از مهمان‌ها هستند، پیش می‌آید.

۴. بی‌توجهی به کودک: وقتی کودک چهار ساله‌ی شما، خواسته‌ای دارد، به خواسته‌ی او توجه کنید. در صورت بی‌توجهی (به ویژه در حضور دیگران)، ممکن است با کتک و داد و فریاد، نظر شما را به خود جلب کند.

برخی والدین، هنگام صحبت با دوستان و نزدیکان، از پاسخگویی به کودک خود غافل می‌شوند.

۵. بیماری: یکی دیگر از عوامل پرخاشگری کودک، بیماری (تب) است. در این حالت باید با او مدارا کرد.

۶. انگل: برخی انگل‌ها روی اعصاب کودک اثر می‌گذارند. در این صورت باید به پزشک مراجعه کرد.

۷. در تنگنا قرار دادن کودک: کودکان در این سن، دوست داشتنی‌اند؛ به همین جهت، نزدیکان و دوستان خانواده، به رغم میل کودکان، آنان را در آغوش می‌گیرند؛ می‌فشارند و می‌بوسند. با این گونه اعمال، کودک در تنگنا قرار می‌گیرد و پرخاشگری می‌کند؛ به ویژه اگر بزرگسالی او را به زور بگیرد و با لب‌های خیس ببوسد.^{۱۸}

بزرگسالانی که می‌خواهند با کودکان ارتباط برقرار کنند، به هیچ وجه نباید از زور استفاده کنند. نرمی، آغاز ارتباط با بازی، شعر، قصه و... می‌تواند زمینه‌ی ارتباط عاطفی بعدی را فراهم سازد.

درصد کمی از کودکان وجود دارند که در برابر رفتارهای خشن بزرگسالان، مقاومت چندانی از خود نشان نمی‌دهند؛ اما اگر کودکی، هنگام حرکت بزرگسال به سویش، خود را پشت سر پدر یا مادر پنهان می‌کند؛ وحشت زده می‌شود و اخم می‌کند، نشان می‌دهد که تجربه‌ی ناخوشایندی از بزرگسالان دارد که در این صورت باید از راه‌های پیش گفته با او ارتباط برقرار کرد.

۲۸ - کودک ۵ ساله‌ام سخن نمی‌گوید، مشکل چیست؟

کودکان به طور معمول تا ۱۸ ماهگی، ۳۰ تا ۵۰ لغت؛ در ۲ سالگی عبارت‌های ۲ واژه‌ای و گاهی ۳ واژه‌ای، و تا ۳ سالگی، هزار کلمه را می‌توانند بر زبان جاری سازند. در ۴ سالگی، مهارت نسبی در دستور زبان می‌یابند و در ۵ سالگی، مشابه بزرگسالان سخن می‌گویند. این حد متوسط و طبیعی است و اگر کودکی، کمتر از حد متوسط باشد، به معنای عقب‌ماندگی نیست و می‌تواند تأخیر را پس از ۶ ماه تا یک سال، جبران کند. آلبرت اینشتین و امیل زولا چنین بوده‌اند.

علل کم حرف زدن و اندک بودن ذخیره‌ی واژگانی کودک، کم سخن گفتن با او، محرومیت‌های عاطفی، و اضطراب و نگرانی است. برای رفع این مشکل، مراجعه به گفتار درمانگر مفید خواهد بود.

۱۸ - می‌گویند مردی زشت رو، کودکی را در آغوش گرفته بود و می‌بوسید و آن کودک فریاد می‌زد و گریه می‌کرد. آن مرد می‌گفت: عزیزم! گریه نکن؛ از چی می‌ترسی؟ خودم

این جا هستم!! لطیفی گفت: آقای عزیز! مشکل آن کودک، خود شما هستید. او را رها کنید، مشکلتش حل می‌شود.

درباره‌ی فرزند ۵ ساله‌ی شما، اگر تاکنون سکوت مطلق داشته است، احتمال مشکل جسمی او را مشخص کنید. در صورتی که مشکل، مربوط به شنوایی یا هوش او نبود، لازم است به متخصص اعصاب کودکان مراجعه کنید تا احتمال آسیب‌دیدگی خفیف مغزی (MBD) یا اوتیسم^{۱۹} را که تأخیر شدید در رشد زبان است، بررسی کند.

در هر صورت، به دلیل سخن نگفتن کودک، او را سرزنش نکنید؛ فرصت حضور در جمع را به او بدهید و وی را با عصبانیت به سخن گفتن وا ندارید.

۲۹ - مقصود حضرت علی (علیه السلام) از این که فرزندان خود را با توجه به آداب زمان تربیت کنید، چیست؟

در یکی از حکمت‌های منسوب به امام علی (علیه السلام) آمده است:

لا تقسروا اولادکم علی آدابکم فانهم مخلوقون لزمان غیر زمانکم.^{۲۰}

فرزندانتان را به انجام آداب خودتان و اندازید؛ زیرا آنان برای زمانی، غیر از زمان شما آفریده شده‌اند.

در زبان عربی، «قسر» با حرف جر «علی» به معنای واداشتن می‌آید و حضرت می‌فرماید: فرزندان خودتان را به انجام آداب و رسوم خود داشته‌اید، مجبور نکنید؛ زیرا آداب و رسوم تغییر می‌کند؛ برای مثال، زمان کودکی والدین، تحصیل دختران یا کارهای اجتماعی آنان مرسوم نبود؛ اما این کارها، امروزه مرسوم و مفید است؛ پس نگوئید: چون زمان ما، دختران درس نمی‌خواندند، امروزه هم نباید در پی تحصیل بروند یا چون پیش‌تر در فعالیت‌های اجتماعی شرکت نمی‌کردند، اکنون نیز از این گونه فعالیت‌ها محروم شوند.

برخلاف تصور برخی از سخن امام علی (علیه السلام)، آزادی به معنای بی‌قیدی را برداشت کرده‌اند، مقصود حضرت، تخطی از حلال و حرام نیست و عمل به آداب زمان حاضر، هیچ گونه منافاتی با رعایت ارزش‌های دینی و حلال و حرام الهی ندارد. دختر مسلمان می‌تواند تحصیل کند یا در فعالیت‌های اجتماعی شرکت جوید؛ اما حجاب خود را نیز داشته باشد و خود را از نامحرمان بپوشاند.

استفاده از امکانات زمان (تحصیلات عالی، فن‌آوری‌های روز مثل رایانه، وسایل ارتباط جمعی و... و امکانات آموزشی) مطلوب است و چه بسا مصداقی از سخن امام علی (علیه السلام) باشد؛ زیرا کسی که به زمان آگاه است، شبهه‌ها به او هجوم نمی‌آورند.

امام صادق (علیه السلام) فرمود: العالم بزمانه لا تهجم علیه اللوابس.^{۲۱}

۳۰ - تربیت دینی کودکان چه لزومی دارد؟

۱۹ - Autism . امروزه، اوتیسم را اختلالی در رشد می‌دانند که ممکن است نتیجه‌ی عوامل عصبی شیمیایی (عصبی - فیزیولوژیک) باشد که در بردارنده‌ی مکانیزم مغزی هستند (جان آیزسون، اختلالات زبان و گفتار در کودکان، ص ۱۷۲).

۲۰ - ابن ابی‌الحدید، شرح نهج‌البلاغه، ج ۲۰، ص ۲۶۷

۲۱ - علامه مجلسی، بحارالانوار، ج ۷۱، ص ۳۰۷.

اگر کودک ما تربیت دینی یابد، برکاتش به خود او و دیگران خواهد رسید. کودکی که با خدا آشنا است، هیچ‌گاه احساس پوچی نمی‌کند و در جای جای زندگی‌اش تکیه‌گاه محکمی خواهد داشت و با همین تکیه‌گاه، در برابر مشکلات استقامت می‌کند. زمانی که برادران حضرت یوسف علیه السلام او را در چاه انداختند، یوسف ۹ ساله بود.

وقتی کاروان از کنار چاه گذشت و یکی از کاروانیان یوسف را دید، صدایش را بلند کرد و گفت: کاروانیان بایستید! بیایید و به این کودک غریب و تنها کمک کنید. وقتی یوسف، این تربیت شده‌ی دینی، سخن او را شنید، گفت:

انسانی که با خدا است، هیچ‌گاه غریب و تنها نیست.^{۲۲}

برکت تربیت دینی کودک، به والدین نیز می‌رسد. کودک تربیت شده‌ی دینی، با والدین خود خوب رفتار می‌کند؛ زیرا با قرآن آشنا است و قرآن می‌فرماید:

و لا تقل لهما اف. ^{۲۳} به پدر و مادر اف نگو.

او با روایات معصومان علیهم السلام آشنا می‌شود که می‌فرمایند:

بر الوالدین واجب و ان كانا مشرکین. ^{۲۴} نیکی به پدر و مادر واجب است؛ حتی اگر مشرک باشند.

تربیت یافته‌ی دینی، سخنانی زیبا و پر محتوا بر زبان جاری می‌سازد و سبب افتخار پدر و مادر و نزدیکان می‌شود. سید جمال الدین ۱۰ ساله بود که با پدرش سید صفدر به تهران مسافرت کرد و در منزل مرحوم آقا سید صادق سنگلجی، مجتهد معروف تهران سکنا گزید. آقا سید صادق، رو به سید جمال ۱۰ ساله کرد و فرمود: خوب، سید جمال کوچک! شما هم چیزی بگویید. سید گفت: چیزی قابل عرض ندارم. آقا فرمود: خوب چیزی قابل طول بگویید. سید بی‌درنگ گفت: چیزی که قابل طول است، عمر شما است.^{۲۵}

تربیت دینی کودکان، در آخرت والدین هم اثر می‌گذارد. امام صادق علیه السلام از رسول گرامی اسلام صلی الله علیه و آله و سلم نقل می‌کند که حضرت فرمود:

روزی حضرت عیسی علیه السلام از قبرستانی می‌گذشت و دید مرده‌ای را عذاب می‌کنند. سال بعد از همان قبرستان گذشت و متوجه شد که عذاب آن مرده برداشته شده است. از خداوند پرسید: قضیه چیست؟ خداوند فرمود: فرزندی دارد که جاده‌ای را ترمیم کرد و یتیمی را پناه داد؛ بدین سبب، عذاب او را برداشتم.^{۲۶}

نمونه‌ای دیگر از برکات تربیت دینی کودک برای آخرت پدر و مادر:

روزی رسول اکرم صلی الله علیه و آله و سلم از قبرستان بقیع می‌گذشت و به یاران فرمود: بشتابید! در برگشت، یاران خواستند با سرعت بگذرند، حضرت فرمود: آرام بروید. در رفت، مرده‌ای را عذاب می‌کردند و در بازگشت، عذاب از او برداشته شد؛ چرا که فرزندی دارد و در همین فرصت نزد معلم رفت و «بسم الله الرحمن الرحیم» را آموخت و خداوند به همین جهت، عذاب را از پدر او برداشت.^{۲۷}

۲۲ - محمدتقی فلسفی، کودک، ج ۲، ص ۱۹۰.

۲۳ - اسرا، ۲۳.

۲۴ - حر عاملی، وسائل الشیعه، ج ۱۶، ص ۱۵۵.

۲۵ - محمدعلی کریمی‌نیا، الگوی‌های تربیت کودکان و نوجوانان، ص ۳۸۰.

۲۶ - ناصر مکارم شیرازی و دیگران، تفسیر نمونه، ج ۱۳، ص ۱۱ و ۱۲.

۳۱ - بهترین سن برای آموزش‌های دینی چه زمانی است؟

بهترین زمان برای این امر، دوران نونهالی است؛ چرا که فطرت خداجویی نونهالان دست نخورده است و این، کار مربی را بسیار ساده می‌کند. حضرت علی علیه السلام خطاب به فرزند بزرگوارش می‌فرماید:

و اجمعت علیه من ادبک... و انت مقبل العمر... ذونیه سلیمه و نفس صافیه.^{۲۸}

و بر ادب آموختن تو همت گماشتم...؛ در حالی که کودک... و دارای نیتی سالم و نفسی پاک بودی.

در جای دیگری می‌فرماید:

فبادرتک بالادب قبل ان یقسو قلبک و یشغل لبک.^{۲۹}

من به تربیت تو پرداختم پیش از آن که دلت سخت، و فکرت مشغول شود.

قلب کودک، چونان زمین خالی است که هر بذری را در آن بریزید، رشد خواهد کرد:

قلب الحدث كالارض الخالیة ما القی فیها من شیء قبلته.^{۳۰}

مطلبی که در کودکی به انسان آموخته می‌شود، گویا بر روی سنگ حک می‌شود و تا پایان عمر در ذهن او خواهد ماند. معروف است که می‌گویند:

العلم فی الصغر كالنقش فی الحجر.^{۳۱}

آموختن در کودکی، به سان نقش بر روی سنگ است.

نخستین آموزش‌ها پس از تولد آغاز می‌شود. اذان و اقامه در گوش راست و چپ نوزاد، نخستین آموزه‌های دینی (توحید، نبوت، امامت و...) را به کودک القا می‌کند؛ البته این آموزش مستقیم نیست؛ اما در ضمیر ناخودآگاه او تأثیر خواهد داشت.

روزی، خانمی فرانسوی، تحت عمل جراحی قرار داشت. زمانی که تیغ جراح به عصبی از اعصاب مغز او رسید، در حالت بی‌هوشی مطلق، شروع به خواندن سرودی آلمانی کرد. گروه جراحی شگفت‌زده شدند و شگفتی آنان زمانی فزونی یافت که پس از عمل جراحی فهمیدند آن خانم اصلاً زبان آلمانی را فرا نگرفته است. پس از پژوهش‌هایی در این زمینه، روشن شد که وقتی نوزادی بوده است، سربازان آلمانی

۲۷ - محمدعلی کریمی‌نیا، الگوی‌های تربیت کودکان و نوجوانان، ص ۲۰۵ و ۲۰۶.

۲۸ - نهج البلاغه، نامه‌ی ۳۱.

۲۹ - همان.

۳۰ - همان.

۳۱ - علامه مجلسی، مرآة العقول، ج ۴، ص ۳۰۶.

به فرانسه حمله کرده و وارد محل سکونت آن نوزاد شده و در آن هنگام، سرود می‌خوانده‌اند و آن سرود در ضمیر ناخودآگاه وی نقش بسته است.^{۳۲}

آموزش مستقیم ارزش‌های دینی را از ۲ سالگی آغاز می‌کنیم؛ زیرا حس مذهبی در کودک از این سن آغاز می‌شود. در ابتدا و به مرور، صلوات بر محمد و آل محمد، لا اله الا الله، حب نبی ﷺ، حب اهل بیت علیهم السلام، تلاوت قرآن و خوبی و بدی، وضو، نماز، محرم و نامحرم و... را به کودک می‌آموزیم.

۳۲ - آیا استفاده از زمان و مکان خاص در تقویت روحیه‌ی دینی کودکان نقش دارد؟

توجه به موقعیت زمانی و مکانی خاص در تقویت روحیه‌ی دینی و برای آموزش ارزش‌ها بسیار مهم است. توصیه می‌کنم برای القای آموزه‌های دینی، از بهترین زمان و مناسب‌ترین مکان‌ها استفاده کنید. بهترین زمان، زمان شادابی کودک است. هنگام خستگی، خواب‌آلودگی، و اضطراب کودک، ارزش‌های دینی را به او القا نکنید. القای ارزش‌ها در این موقعیت‌ها، نه تنها تثبیت نمی‌شود، بلکه ممکن است مقاومت روانی کودک را نیز در پی داشته باشد.

نشانه‌های عدم آمادگی کودک را از آثار چهره، رفتار و بهانه‌گیری‌هایش می‌توان فهمید. باید از زمانی استفاده کرد که دل او آمادگی داشته باشد. امام علی علیه السلام می‌فرماید:

ان للقلوب شهوة و اقبالا و ادبارا فأتوها من قبل شهوتها و اقبالها...^{۳۳}

بدانید که دل‌ها، میل و روی کردن، و پشت کردنی دارند. آن‌ها را هنگام میل و روی کردنشان به کار گیرید.

زمان شادابی کودک، وقتی است که به او هدیه‌ای می‌دهید؛ به مسافرت، پارک، دریا، جنگل، کوه، سینما، و برای صرف غذا به رستوران می‌روید یا منزل، منزل جدید، خودرو و وسایل مورد علاقه‌ی او را می‌خرید. در این موقعیت‌ها کودک بسیار خوشحال است.

آموزش ارزش‌ها باید با موقعیت‌های گوناگون تناسب داشته باشد؛ برای مثال، زمان هدیه دادن، خرید خودرو یا منزل، حضور در رستوران و... با آموزش شکر خداوند تناسب دارد. زمان حضور در کوه و جنگل و دریا، هنگام آموزش قدرت و عظمت خداوند است. زمان مسافرت، موقعیت خوبی برای دیدار از مکان‌های مقدس، زیارتگاه‌ها، مقبره‌ی بزرگان دینی و علمی، شاعران و اندیشه‌وران وارسته است که والدین می‌توانند با ذکر جمله‌هایی کوتاه، ارزش‌ها را به کودکان خود القا کنند.

دلیل استفاده از موقعیت‌های زمانی و مکانی خوب، این است که کودک بهترین و شیرین‌ترین لحظات زندگی خود را می‌گذراند و اگر در آن هنگام، یکی از ارزش‌های دینی را به اختصار به او القا کنیم، بدون کمترین مقاومت روانی خواهد پذیرفت.

مثال: فرزند شما در درس‌هایش موفق بوده است و اکنون که کارنامه‌ی قبولی خود را آورده، او را با جایزه‌ای مناسب تشویق می‌کنید. لحظه‌ای که هدیه را به او می‌دهید، بهترین لحظات خود را می‌گذراند و آمادگی دارد که ارزش احترام به پدر و مادر را به او گوشزد کنید

۳۲ - محمدعلی کریمی‌نیا، الگوی‌های تربیت کودکان و نوجوانان، ص ۴۰ و ۴۱.

۳۳ - نهج البلاغه، کلمات قصار، ۱۹۳.

۳۳ - برای تثبیت آموزه‌های دینی در کودکان، از چه راهکارهایی می‌توان استفاده کرد؟

برخی والدین شکایت می‌کنند که تا فرزندانشان، کودک هستند، به مسائل دینی توجه دارند؛ اما وقتی سنشان بالاتر می‌رود، آموزه‌های دینی و عمل به آن‌ها در ایشان کمرنگ می‌شود. برای تثبیت آموزه‌های دینی در کودکان باید به این مسائل توجه شود:

۱. تداوم والدین: تداوم والدین در مسائل دینی و عبادت‌ها (نماز به موقع، نماز با کیفیت، روزه، توجه به حلال و حرام، نگاه، سخن و...) عامل مؤثری در تثبیت آموزه‌های دینی در کودک است.

بی‌توجهی مادر به نماز در ایام عذر شرعی و پدر و مادر به روزه هنگام مسافرت و یا «توریه» (رک؛ پرسش ۵۹)، مانعی در راه تثبیت آموزه‌ها است؛ زیرا کودک قدرت تجزیه و تحلیل این گونه مسائل را ندارد و ممکن است بر بی‌توجهی و بی‌قیدی پدر و مادر حمل کند.

اگر کودک در سنی است که می‌توان او را توجیه و مسأله را برایش تبیین کرد، اشکالی ندارد؛ اما در غیر این صورت، باید به این نکته توجه داشت.

۲. تهیه امکانات: امکانات جذاب چون سجاده‌ای زیبا، تسبیح، عطر، چادر و مقنعه (برای دختران)، قبله‌نما (برای پسران) و... و امکان وضوی راحت با آب گرم در زمستان در دستشویی تمیز، با نور کافی و بدون وسایل اضافی، عامل مؤثری در تثبیت آموزه‌های دینی است.

۳. تمرین: امروزه، تمرین در حرفه، فن، صنعت، هنر، ورزش و... جایگاه بسیار مهمی دارد و عبادت و ارزش‌های دینی هم از این مقوله مستثنا نیستند.

قرار دادن دختر کوچک برای نماز کنار مادر (گرچه به شکل تقلید)، بیدار کردن کودک در سحر ماه مبارک رمضان (گرچه روزه نگیرد یا ساعاتی از روز را روزه بگیرد)، کمک به ناتوانان و نابینایان در عبور از خیابان با مشارکت فرزند، اعطای صدقات و کمک‌های مالی به نیازمندان از طریق و با دست کودکان و... نمونه‌هایی از راه‌های تمرین ارزش‌های دینی است.

۴. حضور در محافل مذهبی: حضور در محافل مذهبی در ماه مبارک رمضان، ایام محرم و صفر، دعای کمیل، دعای ندبه و... سبب تثبیت آموزه‌های دینی می‌شود.

۵. ارتباط با خانواده‌های مذهبی: امام علی علیه السلام خطاب به مالک‌اشتر نخعی می‌فرماید:

ای مالک! با خانواده‌های خوب، شریف، با سابقه‌های درخشان، جنگ‌آوران و بخشنده‌گان رابطه داشته باش.^{۳۴}

ارتباط با خانواده‌های خوب و متدین سبب تأثیرپذیری کودک از همسالان می‌شود.

۶. الگودهی مناسب: الگوهای خوب و با دیانت می‌توانند سبب تثبیت آموزه‌های دینی در کودکان شوند؛ پس والدین باید از همان دوران کودکی، زمینه‌های مناسبی را برای پذیرش الگوهای خوب فراهم سازند.

برخورد دو گانه‌ی والدین با الگوها (اظهار ارادت به الگوهای غربی، مانند هنرپیشگان اکشن و بی‌توجهی به شخصیت‌های علمی و فرهنگی و الگوهای معنوی) باعث می‌شود که کودک احساس کند، الگوهای مناسب، آنان هستند و در آینده هم سراغ ایشان برود.

۷. تشویق و تحسین: تشویق معجزه می‌کند. اگر فرزند شما، در مسیر عبادت و اعمال مذهبی حرکتی کرد، او را تحسین کنید؛ البته باید توجه داشته باشید که تشویق در مسائل عبادی، حالت مزد و پاداش به خود نگیرد؛ پس بهتر است، تشویق‌های شما اعم از مادی و معنوی (بوسیدن، نوازش، توجه، نگاه محبت‌آمیز و...) باشد و تشویق‌های مادی، به صورت نامنظم صورت پذیرد.

تشویق منظم مادی برای عبادت کودکان، سبب تاجرانه شدن عبادت آنان می‌شود؛ در حالی که مطلوب، عبادت آزادگان است. امام علی علیه السلام فرمود:

ان قوما عبدوا الله رغبة فتلك عبادة التجار... و ان قوما عبدوا الله شكرا فتلك عبادة الاحرار.^{۳۵}

همانا عبادت گروهی که خدا را به امید پاداش پرستیدند، عبادت تاجران است... و گروهی که برای سپاسگزاری پرستیدند، عبادت آزادگان است.

۳۴ - شیوه‌ی تداعی - معانی در تربیت دینی چیست و چگونه می‌توان از آن استفاده کرد؟

تداعی - معانی، یعنی همراه شدن آموزش با یک خاطره که این خاطره می‌تواند خوشایند یا ناخوشایند باشد. پدری ممکن است هنگام آموزش نماز، آن را با تنبیه بدنی یا داد و فریاد همراه کند. در این صورت، هرگاه نوجوان، تنبیه بدنی شود یا داد و فریاد بشنود، نماز در ذهنش تداعی خواهد شد و هرگاه کسی از نماز بگوید، تنبیه بدنی را به یاد خواهد آورد؛ بدین سبب خواهد کوشید هرگز به نماز نیندیشد.

پدری دیگر، هنگام هدیه دادن یا خاطره‌های خوش دیگر، فرزندش را به نماز می‌خواند. از این پس، هرگاه نوجوان به نماز بیندیشد، خاطره‌های خوش او تداعی می‌شود و هرگاه خاطره‌های خوشی برایش پیش آید، نماز را به یاد می‌آورد؛ پس ناخودآگاه از شنیدن واژه‌ی نماز لذت می‌برد و به سوی نماز کشیده خواهد شد.

توصیه می‌شود آموزش ارزش‌های دینی را با خاطره‌های خوش همراه کنید. اولیای محترم مدارس نیز به خوبی نمی‌توانند از شیوه‌ی تداعی - معانی استفاده کنند. زمانی که در حضور تعداد بسیاری دانش‌آموز، به دانش‌آموزی درس‌خوان جایزه می‌دهید، بهترین موقعیت، برای القای درگوشی ارزش‌ها است؛ زیرا او بهترین موقعیت و شیرین‌ترین خاطره را سپری می‌کند، و هیچ گونه مقاومتی نخواهد داشت. اردوهای دانش‌آموزی، بهترین موقعیت است؛ البته بدان شرط که در القای مطالب دینی زیاده‌روی نشود.

۳۵ - مقصود از روش القای غیر مستقیم در تربیت دینی کودکان و نوجوانان چیست؟

القای ارزش‌های دینی، تا حدود ۶ سالگی، به طور مستقیم، ممکن است؛ زیرا کودکان تا این سن، مقاومت روانی فراوانی در مقابل آموزه‌های دینی ندارند؛ اما از این سن به بعد با توجه به افزایش مقاومت روانی آنان، باید از شیوه‌ی القای غیر مستقیم استفاده کرد. راهکارهای القای غیر مستقیم عبارتند از:

۱. داستان: ارزش‌های دینی را می‌توان در قالب داستان (برای کودکان، قصه‌گویی یا قصه‌خوانی، و برای نوجوانان، هدیه‌ی کتاب‌های داستان) ارائه کرد. این درسی است که قرآن به ما می‌دهد. خدای متعالی در قرآن کریم با داستان حضرت موسی و مرد صالح، درس تواضع و بردباری در برابر معلم؛ با داستان اصحاب لوط، درس عفت و پاکدامنی؛ با داستان آدم و حوا، آموزش دوری از شیطان، و با قصه‌ی حضرت مریم علیها السلام، آموزه‌ی پاکدامنی و توکل به خدا را به ما ارائه می‌کند.

۲. شعر: استفاده از شعرهای ساده و دور از صناعات پیچیده‌ی ادبی می‌تواند راهکاری برای القای ارزش‌های دینی باشد. برای کودکان خردسال می‌توانید شعری را بگویید تا پس از حفظ، آن را زمزمه کند و ارزش‌ها به مرور برایش ملکه شود.

والدین، درس‌های بسیاری از قبیل اهمیت عبادت، سپاسگزاری به درگاه الاهی، ساده‌زیستی، توکل به خدا، کمک به دیگران و... را می‌توانند در قالب شعر به کودکان بیاموزند؛ به طور مثال، برای دختری که قرار است فردا وارد ۹ سالگی شود و ایام عبادتش را آغاز کند، از چنین شعری استفاده می‌کنیم:

بوی بهار دارد چادر نماز مادر در دست‌های او هست یک جانماز دیگر

ماه قشنگ امشب مهمان خانه‌ی ماست یک آسمان ستاره در انتظار فرداست

من می‌کنم دوباره رخت سفید بر تن چون تا طلوع خورشید ۹ ساله می‌شوم من ^{۳۶}

شاعر در این شعر، از اصل تداعی - معانی (رک: پرسش ^{۳۷}) استفاده و چادر نماز مادر را با بهار و ماه قشنگ و آسمان پر ستاره همراه کرده است که کودک به طور طبیعی آن‌ها را دوست دارد.

برای آموزش ساده‌زیستی، شکر خداوند، محبت و شادابی، از شعر دیگری بهره می‌جوییم:

شش دانه قاشق شش دانه بشقاب نان و نمکدان یک کاسه‌ی آب

دیگی پر از آش یک شام ساده در دور سفره یک خانواده

با مهربانی با هم نشستند در سینه شادی بر چهره لبخند

گفتند اول نام خدا را خوردند با هم نان و غذا را

یک سفره‌ی خوب یا شام دلخواه بعد از غذا هم الحمدلله ^{۳۷}

۳۶ - مهری ماهوتی.

۳۷ - مصطفی رحماندوست.

مثال دیگر، درس نماز و تسبیح الاهی:

خورشید زیبا دوباره سر زد	پرندۀ شب دوباره پر زد
خروس خانه ترانه سر داد	وقت سحر را به من خبر داد
آدم بیرون در هوای باز	وضو گرفتم برای نماز
دیدم نشسته گنجشکی زیبا	بر روی شاخه، آرام و تنها
جیک و جیک می کرد در آن صبح زود	گویی که او هم فکر خدا بود ^{۳۸}

۳. شرح حال بزرگان: برای کودکان، از زندگی بزرگان و اندیشه‌وران اسلامی و غیر اسلامی بگوئید تا از زندگی آنان درس بگیرند. از رهبر معظم انقلاب اسلامی، حضرت آیت‌الله خامنه‌ای - حفظه الله - بگوئید که برای کمک به پدر به جهت ضعف در بینایی، به رغم میل باطنی، قم و تحصیل در آن را رها ساخته، به مشهد عزیمت کرد و خدای بزرگ وی را به جهت توجه به پدر، به اوج عزت و عظمت رسانید.

از سید رضی رحمته الله علیه بگوئید که جلو قبرستان غیر مسلمانان از اسب پیاده شد و فرمود: در این قبرستان شخصی دفن شده است که معلم غیر مسلمان من بود.

۴. فیلم، کارتون و نمایشنامه: فیلم و کارتون به جهت جذابیت، و نمایشنامه به سبب صحنه‌پردازی‌ها و نورپردازی‌های زیبا، کودکان را جذب می‌کند و سبب تثبیت آموزه‌های دینی و اخلاقی می‌شود؛ پس، از این شیوه‌ی القای غیر مستقیم نیز استفاده کنید.

۳۶ - مقصود از «روش الگویی» در تربیت دینی چیست؟

روش الگویی، یعنی الگوها (پدر، مادر، معلم، مربی و...) خوب باشند؛ به مسائل دینی و انسانی اهمیت دهند؛ عباداتشان را به موقع و با کیفیت انجام دهند؛ در خدمت به دیگران بشتابند؛ حقوق دیگران را رعایت کنند؛ به بزرگسالان احترام بگذارند؛ از محرمات الاهی پرهیزند؛ اهل راز و نیاز با خدا باشند و....

اگر چنین شود، خود بهترین آموزش است. والدینی که خود به ارزش‌ها عمل می‌کنند، نیاز چندانی به گفتار و تذکر ندارند، و اگر عمل نکنند، گفته‌هایشان هیچ گونه اثری نخواهد داشت.

خشک ابری که بود ز آب تهی ناید از آن صفت آب دهی

اگر خشک ابری بدون باران باشیم، چگونه می‌توانیم بر سر دیگران بباریم؟!

حضرت صادق علیه السلام می‌فرماید:

كونوا دعاة للناس بغير السنتكم.^{۳۹}

مردم را با غیر زبانتان [با عملتان به سوی خدا] بخوانید.

یکی از ویژگی‌های جالب حضرت امام خمینی رحمته الله رهبر کبیر انقلاب اسلامی ایران، همین بوده که چندان تذکر نمی‌داده؛ بلکه منش و رفتار آن بزرگوار درس‌آموز بوده است.

یک ضرب المثل عربی می‌گوید:

اگر پدر پیاز، و مادر سیر باشد، چگونه می‌توان انتظار داشت که فرزند آنان، رائحه‌ی خوشی داشته باشد.^{۴۰}

۳۷- چرا برخی کودکان به آموزش‌های دینی بی‌توجهی می‌کنند؟

مهم‌ترین عامل برای بی‌توجهی کودکان به آموزش‌های دینی، عدم زمینه‌سازی والدین است. همان گونه که نقاشی بدون رنگ زمینه، و کشاورزی بدون شخم زمین مطلوب نیست، آموزش دینی نیز بدون زمینه بازده ندارد.

برای فراهم ساختن زمینه‌ی آموزش، توجه به نکاتی لازم است:

۱. ارتباط کلامی مناسب: با توجه به این که یکی از راه‌های آموزش ارزش‌های دینی، استفاده از سخن است، حتما باید از سخنی نرم و بیانی شیوا استفاده شود، صدای بلند، به ویژه اگر با خشونت همراه شود، سبب بی‌توجهی کودک به آموزش دینی خواهد شد.

۲. وضعیت ظاهری مناسب: ظاهر آراسته، لباس مناسب، موی شانه زده، دندان‌های تمیز، بوی خوش و...، زمینه‌ساز آموزش دینی هستند.

۳. خوش‌خلقی: خوشرویی و نگاه محبت‌آمیز، فضای ارتباط را فراهم می‌سازد و بداخلاقی و ترشرویی، زمینه‌ی آموزش دین را از بین می‌برد. امام علی علیه السلام فرمود:

البشاشة حباله المودة.^{۴۱}

خوشرویی، ریسمان محبت است.

۳۹- حر عاملی، وسائل الشیعه، ج ۱۵، ص ۲۴۶.

۴۰- حسین سیدی، یک شاخه گل مینا، ص ۵۲.

۴۱- نهج البلاغه، کلمات قصار، ۶.

۴. حوصله: برای آموزش ارزش‌های دینی، بردباری ضرورت دارد. با توجه به ضعف تمرکز کودکان، گاهی لازم است آموزه‌ای بارها تکرار شود که صبر و حوصله‌ی والدین را می‌طلبد. دختر حضرت امام خمینی علیه السلام می‌گوید:

کودکی ۵ ساله بودم و به حضرت امام در نماز اقتدا کردم. پس از اتمام نماز، مادرم گفت: دخترم! به شکل صحیحی اقتدا نکردی. از امام پرسیدم. آن بزرگوار ۱۵ دقیقه برایم توضیح داد.^{۴۲}

۳۸ - ترس‌های کودکان در سنین مختلف کدامند و تا چه حدی طبیعی هستند؟

فرزند انسان از لحظه‌ای که به دنیا می‌آید، در برابر دو محرک واکنش ترس نشان می‌دهد: یکی صدای بلند و دیگری افتادن. در یک سالگی از چهره‌های غریبه می‌ترسد. در دو سالگی، ترس، بیشتر از صداها (صدای سیفون، جاروبرقی، فریاد بلند) است. کودکان سه تا پنج ساله، از موجودات خیالی می‌ترسند. کودکان در این سن، جاندار پندارند؛ یعنی موجودات خیالی مثل هیولا، غول، دیو و مانند این‌ها را در ذهن خود تصور می‌کنند و حتی به آن‌ها جان می‌دهند؛ آن‌ها را واقعی می‌پندارند و می‌ترسند. در سنین بالاتر، افزون بر ترس‌های دوران کودکی، ترس از تاریکی نیز شایع است که تا ۱۲ و گاهی تا ۱۴ سالگی نیز ادامه می‌یابد.

کودکان بین ۲ تا ۷ سال، حدود ۴ تا ۵ نوع ترس دارند که هر ۵/۴ روز یک بار خود را نشان می‌دهد. اگر از این حد بیشتر و ترس کودک طولانی شد، باید درمان شود و گرنه به «فوبی»^{۴۳} تبدیل خواهد شد.

۳۹ - پسر ۱۲ ساله‌ام بسیار کم دل و جرأت است. با او چگونه برخورد کنم؟

درباره‌ی این مسأله فراوان با او صحبت نکنید. اگر خودش مایل بود درباره‌ی ترسش با شما سخن بگوید، با علاقه‌مندی به سخنانش گوش دهید و بدان توجه کنید. گفت و گوی کودک درباره‌ی ترس، از ترس او می‌کاهد. توجه داشته باشید که درباره‌ی این مسأله، بیش از حد همدردی نکنید. همدردی فراوان شما به او پیام می‌دهد که ترسش واقعی است.

راهکارهای مقابله

برای مقابله با ترس، شیوه‌های ذیل را به او بیاموزید:

۱. شمارش از عدد ۱۰۰ برعکس؛ ۲. شمارش چیزهایی از قبیل سرامیک‌ها (در حمام)، موزائیک‌ها یا اجناس در فروشگاه، کتاب‌های موجود در قفسه و...؛ ۳. تنفس عمیق (اکسیژن حتما باید به فضای داخل شکم برسد)؛ ۴. کسب آرامش در بستر با تنفس عمیق (چهار شماره دم، دو شماره حبس نفس، و چهار شماره بازدم)؛ ۵. تصور کلمه‌ی آرامش یا آرام در آسمان با حروف درشت سفید یا ابر؛ ۶. کشش عضلانی (سفت و شل کردن عضلات، و تکرار کلمه‌ی آرام).

۴۲ - سید محمد رضا علاء‌الدین، نگرشی نو به تربیت دینی کودکان و نوجوانان، ص ۸۶.

۴۳ - Phobia: ترس بی‌اساس و غیر طبیعی. فرد مبتلا به فوبی، در بسیاری موارد از غیر منطقی بودن ترس خود آگاه است؛ اما نمی‌تواند در مقابل آن مقاومت کند.

۴۰ - آیا ترس کودکان به طور مطلق ناپسند و زیانبار است؟

همان گونه که اضطراب مفید (رَبَك؛ پرسش ۸) وجود دارد، ترس مفید نیز هست. لازم است کودک در سطح معینی ترس داشته باشد؛ برای مثال، خوب است تا حدی از غریبه‌ها بترسد تا به هر کسی اعتماد نکند؛ تا حدی از آب بترسد تا خود را داخل استخر نیندازد؛ از جاده و خیابان بترسد تا خطری برای خود ایجاد نکند؛ از خدای بزرگ بترسد تا گناه نکند و....

برخی والدین برای مصون ماندن کودکان از خطرهای آنان را بیش از حد می‌ترسانند که نتیجه‌ی خوبی ندارد. کودکی که به شدت از آب و استخر ترسانده شود، به احتمال زیاد در آینده نیز به سمت استخر و دریا نمی‌رود و از شنا، این ورزش خوب، محروم خواهد شد. کودکی که به شدت از غریبه‌ها ترسانده می‌شود، به هیچ کسی اعتماد نخواهد کرد که این مطلوب نیست؛ افزون بر این که ترس از غریبه‌ها او را می‌آزارد.

هیچ‌گاه فرزندان را از خدای بزرگ و مهربان به شدت نترسانید؛ چرا که تصویری نامطلوب از او در ذهن آنان نقش خواهد بست و خدای مهربان و رؤوفی که در جای جای زندگی‌اش بدو نیاز دارد، جایگاهش را از دست خواهد داد.

۴۱ - تفاوت ترس و اضطراب چیست؟

اضطراب، نوعی بی‌قراری درونی است که از ترسی مبهم یا وحشتی نامعین سرچشمه می‌گیرد. کودک از درون ناآرام است؛ زیرا از پدیده‌ای مبهم و نامشخص وحشت دارد؛ اما ترس، واکنشی در برابر محرک‌های معین است؛ برای مثال، کودک از تاریکی و حیوان می‌ترسد و خود تاریکی و حیوان برای او ترس‌آور است. از توالت می‌ترسد؛ زیرا فضا و منفذی که در آن قرار دارد، برایش ترس ایجاد می‌کند؛ اما از امتحان اضطراب دارد. خود امتحان ترس ندارد. رفتن به جلسه‌ی امتحان و نشستن روی صندلی و پاسخگویی به چند پرسش، مثل قرار گرفتن در تاریکی یا کنار حیوان نیست که ترس دارند؛ بلکه عواقب مبهم این امتحان، او را دچار اضطراب می‌کند که اگر در امتحان موفق نشوم، چه خواهد شد! اگر نمره‌ی خوبی نگیرم، پدر و مادرم با من چه برخوردی خواهند کرد و معلم و دوستانم چه خواهند گفت و....

۴۲ - پسر ۳ ساله‌ام به شدت از گربه می‌ترسد. برای از بین بردن ترس، چگونه عمل کنم؟

پیش از به کارگیری راهکارهایی برای از بین بردن ترس کودک، به چند نکته توجه کنید:

۱. ترس خود از حیوانات را به کودک منتقل نسازید؛ ۲. برای نزدیک نشدن او به گربه، مراقبت شدید نکنید؛ ۳. وقتی گربه‌ای را می‌بینید، با هراس، او را به دور شدن از آن واندازید.

برای از بین بردن ترس کودک از گربه، گاهی در بازی‌ها، نقش گربه را بازی و میومیو کنید. درباره‌ی زندگی گربه‌ها، کتاب‌های مصوری را تهیه کرده، در اختیار کودک بگذارید و درباره‌ی گربه‌ها قصه‌هایی خوب برایش بگویید. او را به باغ‌وحش ببرید تا با حیوانات بیشتر آشنا شود.

پس از این مقدمات، باید کودک را با موقعیت ترس (گربه) مواجه کنید. این مواجهه باید به تدریج و کاملاً حساب شده باشد.

وقتی گربه‌ای خانگی را می‌بینید، آن را از دور به فرزند خود نشان دهید و جمله‌هایی را درباره‌ی ناز و ملوس بودن گربه‌ها بگویید. زمانی که گربه را به او نشان می‌دهید، خوراکی خوشمزه‌ای را در اختیار کودک قرار دهید و بدین صورت، محرک مطبوعی (خوراکی) را جانشین محرک نامطبوع (گربه) کنید. بعد خودتان (بدون فرزند) چند گام به سوی گربه بروید و به کودک پیشنهاد کنید که با شما همراه شود. در صورت مقاومت، هرگز از زور استفاده نکنید و مواجهه را به زمانی دیگر وانهید.

در صورت تمایل، کاملاً آرام و بدون شتاب به سوی گربه بروید و به فرزند خود بگویید میزان ترس خود را با شمارش از ۱ تا ۱۰ اعلام کند. اگر هنگام حرکت به سوی گربه، درجه‌ی ترس او به ۱۰ نزدیک شد، یک دقیقه توقف کنید و دوباره در صورت تمایل کودک، حرکت را ادامه دهید و اگر درجه‌ی ترس او کاهش نیافت و به ادامه‌ی حرکت رغبت نشان نداد، طرح مواجهه را متوقف و زمانی دیگر با شیوه‌ی پیش گفته آغاز کنید.

در صورت نزدیک شدن کامل کودک به گربه، او را از لمس و ناز کردن آن باز دارید؛ زیرا احتمال چنگ زدن گربه و تجربه‌ای ناخوشایند برای کودک وجود دارد.

۴۳ - دختر ۱۱ ساله‌ام به شدت از مدرسه می‌ترسد. با او چگونه برخورد کنم؟

فوبیای مدرسه (School phobia) یا مدرسه هراسی، به طور معمول در دو زمان (۵ تا ۷ و ۱۱ تا ۱۴ سالگی) رخ می‌دهد و نشانه‌هایی (حالت تهوع، بی‌اشتهایی، استفراغ، سردرد، دل‌درد و بی‌حالی) دارد. این نشانه‌ها واقعی است و بر تمارض کودک دلالتی ندارد.

علل فوبیای مدرسه عبارتند از:

۱. علل مربوط به خانه: اختلاف والدین (کودک می‌ترسد در غیاب او با هم درگیر شوند)؛ تنبیه و فشار پدر و مادر (می‌خواهد از آن‌ها انتقام بگیرد)؛ توقع بیش از حد والدین (می‌ترسد در مدرسه و تحصیل شکست بخورد و آرزوی آنان را عملی نسازد)، و عقب ماندن از درس (روحیه‌ی ادامه‌ی تحصیل را ندارد)، علل مربوط به خانه هستند.

۲. علل مربوط به مدرسه: اختلالات ویژه‌ی یادگیری (رک؛ پرسش ۹۵)، آزار معلم و شاگردان، و ترس از تنبیه به علت ارتکاب عمل خلاف، علل مربوط به مدرسه هستند.

برای از بین بردن این مشکل، هرگز از زور و اهرم فشار استفاده نکنید. او را به تمسخر نگیرید و همسالانش را که به راحتی و بدون ترس به مدرسه می‌روند، به رخس نکشید. بکوشید در فضایی آرام و بدون تنش با گفت و گویی نرم، علت را بیابید و مشکل را حل کنید.

۴۴ - برای از بین بردن ترس کودکان خردسال چه کنیم؟

یکی از راه‌های بسیار خوب، شیوهی «بازی» است. بازی‌هایی وجود دارد که می‌توان با توجه به سن کودکان در تاریکی انجام داد.

۱. بازی گرگم به هوا: خوب است والدین (پدر و مادر) لحظاتی چراغ را خاموش کنند و این بازی را در تاریکی انجام دهند؛ البته مدت زمان آن باید کوتاه باشد و حساب شده انجام شود. باید بازی را در قسمتی از اتاق آغاز کرد که روشن است و کسانی که می‌خواهند پنهان شوند و کودک، آن‌ها را بیابد، باید به اتفاقی تاریک بروند و کودک آن‌ها را در اتاق تاریک پیدا کند و کم‌کم با تاریکی انس بگیرد.
۲. بازی ایجاد سایه با انگشتان: این بازی برای کودکان خردسال جذاب است. چراغ اتاق، خاموش، و شمع روشن می‌شود و پدر یا مادر در مقابل نور شمع، با انگشتان خود، روی دیوار سایه می‌اندازند. می‌شود سایه‌های گوناگونی ایجاد کرد که کودک، آن‌ها را دوست دارد.
۳. پلیس بازی: پدر و کودک، در اتاق تاریک، پلیس بازی می‌کنند. چراغ خاموش می‌شود؛ چراغ قوه‌ای را در دست می‌گیرند و به دنبال شیء گمشده‌ای می‌گردند؛ البته نباید دنبال مجرم، دزد، هیولا و موجودات خیالی باشند که ممکن است: ترس دیگری در کودک ایجاد شود.

۴۵ - آیا تک فرزندی خوب است؟ فاصله‌ی سنی دو فرزند چقدر باید باشد و مناسب‌ترین سن برای

باردار شدن چه زمانی است؟

ابتدا این باور نادرست باید از بین برود که تک فرزندی ساده‌تر و راحت‌تر از چند فرزندی است. تک فرزندی امتیازاتی دارد؛ اما دارای اشکالاتی نیز هست.

امتیازات: ۱. هزینه‌ی کمتر برای خانواده؛ ۲. کنترل راحت‌تر تک فرزند؛ ۳. صمیمیت عمیق والدین با تک فرزند؛ ۴. آرامش خانه (فرزند دیگری نیست تا با ناسازگاری آنان، آرامش خانه از بین برود)؛ ۵. احساس امنیت و اعتماد به نفس بیشتر تک فرزند به جهت رسیدگی بیشتر به او.

اشکالات: ۱. وابستگی شدید والدین به تک فرزند (این وابستگی سبب اضطراب تک فرزند می‌شود و همیشه نگران است که اگر صدمه‌ای به او برسد، والدین دچار لطمه‌ی روحی شدید خواهند شد)؛ ۲. حساسیت فراوان والدین درباره‌ی رفتار و گفتار تک فرزند که او را به رفتار و گفتاری نامطلوب می‌کشد و لوس می‌شود. ۳. مراقبت بیش از حد والدین که استقلال تک فرزند را به خطر می‌اندازد؛ ۴. وابستگی شدید تک فرزند به والدین که مانع دوست‌یابی او و ارتباط با همسالان می‌شود؛ ۵. تأثیر منفی بر رشد تک فرزند به جهت نبودن رقابت، بازی، درگیری با برادر یا خواهر؛ ۶. تسلیم‌پذیری والدین و عدم مخالفت با تک فرزند که سبب شکنندگی و آسیب‌پذیری در آینده می‌شود و نمی‌تواند ناامیدی‌ها و فشارهای روحی را تحمل کند؛ ۷. برخورد بزرگانه با کودک (این کار سبب می‌شود جلو بچگی کردن او (رک؛ پرسش ۶۴) گرفته شود؛ ۸. ارتباط کمتر با همسالان (به جهت نبودن برادر یا خواهری در منزل، از ایجاد ارتباط با همسالان خجالت می‌کشد).

برخی از زوج‌های جوان به عللی مایلند یا مجبورند تک فرزند داشته باشند.

۱. امتیازات تک فرزندی که پیش‌تر ذکر شد؛ ۲. جلوگیری از افزایش جمعیت؛ ۳. ازدواج در سنین بالا که برای فرزند دوم، زمینه‌ی بارداری فراهم نیست یا مادر از سن مطلوب بارداری (بین ۱۸ تا ۳۵ سال) گذشته است؛ ۴. جدایی زن و مرد؛ ۵. علل جسمی و پزشکی که مانع از بارداری دوباره است؛ ۶. علل ژنتیکی که بارداری دوباره مشکلاتی را برای فرزند دوم پدید خواهد آورد.

توصیه می‌کنم در صورت تمایل یا الزام به تک فرزندی، اشکالات هشتگانه‌ی پیش گفته را به کمترین میزان برسانید و اگر به بارداری مجدد تمایل دارید، بهترین فاصله‌ی سنی برای فرزند اول و دوم، ۳ الی ۴ سال است.

۴۶ - دختر ۵ ساله‌ای دارم که دائم می‌گوید: من پسر هستم، نمی‌دانم با او چگونه برخورد کنم.

این گونه رفتارها در موارد فراوانی برای جلب توجه است. احتمالاً نخستین باری که گفته است: من پسر هستم، حساسیت بیش از حد نشان داده‌اید و او احساس کرده است که می‌تواند از این راه، توجه شما را به خود جلب کند. توصیه می‌شود در مواقع عادی (نه زمان این رفتار) به او بیشتر توجه کنید.

علل احتمالی دیگر

۱. علاقه‌ی پدر به پسر: ممکن است پدر وی، علاقه‌ی شدیدی به پسر داشته و چون به این خواسته نرسیده، با مادر وی درگیر است؛ به او محبت نمی‌کند و محیط خانه سرد است. کودک با دیدن این وضع و درک مسائل، می‌کوشد با گفتن این جمله (من پسر هستم)، دل پدر را نرم کند.

اگر چنین چیزی وجود دارد، حتماً پدر باید در افکار خود تجدید نظر کند. این گونه افکار، مربوط به دوران جاهلیت عرب است.

۲. القاءات مادر: ممکن است مادر، دائم از بدبختی، بیچارگی، دلیل بودن و توسری خور بودن زن سخن می‌گوید و از روزگار شکوه می‌کند.

انسان می‌تواند با یافتن جایگاه الهی خود، بهترین موجود باشد و تفاوتی بین مرد یا زن نیست.

۳. ترس از دختر بودن: برخی مادران از درد زایمان، بسیار می‌نالند؛ از انجام کارهای منزل شکوه می‌کنند و تلقی‌شان این است که زن، ناقص‌العقل آفریده شده و این گونه برخوردها، ترس از دختر بودن را ایجاد می‌کند و بدین سبب دائم می‌گوید: من پسر هستم.

۴. تبعیض بین دختر و پسر: هیچ‌گاه به پسران بیش از دختران توجه نکنید.

۵. خلا شخصیتی: چه بسا می‌خواهد با این سخن، بزرگ‌نمایی و خلاهای شخصیتی خود را پر کند. محبت و مهربانی خود را افزون‌تر، و وقت بیشتری را برای او صرف کنید.

۴۷ - پسر ۱۵ ساله‌ام در انجام وظایف و تکالیفش تنبلی می‌کند. علل آن چیست و آیا می‌شود تنبلی را

درمان کرد؟

تنبلی، ذاتی انسان نیست و منشأ ژنتیکی و وراثتی ندارد، بلکه دارای عللی است:

۱. بی‌برنامگی: نوجوانی که برنامه ندارد و کارهایش دائم به هم ریخته است، روحیه‌ی انجام وظایف و تکالیف را نخواهد داشت. پیشنهاد می‌کنم به او کمک کنید تا فهرستی از کارهایش را آماده و از کارهای سبک آغاز کند. فیلسوف چینی، لائوتسه می‌گوید که آغاز سفر هزار مایلی، با یک گام کوچک آغاز می‌شود.

برای انجام نخستین کار، بهتر است از مقدمات آن آغاز کند؛ برای مثال اگر می‌خواهد مقاله‌ای بنویسد، از مقدمه‌ی آن آغاز کند یا اگر انشا می‌نویسد، ابتدا رؤوس محتوای آن را یادداشت کند یا برای نوشتن یک درس، اول پرسش‌های آن را بنویسد.

۲. فقدان محیط کار مناسب: اتاقی مستقل و مرتب و منظم، با درجه‌ی حرارت و نور مناسب، در نوجوان شما انگیزه‌ی کار و فعالیت را بیشتر می‌کند.

۳. بی‌توجهی به ورزش: بدنی که ورزش نمی‌کند، حالت سستی خواهد داشت. روزی ۱۰ دقیقه ورزش، حالت بی‌رمقی و سستی نوجوان را از بین می‌برد.

۴. رژیم غذایی نامناسب: خوردنی‌های با طبع سرد و مصرف بیش از حد شیرینی و مواد قندی (به سبب نیاز فراوان به انرژی برای هضم)، بدن را سست می‌کند.

۵. علل پزشکی: گاهی تنبلی بدن و بی‌حالی، به جهت کارکرد بد کبد، عفونت کلیه، سل، ورم کبد یا اختلالات هورمونی است که در این صورت باید به متخصص مراجعه کرد.

۶. راحت‌طلبی: برای از بین بردن این علت که صفت ناپسندی است، او را با ارزش‌های دینی و دیدگاه امامان معصوم علیهم‌السلام آشنا کنید.

امام صادق علیه‌السلام می‌فرماید:

عدو العمل الکسل.^{۴۴} دشمن عمل، تنبلی است.

أفۃ النجۃ الکسل.^{۴۵} آفت پیروزی، تنبلی است.

۴۸ - پسر ۱۲ ساله‌ام برای دیگران کار می‌کند؛ اما کارهایی را که من از او می‌خواهم انجام نمی‌دهد.

دلیل آن چیست؟

۴۴ - علی مشکینی، قصار الجمل، ج ۲، ص ۱۸۹.

۴۵ - همان

به احتمال فراوان، وقتی برای دیگران کاری را انجام می‌دهد، چه زبانی و چه مادی تشویق می‌شود؛ اما وقتی برای شما کاری را انجام می‌دهد، چون وظیفه‌ی او می‌دانید، تشویقش نمی‌کنید. احتمالاً دیگران از او تقاضا می‌کنند و شما امر و نهی می‌کنید؛ دیگران به او مسؤولیت می‌دهند و شما فقط کارهای سخت منزل را از او می‌خواهید؛ دیگران برای کارش اهمیت قائل می‌شوند و شما به آن اهمیت نمی‌دهید.

۴۹ - آثار منفی تنبیه بدنی کدامند؟

تنبیه بدنی به جز در موارد استثنایی و با رعایت شرایط (رک: پرسش ۵۰)، راهکار مناسبی برای تربیت نیست؛ چرا که انسان با پند ادب می‌شود و کتک، مخصوص چارپایان است. امام علی علیه السلام می‌فرماید:

فان العاقل يتغط بالادب و البهائم لا تتعظ الا بالضرب.^{۴۶}

آثار منفی تنبیه بدنی

۱. تحقیر شخصیت: کودک یا نوجوانی که کتک می‌خورد، شخصیتش تحقیر می‌شود و کسی که به شخصیت او توهین شود، امیدی به خیرش نیست و دیگران از شر او در امان نخواهند بود.

من هانت عليه نفسه فلا ترج خيره.^{۴۷} من هانت عليه نفسه فلا تأمن شره.^{۴۸}

۲. ایجاد روحیه‌ی تسلیم‌پذیری: تنبیه بدنی، فرزند شما را تو سری خور بار می‌آورد و در آینده، به دیگران نیز اجازه خواهد داد به او زور بگویند و قدرت دفاع از حق خود را نخواهد داشت.

۳. کینه‌ی تنبیه‌کننده: کودک، کینه‌ی تنبیه‌کننده را به دل می‌گیرد و در آینده به شکل‌های گوناگون (درس نخواندن، سهل‌انگاری در عبادت، بی‌نظمی، اعمال خلاف و...) از او انتقام می‌گیرد.

اربابی به نوکر خود قول داد دیگر او را نیازارد و وقتی نوکر اطمینان یافت که ارباب راست می‌گوید، با لبخند ملیحی بر لب و در کمال سادگی گفت: پس، از این به بعد، من هم در سوپ شما تف نمی‌اندازم.

۴. ماهر کردن مجرم در جرم: برخلاف تصور برخی والدین که ادعا می‌کنند با کتک، رفتار خلاف فرزند را اصلاح کرده‌اند، این گونه نیست؛ بلکه او را در ارتکاب جرم، ماهرتر می‌کنند و با تنبیه بدنی، به او می‌آموزند که در ارتکاب عمل خلاف، دقت بیشتری داشته باشد تا به دام نیفتد.

۵. اضطراب: کودک یا نوجوان، دائم مضطرب است که نکند بر اثر عمل مشابهی، دوباره به ویژه در حضور دیگران تنبیه شود.

۴۶ - علامه مجلسی، بحارالانوار، ج ۷۱، ص ۳۲۷.

۴۷ - غرر الحکم، ج ۲، ص ۷۱۲.

۴۸ - علامه مجلسی، بحارالانوار، ج ۷۵، ص ۳۰۰.

۶. از بین رفتن اعتماد به نفس: فرزندی که دائم تنبیه می‌شود، اعتماد به نفس خود را از دست می‌دهد و شهادت انجام کارهای بزرگ را نخواهد داشت.

۷. روحیه‌ی زورگویی: از این پس، او نیز به ضعیف‌تر از خود (خواهر و برادر کوچک‌تر و همسالان) زور می‌گوید و آنان را کتک می‌زند. اگر می‌خواهید این اثر منفی را با تمام وجود حس کنید، رفتارش را با خواهر یا برادر کوچک‌تر بنگرید. او نیز دقیقاً همان گونه که شما رفتار می‌کنید، آنان را توبیخ می‌کند و حتی همان الفاظی را به کار می‌برد که شما برای خودش به کار می‌برید.

۵۰ - در چه صورتی می‌توان برای تربیت فرزندان از تنبیه بدنی استفاده کرد؟

اگر ساز و کارهای باز دارنده، یعنی تحریک عواطف، قهر، محرومیت و شیوه‌ی بده و بستان (رک: پرسش ۵۲) اثری نداشت می‌توانید از تنبیه بدنی استفاده کنید؛ البته در صورتی که به شرایط آن توجه داشته باشید.

مقصود از تنبیه بدنی در نوپایان، ضربه‌ای کوچک به پشت دست در صورت انجام کارهای خطرناک و در سنین بالاتر، زدن با کف دست به کفل یا زدن با انگشتان دست به بدن است. در تنبیه بدنی، هرگز از ترکه، کمر بند یا شلاق و امثال آن استفاده نکنید.

تنبیه بدنی باید به صورت طرحی از پیش تعیین شده و کاملاً حساب شده باشد. والدینی که از روی عصبانیت و برای تشفی صدر (خنک شدن دل)، فرزندان خود را کتک می‌زنند، نه تنها کودک را اصلاح نمی‌کنند، بلکه او را جری‌تر و در ارتکاب جرم، ماهرتر خواهند کرد (رک: پرسش ۴۹).

به جز نوپا که در صورت ارتکاب عمل خطرناک، همان لحظه باید عکس العمل نشان دهید، در کودک بزرگ‌تر، پیش از تنبیه، بهتر است او را تهدید کنید. این تهدید به تنبیه بدنی باید غیرمستقیم و با کنایه باشد (کاری نکن که کاسه‌ی صبرم لبریز شود. مرا به کاری وادار نکن که بعد پشیمانی داشته باشم و...).

پس از چند بار تهدید، تنبیه را به صورت پیش گفته عملی سازید و مطمئن باشید تأثیر فراوانی خواهد داشت؛ زیرا کودکی که سال‌ها بردباری پدر یا مادر را دیده و استفاده‌ی آنان از ساز و کارهای بازدارنده را مشاهده کرده و اتمام حجت آنان را به گوش شنیده، خود را مستحق چنین برخوردی می‌داند و به طور قطع در اصلاح رفتارش اثر خواهد گذاشت.

توجه داشته باشید که وقتی کودک را تنبیه می‌کنید، حتماً علت آن را به او بگویید.

از دیدگاه اسلام، در صورتی که فرزند، مرتکب یکی از گناهان «کبیره» شده باشد، سرپرست او می‌تواند به قدری که ادب شود و «دیه» واجب نشود (رک: پرسش ۱۷)، او را به صورت بدنی تنبیه کند.^{۴۹}

۵۱ - پسر ۹ ساله‌ام را فراوان کتک زده‌ام. آیا برای از بین بردن آثار منفی این رفتار، راهی هست؟

برای از بین بردن آثار منفی تنبیه بدنی، از راهکارهای زیر استفاده کنید:

۱. برای از بین بردن تحقیر شخصیت، شخصیت او را گرامی بدارید. نقاط مثبت او را به ویژه در جمع بگویید و به او احترام بگذارید.
 ۲. برای از بین بردن روحیه‌ی تسلیم‌پذیری، به او برای اظهار نظر میدان بدهید؛ گرچه نظرش مخالف شما باشد.
 ۳. او مضطرب است؛ برای از بین بردن این اضطراب، به او اطمینان خاطر بدهید که دیگر از تنبیه بدنی استفاده نخواهید کرد.
 ۴. برای مقابله با زورگویی او، برخورد منطقی را پیشه سازید.
 ۵. برای تقویت اعتماد به نفس فرزندان، ارتباط بیشتری با او برقرار کنید؛ به او مسؤولیت بدهید؛ مهربانی و عطف داشته باشید؛ اعتماد خود را به او نشان دهید و در مسائل زندگی با وی مشورت کنید.
 ۶. به میزان کتک‌هایی که زده‌اید، به فرزندان طلا بدهکارید. حسابی بانکی برایش گشوده، بدهکاری‌های خود را به حسابش واریز کنید (رک: پرسش ۱۷).
- در صورتی این دین از دوش شما برداشته می‌شود که فرزندان پس از بلوغ رضایت دهد و در درگاه الهی آمرزش بطلبید.

۵۲ - به جای تنبیه بدنی از چه راه‌هایی برای تربیت کودک می‌توان استفاده کرد؟

می‌توانید به جای تنبیه بدنی، از ساز و کارهای بازدارنده استفاده کنید:

۱. محرومیت موقت: این شیوه برای کودکان خردسال (بیشتر، زیر ۵ سال) مناسب است؛ بدین گونه که او را به ازای هر سال سن، یک دقیقه در اتاقی بدون امکانات (البته نه تاریک و ترسناک) قرار دهید؛ پس برای مثال، کودک ۳ ساله را ۳ دقیقه وامی‌دارید تا در اتاقی بماند و از فعالیت عادی (بازی، تلویزیون و...) محروم شود.
 - اگر کودک شما مقاومت کرد، محرومیت او را دو برابر کنید. در مورد نوبیان می‌توان آن‌ها را روی صندلی نشاند و کنارشان ایستاد.
 ۲. محرومیت: این شیوه برای همه‌ی سنین مناسب است؛ بدین گونه که کودک را از اسباب‌بازی، تلویزیون، رایانه، پول توجیبی و... به طور مقطعی و متناسب با رفتار نامطلوب، محروم می‌کنیم.
 ۳. قهر: قهر، وسیله‌ی بسیار مؤثری برای اصلاح رفتار کودک و نوجوان است؛ البته نباید طولانی و در استفاده از آن زیاده‌روی شود.
 ۴. تحریک عواطف و احساسات: برای اصلاح رفتار می‌توان احساس کودک و نوجوان را با جمله‌هایی عاطفی (برای این عمل تو غصه می‌خورم؛ از این کار تو رنجورم و...) تحریک کرد. توجه داشته باشید که استفاده‌ی پی در پی از این شیوه، آن را بی‌اثر می‌کند.
- برخی والدین (به ویژه مادر) در تحریک عاطفه‌ی کودک با جمله‌هایی از قبیل «تو با این رفتار مرا پیر می‌کنی؛ با این عمل باعث مرگ من خواهی شد و...» زیاده‌روی می‌کنند که ممکن است احساس فرزند را جریحه‌دار کند و آثار روحی بدی داشته باشد.

۵. بده و بستان: فرزندان، نیازهای فراوانی دارد. اگر به خواسته‌ی شما مبنی بر اصلاح رفتار خود بی‌توجهی می‌کند، منتظر باشید تا برای رفع نیاز خود نزد شما بیاید. در این هنگام به او بگویید: من هم خواسته‌ای دارم؛ خواسته‌ام را برآور (بده) تا به نیازت پاسخ گویم (بستان).
۶. تهدید به تنبیه: در صورت عدم تأثیر ساز و کارهای پیش گفته، تهدید به تنبیه بدنی (البته به طور غیر مستقیم و با کنایه) می‌تواند مؤثر باشد (رک: پرسش ۵۰)

۵۳ - چرا نوجوانان بسیار حساسند و مهم‌ترین حساسیت‌های آنان چیست؟

در زندگی انسان، دو زمان و دو مرحله بسیار مهم است: یکی زمان ورود به نوجوانی و دیگری دوران بلوغ.

دوره‌ی نوجوانی (۱۲ تا ۱۸)، زمان حساسیت‌ها، و دلیل حساسیت نوجوان این است که به جهت رشد فکری، مسائلی را درک می‌کند که در دوران کودکی درک نمی‌کرد. او از این پس، موقعیت پایین شغلی پدر، بی‌سوادی مادر، بی‌عدالتی‌ها و تبعیض‌ها، وضعیت نامطلوب جسمی خود (کوتاهی و بلندی قد، بزرگ بودن دماغ، جوش صورت، چاقی و لاغری و...) را درک می‌کند و چون حس استقلال دارد، برای کسب آرامش، به والدین و دیگران تکیه نمی‌کند؛ بدین سبب، التهاب‌ها و هیجان‌های درونی، وجود او را فرا می‌گیرد.

نوجوان در این دوران به آرامش روحی نیاز دارد؛ بنابراین، باید زمینه‌های فشار روحی از بین برود.

مهم‌ترین حساسیت‌های نوجوان عبارتند از:

۱. نگاه به دیده‌ی کودک: نوجوان از این که به او به دیده‌ی کودک بنگرید، بسیار حساس است و از این مسأله رنج می‌برد. بسیاری از دلسوزی‌های پدران و مادران برای نوجوان، چنین پیامی دارد.
۲. مقایسه: نوجوان از این که او را با دیگران (خواهر و برادر، فرزندان نزدیکان یا همسالان) مقایسه کنید، متنفر است.
۳. تبعیض: از دیگر حساسیت‌های نوجوان، تبعیض بین او و دیگر خواهر و برادران است.
۴. بی‌اعتمادی والدین به او: نوجوان دوست دارد به او اعتماد داشته باشند. بسیاری از سؤالات والدین از او و گوشه و کنایه‌ها، از بی‌اعتمادی به وی حکایت دارد و حساسیت او را بر می‌انگیزد.

۵۴ - چه لزومی دارد کودکان، تنها بخوابند؟

برخی خانواده‌ها معتقدند که اگر فرزندان کنار آن‌ها بخوابد، آرامش خواهد داشت و اگر نیمه شب ترسید، با لمس پدر یا مادر، احساس امنیت می‌کند، و اگر کابوس دید یا دچار مشکل شد، راحت‌تر می‌توان به او رسید و او را آرام کرد. دکتر ویلیام سیرز (William Sears) نیز به «شرکت در خواب» معتقد است و همین شیوه را پیشنهاد می‌کند.^{۵۰}

۵۰ - ر. ک: ویلیام سیرز، کلیدهای آرام کردن کودک ناآرام، ص ۱۰۵.

ما به چند دلیل معتقدیم که بهتر است محل خواب کودک جدا باشد:

۱. روابط زناشویی زن و مرد: در صورت خواب اشتراکی، روابط زناشویی زن و مرد در حضور کودک انجام می‌شود و آثار مخربی بر او خواهد داشت؛ زیرا ممکن است در آینده، با بلوغ زودرس، دچار انحرافات جنسی شود.

رسول خدا ﷺ فرمود: سوگند به کسی که جانم در دست او است، اگر مردی با همسر خود بیامیزد و در خانه، کودکی بیدار باشد و ببیند یا سخن و صدای نفس کشیدن آن‌ها را بشنود، هرگز رستگار نخواهد شد و سرانجام به زنا آلوده خواهد شد.^{۵۱}

امام باقر (ع) می‌فرماید:

از آمیزش در جایی که کودکی تو را ببیند پرهیز؛ کودکی که می‌تواند آن عمل را به خوبی برای دیگران وصف کند.^{۵۲}

اگر کودک در سنی باشد که این پدیده را درک نکند، به جهت همین عدم درک، اضطراب، او را فرا خواهد گرفت.

۲. وابستگی به والدین: کودکانی که در اتاق والدین می‌خوابند، وابستگی بیشتری به آنان دارند و ممکن است در آینده، به استقلال آن‌ها لطمه وارد شود.

۵۵ - چه لزومی دارد کودکان در تاریکی بخوابند؟

به دو دلیل توصیه می‌شود کودکان در تاریکی بخوابند:

۱. اسراف: روشن گذاشتن چراغ روشنایی تا صبح اسراف است و خوب است فرزندان ما از همان سنین کودکی با ارزش‌های دینی آشنا شوند.

۲. عادت به تاریکی: مطلوب این است که ترس کودک از تاریکی از بین برود. اگر شما در خانه‌ی خود، چراغ را روشن بگذارید، ترس او به طور موقت از بین می‌رود؛ ولی در موقعیت‌های دیگر، مانند کوچه و خیابان، کوه و دشت، منزل دوستان و نزدیکان و... خواهد ترسید.

۵۶ - مناسب‌ترین سن برای جدا کردن اتاق کودک از والدین چه زمانی است؟

مطلوب است کودک از والدین خود جدا باشد و در اتاقی مستقل بخوابد (ر.ک: پرسش ۵۴)

بهترین زمان جدایی، ۱۲ تا ۱۸ ماهگی است؛ چرا که تا این سن، هنوز به والدین وابسته نشده و مهم‌تر از آن، ترس از تاریکی برایش مفهوم نیافته است.

۵۱ - حر عاملی، وسائل الشیعه، ج ۲۰، ص ۱۳۴.

۵۲ - همان.

پس از این سن، کودک توان مراقبت از خود را دارد؛ اما پیش از آن، توان مراقبت از خود را ندارد و ممکن است دچار آسیب (خفگی) شود. گذشته از این، گرمای وجود مادر و صدای ضربان قلب او در آرامش و رشد عاطفی او بسیار مؤثر است. تماس بدنی کودک با مادر، سبب افزایش ترشح هورمون پرولاکتین در شیر مادر می‌شود و افزون بر این، مادر می‌تواند در مرحله‌ی آسیب‌پذیری خواب کودک به او کمک کند و برای انتقال کودک از خواب سبک به عمیق و برعکس، به او یاری برساند.

خواب کودک، دو مرحله دارد: مرحله‌ی سبک و عمیق. در مرحله‌ی سبک، چشم، حرکت (رم) دارد، و نیمه بسته است؛ بدن پیچ و تاب می‌خورد و حرکات تنفسی کودک نامنظم است. در مرحله‌ی عمیق، بدن آرام، و تنفس منظم است و دست‌ها و پاها در دو طرف بدن رها می‌شود.

۸۰ درصد خواب نوزادان سبک است و تا ۳ سالگی، ۸۰ درصد خواب، عمیق می‌شود، و این پدیده از الطاف الاهی است تا کودک در خواب سبک بتواند در برابر سرما، گرسنگی، گرفتگی بینی و قطع تنفس، عکس العمل نشان دهد.

کودکان، دائم از مرحله‌ی خواب سبک به عمیق و برعکس در حال تغییرند و این تغییر دائم، دفعات بیداری و در نتیجه دفعات زمان آسیب‌پذیری را بیشتر می‌کند. وجود مادر کنار کودک می‌تواند انتقال از خواب سبک به عمیق را با شیردهی یا نوازش و لالایی راحت‌تر کند و در صورت عدم حضور مادر، انتقال، به راحتی انجام نمی‌شود و کودک گریه‌های عصبی سر خواهد داد.

در مدتی که فرزند شما کنارتان می‌خوابد، در شیردهی نیمه شب و شیردهی‌های موقت، مراقب تنفس او باشید.

۵۷ - کودک ۲۶ ماهه‌ای داریم که شب‌ها چند بار از خواب بیدار می‌شود و گریه می‌کند و مرا به اتاق

خوابش می‌کشد. برای از بین بردن این مشکل چه کنم؟

بیدار شدن کودک در شب، طبیعی است و تا زمانی که به صورت عادت در نیامده، اشکالی ندارد؛ اما اگر عادت شده، باید از بین برود.

پیش از هر اقدامی، زمینه‌های این رفتار را از بین ببرید:

۱. مکان خاصی را برای خواب کودک اختصاص دهید؛

۲. به دمای مناسب محل خواب و لباس راحت کودک توجه داشته باشید؛

۳. ساعت معینی را برای خواب او در نظر بگیرید و آداب یکسانی را اجرا کنید؛

۴. هنگام خواب کودک، طبیعی رفتار کنید. راه رفتن روی نوک انگشتان و آهسته سخن گفتن، مطلوب نیست؛

۵. بین ساعت ۱۰ و نیمه شب به او غذا بدهید؛

۶. او را با روز و شب آشنا کنید. برای فهم این مطلب، او را روزها در اتاق خودش و گهواره یا تخت مخصوص شب خوابانید.

برای از بین بردن این مشکل، این گونه عمل کنید:

ابتدا تا ۵ دقیقه تحمل کنید. به احتمال فراوان، گریه‌اش قطع می‌شود. در صورت استمرار گریه، تا ۱۵ الی ۲۰ دقیقه به او توجه نکنید (البته در صورتی که گریه‌هایش چونان شب‌های پیشین عادی و برای جلب توجه باشد، و اگر گریه‌های عصبی غیر عادی سر می‌دهد، سراغش بروید؛ زیرا ممکن است مشکلی داشته باشد).

اگر گریه‌ی کودک پس از ۱۵ الی ۲۰ دقیقه قطع نشد، سراغش بروید تا به مشکل احتمالی جسمی، گرسنگی و خیس بودن او برسید. پس از رسیدگی، با لحنی قاطعانه از او بخواهید که بخوابد. توجه داشته باشید او را از بستر بیرون نیاورید و در آغوش نفشارید (نوازش و مالیدن پشت او اشکال ندارد).

اگر به این پیشنهاد عمل کنید، شب اول سه بار (بار اول ۲۰ دقیقه، بار دوم ۲۰ دقیقه و بار سوم ۱۵ دقیقه) گریه می‌کند. شب دوم یک بار (۲۰ دقیقه)؛ شب سوم دو بار (۱۰ دقیقه) گریه خواهد کرد و شب چهارم، دیگر صدای گریه کودک را نخواهید شنید و خواب راحتی خواهد کرد.

۵۸ - از چه سنی باید جلو دروغگویی کودکان را گرفت؟

دروغگویی تا حدود شش سالگی طبیعی است و جای نگرانی نیست و به قول دوبس (Dubes) یکی از اندیشه‌وران غربی، جنبه‌ی روان شناختی دارد. علت دروغگویی کودکان تا این سن (حدود شش سالگی) تخیل قوی است. او نمی‌تواند بین بیداری و رؤیا و حقیقت و مجاز فرق بگذارد. کودک در این سن، جاندار پندار است و به اشیا جان می‌دهد. وقتی با عروسکش بازی می‌کند، به گونه‌ای با او حرف می‌زند که گویا زنده است. دروغگویی کودکان از این سن به بعد، جنبه‌ی اخلاقی می‌یابد که باید با راهکارهای درست، جلو آن را گرفت.

۵۹ - علل دروغگویی کودکان بالاتر از ۶ سال چیست؟

دروغگویی از ۶ سالگی به بعد عللی دارد؛

۱. محیط: دروغگویی اعضای خانواده یا نزدیکان، کودک را دروغگو می‌کند. صدای در منزل بلند می‌شود. پدر با قرآینی می‌فهمد طلبکار است. به فرزندش می‌گوید: بگو پدرم در خانه نیست. پدر به طور غیر مستقیم، دروغگویی را به فرزند خود منتقل می‌کند.

کودک مرتکب خلافی شده است. پدر یا مادر می‌گوید: آقا کلاغه خبر آورده که چنین کاری کرده‌ای. او به تدریج خواهد فهمید که این مسأله دروغ است و خود نیز دروغ می‌گوید. افزون بر این، اعتمادش نیز از والدین سلب خواهد شد.

باید توجه داشت که محیط، منحصر در خانه نیست و ممکن است دروغگویی از مدرسه، محله، خانه‌ی نزدیکان یا... به کودک منتقل شود؛ پس باید محیط را اصلاح کرد. در حضور کودک، به شوخی دروغ نگویید. ^{۵۳} «توریه» ^{۵۴} هم نکنید.

۲. جلب توجه: کودکان به طور فطری به توجه نیاز دارند و گاهی برای جلب توجه دیگران به خود، دروغ می‌گویند. توصیه می‌شود به حد کافی به آنان توجه کنید تا مجبور نشوند از این طریق، توجه دیگران را به خود جلب کنند.

۳. انتقام‌جویی: کودک، گاهی دروغ می‌گوید تا از دیگری انتقام بگیرد. بهرام و شهرام دو برادرند. بهرام، شهرام را کتک می‌زند و چون شهرام، توان مقابله با بهرام را ندارد، به دروغ، او را نزد پدر خطاکار معرفی می‌کند تا پدر او را توبیخ یا تنبیه کند و به این صورت، انتقام بگیرد.

در این صورت، باید به او درس انصاف بدهید که پسندیده نیست برای انتقام از دیگری، به دروغ متوسل شود.

۴. ترس از تنبیه: اگر کودکان، از تنبیه بدنی در امان باشند، دروغ نمی‌گویند. اگر کودک بداند در صورت ارتکاب خلاف و عملی ناپسند، والدین یا معلم، او را تنبیه نمی‌کنند، بلکه به او آگاهی می‌دهند و در صورت نیاز، از او شکوه خواهند کرد، حقیقت را خواهد گفت.

توصیه می‌کنم در صورت ارتکاب خلاف، از ساز و کارهای بازدارنده، یعنی رو ترش کردن، محرومیت، تحریک عواطف، قهر، و شیوهی بده و بستان (رک: پرسش ۵۲) استفاده کنید و از تنبیه بدنی جدا بپرهیزید.

۵. تکلیف زیاد: معلمی که تکالیف فراوانی را بر عهده‌ی دانش‌آموز می‌گذارد؛ به گونه‌ای که انجام آن‌ها در توان کودک نیست، او را به دروغ وا می‌دارد و کودک برای توجیه عدم انجام تکالیف، دروغ می‌گوید.

۶. توقع بیش از حد: توقع بیش از حد والدین و معلم، کودک را به دروغ وامی‌دارد. والدین یا معلم به کودک می‌گویند: چرا در درس ریاضی نمره‌ی ۱۷ گرفتی؟ توقع ما از تو، نمره‌ی ۲۰ بود. کودک به دروغ می‌گوید: وقت کم آوردم و....

از کودکان خود در حد توان و هوش بهر آنان (رک: پرسش ۱۱۳) توقع داشته باشید.^{۵۵} آشنا کنید تا زشتی این عمل را دریابند (توجه داشته باشید که نیازهای اولیه‌ی آنان را مرتفع سازید).

۶۰- پسر ۱۱ ساله‌ای دارم که دروغ می‌گوید. چگونه با آن مقابله کنم؟

شما باید علل دروغ‌گویی را بیابید و اگر علت مشخص شود و از بین برود، معلول نیز از بین خواهد رفت.

با توجه به علل دروغ‌گویی با آن مقابله کنید:

۵۴- «توریه»، سخن دو پهلوی گفتن است. کلامی که از آن، دو معنا فهمیده می‌شود: یکی معنای ظاهر و آشکار که ذهن شنونده به سرعت به آن منتقل می‌شود و دیگری معنای نهانی و ناپیدا که مقصود اصلی گوینده است و ذهن شنونده به آن منتقل نمی‌شود؛ برای مثال، پدر در تماس تلفنی، خود را عاصی معرفی می‌کند، شنونده این گونه برداشت می‌کند که نام خانوادگی او است؛ اما پدر، معنای گناهکار را اراده کرده است. «توریه» گرچه حرام نیست، چون کودک قدرت تجزیه و تحلیل ندارد، بهتر است که از آن استفاده نشود.

۵۵- رسول خدا ﷺ: «ان الکذب یهدی الی الفجور و الفجور یهدی الی النار؛ همانا دروغ، انسان را [به زشتی‌ها، و زشتی‌ها به آتش {جهنم} می‌کشاند» (حر عاملی، وسائل الشیعه، ج ۱۲، ص ۲۵۰).

رسول خدا ﷺ: «اعظم الخطایا عندالله اللسان الکذوب، بزرگ‌ترین خطاها نزد خدا زبان دروغگو است» (علی مشکینی، قصار الجمل، ج ۲، ص ۱۸۱).

امام علی علیه السلام: «لا شیمة اقیح من الکذب؛ هیچ عادت و خلقی، زشت‌تر از دروغ نیست» (آمدی، غررالحکم، ص ۲۲۰، ح ۴۳۸۳)

۱. محیط: در محیطی که دیگران دروغ بگویند، کودک نیز دروغ خواهد گفت (رک: پرسش ۵۹)؛ بنابراین، باید محیط را اصلاح کنید.
۲. تنبیه: کودکی که برای رفتارش به شدت تنبیه می‌شود، در صورت ارتکاب خلاف، راست نخواهد گفت. به جای تنبیه، از ساز و کارهای باز دارنده (رک: پرسش ۵۲) استفاده کنید.
۳. جلب توجه: در مقابل دروغ‌های او، حساسیت شدید نشان ندهید و او را در موقعیت‌های مناسب نهی کنید؛ چرا که ممکن است برای جلب توجه باشد.
۴. احساس حقارت: کودکی که فراوان توبیخ و سرزنش شود، احساس حقارت می‌کند و برای جبران این احساس، دروغ می‌گوید تا با دروغ‌هایش خود را بزرگ نشان دهد؛ پس سرکوفت را قطع کنید.
۵. لاف زدن: کودکان در این سن، گاهی لاف می‌زنند تا بزرگ‌نمایی کنند. او را از زشتی و نامطلوب بودن این عمل در دید دیگران آگاه کنید.
۶. شوخی: گاهی برای شوخی دروغ می‌گوید. او را با روایات امامان علیهم‌السلام آشنا کنید. (رک: پرسش ۵۹)
۷. پرسش‌های فراوان از کودک: پرسش‌های فراوان از کودک و سؤال پیچ کردن او، وی را به دروغ وامی‌دارد؛ پس در صورت ارتکاب عمل خلافی، از او نپرسید: تو این کار را کرده‌ای؟ بلکه بگویید: هر کس این کار را انجام داده، دیگر تکرار نکند.
- توصیه می‌کنم او را از آثار دروغ (محرومیت از بهشت و هدایت الهی، از دست دادن ایمان، فقر، ضعف حافظه، بی‌اعتباری در اجتماع، جرأت بر گناه و...) آگاه کنید.
- اگر از شیوه‌ی محرومیت (رک: پرسش ۵۲) استفاده می‌کنید، در صورت دروغ‌گویی او، محرومیت را دو برابر کنید؛ یکی برای عمل خلاف و یکی هم برای دروغ‌گویی تا بفهمد اگر دروغ نگوید، محرومیت او نصف خواهد شد.
- در صورت راست‌گویی کودک، از تشویق و تحسین او غافل نشوید.

۶۱- چرا کودکان به اموال دیگران دست‌درازی می‌کنند؟

- متأسفانه برخی از والدین، هنگام مواجهه با این مسأله (دست‌درازی کودک به اموال دیگران) بی‌درنگ بر او بر حسب دزد می‌زنند و او را به شدت توبیخ می‌کنند.
- پیش از ذکر علل این رفتار، لازم است تأکید کنم که تا اطمینان نیافته‌اید شیء گم شده را فرزندان برداشته است، عکس‌العمل نشان ندهید. در موارد بسیاری پس از توبیخ کودک، شیء گم شده پیدا شده است.
۱. جلب توجه: کودک سه ماه است به مدرسه رفته؛ ولی توجهی از سوی اولیای مدرسه به او نشده است. وسیله‌ای از دوستش را بر می‌دارد و بعد خود را به دفتر مدرسه معرفی می‌کند تا توبیخ شود و مورد توجه قرار گیرد.

به اولیای خانه و مدرسه توصیه می‌کنم به کودکان توجه کنند تا نیاز فطری آنان به جلب توجه کمتر شود و مجبور نشوند از راه‌های ناپسند، خود را نشان دهند.

۲. انتقام‌جویی: مهین و شهین دو خواهرند. مهین که بزرگ‌تر است، شهین را کتک زده. شهین چون توان مقابله به مثل را ندارد، ساعت مهین را بر می‌دارد و بعد به پدر اطلاع می‌دهد که مهین ساعتش را گم کرده است تا توبیخ شود و بدین شکل از او انتقام بگیرد و پس از انتقام‌جویی، ساعت را به جای اولش باز می‌گرداند.

در مواجهه با این پدیده باید به کودک درس انصاف داد؛ یعنی که نمی‌تواند برای انتقام‌جویی، از شیوه‌های غیر انسانی استفاده کند.

۳. پیشی گرفتن از رقیب: حمید و سعید، دو رقیب درسی هستند. زنگ املا است. معلم املا را آغاز می‌کند. حمید خودکار سعید را بر می‌دارد تا چند لحظه عقب بماند و آرامش خود را از دست بدهد و نمره‌اش از حمید کمتر شود.

طبیعی است که پس از رسیدن به مقصود، خودکار سعید را به جای اولش بر می‌گرداند.

در مواجهه با این رفتار، باید به حمید آموخت که با دوست و رقیب خود باید رقابت مثبت داشته باشد؛ و گرنه رشد او و نمره‌ی بهترش، ارزشی نخواهد داشت.

۴. همرنگی با دیگران: پدر برای فرزند خود، جامدای گران قیمت و منحصر به فردی می‌خرد. کودک به مدرسه می‌رود و همسالان به جهت جذابیت آن، دور و برش را می‌گیرند و به وی اظهار علاقه می‌کنند؛ اما پس از چند روز، چون تافته‌ی جدا بافته‌ای است، ترکش می‌کنند. دانش‌آموز احساس می‌کند با دیگران همرنگ نیست؛ بدین جهت، جامدای متعارف یکی از همسالان را بر می‌دارد تا با دیگران همرنگ شود و همسالان، به او نیز توجه کنند.

به والدین عزیز توصیه می‌شود در خرید وسایل مورد نیاز کودک، عرف همسالان او را در نظر بگیرند و پا را فراتر نگذارند.

۵. انحصار طلبی: کودک، هر چه می‌خواهد، بدون استثنا برایش تهیه می‌کنند. این برخورد، افزون بر این که مانع چشیدن طعم تلخ ناکامی می‌شود که گاهی لازم است،^{۵۶} روحیه‌ی انحصار طلبی را در او ایجاد می‌کند و گمان می‌کند هر چه در عالم وجود دارد، از آن او است و وسایل دیگران را بدون اجازه‌ی آنان بر می‌دارد.

۶. تحمیل سلیقه‌ی بزرگ‌ترها: در خرید وسایل مورد نیاز کودک، سلیقه‌ی خود را تحمیل نکنید که در این صورت، چون آن وسیله را دوست ندارد، سراغ وسیله‌ی دوستش می‌رود.

۶۲ - فرزند ۹ ساله‌ام شب‌ها دندان‌هایش را به هم می‌فشارد. منشأ آن چیست و چگونه می‌توان آن را

از بین برد؟

منشأ اصلی دندان قروچه (Bruxism)، فشار روانی است که بیشتر به سبب اختلاف پدر و مادر، فرزند دوم و آزار اطرافیان پدید می‌آید.

۵۶ - فرزند شما، همیشه در خانه و تحت حمایت شما نیست و وارد اجتماعی می‌شود که ناکامی در آن فراوان است و اگر گاهی طعم تلخ ناکامی را نجشیده باشد، توان تحمل ناکامی‌های اجتماعی را نخواهد داشت.

با توجه به تأثیر دندان قروچه بر دندان‌ها و فک، بکوشید با استفاده از راهکارهای ذیل، آن را از بین ببرید:

۱. کسب آرامش قبل از خواب: به کودک خود بیاموزید ماهیچه‌های صورت خود را شل و رها کند. تنفس با دهان باز برای ۳ دقیقه به او آرامش می‌دهد.
۲. رفتن به دستشویی قبل از خواب: فشار ادرار در خواب، ممکن است سبب دندان قروچه شود؛ زیرا از ترس ریخته شدن ادرار، کابوس می‌بیند و فشار روحی ناشی از کابوس، این مشکل را پدید می‌آورد.
۳. معاینه‌ی پزشکی: انگل هم می‌تواند عاملی برای دندان قروچه باشد که در این صورت، مراجعه به پزشک مطلوب است.

۶۳ - پسری ۸ ساله دارم که بسیار سر به هوا و به سخنان من بی‌توجه است. آیا این حالت، به او لطمه

می‌زند؟

بی‌توجهی و سر به هوایی کودک در حد معمول، طبیعی است و اگر از حد معمول بگذرد، ممکن است به او لطمه‌هایی وارد سازد و این لطمه‌ها، اعتماد به نفس او را بگیرد.

برای تخفیف این رفتار، ریشه‌ها را بیابید و آن‌ها را از بین ببرید:

۱. مشکلات روحی - روانی: یکی از علل سر به هوایی کودک شما، مشکلات روحی - روانی است. مشکلات او ممکن است مربوط به خانه یا مدرسه باشد که می‌توانید با گفت و گو یا ایجاد ارتباط با مدرسه، منشأ آن‌ها را بیابید و از بین ببرید.
۲. مشغولیت فکری: اموری از قبیل اردو، مسابقه، امتحان، قرار با دوستان و... فکر او را مشغول می‌کند و سر به هوا می‌شود. بی‌توجهی و سر به هوایی کودک در این حالت طبیعی است و باید با آن مدارا کنید. این مشکل در بزرگسالان هم فراوان دیده می‌شود.
۳. گریز از کار: امر و نهی فراوان والدین، کودک را خسته می‌کند و این خستگی سبب می‌شود به سخنان شما توجه نکند؛ پس امر و نهی‌ها را متعادل کنید.
۴. غرق شدن در کار: گاهی کودک، چنان در فعالیتی (تماشای تلویزیون، بازی با رایانه، بازی با همسالان و...) غرق می‌شود که به واقع، صدای شما را نمی‌شنود. در این موارد، از بی‌توجهی او چشم‌پوشید.

چند توصیه

أ. روشن بودن پرسش و دستور: وقتی از او چیزی می‌پرسید یا به او دستوری می‌دهید، پرسش و دستورتان روشن باشد و فرمان‌های خود را تغییر ندهید.

ب. نگاه مستقیم کودک به شما: هنگام سخن گفتن با او یا درخواست چیزی، برقراری تماس چشمی لازم است.

ج. آموزش تسلط بر خود: به او بیاموزید که با گفتار شفاهی، رفتار خود را کنترل کند. بگوید: باید حواسم را به کارم جمع کنم. نباید اجازه دهم حواسم پرت شود.

د. پرهیز از به کارگیری القاب ناپسند: برخی والدین به کودکان سر به هوای خود، القاب ناپسندی چون چلفتی، چل من، کور، گیج و منگ و... می‌دهند که درست نیست. از تأثیر تلقینی این القاب غافل نشوید.

۶۴ - تا چه حد باید جلو شیطنت کودکان را بگیریم؟

به جز کارهایی که ضرر قابل توجه و خطر دارد، کودکان را در بقیه‌ی کارها آزاد بگذارید. در وجود کودک نیروهای نهفته‌ای وجود دارد که باید رها شود، و اگر رها نشود، در آینده مشکل‌ساز خواهد بود. شیطنت کودکان، سبب شادابی آنان می‌شود و چون در کودکی بچگی کرده‌اند، در بزرگی بچگی نخواهند کرد.

رسول خدا ﷺ فرمود:

عِرامَةُ الصَّبِيِّ فِي صَغَرِهِ زِيَادَةُ فِي عَقْلِهِ فِي كِبَرِهِ.^{۵۷}

شیطنت کودک در کودکی، سبب افزایش عقل او در بزرگی خواهد بود.

امام کاظم علیه السلام : تَسْتَحِبُّ عِرامَةُ الصَّبِيِّ فِي صَغَرِهِ لِيَكُونَ حَلِيمًا فِي كِبَرِهِ.^{۵۸}

شیطنت کودک در کودکی نیکو است؛ چرا که سبب بردباری او در بزرگی خواهد شد.

بسیاری از شیطنت‌های کودکان، اقتضای سن آن‌ها است و اگر پدر و مادر به این نکته توجه داشته باشند، بسیاری از رفتارهای شیطنت‌آمیز کودکان لذت‌بخش می‌شود.

توصیه می‌کنم از رفتارهایی چون سر و صدای زیاد (در صورتی که سبب آزار دیگران نمی‌شود)؛ دویدن و تحرک فراوان (در صورتی که خطری برایش ندارد)؛ پریدن از ارتفاعات کم روی تشک و جاهای نرم، بازی روی مبل و صندلی‌ها و... کودک را منع نکنید.

۶۵ - سن عقلی فرزندم، ۲ سال از سن تقویمی‌اش کمتر است و عقب ماندگی ذهنی دارد. با او چگونه

باید رفتار کنم؟

کودکی که سن عقلی‌اش (Mental age) از سن تقویمی‌اش کمتر است، تفاوت‌چندانی با کودکان متوسط ندارد. او نیز به بازی (خاک بازی، بالا رفتن از درخت، خانه سازی، اسباب بازی و...) علاقه دارد با این تفاوت که علاقه‌اش به کودکان کوچک‌تر و اسباب بازی‌های

۵۷ - علامه مجلسی، بحارالانوار، ج ۱۴، ص ۳۷۹.

۵۸ - حر عاملی، وسائل الشیعه، ج ۱۵، ص ۱۹۸.

متناسب با سنین پایین‌تر است؛ بنابراین در این گونه امور، با فرزند عقب مانده‌ی خود، برخورد طبیعی داشته و در اموری چون آموزش غذا خوردن، توالیت رفتن، نظم و انضباط و... بیشتر از سن عقلی‌اش از او انتظار نداشته باشید.

اموری که باید از آن‌ها بپرهیزید:

۱. احساس گناه نکنید و خود را مقصر ندانید. احساس گناه شما سبب می‌شود بیش از حد معمول به او توجه کنید و این توجه فراوان، مشکلاتی را همچون حسادت فرزندان دیگر و حتی همسر در پی خواهد داشت.
۲. از داشتن چنین فرزندی شرمسار نباشید. والدینی که از داشتن چنین فرزندی خجالت می‌کشند، به او عشق نمی‌ورزند. هر قدر بیشتر به او عشق بورزید و محبت کنید، دلپذیر و دوست داشتنی‌تر می‌شود.
۳. از بهبود او قطع امید نکنید که در این صورت، برای تحصیل مناسب او، خرید اسباب‌بازی، پیدا کردن همبازی و... گامی بر نخواهید داشت و در نتیجه، استعدادهایش شکوفا نخواهد شد.
۴. سعی نکنید کند ذهنی او را نادیده بگیرید. برخی والدین می‌کوشند هوشمندی فرزند کند ذهن خود را به دیگران اثبات کنند؛ بدین سبب برای آموزش آداب و معاشرت، توالیت رفتن، غذا خوردن و... و پیشرفت او، آزارش می‌دهند و همین امر باعث می‌شود در مقابل والدین مقاومت کند و اعتماد به نفسش را از دست بدهد.

۶۶ - با کودک ۳ ساله‌ای که دائم دوست دارد از منزل بیرون برود، چگونه برخورد کنم؟

برای رفع این مشکل، راهکارهای ذیل را به کار ببرید:

۱. نیاز او را با بردن به بیرون از منزل، پارک، منزل دوستان و نزدیکان برآورید.
 ۲. همسالان او را به منزل خود بیاورید تا با آن‌ها بازی کند.
 ۳. در حد نیاز، اسباب بازی‌هایی را برایش فراهم آورید و کتاب‌هایی مصور تا تصاویر آن‌ها را ببیند.
 ۴. خودتان با او بازی کنید.
 ۵. در صورت اصرار به بیرون رفتن، از روش حواس‌پرت کردن (اسباب بازی جدید، خوردنی، قصه و...) استفاده کنید.
- این گونه کودکان، به مراقبت بیشتری نیاز دارند؛ زیرا ممکن است از غفلت شما استفاده کرده، به کوچه و خیابان بروند و حوادث خطرناکی را بیافرینند. باید آنان را از خطرهای آگاه کرد؛ البته نه با ترساندن از آدم دزد، لولو خرخره، حیوانات، موجودات خیالی و....

۶۷ - کودکی را به فرزند خواندگی پذیرفته‌ام. آیا لازم است این مسأله را به او بگویم؟

بله، او را آگاه کنید؛ زیرا دیر یا زود از کسی می‌شنود و کشف ناگهانی مسأله برایش هولناک است و امنیت خاطر او را به خطر می‌اندازد. افزون بر این، وقتی بین ویژگی‌های شخصیتی خود که از والدین اصلی‌اش به ارث برده و شما، تفاوت‌های چشمگیری را می‌بیند، ممکن است دچار اضطراب شود.

برای طرح این مسأله، حساب شده عمل کنید؛ بدین گونه که موضوع را در حضور کودک، آشکارا با نزدیکان در میان بگذارید و او را فرزند خوانده‌ی خود معرفی کنید. از پیچ کردن و مخفی کاری بپرهیزید. با این برخورد، کودک به طور طبیعی از شما خواهد پرسید: فرزند خوانده یعنی چه؟

پاسخ خود را در قالب داستانی زیبا و جالب بیان کنید: آرزوی دختری (پسری) را داشتم که عاشقش باشم. روزی به مؤسسه‌ای رفتم که کودکان فراوانی در آن جا بودند. با خانم (آقای) مسؤول مؤسسه صحبت کردم و از او خواستم کودکی را برایم بیاورد که (ویژگی‌های فرزند خوانده‌ی خود را بیان کنید) باشد. بعد از چند لحظه رفت و کودکی زیبا و خوب را آورد که تو همان بودی و من از این که تو را به دست آورده بودم، خوشحال بودم و تصمیم گرفتم بزرگت کنم و تا آخر عمر دوست داشته باشم.

این داستان، بر نکات مثبت فرزند خواندگی تأکید می‌کند و کودک از شنیدن پی در پی آن خوشحال می‌شود.

این موضوع (فرزند خواندگی) را مدام تکرار نکنید؛ زیرا برایش این پرسش مطرح می‌شود که مگر فرزند خواندگی چه اشکالی دارد.

تأکید بیش از حد کلامی بر عشق و محبت به فرزند خوانده جالب نیست. بکوشید محبت خود را در عمل به او ثابت کنید.

اگر فرزند خوانده‌ی شما پرسید: چرا مادر نداشته‌ام؟ در صورت تصادف والدین، مسأله را به او بگویید و اگر او را رها ساخته، بگویید: نمی‌دانم چرا نتوانسته از تو مراقبت کند؛ اما تردید ندارم که تو را دوست داشته است. هرگز به او نگویند که مادرش او را نمی‌خواست؛ زیرا اعتمادش از همه‌ی مادران سلب می‌شود.

برای تنبیه او، هرگز به رها کردنش تهدید نکنید. این تنبیه هراس عجیبی در او ایجاد می‌کند؛ دلهره از این که نکند شما هم مانند مادرش او را رها کنید.

👉 - دو تا پسر ۱۵ و ۱۳ ساله داریم که برای مدت‌های طولانی با هم قهر می‌کنند. آن‌ها را چگونه با هم

آشتی دهیم؟

توجه داشته باشید که قهر کودکان و نوجوانان طبیعی است و اگر کوتاه مدت باشد، خالی از فایده هم نیست؛ چرا که دوستی و محبت آنان را بیشتر می‌کند.

من رشته‌ی محبت تو پاره می‌کنم

شاید گره خورد به تو نزدیک‌تر شوم

در برابر این مسأله، حساسیت بیش از حد نشان ندهید؛ زیرا گاهی برای جلب توجه است. بکوشید زمینه‌های قهرهای طولانی را از بین ببرید. یکی از عوامل قهرهای طولانی کودک و نوجوان، قهرهای والدین است؛ زیرا آنان از پدر و مادر الگو می‌گیرند. بکوشید مشکلات خود را با همسران با گفت و گو حل کنید.

اصرار فراوان بر آشتی کردن آن‌ها با هم نتیجه‌ی فوب ندارد. باید با راه کارهای ذیل، زمینه‌های آشتی را فراهم سازید:

۱. مسافرت‌های جمعی خانواده؛ ۲. اعطای مسؤولیت‌های مشترک؛ ۳. جلسات خانوادگی برای رفع سوء تفاهم؛ ۴. القای ارزش‌های دینی (ناپسندی قهر و دشمنی، ارزش عفو و گذشت و...).

رسول خدا ﷺ می‌فرماید:

... فیغفر لكل عبد مؤمن الا من كانت بينه و بين اخيه شحنة.^{۵۹}

خداوند، بنده‌ی مؤمن را می‌آمرزد، به جز کسی که با برادرش دشمن باشد.

براساس روایتی از امام صادق (ع) نیز آمده است:

من زرع العداوة حصد ما بذر.^{۶۰}

کسی که دشمنی را بکارد، آن چه کاشته است، درو خواهد کرد.

۶۹ - فرزندم در دبستان خجالت می‌کشد و به جهت کمروبی، در فعالیت‌های گروهی شرکت نمی‌کند. علل

کمروبی و راه‌های درمان آن چیست؟

کمروبی، یکی از مشکلات جدی برخی کودکان و نوجوانان است و اگر درمان نشود، به نوعی بیماری روانی (معلولیت اجتماعی) تبدیل خواهد شد. یکی از مهم‌ترین عوامل شکوفا نشدن استعدادهای کودکان و نوجوانان، کمروبی است.

علل

۱. انتقال از والدین: برخلاف تصور برخی که کمروبی، ارثی است، این گونه نیست؛ بلکه در واقع از والدین به کودک «منتقل» می‌شود. به والدین کمرو توصیه می‌کنم برای جلوگیری از این انتقال، با تمرین و تلقین، خود را وارد صحنه‌های گوناگون کنند و از کمروبی بپرهیزند.

۲. سختگیری بیش از حد: وقتی در ادب، نظم، عبادت، تحصیل و... بسیار سخت بگیرید، فرزندان دچار کمروبی می‌شود؛ زیرا همیشه او را واداشته‌اید که کارها را به بهترین شکل انجام دهد، و اکنون از این می‌ترسد که اگر وارد فعالیتی گروهی شود و به کاری دست زند

۵۹ - علی مشکینی، قصار الجمل، ج ۲، ص ۲۳.

۶۰ - همان، ص ۲۲.

نتواند آن را به بهترین وجه انجام دهد؛ بدین جهت وارد گروه نمی‌شود و از انجام فعالیت‌های گروهی گریزان است. توقع بیش از حد شما از کودک نیز همین مشکل را ایجاد می‌کند.

۳. القائنات نادرست: متأسفانه گاهی در جامعه و به ویژه در مدارس، کمرویی با ادب اشتباه می‌شود و کودک کمرو را بدین جهت که سخن نمی‌گوید و آزاری ندارد، با ادب می‌خوانند و با این القای نادرست، کمرویی را در او تثبیت می‌کنند. گاهی کمرویی دختران نیز با حیا اشتباه می‌شود؛ در حالی که حیا، صفتی بسیار پسندیده است و کمرویی ناپسند شمرده می‌شود و حیا و اجتماعی بودن برای دختران قابل جمع است.

راه‌های درمان

أ. فشارها و سختگیری‌ها را کم کنید و به فرزندتان آزادی نسبی بدهید.

ب. اگر فرزند شما اشتباهی کرد، با روی گشاده آن اشتباه را بپذیرید تا از اشتباه کردن نترسد.

ج. در مهمانی‌ها و برای امور منزل به او مسؤولیت بدهید؛ مسؤولیت‌هایی از قبیل پرسیدن شماره تلفن از مخابرات، پرسش از شهرداری، خرید بلیت از گیشه‌ی فروش بلیت و....

د. نقاط مثبت او را به ویژه در جمع بگویید.

ه. ارتباط او را با همسالان عادی و فعال بیشتر کنید.

و. زمینه‌ی مشاهده‌ی برنامه‌هایی نمایشی را برایش فراهم سازید که در آن‌ها، قهرمان نمایش به رغم کمرویی، به کارهای بزرگ و گروهی دست می‌زند.

ز. زمینه‌ی شرکت او را در برنامه‌های نمایشی مدرسه و پذیرفتن نقش‌های ساده‌ی بدون کلام (نگهبان) و فعالیت‌های گروهی فراهم سازید.

۷۰ - دختری ۵ ساله دارم که بسیار کنجکاو است و درباره‌ی همه چیز می‌پرسد. با او چگونه برخورد کنم؟

۳ تا ۶ سالگی، سن کنجکاوی کودک است. او می‌خواهد از همه چیز سر در بیاورد؛ پس این زمان، بهترین موقعیت برای آموزش مطالب و افزایش معلومات او است.

هیچ‌گاه پرسش کودک را به تمسخر نگیرید. از پرسش‌های فراوان او کلافه نشوید و ابراز خستگی و ناراحتی نکنید. اگر کاری دارید، با مهربانی به او بگویید که زمان دیگری به او پاسخ خواهید داد. پاسخ‌هایی از قبیل «بعد می‌فهمی» یا «بزرگ می‌شی می‌فهمی» درست نیست؛ زیرا کنجکاوی کودک ارضا نمی‌شود و سراغ دیگری می‌رود، و ممکن است دیگران، پاسخ مناسب یا درستی به او ندهند و در آینده، مشکلاتی را برایش پدید آورد.

اغلب کودکان، با پاسخ‌هایی ساده قانع می‌شوند. او می‌پرسد: گاو چرا پا دارد؟ پاسخ می‌دهید: برای این که روی پاهایش بایستد و بدنش به زمین نخورد. اگر از این پاسخ شما قانع نشد، از خودش بپرسید: تو چی گمان می‌کنی؟ پاسخ می‌دهد: برای راه رفتن. بگویید: آفرین، و

از همین موقعیت برای آموزش مطلب اضافی بهره ببرید. از او بپرسید: گاو به چی علاقه دارد؟ پاسخ می‌دهد: به علف - پاهای گاو به او چه کمکی می‌کند؟ - با پاهایش به سمت علف می‌رود.

در برابر پرسش‌هایی که پاسخ آن را نمی‌دانید، دست او را بگیرید و به سمت قفسه‌ی کتابخانه‌ی منزل بروید و برای یافتن پاسخ، از کتاب‌ها استفاده کنید. برای این مقصود، دائرة المعارف کودکان و نوجوانان (دو جلد)، تدوین استاد قاسم قالیباف و حجت‌الاسلام و المسلمین جواد محدثی (شاعر و نویسنده‌ی معاصر) از انتشارات پیام آزادی مفید است. این دائرة المعارف، مشتمل بر ۱۵۰۰ عنوان اصلی، ۳۵۰۰۰ کلمه، و ۴۰۰۰ تصویر است.

نرم افزار پارسیکا ۸۰ (برگردان Encarta 2000) نیز می‌تواند مفید باشد.

اگر می‌خواهید از شبکه‌ی جهانی (Internet) استفاده کنید، وارد سایت کودکان (Koodakan.org) شوید. بانک اطلاعاتی این سایت جالب است.

این سایت، سایت‌های دیگر مربوط به کودکان (دوستانه، کانون پرورش، سروش کودکان، فرزندان، دوچرخه و...) را به شما معرفی می‌کند. برای ورود به سایت‌های خارجی مربوط به کودکان، از کتاب کامل‌ترین مرجع طلایی اینترنت، تدوین علی‌رضا و حمیدرضا مرادقلی، انتشارات ناقوس استفاده کنید.

۷۱ - به پرسش‌های کودکان پیش دبستانی درباره‌ی خدا چگونه پاسخ دهیم؟

پرسش‌های کودکان درباره‌ی خدا را جدی بگیرید و بدان‌ها پاسخ دهید. پاسخ‌هایی از قبیل این که «بعد می‌فهمی» یا «بزرگ می‌شوی و خواهی فهمید»، درست نیست؛ زیرا ممکن است از ناآگاهان یا غرض‌ورزان بپرسد و دچار سردرگمی یا انحراف شود.

هیچ‌گاه به پرسش‌های کودکان درباره‌ی خدا، بی‌درنگ و بدون تأمل پاسخ ندهید. پاسخ به این گونه پرسش‌ها باید در زمان و مکان مناسبی باشد. هنگام آشپزی، زمان آماده شدن برای خروج از منزل، هنگام مرتب کردن اتاق‌ها و...، زمان‌های مناسبی نیستند و اگر کودک شما در این گونه موقعیت‌ها پرسید، پاسخ آن را به زمان مناسبی واگذارید.

پاسخ‌های شما باید با سن کودک متناسب باشد. استفاده از استدلال‌های ساده برای اقناع کودک خوب است؛ اما استدلال‌های فلسفی سنگین فایده‌ای ندارد.

مهم‌ترین و شایع‌ترین پرسش‌های کودکان درباره‌ی خدا عبارتند از:

۱. خدا کیست و چیست؟ برای پاسخ به این سؤال، باید از اوصاف خداوند و مقایسه‌ی او با دیگران استفاده کرد: خدا کسی است که مهربانی‌اش از پدر و مادر هم بیشتر است. او کسی است که از پدر و مادر هم بیشتر از تو مراقبت می‌کند. خدا از قوی‌ترین کسی که می‌شناسی هم قوی‌تر است.

۲. خدا کجا است؟ خدا همه جا هست.

۳. چه طور و چگونه خدا همه جا هست؟ خدا مثل ما انسان‌ها نیست که فقط در یک جا هستیم. او قدرتی دارد که می‌تواند همه جا باشد؛ مثل سخنران تلویزیون که در همه‌ی خانه‌ها او را می‌بینند.

۴. اگر خدا همه جا هست، چرا او را نمی‌بینیم؟ خیلی چیزها مانند هوا، گرما و برق را نمی‌بینیم؛ اما وجود دارند. فرزندی، همین نکته را از پدر خود می‌پرسد. پدر لیوانی آب و دو حبه قند می‌آورد و مقابل دیدگان فرزند، آن دو حبه قند را داخل آب در لیوان قرار می‌دهد و آن‌ها را در آب حل می‌کند؛ آن گاه می‌پرسد: آیا حبه‌های قند داخل لیوان هستند یا از آن خارج شده‌اند؟ فرزند پاسخ می‌دهد: داخل لیوان هستند. پدر: آیا تو آن‌ها را می‌بینی؟ فرزند: خیر. پدر: آن‌ها داخل لیوان هستند؛ اما با چشم دیده نمی‌شوند؛ خدا هم این گونه است.

۵. خدا چقدر بزرگ است؟ نمی‌دانم چقدر بزرگ است؛ اما می‌دانم که هیچ چیز در دنیا بزرگ‌تر از خدا نیست. خدا از بزرگ‌ترین کسی که تو می‌شناسی، بزرگ‌تر است.

۶. لباس‌های خدا چه اندازه است؟ خدا مثل ما آدم‌ها نیست که لباس بخواهد.

۷. اگر خدا بالا هست، چرا پاهای او را نمی‌بینیم؟ خدا مثل ما آدم‌ها نیست که پا داشته باشد. گذشته از این، ما خدا را با چشم نمی‌بینیم.

۸. اگر خدا همه جا هست، چرا به آسمان نگاه می‌کنیم؟ برکت‌های خدا مثل باران، از آسمان فرود می‌آید. ما آدم‌ها، جاهای بلند را بهتر می‌دانیم؛ به همین دلیل، نفر اول مسابقه در کشتی، بر روی سکوی بالاتر می‌ایستد.

۹. خدا که بزرگ است، چگونه در قلب ما جا می‌گیرد؟ همان طور که پدر و مادر در قلب تو هستند.

۱۰. آیا خدا در جاهای بد مانند توالت هم هست؟ بله، خدا همه جا هست. توالت از نظر ما آدم‌ها بد است؛ ولی از نظر خدا بد نیست؛ چون او همه چیز را آفریده است؛ مانند مامان که وقتی برادر کوچولویت را تمیز می‌کند، بدش نمی‌آید.

۱۱. خدا را چه کسی آفریده است؟ خدا همیشه بوده، و ما به این مطلب ایمان داریم و در پی دلیل آن نمی‌رویم؛ مانند این که تو ایمان داری هیچ‌گاه از روی زمین بلند نمی‌شوی؛ ولی دلیل آن را هم نمی‌دانی.

۷۲ - فرزند یک ساله‌ام بسیار کنجکاو است و گاهی برای خود خطر ایجاد می‌کند. با او چگونه رفتار کنم؟

کنجکاوی کودک در این سن طبیعی است. او دیگر در سنی نیست که مانند عروسک در دست شما باشد. او در این سن، شوق کشف کردن دارد و همین شوق ممکن است خطرهایی را برایش پدید آورد؛ بنابراین، باید مراقب خطرهای (اشیایی که به راحتی واژگون می‌شوند، پله‌ها، پنجره‌های بدون حفاظ)، ظرف‌های غذای داغ در روی اجاق، اشیای کوچک مانند دگمه، مهره، سکه، فندق، بادام و...، داروها، اجسام تیز، پریزهای برق، درهای خروجی، ابزار برقی، استخر، شیشه‌های شکسته، مواد سمی و...) باشید.

مراقبت شما از کودک نباید با هراس در چهره همراه باشد. مراقبت شدید همراه با ترس و دلهره، از او، کودکی ترسو و وابسته خواهد ساخت.

اجازه دهید به وسایلی که خطرناک نیستند و به او صدمه نمی‌زنند، دست بزند تا کنجکاوی‌اش ارضا شود. هنگامی که فرزند شما می‌خواهد کار خطرناکی (کشیدن سیم برق، دست زدن به ظرف داغ، هل دادن میز و...) را انجام دهد، گفتن نه یا نکن با لحنی خصمانه

فایده ندارد. در این موقعیت، به سمت او بروید؛ کودک را به قسمت دیگری از اتاق ببرید و قاطعانه بگویید نکن تا بفهمد معنای حرف شما چیست و بی‌درنگ اسباب بازی مورد علاقه‌اش یا وسیله‌ای را که برایش جالب است و خطری هم ندارد، در اختیارش قرار دهید و بدین وسیله حواسش را پرت کنید. کودک در این سن بسیار زود حواسش پرت می‌شود و این، کمک بزرگی به مادر است.

اگر به کار خطرناکی چون فرو کردن میخ در پریز برق و امثال آن دست زد، ضربه‌ای آرام به پشت دستش، از نهی کلامی مؤثرتر است و پیام روشن‌تری به او می‌دهد.

در صورت اصرار بر کار خطرناک، بهترین تنبیه او، محرومیت موقت است. او را یک یا دو دقیقه روی صندلی بنشانید و کنارش بایستید و پس از اتمام محرومیت رهایش سازید.

۷۳ - دختر ۸ ساله‌ام برای رفتن به مدرسه کند آماده می‌شود. نمی‌دانم چگونه سرعت عمل او را بیشتر کنم.

او را هرگز با خودتان مقایسه نکنید و به توان و روحیات کودکانه‌اش توجه داشته باشید. برای ایجاد سرعت عمل در او باید زمینه‌هایی را فراهم ساخته، راهکارهایی را به کار گیرید.

برای خواب کودک برنامه‌ریزی کنید تا به موقع بیدار شود (با توجه به کندی کودک، باید زودتر از خواب بیدار شود). از او بخواهید تا شب قبل، لباس‌ها و وسایل مورد نیاز مدرسه را آماده کند.

در صورتی که خودتان شاغل هستید، بکوشید همزمان با کودک‌تان آماده شوید و سرعت عمل را به شکل عملی به او بیاموزید (صبح، زمان مناسبی برای آموزش کلامی سرعت عمل نیست؛ زیرا از نظر روحی و جسمی آمادگی ندارد و ممکن است به تنش و پرخاشگری شما و کودک بینجامد).

ممکن است علت کندی فرزند، حساسیت بیش از حد شما (حرص خوردن و تذکر فراوان) باشد؛ زیرا کودک بی‌میل نیست والدین را بیازارد و ممکن است بخواهد جلب توجه کند.

اجازه دهید خود با پیامدهای طبیعی و منطقی رفتارش مواجه شود. کودکی که کند آماده شود، از صبحانه محروم خواهد شد؛ به جهت بازماندن از سرویس مدرسه، باید پیاده برود یا پول تاکسی را از پول توجیبی بدهد و نیز در مدرسه باید پاسخگو باشد (در این شیوه‌ی تربیتی با مدرسه هماهنگ شوید تا بی‌نظمی‌های فرزند، بر بی‌مسئولیتی شما حمل نشود).

برای رفع این مشکل، از جریمه نیز می‌توانید استفاده کنید؛ بدین صورت که در برابر زمان تأخیر، از تلویزیون محروم شود یا در منزل به مادر کمک کند.

برای آموزش سرعت عمل، از بازی رکوردشکنی و آتش‌نشانی استفاده کنید. در بازی رکوردشکنی با استفاده از زمان‌سنج، زمان آماده شدن (لباس پوشیدن) کودک را مشخص کنید و از او بخواهید تا در فرصت بعدی، رکورد خود را بشکند. در بازی آتش‌نشانی، خود و فرزندتان را مأموران آتش‌نشانی فرض کنید که باید با سرعت لباس بپوشید و به مأموریت بروید.

۷۴ - ۴ ماه است از همسرم جدا شده‌ام و پسر ۱۰ ساله‌ام به شدت دچار افت تحصیلی شده است.

نمی‌دانم با این مشکل چگونه برخورد کنم. لطفا راهنمایی‌ام کنید.

هیچ گونه تردیدی وجود ندارد که کودکان طلاق، دچار ناهنجاری‌های عاطفی (کابوس، افسردگی، اختلال در خوراک، شب ادراری، افت تحصیلی و...) می‌شوند و افت تحصیلی به ویژه در پسران بیشتر است. پدیده‌ی طلاق بر کودکان پیش دبستانی به جهت پایین بودن رشد شناختی و عدم درک کودک از آن، آثار منفی افزون‌تری دارد.

برای تفهیم این فشارهای روحی و در نتیجه کم شدن افت تحصیلی، توصیه می‌کنم با رعایت مسائل ذیل، فضای آرامی را برایش پدید آورید:

۱. وقتی خشمگین می‌شود، جلو او را نگیرید و اجازه دهید تخلیه شود. او به طور قطع، والدین را مقصر می‌داند و با اعتراض می‌گوید: شما که می‌خواستید از هم جدا شوید، چرا مرا به دنیا آوردید؟!
۲. از احساس گناه بپرهیزید. ای کاش طلاق صورت نمی‌گرفت؛ اما اکنون که انجام شده است، آن را فاجعه‌ی بزرگ ندانید و بکوشید خودتان را با وضعیت جدید وفق دهید.
۳. نفرت خود را از همسر پیشین از دل بیرون کنید. نفرت، فشار روحی می‌آورد و این فشار بر فرزندان نیز اثر خواهد گذاشت.
۴. از بدگویی همسر پیشین در حضور کودک بپرهیزید. با توجه به رابطه‌ی قانونی فرزند با مادر، بدگویی شما، به شخصیت مادر لطمه می‌زند و مادر بی‌شخصیت، آثار بدی خواهد داشت.
۵. اگر فرزند شما پس از ملاقات هفتگی با مادر، از او بدگویی کرد، تأییدش نکنید.
۶. بکوشید با همسر پیشین درباره‌ی تربیت فرزند توافق پیدا کنید. در صورت نامطلوب بودن روش تربیتی او، با رفتار مناسب و معقول، الگوی فرزندان باشید تا در زندگی خود به شما اقتدا کند.

۷۵ - تا چه سنی باید به فرزندان، بیشتر محبت کنیم؟

محبت به فرزند، به سن خاصی اختصاص ندارد و تا پایان عمر بدان نیاز دارد؛ اما محبت ویژه و کامل در یک سال اول زندگی او بسیار مهم است. یک سال اول زندگی کودک، دوران دلبستگی (پیوندهای محکم عاطفی با افراد مهم زندگی) است و اگر محبت همراه با احساس امنیت برایش پدید آید، در آینده‌ی او تأثیر مثبت خواهد داشت. بالا رفتن توان اجتماعی، شادی، و مقاومت در حل مسأله به ویژه در دوران پیش دبستانی، برخی از این آثار است.

رسول خدا ﷺ فرمود:

احبوا الصبيان و ارحمهم.^{۶۱} کودکان را دوست بدارید و به آنان مهربانی کنید.

برخی والدین از بوسیدن فرزندان خود (به ویژه فرزندان بزرگتر) ابا دارند؛ در حالی که اولیای الهی چنین می‌کرده‌اند. روزی رسول گرامی ﷺ یکی از فرزندان را روی زانو نشاند، او را می‌بوسید. مردی از اشراف جاهلیت به حضرت عرض کرد: من ۱۰ پسر دارم و تاکنون هیچ یک را نبوسیده‌ام. حضرت چهره‌اش برافروخته شد و فرمود:

من لا یرحم لا یرحم.^{۶۲}

کسی که مهربانی نکند، بدو مهربانی نخواهد شد.

باز از همان حضرت است که امر فرمود فرزندان خود را فراوان ببوسید؛ چرا که در برابر هر بوسه، درجه‌ای در بهشت خواهید داشت:

اکثروا من قبله اولادکم فان لکم بكل قبله درجه فی الجنة.^{۶۳}

۷۶ - مقصود از لوس شدن کودک چیست و از چه زمانی لوس می‌شود؟

کودک با بغل کردن، بوسیدن، توجه، پاسخ به گریه و حتی نازکشی، لوس نمی‌شود و این گونه اعمال، سبب رضای خاطر، شادابی و سلامت روحی و خودباوری او خواهد شد.

علت لوس شدن کودک، زیاده‌روی در محبت، بازی، و توجه دائم است. توصیه می‌کنم در ۲ ماه اول زندگی کودک به جهت ناراحتی جسمی، کولیک (دل پیچه)، نفخ و... به طور کامل و بی‌درنگ به او توجه کنید؛ اما از ۳ ماهگی به بعد تأمل کنید؛ چرا که مشکلات جسمی کودک تا حدودی از بین می‌رود و ممکن است گریه‌های او برای تجدید خاطره‌های خوش ۲ ماه اول زندگی باشد که مادر او را بغل می‌کرد و راه می‌برد.

در صورت گریه‌ی کودک، پس از اطمینان از عدم مشکل جسمی او، تسلیم گریه‌هایش برای بغل کردن و راه بردن نشوید. می‌توانید کنارش دراز بکشید و با نوازش و لالایی او را بخوابانید.

آثار لوس شدن کودک، بد خلقی و ناله برای هر چیزی، درخواست‌های غیر منطقی و افراطی، بی‌احترامی به حقوق دیگران و همسالان، انحصار طلبی (به جهت کامیابی مطلق)، عدم اتکا به نفس و استقلال، عدم سازش با محیط اجتماعی، ضعف مقابله با پیشامدها و... است.

۷۷ - کودک ۴ ساله‌ای دارم که دائم با من مخالفت می‌کند و در برابر سؤال مثبت من، پاسخ منفی، و به

سؤال منفی من، پاسخ مثبت می‌دهد. با او چگونه رفتار کنم؟

۶۱ - کلینی، فروع کافی، ج ۶، ص ۴۹.

۶۲ - شیخ صدوق، من لا یحضره الفقیه، ج ۴، ص ۳۸۰.

۶۳ - علامه مجلسی، بحارالانوار، ج ۴۳، ص ۲۸۲.

۱. تثبیت استقلال: کودک، از ۳ سالگی دوست دارد به گونه‌ای باشد که خودش می‌خواهد، نه آن گونه که شما می‌خواهید؛ زیرا احساس استقلال می‌کند؛ بنابراین، جایی برای نگرانی نیست.
۲. جلب توجه: چنان سخن نگویند که چنین موضعی بگیرد؛ او دوست دارد جلب توجه کند؛ پس به مخالفت‌هایش بی‌توجهی کنید و حساسیت نشان ندهید.
۳. لجبازی: ممکن است این رفتار به سبب لجبازی باشد که در اثر بی‌توجهی شما به خواسته‌های منطقی‌اش ایجاد شده است.
۴. انتقام‌جویی: گاهی برای انتقام‌جویی از پدر و مادری که دائم با هم درگیری و اختلاف دارند، چنین برخورد می‌کند.

۷۸ - از کودکان ۴ ساله چقدر باید مراقبت کرد؟

تا ۲ سالگی، مراقبت از کودک باید شدید و جدی باشد؛ چرا که بسیار کنجکاو است؛ به همه جا سر می‌کشد و دوست دارد، همه چیز را بیازماید؛ اما از این سن به بعد، مراقبت باید عادی و متعارف باشد.

مراقبت شدید به این شکل که مادر، داخل منزل دائم از او مراقبت می‌کند و در خارج از منزل، یک لحظه دست او را رها نمی‌کند و دائم نگران حال او است، به طور غیر مستقیم به کودک پیامی می‌دهد که دنیا جای خطرناکی است و به مردم نباید اعتماد کرد.

یکی از آثار سوء این مراقبت شدید، اضطرابی است که کودک به آن دچار می‌شود و هر لحظه، منتظر خطری از سوی دیگران است.

اثر دیگر آن، بی‌اعتمادی و سوءظن به دیگران در بزرگسالی است. احتمال این که این گونه کودکان در بزرگسالی به همسران خود نیز اعتماد نکنند، وجود دارد.

۷۹ - اگر پسر ۵ ساله‌ای با آلت تناسلی خود بازی و آن را دستکاری کند، چگونه باید با او برخورد کرد؟

پیش از هر چیز، اطمینان یابید که مشکل جسمی (خشکی پوست، خارش، سوزش و...) ندارد. مهم‌ترین عامل این رفتار، کنجکاوی و برای آشنایی با اعضای بدن است که حتی از نوپایی وجود دارد و در ۳ تا ۴ سالگی در قالب دستکاری و در سنین بالاتر در قالب دکتر بازی خود را نشان می‌دهد.

این گونه رفتار تا حدود ۸ سالگی، بیشتر جنبه‌ی شناختی دارد، نه جنسی و اخلاقی، و اگر استمرار یافت، ممکن است به جهت فشارهای روحی باشد و کودک، از این طریق می‌خواهد به آرامش برسد.

در صورتی که با چنین پدیده‌ای مواجه شدید، با نرمی و آرامی برخورد کنید و بگویید: گویا درباره‌ی بدن خود کنجکاو شده‌ای! این نشانه‌ی مرد بودن تو است. اگر کنج‌آویزات ارضا شده، دیگر به بدن خود دست نزن. این نهی بدین جهت است که با این عمل، احساس لذت می‌کند و اگر ادامه یابد، ممکن است در آینده که نیروی جنسی‌اش بروز می‌یابد، به خود ارضایی و انحرافات جنسی دچار شود.

اشتباه بزرگ برخی والدین، نگاه ضد اخلاقی به این مسأله است و با آن به شدت و خشونت برخورد می‌کنند که پیامدهای نامطلوبی دارد. برخورد خشن و توبیخ شدید کودک برای این مسأله، سبب تبدیل موضوعی روان شناختی به اخلاقی می‌شود و کودک شما را حساس‌تر و در نتیجه در این عمل تثبیت می‌کند.

با توجه به این که این رفتار، از دید کودک، خلاف اخلاق نیست، برخورد نسنجیده‌ی والدین سبب گیجی او می‌شود؛ احساس گناه و افسردگی می‌کند، و مهم‌تر از همه، از این پس، برای پرسش‌ها و ابهام‌های جنسی خود، سراغ شما نمی‌آید و ممکن است به دیگران مراجعه کند و به دلیل ناآگاهی دیگران یا غرض‌ورزی آنان، اطلاعات نادرستی در زمینه‌ی مسائل جنسی به او منتقل شود و در آینده، مشکلاتی (عدم تن دادن به ازدواج و...) برایش پدید آید.

۸۰ - مادری هستم دارای پسری ۷ ساله و می‌خواهم بدانم که مقدار پوشش من در برابر فرزندم چقدر باید باشد.

بین برخی خانواده‌ها تصور نادرستی وجود دارد که چون اعضای خانواده با هم محرم هستند، هیچ گونه محدودیتی از جهت پوشش وجود ندارد و اعضای خانواده می‌توانند به تمام بدن همدیگر نگاه کنند.

بین تمام افراد خانواده، فقط زن و شوهر، هیچ گونه محدودیتی در دیدن اعضای بدن هم ندارند و بر بقیه‌ی اعضا واجب شرعی است که از نگریستن به مواضع خاص بدن دیگری بپرهیزند.

به جز مواضع خاص بدن که پوشاندن آن‌ها از فرزند بر مادر واجب است، توصیه می‌شود قسمت‌های تحریک کننده‌ی بدن نیز پوشانده شود. این مسأله درباره‌ی پدر و دختر نیز صادق است.

گاهی پوشش در حد مناسبی است؛ اما نوع آن، بدن‌نما یا چسبان و تنگ است که می‌تواند آثار سوئی بر کودک داشته باشد.

مسأله‌ی پوشش نامناسب مادر یا پدر برای پسر یا دختر از ۶ سالگی به بعد، اهمیت ویژه‌ای می‌یابد؛ زیرا ممکن است سبب بلوغ زودرس شود و زمینه‌ی انحراف جنسی کودک را در دوران نوجوانی فراهم سازد.

باید توجه داشت که این مسأله با دستور دین مقدس اسلام مبنی بر آراستن زن برای مرد و داشتن پوشش باز برای همدیگر منافاتی ندارد و مخصوص خلوت زن و مرد یا عدم حضور کودک است.

۸۱ - پسر ۱۴ ساله‌ای دارم که در دوران کودکی نمازش را مرتب می‌خواند؛ اما دو سال است که به نماز

اصلاً اهمیت نمی‌دهد و می‌گوید: در دوران کودکی نماز می‌خواندم تا دیگران مرا دوست داشته باشند.

فرزند شما ۲ سال است وارد دوره‌ی نوجوانی (Teenage) شده و دقیقا از همان زمان به نماز اهمیت نمی‌دهد.

علت این مسأله به احتمال فراوان، ویژگی استقلال‌طلبی او است. نوجوان شما دوست ندارد به دیگران اتکا کند و مایل است روی پای خود بایستد. او دوست ندارد مورد امر و نهی دیگران واقع شود و دیگران، حتی پدر و مادر برایش تکلیف معین کنند. نوجوان دوست دارد به رأی و اندیشه‌اش احترام بگذارند، و مهم‌تر از همه این که می‌خواهد انتخابگر باشد.

چند توصیه

۱. به رأی و اندیشه‌ی او احترام بگذارید و اجازه دهید، خود به ارزش نماز پی ببرد و خود آن را برگزیند.
۲. با توجه به فاصله‌ی زمانی یک ساله تا تکلیف و وجوب نماز بر او، برای بی‌توجهی‌اش به نماز حساسیت بسیار نشان ندهید. حساسیت بیش از حد، جلو تفکر او را می‌گیرد. اجازه دهید مسؤولیت‌پذیری از درون ایجاد شود.
۳. از روش الگویی استفاده کنید؛ یعنی خودتان در عمل به نماز اهمیت دهید. نمازتان را به موقع اقامه کنید. نماز در حضور این نوجوان، یادآور خوبی است.
۴. از روش القای غیر مستقیم (هدیه‌ی کتاب درباره‌ی نماز، داستان‌هایی در باب نماز و...) استفاده کنید.
۵. ارتباط او را با همسالان اهل نماز بیشتر کنید.

۸۲ - پسر ۱۵ ساله‌ام در دوران کودکی عاشق عبادت بود؛ اما اکنون به جهت جاذبه‌هایی چون رایانه،

عبادتش کمرنگ شده است. لطفا مرا راهنمایی کنید.

دوره‌ی کودکی و نوجوانی را هرگز با هم مقایسه نکنید. کودک، به ویژه در ۷ تا ۱۰ سالگی به جهات عاطفی و احساسی و بیشتر، خوشایند والدین به عبادت روی می‌آورد؛ ولی نوجوان به ویژه در سنین بلوغ، عاطفه‌اش کمتر می‌شود و قوه‌ی عاقله و حس استقلال‌طلبی‌اش فزونی می‌یابد؛ بدین جهت، دیگر برای والدین نماز نمی‌خواند و مایل است خود به ارزش عبادت برسد.

من برخلاف عقیده‌ی شما، چندان معتقد نیستم که جاذبه‌های عصر حاضر چون رایانه، سبب کمرنگ شدن عبادت می‌شود و اگر استفاده از این گونه ابزار؛ درست، با برنامه‌ریزی و نظارت باشد، نه تنها مانع عبادت و نزدیکی به خدا نیست؛ بلکه مشوق نیز خواهد بود. زندگی مسلمانان معتقد به دین در سرزمین‌های غربی، یعنی مهد این گونه جذابیت‌ها، دلیل بر این مدعا است.

استفاده از نرم افزارهای ارزشمند دینی که امروزه به برکت انقلاب شکوهمند اسلامی، فراوان نیز در دسترس است، مانند نرم افزارهای آموزش ترجمه و حفظ قرآن کریم، آموزش نماز، فرهنگ واژگان و مفاهیم نهج‌البلاغه، برنامه‌های جذاب قرآنی، مداحی و...، و سایت‌های ارزشی و جذاب مانند افق، ولایت، تبیان، نورنت، ملاصدرا و... و نیز سایت‌های مربوط به کودکان و نوجوانان (رک؛ پرسش ۷۰) می‌توانند عاملی برای تثبیت ارزش‌های دینی باشند.

برای کسب اطلاعات درباره‌ی تقویت روحیه‌ی دینی کودک، به صفحه‌ی ۶۳ (تربیت دینی) مراجعه کنید.

۸۳ - دختر ۱۶ ساله‌ای دارم که پدرش را از دست داده و من دوباره ازدواج کرده‌ام. این دختر به

مسائل عبادی و حجابش توجه جدی ندارد. در ضمن از همسر فعلی‌ام فرزند پسری نیز دارم.

اگر پیش از ازدواج مجدد شما مشکلی نداشته و بی‌توجهی به مسائل عبادی و حجاب، پس از آن یا همزمان با آن پدید آمده، ممکن است علت آن، همین ازدواج مجدد باشد؛ زیرا پذیرش شخص دیگری به جای پدر (به ویژه اگر با او انس فراوانی داشته) بسیار سخت است، و اعتراض خود را این گونه نشان می‌دهد.

علت دیگر، ممکن است تقسیم شدن محبت شما باشد. زمانی که او پدر را از دست داد، شما تمام محبت خود را نثار او کردید، و اکنون که دوباره ازدواج کرده‌اید، می‌بیند نیمی از آن محبت به سوی دیگری (ناپدری‌اش) رفته است، و این گونه انتقام می‌گیرد. دلیل سوم می‌تواند توجه شما و همسران به برادر ناتنی او باشد.

چند توصیه

۱. شما و همسران، بیشتر به او توجه و محبت کنید.
۲. بین او و برادر ناتنی‌اش تبعیض قائل نشوید.
۳. ارتباط او را با خانواده‌های متدین و همسالان خوب بیشتر کنید.
۴. برای بی‌توجهی به مسائل عبادی، او را به ویژه در جمع، سرزنش نکنید.
۵. به جای تذکرات کلامی و پند و اندرزهای پی در پی، از روش الگویی استفاده کنید؛ یعنی توجه به مسائل عبادی و حجاب را با عمل خود به او نشان دهید.

۸۴ - فرزندی را که به تکلیف رسیده‌اند، چگونه برای نماز صبح بیدار کنیم؟

پیش از هر چیز، خواب آنان باید طبق برنامه باشد. کودکان و نوجوانانی که شب‌ها دیر می‌خوابند، صبح‌ها به سختی بیدار می‌شوند. یکی از عوامل مهم دیر خوابیدن آنان، خواب زیاد روز (بعد از ظهر) است.

رژیم غذایی (رک؛ پرسش ۹۶) نیز می‌تواند در سستی و رخوت و سخت بیدار شدن آن‌ها مؤثر باشد.

هنگامی که صبح‌ها می‌خواهید فرزند خود را بیدار کنید، به مرحله‌ی گذر توجه داشته باشید بدین معنا که حدود ۱۵ دقیقه قبل از موعد و در سه مرحله او را بیدار کنید: مرحله‌ی اول وقتی خودتان بیدار می‌شوید؛ مرحله‌ی دوم، پس از وضو و آماده شدن برای نماز، و مرحله‌ی سوم، پس از نماز. بیدار شدن نوجوان به شکل تدریجی برای او راحت‌تر است. برای نظارت غیر مستقیم بر اقامه‌ی نماز فرزند، دقایقی پس از نماز خود، به تعقیبات نماز یا تلاوت قرآن پردازید.

زمان بیداری فرزند را به گونه‌ای تنظیم کنید که بتوانید پس از نماز، ساعتی را استراحت کند. امید به استراحت پس از نماز، عاملی برای بیدار شدن او است.

وقتی او را بیدار می‌کنید، از راه دور فریاد نزنید. در کنار بسترش قرار بگیرید و با سخن نرم، همراه با مهربانی و عطف و ناز و نوازش، او را به آرامی تکان دهید تا بیدار شود.

برخی کودکان و نوجوانان، از ماساژ عضلات پشت و گردن به وسیله والدین آرامش می‌یابند و لذت می‌برند و این عمل، زمینه‌ی بیدار شدن بدون تنش آنان را فراهم می‌سازد.

۸۵ - دختر ۹ ساله‌ام علاقه‌ای به مسجد ندارد، چگونه او را علاقه‌مند کنم؟

برای این مسأله، هرگز از زور و اهرم فشار استفاده نکنید؛ چرا که از مسجد متنفر خواهد شد. برخی والدین برای ترغیب کودکان به مسجد و عبادت‌های دینی، از تحریک عواطف و احساسات (ر.ک: پرسش ۵۲) استفاده می‌کنند. از این شیوه برای مقابله با رفتارهای ناپسند یا بی‌توجهی فرزندان به ارزش‌های دینی بهره ببرید و برای ترغیب آنان به عبادات و وظایف دینی، راهکارهای ذیل را به کار گیرید:

۱. وقتی به مسجد می‌روید، برای آمدن دخترتان، اصرار نکنید و فقط اطلاع دهید. با توجه به این که او رغبت قلبی شما را می‌داند، اگر مایل باشد، با شما همراه خواهد شد. این برخورد شما باعث می‌شود حالت تشنگی او حفظ شود.

آب کم جو تشنگی آور به دست تا بجوشد آبت از بالا و پست^{۶۴}

۲. در صورتی که مسجد، نزدیک خانه‌ی شما است و مشکلات دیگری را پیش نمی‌آورد، به او اجازه دهید تنها به مسجد برود؛ زیرا این احتمال وجود دارد که به سبب حس استقلال، مایل نیست با شما به مسجد برود.

۳. او را برای فعالیت‌های ایام فراغت، در مسجد و پایگاه فرهنگی ثبت نام کنید تا به این بهانه، ارتباطش با مسجد بیشتر شود.

۴. سعی کنید با دوستان یا نزدیکان خود در مسجد حاضر شوید که فرزندان هم سن او دارند و آنان را دوست دارد.

۵. تهیه‌ی امکاناتی چون چادر نماز، سجاده، تسبیح و... می‌تواند او را به مسجد علاقه‌مند کند.

۶. بکوشید به ویژه در ابتدا، به مساجد جذاب و تمیز بروید.

۷. در ابتدا از حضور دراز مدت در مسجد بپرهیزید تا حالت زدگی در او ایجاد نشود.

۸. با استفاده از روش القای غیر مستقیم (ر.ک: پرسش ۳۵) او را با ارزش و اهمیت مسجد آشنا کنید و این که حضور در مسجد، سبب توفیقات الهی می‌شود و آثار خوبی در رشد و سازندگی معنوی انسان دارد.

۹. بکوشید حضور در مسجد را با علایق فرزندتان (دیدار دوستان و نزدیکان، تفریح و گردش، خرید شیء مطلوب فرزند، رستوران و...) همراه سازید (ر.ک؛ پرسش ۳۴)

۱۰. در صورت اظهار تمایل به حضور در مسجد، از تشویق و تحسین او غفلت نکنید.

۸۶ - با توجه به اعتقادات دینی و مذهبی خود، در مجالس عروسی آلوده به گناه شرکت نمی‌کنیم. آیا این

رفتار، عقده‌ای در فرزندانمان به ویژه دختران ایجاد نمی‌کند؟

کودکان و نوجوانان به ویژه دختران، علاقه‌ی ویژه‌ای به شرکت در مجالس عروسی دارند. عدم شرکت شما در مجالس عروسی آلوده به گناه، عملی کاملاً پسندیده است؛ اما احتمال دارد خلایبی را در کودکان و نوجوانان به ویژه دختران ایجاد کند که باید با راهکارهای ذیل، آن‌ها را پر کنید.

۱. از حضور در مجالس عروسی مناسب (حتی اگر خویشاوندان دور شما یا دوستان شما باشند)، غافل نشوید.

۲. حضور در مجالس جشن مذهبی و مولودی‌ها می‌تواند به نیاز آنان پاسخ دهد.

هنگام حضور در مجالس عروسی مناسب و محافل جشن مذهبی، درباره‌ی پوشش و آرایش موی دختران خود سختگیری نکنید (با این فرض که نامحرم آنان را نمی‌بیند).

۳. برای جبران این گونه کمبودها، امکانات جذاب (رایانه، ابزار هنری، ورزشی، الکترونیک و...) را برایشان فراهم آورید و استعدادهايشان را شکوفا سازید. کودک یا نوجوانی که استعدادهايش شکوفا شود و توانمندی‌هايش در زمینه‌های هنری، درسی، ورزشی و... بروز یابد، احساس کمبود نخواهد کرد؛ زیرا اعتماد به نفسش بالا می‌رود.

۴. آموزش ارزش‌های دینی (حلال و حرام الهی) و پاداش تقوا نزد خداوند، چنان پشوانه‌ای به فرزندان شما می‌دهد که این گونه مسائل و کمبودها، هیچ گونه اثری بر آن‌ها نخواهد گذاشت.

۸۷ - آیا برای پیشگیری از رفتارهای نابهنجار کودکان و انجام اعمال عبادی می‌توان از اهرم فشار و زور

استفاده کرد؟

جلو رفتارهای نابهنجار کودکان را باید گرفت؛ اما برای این کار، استفاده از اهرم فشار و زور (مگر به ضرورت) کارساز نیست. بت را باید شکست؛ اما بت شکستن راه دارد. حضرت ابراهیم علیه السلام بت‌ها را شکست؛ ولی برای پذیرش بت‌پرستان، تبر را به گردن بت بزرگ آویخت تا بتواند رفتار خود را توجیه و بت‌پرستان را قانع کند.

استفاده از زور، سبب طغیان کودک می‌شود.

رسول خدا ﷺ فرمود:

کودکانتان را تحت فشار قرار ندهید و آنان را به طغیان وا ندارید.^{۶۵}

در موارد بسیاری، مشکلات جدی را با تذکر آرام و برخورد خوب می‌توان از بین برد.

به اعتقاد باکستن (Buksten)، از اندیشه‌روان غربی، چیزی را که می‌شود با قاشق تراشید، با چاقو نمی‌تراشند.

هیچ‌گاه فندق را با پتک نمی‌شکنند. در صورتی که فرزند شما مرتکب گناه شد، باید از ساز و کارهای بازدارنده، یعنی محرومیت، قهر، شیوه‌ی بده و بستان و تهدید، (ر.ک: پرسش ۵۲) استفاده کنید و اگر مؤثر نیفتاد، تنبیه بدنی در حدی که «دیه» واجب نشود^{۶۶} و فرزند تأدیب شود، جایز است.

برای انجام عبادت، از زور و اهرم فشار استفاده نمی‌کنیم؛ زیرا مسائل عبادی زور بردار نیست و عبادت باید عاشقانه انجام شود. رسول خدا ﷺ فرمود:

افضل الناس من عشق العبادة... و احبها بقلبه.^{۶۷}

برترین مردم کسی است که به عبادت عشق بورزد و آن را از صمیم قلب دوست بدارد.

استفاده از اهرم فشار و زور، شیرینی عبادت را در کام کودکان تلخ می‌کند.

🔴 - پسر ۷ ساله‌ام به شدت به پول علاقه‌مند شده است و دائم پول‌هایش را می‌شمرد. آیا لازم است

او را از این کار باز دارم؟

این عمل، اختلال رفتاری نیست، و تا حدودی طبیعت کودک اقتضا می‌کند؛ اما بهتر است تعدیل شود.

عواملی که ممکن است سبب ایجاد این روحیه شده باشد، چنین است:

۱. تشویق پولی: اگر تاکنون، تشویق‌های شما پولی بوده است، آن را به تشویق‌های مادی غیر پولی و تشویق‌های معنوی تبدیل کنید.
۲. الگوگیری: گاهی پدر یا مادر برای خرید منزل، خودرو یا وسیله‌ای، دائم پول‌هایشان را می‌شمرند و حساب و کتاب می‌کنند و این رفتار به کودک نیز منتقل می‌شود.
۳. پیام‌های غیر مستقیم والدین: گاهی ناله از سختی زندگی، آرزوهای بلند، نگاه‌های حسرت‌آمیز، تعریف از دارایی دیگران در حضور کودک یا گشودن دست نیاز به سوی دیگران، به کودک پیام می‌دهد که مشکل‌گشای همه‌ی دردها و بدبختی‌ها پول است و او را به جمع‌آوری پول و شمردن دائم آن می‌کشاند.

۶۵ - نهج الفصاحه، کلمه‌ی ۴۵۱.

۶۶ - اگر بر اثر تنبیه بدنی شما، صورت او سرخ شود، یک و نیم مثقال طلا؛ اگر کبود شود، ۳ مثقال، و اگر سیاه شود، ۶ مثقال طلا دیه واجب می‌شود. اگر بدن او سرخ، کبود یا سیاه شود، نصف همین مقدار بر شما واجب است (تحریر الوسیله، ج ۲، ص ۵۹۵).

۶۷ - کلینی، کافی، ج ۲، ص ۸۳.

۴. سختگیری در پول توجیبی: به کودک خود در حد نیاز و متناسب با سن او پول توجیبی بدهید. گاهی سختی دادن کودک در این مسأله، او را به پول حریص می‌کند.

چند توصیه

أ. او را تشویق کنید مقداری از پول توجیبی‌اش را برای خود، و مقداری را برای دوستانش خرج کند. اولی برای از بین بردن روحیه‌ی خساست، و دومی برای ایجاد روحیه‌ی سخاوت است. تشویق کودک به پس‌انداز مقداری از پول توجیبی، سبب تقویت عقل معاش او خواهد شد.

ب. صدقات و کمک‌های مالی خود را به نیازمندان، از طریق او انجام دهید. همین اعطای پول شما به دیگران، او را در پول دوستی تعدیل می‌کند.

ج. قرار دادن مقداری پول برای خرید نیازمندی‌های اولیه‌ی منزل (نان، ماست، سبزی و...) در اختیار کودک و خرج کردن او، در تعدیلش مؤثر است.

۸۹ - کودک ۴ ساله‌ای دارم و او را به شکل مادی تشویق نمی‌کنم تا دیگران نتوانند از همین راه

بفریبند. آیا این برخورد درست است؟

شیوه‌ی شما، امکان فریب او را بیشتر می‌کند؛ زیرا با عدم تشویق مادی، نیازهایش برآورده نمی‌شود و ممکن است به سبب همان احساس نیاز، فریب بخورد. به طور معمول، محرومیت کودکان در این سن از امکانات مادی، آنان را حریص‌تر می‌کند؛ پس توصیه می‌کنم در حد معمول و متعارف، او را از تشویق‌های مادی بهره‌مند سازید؛ البته از تحسین و محبت هم غافل نشوید. تحسین و توجه به کودک، اعتماد به نفس او را بیشتر می‌کند و کودک دارای اعتماد به نفس، کمتر فریب می‌خورد.

یکی از مهم‌ترین عوامل فریب کودکان و به ویژه نوجوانان، کمبود محبت در خانه است. دختری که در خانه محبت ندیده، تشنه‌ی محبت دیگران است و ممکن است با یک نگاه یا سخن محبت‌آمیز به خطا رود؛ اما کسی که خرما خورده باشد، حلوا برایش شیرین نیست.

تحسین و محبت والدین، کودکان را بیمه می‌کند. سربنیامین وست، رئیس آکادمی هنر انگلیس می‌گوید: علت شهرت من، بوسه‌ای از مادرم بود.^{۶۸}

تحسین، مهم‌ترین عامل اعتماد به نفس شخصیت‌های تاریخی بوده است.

مرحوم فلسفی می‌گوید: نخستین بار که بر منبر سخنرانی کردم، مرحوم آقا شیخ محمد شمیرانی فرمود: آفرین، و همان تحسین، مرا به حرکت واداشت.^{۶۹}

۶۸ - شعبان آقاجانی پلامی، فرزند من، ص ۸۸.

۶۹ - همان، ص ۸۵.

چارلز دیکنز، نویسنده‌ی معروف، توفیق خود را مدیون تحسین سر دبیر نشریه، و ادیسون، کامیابی خود را مدیون تشویق و پشتیبانی مادر خود می‌داند.^{۷۰}

۹۰ - آیا لازم است کودک ۷ ساله را از وضعیت نامطلوب مالی پدر آگاه کنیم؟

با توجه به این که خواسته‌های کودکان تا زیر ۷ سال فراوان نیست و تأمین این خواسته‌ها، هزینه‌ی بسیاری نمی‌خواهد و والدین برای تأمین نیازمندی‌های کودک ایثار می‌کنند و از خواسته‌های خود می‌گذرند، آگاه کردن او لازم نیست؛ زیرا به جهت عدم درک بالا و ناتوانی در تجزیه و تحلیل مسائل، ممکن است دچار اضطراب شود.

برای سنین بالاتر از ۷ سال، با توجه به بالا رفتن توقعات و هزینه‌ی بالای برآوردن آن‌ها، بهتر است، به طور کلی از وضعیت مالی پدر آگاه شود (ذکر جزئیات لازم نیست). او باید با واقعیت آشنا شود تا در دنیایی خیالی زندگی نکند.

توجه داشته باشید که ذکر دائم و پی در پی وضعیت نامطلوب مالی پدر، ممکن است او را دچار ناامیدی کند؛ پس در برابر خواسته‌های فراوان و پی در پی او، از این حربه استفاده نکنید.

برای پیشگیری یا تخفیف فشار روحی ناشی از این وضعیت، خوب است ارتباط خود را با نزدیکی که وضع مالی خوبی ندارند، بیشتر کنید و از ارتباط دائم و مستمر با خانواده‌های مرفه پرهیزید. کودک شما وقتی زندگی خود را با خانواده‌های کم درآمد مقایسه می‌کند، آرام می‌گیرد.

تبیین زندگی شرافتمندانه (پرهیز از حرام)، تبیین دیگر نعمت‌های الهی (سلامت، شادابی خانواده، سایه‌ی پدر و مادر و...)، ارزش قناعت، پاداش معنوی و آخرتی در برابر سختی‌های دنیا و... در آرامش روحی فرزند مؤثر خواهد بود.

۹۱ - نوه‌ی ۶ ساله‌ای دارم که هرگاه برایش هدیه‌ای می‌برم، حالت قهر به خود می‌گیرد و می‌گوید آن را

نمی‌خواهم. علت این رفتار چیست و من باید چگونه برخورد کنم؟

علل این رفتار ممکن است مسائل ذیل باشد:

۱. الگوگیری از والدین: چه بسا وقتی پدرش برای مادرش هدیه‌ای می‌آورد، مادر به جهت قهر یا کدورت، این گونه برخورد می‌کند و از او الگو گرفته است.

۲. جلب توجه: در موارد بسیاری، این گونه رفتارها برای جلب توجه است. در برابر این رفتار، حساسیت نشان ندهید.

۳. اعتراض: شاید هدیه‌ای که برایش می‌خرید، مورد علاقه‌اش نیست و برای اعتراض، این رفتار را از خود نشان می‌دهد.

۴. اشباع: ممکن است پدر و مادرش آن قدر برایش امکانات فراهم آورده‌اند که به حد اشباع رسیده و به واقع احساس نیاز نمی‌کند.

۵. توقع زیاد: شاید به کم قانع نیست و انتظار دارد، هدایایی بهتر از آن چه می‌آوردید، برایش تهیه کنید.

۶. بی‌رغبتی به هدایای مادی: برخی کودکان بیش و پیش از توجه مادی، به توجه معنوی نیاز دارند و مایلند بیشتر به آنان محبت شود.

چند توصیه

أ. هدیه‌ای را که خریده‌اید، جلو رویش قرار دهید و آن را برنگردانید که سبب ایجاد کینه می‌شود.

ب. او را تهدید نکنید که هدیه را به برادر یا خواهرش خواهید داد؛ زیرا ممکن است کینه‌ی آنان را به دل گیرد.

ج. او را تهدید نکنید که هدیه را به دوستش می‌دهید؛ چرا که عامل ناسازگاری با او خواهد شد.

۹۲ - بهترین سن ایجاد روحیه‌ی مسئولیت‌پذیری در کودکان چه زمانی است؟

دوران خردسالی، بهترین زمان برای آموزش مسئولیت‌پذیری است؛ چرا که کودک به طور فطری به کار و فعالیت علاقه دارد و برایش لذت بخش است و احساس مهم بودن را در او بر می‌انگیزد. افزون بر این، روحیه‌ی استقلال‌طلبی و خود اتکایی کودک می‌تواند والدین را در این امر کمک کند.

شما می‌توانید با توجه به سن فرزند خود، اموری را به او واگذارید تا به مرور به انجام کارهای شخصی و انجام مسئولیت‌های واگذار شده عادت کند.

کودکان نوپا به جمع و جور کردن لباس‌ها، قرار دادن لباس‌های کثیف در سبد مخصوص، ریختن زباله‌ها در سطل زباله و... علاقه دارند.

کودکان ۲ ساله می‌توانند جوراب‌ها را جفت، و لباس‌ها را مرتب کنند.

کودکان ۳ و ۴ ساله دوست دارند غذایشان را خودشان بخورند و لباس‌ها و کفش‌هایشان را خود بپوشند.

کودکان ۵ ساله مایلند میز غذا یا سفره را بچینند؛ کتوشها و رختخواب را مرتب کنند؛ البته مقصود از چیدن میز یا سفره، حمل و نقل ظرف‌های داغ غذا یا اشیای خطرناک مانند چاقو یا ظرف‌های قابل شکستن نیست.

کودکان ۶ ساله دوست دارند و می‌توانند نیازمندی‌های اولیه منزل (نان، سبزی، ماست و...) را با فرض مصونیت از خطرها بخرند.

کودکان سنین بالاتر، شیفته‌ی پذیرش مسئولیت‌های مهم‌تر هستند. اموری از قبیل تعمیر وسایل، محاسبه‌ی سندها، شست و شوی ماشین، بازنویسی مطالب، تصحیح ورقه و... و آشپزی و خیاطی (دختران)، در ایجاد روحیه‌ی مسئولیت‌پذیری آنان بسیار مؤثر است.

برای ایجاد این روحیه در کودکان، بکوشید امور را به صورت جهت‌دار و در محدوده‌ی خاص به آنان واگذارید. واگذاری امور به صورت پراکنده، مطلوب نیست.

۹۳ - برای ایجاد روحیه‌ی مسؤولیت‌پذیری در کودکان چه باید کرد؟

باید از همان سنین کودکی، اموری را به آنان واگذارید. برخی والدین به سبب ترس از خطرهای یا به جهت ضررهای مالی، کودکان را از انجام کارها منع می‌کنند که مطلوب نیست.

اگر مسؤولیت‌ها را با توجه به اقتضای سن کودکان به آنان واگذارید، دیگر نباید نگران خطرهای باشید. کودک ۳ ساله می‌تواند زباله‌ها را جمع کند و در سطل زباله قرار دهد؛ اما توانایی ندارد آن را از پله‌ها پایین ببرد. فرزند ۴ ساله‌ی شما می‌تواند ظروف خالی غذا را بیاورد و روی میز یا سفره بچیند، اما آوردن ظرف غذای داغ در توانش نیست.

اگر سن کودک اقتضا دارد کارهایی با احتمال خطر را انجام دهد (آوردن چای و غذای داغ، کار با چرخ گوشت، هویه، اتو زدن لباس، کار با درل، گذر از خیابان برای خرید و...) تا مدتی بر کارش نظارت کنید و زمانی که اطمینان نسبی یافتید می‌تواند بدون نظارت شما مسؤولیت‌ها را انجام دهد، با توکل به خدای بزرگ و توسل به امامان معصوم علیهم‌السلام به او استقلال دهید.

اگر از ضررهای مالی واگذاری مسؤولیت نگرانید، از کارهای کم اهمیت‌تر (پول کم برای خرید، لباس ارزان قیمت برای اتو زدن، پارچه‌ی کم بها برای دوخت و دوز، آشپزی برای اعضای خانواده و نه مهمان و...) آغاز کنید.

اگر امر دایر است بین رشد عاطفی و شخصیتی فرزند و ضرر مالی قابل تحمل (ریختن ظرف ماست، گم کردن پول خرید نان، خرید میوه‌ی نامطلوب، خرید روزنامه‌ی اشتباهی، شکستن لیوان، سوزاندن لباس کم بها با اتو، خراب کردن پارچه‌ی کهنه هنگام خیاطی، شور کردن خورش در آشپزی و...)، رشد او ترجیح دارد و آثار این رشد را در آینده‌ی زندگی‌اش خواهید دید.

برای ایجاد تنوع و پیشگیری از خستگی کودکان همسال، بکوشید مسؤولیت‌ها را چرخشی کنید. به کودکان خردسال که مایلند مسؤولیت‌های برادر یا خواهر بزرگ‌تر را انجام دهند، توضیح دهید که وقتی سنشان بالاتر رود، آن مسؤولیت‌ها را به عهده خواهند گرفت.

۹۴ - چه کنیم تا فرزندانمان از ابتدای تحصیل، به خوبی درس بخوانند و دچار مشکلات تحصیلی نشوند.

برای توفیق در این امر، به مسائل ذیل توجه کنید:

۱. هماهنگی با مدرسه: ارتباط و هماهنگی با مدرسه از همان ابتدای تحصیل، سبب می‌شود تا از فضای تحصیلی فرزند خود، میزان تکالیف، زمان مورد نیاز تکالیف، روش معلم و... آگاه شوید و در موقعیت‌های گوناگون، برخورد مناسب داشته باشید؛ برای مثال، اگر گفت: تکالیفم را در مدرسه نوشته‌ام، با توجه به این که از فضای مدرسه و روش معلم آگاهی دارید، پی‌گیری خواهید کرد.

۲. برنامه‌ریزی: برای انجام تکالیف کودک، با همراهی خود او برنامه‌ریزی کنید. توجه داشته باشید که برنامه‌ی درسی و تکالیف، با برنامه‌ی کودک تلویزیون و فعالیت‌های دیگر او تداخل نداشته باشد. در برنامه‌ریزی، به تفاوت‌های فردی کودکان توجه کنید. برخی کودکان مایلند بی‌درنگ پس از بازگشت از مدرسه، تکالیف درسی را انجام دهند؛ برخی دوست دارند، پس از استراحت و بازی به تکالیف

برسند، و برخی ساعتی را به انجام تکالیف و ساعتی را به بازی می‌پردازند و پس از بازی، تکالیف را به پایان می‌برند. مطلوب، استراحت پس از مدرسه، بعد انجام تکالیف، سپس بازی است.

۳. فراهم ساختن زمینه: برای انجام درست تکالیف و امور مدرسه، محیط را آرام و بی‌صدا کنید. مطالعه‌ی والدین هنگام انجام تکالیف کودک، انگیزه‌ی بسیاری در او ایجاد می‌کند. بکوشید در این هنگام، محرک‌های مزاحم از قبیل تلویزیون، رادیو و... را از بین ببرید.

۴. فراهم آوردن امکانات: اتاق مستقل، نور و حرارت کافی، میز، صندلی، کمد کتاب و امکاناتی از این قبیل، انگیزه‌ی کودک را در درس و انجام تکالیف افزون می‌کند.

۵. تشویق: تشویق در این امر، نقش معجزه‌آسایی دارد.

۹۵ - فرزند ۹ ساله‌ام درس نمی‌خواند و تکالیفش را انجام نمی‌دهد. علل و راه‌های درمان آن چیست؟

شما باید برای رفع این مشکل، از روش حل مسئله استفاده کنید بدین معنا که علل احتمالی را در نظر گرفته، در پی از بین بردن آن باشید.

علل گوناگون مشکلات درسی کودکان چنین است:

۱. مشکلات جسمی: ممکن است فرزند شما در بینایی یا شنوایی ضعف داشته یا به بیماری مزمن مبتلا باشد. مراجعه به متخصص، نگرانی شما را از این جهت از بین می‌برد.

۲. مشکلات روحی: فشارهای روحی ناشی از اختلاف پدر و مادر، حسادت به فرزند تازه متولد شده، تبعیض و مقایسه‌ی کودک با دیگران، سرزنش و توبیخ و... به طور قطع در رشد تحصیلی او اثر منفی دارد و او را از انجام امور درسی باز خواهد داشت.

۳. اختلال در یادگیری: اختلال در یادگیری (Learning disorder) یا ناتوانایی‌های یادگیری (Learning disability) که ۸۰ درصد به صورت اختلال در خواندن خود را نشان می‌دهد، یکی از عوامل مشکلات درسی و عدم انجام تکالیف است. کودکان مبتلا به این اختلال از جهت هوش بهر، متوسط رو به بالا هستند؛ پس برخلاف تصور برخی، اختلال در یادگیری، به معنای عقب‌ماندگی ذهنی نیست.

مشکلات این گونه کودکان، مربوط به ادراک، تمیز، حافظه و توالی دیداری و شنیداری است و به طور معمول در تشخیص کلمات مشابه چون دوز و زود و غاز و زاغ، روز و زور، و... مشکل دارند.^{۷۱}

۴. خستگی: بازی و فعالیت‌های فیزیکی بیش از حد، سبب خستگی فراوان و در نتیجه، عدم انجام تکالیف خواهد شد؛ پس این گونه فعالیت‌ها نیز باید حساب شده و براساس برنامه باشد.

۵. حواس‌پرتی: برخی کودکان، وقتی تنها هستند، حواسشان پرت می‌شود؛ پس باید زمینه‌ای فراهم شود که یا مادر در اتاق کودک باشد یا کودک در محل فعالیت مادر (آشپزخانه) به تکالیفش برسد تا در صورت حواس‌پرتی، مادر به او کمک کند.

۷۱ - برای آشنایی بیشتر با ناتوانایی‌های یادگیری و راه‌های درمان از طریق تمرین‌های عملی می‌توانید از سه کتاب درمان اختلالات دیکته‌نویسی، درمان اختلالات ریاضی (انتشارات فرا روان) و درمان اختلالات خواندن (انتشارات گفت‌مان خلاق)، تألیف مصطفی تبریزی استفاده کنید.

۶. هوش فوق العاده: در مواردی (گرچه اندک)، هوش بهر بالای کودک، مانع از انجام تکالیف است؛ زیرا از دید او، انجام تکالیف، بسیار بچگانه است. برای چنین کودکی می‌توانید با هماهنگی با معلم، برنامه‌ی ویژه‌ای را ترتیب دهید.

۹۶ - پسر کلاس دوم راهنمایی است و درس نمی‌خواند. چگونه او را به این کار وادارم؟

پیش از هر کاری، توقع بهترین بودن او را در همه چیز از ذهن خود بیرون کنید و معتقد شوید که هر کودک و نوجوانی در زمینه‌های خاصی استعداد دارد و لازم نیست در همه چیز، بهترین باشد.

امام علی علیه السلام می‌فرماید: لا یزال الناس بخیر ما تفاوتوا فاذا استووا هلكوا.^{۷۲}

خیر مردم، پیوسته در تفاوت‌های آنان است و اگر مساوی شوند، از بین خواهند رفت.

بسیاری از والدین به نمره‌ی ۲۰ علاقه نشان می‌دهند که مطلوب نیست. مهم این است که کودک شما در حد توان خود بکوشد؛ گرچه نمره‌ی ۲۰ نگیرد.

توقع بیش از هوش بهر کودک نیز از اشتباهات برخی خانواده‌ها است.

بی‌توجهی فرزند شما به درس، ممکن است به علل ذیل باشد:

۱. حساسیت بیش از حد: با توجه به این که فرزند شما وارد دوره‌ی نوجوانی شده و حس استقلال دارد، تذکرها و نصیحت‌های پی در پی شما، به طور غیر مستقیم به او پیام می‌دهد که هنوز بچه است و بزرگ نشده. این پیام، او را به موضع لج می‌کشد تا استقلال خود را اثبات کند؛ بنابراین، نصیحت‌ها را قطع کنید و به این مسأله، حساسیت چندانی نشان ندهید. اجازه دهید خود به تحصیل بیندیشد و مسئولیت‌پذیری از درون ایجاد شود.

۲. محیط ناآرام خانه: اگر با همسر خود مشاجره دارید، و اگر برادر یا خواهر بزرگ‌تر او وی را می‌آزارند، باید متوقف شود.

۳. سستی و رخوت با منشأ پزشکی: ممکن است بی‌رغبتی نوجوان به درس، علت پزشکی (کارکرد بد کبد، عفونت کلیه، اختلالات هورمونی) باشد که در این صورت، مراجعه به پزشک لازم است.

۴. رژیم غذایی: مصرف پی در پی خوراکی‌های با طبع سرد، نوجوان را دچار سستی می‌کند؛ بنابر این توصیه می‌شود در کنار این گونه خوراکی‌ها، از خوردنی‌های با طبع گرم نیز استفاده کند. مصرف فراوان شیرینی نیز با توجه به هضم سنگین گلوکز، بدن را دچار سستی می‌کند.

۵. همانندسازی: احتمال این که بین نزدیکان، بی‌سوادان پولداری باشند و فرزند شما آنان را الگو گرفته باشد، وجود دارد. باید الگوهای باسوادی را از نزدیکان که در زندگی خانوادگی و تربیت فرزند موفق هستند و جایگاه اجتماعی ویژه‌ای دارند، به او معرفی کنید.

۹۷ - پسر در کلاس اول دبیرستان دچار افت تحصیلی شده است؛ در حالی که پیش‌تر، هیچ‌گونه

مشکلی نداشت، علت چیست؟

افت تحصیلی، یعنی کاهش عملکرد تحصیلی از سطحی رضایت‌بخش به سطحی نامطلوب. برای مواجهه‌ی درست با این مشکل، باید ریشه‌ها را بیابید. توجه داشته باشید که بازجویی، پیله کردن، تهدید و حتی التماس برای از بین بردن افت تحصیلی تأثیری ندارد.

افت تحصیلی برای شاگردان اول دبیرستان به دو دلیل، عمومی است: ۱. فشارهای خاص دوران بلوغ (اشتغال خاطر، تحلیل انرژی ذهنی، عدم تمرکز)؛ ۲. توهّم نادرستی که دبیرستان به مطالعه‌ی فراوانی نیاز ندارد. برای کم کردن تأثیر این دو عامل، زمینه‌های آرامش روحی او را فراهم آورید و برایش تبیین کنید که دبیرستان، تکالیف نوشتاری‌اش کمتر می‌شود؛ اما به جهت تخصّصی شدن درس‌ها، از میزان مطالعه‌ی آن‌ها کاسته نخواهد شد.

افزون بر این دو، علل دیگری نیز می‌تواند سبب افت تحصیلی شود:

۱. تغییر محیط: هرگونه تغییر محیط (خانه و مدرسه) افت می‌آورد و پس از تطبیق با محیط جدید، از بین می‌رود.
۲. عقب ماندن از درس: ممکن است چند روزی به سبب مسافرت، بیماری، افسردگی و... از درس عقب مانده باشد که باید با کلاس‌های جبرانی خصوصی یا استفاده از همسالان درسخوان جبران شود.
۳. انتقام‌جویی: بررسی کنید شاید خواسته‌ای منطقی و مشروع داشته است و به آن بی‌اعتنایی کرده‌اید. گاهی نوجوان به سبب بی‌اعتنایی به خواسته‌اش درس نمی‌خواند تا از والدین انتقام بگیرد.
۴. همسالان: در محیط دبیرستان، با همسالان و دوستان جدید آشنا شده است. احتمال این که همسالان او انگیزه‌ای برای درس خواندن ندارند، وجود دارد. بکوشید با نرمی، ارتباط او را با آنان قطع یا کمتر کنید.
۵. عدم تمرکز: گاهی عوامل تمرکز زدا مثل مشکلات روحی، فضای نامناسب، لباس تنگ، مکان نامناسب (شلوغ و پر سر و صدا)، زمان نامناسب (هنگام گرسنگی و سیری بیش از حد) و... سبب افت می‌شوند.
۶. مدرسه: برنامه‌ی نامناسب درسی، تعویض معلمان، روش خشن مدرسه، شیوه‌ی تدریس معلمان، وضعیت فیزیکی کلاس، شلوغی کلاس و... نیز در افت تحصیلی دانش‌آموزان مؤثر است.

۹۸ - پسر ۸ ساله‌ام بسیار تیزهوش است و در کلاس درس، زیاد می‌پرسد؛ به گونه‌ای که معلم

نمی‌تواند او را تحمل کند و مشکلاتی را برای مدرسه پدید آورده است. نمی‌دانم با این مسأله چگونه برخورد کنم.

پیشنهاد می‌کنم برای اطمینان از تیزهوشی او، میزان هوش بهر (IQ) او را مشخص کنید (ر.ک: پرسش ۱۱۳)؛ زیرا زیاد پرسیدن، دلیل بر تیزهوشی کودک نیست.

در صورت اثبات نبوغ کودک خود، طبیعی است که مشکلاتی را برای معلم و همسالان پدید می‌آورد؛ بنابراین، در صورت امکان، باید او را در مدارس خاص تیزهوشان ثبت نام کنید و اگر چنین امکانی وجود نداشته باشد، با ارتباط با اولیای مدرسه، از آنان برنامه‌ی ویژه‌ای را درخواست کنید.

در ضمن به فرزند خود، عملکرد مناسب را آموزش دهید. او باید از دستوره‌ای معلم پیروی کند؛ به سخنان او گوش دهد؛ هنگام تدریس معلم، به او نگاه کند؛ با معلم و همسالان برخورد مؤدبانه داشته باشد؛ در انتظار نوبت بماند و تکالیفش را مرتب و تمیز انجام دهد.

۹۹ - پسر ۵ ساله‌ام ناخن می‌جود. این مشکل را چگونه برطرف کنم؟

فرزند شما دچار فشارهای روحی است. بررسی کرده، منشأ این فشارها را بیابید و از بین ببرید.

سرپشمنی فشارهای روحی فرزند شما می‌تواند عوامل زیر باشد:

۱. درگیری پدر و مادر: اختلاف والدین، یکی از مهم‌ترین عوامل فشار روحی کودکان است. برخی گمان می‌کنند مقصود از اختلاف والدین، درگیری فیزیکی است؛ در حالی که هرگونه مجادله‌ی لفظی نیز از دید کودک، اختلاف است و در موارد بسیاری، با التماس همراه با دلهره، از پدر و مادر می‌خواهد که دعوا نکنند. اگر به سعادت فرزند خود علاقه‌مند هستید، به اختلافات پایان دهید.

۲. حسادت به برادر یا خواهر کوچک‌تر: یکی از مهم‌ترین عوامل فشار روحی کودکان، تولد برادر یا خواهر است که به جهت عدم آمادگی او قبل از تولد نوزاد و رفتارهای نسنجیده‌ی والدین و نزدیکان، دچار فشار روحی شدید می‌شود. (رک: پرسش ۲۲)

۳. نگرانی ناشی از عدم مشارکت: وقتی کودک، گروه همسالان را در حال بازی یا فعالیت‌های گروهی می‌بیند و به جهت کمرویی یا عدم آشنایی با آنان، در آن فعالیت‌ها مشارکت نمی‌کند، ناخن می‌جود. شما می‌توانید زمینه‌های این مشارکت را با آشنا کردن کودکان با هم فراهم سازید.

۴. ترس از سرزنش و تنبیه: تهدید دائم به تنبیه، و سرزنش کودک، آرامش روحی او را به هم می‌زند.

۵. فیلم‌های ترسناک: کودک خود را از دیدن فیلم‌های ترسناک و عاطفی منع کنید.

چند توصیه

أ. از پیچاندن انگشتان با پارچه و امثال آن و زدن فلفل به انگشتان کودک پرهیزید.

ب. زمینه‌ی فعالیت‌های دستی او (جورچین یا پازل، خمیر بازی، توپ، نقاشی و...) را فراهم سازید.

ج. او را از سیمای زشت این رفتار با قرار گرفتن جلو آینه آگاه کنید.

د. دست خود را با دست‌های او و انگشتان خرابش مقایسه کنید تا متوجه خرابی انگشتان خود شود.

ه. لبه‌های خشن ناخن‌ها را هموار کنید. این لبه‌های خشن، وسوسه انگیزند.

۱۰۰ - پسر ۱۲ ساله‌ام ناخن می‌جود، علل و راه‌های درمان آن چیست؟

ناخن جویدن، معمول‌ترین عادت عصبی است که به سبب ایجاد آلودگی در روده و خراب شدن انگشتان دست، باید درمان شود. این رفتار در نوجوانان عصبی و پرخاشگر بیشتر است که به محض احساس تشویش و هر گونه فشار روحی، ناخن می‌جوند.

مهم‌ترین عوامل ناخن جویدن برای این سن عبارتند از:

۱. اختلافات خانوادگی: نوجوان با توجه به ویژگی غرور، ممکن است در برابر درگیری پدر و مادر و مجادله‌های آنان، بازخوردی نداشته باشد؛ اما از درون التهاب خواهد داشت و این التهاب به شکل ناخن جویدن، خود را نشان می‌دهد؛ پس اختلافات را از بین ببرید (ر.ک: پرسش ۱۰۶)

۲. انتظار بیش از حد: توقع بیش از حد توان نوجوان به ویژه در درس، او را پیش از امتحان دچار اضطراب می‌کند و این اضطراب، سبب جویدن ناخن می‌شود (ر.ک: پرسش ۹۹) توقعتان را منطقی کنید و در حد هوش بهر نوجوانتان از او انتظار داشته باشید (ر.ک: پرسش ۱۱۳)

برایش روشن سازید که او مأمور به وظیفه است و مسؤول نتیجه نیست و اگر در حد توان به وظیفه‌ی خود عمل کرده باشد، نگران چیزی نباید باشد.

۳. مشکلات مربوط به همسالان: گاهی درگیری با همسالان در مدرسه و محله و رقابت‌های شدید، اضطراب می‌آورد. برای تخفیف این اضطراب، گفت و گوی پدر با نوجوان در قالب خاطره‌های دوران نوجوانی و القای رقابت مثبت و عدم درگیری با همسالان مؤثر است.

چند توصیه

أ. در برابر این رفتار، واکنش و حساسیت شدید نشان ندهید. با توجه به نیاز نوجوان به جلب توجه، چه بسا توجه شما، مشکل را بیشتر کند.

ب. برای رفع مشکل، از توبیخ، سرزنش، تهدید یا تنبیه بپرهیزید. این گونه برخوردها فشار روحی او را بیشتر می‌کند و بر مشکل می‌افزاید.

ج. زمینه‌ی فعالیت‌های دستی او (رایانه، نقاشی، طراحی و...) را فراهم سازید.

د. راه‌های کسب آرامش (Relaxation) (ر.ک: پرسش ۳۹) را به او بیاموزید. به او بیاموزید که هنگام نیاز به جویدن، دست‌های خود را محکم مشت کرده، تا ۱۵ شماره بفشارد و یک باره آن‌ها را باز کند؛ لب‌ها و دندان‌ها را روی هم قرار داده، لبخند بزند و نفس عمیق بکشد؛ دهان را حدود ۲ سانتیمتر بگشاید؛ چند لحظه روی دست‌هایش بنشیند و فشار بدن را احساس کند؛ اگر در مدرسه یا اتاق مطالعه قرار دارد، دسته‌های صندلی را برای ۳ دقیقه بفشارد و یک باره رها کند.

۱۰۱ - پس از تولد کودک، به چه نکاتی باید توجه کرد؟

مکتب والا و ارزشمند اسلام، برای جای جای زندگی انسان از جمله پس از تولد برنامه دارد. برخی از این برنامه‌ها مربوط به جسم، و برخی مربوط به روح و روان است. استفاده از شیر مادر، اهمیت ویژه‌ای دارد. با استفاده از توصیه‌های متخصصان تغذیه، باید جسم کودک را تقویت کرد.

برای رشد معنوی کودکان توصیه شده است که پس از تولد، در گوش راست او اذان و در گوش چپ اقامه بخوانید. عبارت‌های اذان و اقامه در ضمیر ناخودآگاه او اثر خواهد گذاشت.

مستحب است مقداری از تربت امام حسین (علیه السلام) را در دو سه قطره آب حل کنید و در کام کودک بریزید. شیر دادن کودک با وضو بسیار مهم است.

مادر شیخ انصاری (فقیه بزرگ شیعی) - رحمه الله - می‌گوید که در مدت دو سال شیردهی فرزندش، هیچ گاه بی‌وضو نبوده است. او پیش از تولد شیخ انصاری، امام صادق (علیه السلام) را در خواب می‌بیند که قرآنی را به مادر شیخ تقدیم می‌کند.^{۷۳}

از دیگر مستحبات اسلامی برای پس از تولد کودک، عقیقه و صدقه‌ی طلا به اندازه‌ی وزن موه‌های او است.

۱۰۲ - دختر ۳ ساله ام به شدت به من وابسته است. برای قطع این وابستگی چه کنم؟

این، برای قطع وابستگی او باید بکوشید؛ زیرا در صورت تداوم این حالت، در مرحله پیش دبستانی و دبستان با مشکلاتی مواجه خواهید شد.

برای قطع وابستگی از کارهای ذیل استفاده کنید:

۱. اجازه دهید در کارهای شخصی اش (پوشیدن لباس و کفش، خوردن غذا، استحمام با نظارت شما و...) مستقل باشد. اتاق مستقل نیز مؤثر است.
 ۲. ارتباط او را با همسالان در منزل یا بیرون از منزل بیشتر کنید.
 ۳. از بازی قایم باشک استفاده کنید (فاصله شما از کودک در بازی، به میزان و شدت وابستگی او بستگی دارد؛ یعنی هر قدر وابستگی شدیدتر است، به گونه ای که دائم پای شما را می‌گیرد و لحظه ای از شما دور نمی‌شود فاصله پنهان شما باید کمتر باشد).
 ۴. باید به مرور و به طور مقطعی از او جدا شوید (میزان جدایی باید با توجه به حد وابستگی کودک باشد).
- بکوشید آغار جدایی شما از او با نزدیکترین و محبوبترین فرد به او (پدر، پدر بزرگ، مادر بزرگ و...) باشد. در صورت استفاده از دوست یا پرستار، بهتر است کسی باشد که کودک او را می‌شناسد و در صورت عدم آشنایی کودک با او، مطلوب است دست کم یک ساعت قبل از جدایی، در منزل شما حضور یابد.

۱۰۳ - دختر ۹ ساله‌ی تک فرزندی دارم که به شدت به والدین وابسته است. برای قطع این وابستگی چه

کنم؟

این، مشکل جدی بسیاری از تک فرزندا است. برای قطع این وابستگی از راهکارهای ذیل استفاده کنید:

۱. پرهیز از کمک بیش از حد به فرزند: کارهای شخصی او (مرتب کردن رختخواب، مرتب کردن اتاق و...) را به خودش واگذارید.
۲. ایجاد حس استقلال: مراقبت از او را کم کنید. اجازه دهید پول توجیبی‌اش را با میل و نظر خود خرج کند و برخی نیازمندی‌هایش را خود بخرد.
۳. اعطای آزادی بیشتر: آزادی بیشتری به او بدهید. اجازه دهید همسالان خوب را به منزل دعوت کند و خود نیز در منزل همسالان (در صورت آماده بودن شرایط و مصونیت از انحراف) حضور یابد.
۴. ترجیح همسالان بر والدین: به او اجازه دهید، گاهی دوستان خود را بر شما ترجیح دهد و در این صورت، با سخن و نگاه، او را توبیخ نکنید. والدین نمی‌توانند جای همسالان را بگیرند.
۵. جدایی موردی: زمینه‌ی حضور فرزند را در اردوهای مدرسه فراهم سازید و اجازه دهید تعطیلات آخر هفته را جدا از شما با پدر و مادر بزرگ یا نزدیکان قابل اعتماد بگذراند.
۶. ابراز نظر مخالف شما: زمینه‌های ابراز نظر او را فراهم آورید؛ حتی اگر مخالف شما باشد و به او اجازه دهید به شما انتقاد کند و از انتقادهای درست و به جای او نهراسید.

۱۰۴ - مادری هستم که دختر ۱۵ ساله‌ام را خود به مدرسه می‌برم. آیا این رفتار من اشکال دارد؟

این رفتار شما به چند دلیل درست نیست:

۱. تلقی او این خواهد بود که هنوز کودکش می‌پندارید؛ در حالی که بزرگ شده و استقلال طلب است.
۲. همسالان، داوری خوبی درباره‌ی او نخواهند داشت و با تعبیرهایی چون «بچه ننه»، «لوس» و... او را می‌آزارند.
۳. برداشت آشنایان و همسایگان این خواهد بود که به دخترتان اعتماد ندارید و او از این مسأله رنج می‌برد. اجازه دهید فرزندتان خود به مدرسه برود تا حس استقلال او تقویت شود. او در سنی است که از همراهی با همسالان لذت می‌برد و روحیه‌ی اجتماعی‌اش تقویت می‌شود. وابستگی به شما مطلوب نیست. اگر به هر دلیلی مجبور هستید با او همراه باشید، دویست متر مانده به مدرسه از وی جدا شوید.

اگر نگران مسائل اخلاقی هستید، با برخورد خوب و توجه به خواسته‌های منطقی‌اش، و اظهار اعتماد، پشتوانه‌ی فرهنگی ایجاد کنید. هنگام رفتن به مدرسه از تذکرات مستقیم اخلاقی (به نامحرم نگاه نکنی؛ حجابت را حفظ کنی؛ عفت داشته باشی؛ به بیراهه نروی و...) بپرهیزید و از تذکرات غیر مستقیم (دختر من آن قدر خوب و فهمیده است که شأن خود و خانواده‌اش را رعایت می‌کند) استفاده کنید. اگر نگران خطرهای هستید، به خدا توکل کنید؛ خود را به اقیانوس بیکران الهی بسپارید و به حفاظت خدای بزرگ و مهربان معتقد باشید.

گر نگهدار من آن است که من می‌دانم شیشه را در بغل سنگ نگه می‌دارد
شب تاریک و راه باریک و من مست قدم از دست من افتاد و شکست
نگه دارنده‌اش نیکو نگه داشت و گرنه صد قدح، نفتاده بشکست

صدقه‌ی روزانه در ایجاد آرامش برای شما و فرزندان بسیار مؤثر است.

۱۰۵ - مربی (والدین و اولیای مدرسه) چه ویژگی‌هایی باید داشته باشند؟

هر کسی که بخواهد در مسیر تربیت گام بردارد، مربی است و باید ویژگی‌هایی داشته باشد. برخی از مهم‌ترین ویژگی‌های مربی چنین است:

۱. اخلاص: با توجه به این که مؤثر واقعی خدا است، مربی برای تأثیر سخن و رفتارش باید اخلاص داشته باشد و برای خدا تربیت کند. اگر مربی، تمام ابزارهای تربیت (آگاهی از روان‌شناسی کودک، آشنایی با مسائل علمی علوم تربیتی، آگاهی از زوایای روحی - روانی کودک) را در دست داشته باشد، اما خدا را در نظر نگیرد، در تربیت موفق نخواهد بود.

۲. توکل: با توکل به خدای بزرگ، مسیر پر پیچ و خم تربیت، راحت‌تر پیموده می‌شود.

۳. توسل: توسل به امامان معصوم علیهم‌السلام بسیار راهگشا است. ما شیعیان در اقیانوس برکت معصومان غرقیم؛ اما قدر آن را نمی‌دانیم؛ چونان ماهی که در آب است و قدر آب را نمی‌داند.

بسیاری از والدین برای رفع مشکلات مادی خود به این نورهای الهی متوسل می‌شوند؛ اما برای داشتن فرزندان متدین، صالح، باهوش و مؤدب، به درگاه آنان توسل نمی‌جویند.

۴. درک دنیای کودک: پدر یا مادر، باید روح خود را از قالب بدن خویش درآورده، در قالب بدن کودک قرار دهند. باید دنیا را از چشم او ببینند. تا زمانی که این اتفاق نیفتد، تربیت کودک مشکل خواهد بود. اگر والدین به دوران کودکی خود بیندیشند و آن دوران را به یاد آورند، به طور قطع بسیاری از رفتارهای کودکانشان قابل تحمل خواهد شد؛ زیرا خواهند فهمید بسیاری از رفتارهایی که از دید آنان نابهنجار می‌نماید، اقتضای سن کودکان است.

رسول خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم فرمود:

چون که با کودک سر و کارت فتاد / هم زبان کودکی باید گشاد.

۱۰۶ - من و همسر من با هم اختلاف داریم؛ اما این اختلاف، در حد مجادله‌های لفظی است. آیا این گونه

اختلاف هم آثار منفی بر کودک دارد؟

اختلاف پدر و مادر، بلای خانمان‌سوزی است که بر روح و روان کودکان، آثاری بسیار منفی دارد. مقصود از اختلاف پدر و مادر، فقط درگیری فیزیکی نیست؛ بلکه مجادله‌های لفظی و صدای بلند نیز اختلاف به شمار می‌رود.

آن‌گاه که با همسر خود مجادله می‌کنید، به چهره‌ی فرزند خود بنگرید. آثار اضطراب را به طور کامل در چهره‌اش خواهید دید. در بسیاری از موارد، این اضطراب با رنگ پریدگی صورت او همراه می‌شود. کودکان خردسال، هنگام درگیری والدین، نزد آن‌ها می‌آیند و با حالت التماس از آنان می‌خواهند که دعوا نکنند. کودکان بزرگ‌تر و نوجوانان، شاید نگرانی خود را ابراز نکنند و آن را در چهره نشان ندهند؛ اما درون خود سرشار از التهابند و اضطراب، تمام وجود آنان را فرا می‌گیرد.

کودک به سبب اختلاف والدین مضطرب می‌شود؛ زیرا تلقی‌اش این است که این درگیری‌ها به جدایی پدر و مادر می‌انجامد و او سرگردان می‌شود و آینده‌ای مبهم و تاریک در انتظارش خواهد بود.

اختلاف پدر و مادر، سبب ایجاد تعارض (ر.ک: پرسش ۱۰۹) در کودک می‌شود.

توصیه می‌کنم مجادله‌های لفظی با همسر خود را کنار بگذارید. سر چشمة بسیاری از مجادله‌ها، مسائلی پوچ و بیهوده است که با اندکی فداکاری و سعه‌ی صدر از سوی دو طرف از بین می‌رود.

۱۰۷ - اضطراب پدر و مادر یا اطرافیان تا چه حد می‌تواند بر اضطراب کودک اثر بگذارد؟

اضطراب اطرافیان، به ویژه پدر و مادر در اضطراب کودک مؤثر است؛ زیرا از آنان به کودک منتقل می‌شود؛ بنابراین، توصیه می‌کنم مراقب عکس‌العمل‌های خود در برابر رخداد‌های اطراف باشید. در اتفاقات روزمره، کودک، منتظر باز خورد بزرگسالان است. اگر آثار اضطراب در رفتار و چهره‌ی آنان نمایان شود، کودک نیز مضطرب خواهد شد؛ و گرنه آرامش خود را حفظ خواهد کرد.

مثال: از بیرون منزل، صدایی غیر عادی و بلند که به طور معمول وحشت ایجاد می‌کند، به گوش می‌رسد. کودکی که مشغول بازی است، بازی‌اش را قطع می‌کند و بی‌درنگ به چهره‌ی مادر یا پدر می‌نگرد تا عکس‌العمل آنان را ببیند. اگر والدین از آن صدا دچار اضطراب شوند، به طور قطع، کودک نیز مضطرب خواهد شد؛ اما اگر آثار اضطراب را در چهره‌ی والدین نبیند، با خیال راحت به بازی خود ادامه خواهد داد.

مثال دیگر: کودک بیمار می‌شود و شما با دیدن بیماری او، دچار اضطراب می‌شوید. اگر این بیماری، مربوط به اعضای حساس بدن مانند قلب باشد، اضطراب شما بیشتر می‌شود. کودک وقتی اضطراب بیش از حد شما را می‌بیند، به گمان این که بیماری‌اش بیش از آن حدی است که خود گمان می‌کرده، اضطرابش دو چندان می‌شود.

در چنین موقعیتی، خونسردی خود را حفظ کنید. دست کم نگرانی خود را در چهره آشکار نسازید. خوشبختانه با امکانات خوب پزشکی در عصر حاضر، بسیاری از بیماری‌ها قابل درمان است.

اثر منفی دیگر اضطراب شما این است که احتمال دارد فرزندان را به تمارض متمایل سازد؛ زیرا می‌داند که اگر اظهار درد و ناراحتی کرد، به شدت مورد توجه شما قرار خواهد گرفت.

۱۰۸ - آگاهی از علم روان‌شناسی تا چه حد در تربیت کودک و نوجوان تأثیر دارد؟

آشنایی با زوایای روحی کودکان و نوجوانان از طریق علم روان‌شناسی برای والدین لازم است؛ البته نه بدین معنا که در این علم متخصص شوند. آشنایی اجمالی با شاخه‌های عمومی روان‌شناسی (صنعتی، جنایی، قضایی، تبلیغ و...) و آشنایی بیشتر با شاخه‌های مربوط به کودک و نوجوان (بالینی، یادگیری، شخصیت، فیزیولوژیک) و آشنایی تفصیلی با روان‌شناسی رشد که نیازها و رفتارهای کودک در سنین مختلف و نوع برخورد مناسب با او را بررسی می‌کند، سبب توفیق افزون‌تر والدین در تربیت کودک و نوجوان خواهد شد.

پدر و مادر آگاه از علم روان‌شناسی، می‌دانند که رفتارهای نابهنجار فرزندشان، در موارد بسیاری ریشه‌ی روحی - روانی دارد؛ بدین جهت در مواجهه با این گونه رفتارها، در پی ریشه می‌روند تا با اصلاح ریشه، رفتار نیز اصلاح شود.

به خانواده‌های عزیز توصیه می‌شود وقتی را برای مطالعه‌ی کتاب‌های روان‌شناسی و تربیتی اختصاص دهند؛ از همایش‌ها و برنامه‌های رسانه‌ای (صدا و سیما) بهره ببرند و در صورت نیاز از آرا و کمک‌های مشاوران آگاه، متدین و دلسوز استفاده کنند.

در موارد بسیاری، عدم آگاهی از زوایای روحی - روانی کودک یا نوجوان، لطمه‌های جبران ناپذیری به آنان وارد می‌سازد.

پدری مشاهده می‌کند که فرزندش ناخن می‌جود و برای از بین بردن این اختلال رفتاری یا عادت عصبی او را کتک می‌زند. با توجه به این که ناخن جویدن، ریشه‌ی روحی - روانی دارد و به جهت فشارهای روحی (اختلاف والدین، فرزند جدید، آزار برادر یا خواهر بزرگ‌تر و...) ایجاد شده است، تنبیه بدنی، فشار روحی او را تشدید می‌کند و اگر از ترس پدر، در حضور او ناخن نجود، به طور قطع در غیاب او تشدید خواهد شد.

پدری برای از بین بردن اختلال رفتاری ناخن جویدن فرزند خود، از تطمیع (اعطای مبلغی پول به ازای هر روز ناخن نجویدن) استفاده می‌کند. در این شیوه نیز چون ریشه‌یابی نشده و پدر ریشه را اصلاح نکرده است، فشارهای روحی به شکلی دیگر (برای مثال، شب ادراری) خود را نشان می‌دهد.

۱۰۹ - هماهنگی پدر و مادر در تربیت فرزند، چقدر اهمیت دارد؟

یکی از مهم‌ترین مسائل مربوط به تربیت فرزند، هماهنگی پدر و مادر است. تربیت، مانند پرندۀ‌ای است که برای پرواز به دو بال نیاز دارد. اختلاف والدین در تربیت فرزند (استفاده از تنبیه بدنی، سختگیری، حضور در اردوها، محافل مذهبی و...)، کودک را دچار تعارض می‌کند. وقتی پدر یک مبنا دارد و توصیه‌ای می‌کند و مادر مبنایی دیگر دارد یا بالعکس، کودک مجبور است، یکی را بپذیرد و چون پدر و مادر، هر دو را دوست دارد، توان انتخاب یکی را نخواهد داشت و دچار التهایی درونی و تعارض می‌شود.

در صورت اختلاف مبنایی در تربیت فرزند خود، با گفت و گو و تبادل اندیشه، به مبنا و شیوۀ‌ای واحد برسید. توجه داشته باشید که این گفت و گو در حضور کودک انجام نگیرد. در مواردی که نمی‌توانید به توافق برسید، نظر مشاوره‌ی آگاه، متدین و دلسوز می‌تواند راهگشا باشد.

در تربیت مقطعی و برخوردهای موردی هم هماهنگی والدین و حتی بقیه‌ی اعضای خانواده لازم است. پدر تصمیم می‌گیرد از شیوۀ‌ی قهر کردن (ر.ک: پرسش ۵۲) استفاده کند؛ اما چون مادر با وی هماهنگ نیست، همزمان با قهر پدر، به فرزند محبت می‌کند و قهر پدر بی‌اثر می‌شود یا هنگام توبیخ فرزند به وسیله‌ی مادر، پدر در حضور مادر، از فرزند خود طرفداری می‌کند و طبیعی است که توبیخ سنجیده‌ی مادر بی‌اثر خواهد شد.

هماهنگی بین مدرسه و خانه نیز در تربیت لازم است؛ اگر چه آثار منفی عدم این هماهنگی همچون عدم هماهنگی والدین نیست؛ زیرا رابطۀ‌ی روحی - عاطفی کودک با معلم، چنان رابطۀ‌ی عاطفی با والدین نیست.

اثر منفی عدم هماهنگی با مدرسه این است که تربیت والدین در خانه را بی‌اثر می‌کند یا بالعکس.

بهترین راه برای ایجاد هماهنگی بین خانه و مدرسه، شرکت والدین در جلسات انجمن اولیا و مربیان و ارتباطهای حضوری، تلفنی و مکاتبه‌ای با اولیای مدرسه است.

❖ نقش کدام یک از پدر یا مادر در تربیت فرزند، بیشتر است؟

به طور طبیعی، پسر از پدر، و دختر از مادر الگو می‌گیرد؛ اما به دو دلیل، نقش مادر بیشتر است: ۱. رابطۀ‌ی عاطفی فرزند (چه دختر و چه پسر) با مادر، از رابطۀ‌ی با پدر افزون‌تر است؛ ۲. کودک (چه دختر و چه پسر) بیشترین زمان دوران کودکی را با مادر صرف می‌کند. براساس یک محاسبه، کودک از لحظه‌ی تولد تا پایان دوران کودکی (۱۲ سالگی) ۹۵ هزار ساعت زندگی می‌کند. از این ۹۵ هزار ساعت، ۵ هزار ساعت در مدرسه و ۵ هزار ساعت دیگر در کوچه و محله (غیر خانه و مدرسه) است، و بقیه، یعنی ۸۵ هزار ساعت دیگر را مستقیم یا غیر مستقیم در دامن مادر به سر می‌برد؛ بنابراین، نقش مادر، مهم‌تر است.

نگاهی به زندگی بزرگان دینی و حتی موحدان غیر مسلمان، این ادعا را ثابت می‌کند. بزرگانی چون شهید بهشتی، علامه طباطبائی، شیخ انصاری و... مادرانی وارسته داشته‌اند که آنان را با قلبی پاک و با یاد خدا بزرگ کرده‌اند.

جنایتکاران تاریخ نیز به طور معمول، از دامن پاک مادری وارسته محروم بوده‌اند. روزی صدای مادر حجاج بن یوسف (جنایتکار تاریخ) از خانه‌اش شنیده می‌شد که با صدای بلند می‌گفت:

آیا راهی به شراب هست تا آن را بنوشم و آیا راهی به خانه‌ی نصر بن حجاج هست تا... (نصر بن حجاج، جوانی بود که مادر حجاج بن یوسف، عاشق او شده بود).

۰۰۰ - علت تبعیض قائل شدن والدین بین فرزندان چیست و آیا این کار نادرست است؟

والدین، به عللی بین فرزندان تبعیض قائل می‌شوند که عبارتند از:

۱. سن کودکان: به طور معمول، فرزند کوچک‌تر، بیشتر مورد توجه است.
 ۲. جنس کودکان: به دختران بیشتر از پسران توجه می‌شود.
 ۳. فرزند اول: فرزند اول، بیشتر مورد توجه است.
 ۴. رفتار فرزندان: پدر و مادر، فرزندان آرام‌تر را بیشتر دوست دارند و توجهشان به آنان، افزون‌تر است.
 ۵. وضعیت والدین در کودکی: اگر مادر در کودکی مورد توجه نبوده است، اکنون به دختر خود بیشتر توجه می‌کند یا اگر فرزند بزرگ خانواده بوده و بین او و فرزند کوچک تبعیض قائل می‌شده‌اند، اکنون از فرزند بزرگ، جانبداری می‌کند. اگر پدر در کودکی مورد توجه نبوده، اکنون به پسر خود توجه بیشتری دارد.
 ۶. علل خاص و مقطعی: گاهی یکی از فرزندان توفیقی یافته و در مسأله‌ای کامیاب شده است که همین مطلب، سبب توجه افزون‌تر به او می‌شود.
- تبعیض بین فرزندان درست نیست و پیامدهای نامطلوبی دارد و اگر می‌خواهید به جهت امتیازات و کامیابی‌های یکی از فرزندان، توجه بیشتری به او داشته باشید و او را تشویق کنید، بکوشید تا جایی که امکان دارد، در حضور فرزند دیگر نباشد و اگر مجبور شدید فرزندان را در حضور برادر یا خواهرش تشویق کنید، از ذکر نقاط مثبت برادر یا خواهر غفلت نورزید که سبب کینه و حسادت او می‌شود.
- گاهی والدین به پیروی از روایت امام علی علیه السلام که فرمود: «أزجر المسیی بثواب المحسن»^{۷۶} بدکار را با خوبی کردن به نیکوکار، تنبیه کن»، در حضور فرزند بدکار خود، از فرزند خوب، تعریف و تمجید می‌کنند یا برایش هدایایی می‌خرند. این شیوه خوب است؛ اما زمانی باید از آن استفاده کرد که شیوه‌های دیگر (تشویق، تحریک عواطف، اظهار محبت و...) را به کار گرفته باشید.
- توجه داشته باشید که مقصود از رفتار عادلانه با فرزندان، رفتار در ظاهر است؛ و گر نه دوست داشتن قلبی، مصداق تبعیض نیست.

۷۵ - لغتنامه‌ی دهخدا، حجاج، ص ۲۹۸.

۷۶ - نهج البلاغه، کلمات قصار، ۱۷۷.

۱۱۲ - تأثیر تقوا و صفای نفس مربی در تربیت کودک تا چه حد است؟

صفای نفس، دل پاک و تقوای الهی در تربیت کودک بسیار مؤثر است. اگر مربی (والدین، معلم و...) دلش پاک نباشد و آن را صیقل نداده باشد نمی‌تواند در تربیت کودک، به ویژه تربیت دینی او موفق باشد. سخنی کز دل برآید، لاجرم بر دل نشیند.

سخنی که از دل پاک بر نیاید، دلنشین نخواهد بود و به قول معروف، از یک گوش می‌آید و از گوش دیگر بیرون می‌رود.

ذات نایافته از هستی بخش چون تواند که بود هستی بخش؟^{۷۷}

۱۱۳ - چگونه می‌توان میزان هوش کودک را به دست آورد؟

میزان هوش کودک را با استفاده از آزمون‌های هوشی که نخستین بار آلفرد بینه (Alfred Binet) آن را تهیه کرد (پس از تولد و پیش از سن تحصیلی) اندازه می‌گیرند.

روان‌شناسان، آزمون‌های هوشی (به طور معمول وکسلر) را در تعداد بسیاری از افراد یک گروه سنی اجرا می‌کنند و میانگین نمرات را ۱۰۰ در نظر می‌گیرند که هوش بهر^{۷۸} متوسط است. بالاتر از ۱۰۰، تیزهوش و تا ۷۰، کند ذهن شمرده می‌شود و ضریب هوشی ۷۰، مرز افراد عادی و عقب مانده را نشان می‌دهد.

کودک با ضریب هوشی ۶۰ تا ۷۰، «کودن» یا آموزش‌پذیر نامیده می‌شود و بین ۲۵ تا ۵۰ را «کالیو» یا تربیت‌پذیر می‌نامند که آموزش‌پذیر نیست و نمی‌تواند خواندن و نوشتن را یاد بگیرد. کودک باهوش بهر زیر ۲۵، «کانا» یا حمایتی نام دارد که در موارد بسیاری، از آموختن راه رفتن، نظافت خود و لباس پوشیدن نیز ناتوان است.^{۷۹}

۱۱۴ - پسر ۷ ساله ام علاقه شدیدی به آتش بازی دارد و می‌ترسم خطرهایی را در پی داشته باشد. با

این رفتار او چگونه برخورد کنم؟

آتش بازی کودک، نشان دهنده مشکل عاطفی او است. بررسی کنید و با به دست آوردن منشأ مشکل عاطفی او (اختلاف والدین، فرزند دوم، کم توجهی، بی محبتی، سرزنش و...) آن را از بین ببرید.

حساسیت و واکنش شدید در مقابل این رفتار، او را حریص تر می‌کند؛ بنابراین، واکنش شدید نشان ندهید؛ اما زمینه های خطر را با مراقبت بیشتر و قرار دادن کبریت ها و فندک ها در کمد، از بین ببرید.

۷۷ - عبدالرحمن جامی، گزیده‌ی هفت اورنگ.

۷۸ - (IQ) مخفف کلمه‌ی Intelligence quotient.

۷۹ - برای اطلاعات بیشتر، ر. ک: حمزه‌ی گنجی، روان‌شناسی تفاوت‌های فردی، ص ۱۳۳ - ۱۱۵.

فرزند خود را با آرامی و در موقعیت های مناسب (نشان دادن اخبار مربوط به آتش سوزی های مهیب از تلویزیون) آگاهی دهید که رفتارش خطرساز است و ممکن است فاجعه ای به بار آورد. نشان دادن عکس های آتش سوزی ها و قربانیان آن ها در مجلات و روزنامه ها و قرار دادن کپسول اطفای حریق در منزل، هشدار دهنده خوبی است.

توصیه می کنم هرگاه به کوه و دشت می روید، مسئولیت روشن کردن اجاق را به او واگذارید و اگر برای روشن کردن آن، یک جعبه کبریت را به طور کامل آتش زد، بردباری کنید تا اشباع شود و در منزل و جاهای خطرساز، کمتر آتش بازی کند.

۱۱۵ - از چه سنی باید مراقب اختلاط دختر و پسر باشیم؟

اختلاط دختر و پسر تا سن دبستان، پیامد اخلاقی و جنسی ندارد. فقط ممکن است به جهت حس کنجکاوی بخواهند بدن یک دیگر را ببینند یا لمس کنند که در صورت مواجهه با این پدیده، باید با برخورد سنجیده، آن ها را راهنمایی کرد. (ر.ک: پرسش ۱۹۷ و ۱۹۸).

از سن دبستان به بعد و به ویژه در دوران نوجوانی (۱۲ تا ۱۸)، مراقب اختلاط دختر و پسر باشید و برای پیشگیری از انحرافات اخلاقی و جنسی آنان، زمینه های این اختلاط را از بین ببرید؛ زیرا دختر و پسر از این سن به بعد، نقش جنسی خود را به خوبی در می یابند.

۱. بهترین روش، روش الگویی است. خودتان با نامحرم اختلاط نداشته باشید.

۲. در موقعیت های مناسب، با نرمی و عطوفت، فرزند خود را از آموزه های دینی در این زمینه آگاه کنید.

۳. در شب نشینی ها و مهمانی ها از فرزندان خود غافل نشوید. گاهی بر اثر غفلت والدین، متأسفانه کودکان و نوجوانان، در اتاقی جداگانه و به صورت مختلط می خوابند که زمینه های انحراف آنان را فراهم می آورد.

۴. در صورت ضرورت اختلاط، با کنترل نامحسوس، مراقب خلوت آنان باشید. این کنترل باید کاملاً غیرمستقیم باشد تا حساسیتی ایجاد نشود. توجه داشته باشید که فرزندان شما، به ویژه نوجوانان، به مراقبت های شما بسیار حساسند و در صورت آشکار شدن این مراقبت، ممکن است به موضع لج کشیده شوند.

۱۱۶ - فرزندم تازه متولد شده است. از چه زمانی و با چه راهکارهایی باید روحیه استقلال را در او ایجاد

کنم؟

فرزند شما تا یک سالگی نیاز جدی به شما دارد تا دوران دلبستگی را به خوبی بگذرانند؛ اما از آن پس، با راهکارهای ذیل از وابستگی او بکاهید و بر استقلالش بیفزایید:

۱. جداسازی برای خواب: ۱۲ تا ۱۸ ماهگی مناسب ترین سن جداسازی کودک برای خواب است (ر.ک: پرسش ۵۴ تا ۵۶). اتاق مستقل، روحیه استقلال را در او ایجاد می کند.

۲. واگذاری امور شخصی: کودک از ۲ سالگی به بعد مایل است کارهای شخصی اش (غذاخوردن، لباس پوشیدن، به پا کردن کفش و...) را خود انجام دهد. حتی این میل گاهی در کودکان ۶ ماهه هم دیده می شود که دست مادر را کنار می زند تا خود شیشه شیر را بگیرد؛ پس به این میل فطری اش توجه و از آن استفاده کنید.

برای انجام امور شخصی کودک، زمان ویژه ای را در نظر بگیرید تا او را هنگام رفتن به میهمانی یا مهدکودک در تنگنا قرار ندهید و دستپاچه نکنید. در صورت ضرورت می توانید از او بخواهید تا برخی کارها (کشیدن زیپ شلوار، بستن دکمه های پیراهن، بستن بند کفش ها و...) را داخل خودرو انجام دهد.

۳. بازی: بازی هایی از قبیل خاله بازی یا خانه بازی می تواند استقلال او را تقویت کند؛ زیرا در قالب بازی، زندگی مستقلانه را تمرین می کند.

چند توصیه

أ. از مراقبت شدید کودک خود بپرهیزید.

ب. در ناسازگاری های او با خواهر و برادر دخالت نکنید.

ج. مو، بلوز و یقه او را صاف نکنید.

د. اگر کسی از فرزند شما مطلبی را می پرسد، به جای او پاسخ ندهید. امور پیش گفته، استقلال کودک را به خطر می اندازد.

۱۱۷ - پسرم کلاس اول ابتدایی است. چگونه می توانم در کارها به ویژه در درس خواندن به استقلال او

کمک کنم؟

برای ایثار رویه استقلال در کودک دبستانی خود، از راهکارهای ذیل استفاده کنید:

۱. برنامه ریزی درسی: با نظر خودش، برنامه ای درسی را تنظیم کنید تا براساس آن، امور مربوط به مدرسه را انجام دهد و مجبور نباشید دائم در این مسأله دخالت کنید و او را متکی به خودتان بار آورید.

۲. رفت و آمد به مدرسه: در صورت امکان (نزدیکی راه، امنیت، خیابان، دوستان خوب و...) اجازه دهید خود به مدرسه برود و از همراهی او بپرهیزید.

۳. اردوها در صورت اطمینان از مراقبت مربیان در اردوها، او را از رفتن به اردو منع نکنید. با توجه به انجام امور شخصی در اردو، استقلال او تقویت خواهد شد.

۴. جمع همسالان: با فرض داشتن همسالان خوب، اجازه دهید زمانی را با آنان باشد. حتی می تواند گاهی شب را نیز در منزل دوستان خوب و نزدیکان قابل اعتماد بماند.

۵. خرید وسایل شخصی: فرزند شما در سنی است که می تواند برخی از وسایل مورد نیاز خود (لوازم التحریر، جوراب، نوار کاست، لوح های فشرده، وسایل زینتی اتاق خود و...) را خود و بدون حضور شما بخرد. این عمل در استقلال او بسیار مؤثر است.

۶. اعطای حق انتخاب: به او اجازه دهید انتخابگر باشد. شما می توانید در مسائل گوناگون زندگی، چند گزینه خوب را در اختیارش قرار دهید تا یکی را برگزیند.

چند توصیه

أ. در حضور او، درباره اش با دیگران فراوان سخن نگویند. این رفتار باعث می شود خود را بنده زر خرید شما بداند.

ب. وقتی از شما درباره مسأله ای نظر می خواهد، بی درنگ نظر ندهید. ابتدا بگویید: نظر خودت چیست؟! اگر نظر خوبی داشت، بگویید نظر من هم همین است و اگر نظر مناسبی نداشت، نظر دهید؛ ولی نظر او را هم به طور کامل رد نکنید.

ج. وقتی نظری می دهد (به ویژه در جمع) هرگز با جمله هایی از قبیل این که « کسی از تو نظر نخواست» یا « این مطلب به بچه ها مربوط نمی شود» و... او را خجالت زده نکنید.

د. هنگامی که از مدرسه، اردو، منزل نزدیکان یا برنامه ای تفریحی برمی گردد، او را سؤال پیچ نکنید که آیا خوش گذشت؛ مربیان چه کسانی بودند؛ چه کارهایی انجام دادید و... فقط کافی است به او خسته نباشید بگویید (در صورتی که خودش مایل بود درباره برنامه هایش سخن بگوید، با علاقه مندی به سخنانش گوش دهید).

۱۱۸ - برای اصلاح بدرفتاری های پسر ۵ ساله ام دائم او را به بهشت بشارت می دهم و از جهنم می ترسانم. آیا این عمل من درست است؟

تقویت روحیه دینی، آن هم با استفاده از روش القای غیر مستقیم (ر.ک: پرسش ۳۵). خوب است؛ اما ترساندن دائم از جهنم و خدا، افزون بر ایجاد اضطراب، چهره ای خشن و نامهربان از خداوند در ذهن او ترسیم می کند و خدای مهربانی را که در جای جای زندگی اش باید به او پناه ببرد، از او می گیرد.

بشارت او به بهشت برای تشویق به رفتارهای خوب اگر در آن زیاده روی نشود، اشکال ندارد؛ ولی ترساندن از جهنم برای اصلاح بدرفتاری ها باید اندک باشد. برای اصلاح کودکان می توانید از ساز و کارهای بازدارنده (ر.ک: پرسش ۵۲). استفاده کنید.

۱۱۹ - پسر ۱۱ ساله ام در کارهایش بی دقت است. چگونه این مشکل را از بین ببرم؟

هرگز از واژگان زشت مانند چلفتی، چُل من، کور و... و جمله های تحقیرآمیز استفاده نکنید؛ بلکه علل بی دقتی او را بیابید و آن ها را از بین ببرید:

۱. کندی در هماهنگی بدنی: هماهنگی بدنی در برخی کودکان و نوجوانان کند است که می توانید با ثبت نام او در کلاس های ژیمناستیک، شنا، فوتبال و ورزش های رزمی، این هماهنگی را بیشتر، و مهارت های حرکتی را در او تقویت کنید.
۲. فعالیت های متعدد: فعالیت های فراوان سبب می شود تا آن ها را با شتاب بیشتری انجام دهد و طبیعی است که هر قدر شتاب در کارها افزون تر شود، دقت در آن ها کمتر خواهد شد.

چند توصیه

- ا. به او بیاموزید که کیفیت کار به اندازه سرعت انجام آن اهمیت دارد.
- ب. به او بیاموزید فعالیت هایش را به صورت مرحله ای انجام دهد و در هر مرحله او را تشویق کنید.
- ج. علاقه به کارهایی با صرف وقت فراوان را در او ایجاد کنید. فعالیت هایی از قبیل کیت (مدارهای الکترونیکی ساده)، کوبلن، گرافیک، برنامه نویسی و... و در مورد دختران، گلدوزی و دوخت و دوز و برای سنین پایین، پازل (جورچین)، مدل سازی، و... بر میزان دقت او می افزاید.
- برای کاهش میزان بی دقتی او، از پیامدهای منطقی نیز می توان استفاده کرد. در صورتی که به جهت بی دقتی، به وسیله ای از وسایل منزل لطمه زد، مقداری از بهای آن را باید از پول توجیبی اش بپردازد، و اگر وسیله خراب شده از آن خودش بود، بی درنگ شیء جدیدی را جایگزین آن نکنید.

۱۲۰ - برای تربیت کودک ۵ ساله ام، دائم او را نصیحت می کنم. آیا این روش درست است؟

نصیحت و موعظه، یکی از روش های تربیت است؛ اما باید از آن حساب شده و سنجیده استفاده شود. پند دادن، نزد اولیای الهی جایگاه ویژه ای دارد.

رسول خدا ﷺ می فرماید: **إِنَّ الدِّينَ النَّصِيحَةُ**^{۸۰} همانا دین، پند دادن است.

شما می توانید کودک ۵ ساله خود را نصیحت کنید؛ زیرا کودکان تا این سن، کمتر در مقابل پند و اندرزهای کلامی والدین مقاومت نشان می دهند؛ اما زیاده روی نکنید. نصیحت فراوان اثرش را از دست می دهد.

بهتر است برای نصیحت کودکان، از موقعیت های عاطفی (ر.ک: پرسش ۱۹). استفاده کنید. در این موقعیت ها که فرزند به والدین خود اظهار محبت می کند، مقاومتش در برابر پندها بسیار کم خواهد شد.

۱۲۱ - پسر ۱۳ ساله ام به هیچ وجه به نصیحت هایم گوش نمی کند. آیا در جایگاه مادر که وظیفه ام

تربیت او است، حق ندارم نصیحتش کنم؟

فرزند شما وارد دوره نوجوانی شده است و به جهت حس استقلال که دارد، به شدت در مقابل نصیحت های والدین به ویژه مادر مقاومت می کند؛ زیرا این پند و اندرزها به طور غیرمستقیم به او پیام می دهد که هنوز بچه است؛ در حالی که او خود را بزرگ می پندارد؛ بنابراین بکوشید به جای تذکرات پی در پی، از روش الگویی (رک: پرسش ۳۶) و القای غیرمستقیم (رک: پرسش ۳۵) استفاده کنید. اگر مجبورید از اندرزهای کلامی بهره ببرید، بکوشید به کمترین مقدار بسنده کنید و شرایط آن (رک: پرسش ۱۲۳) را از نظر دور ندارید.

۱۲۲ - فرزندانم را چگونه نصیحت کنم تا اثرگذار باشد؟

برای تأثیر بیشتر نهیمت بر فرزندان، از راهکارهای ذیل استفاده کنید:

۱. عبرت آموزی: وقتی فرزندان خود را برای اصلاح بدرفتاری شان پند می دهید، از همسالانی بگویید که به جهت رفتار مشابه، دچار مشکل شده اند؛ عاقبت بد آنان عبرت آموز است.

۲. یادآوری نعمت ها: نعمت های خدای بزرگ (پدر، مادر، سلامت، امکانات و...) را یادآوری کنید. کودک یا نوجوانی که متوجه نعمت های الهی باشد، کمتر به سمت خلاف می رود. این شیوه ای قرآنی است.

خداوند متعال خطاب به رسول گرامی اش ﷺ می فرماید:

الم یجدک یتیمًا فآوی و وجدک عائلاً فاغنی فاما الیتیم فلا تقهر^{۸۱}

آیا خداوند، تو را یتیمی نیافت و در پناه خود جای داد، و تو را ره گم کرده نیافت و راهنمایی کرد، و تو را فقیر نیافت و توانگر ساخت؟ پس یتیم را میازار.

۳. فرض مخالف: هنگام نصیحت، او را متوجه سازید که اگر به بدرفتاری اش ادامه دهد، ممکن است خداوند نعمت ها را از او بگیرد.

لو نشاء جعلناه اجاباً فلولاً تشکرون.^{۸۲}

اگر می خواستیم، آب خوش و گوارا را تلخ می کردیم. چرا سپاس نمی گزارید؟

۱۲۳ - فرزندانم را چگونه نصیحت کنم تا بر آنان اثر بگذارد؟

۸۱ - ضحی، ۶-۹.

۸۲ - واقعه، ۷۰.

اگر می‌فواهید پندهای شما بر فرزندان تأثیر داشته باشد، شرایط ذیل را رعایت کنید:

۱. به مقدار ضرورت بسنده کنید. نصیحت پی در پی، سبب لجاجت فرزندان می‌شود و رفتار ناشایست را در آنان تثبیت می‌کند. توجه داشته باشید که حتی بزرگسالان نیز پند را به سختی می‌پذیرند.

نصیحت مانند روغن کرچک است که دادنش راحت، ولی خوردنش بسیار ناخوشایند است.

۲. خودتان به موعظه هایتان عمل کنید. در روایات آمده است:

ان العالم إذا لم يعمل بعلمه زلت موعظته عن القلوب كما يزل المطر عن الصفا^{۸۳}

اگر دانا به دانش خود عمل نکند، موعظه اش از قلب‌ها می‌لغزد؛ همان‌گونه که قطره آب از روی سنگ فرو می‌ریزد.

۳. برای تأثیر نصیحت، باید بین خود و فرزندان رابطه‌ای قلبی و عاطفی برقرار سازید. دل فرزند به والدینی روی می‌آورد که با آنان انس داشته باشد.

امام علی علیه السلام می‌فرماید:

قلوب الرجال وحشية فمن تألفها اقبلت عليه.^{۸۴}

دل‌های انسان‌ها وحشی‌اند؛ پس به کسی روی می‌آورند که با آن‌ها انس گیرد.

موانع رابطه قلبی، مانند زنگارهای روی آهن است که جلو جذب آهن‌ربا را می‌گیرد.

۴. هنگام پند دادن، خوشرو باشید. ترش‌رویی، جلو تأثیر پند را می‌گیرد.

۵. از لحنی نرم استفاده کنید و به آرامی تذکر دهید. وقتی خداوند بزرگ، موسی و هارون را به سوی فرعون فرستاد، بدانان فرمود که با او به نرمی سخن بگویند:

فقلوا له قولاً ليناً.^{۸۵}

۶. نصیحت‌های شما به ویژه برای نوجوان باید پنهانی باشد. نوجوان با توجه به ویژگی شخصیت طلبی اش نصیحت شنیدن در جمع را برنمی‌تابد.

۷. در پند و اندرزها، به منفعت و مصلحت فرزند توجه کنید و مصالح خود را در نظر نگیرید. اگر فرزند شما احساس کند نصیحت‌های شما برای منافع خودتان است، چندان اثری نخواهد داشت.

۸۳ - محمد رضا حکیمی، الحیة، ج ۱، ص ۱۱۳.

۸۴ - نهج البلاغه، کلمات قصار، ۵۰.

۸۵ - طه، ۴۴.

است؟

اگر نصیحت های شما به صورت ذیل باشد، فرزندتان (به ویژه نوجوان) در برابر آن، مقاومت روانی فواهد داشت:

۱. همراه با سرزنش: نصیحت های خود را با سرزنش همراه نکنید. جمله هایی مانند «تو کی آدم می شی» هنگام نصیحت، اثر آن را از بین می برد.

۲. همراه با دستور: پندهای خود را در قالب امر القا نکنید. جمله هایی چون «بهت دستور می دم که...» اثر بخش نخواهد بود.

۳. با القاب زشت: هنگام نصیحت، از القاب زشتی چون شلخته، بی عرضه، چلفتی، چلاق، چُل مَن و... بهره یزید.

۴. با تهدید: نصیحت همراه با تهدید، نوجوان را به مقاومت روانی و لجاجت می کشاند؛ پس او را با جمله هایی چون «اگه یک بار دیگه...» تهدید نکنید.

۵. با هشدار: برخی والدین گمان می کنند که اگر پندهای خود را با هشدارهایی چون «بدبخت می شی؛ بیچاره می شی؛ به گدایی می افتی و...» همراه کنند، اثر بیشتری خواهد داشت؛ حال آن که چنین نیست؛ بلکه ممکن است، بیچارگی و بدبختی را به فرزند خود تلقین کنند.

۶. با تحریک شدید عواطف: گاهی والدین (به ویژه مادر)، هنگام نصیحت فرزند خود، عاطفه او را بیش از حد تحریک می کنند که به جریحه دار کردن عاطفه، بیشتر شباهت دارد.

تحریک عاطفه و احساس فرزند، شیوه ای خوب برای تربیت فرزند است (رک: پرسش ۵۲)؛ اما اگر با جمله هایی چون «با این کارت منو روونه قبرستون می کنی» همراه شود، افزون بر فشارهای روحی بر او، اثر خود را نیز از دست خواهد داد.

۷. با طعنه و تمسخر: هنگام پند دادن به فرزند خود، به او طعنه نزنید و مسخره اش نکنید: «در سلیقه رو دست نداری!»

۸. با نقش دادن: هنگام نصیحت فرزند، هرگز به او نقش های منفی (تو مایه ننگ خانواده ما هستی) ندهید؛ زیرا به جهت اثر تلقینی آن، ممکن است باور کند.

۹. به شکل سخنرانی: گاهی والدین (به ویژه پدر) هنگام نصیحت فرزند خود، بیست دقیقه سخنرانی می کنند و جالب آن که در پایان سخنرانی می گویند:

من گنگ خواب دیده و عالم تمام کر من عاجزم ز گفتن و خلق از شنیدنش

اگر می خواهید فرزندتان در برابر پندهای شما مقاومت کمتری داشته باشد، افزون بر رعایت شرایط نصیحت (رک: پرسش ۱۲۳) از جمله های کوتاه استفاده کنید.

بیایید از اولیای الهی و امامان معصوم علیهم السلام درس بگیریم که با سخنان کوتاه خود (کلمات قصار)، آثار شگرفی بر مخاطبان خود می گذاشتند.

فضیل عیاض^{۸۶} و بشر حافی^{۸۷} را جمله هایی کوتاه دگرگون ساخت.

۱۲۵ - نوجوان ۱۵ ساله ام اصلاً انتقاد پذیر نیست و در برابر کوچک ترین انتقادهای اشک می ریزد. برای

مواجهه با این مشکل چه کنم؟

انتقاد پذیری، سخت، و در دوران بلوغ به جهت التهاب های این دوران و زودرنجی نوجوان، سخت تر است؛ به همین جهت با کوچک ترین انتقاد شما، در چشمانش اشک جمع می شود و بغض گلپیش را می فشرد؛ پس بکوشید به جای انتقاد، بیشتر از تربیت خاموش، یعنی سکوت و نگاه (رک؛ پرسش ۱۲۷). استفاده کنید.

سکوت شما در برابر بد رفتاری او که نشان دهنده کرامت شما است، سبب سازندگی نوجوانتان خواهد شد.

در صورت امکان، از شیوه « به در بگو، دیوار بشنود»، استفاده کنید تا از مقاومت روانی او کاسته شود.

اگر گاهی مجبور می شوید به طور مستقیم اشکالات او را بگویید، نکات ذیل را رعایت کنید:

۱. به کمترین مقدار بسنده کنید؛ چرا که امام علی علیه السلام فرمود:

الافراط فی الملامه یشب نار اللجاجة^{۸۸} زیاده روی در سرزنش، آتش لجاجت را شعله ور می سازد.

۲. پیش از انتقاد، از او اجازه بگیرید. در صورتی که اجازه دهد، مقاومت روانی اش از بین خواهد رفت و سخن شما را می پذیرد و اگر اجازه ندهد، خود درباره رفتارهایش تفکر می کند و متوجه اشتباهش خواهد شد.

۳. ابتدا نقاط مثبت او را بگویید.

۴. به جای پیام «تو»، از پیام «من» استفاده کنید. در پیام «تو» (تو بی نظمی)، اشکال را متوجه فرزند می کنید؛ اما در پیام «من» (وقتی می بینم لباس هایت را می ریزی، ناراحت می شوم) احساس خودتان را بیان می کنید که تأثیر افزون تری دارد.

۵. از « رفتار » فرزندتان انتقاد کنید و « خودش » را به باد انتقاد نگیرید.

۸۶ - فضیل عیاض، همان راهزنی است که راه را بر زائران خانه خدا می بست و شبی با شنیدن آیه ای از قرآن دگرگون شد؛ الم یأْن للذین آمنوا ان تخشع قلوبهم لذكر الله؛ آیا وقت آن نرسیده است که دل های مؤمنان از یاد خدا خاشع شود؟! (حدید، ۱۶).

۸۷ - بشر حافی، همان مردی است که صدای ساز و آواز و رقص از خانه اش بیرون می آمد و امام کاظم علیه السلام با جمله ای کوتاه به کنیز وی، او را دگرگون ساخت. حضرت پرسید: صاحب این خانه آزاد است یا بنده؟ کنیز عرض کرد: آزاد است. امام فرمود: آری، اگر بنده می بود، از مولای خود می ترسید (شیخ عباس قمی، منتهی الآمال، در مکارم اخلاق امام کاظم علیه السلام)

۸۸ - غرر الحکم، ص ۲۲۳.

کنم؟

باید علت را بیابید و آن را از بین ببرید.

علل تفریب کودکان چنین است:

۱. عصبانیت: فرزند شما وقتی عصبانی می شود، وسایل را تخریب می کند؛ بنابراین، با توجه و نوشتن علل عصبانیت او، ریشه ها را بیابید و زمینه ها را از بین ببرید.
۲. باج خواهی و جنگ قدرت: ممکن است وقتی به خواسته های غیر منطقی اش نمی رسد، از این حربه استفاده می کند تا شما را تسلیم کند. در این صورت از اصل خاموشی (ر.ک: پرسش ۱۵۷) استفاده کنید.
۳. جلب توجه: گاهی کودکان برای جلب توجه دیگران، به ویژه والدین، به تخریب دست می زنند. این علت نشان می دهد که فرزند شما نیازمند توجه است؛ پس در غیر زمان متعارض (زمانی که تخریب نمی کند)، به او بیشتر توجه کنید تا این نیاز او تأمین شود.
۴. انرژی بیش از حد: کودکانی که انرژی بیش از حد دارند، گاهی به تخریب دست می زنند. انرژی او را با فعالیت های ورزشی رها سازید.
۵. کنجکاوی: کودکان کنجکاوند و گاهی به همین جهت و برای ارضای حس کنجکاوی، وسایل منزل یا اسباب بازی های خود را خراب می کنند. برای ارضای این حس، رادیویی کهنه و غیرقابل استفاده را در اختیارش قرار دهید تا آن را باز کند و به هم بریزد. باز کردن برخی وسایل برقی با نظارت شما نیز می تواند در ارضای حس کنجکاوی او مؤثر باشد.
۶. فراوانی نعمت: اگر در خرید اسباب بازی برایش زیاده روی کرده اید، این کار را محدود کنید. گاهی داشتن اسباب بازی های متعدد و متنوع، او را به این رفتار می کشاند؛ زیرا برای از دست دادن آن ها هیچ گونه نگرانی ندارد.

چند توصیه

أ. اشیای قابل تخریب را از دسترس او دور کنید.

ب. به او بیاموزید تا به جای تخریب، احساسات خود را (هنگام عصبانیت) با واژگان بیان کند. اگر به چنین کاری توانا نیست، اشکالی ندارد که احساسات خود را با زدن توپ به دیوار تخلیه کند.

ج. در صورت تخریب چیزی، باید بخشی از بهای آن را از پول توجیبی اش بپردازد یا با کار در منزل، جبران کند.

د. در صورت کاسته شدن از این رفتار، او را تحسین کنید.

۱۲۷ - پسر ۱۰ ساله ام در برابر تذکرات کلامی من و پدرش بسیار مقاومت می کند. آیا راهی دیگر

برای اصلاح او وجود دارد؟

می توانید از روش تربیت خاموش استفاده کنید. تربیت خاموش، دو شکل دارد: استفاده از سکوت و استفاده از نگاه.

وقتی فرزندان رفتار نابهنجاری از خود بروز می دهد، با اظهار ناخشنودی در چهره، سکوت کنید. سکوت شما سبب تأمل فرزند و سازندگی او می شود.

امام علی علیه السلام فرمود: رَبِّ سَكُوتٍ اِبْلَغُ مِنْ كَلَامٍ^{۸۹} چه بسا سکوتی که از سخن، رساتر است.

گاهی سخن بر زبان جاری نمی شود؛ اما سکوت شما با فرزند حرف می زند.

پرمود بترا (Permuda Betra)، روان شناس غربی می گوید: حرف هایی که بر زبان جاری نمی شوند، از سخنانی که بر زبان جاری می شوند، مهم ترند.^{۹۰}

شکل دیگر تربیت خاموش، استفاده از نگاه است. نگاه انسان، دنیایی حرف دارد. گاهی یک نگاه پرمعنا، سرنوشت تاریخ را دگرگون ساخته است. معلم عمر بن عبد العزیز، هنگام عبور از کوچه، با شنیدن سخنان ناشایست وی درباره امام علی علیه السلام نگاهی از روی ناخشنودی کرد و گذشت و همین نگاه سبب شد تا عمر پس از رسیدن به حکومت، دشنام دادن به امام علی علیه السلام را ممنوع کند.^{۹۱}

با نگاه می توان تقاضا، اعتراض یا تهدید خود را به فرزند منتقل کرد. استفاده از این روش برای فرزند شما که در برابر سخنانتان مقاومت شدیدی دارد، مناسب است.

۱۲۸ - پسر ۵ ساله ام از تاریکی می ترسد؛ به همین جهت شب ها در اتاق جداگانه نمی خوابد. برای

واداشتن او به خوابیدن در اتاق مستقل چه کنیم؟

ترس از تاریکی از حدود ۲ سالگی آغاز می شود و تا ۱۰ یا ۱۲ سالگی ادامه می یابد. برای پرهیز از مشکل عدم استقلال کودکان در خواب، آنان را باید پیش از مفهوم یافتن تاریکی برایشان، از خود جدا ساخت (رک: پرسش ۵۴ تا ۵۶)

در مورد فرزند شما که تاکنون جدا نشده است، از راهکارهای زیر استفاده کنید:

۱. اتاق او را با تصاویر دلخواه، عکس خانوادگی، آذین بندی و امکاناتی چون تخت و کمد جذاب تر کنید.

۲. با اجرای برنامه ای شبانهگاهی (رک: پرسش ۲۰۵) خوابیدن را برایش خوشایند کنید.

۸۹ - غرالحکم، ص ۲۱۵.

۹۰ - حسین سیدی، یک شاخه گل مینا، ص ۹۶.

۹۱ - مرتضی مطهری، داستان راستان، ج ۲، ص ۱۹۹.

۳. اجازه دهید تفنگ یا خرس پشمالو و یا اسباب بازی مورد علاقه اش را با خود به بستر ببرد.

۴. پس از قرار گرفتن در بستر، پیشانی و سرش را نوازش کنید و برایش قصه های خوب و آرامش بخش بگویید. برخی کودکان ترانه دوست دارند و برخی با صداهایی موزون چون صدای تیک تیک ساعت یا آهنگی ملایم آرامش می یابند.

این کارها باعث می شود تا مرحله بین بیداری تا خوابیدن را راحت تر بگذرانند.

۱۲۹ - نوجوان ۱۲ ساله ام از تاریکی می ترسد؛ به همین سبب، شب ها تا مدتی خوابش نمی برد. لطفاً

راهنمایی ام کنید.

ترس فرزند شما از تاریکی به طور طبیعی باید در این سن از بین رفته باشد و استمرار آن، به احتمال فراوان به جهت تجربه ای ناخوشایند و ترس شدید از تاریکی در دوران کودکی است.

برای تفهیم این ترس از راهکارهای ذیل استفاده کنید:

۱. خواب روز او را محدود کنید تا شب زودتر خوابش ببرد. بیدارخوابی، سبب توهم می شود و توهم ترس می آورد.
۲. تلاوت چند آیه از قرآن شریف یا ذکرهایی چون صلوات بر محمد و آل محمد در آرامش و کاستن از ترس او بسیار مؤثر است.
۳. به او بیاموزید با تلقین جمله هایی چون « من شجاعم»، « شهامت من بسیار است» و... ترس را از وجود خود براند.
۴. نوشیدن یک لیوان شیر ولرم یا خواندن یک داستان آرام بخش پیش از خواب، در آرامش او مؤثر است.
۵. گرچه خوابیدن در تاریکی مطلق مطلوب است. (رک: پرسش ۵۵)، به او اجازه دهید تا مدتی با چراغ روشن بخوابد و پس از مدتی از « کلید دیمر» (dimmer switch) استفاده کند. با کلید دیمر می توان نور چراغ را به تدریج کمتر کرد.
۶. به او بیاموزید پس از بستن چشم هایش، گوسفندان سفید کوچکی را تصور کند که به آرامی از جوی آب می پرند. تهیه فرستی از اسباب و اثاث منزل در ذهن، ذهن او را مشغول و خسته می کند و در سنگین شدن پلک هایش مؤثر است.

چند توصیه

أ. هرگز او را برای ترسش از تاریکی سرزنش یا تمسخر نکنید.

ب. او را به طور غیرمستقیم با همسالان نترس آشنا کنید.

ج. اگر در هر زمینه ای شهامتی از او دیدید، آن را بزرگ جلوه دهید تا بر اعتماد به نفس او بیفزاید.

د. در صورت کاهش ترس او، از تحسین و تشویق غفلت نورزید.

۱۳۰ - دختر ۸ ساله ام به شدت از دزد می ترسد. آیا راهکارهایی برای از بین بردن این ترس وجود

دارد؟

احتمال این که به تازگی منزل یکی از نزدیکان یا خودرو او به سرقت رفته و فرزند شما از این رخداد آگاه است، وجود دارد. این امکان نیز هست که در جمع همسالان از دزد و دزدی های منازل و کودکان سخن به میان آمده و او شنیده است.

خوشبختانه این گونه ترس ها- اگر برخورد والدین سنجیده باشد- چندان دوامی ندارد و با فراموشی منشأ ترس، خود ترس نیز از بین می رود.

چند توصیه

۱. به ترس کودک، حساسیت و توجه فراوان نشان ندهید. توجه بیش از حد شما این پیام را به او می دهد که ترسش واقعی است.
۲. با همسر یا همسایگان و دوستان، درباره دزدی منازل در حضور کودک سخن نگویند.
۳. مراقبت بیش از حد از او را کم کنید. مراقبت افراطی، پیام آور ناامنی دنیا است.
۴. از دیگران با بی اعتمادی سخن نگویند و فرزندان را از ملیت یا قشر خاصی نترسانید. به او القا کنید که بیشتر مردم مهربانند و فقط اندکی به کارهای خلاف از جمله دزدی دست می زنند.
۵. توجه فراوان به مسائل امنیتی پیش از مسافرت (وارسی افراطی قفل ها، روشن گذاشتن لامپ ها، سپردن منزل به همسایه ها و...) در حضور کودک، بر ترس او از دزد می افزاید. در عین حال که توجه به مسائل امنیتی خوب است، توجه افراطی به ویژه در حضور کودک مطلوب نیست.
۶. از بردن نشریات مربوط به حوادث و اخبار دزدی و جنایت به منزل پرهیزید یا دست کم از دید کودک پنهان دارید.
۷. برای آرامش او، به طور غیرمستقیم (نه به این جهت که او از دزد می ترسد)، حفاظ های پنجره ها را محکم کنید. دانستن نشانی و شماره تلفن منزل خود یا داشتن شماره تلفن همسایه یا برخی نزدیکان، آرامش خاطر او را بیشتر می کند.

۱۳۱ - پسر ۹ ساله ام از جن می ترسد. علت آن چیست و چگونه می توان آن را از بین برد؟

مهم ترین علت ترس کودکان و نوجوانان از جن (و پدیده هایی چون روح، بختک، مرده، ارواح خبیثه و...) سخنانی است که در محافل انس همسالان مطرح می شود؛ بنابراین، توصیه می کنم مراقب خلوت کودکان در شب نشینی ها باشید و در صورت مشاهده چنین گفت و گوهایی، مسیر آن را تغییر دهید تا چنین ترس هایی ایجاد نشود.

الآن که ترس از جن ایثار شده است (و البته ماندگاری ندارد) برای تفهیم آن، به نکات ذیل توجه کنید:

۱. اگر دوست دارد درباره ترسش با شما سخن بگوید، با علاقه مندی به سخنانش گوش دهید. با این کار، تخلیه می شود و ترسش کاهش خواهد یافت.
۲. می توانید با طرح ترس های دوران کودکی خود، باب گفت و گو را با فرزندتان بگشایید و به او بگویید که وقتی بزرگ تر شده اید، به بی پایه بودن بسیاری از ترس های خود پی برده اید.
۳. کودکان گمان می کنند جن، موجودی دم دار، سم دار، پر آزار، کینه توز و بدرفتار است. بکوشید خرافات را در این باره از بین ببرید و در این زمینه اطلاعات واقعی به او بدهید.^{۹۲}
۴. دیدن فیلم های ترسناک، تداعی گر جن و امثال آن است و بر ترس او می افزاید؛ پس دیدن این گونه فیلم ها را محدود کنید.
۵. تشویش های دیگر او را از بین ببرید. گاهی تشویش های دیگر، خود را در قالب ترس از جن و امثال آن نشان می دهد.

۱۳۲ - پسر ۷ ساله ام از مرگ می ترسد و دائم از مردن و بیماری ها می پرسد. با او چگونه برخورد کنم؟

- ترس از مرگ، یکی از ترس های کودکان است، و تقریباً از همین سن فرزند شما آغاز می شود. کودکان زیر ۷ سال، بیشتر گمان می کنند مرگ برای پیران است و خود را در معرض آن نمی بینند.
- علت اصلی ترس از مرگ در کودکان، مرگ یکی از نزدیکان یا آشنایان است که به تدریج آن را فراموش خواهند کرد و ترسشان نیز کاهش خواهد یافت.

برای کاستن از این ترس، به نکات ذیل توجه کنید:

۱. فشارهای روحی او را از بین ببرید و محیطی آرام را برایش فراهم آورید.
۲. وقتی درباره مرگ می پرسد، از ذکر مطالب غیر واقعی بپرهیزید.
۳. وقتی از مرگ سخن می گوید، آرامش خود را حفظ کنید و به سخنان او گوش دهید و بگویید: مرگ و زندگی انسان ها دست خدا است.
۴. درباره دنیای پس از مرگ اطلاعات واقعی به او بدهید.
۵. درباره بهشت خداوند و نعمت های الهی در آن، بیشتر سخن بگویید.
۶. از ذکر سخنان مایوسانه در زندگی بپرهیزید.
۷. از آینده ای سرشار از کامیابی سخن بگویید.

۸. به او بیاموزید شناخت خود را بازسازی کند بدین معنا که هر وقت به مرگ می اندیشد، با خود بگوید: سال های سال زنده خواهم بود.

۹. درباره روش های سالم زندگی که طول عمل را بیشتر می کند (تغذیه سالم، معاینات پزشکی، ورزش و...) با او گفت و گو کنید.

۳۱۳ - پسر ۵ ساله ام می ترسد از من جدا شود. لطفاً راهنمایی ام کنید تا بدانم چگونه می توان این

ترس را از بین برد.

مهم ترین علت ترس از جدایی، جدایی دراز مدت کودک در دوران خردسالی از والدین به ویژه مادر است و نشانه هایی دارد:

۱. کودک به سبب جدایی از والدین می گرید؛ ۲. برای سلامت والدین بسیار نگران است؛ ۳. نگران دزدیده شدن است؛ به همین جهت، در مکان های شلوغ، دست آنان را رها نمی کند؛ ۴. در مجالس و محافلی چون جشن تولد همسالان به تنهایی و بدون حضور والدین حاضر نمی شود؛ ۵. در اتاق، تنها نمی ماند؛ ۶. در اتاقی مستقل و جدا از پدر و مادر نمی خوابد.

برای کاستن از این ترس به نکات ذیل توجه کنید:

أ. در برابر ترس او واکنش شدید نشان ندهید؛

ب. هرگز او را به زور به تنها ماندن وادار نکنید؛

ج. فرزند خود را به تنها رها کردن در بیرون از منزل تهدید نکنید؛

د. چیزی از محدودیت های پیشین کم نکنید؛ برای مثال اگر پیش تر، با خواهر یا برادرش می خوابیده است، و تقاضا می کند با شما بخوابد، اجازه ندهید؛ زیرا کاستن از محدودیت ها سبب می شود که باور کند ترسش واقعی است.

ه. برای جدایی تدریجی می توانید از نزدیکان یا مهد کودک آغاز کنید (رک: پرسش ۱۰۲).

۱۳۴ - پسر ۱۰ ساله ام از این که با همسالان درگیر شود، به شدت هراس دارد و این مسأله باعث شده

تا نتواند از حق خود دفاع کند. لطفاً راهنمایی ام کنید.

این که فرزند شما با همسالان درگیر نشود، مطلوب است؛ ولی اگر از درگیری های احتمالی می هراسد یا توسری خور شده، خوب نیست.

علل این رویه از این قرار است:

۱. واکنش شدید والدین به درگیری کودک: احتمال این که از همان دوران خردسالی به درگیری های او با همسالان واکنش شدید نشان می داده اید، وجود دارد؛ به گونه ای که این رفتار برای او خلاف و گناهی بزرگ جلوه کرده است. از این پس به درگیری های او کمتر واکنش نشان دهید.

۲. نصیحت فراوان برای ترک درگیری: نصیحت ها و تذکرات فراوان شما برای عدم درگیری با دیگران، این ترس را در او ایجاد کرده

است. اگر او را در این زمینه نصیحت می کنید، تا مدتی این کار را متوقف سازید. نصیحت، آن هم با رعایت شرایط (رک: پرسش ۱۲۳) برای زمانی لازم است که او آغاز کننده درگیری ها باشد.

۳. مراقبت شدید: اگر تک فرزند است و از او به شدت مراقبت می کنید، از مراقبت ها بکاهید. مراقبت شدید والدین، بر ترس عمومی او می افزاید و بر این رفتار نیز اثر می گذارد.

۴. ضعف اعتماد به نفس: با اعطای مسؤولیت، مهربانی و عطوفت، مشورت با او، آزادی بیشتر و استقلال در امور شخصی، اعتماد به نفس او را افزایش دهید.

چند توصیه

أ. از تمسخر و سرزنش او برای این ترس بپرهیزید.

ب. شجاعت دیگران، به ویژه کودکان سنین پایین تر را به رخ او نکشید.

ج. هنگام درگیری او با دیگران از دخالت بپرهیزید، مگر این که احتمال صدمه جدی (به کلمه جدی توجه کنید) وجود داشته باشد که در این صورت، به شکل فیزیکی و بدون کلام و به آرامی (بدون وحشت و هیجان) آن ها را از هم جدا کنید.

د. هنگام درگیری او با همسالان، پشتیبانش نباشید و اجازه دهید خود برای مشکلش راه حلی بیابد.

هـ. با استفاده از تلقین به نفس، شجاعت را به او تلقین کنید.

و. از طریق هدیه کتاب های مناسب، به طور غیرمستقیم، شجاعت را در او تقویت کنید.

ز. در صورت مشاهده نمونه هایی از شهامت در او، از تشویق و تحسین غافل نشوید.

۱۳۵ - نوجوان ۱۶ ساله ام به شدت از تاریکی می ترسد. آیا این ترس طبیعی است؟

ترس شدید از تاریکی در این سن باید از بین رفته باشد (رک: پرسش ۱۲۹). ممکن است با صحنه ای وحشتناک در تاریکی مواجه شده و به شدت ترسیده یا با دوستان و همسالان درباره جن، روح، مرگ، قبرستان، بختک و... سخن گفته باشد.

اگر سرچشمه این ترس، دو عامل پیش گفته باشد، ماندگاری نخواهد داشت و با گذشت زمان از بین خواهد رفت.

در صورت ماندگاری این ترس، احتمال دارد در واقع، اضطراب باشد؛ زیرا گاهی نوجوان با استفاده از عمل جا به جایی، برای کاستن از اضطراب خود، آن را به چیز دیگری چون تاریکی انتقال می دهد و از آن می ترسد.

در مواردی، ترس های درونی، خود را در قالب ترس های بیرونی نشان می دهند. ترس های درونی در نوجوان، ترس از بی ارزشی، ناتوانی، شکست، مورد قبول جمع نبودن، آبروریزی، مورد تمسخر قرار گرفتن و... است که احتمال دارد خود را در قالب ترس های بیرونی، چون ترس از تاریکی، جدایی، غول، جن و... نشان دهد.

توصیه می کنم زمینه های اضطراب او (اختلافات خانوادگی، تبعیض، مقایسه و...) را از بین ببرید و از عواملی که باعث تشدید ترس های درونی او می شود (سرزنش، توبیخ، تحقیر، تمسخر، توهین و...) به ویژه در حضور دیگران بکاهید.

نوشتن یک فنجان دم کرده گیاهی (گل گاو زبان)، نیم ساعت قبل از خواب، و تصور کلمه آرامش با ابرهای سفید در آسمان آبی، و تصور امواج دریا در آرامش او مؤثر خواهد بود.

۱۳۶ - چرا روان شناسان و متخصصان مسائل تربیتی، بر تشویق فرزندان تأکید می کنند؟

تأکید فراوان روان شناسان بر تشویق، به جهت تأثیر معجزه آسای آن است. اگر تشویق، با شرایط و به موقع انجام شود، در رفتار فرزند، دگرگونی جدی ایجاد می کند و مسیر زندگی او را تغییر می دهد.

حتی رام کنندگان حیوانات نیز برای رام کردن آن ها از همین ابزار استفاده می کنند.

تشویق، شیوه ای است که خداوند متعال و اولیای او از آن استفاده می کرده اند. خداوند، بردباران را این گونه تشویق می کند:

اولئک علیهم صلواتٌ من ربهم و رحمۃٌ^{۹۳}

ایشان همانانند که درود و رحمت خداوند شامل حالشان شده است،

و به پیامبرش فرمان می دهد که از مسلمانان صدقه بگیرد و بر آنان درود فرستد (آن ها را تشویق کند):

خذ من اموالهم صدقه... و صلّ علیهم^{۹۴}

از ایشان [= ابولبابه و یارانش] صدقه [= زکات] بگیر و بر آنان درود فرست.

در سیره اولیای الهی نیز تشویق های جالب و فراوانی دیده می شود: رسول خدا ﷺ عمامه خود را برای تشویق حضرت علی بر سر وی قرار داد^{۹۵}، و به جعفر طیار، نماز جعفر طیار را هدیه کرد.^{۹۶} امام حسین (علیه السلام) به معلم فرزندش هزار درهم عطا فرمود.^{۹۷} امام رضا (علیه السلام) پیراهن خود را همراه با سی هزار درهم رضویه به دعبل شاعر بخشید^{۹۸}، و امام کاظم (علیه السلام) تکه ای از کفن خویش را به شیطیه، پیرزن با تقوای نیشابوری هدیه کرد.^{۹۹}

۹۳ - بقره، ۱۵۷.

۹۴ - توبه، ۱۰۳.

۹۵ - علامه مجلسی، بحارالانوار، ج ۱۶، ص ۲۵۰.

۹۶ - حر عاملی، وسائل الشیعه، ج ۵، ص ۱۹۴.

۹۷ - محمدتقی فلسفی، کودک، ج ۲، ص ۱۸۸.

۹۸ - شیخ عباس قمی، منتهی الامال، ذکر اصحاب امام رضا (علیه السلام).

۹۹ - همان، در معجزات امام کاظم (علیه السلام).

ویلیام جیمز (William James) می گوید: عمیق ترین انگیزه در نهاد آدمی، عطش مورد تحسین قرار گرفتن است.^{۱۰۰}

در طول تاریخ، بسیاری از فرهیختگان و شخصیت های بزرگ، توفیق خود را مدیون تشویق دیگران دانسته اند. (رک؛ پرسش ۸۹).

۱۳۷ - من فرزندانم را فقط با زبان و جمله های خوب تشویق می کنم. آیا همین کافی است یا حتماً باید

تشویق مادی هم وجود داشته باشد؟

تشویق انواعی دارد که بهتر است از همه آن ها استفاده کنید:

۱. گفتاری: از واژگانی چون «آفرین، به به، جالبه، خیلی خوبه و...» و جمله هایی چون «کاری که انجام دادی خیلی خوبه»، «از کارت خیلی خوشم آمد»، «خوشحالم از این که چنین توفیقی به دست آوردی» و... استفاده کنید. بکوشید در واژگان و جمله ها تنوع ایجاد کنید و همیشه از تعابیر کلیشه ای بهره نبرید.

۲. رفتاری: گاهی نگاهی محبت آمیز، تکان دادن سر و تغییر حالت چهره به نشانه خشنودی، بوسیدن، در آغوش گرفتن و... می تواند اثر شگفت انگیزی داشته باشد.

۳. نوشتاری: نوع دیگر تشویق، استفاده از نوشتار است به این صورت که رفتارهای خوب و پسندیده فرزندان را بنویسید و در پایان هفته به آن ها نشان دهید یا به مناسبت هایی، کارت پستال تهیه کنید و در آن ها جمله هایی محبت آمیز بنویسید.

۴. مادی: فهرستی تهیه و انواع تشویق های مادی روزانه، هفتگی و ماهانه را در آن ثبت کنید و با توجه به فعالیت فرزند و میزان اهمیت رفتار او از آن ها بهره ببرید.

تشویق های مادی روزانه مشتمل بر خوردنی های ارزان قیمت، تشویق های مادی هفتگی مشتمل بر پارک، سینما، منزل دوستان و نزدیکان، و تشویق های مادی ماهانه، اسباب بازی ها یا وسایل مورد علاقه او است. بکوشید در خرید خوردنی ها یا اسباب بازی ها تنوع ایجاد کنید و ارزش غذایی خوردنی ها و بعد فرهنگی اسباب بازی ها را از نظر دور ندارید.

برای استفاده درست از تشویق، به پیشرفت های جزئی فرزندان توجه داشته باشید و با استفاده از نمودارهای درختی، جدول، امضای کارت و... پیشرفت ها را ثبت کنید.

کودکان، دست کم روزی ۳ بار و نوجوانان روزی یک بار به تشویق نیاز دارند. نقص بزرگ برخی والدین این است که نقاط مثبت فرزندان خود را نمی بینند و متأسفانه فقط نقاط منفی را می بینند. بکوشیم آیینه صفت باشیم و تمام نقاط مثبت و منفی را با هم ببینیم. مگس صفتی، ویژگی بسیار ناپسندی است.

۱۳۸ - دوست دارم فرزندانم را تشویق کنم؛ اما شرایط آن را نمی دانم. لطفاً راهنمایی ام کنید.

اگر بخواهید تشویق شما اثر داشته باشد، باید شرایط ذیل را در آن رعایت کنید:

۱. با سن فرزند تناسب داشته باشد؛ برای مثال، نوازش، بوسیدن و در آغوش گرفتن برای خردسالان، و تشویق گفتاری (رک: پرسش ۱۳۷) و رفع نیازهای مادی برای نوجوانان مناسب تر است؛ البته نوجوانان نیز به تماس فیزیکی (نوازش، بوسیدن، و در آغوش گرفتن) نیاز دارند.
۲. به اندازه رفتار و میزان پیشرفت فرزند باشد. تشویق های بزرگ برای پیشرفت های جزئی، راه را برای پیشرفت های بزرگ تر می بندد و دیگر وسیله ای برای تشویق باقی نمی ماند. (رک: پرسش ۱۳۶ و ۱۳۷)
۳. واقعی باشد. تشویق فرزندی که هوش بهر پایینی دارد، با جمله «تو از هوش سرشاری بهره مندی»، درست نیست؛ زیرا خود از وضعیت هوشی خود آگاه است و والدینی را که این گونه تشویقش می کنند یا کودن یا دروغگو می پندارد.
۴. مستقیم باشد. به فرزندتان مستقیم بگویید: «از کاری که کردی خوشحالم.» به همسران نگوید: «از کاری که فرزندمان کرد، خوشحالم.»
۵. تشویق در حضور دیگران، به ویژه در مورد کودکان معجزه می کند. در مورد نوجوانان باید اندک و بسیار حساب شده (طبیعی و به مناسبت) باشد؛ برخی نوجوانان از تعریف ها و تمجیدهای والدین از آن ها در حضور دیگران خرسند نمی شوند.
۶. تشویق ها باید جزئی و مصداقی باشد، نه کلی؛ برای مثال، «تو کارت را خوب انجام می دهی» یا «آفرین عزیزم» کلی است. بهتر است بگویید: «از این که اتاقت را مرتب کردی» یا «از این که تکالیف را به موقع انجام دادی»، خوشحالم.
۷. تشویق باید به صورت قدردانی یا وصفی باشد، نه ارزیابی. تشویق قدردانی یا وصفی آن است که «رفتار» فرزند تحسین می شود (کاری که کردی، خوب بود. از این که راست گفتی ممنونم و...); اما در تشویق ارزیابی، «خود فرزند» ستوده می شود (تو بی نظیری، تو خوبی، تو قهرمانی، تو راستگویی، و مسئولیت پذیری و...). تشویق ارزیابی، جلو پیشرفت فرزند را می گیرد. علی در میدان بسکتبال توپی را به زیبایی داخل سبد انداخت و مربی به او گفت: تو قهرمان بسکتبالی. از همان لحظه، علی به بهانه دل درد، میدان را ترک کرد و دیگر سراغ بسکتبال نرفت تا مقام قهرمانی! را از دست ندهد.
- تشویق ارزیابی، عجب و غرور می آورد و افزون بر آن، فرزند را دچار اضطراب می کند. احمد، در مقابل پرسش پدر راست گفته و پدر او را با جمله «تو راستگویی» تشویق می کند و از آن لحظه به بعد، اضطراب تمام وجود احمد را فرا می گیرد؛ زیرا پیش تر به پدر دروغ گفته و نگران است که نکند دروغش آشکار شود و تشویق پدر (تو راستگویی) از بین برود.

۱۳۹ - آیا والدین می توانند در تعیین جنسیت فرزند دخالت کنند؟

تعیین جنسیت فرزند، از قدرت بشر خارج است و به دست توانای خداوند بزرگ انجام می شود. یک جفت کروموزوم جنسی در زن، یکسان (XX)، و در مرد متفاوت (XY) است. زن در هر صورت، کروموزوم X را به فرزندش می دهد؛ ولی مرد ممکن است کروموزوم X یا Y را به او اهدا کند که در صورت اول، فرزند، دختر می شود و در صورت دوم، پسر خواهد شد؛ پس شما نمی توانید در تعیین جنس فرزند خود دخالت کنید؛ اما با رعایت نکاتی می توانید بر احتمال پسر یا دختر بودن فرزند بیفزایید.

۱۴۰ - آیا از امامان معصوم علیهم السلام برای پسر دار شدن، دستورهایی رسیده است؟

در این زمینه، روایاتی از رسول خدا صلی الله علیه و آله و امامان معصوم علیهم السلام رسیده است که عمل به آن ها، احتمال پسر دار شدن را بیشتر می کند. رسول گرامی صلی الله علیه و آله فرمود: نیت کنید نامش را محمد یا علی بگذارید.^{۱۰۱}

امام صادق علیه السلام می فرماید: مرد، ۴ ماه پس از انعقاد نطفه، زن را رو به قبله کند؛ آیه الکرسی بخواند؛ دست بر پهلوی زن نهد و بگوید: اللهم إني قد سميتك محمداً؛ خدایا! من او را محمد نامیدم.^{۱۰۲}

همچنین در روایات آمده است: زن با مشاهده آثار بارداری، دست خود را بر شکم نهد و ۱۴۰۰ بار صلوات نذر کند و ۷ بار آیه ۳۵ آل عمران (إذ قالت امرأة عمران رب إني نذرت ما فی بطنی محرراً فتقبل منی انک سمیع الدعاء) را بخواند^{۱۰۳}

این روایات بر حسب ظاهر، با قوانین علمی سازگاری ندارد؛ زیرا عمل لقاح، حین عمل زناشویی انجام گرفته و جنس فرزند تعیین شده است؛ اما با توجه به اعتقاد ما مسلمانان به معجزه و قدرت دعا و دخالت در طبیعت (تولد حضرت عیسی ابن مریم بدون پدر، شفای بیماران و...) در صورت صحت روایات از حیث سند و دلالت، قابل پذیرش است و در صورت عمل به آن ها اثرگذار خواهد بود.

۱۴۱ - می خواهم فرزند بعدی ام دختر باشد. آیا راهکارهایی علمی برای این مسأله هست؟

بله، برای این امر، راهکارهایی علمی وجود دارد و مهم ترین عامل، « اسیدی بودن » فضای انعقاد نطفه است که در این صورت، زمینه برای حرکت اسپرم های ماده فراهم می شود و احتمال دختر شدن فرزند افزایش می یابد:

عوامل ذیل در دختر شدن مؤثرند:

۱. عدم تحریک زن: اگر عمل زناشویی، بدون تحریک زن انجام شود، فضای مهبل اسیدی می شود و احتمال دختر شدن فرزند در این فضا به جهت حرکت اسپرم های ماده بیشتر است.
۲. کم نطفگی مرد: اگر ۴ یا ۵ روز قبل از تخمک گذاری (رک؛ پرسش ۱۴۲)، عمل زناشویی بیشتر انجام شود، توانایی اسپرم های نر تا رسیدن تخمک از بین می رود و در نتیجه، حرکت اسپرم های ماده بیشتر خواهد شد.
۳. قرار گرفتن اسپرم ها درون مهبل: با توجه به اسیدی بودن درون مهبل، اگر اسپرم ها آن جا قرار گیرند، باید در فضای اسیدی شنا کنند تا خود را به دهانه رحم برسانند و در این فضا، اسپرم های ماده، بهتر حرکت می کنند.

۱۰۱ - کلینی، کافی، ج ۶، ص ۱۱.

۱۰۲ - همان.

۱۰۳ - محسن کاظمی، چگونه فرزند نابغه داشته باشیم، ص ۳۹ و ۴۰.

۴. انعقاد نطفه در سنین بالاتر: تعداد اسپرم های برخی مردان در سنین بالاتر کاهش می یابد و این کاهش به ضرر اسپرم های نر است. در زنان مسن تر نیز ترشحات قلیایی دهانه رحم کاهش می یابد و این کاهش، زمینه مساعدی را برای تولید دختر فراهم می سازد.

۵. شست و شوی اسیدی مهبل: اگر زن، قبل از نزدیکی، درون مهبل را با محلولی از ۲ قاشق غذاخوری سرکه سفید در حدود یک لیتر آب شست و شو دهد، محیط مهبل اسیدی و احتمال دختر شدن فرزند بیشتر می شود (این شست و شو بی ضرر است).

۱۴۲ - آیا راهکارهایی علمی برای پسر دار شدن وجود دارد؟

بله، برای این امر، راهکارهایی علمی وجود دارد و مهم ترین عامل، « قلیایی بودن » فضای انعقاد نطفه است که در این صورت، زمینه برای حرکت اسپرم های نر فراهم می شود و احتمال پسر شدن فرزند افزایش می یابد:

عوامل ذیل در پسر شدن فرزند مؤثرند:

۱. تحریک زن: تحریک زن، قبل از عمل زناشویی و رسیدن او به ارگاسم (اوج لذت جنسی) سبب قلیایی شدن مهبل می شود و در این محیط، فعالیت اسپرماتوزئید که حامل جنس مذکر است، بیشتر خواهد بود.
۲. دمای بالای بدن زن: زمانی که دمای بدن زن از روزهای دیگر بیشتر باشد (حدود یک هفته پس از پاک شدن از عادت ماهانه)، روز قبل از آن، عمل تخمک گذاری صورت گرفته است و اگر نزدیکی و انعقاد نطفه در این زمان انجام شود، احتمال پسر شدن فرزند افزایش می یابد؛ زیرا در این زمان، مایع درون دهانه رحم ۱۰ برابر می شود که بسیار قلیایی است.
- راه های تشخیص دقیق زمان تخمک گذاری؛ دماسنج، سونوگرافی، و درد زیر شکم (در حدود ۲۰ درصد از بانوان) است. این درد به سبب پرتاب تخمک از درون کیسه به خارج احساس می شود.
۳. خودداری از عمل زناشویی: اگر مرد، از آغاز عادت ماهانه تا روز تخمک گذاری از نزدیکی با همسر خود بپرهیزد، باعث افزایش اسپرم ها می شود و افزایش تعداد اسپرم ها به نفع اسپرم های نر است.
۴. قرار گرفتن اسپرم ها در مدخل رحم: با توجه به قلیایی بودن ترشحات درون دهانه رحم، اگر نزدیکی به گونه ای انجام گیرد که اسپرم ها در مدخل رحم قرار گیرند، تحرک اسپرم های نر بیشتر می شود و احتمال پسر دار شدن افزایش می یابد.
۵. شست و شوی قلیایی مهبل: اگر زن، قبل از عمل زناشویی، درون مهبل را با محلولی از ۲ قاشق غذاخوری جوش شیرین در حدود یک لیتر آب شست و شو دهد، محیط مهبل قلیایی، و احتمال پسر شدن فرزند بیشتر می شود (این شست و شو ضرری ندارد).

۱۴۳ - یک سال است از همسرم جدا شده ام و دختری ۱۰ ساله دارم. لطفاً درباره وظایف تک سرپرست

راهنمایی ام کنید.

نخستین توصیه این است که در توانایی خود برای تربیت درست فرزندان تردید نکنید. اعتماد به نفس خود را از دست ندهید و بکوشید رفتار سنجیده ای داشته باشید.

به طور معمول وقتی زن و شوهر از هم جدا می شوند و یکی از آن دو، سرپرستی فرزند را به عهده می گیرد، رفتار ویژه ای را از خود بروز می دهد که مطلوب نیست:

۱. انزواجویی: والد سرپرست (به ویژه مادر)، پس از جدایی، ارتباطش را با نزدیکان کمتر می کند تا ثابت کند می تواند روی پای خود بایستد و به حمایت دیگران نیازی ندارد. توصیه می شود خود را از حمایت نزدیکان و حمایت اجتماعی محروم نکنید. ارتباط شما با دوستان و نزدیکان، بر احساس تعلق و امنیت فرزندان می افزاید.

۲. ایجاد انتظارات آرمانی در فرزند: به طور معمول، والد سرپرست، برای اثبات توانمندی خود و ایجاد روحیه در فرزند، به او قول می دهد که به بهترین شکل زندگی اش را تأمین کند و نگذارد طعم تلخ ناکامی را بچشد. این رفتار، انتظاراتی غیرواقعی را در فرزند پدید می آورد و وقتی به خواسته هایش نرسد، احساس شکست می کند و والد سرپرست نیز مضطرب و غمگین می شود.

در فرزند خود، توقعات غیرواقعی ایجاد نکنید و به او بگویید که در حد توان به وظیفه خود عمل خواهید کرد؛ ولی طبیعی است که کار مشکلی خواهد بود.

۳. اعطای آزادی غیرمتعارف به فرزند: والد سرپرست، گاهی برای به دست آوردن دل فرزند و کاستن از خشم او (ر.ک: پرسش ۱۴۴) آزادی های غیرمتعارفی را به وی می دهد که ممکن است به آسیب های اجتماعی بینجامد. آزادی ها را منطقی و متعارف کنید.

۴. بی توجهی به خود: والد سرپرست، تمام هم و غم خود را صرف فرزند می کند و از نیازهای خود (استراحت، خوراک، پوشاک، تفریح و...) غافل می شود و با کار و فعالیت بیش از حد، سلامت خود را به خطر می اندازد.

به این نکته توجه کنید و در حد متعارف، به جسم و روح خود برسید تا از پا در نیایید و در آینده نیز بتوانید به فرزندان کمک کنید.

۵. گریز از ازدواج مجدد: با توجه به تجربه ناخوشایند از ازدواج پیشین، در مواردی، والد سرپرست از ازدواج مجدد می گریزد و خود را از زندگی زناشویی محروم می کند که این امر، افزون بر محرومیت خود والد، فرزند را نیز در معرض آسیب قرار می دهد؛ زیرا کودکی که سایه پدر و مادر هر دو بر سرش نباشد، زمینه آسیب های اجتماعی اش بیشتر است.

برای ازدواج مجدد، آمادگی فرزند را از نظر دور ندارید. اگر بدون آمادگی یا جلب نظر او به ازدواج مجدد اقدام کنید، به گونه ای که از نظر عاطفی، همسر جدید شما را نپذیرد، مشکلات و ناسازگاری هایی را در پی خواهد داشت.

در انتخاب همسر بعدی بیشتر دقت کنید که اگر پس از ایجاد ارتباط عاطفی شما و فرزندان با او، دوباره جدا شوید، هر دو لطمه روحی خواهید خورد.

۶. تغییر عادات: یکی دیگر از مشکلات والد سرپرست، تغییر عادات پیشین (شغل، ورزش، شرکت در جشن ها و محافل، رفت و آمدها و...) است؛ چرا که پیش تر محدودیت هایی از سوی همسر پیشین او وجود داشته و اکنون که از او جدا شده و محدودیت ها از بین رفته است، در رفتار او تغییر محسوسی پدید می آید که این تغییر رفتار، بر رفتار فرزند نیز تأثیر جدی خواهد گذاشت.

بکوشید محدودیت های پیشین را به طور کامل از بین نبرید؛ گرچه حذف بعضی از محدودیت ها پس از جدایی زن و مرد، طبیعی و قابل انتظار است.

۷. استمرار نفرت از همسر پیشین: در موارد بسیاری، پس از جدایی، نفرت زن و شوهر از یکدیگر همچنان باقی می ماند که هم به والد سرپرست و هم به فرزند او لطمه می زند.

بکوشید خود را از زندان نفرت و خشم برهانید؛ زیرا با این خشم، لطمه ای به همسر پیشین نمی زنید؛ بلکه خود را در معرض آسیب قرار می دهید. رهایی از خشم سبب می شود با مشکلات راحت تر کنار بیایید (رک: پرسش ۱۱۴۵ و ۷۴)

اگر خشم و نفرت شما پس از جدایی، از یک سال بیشتر ادامه یافت، با مشاور صحبت کنید.

۱۱۴۶ - حدود ۹ ماه است از همسرم جدا شده ام و با پسر ۶ ساله ام زندگی می کنم. آیا این موقعیت

جدید، رفتار ویژه ای را با فرزندم می طلبد؟

بله، با توجه به حالات کودک در این موقعیت، باید با او رفتار خاصی داشته باشید. روحیات کودک پس از جدایی چنین است:

۱. بیگانگی با وضع جدید: شما مدت ها پیش از جدایی به این مسأله اندیشیده و خود را برای متارکه آماده کرده اید؛ ولی فرزند شما یکباره با این وضع مواجه شده است؛ بنابراین، باید بردبار باشید تا او نیز به تدریج خود را با وضعیت جدید وفق دهد. شما باید با قاطعیت، اما به نرمی و عطف، وضعیت جدید را برایش جا بیندازید.

ممکن است تطابق فرزند با موقعیت فعلی، ۲ تا ۳ سال طول بکشد؛ زیرا دست کشیدن از روابط عمیق عاطفی، به راحتی و با سرعت، امکان پذیر نیست و به زمان نیاز دارد. اگر در این مدت، تطبیق انجام نشد، به متخصص مراجعه کنید تا او را در گذراندن از این مرحله یاری کند.

۲. سر باز زدن از واقعیت: فرزند شما پس از مدتی، با اکراه، واقعیت جدید را می پذیرد؛ اما ممکن است هنوز به وضعیت گذشته تمایل داشته باشد یا درباره آن، احساس وفاداری کند. از این حالت او نگران نباشید. سرانجام، خود را سازگار خواهد کرد.

۳. احساس خشم: با توجه به این که والدین را در جدایی مقصر می داند، بیش از پیش خشمگین می شود و از اوضاع پیش آمده شکایت می کند؛ بنابراین، تا مدتی اجازه دهید شکوه کند و سخنش را قطع نکنید. بگذارید خشم خود را بروز دهد تا تخلیه شود؛ البته این مدارا نباید بیش از یک سال ادامه یابد؛ زیرا ممکن است عادت شود و در زندگی آینده اش مشکلاتی را فراهم آورد.

۴. احساس گناه و تقصیر: ممکن است در مسأله جدایی شما از همسرتان، خود را مقصر بداند؛ بدین جهت، دلیل جدایی خود را با بیانی ساده و منطقی به او بگویید.

۵. انزواجویی: فرزند شما در این موقعیت، دچار انزوا می شود. بهترین تدبیر این است که او را به سمت همسالان خوب هدایت کنید.

۶. وابستگی: احتمال وابستگی شدید او به شما وجود دارد؛ پس بکوشید با مشارکت وی در امور، استقلالش را تقویت کنید.

۷. اخاذی عاطفی: فرزند طلاق به طور معمول در موقعیت جدید، اخاذی عاطفی می کند بدین معنا که برای به دست آوردن قدرت بیشتر، از ابزار عاطفه (برای مثال نیاز شما به دوست داشتن او) استفاده می کند.

توصیه می شود مغلوب احساسات خود نشوید و گاهی خشم خود را در برابر او بروز دهید.

۸. خلأ عاطفی: با توجه به جدایی از والد دیگر، دچار خلأ عاطفی می شود؛ پس مانع ارتباط او با همسر پیشین خود (در حدی که قانون مقرر کرده است) نشوید.

۹. ترس از مدرسه: ممکن است از رفتن به مدرسه بترسد؛ زیرا گمان می کند شما را نیز از دست بدهد و وقتی از مدرسه به خانه باز گردد، شما را نبیند. به او اطمینان دهید که ترکش نمی کنید تا با این احساس ناامنی مقابله کند.

۱۰. بی رغبتی به انجام وظایف: پس از ورود به مدرسه، ممکن است به انجام وظایف و تکالیف مدرسه بی رغبت باشد. با او مدارا کنید و از اهرم فشار استفاده نکنید. این مشکل به تدریج از بین می رود.

۱۴۵ - مدتی است از شوهرم جدا شده ام و او اجازه نمی دهد پسر ۵ ساله ام را ملاقات کنم. آیا این

جدایی، به فرزندم لطمه روحی نمی زند؟

فرزند شما به ویژه با توجه به سن پایین، به دیدار شما نیاز دارد و قطع ارتباط، سبب آشفتگی روحی - روانی او خواهد شد، مگر این که خود به دلیلی (مقصر دانستن شما یا تطبیق با وضعیت جدید) رغبتی به دیدار شما نداشته باشد.

اگر فرزند، تمایل دارد و قانون نیز شما را منع نکرده است، علت منع پدر را بیابید و درصدد رفع آن برآیید.

عللی که والد سرپرست را به منع دیدار والد غیر سرپرست با فرزند خود وامی دارد، چنین است:

۱. بدگویی والد غیر سرپرست: اگر از همسر پیشین خود نفرت دارید و به سبب این نفرت، زمان دیدار با فرزند خود از او بد می گوئید، این عمل را متوقف سازید. خود را از اسارت خشم برهانید. این خشم، هم به روح و روان شما و هم فرزندان صدمه می زند. واقعیت (جدایی از همسر) را بپذیرید و با او درباره تربیت فرزند خود به توافق برسید.

۲. امکانات اضافی غیرمتعارف: اگر هنگام دیدار فرزند، به جهت تمکن مالی، امکانات رفاهی و تفریحی اضافی غیرمتعارف در اختیار او قرار می دهید، این رفتار را تغییر دهید.

۳. تحریک عواطف و احساسات کودک: گاهی والد غیرسرپرست، هنگام دیدار، عواطف کودک را ضد والد سرپرست تحریک می کند.

تأثیر علل پیشین این است که کودک، پس از بازگشت از دیدار والد غیرسرپرست تا چند روز بدخلقی و بدرفتاری می کند و با روابط سرد خود با والد سرپرست، مشکلاتی را برایش فراهم می آورد.

۱۴۶ - من مدتی است از همسرم جدا شده ام و وقتی پسر ۱۲ ساله ام به دیدار مادرش می رود، در

بازگشت به منزل، بسیار پرخاشگر و بدرفتار می شود. علت چیست و چگونه باید با این مشکل برخورد کنم؟

برخورد شما هنگام بازگشت فرزند به خانه، بسیار مهم است و به مدیریت قوی نیاز دارد. بدرفتاری فرزندان پس از بازگشت به خانه، تا ساعاتی، بلکه تا چند روز طبیعی است؛ زیرا:

۱. با ملاقات مادر، خاطره های خوش با هم بودن برایش تداعی می شود و وقتی وضعیت فعلی (جدایی) را می بیند، عصبی می شود. با او مدارا کنید.

۲. در حال حاضر، مسؤولیت تربیت فرزند به عهده مادر نیست؛ بنابراین، هنگام ملاقات، آزادی بیشتری به او می دهد و نیز به جهت مقطعی بودن دیدارها، او را از امکانات مادی افزون تری بهره مند می سازد؛ ولی طبیعی است که شما نمی توانید این گونه برخورد کنید؛ زیرا مسؤول تربیت و آینده او هستید و به جهت سرپرستی دائم وی نمی توانید امکانات مادی و رفاهی فراوانی را در اختیارش قرار دهید.

این تفاوت رفتار باعث می شود که وقتی از دیدار مادر باز می گردد، این دو حالت را با هم مقایسه کند و عصبانی شود.

بهتر است در این مسأله، با همسر پیشین خود به توافق برسید تا نوعی هماهنگی و همگونی نسبی در دو محیط (خانه شما و منزل همسر پیشین) ایجاد و جلو ناسازگاری فرزند گرفته شود.

۳. احتمالاً روش تربیتی مادر با شما متفاوت است و این تفاوت، او را دچار نوعی تعارض (رک؛ پرسش ۱۰۹) و در نتیجه پرخاشگری می کند که هنگام بازگشت به خانه نمایان می شود. بکوشید روش تربیتی خود را به هم نزدیک و هماهنگ کنید.

چند توصیه

أ. سعی کنید هنگام بازگشت فرزندان، در خانه باشید تا احساس ناامنی کمتری داشته باشد.

ب. هنگام بازگشت، به او خوشامد بگویید و از وی به گرمی استقبال کنید.

ج. از برخورد سرد فرزندان هنگام بازگشت به خانه نگران نباشید و گمان نکنید که شما را دوست ندارد. او از دیدار شما خوشحال است؛ اما هنوز نتوانسته دیدار مادر را فراموش کند.

د. به او فرصت دهید تا برای برقراری ارتباط مجدد با شما آماده شود.

ه. اگر هنگام بازگشت او، برنامه جذابی (استخر، سینما، رستوران، خرید، دیدار نزدیکان، دیدار دوستان و...) را ترتیب دهید، انتقال به وضعیت روحی مناسب، زودتر و بهتر انجام می شود.

و. هرگز درباره مادرش اظهار تنفر نکنید و از او بد نگویید. فرزندان را با خودتان مقایسه نکنید که ارتباط عاطفی خود را با مادرش قطع کرده اید. توجه داشته باشید که ارتباط عاطفی او و مادرش همچنان باقی و پا برجا است.

ز. به ارتباط قانونی او با مادرش احترام بگذارید و مانع این ارتباط نشوید.

ج. بکوشید در حد توان، امکانات معنوی و مادی موردنیازش را تهیه کنید.

۱۴۷ - حدود یک ماه است شوهرم وفات یافته و پسر ۸ ساله ام دچار فشارهای روحی شده است. چگونه

می توانم آرامش را به او بازگردانم؟

توجه داشته باشید که مصیبت از دست دادن پدر، باعث می شود فرزند شما اطمینان به زندگی را از دست بدهد و دچار یأس و در نتیجه فشارهای روحی شود.

بهبود فرزند شما روندی کند خواهد داشت و حدود ۲ سال طول می کشد؛ بنابراین، شکبیا باشید و برای کاهش فشارهای روحی او از این راهکارها استفاده کنید:

۱. آرامش خود: با توجه به نقش الگویی شما برای فرزندان، بکوشید با یاد خداوند و تمسک به اولیای الهی و استفاده از راه های کسب آرامش (رک؛ پرسش ۱۸۱) از فشارهای روحی خود بکاهید.

۲. آموزش ذکر: به او ذکر « یا منزل السکینه فی قلوب المؤمنین؛ ای آرامش دهنده دل های مؤمنان!» را بیاموزید. این ذکر، برگرفته از آیه شریف قرآن (هو الذی انزل السکینه فی قلوب المؤمنین) ^{۱۰۴} است که اثر آرام بخشی شگفتی دارد.

ذکر « یا غیاث المستغیثین؛ ای فریادرس فریاد خواهان» و صلوات بر محمد و آل محمد نیز بسیار مطلوب است.

۳. تلاوت قرآن: از فرزندان بخواهید هنگام دلتنگی، قرآن بخواند یا به تلاوت قرآن گوش دهد. این روش امامان معصوم علیهم السلام بوده که در سختی ها به قرآن پناه می برده اند.

امام سجاد علیه السلام می فرمود: لو مات من بین المشرق و المغرب لما استوحشت بعد ان یکون القرآن معی ^{۱۰۵}

اگر کسانی [که] بین مشرق و مغرب [زمین زندگی می کنند] بمیرند، وحشت نمی کنم؛ چرا که قرآن با من است.

۴. بیان اندوه و شرکت در سوگواری: حتماً اجازه دهید در مراسم سوگواری و یادبود پدر شرکت کند و بر سر مزارش اشک بریزد و اندوه خود را بروز دهد. اشک ریختن در سوگ پدر، او را آرام می کند.

۵. زنده نگهداشتن یاد پدر: گاهی مشاهده می شود که بازماندگان شخص از دست رفته، در حضور کودک از وی سخن نمی گویند تا بر رنج فرزند نیفزایند. این رفتار درست نیست و اثر عکس دارد.

حتماً با وی درباره مرگ پدر گفت و گو و خاطرات او را با پدرش مرور کنید و یادش را زنده نگه دارید. این کار، رنج فراق را التیام می بخشد.

۱۰۴ - فتح، ۴.

۱۰۵ - کلینی، کافی، ج ۲، ص ۶۰۲.

۶. ارتباط گسترده فامیلی: ترکیب غم و انزوا، افسردگی را در پی دارد؛ پس ارتباط خود را با نزدیکان بیشتر کنید. این ارتباط سبب ایجاد امنیت روحی - روانی او می شود و از فشارهای روحی اش می کاهد.

۷. ارتباط با همسالان: با توجه به این که فرزند مصیبت دیده، علاقه اش را به دنیای خارج از دست می دهد، از طریق ارتباط او با همسالان، این علاقه را بازگردانید.

۸. ایجاد پیوندهای عاطفی جدید: طبیعی است که فرزند شما با از دست دادن پدر، دچار خالاهای عاطفی شده است. برای پر کردن این خالها، پیوندهای عاطفی جدیدی بین او و کسانی که آنان را دوست دارد (دایی، عمو، و...) برقرار سازید.

۹. آگاهی دادن: درباره علت مرگ پدر برایش توضیح دهید تا خود را مقصر نداند؛ البته لازم نیست جزئیات گفته شود.

۱۴۸ - فرزند ۸ ساله ام در کلاس درس، تمرکز حواس ندارد و این مسئله سبب شکوه معلم شده است.

آیا برای ایجاد تمرکز در او راهکاری وجود دارد؟

از این مسئله چندان نگران نباشید. عدم تمرکز حواس در این سن، دور از انتظار نیست و شخصیت های بزرگی چون هانس کریستین اندرسون با چنین مشکلی مواجه بوده اند؛ اما مانع رشدشان نشده است.

با توجه به این که ممکن است این مشکل باعث ضعف اعتماد به نفس کودک شود و او را در تحصیل دچار مشکل کند، برای از بین بردن آن بکوشید.

عدم تمرکز حواس فرزند شما عللی دارد؛

۱. هوش بهر پایین: ممکن است به جهت هوش بهر پایین (رک؛ پرسش ۱۱۳) نمی تواند مطالب درسی را خوب بفهمد؛ به همین جهت، انگیزه خود را برای گوش دادن به سخنان معلم و توجه به درس از دست داده است. شما باید برای جبران هوش او، وقت بیشتری را صرف درس هایش کنید تا با آمادگی افزون تری در مدرسه حاضر شود و انگیزه از دست رفته را باز یابد.

۲. عدم علاقه به موضوع درسی خاص: شاید به درس خاصی علاقه ندارد؛ به همین جهت، گوش نمی دهد و حواسش پرت می شود. شما می توانید با توضیح درباره آن درس و با استفاده از نرم افزارها و کتاب های کمک آموزشی و جبران عقب ماندگی ها، او را علاقه مند کنید.

۳. دلسردی از معلم: علت دیگر بی توجهی شاگرد به سخنان معلم، دلسردی از او است. می توانید با گفت و گو با کودک و سخنی صمیمانه با معلم، به ریشه این دلسردی برسید و با تقاضا از معلم برای توجه بیشتر به کودک، این مشکل را از بین ببرید.

۴. احساس ناامنی: اگر با همسر خود مشکلی دارید، به توافق برسید. اگر فرزند شما برادر یا خواهر تازه متولد شده ای دارد و توجه شما به او معطوف شده است، توجهتان را کم کنید. هرگونه فشار روحی او، احساس امنیتش را می گیرد و به جهت همین احساس ناامنی، تمرکز حواس ندارد.

ا. بهتر است در کلاسی کوچک تر و با اشیای منحرف کننده کمتر (تصاویر رنگی، نوشته ها و...) درس بخواند.

ب. اگر فرزند شما در میزهای جلو و نزدیک معلم بنشیند، تمرکز بیشتری خواهد داشت.

ج. برای ایجاد تمرکز در این گونه کودکان، مناسب است معلم پس از آغاز سخن، لحظه ای مکث کند و بعد سخن بگوید.

د. به او بیاموزید به معلم، مستقیم نگاه کند.

ه. مهارت گوش دادن را در او تقویت کنید به این صورت که به او چیزی بگویید تا آن را گوش دهد و تکرار کند.

و. ساعت زنگ داری را برای هدفی ۵ دقیقه ای کوک کنید تا حواسش را برای رسیدن به آن هدف در این مدت جمع کند و به مرور بر میزان آن بیفزایید.

ز. با توجه به این که وسایل موجود در منزل و مدرسه، حواس او را پرت می کند، از او بخواهید که تا مدتی، وسایل موجود در مسیر خود را با هفت تیر فرضی (دو انگشت) از بین ببرد تا حواسش را پرت نکنند. پس از مدتی، این کار را می تواند در ذهن و برای اشیای کلاس انجام دهد.

۱۴۹ - دختر ۱۳ ساله ام هنگام مطالعه، تمرکز حواس ندارد. با چه راهکارهایی می توان تمرکز او را

بیشتر کرد؟

عدم تمرکز فرزند نوجوان شما عللی دارد؛

۱. وضعیت نامناسب روحی: نوجوانی که از مشکلی روحی رنج می برد، هنگام مطالعه تمرکز نخواهد داشت. مشکلات روحی - روانی او را از بین ببرید.

۲. ورود افکار متفرقه به ذهن: از مهم ترین عوامل عدم تمرکز هنگام مطالعه، ورود افکار متفرقه به ذهن است. به او بیاموزید تا از راه های چالش با افکار منفی استفاده، و افکار متفرقه را از ذهن خود دور کند:

ا. موضوع آن را در کاغذی بنویسد و با خود بگوید بعد درباره اش فکر خواهم کرد.

ب. از عدد ۱۰۰ به شکل معکوس بشمارد. در کمتر از ۳۰ شماره، فکر متفرقه او را رها خواهد کرد.

ج. تعداد حروف متن پیش روی خود را بشمارد. در کمتر از ۳۰ حرف، فکر متفرقه دور خواهد شد.

د. بکوشد یک یا دو بیت شعری را که در کودکی حفظ بوده، به یاد آورد.

ه. حل مسأله ساده ریاضی (جمع، تفریق، ضرب، تقسیم)، فکر متفرقه را دور می سازد.

اثر این راهکارها بدین جهت است که ذهن را برای ثانیه‌هایی اندک مشغول می‌کند تا جلو فکری را بگیرد که اگر وارد ذهن شود، دقایقی آن را مشغول خواهد کرد.

۳. زمان نامناسب: همزمانی مطالعه با برنامه دلخواه تلویزیون، مطالعه پیش از انجام فعالیت مورد علاقه، زمان خستگی، هنگام بی‌حوصلگی، قبل از غذا، و پس از غذا، تمرکز او را دچار مشکل می‌کند.

۴. مکان نامناسب: مکان زیاد سرد یا گرم، دارای نور نامناسب، پر سر و صدا، شلوغ و به هم ریخته، و دارای تصاویر گوناگون، تمرکز را به هم می‌ریزد. به او بیاموزید که هنگام مطالعه کتاب درسی، روزنامه، مجله یا کتابی غیر درسی را در دید خود قرار ندهد.

۵. لباس نامناسب: لباس تنگ یا لباس زیر ضخیم، تمرکز او را دچار اختلال می‌کند.

۱۵۰ - دختر ۵ ساله ام به شدت به چادر علاقه مند است؛ به گونه ای که حتی در مقابل محارم نیز چادر

دارد. آیا می‌توانم چادر را به زور از سر او بردارم؟

احتمال دارد توجه و تشویق بیش از حد شما او را دچار چنین علاقه افراطی کرده است؛ بنابراین، توصیه می‌کنم توجه و تشویق‌های خود را تا مدتی قطع کنید تا تعدیل شود.

او را آگاه کنید که در این سن، چادر برایش لازم نیست؛ اما حتماً بگویید که وقتی بزرگ شود، باید خود را از مردان غریبه بپوشاند.

هرگز چادر را با زور از سر او بردارید و آشکارا با آن مخالفت نکنید. فرزند شما در این سن، قدرت تجزیه و تحلیل مسائل را ندارد و ممکن است تصور نادرستی از حجاب در ذهن او نقش ببندد و در آینده از آن بگریزد.

بکوشید از طریق پرت کردن حواس او یا پنهان کردن چادر و جایگزینی روسری، این علاقه افراطی و غیرمنطقی را از بین ببرید.

۱۵۱ - دختر ۱۹ ساله دانشجوییم مایل است به جای چادر، ماتو شلوار بپوشد؛ اما این عمل او در شأن

خانواده ما نیست. نمی‌دانم چگونه او را به پوشیدن چادر وادارم.

به احتمال فراوان، فضای دانشگاه او را به این فکر متمایل ساخته است؛ زیرا دانشجویان چادری در مقایسه با دیگران اندکند. به طور معمول، علت این گونه افکار و دست کشیدن از ارزش‌ها، ضعف اعتماد به نفس است که ممکن است به تدریج به بدحجابی، ترک نماز جماعت و حتی ترک نماز نیز بینجامد؛ بنابراین بکوشید تا اعتماد به نفس از دست رفته اش باز گردد (ر.ک: پرسش ۵)

در صورت اصرار وی بر ترک چادر، مقاومت فراوان نشان ندهید؛ زیرا پوشش اسلامی در چادر منحصر نیست و ماتو شلوار نیز - اگر تنگ، کوتاه، پاک‌دار و تحریک‌کننده نباشد - پوشش مورد نظر شارع مقدس است؛ البته بنا به فرموده مقام معظم رهبری، حضرت آیت‌الله خامنه‌ای - حفظه الله - چادر، پوشش ملی ما است و از این جهت ترجیح دارد.

اگر چشم پوشی از شأن خانوادگی به واقع برایتان مشکل است می توانید به وی پیشنهاد کنید که در فضای دانشگاه با مانتو شلوار، و در خارج از آن با چادر باشد.

توجه داشته باشید که استفاده از زور و اهرم فشار برای واداشتن فرزندان به پوشیدن چادر مطلوب نیست و احتمال گرایش وی به پوشش نامناسبی غیر از چادر و مانتو شلوار وجود دارد.

۱۵۲ - دختر ۱۲ ساله ام حجابش را به خوبی رعایت نمی کند. برای از بین بردن این مشکل چه

راهکارهایی را پیشنهاد می کنید؟

تربیت دینی و ایجاد علاقه در فرزندان برای عمل به دستورهای خداوند، باید از کودکی آغاز شود و اگر والدین سنجیده عمل کنند، فرزند در عمل به وظایف دینی کوتاهی نخواهد کرد. توجه داشته باشید که برای علاقه مند ساختن فرزندان به حجاب، هرگز از زور استفاده نکنید.

استفاده از زور برای آموزه های دینی، خاطره تلخی را برایش تداعی می کند. (رک: پرسش ۳۴) و او را از حجاب دورتر خواهد کرد.

برای ترغیب فرزندان به پوشش اسلامی، از راهکارهای ذیل استفاده کنید:

۱. روش الگویی: خودتان در این زمینه الگوی خوبی باشید (رک: پرسش ۳۶).
۲. ارائه آثار حجاب: در برخورد با او و دیگران به گونه ای عمل کنید تا آثار حجاب را در شما ببیند. روشن است که اگر با وجود پوشش اسلامی، مرتکب گناه (دروغ، غیبت، تهمت، ضایع کردن حقوق همسر و...) شوید یا با فرزندان برخوردی ناشایست (کتک، بی حرمتی، داد و فریاد و...) داشته باشید، حجاب شما از دید او مطلوب نخواهد بود.
۳. ارائه الگو: الگوهای متخصص و متعهد با حجاب را از طریق مجلات، تلویزیون یا از بین نزدیکان به او ارائه کنید.
۴. ارتباط با همسالان: ارتباط او را با همسالان با حجاب در مدرسه یا بین نزدیکان بیشتر کنید.
۵. آموزش فلسفه حجاب: با چهره ای گشاده، سخنی نرم و در مکان و زمانی مناسب، او را با فلسفه حجاب آشنا سازید. به او بگویید چون دختر موجود ارزشمندی است، باید پوشش داشته باشد؛ همان گونه که گوهر و اشیای قیمتی در گاوصندوق نگهداری می شوند و خداوند، قلب را در قفسه سینه، و مغز را در کاسه سر قرار داده است. دختر موجود لطیفی است؛ بدین جهت، باید همچون گل در گلخانه از آن مراقبت شود.
- با توجه به سن فرزندان (۱۲ سالگی) که وارد دوره نوجوانی شده، ممکن است در مقابل آموزش مستقیم شما مقاومت کند. در این صورت، از القای غیرمستقیم (هدیه کتاب درباره حجاب) استفاده کنید (رک: پرسش ۳۵).
۶. دقت در انتخاب مدرسه: با توجه به تأثیر جدی فضای مدرسه و بدحجابی همسالان، در انتخاب مدرسه مناسب برای او دقت کنید.

۱۵۳ - با این که خود من به حجاب پایبند هستم، دختر ۱۰ ساله ام به هیچ وجه آن را نمی پذیرد. علت

چیست؟

شاید از سال ها پیش زمینه سازی نکرده، و پس از تکلیف فرزندان با این مشکل مواجه شده اید. توجه داشته باشید که رفتار دینی، یکباره ایجاد نمی شود.

عدم پذیرش مهاب از سوی فرزندان می تواند علل گوناگونی داشته باشد:

۱. عدم آگاهی: آیا او را به فلسفه حجاب آشنا ساخته اید؟ شاید به ارزش پوشش اسلامی پی نبرده است. (رک: پرسش ۱۵۲)
۲. سرکشی و لجبازی: شاید او را به زور و با اهرم فشار به حجاب واداشته اید و بدین سبب، به موضع لج و مقاومت شدید روانی کشیده شده است.
۳. انتقامجویی: چون فرزندان می داند که بسیار علاقه دارید او نیز همچون شما با حجاب باشد، و احتمال دارد به خواسته های منطقی او بی توجهی کرده باشید، از این طریق انتقام می گیرد؛ بنابراین، بدون این که بفهمد انگیزه شما چیست، خواسته هایش را برآورد.
۴. عقده حقارت: گاهی دلیل بی توجهی دختر به پوشش اسلامی بدین جهت است که شخصیت او گرمی داشته نشده و از این طریق می خواهد کمبود شخصیتش را جبران کند؛ پس شخصیت او را گرمی بدارید.
۵. جبران شکست: اگر در زندگی خود شکستی داشته است، زمینه های جبران آن را فراهم آورید. در مواردی، بی حجابی برای جبران شکست است.
۶. اشباع: تذکر پی در پی درباره حجاب، او را اشباع می کند و از آن متنفر می شود. اصل اشباع، روشی برای از بین بردن بدرفتاری است؛ برای مثال، شخص الکلی را و می دارند دائم شراب بنوشد تا به اشباع برسد و از شراب متنفر شود؛ وسواسی را و می دارند دائم خود را بشوید تا به اشباع برسد و از وسواس دست بردارد؛ کودکی را که ناخن می جود، به زور به ناخن جویدن و می دارند تا اشباع شود و ناخن جویدن را کنار بگذارد.
۷. محیط ناسالم: محیط ناسالم (نزدیکان یا همسالان بی حجاب) نیز در این رفتار مؤثر است. به گونه ای غیرمستقیم، ارتباط او را با چنین نزدیکان یا همسالانی قطع، و ارتباطش را با همسالان با حجاب بیشتر کنید.

۱۵۴ - شوهرم، دختر ۱۶ ساله ام را و می دارد جلو خودش و دیگر محارم، جوراب و روسری داشته

باشد. آیا این رفتار، دخترم را دچار مشکل نخواهد کرد؟

هرگز در بایدها و نبایدهای دینی، سلیقه ای عمل نکنید. درباره پوشش، به همان مقداری عمل کنید که دین مقدس اسلام دستور داده و اسلام، پوشیدن پا و موی سر از محارم را واجب ندانسته است.

احکام الاهی، منطبق با فطرت انسان ها وضع شده و اگر با اعمال سلیقه شخصی، آن ها را کم و زیاد کنیم، آن ها را از فطرت انسانی دور ساخته ایم که در نتیجه، مقاومت روانی انسان ها را در پی خواهد داشت.

سختگیری شوهر شما در این مورد، ممکن است دخترتان را در آینده که اقتدارش کمتر می شود، به سمت بدحجابی بکشاند؛ به ویژه که شاهد بدحجابی و آزادی بیش از حد بسیاری از همسالان است.

آگاهی دادن به دختر برای پوشاندن قسمت های تحریک آمیز بدن حتی از محارم، مطلوب است؛ همان گونه که پوشش مناسب پدر و دیگر محارم در مقابل دختر مطلوبیت دارد (رک: پرسش ۷۹ و ۸۰)؛ اما سختگیری بی مورد پسندیده نیست.

اسلام عزیز دین اعتدال است. از فرزند خود چیزی را بخواهید که اسلام می خواهد.

۱۵۵ - فرزند ۳ ساله ام، اسباب بازی هایش را به همسالان نمی دهد. آیا اشکالی دارد؟ اگر این رفتار،

غیر طبیعی است، چگونه می توان آن را از بین برد؟

این رفتار به جهت حس تملک است که در کودکان حدود ۳ سال، بیشتر وجود دارد و طبیعی است. این حس حدود ۵ یا ۶ سالگی کمتر می شود و کودکان، راحت تر با هم بازی می کنند.

با توجه به این که کودکان در این سن دوست دارند والدین را خرسند کنند، زمینه برای آموزش اشتراک و ایجاد روحیه ایثار و فداکاری فراهم است. هرگز نکوشید این حس را در فرزندتان از بین ببرید.

برای تعدیل آن می توانید از راهکارهای ذیل استفاده کنید:

۱. قانونی وضع کنید که چند عدد از اسباب بازی هایش صرفاً برای خودش باشد و به هیچ کس ندهد.
۲. او را تشویق کنید تا بعضی از اسباب بازی هایش (به جز موارد اختصاصی) را با شما به اشتراک بگذارد. او وسایلش را راحت تر در اختیار والدین قرار می دهد؛ زیرا اطمینان دارد که از آن ها محافظت می کنند و اسباب بازی هایش را به او برمی گردانند.
۳. شما نیز برخی از وسایلتان مانند ماشین حساب را برای مدتی در اختیار او قرار دهید.
۴. شراکت خود را با دیگر اعضای خانواده نیز برایش به نمایش بگذارید.
۵. بکوشید برخی از کارهای ساده را در آشپزخانه (پاک کردن سبزی، تهیه سالاد و...) و دیگر کارهای منزل (نظافت و جمع و جور کردن لباس ها، گردگیری و...) را با مشارکت او انجام دهید تا آموزش عملی اشتراک باشد.
۶. از او بخواهید تا پیش از آمدن مهمان ها به منزل شما، اسباب بازی هایی را که مایل است، در اختیار همسالان قرار دهد، جدا کند (به او اطمینان دهید که همسالانش، اسباب بازی ها را با خود نمی برند و اگر بخواهند چنین کاری کنند، شما اجازه نخواهید داد).
۷. بازی نوبتی با اسباب بازی ها را به او بیاموزید (در صورت عمل به خواسته شما، او و همسالش را با خوراکی تحسین کنید).

۸. برای ایجاد روحیه مشارکت، اسباب بازی های دو نفره برایش تهیه کنید که برای بازی با آن به شخص دیگری نیاز باشد.

۹. به او چند عدد خوراکی (عدد قابل تقسیم) بدهید تا آن ها را حین بازی با همسالان خود تقسیم کند.

۱۰. در صورت ایجاد تنش با همسالان به جهت این رفتار، بهترین ساز و کار بازدارنده، محرومیت موقت و موردی از دیدار آنان است.

۱۵۶ - اگر پسر ۵ ساله ام بعد از ظهرها نخوابد، آیا دچار مشکل جسمی و روحی خواهد شد؟

کودکان تا ۲ سالگی، به خواب بعدازظهر نیاز دارند؛ ولی از ۲ سالگی به بعد، در صورت نخوابیدن، مشکل جسمی و روحی برایشان ایجاد نمی شود. کودکان در این مسأله متفاوتند. برخی اصلاً احساس نیاز نمی کنند. عده ای، برخی روزها می خوابند، و بعضی با توجه به میزان فعالیت صبحگاهی احساس نیاز می کنند؛ بنابراین، فرزند خود را به خواب بعد از ظهر وادار نکنید.

اگر بیدار بودن او مزاحم استراحت شما می شود، به او بیاموزید در تخت یا بستر خود دراز بکشد یا آرام بازی کند یا با صدای کم، نوار قصه گوش دهد. با این طرح، اگر خسته باشد و به خواب نیاز داشته باشد، می خوابد؛ وگرنه مزاحم استراحت شما نخواهد شد.

برای این که بداند زمان سکوت او محدود خواهد بود، ساعتی را کوک کنید و به او بگویید هرگاه صدای زنگ ساعت بلند شد می تواند سکوت خود را بشکند و رفتار عادی داشته باشد.

۱۵۷ - با خواسته های غیرمنطقی کودکم چگونه برخورد کنم؟

حدود ۸۰ درصد از خواسته های کودک شما منطقی است. به خواسته های منطقی او از همان ابتدا با روی گشاده پاسخ مثبت دهید؛ اما در مقابل خواسته های غیرمنطقی اش بایستید و هرگز تسلیم نشوید؛ همان گونه که در برابر درخواست وی مبنی بر رانندگی در جاده تسلیم نمی شوید.

این نادره گرفتن سنبله شما، « اصل خاموشی » است که باید به نکاتی در آن توجه کنید؛

۱. در کودک زیر ۶ سال که استدلال، کمتر در او تأثیر می گذارد، ابتدا از روش « حواس پرت کردن » استفاده کنید و برای کودک بالای ۶ سال، ابتدا استدلال بیاورید.

۲. در صورت عدم تأثیر این دو روش، بی توجهی کنید؛ حتی اگر بگرید؛ قشقرق راه بیندازد و چینی مورد علاقه شما را بشکند.

۳. در مواردی که امکان داشته باشد، از «نه» مشروط استفاده کنید؛ برای مثال، وقتی قبل از غذا، شیرینی می خواهد، به او بگویید: شیرینی قبل از غذا جلو اشتهایت را می گیرد؛ اما بعد از غذا می توانی از آن استفاده کنی.

۴. از اصل خاموشی، در منزل استفاده کنید تا احتمال تسلیم پذیری شما کمتر شود. استفاده از این اصل در فروشگاه یا مهمانی، به جهت داوری دیگران در مورد سنگدلی شما یا از بین رفتن آرامش بقیه مهمان ها، شما را تسلیم خواهد کرد (برای جلوگیری از قشقرق کودک

در فروشگاه، پیش از خروج از خانه، فهرست خرید خود را به او نشان دهید و از کودکستان بخواهید تا او نیز نام دو نوع خوردنی اش را بگوید و در فهرست اضافه کنید. این کار، او را آماده می کند تا در فروشگاه، بیش از آن دو، چیزی از شما نخواهد).

۵. بی توجهی شما باید در همه ابعاد باشد؛ یعنی کلام را ترک کنید؛ در چهره نگرانی نداشته باشید؛ در اتاق از این سو به آن سو حرکت نکنید؛ دست هایتان را روی گوش ها قرار ندهید؛ سرتان را با دست ها نگیرید؛ با خواهر یا برادرش دعوا نکنید و... تمام این رفتارها، امید تسلیم پذیری شما را در او بیشتر می کند.

اگر تحمل گریه های عصبی اش را ندارید، او را به اتاق دیگری ببرید و بگویید در آن جا بگرید. اگر احتمال خطری برایش نیست، شما می توانید اتاق را ترک کنید.

۶. برای اثر گذاری اصل خاموشی، همه اعضای خانواده باید با هم همراه باشند. اگر شما بی توجهی کنید و در همان زمان، دیگران به او توجه کنند، اصل خاموشی تأثیر نخواهد داشت.

تأثیر نادیده گرفتن سنجیده بدین جهت است که فرزند شما می فهمد با گریه و قشقرق نمی تواند شما را تسلیم کند و خلع سلاح می شود. او می فهمد که سلاح گریه و قشقرق، برندگی اش را از دست داده است.

توصیه می کنم در نخستین موردی که از این اصل استفاده کردید، پس از آرام گرفتن کودک، او را به مشابیه خواسته اش برسانید و به او بگویید که وقتی گریه نمی کند، دوست داشتنی تر است.

پس از آرامش کودک، هرگز از جمله ای چون « دیدی با گریه نمی توانی به خواسته ات برسی » یا « دیدی گریه فایده ای ندارد » و... استفاده نکنید. با این گونه جمله ها او را تحقیر می کنید و به موضع لج می کشانید.

۱۵۸ - نوجوان ۱۲ ساله ام خواسته هایی غیرمنطقی دارد. چگونه او را منصرف کنم؟

اگر از دوران کودکی به خواسته های منطقی اش با روی گشاده توجه کرده باشید، اولاً خواسته های غیرمنطقی نخواهد داشت و اگر هم چنین خواسته هایی داشته باشد و ناخشنودی و عدم موافقت شما را درک کند، از آن صرف نظر خواهد کرد.

مهم ترین عامل لجباجت نوجوان و تقویت انگیزه او در رسیدن به خواسته غیر منطقی، این است که حق انتخاب را از او بگیرید. یکی از مهم ترین ویژگی های نوجوان استقلال طلبی است و براساس این ویژگی، دوست دارد خود انتخابگر باشد و اگر والدین، حق انتخاب را به او بدهند، به احتمال بسیار، همان چیزی را انتخاب خواهد کرد که آنان می خواهند؛ بنابراین، توصیه می کنم در برابر خواسته های غیرمنطقی نوجوان خود، بی درنگ « نه » نگویید؛ بلکه با سردی بگویید؛ نظری ندارید و او خود باید انتخاب کند.

با توجه به برخورد شما در برابر خواسته های منطقی اش که با چهره گشاده پاسخ مثبت می دادید، او بی درنگ می فهمد که با این خواسته اش موافق نیستید؛ ولی چون با صراحت مخالفت نکردید و حق انتخاب را به او دادی، به احتمال فراوان، همان چیزی را بر می گزیند که شما خواسته اید.

بسیاری از نوجوانان، همان لحظه واگذاری حق انتخاب به آنان، از خواسته خود منصرف می شوند. بسیاری از دختران، انصراف خود را اعلام می کنند؛ اما پسران به جهت غروری که دارند، می گویند: درباره اش فکر خواهند کرد.

احتمال کمی وجود دارد که «اقدام» بکنند؛ اما آن را «عملی» نخواهند ساخت. احتمال اندکی هم وجود دارد که خواسته غیرمنطقی خود را عملی سازند؛ ولی وقتی برخورد کریمانه شما را ببینند، ادامه نخواهند داد.

در صورتی که فرزندان با وجود برخورد منطقی شما، به راه خطا رفت و آن را ادامه داد، راه بازگرداندن او در ابتدا زور و اهرم فشار نیست. ابتدا از ساز و کارهای باز دارنده (تحریک عواطف و احساسات، محرومیت، شیوه بده و بستان، و قهر) استفاده کنید و اگر اثری نداشت، او را به تنبیه تهدید کنید. تنبیه بدنی اگر با شرایط انجام شود (ر.ک: پرسش ۵۰) درمان آخر است.

امام علی علیه السلام فرمود: آخر الدواء الکی^{۱۰۶} داغ کردن، درمان آخر است.

اگر شما بر این اساس رفتار کنید، به وظیفه خود عمل کرده اید و در صورت عدم تأثیر تربیت شما، با پیامدهای منطقی و طبیعی رفتار ناپسند خود و تجربه ای ناخوشایند مواجه خواهد شد و امید است که از آن تجربه ناخوشایند درس گیرد.

۹۱۵ - دختر ۹ ساله ام از یافتن دوستان مناسب در مدرسه ناتوان است و این مسأله مرا نگران کرده. آیا

لازم است برای ترغیب او به دوست یابی دخالت کنم؟

به رغم آثار مثبت دوستان کودک (ر.ک: پرسش ۱۶۲ و ۱۶۳) ممکن است فرزند شما درونگرا باشد و از تنهایی، بیشتر لذت ببرد؛ پس او را به انتخاب دوست وادار نکنید. شما می توانید زمینه های دوستی او را با همسالان مطلوب فراهم سازید. (ر.ک: پرسش ۳۷)

ممکن است فرزند شما به دوستی با همسالان علاقه مند باشد؛ اما به علت کمرویی (ر.ک: پرسش ۶۹) یا ندانستن راه های ایجاد ارتباط، با آنان دوست نمی شود.

در این صورت، با استفاده از راهکارهای ذیل به او کمک کنید:

۱. برای ایجاد انگیزه بیشتر در فرزندان، او را با ارزش دوست خوب آشنا کنید.

۲. به او بفهمانید که دوست یابی، مهارت اجتماعی است و کسی که نتواند برای خود دوستانی مناسب برگزیند، ناتوان است.

امام علی علیه السلام می فرماید:

عجز الناس من عجز عن اكتساب الاخوان^{۱۰۷} ناتوان ترین مردم کسی است که از به دست آوردن دوستان ناتوان باشد.

۳. به او بیاموزید که برای آغاز دوستی در مدرسه، سراغ دانش آموزی برود که مثل خودش تنها است و بعد از سلام و معرفی خودش بگوید: «می خواهم با من دوست بشی.»

۱۰۶ - نهج البلاغه، خطبه ۱۶۸.

۱۰۷ - نهج البلاغه، کلمات قصار، ۱۲.

۴. به او بیاموزید که به بازی گروهی بچه ها بپیوندد؛ سلام کند و اجازه بگیرد با آنان بازی کند. کودکان به طور معمول از این گونه پیشنهادها استقبال می کنند.

۱۶۰ - ملاک های دوست خوب برای کودک دبستانی ام چیست و چگونه می توانم آن ملاک ها را به او

بیاموزم؟

بهترین زمان انتقال ویژگی های دوست خوب به فرزند، همین دوران دبستان است تا براساس آن ها دوستانی را برگزیند و در دوران نوجوانی که دوست یابی، حساسیت بیشتری می یابد نیز ملاک داشته باشد.

بکوشید در موقعیت های مناسب (برای مثال، دیدن فیلمی که در آن، کودکی به جهت دوستی نسنجیده دچار مشکل می شود) یا در قالب قصه یا در گفت و گوهای دوستانه، ملاک های دوست خوب را به او بیاموزید.

مهم ترین ملاک های دوست یابی، اعتقادات و علایق مشترک، همگونی خانوادگی، سلامت نفس، ادب، شخصیت اجتماعی و علاقه مندی به درس و تحصیل است.

برای این که مطمئن شوید دوستان فرزند شما، شرایط مطلوب را دارند، گاهی آنان را از طریق فرزندان به منزل خود دعوت کنید و به طور غیر مستقیم، متوجه رفتار و گفتارشان باشید.

مسافرت های آخر هفته به خارج از شهر با دوستان او نیز راه مناسبی برای آشنایی با روحیات آنان است.

در صورت مشاهده بدرفتاری هایی قابل تحمل از سوی برخی دوستان که بر فرزندان تأثیر جدی نمی گذارد، بکوشید آن بدرفتاری ها را اصلاح کنید و اگر نمی توانید یا دوستان فرزندان اصلاح نمی شوند، در قالب پرسشی از او بپرسید که چرا دوستش سخنان زشتی می گوید تا از این راه، او را متوجه خطای دوست و ناپسند بودن رفتارش کنید. با توجه به این که پیش تر، ملاک های دوست خوب را به او گفته اید، خود متوجه خواهد شد که برخی دوستانش ملاک های واقعی را ندارند، و خود، ارتباطش را قطع یا کم خواهد کرد.

در صورت مشاهده بدرفتاری های جدی و نگران کننده، با نرمی و عطف، از فرزندان بخواهید که ارتباطش را با آن دوست قطع کند.

شما می توانید با مثال هایی ساده و قابل فهم، تأثیر منفی دوست نامناسب را برایش روشن کنید؛ برای مثال، با ضرب المثلی روسی که می گوید: دوست بد، مانند سیب گندیده ای است که باعث گندیده شدن سیب های سالم اطراف خود می شود.^{۱۰۸}

باید برایش توضیح دهید که شخصیت او به شخصیت دوستش گره خورده است و اگر دوستش شخصیت مثبتی نداشته باشد، دیگران، «او» را نیز بی شخصیت می پندارند.

تو اول بگو با کیان دوستی من آن گه بگویم که تو کیستی؟

امام علی علیه السلام می فرماید: ایاک و صحبه من الهاک و اغراک فانه یخذلک و یوبتک ^{۱۰۹}

از همنشینی با کسی که تو را می فریبد، بپرهیز؛ زیرا خوار و نابودت می کند.

خوشبختانه کودکان، در برابر چنین خواسته ای از سوی والدین، کمتر مقاومت نشان می دهند و به خواسته آنان عمل می کنند.

باید توجه داشته باشید که قطع ارتباط نوجوان با دوستان نامطلوب، پیچیده تر است و باید حساب شده انجام شود (رک: پرسش ۱۶۱)

۱۶۱ - آیا اثر دوستان و همسالان بر فرزندان ما جدی است؟

دوستان و همسالان فرزند شما نمی توانند او را مثل خودشان کنند؛ اما می توانند بر او اثر جدی بگذارند.

یکی از بهترین تعبیرها درباره تأثیر دوست بر انسان، سخن رسول گرامی ﷺ است که فرمود: مثل الجلیس الصالح مثل الداری إن لم تجد عطره علقک ریحہ^{۱۱۰}

همنشین درست کردار، مانند عطرفروشی است که اگر از عطر او چیزی نیابی، رائحه خوش خود را به تو خواهد رساند.

دوستان و همسالان، به این علل تأثیرگذارند:

۱. تقلید پذیری کودکان: کودکان، با توجه به ویژگی تقلید پذیری، از دوستان خود اثر می پذیرند.
۲. ارتباط بیشتر با همسالان: برای بسیاری از کودکان؛ دوستان، از تکالیف مدرسه، سرگرمی ها، ورزش ها و فعالیت های دیگر مهم ترند؛ به همین جهت وقت بیشتری را با آنان صرف می کنند و در نتیجه، اثر پذیری افزون تری خواهند داشت.
- این مسأله در نوجوانان اهمیت بیشتری می یابد؛ زیرا نوجوان، زمان بیشتری را با دوستان و همسالان خود می گذراند. مدت زمانی را که نوجوان با دوستان خود می گذراند، از مدت زمان انجام تکالیف درسی، ارتباط با خانواده و نزدیکان و زمان تنهایی، بیشتر است.
۳. تأثیر گروه همسالان: با توجه به این که نوجوان دوست دارد، از طرف گروهی از همسالان پذیرفته شود، به سمت آنان می رود و گروه بر وی اثر جدی می گذارد.
- تأثیر گروه همسالان آن قدر فراوان است که حتی گاهی در برابر خانواده می ایستد.

۱۶۲ - آثار مثبت و منفی دوستان و همسالان کودکان و نوجوانان کدامند؟

دوستان مطلوب کودکان می توانند در رشد معنوی و اخلاقی، رشد تحصیلی، شجاعت و ادب آنان اثر بگذارند.

۱۰۹ - غررالحکم، ص ۴۳۳.

۱۱۰ - جامع الاخبار، ص ۱۸۳.

نوجوانان نیز در رشد شخصیت، احساس نوع دوستی، گرایش به ارزش های دینی و مذهبی، نوع رفتار، شیوه سخن گفتن، نوع لباس، آرایش مو و... از همسالان خوب اثر می پذیرند.

از دیگر آثار مثبت دوستی های سالم دوران نوجوانی، تجاربی است که باعث دوستی های عاقلانه تری در دوران بزرگسالی می شود.

در صورتی که دوستان کودک و نوجوان مطلوب نباشند، اثرشان در موارد پیش گفته، منفی خواهد بود.

دوستان نامطلوب، نوجوان را به تجربه کردن مواد مخدر و داروهای غیرقانونی و شرکت در فعالیت های مجرمانه و غیرقانونی تشویق می کنند.

براساس پژوهش ها، اثر دوستان در گرایش نوجوانان به جنس مخالف و انحرافات جنسی، بسیار چشمگیر است.

نکته مهم در تأثیر منفی دوست بر کودکان و نوجوانان، تدریجی و پنهانی بودن آن است؛ به گونه ای که پس از مدتی احساس می کنند ناخواسته از رفتار و کردار دوست خود اثر پذیرفته اند.

امام علی علیه السلام می فرماید: لا تصحب الشریر فان طبعک یسرق من طبعه شراً و انت لا تعلم ^{۱۱۱} با شرور دوستی نکن؛ زیرا طبیعت تو، شرارت را از طبیعت او می دزدد؛ در حالی که نمی فهمی.

۱۶۳ - پسر ۷ ساله ام را از دوستی با همسالان در مدرسه نهی می کنم تا از بد آموزی های آنان مصون

بماند. آیا این کار من اشکال دارد؟

دوستان و رابطه دوستانه کودک شما با همسالان، آثار بسیار مثبتی دارد و محرومیت از آن، او را دچار خلأهایی خواهد کرد. برخی از آثار مثبت دوستی با همسالان چنین است:

۱. اجتماعی شدن: کودک شما با ایجاد رابطه دوستی با همسالان، راه های ارتباط برقرار کردن (کنش متقابل) و همکاری با دیگران را می آموزد و این امر، سبب اجتماعی شدن کودک می شود. توجه داشته باشید که دوست یابی، مهارت اجتماعی به شمار می رود.

۲. تأثیر پذیری مثبت: کودکان در بسیاری از رفتارهای مثبت، مانند ادب، شجاعت و... تحت تأثیر دوستان خود هستند. دوست، حتی در ادامه تحصیل و علاقه مندی کودک به تحصیلات عالی نیز اثر دارد.

۳. یافتن راه حل مشکل: با توجه به برخوردها و قهرهای کودک با دوستان و تفکر برای یافتن راه حل مشکلات خود با آنان، با راه های حل مشکل آشنا می شود. به طور کلی، کودکانی که با دیگران روابط دوستانه دارند، بهتر می توانند دشواری های زندگی را تحمل کنند.

۴. آرامش روحی: وقتی کودک، هنگام برقراری ارتباط با دوستان خود، از مشکلات آنان آگاه می شود و می فهمد که دیگران نیز مشکلاتی مشابه او دارند، اضطرابش کمتر می شود و آرامش بیشتری می یابد. نفس وجود دوستان و ارتباط با آنان، مانند ارتباط فامیلی (رک: پرسش ۹) عاملی برای کاهش اضطراب است.

۵. تخلیه احساسات: کودک در مواردی، به عللی (ترس، خجالت، مشغله فراوان والدین و...) فرصت سخن گفتن با پدر و مادر را نمی یابد و با دوستان خود درد دل می کند و همین امر، سبب تخلیه احساسات او می شود و آرام می گیرد.

با توجه به این آثار مثبت، به شما توصیه می کنم در تصمیم خود تجدید نظر کنید و فرزند خود را از این آثار محروم نسازید؛ البته این آثار مثبت، در صورتی است که دوستان فرزند شما، مطلوب باشند (رک: پرسش ۱۶۲ و ۱۶۳).

۱۶۴ - چرا برخی نوجوانان به دوستان نامطلوب گرایش می یابند؟

این گرایش عللی دارد:

۱. غفلت والدین: از مهم ترین علل گرایش نوجوان به دوستان نامناسب و ناشایست، به طور معمول، غفلت والدین در روابط فرزند با دیگران در دوران کودکی و ابتدای نوجوانی است.

اگر به روابط فرزندمان با همسالان و دوستی های او به موقع توجه کنیم و ملاک های دوست خوب را به او بیاموزیم. (رک: پرسش ۱۶۰) ، و از همان کودکی در او پشتوانه دینی و فرهنگی و اعتماد به نفس ایجاد، و وی را درست تربیت کنیم، در دوران نوجوانی و بلوغ، کمتر با چنین مشکلی مواجه می شویم.

انتخاب گروه های همسالان از طرف نوجوان، به تجارب دوران کودکی او، میزان خودباوری و گرایش های مذهبی اش بستگی دارد.

۲. ارتباط های فامیلی نادرست: ارتباط های خویشاوندی نسنجیده با نزدیکان نامطلوب، زمینه های گرایش او را به دوستان ناشایست فراهم می آورد؛ پس باید در این گونه ارتباط ها سنجیده تر عمل کنید.

۳. محیط های نامناسب: مدرسه، محله، باشگاه ورزشی و مؤسسه های هنری ناسالم نیز عاملی مؤثر برای دوستی های نامناسب هستند. در گزینش این گونه مؤسسه ها برای فرزند خود دقت کنید.

۴. عدم آگاهی: در موارد بسیاری، فرزندان از فایده دوستان خوب و ضرر همسالان ناسالم آگاه نیستند؛ پس بکوشید در موقعیت های خاص به آنان آگاهی دهید. (رک: پرسش ۱۶۲ و ۱۶۳).

به فرزند خود بیاموزید که دوست خوب می تواند بر شخصیت او اثر گذارد؛ به همین جهت، امام علی علیه السلام می فرماید:

قارن اهل الخیر تکن منهم ^{۱۱۲} با نیکان همنشین باش تا از آنان شوی.

او را آگاه سازید که دوست بد باعث آلودگی وی خواهد شد و هر قدر نزدیکی اش با همسال نامناسب بیشتر باشد، آلودگی اش نیز افزون تر خواهد بود.

ضرب المثلی انگلیسی می گوید: دوست بد مانند سگ آلوده به کثافت است که هر قدر به تو نزدیک تر باشد، بیشتر آلوده ات می کند ^{۱۱۳}

۱۶۵ - از ترس آثار منفی دوستان و همسالان فرزند نوجوانم بر او، مانع ارتباطش با آنان در خارج از

منزل می شوم. آیا این رفتار درست است؟

اگر محیط بیرون از خانه آلوده است و همسالان نوجوان شما نامطلوبند، رفتار شما درست است؛ اما باید خلاهای ناشی از این قطع ارتباط را به شیوه های دیگر (ارتباط با نزدیکان و دوستان مطلوب، باشگاه های ورزشی مناسب، مؤسسه های هنری سالم و...) پر کنید؛ زیرا انسان، موجودی اجتماعی است و به دوست نیاز دارد و این نیاز در نوجوان جدی تر است. دوستی ها جنبه مهمی از زندگی نوجوان را تشکیل می دهند و آثار مثبتی دارند (رک: پرسش ۱۶۱ و ۱۶۲)

فرزند شما، همکاری را با انجام کارهای گروهی با همسالان می آموزد؛ برای آزمودن عقاید، رفتار و جایگاه خود و این که فردی طبیعی است یا نه، از دوستان خود یاری می گیرد و در گروه همسالان، احساس آرامش و امنیت می کند.

برخی والدین گمان می کنند که ارتباط اعضای خانواده با هم، جای ارتباط با همسالان را می گیرد؛ در حالی که چنین نیست؛ زیرا نوجوان، حس تعلق به گروه دارد و کنار روابط خانوادگی، با گروه های همسالان نیز باید ارتباط داشته باشد.

در صورتی که محیط بیرون از منزل، آلودگی جدی ندارد و گاهی از همسالان فرزندان بد رفتاری هایی را می بینید یا سخنان ناخوشایندی را می شنوید، او را از ارتباط با آنان منع نکنید.

ندیدن هیچ گونه بد رفتاری و نشنیدن هیچ گونه سخن زشت از دیگران، برای فرزند شما مطلوب نیست. کودکان و نوجوانانی که هرگز سخنان زشت نمی شنوند و رفتار بد نمی بینند، در مواجهه با چنین رفتارها و سخنانی در آینده (در محیط های اجتماعی) شکننده خواهند بود.

یادمان باشد که بدن فرزندان ما به مقداری ویروس نیاز دارد تا نقش پادزهر را در بدن ایفا کند.

من معتقدم باید به فرزندانمان چنان پشتوانه دینی و فرهنگی بدهیم که از بد رفتاری های متعارف همسالان اثر نپذیرند. اگر ارزش ها و ضد ارزش ها و زشتی ها و زیبایی ها را برایشان تبیین کنیم، خود، خوب را از بد تشخیص می دهند و در مقابل زشتی ها مقاومت خواهند کرد. حتماً تاکنون کودک یا نوجوانی را دیده اید که به دلیل رفتار یا سخن زشت دوستش، خود با او قطع ارتباط کرده است بدون این که والدین از او بخواهند.

حضور نوجوان شما در خارج از منزل (با شرایط پیش گفته)، اگر ضابطه مند باشد، اشکالی ندارد و تا زمانی که در اعتقادات دینی، رفتار، ادب و تحصیل او تغییر مهمی را احساس نکرده اید، نگران نباشید (البته از کنترل نامحسوس غفلت نکنید) و در نخستین موردی که آثار نامطلوب همسالان را احساس کردید، برای قطع ارتباط او اقدام کنید (رک: پرسش ۱۶۶)

گذاشته اند. آیا راهکاری وجود دارد که ارتباط آنان را قطع کنم؟

دوستی های فرزندان ما در سنین گوناگون، ویژگی هایی دارد. دوستی کودکان بین سنین ۴ تا ۸ عمیق نیست؛ بلکه ارتباطی یکطرفه است؛ بدین جهت، به راحتی قهر می کنند و دوستی ها را رابطه ای دامنه دار نمی بینند؛ بنابراین، والدین با سختی کمتری می توانند رابطه دوستی را قطع کنند.

فرزندان تا ۱۴ سالگی از دوستان خود تأثیر می پذیرند؛ اما هنوز هم به طور جدی صمیمیتی بین آنان ایجاد نمی شود؛ بنابراین، امیدی به قطع ارتباط آن ها هست؛ اما پس از ۱۴ سالگی، وارد مرحله صمیمیت می شوند و دوستی هایشان پایدار می شود و به دوستان خود احساس وابستگی خاصی می یابند.

عمیق ترین و بادوام ترین دوستی ها بین ۱۴ تا ۲۰ سال است؛ بدین سبب، قطع ارتباط فرزند با دوستان در این سن، بسیار مشکل است و باید کاملاً سنجیده و حساب شده باشد.

برای قطع ارتباط او با دوستان نامناسب به نکته های ذیل توجه و از راهکارهای پیشنهادی استفاده کنید:

۱. از اهرم فشار استفاده نکنید؛ زیرا به موضع لجاجت می افتد و در برابر خواسته شما مقاومت خواهد کرد.

۲. برای قطع ارتباط، زیاد اصرار نکنید. حریص تر می شود.

۳. هرگز به دوستان او توهین نکنید. توجه داشته باشید که نوجوان درباره دوستان خود، تعصب ویژه ای دارد و جسارت شما او را سخت می آزارد و سبب پایداری دوستی اش خواهد شد.

۴. انتظار نداشته باشید که یکباره تمام دوستانش را کنار بگذارد و با همه قطع رابطه کند؛ بنابراین، بردبار باشید و به تدریج مشکل را حل کنید. بدین صورت که ابتدا از او بخواهید برخی از دوستانش را که آلودگی بیشتری دارند رها کند و با بقیه نیز کمتر ارتباط داشته باشد و به مرور ارتباط را قطع کند.

امام علی علیه السلام می فرماید: باین اهل الشرّ تبین عنهم^{۱۱۴} از اهل شر دوری کن، از آنان جدا می شوی.

۵. با تغییر منزل، مدرسه، کلاس، سرویس مدرسه، باشگاه ورزشی و مؤسسه هنری اش، به طور غیرمستقیم، زمینه دیدار با دوستانش را کمتر کنید.

۶. با ارتباط بیشتر با نزدیکان مطلوب، زمینه جایگزینی دوستان شایسته را برایش فراهم سازید.

۷. اگر به دین و ارزش های مذهبی پایبند است، او را با آموزه های دین در این زمینه آشنا سازید و به او گوشزد کنید که دوست نامطلوب می تواند بر دین او اثر بگذارد (المرء علی دین خلیله؛^{۱۱۵} انسان بر دین دوست خود است).

۱۱۴ - نهج البلاغه، نامه ۳۱، ش ۹۲.

۱۱۵ - حر عاملی، وسائل الشیعه، ج ۴، ص ۲۰۷.

بهترین زمان برای القای این ارزش ها، موقعیت های عاطفی (رک: پرسش ۱۹) ، و بهترین شیوه، تحریک عواطف و احساسات (رک: پرسش ۵۲) است که باید با نرمی و عطف، او را متوجه ضرر جدی دوست نامطلوب کنید.

توجه داشته باشید که اشاره مستقیم به دوستان ناشایست او، وی را به موضع مقاومت می کشاند؛ بنابراین، بهتر است کلی گویی کنید. مناسب ترین جمله می تواند این باشد که «پسرم! مدتی است رفتار و کردارت تغییر کرده. خودت بررسی کن و بین از کجا سرچشمه می گیرد. آیا معلم، همکلاسی یا دوست روی تو اثر گذاشته است؟» (دوست را به عمد در جایگاه سوم قرار دادم تا حساسیت او برانگیخته نشود).

در صورت وجود زمینه های مذهبی در او، آیات شریف قرآن و روایات امامان معصوم علیهم السلام می تواند بر وی اثرگذار باشد.

به او بگویید که روز قیامت، برخی با حسرت و پشیمانی می گویند: ای کاش فلانی را دوست نمی گرفتم. او مرا از راه حق گمراه ساخت:

یا ویلتی لیتنی لم اتخذ فلاناً خلیلاً. لقد اضلنی عن الذکر بعد اذ جاءنی^{۱۱۶}

سخن امام علی علیه السلام نیز در این زمینه بسیار هشداردهنده است:

مجالسۃ اهل الهوی منسأۃ للایمان و محضرۃ للشیطان^{۱۱۷}

همنشینی با هواپرستان، سبب فراموشی ایمان می شود و محضر شیطان است.

اگر اکنون برای قطع ارتباط موفق نشدید، سنین ۱۸ تا ۲۰ را از دست ندهید؛ زیرا در این سنین، به سبب اشتغال، دانشگاه، ازدواج و خدمت سربازی، دوستی ها ناپایدار می شود.

۱۶۷ - پسر ۸ ساله ام دائم می گوید: من بد هستم. علت این سخن او چیست و چگونه باید با او برخورد

کنم؟

تا مدت یک ماه، به این سخن او بی توجهی کنید و حساسیت نشان ندهید؛ زیرا ممکن است برای جلب توجه باشد.

در عین حال به علل احتمالی ذیل نیز توجه کنید:

۱. القائات منفی اطرافیان: هر کودکی از خود برداشتی دارد که به آن، «خود انگاره» (self image) می گویند و درصد بالایی از این خود انگاره را دیگران به او می دهند. ممکن است اطرافیان، به ویژه والدین، او را فراوان سرزنش می کنند و به او نقش منفی می دهند و این رفتار، سبب خود انگاره ای منفی در او شده است و خود را بد و آدمی منفی می داند. اگر چنین چیزی است، رفتار خود را اصلاح کنید.

۲. احساس گناه: ممکن است به سبب رفتارش، به ویژه رفتاری که از دید او خلاف نیست (برای مثال کنجکاو بودن در مسائل جنسی) به شدت توبیخ می شود. توبیخ شدید، سبب احساس گناه در کودک می شود و دیدی منفی را درباره خودش پدید می آورد. از توبیخ شدید او بپرهیزید.

۳. ناکامی (محرومیت شدید): محرومیت های شدید در زندگی (برای مثال، محرومیت از محبت والدین) و ناکامی در تحصیل و... اعتماد به نفس کودک را می گیرد و باعث می شود خود را آدم بی ارزشی بداند. بکوشید با ایجاد فضایی سالم در خانه و برخوردهای مناسب، اعتماد به نفس از دست رفته او را بازگردانید (رک: پرسش ۵۲)

۱۶۸ - از روش حواس پرت کردن برای چه سنینی و چگونه می توان استفاده کرد؟

روش حواس پرت کردن، بیشتر مربوط به دوران خردسالی است؛ البته در کودکان باهوش بهر بالا به سختی می توان از این روش استفاده کرد.

برای استفاده از این شیوه، باید از علاقه مندی های فرزند خود آگاه باشید. برخی کودکان به خوردنی، برخی به بازی، بعضی به اسباب بازی، گروهی به تصاویر (ثابت و تلویزیونی)، عده ای به شعر خواندن والدین و... علاقه دارند.

با شناخت اشیای مورد علاقه فرزند خود می توانید از آن ها استفاده و حواس او را هنگام بد رفتاری یا گریه و قشقرق پرت کنید.

توجه داشته باشید که شیء مورد علاقه او در دسترس باشد و از یک شیء چند بار پیاپی استفاده نکنید؛ زیرا اولاً جذابیت آن از بین می رود و ثانیاً متوجه ترفند شما خواهد شد و مقاومت خواهد کرد.

۱۶۹ - مقصود از روایاتی که می گویند کودک تا ۷ سال سرور و آقا است چیست؟

رسول خدا ﷺ فرمود: الولد سید سبع سنين و عبد سبع سنين و وزیر سبع سنين^{۱۱۸} کودک تا ۷ سال سرور، تا ۷ سال بنده، و تا ۷ سال وزیر است.

هفت سال اول زندگی کودک، سال های شکل گیری شخصیت او است؛ بدین سبب باید سروری کند؛ اما معنای سروری و سیادت، این نیست که برای انجام هر کاری آزادی مطلق داشته باشد. با توجه به نارسایی درک و ناتوانی جسم کودک در ۷ سال اول، در زمینه های گوناگون باید توجه بیشتری به او شود:

۱. توجه بیشتر به خواسته ها و نیازها: به نیازهای کودک در ۲ ماه اول زندگی به طور مطلق توجه کنید. از ماه سوم به بعد (با توجه به از بین رفتن کولیک^{۱۱۹} و کاسته شدن از ناراحتی های جسمی) در برابر گریه هایش با تأمل برخورد کنید؛ زیرا با توجه به تجربه خوشایند ۲

۱۱۸ - طبرسی، مکارم الاخلاق، ص ۲۲۲.

۱۱۹ - colic: دل پیچه ای است که حدود دو هفتگی تا سه ماهگی، سبب گریه شدید نوزاد می شود.

ماه اول زندگی، ممکن است گریه هایش برای جلب توجه باشد(در ۲ ماه اول زندگی، هرگاه گریه می کرد، او را بغل می کردید. اکنون نیز به امید همان توجه، گریه می کند که اگر به طور مطلق به گریه هایش توجه کنید، ممکن است لوس شود و مشکلاتی را برایتان فراهم آورد).

تا پایان یکسالگی که دوران دلبستگی کودک است، توجه فراوانی به او داشته باشید؛ اما از آن پس متوجه وابستگی او باشید. در مقابل خواسته های منطقی کودک پاسخ مثبت دهید؛ اما در برابر خواسته های غیر منطقی او از اصل خاموشی (رک: پرسش ۱۵۷) استفاده کنید.

۲. توجه بیشتر به آزادی: فرزند شما در دوران سیادت، بسیار کنجکاو است؛ بنابراین، لازم است برای ارضای کنجکاوی اش، آزادی بیشتری به او بدهید؛ اما متوجه خطرها باشید.

چینش درست وسایل زندگی و در دسترس نبودن وسایل خطرناک، از میزان خطرها می کاهد.

۳. توجه بیشتر به محبت و عطوفت: کودک در ۷ سال اول زندگی به محبت و عطوفت فراوان تری نیاز دارد؛ ولی باید از زیاده روی در محبت بپرهیزید تا از لوس شدن او (رک: پرسش ۱۸۹) جلوگیری کنید.

۴. توجه بسیار به بازی: بازی والدین و همسالان با کودک و در اختیار قرار دادن اسباب بازی های مناسب، در رشد عاطفی او بسیار مؤثر است.

امام صادق علیه السلام فرمود: الغلام یلعب سبع سنین ^{۱۲۰} کودک تا ۷ سال بازی می کند.

از رسول خدا صلی الله علیه و آله نیز نقل شده است که فرمود: دع ابنک یلعب سبع سنین ^{۱۲۱} فرزندت را رها کن تا ۷ سال بازی کند.

هشدار!

هفت سال اول زندگی کودک باید با شادابی کامل بگذرد؛ بنابراین، او را تحت فشار آموزش های رسمی قرار ندهید. آموزش های غیر رسمی به ویژه در قالب بازی، شعر، سرود، معما، جدول سازی و... اشکالی ندارد.

امام علی علیه السلام می فرماید: ولدک ریحانتک سبعاً ^{۱۲۲} فرزند تو تا ۷ سال گل لطیف است.

آثار سیادت کودک

سیادت کودک در ۷ سال اول زندگی، آثار مثبتی را بر او خواهد داشت: ۱. شکوفایی استعدادهای نهفته؛ ۲. اعتماد کودک به والدین؛ ۳. اعتبار والدین برای دوره های بعد؛ ۴. آرامش روحی- روانی کودک در دوران بعد؛ ۵. ایجاد اعتماد به نفس.

۱۷۰ - راه های شناخت استعدادهای فرزندان چیست و چگونه می توان آن ها را شکوفا ساخت؟

۱۲۰ - کلینی، کافی، ج ۶، ص ۴۷.

۱۲۱ - حر عاملی، وسائل الشیعه، ج ۵، ص ۱۲۵.

۱۲۲ - ابن ابی الحدید، شرح نهج البلاغه، ج ۲۰، ص ۳۴۳.

نخستین گام این است که باور کنیم هریک از فرزندان ما در زمینه خاصی استعداد دارد تا برای شناخت آن بکوشیم. استعداد در همه فرزندان وجود دارد؛ اما متفاوت است.

راه های شناخت استعدادها

۱. گفت و گو: در گفت و گو با فرزندان در زمینه های گوناگون می توان به استعدادهای آن ها پی برد.
 ۲. توجه به رفتار: با توجه کردن به رفتار فرزندان، استعدادهای آن ها شناخته می شود. آموزگاری، شاگرد تنبلی را پند می داد و پیامدهای تنبلی را برایش تشریح می کرد. ناگهان متوجه شد که شاگرد، ضمن گوش دادن، با ذغالی روی میز، صورت انسانی را نقاشی می کند و فهمید که در زمینه نقاشی استعداد دارد. مطلب را با والدین او در میان گذاشت و با شکوفایی آن استعداد، در رشته نقاشی سرآمد روزگار شد.^{۱۲۳}
 ۳. توجه به توانمندی: میزان توانمندی فرزند در دروس گوناگون مدرسه نیز می تواند گویای استعداد او باشد؛ گرچه همیشه این گونه نیست و گاهی به رغم عدم استعداد در یک درس، با «تلاش فراوان» به نمره خوب دست می یابد.
 ۴. توجه به علاقه مندی: با توجه کردن به علاقه مندی های کودکان و نوجوانان نیز می توان به استعداد آن ها پی برد.
- سرگرمی آندره آس وزالیوس، پزشک معروف آلمانی در دوران کودکی، تشریح حیوانات و پرندگان بود. والدین آندره با توجه کردن به این علاقه او دریافتند که در زمینه پزشکی استعداد دارد و زمینه های شکوفایی آن را فراهم ساختند.^{۱۲۴}
- شارل دولینه، گیاه شناس بزرگی شد. او هرگاه در کودکی گریه می کرد، مادرش گلی به دستش می داد و آرام می گرفت.^{۱۲۵}

راه های شکوفاسازی استعدادها

۱. ثبت نام در کلاس های هنری، ورزشی، علمی، صنعتی (با توجه به استعداد فرزند) راه مؤثری برای شکوفاسازی استعداد است.
۲. در صورت شناخت استعداد کودک یا نوجوان در درس خاص، کلاس های خصوصی برای آن درس یا صرف وقت بیشتر والدین، آن را شکوفا می سازد.
۳. فراهم آوردن امکانات در زمینه علاقه مندی های فرزند مانند مدارهای الکترونیکی ساده (کیت)، وسایل الکتریکی، رایانه (تایپ، گرافیک، طراحی صفحات وب، برنامه نویسی، میکس و...) در شکوفاسازی استعدادهای او بسیار مؤثر است.

۱۷۱ - مایلم فرزندم را در یک سالگی از شیر بگیرم. آیا این عمل، به روح و جسم او آسیب می رساند؟

مدت شیردهی در شرع مقدس اسلام، ۲ سال کامل است: والودات یرضعن اولادهن حولین کاملین^{۱۲۶}

۱۲۳ - جعفر سبحانی، فروغ ابدیت، ج ۱، ص ۱۳۶.

۱۲۴ - فیلیپ کین، پیشگامان علم، ص ۴۴.

۱۲۵ - همان، ص ۱۰۷.

مادران، فرزندانشان را ۲ سال کامل شیر می دهند.

امام صادق علیه السلام زمان شیردهی را ۲۱ ماه می داند و کمتر از آن را ستم بر کودک می شمرد: الرضاع واحدٌ و عشرون شهراً فما نقص فهو جورٌ علی الصبی^{۱۲۷}

اگر مشکل خاصی (بیماری شدید، مسافرت و جدایی ناخواسته از کودک، کمبود شیر و...) ندارید، توصیه می کنم مدت شیردهی فرزندتان را کامل کنید.

امروزه، غربیان که به چند ماه شیردهی بسنده می کنند، به ارزش و آثار حکم الهی اسلام پی برده اند و سازمان بهداشت جهانی، بر کامل کردن مدت شیردهی تأکید می کند.

برخی مادران از ترس این که نتوانند فرزندشان را به راحتی از شیر بگیرند، به او کمتر از ۲ سال شیر می دهند تا کمتر وابسته شود؛ اما این توهّم نادرست است و اگر بیشتر شیر بخورد، استقلال بیشتری خواهد داشت و با این مسأله راحت تر، کنار خواهد آمد.

۱۷۲ - آیا شیردهی نامنظم، به سیستم تغذیه کودک آسیب می رساند و مشکلاتی را برایش فراهم می

آورد؟

نیاز کودکان به شیر خوردن با توجه به قد، وزن و میزان گرسنگی آن ها متفاوت است؛ بنابراین، اگر فرزند شما دائم احساس نیاز می کند و برای شیر خوردن بیدار می شود، به او پاسخ دهید، و از این مسأله نگران نباشید.

در این صورت، توصیه می کنم جداسازی او را برای خواب تا ۱۸ ماهگی به تأخیر اندازید (رک: ص ۱۸)؛ زیرا بیدار شدن مکرر شما در شب و رفتن به اتاق کودک بسیار مشکل است.

اگر با وجود خواب مشترک با کودک، بیدار شدن مکرر و شیر دادن به او برایتان سخت است، بکوشید زمان شیردهی او را دست کم به ۱ تا ۲ ساعت افزایش دهید. این فاصله زمانی، از دیدگاه دکتر ویلیام سیرز (William Sears) مطلوب است؛ زیرا به اعتقاد او، در این فاصله زمانی، هورمون پرولاکتین (افزایش دهنده شیر مادر) در خون ثابت می ماند و در فاصله ای بیش از این، اثر خود را از دست می دهد^{۱۲۸}

اگر شیردهی در این فاصله زمانی هم برایتان مشکل است می توانید فاصله را تا قبل از یکسالگی به ۳ ساعت و پس از یکسالگی تا ۴ ساعت هم افزایش دهید به شرط آن که در هر وعده، کودک را به طور کامل سیر کنید.

با آغاز سال دوم زندگی کودک می توانید وعده ۲ بعد از نصف شب را نیز حذف کنید؛ البته احتمالاً ناچار خواهید بود تا مدتی (حدود ۱ هفته)، همان ساعتی که بیدار می شود، با شیشه آب ولرم، نیاز عاطفی او را برآورید.

۱۲۶ - بقره، ۲۳۳.

۱۲۷ - کلینی، کافی، ج ۶، ص ۴۰.

۱۲۸ - ویلیام سیرز و مارتا سیرز، چهل نکته کلیدی برای شیردادن به نوزاد، ص ۴۴.

۱۷۳ - فرزندم را چگونه از شیر بگیرم؟ لطفاً راهنمایی ام کنید.

پیش از اقدام، به چند نکته ذیل توجه کنید:

۱. از همزمانی با موقعیت های استرس آور و فشار روحی کودک (آموزش توالت رفتن، جداسازی برای خواب، تعویض خانه، ترس و...) بپرهیزید.
 ۲. از مسافرت و ترک کودک برای از شیر گرفتن بپرهیزید. این عمل فشار روحی را برای او در پی خواهد داشت.
 ۳. از شیر گرفتن کودک، به معنای قطع ارتباط عاطفی مادر با فرزند نیست؛ بنابراین، رابطه عاطفی خود را با او قطع یا کم نکنید؛ بلکه بر میزان آن بیفزایید.
 ۴. لازم است پدر نیز بر رابطه عاطفی اش با کودک بیفزاید تا خلا عاطفی ناشی از قطع شیر کودک را پر کند.
- راهکار از شیر گرفتن:

از مکان و زمانی معنوی (زیارتگاه، مسجد- روز تولد امامان (علیهم السلام)) آغاز کنید. رو به قبله بنشینید و سوره مبارکه « یس » را تلاوت، و ثواب آن را به روح مقدس حضرت علی اصغر امام حسین (علیه السلام) هدیه کنید.

بهترین شیوه، شیوه تدریجی است. در ابتدا، وعده ۶ بعدازظهر را حذف کنید. پس از ۲ روز، وعده ۱۰ صبح را حذف کنید و این وضعیت را تا ۱ تا ۲ هفته ادامه دهید. پس از آن، وعده ۲ بعدازظهر؛ ۴ روز بعد، وعده ۱۰ شب، و ۴ روز بعد وعده ۶ صبح را حذف کنید.

توجه داشته باشید که در ساعات شیردهی، شیر و آب میوه را با فنجان، جایگزین شیر خود کنید. در صورت مقاومت و عدم علاقه به فنجان، استفاده از شیشه اشکالی ندارد.

مناسب است در ساعات شیردهی، تا مدتی او را سرگرم کنید تا کمتر رنج ببرد.

در صورت اضطرار به از شیر گرفتن فوری، از خوردن مایعات بپرهیزید؛ سینه ها را محکم ببندید؛ روی آن ها کیسه یخ قرار دهید و با دست یا شیردوش، شیر آن را بدوشید.

۱۷۴ - پسر ۵ ساله ام بسیار شرارت می کند. لطفاً راهنمایی ام کنید تا بدانم با شرارت های او چگونه برخورد کنم.

شرارت در وجود کودک طبیعی است؛ اما باید کنترل شود تا آسیبی به خود و دیگران نرساند.

امام علی (علیه السلام) می فرماید: الشرّ کامنٌ فی طبیعه کل احدٍ^{۱۲۹} شر در طبیعت هر انسانی نهفته است.

۱. تشویق شرارت: برخی والدین از شرارت فرزند خود در خردسالی لذت می‌برند و غیرمستقیم او را به این کار تشویق می‌کنند. در صورت مشاهده شرارت کودک از همان خردسالی، ناخشنودی خود را به او بفهمانید.
۲. الگوهای نامناسب: گاهی والدین یا همسالان کودک شرورند و او از الگوها تأثیر می‌پذیرد که در این صورت، محیط باید سالم شود.
۳. جلب توجه: گاهی برای جلب توجه دیگران شرارت می‌کند. اگر در برابر شرارت‌های او حساسیت فراوان نشان می‌دهید، تا مدتی بی‌توجهی کنید. اگر چنین عاملی علت رفتار باشد، نشان می‌دهد که فرزند شما خلاهای عاطفی دارد و نیازمند توجه بیشتر است که باید در غیر زمان شرارت به او توجه کنید.
۴. انتقامجویی: گاهی کودک به عللی چون اختلاف والدین یا تنبیه بدنی به وسیله آنان یا احساس طردشدگی، به شرارت دست می‌زند؛ یعنی براساس اصل «جا به جایی» (displaying) ناراحتی و اعتراض خود را از پدر و مادر به صورت شرارت نشان می‌دهد.
۵. فیلم‌های خشن: زمینه دیدن فیلم‌های خشن که شرارت را به کودکان می‌آموزند، از بین ببرید.

۱۷۵ - پسر ۶ ساله ام بسیار شیطننت می‌کند. با او چگونه برخورد کنم؟

شیطننت کودکان تا حدودی طبیعی و مقتضای سن آنان است و شیطننت فراوان در موارد بسیاری به سبب حساسیت والدین است که نیاز کودکان به جلب توجه، آنان را به این عمل وا می‌دارد؛ پس توصیه می‌کنم در مقابل شیطننت‌هایی که خطرناک نیست و ضرر جدی به شما نمی‌زند، حساسیت چندانی نشان ندهید (ر.ک: پرسش ۶۴).

کودکان دارای این روحیه، به مراقبت بیشتری نیاز دارند تا خطر یا ضرری جدی را متوجه خود و دیگران نکنند؛ البته توجه داشته باشید که مراقبت از او، شدید و غیرمتعارف نباشد؛ زیرا مراقبت شدید، اضطراب می‌آورد و اعتماد به نفس او را می‌گیرد.

چند توصیه

۱. زمینه‌های خطر را با دور کردن وسایل الکتریکی و خطرناک از بین ببرید؛ البته این وسایل را هنگام شیطننت کودک از او دور نکنید؛ زیرا حریص‌تر می‌شود: الانسان حریص^{۱۳۰} علی‌ما منع^{۱۳۰} انسان بر آنچه منع می‌شود، حریص‌تر است.
- در صورت احتمال خطر جدی، ابتدا از شیوه «حواس پرت کردن» (ر.ک: پرسش ۱۶۸) استفاده کنید و اگر مؤثر نبود، به شکل فیزیکی و بدون کلام، وسیله خطرناک را از او بگیرید.
۲. هنگام شیطننت، او را تنبیه و تهدید نکنید. داد و فریاد و نهی‌های پیاپی نیز مؤثر نیست؛ بلکه او را بین دو انتخاب منطقی مخیر سازید تا یکی را برگزیند؛ برای مثال، یا از شیطننت دست بردار یا از اتاق برو بیرون. یا به وسایل برقی دست نزن یا از اتاق برو بیرون. این گونه برخورد، افزون بر این که روحیه همکاری را در او می‌پروراند، از شیطننت او نیز می‌کاهد؛ زیرا به فرزند خود حق انتخاب داده‌اید. توجه

داشته باشید که دو طرف انتخاب باید منطقی باشد؛ بنابراین، از او نخواهید که یا از شیطن دست بردارد یا بخوابد؛ چون او گزینه دوم را برنمی‌گزیند و به شیطن خود ادامه خواهد داد.

۱۷۶ - پسر ۱۲ ساله ام بسیار فراموشکار است و وسایل مدرسه اش را در خانه و مدرسه جا می‌گذارد.

آیا راهی برای حل این مشکل وجود دارد؟

کودکان و نوجوانان، مستعد فراموشی اند و این رفتار آنان عللی دارد؛

۱. اختلال در تمرکز: ممکن است فرزند شما دچار بیش‌فعالی همراه با اختلال در تمرکز باشد (ر.ک: پرسش ۲۳۳)
۲. مشکل روحی - روانی: گاهی علت فراموشکاری نوجوان، مشکلات روحی - روانی است. مشکلات روحی مربوط به خانه، مدرسه و محله را شناسایی و مرتفع سازید.
۳. مشغولیت فکری: گاهی به سبب فعالیت‌هایی چون اردو، مسابقه، قرار با دوستان و... حواسش پرت است. این مشکل در بزرگسالان نیز فراوان دیده می‌شود؛ پس مدارا کنید.

چند توصیه

- ا. مواردی را که به طور معمول فراموش می‌کند، بنویسید و در دید او قرار دهید.
- ب. به او بیاموزید که پیش از ترک خانه، با خود بگوید: آیا چیزی را فراموش کرده‌ام؟
- ج. به او بیاموزید که قبل از ترک خانه یا مدرسه، بدن خود را از فرق سر تا نوک پا واریسی کند تا ببیند کلاه، عینک، ژاکت، کیف و... را برداشته است یا نه.
- د. او را عادت دهید که پیش از خروج از خانه یا مدرسه، وسایل داخل کیف (لوازم التحریر) خود را بررسی کند.
- ه. از او بخواهید که تکالیف مدرسه اش را در دفترچه ای بنویسد و اگر دفترچه را هم فراموش می‌کند، کف دست خود بنویسد.
- و. در صورت فراموشی چیزی از روی بی‌دقتی، اجازه دهید با پیامدهای طبیعی رفتارش مواجه شود؛ برای مثال، اگر بارها وسیله ای از لوازم مدرسه را یادش می‌رود، آن را برایش نبرید.
- ز. اگر به جهت فراموشکاری، چیزی را گم می‌کند، در یافتن آن کمکش نکنید و او را وادارید تا قسمتی از پول شیء گمشده را از پول توجیبی اش بپردازد.

۱۷۷ - پسر ۵ ساله ام شب ها کابوس می بیند. علت آن چیست و آیا می توانم برای خواب راحت و بدون

کابوس او اقدامی کنم؟

کابوس، خواب دیدن ترسناکی است که در همه سنین، حتی یکسالگی نیز وجود دارد. موضوع کابوس کودک یکساله، جدایی از والدین؛ کابوس کودکان ۳ تا ۶ ساله، گم شدن، دزدیده شدن، و تعقیب از سوی انسان یا حیوان است، و کودکان ۶ تا ۱۰ ساله، بیشتر درباره مشکلات مدرسه کابوس می بینند.

علل

۱. فشارهای روحی: هرگونه فشار روحی ناشی از اختلاف والدین، فرزند جدید، آزار خواهر و برادر و همسالان و... سبب کابوس می شود؛ پس فشارهای روحی فرزندان را از بین ببرید.

۲. رنجیدگی خاطر: اگر به سبب کتک، داد و فریاد و توبیخ شدید والدین، با رنجیدگی خاطر بخوابد، کابوس می بیند؛ بنابراین، به جای کتک و خشونت، از ساز و کارهای بازدارنده (رک؛ پرسش ۵۲) استفاده کنید و اگر او را کتک زدید یا به شدت توبیخ کردید، بکوشید تا پیش از خواب از او دلجویی کنید تا با آرامش بخوابد.

۳. فیلم های وحشتناک: زمینه دیدن فیلم های وحشتناک و صحنه های دلهره آور را از بین ببرید. شنیدن داستان های وحشتناک از شما و دیگران نیز زمینه کابوس او را فراهم می آورد.

چند توصیه

أ. زمینه خوابی آرام را با رختخواب گرم و نرم و لباسی راحت و پتویی سبک فراهم آورید.

ب. وقتی کابوس می بیند، کنار بسترش قرار گیرید و از علت ترس او پرسید و به او بگویید که خواب دیده، و خواب دیدن طبیعی است.

ج. پشت او را ماساژ دهید و با تکرار واژه «آرام» او را آرام کنید.

د. بدین جهت که شما را از خواب بیدار کرده است، او را توبیخ نکنید و نرنجانید.

هـ. پس از این که آرام گرفت، مدتی نزد او بمانید.

و. او را به اتاق خود نخوانید. احتمال این که بدان عادت کند و بعد مشکلاتی را برایتان فراهم آورد، وجود دارد.

۱۷۸ - فرزند ۱۲ ساله ام کابوس می بیند. علل آن چیست و چگونه می توان آن را از بین برد؟

علل کابوس نوجوان شما چنین است:

۱. فشارهای روحی: فشارهای روحی ناشی از اختلافات خانوادگی، مقایسه ها، تبعیض ها، مشکلات تحصیلی و... عامل مهمی برای کابوس های نوجوان است. فشارهای روحی او را از بین ببرید.
۲. مشاجره با همسالان: مشاجره و درگیری با همسالان در مدرسه یا محله، سبب کابوس می شود. در چنین حالتی، با گشودن باب گفت و گو، زمینه درد دل کردن او و راهنمایی اش را فراهم آورید.
۳. عدم بیان احساسات درونی: نوجوان شما با خواهر یا برادر کوچکش درگیر می شود و وقتی می خواهد از او شکایت کند، به این دلیل که بزرگ تر و مقصر است، اجازه بیان احساسات را به او نمی دهید و چون تخلیه احساسات نشده است، شب خواب می بیند که خواهر یا برادر کوچک تر را از ساختمان ۱۰ طبقه هل می دهد و به پایین می اندازد. در چنین موقعیتی به او اجازه دهید، احساساتش را بیان کند.
۴. فیلم های ترسناک: فیلم های ترسناک ویدئو کلیپ ها که بدبختانه فراوان مورد استفاده نوجوانان قرار می گیرد، عامل دیگری برای کابوس های شبانه است. او را به دیدن فیلم های مناسب ترغیب و دیدن فیلم های دلهره آور را محدود کنید.
۵. مجادله هنگام خواب: مجادله های پیش از خواب با نوجوان، او را دچار کابوس می کند.

چند توصیه

- ا. باید خواب او منظم باشد و از چرت زدن در طول روز بپرهیزد تا در رختخواب بیدار نماند.
- ب. ورزش یا دست کم ۱۰ دقیقه نرمش روزانه، در آرامش روحی او بسیار مؤثر است.
- ج. غذای سنگین به ویژه قبل از خواب، فرآیند هاضمه را دچار اختلال می کند و در کابوس شبانه مؤثر است؛ بنابراین، دست کم ۲ ساعت قبل از خواب، از مصرف غذاهای سنگین، چای، قهوه و نوشابه بپرهیزد.
- د. به او بیاموزید شب، هنگام خواب، نگرانی هایش را در ذهن فهرست کند و به مرور به یک به یک آن ها بپردازد. این کار مانع از غرق شدن وی در نگرانی ها می شود.
- ه. یاد خداوند و تلاوت چند آیه از قرآن کریم پیش از خواب، بهترین آرامش دهنده است.
- و. یک دوش آب گرم یا یک لیوان شیر ولرم یا مطالعه سبک قبل از خواب نیز به او آرامش می دهد.

۱۷۹ - کودک ۱۰ ساله ام به شدت برادر ۶ ساله اش را کتک می زند. آیا راهی وجود دارد که بدرفتاری

او را اصلاح کنم؟

با توجه به احتمال خطر و صدمه به فرزند ۶ ساله، جلو این رفتار باید گرفته شود.

با استفاده از راهکارهای ذیل در اصلاح بدرفتاری او بکوشید:

۱. از بین بردن زمینه ها: زمینه های افزایش نفرت او را از برادرش با عدم تبعیض، عدم مقایسه، و عدم محبت ظاهری فراوان به برادر کوچک تر از بین ببرید.
۲. از بین بردن فشارهای روحی: احتمال این که فرزند ۱۰ ساله شما در خانه یا خارج از خانه تحت فشار روحی است، وجود دارد. با شناسایی ریشه های این فشارها، آن ها را از بین ببرید.
۳. آموزش بیان احساسات: به او بیاموزید به جای کتک زدن برادر، عصبانیت خود را با کلمات بیان کند. اشکالی ندارد که به جای کتک، به برادرش بگوید از او متنفر است.
۴. ارائه راه هایی برای تخلیه احساسات: اگر نمی تواند احساسات خود را در قالب واژه ها بیان کند، کیسه بوکس یا عروسکی بادی را تهیه کنید تا هنگام عصبانیت و اقدام به کتک کاری برادر، به کیسه بوکس یا عروسک مشت بکوبد.
۵. آموزش تغییر وضعیت: اگر هنگام عصبانیت شدید، وضعیت خود را عوض کند (از حالت ایستاده به نشسته، خروج از اتاق، نوشیدن کمی آب)، عصبانیتش فروکش خواهد کرد.

چند توصیه

- ا. اگر شما و همسران با او یا برادرش چنین رفتاری دارید، آن را متوقف کنید. به تأثیر جدی الگوها توجه داشته باشید.
- ب. از دادن نقش های بد، چون شرور یا وحشی به او پرهیزید.
- ج. زمان کتک کاری، او را نصیحت نکنید. برای اصلاح رفتار او، از موقعیت های عاطفی (ر.ک: پرسش ۱۹) و زمان و مکانی مناسب از جهت روحی بهره ببرید.
- د. در صورت احتمال خطر و صدمه به فرزند ۶ ساله، جلو او را به صورت واسطه شدن فیزیکی بگیرید.
- ه. در صورت استمرار بدرفتاری، از شیوه محرومیت استفاده و او را از امکاناتی که در اختیار دارد، به طور موقت محروم کنید.
- و. در صورت مشاهده پیشرفت و تخفیف بدرفتاری، از تحسین او غافل نشوید.

۱۸۰ - دختر ۳ ساله ام، دختر خاله دو و نیم ساله اش را کتک می زند. برای از بین بردن این رفتار کمکم کنید.

دعوی خردسالان در سنین بین ۲ تا ۳ طبیعی است که البته با توجه به تربیت والدین و برخورد آنان با خردسال، میزان دعوا کم و زیاد می شود؛ برای مثال، والدینی که با فرزند خردسال خود، به شکل « زدن » بازی می کنند یا به شوخی او را می زنند یا نخستین بار که فرزندشان آنان را زده است، مغلوب احساسات خود شده و او را منع نکرده اند، در این سنین، با فرزند خود بیشتر مشکل دارند و از دعوا و کتک کاری او با همسالان رنج می برند.

برای کاستن از این رفتار، به نکات ذیل توجه کنید:

۱. هنگام درگیری او با دختر خاله اش، شتابزده دخالت نکنید و عکس العمل جدی نشان ندهید؛ زیرا ممکن است این رفتار، راهی برای جلب توجه شده باشد؛ بلکه بکوشید زمینه های درگیری را از بین ببرید و در صورت آغاز دعوا، حواس او را پرت کنید (ر.ک: پرسش ۱۶۸) و اگر مجبور به دخالت می شوید، به شکل فیزیکی واسطه شوید (ر.ک: پرسش ۲۱۱)
۲. احتمال این که فرزند شما به تماس فیزیکی نیاز دارد، هست؛ بنابراین، با بازی هایی مانند عمو زنجیر باف، اتل متل توتوله، مالیدن پشت و ماساژ پا، این نیاز را برآورید.
۳. به او بیاموزید که وقتی می خواهد دختر خاله اش را کتک بزند، چند بار دست هایش را به هم بزند (کف بزند) تا احساس خشم از او خارج شود.
۴. جریمه کودک برای مقابله با این رفتار، تأثیر جدی دارد؛ پس می توانید از ساز و کارهای بازدارنده (ر.ک: پرسش ۵۲) نیز استفاده کنید.

۱۸۱ - از چه راه هایی می توان آرامش لازم را برای تربیت فرزندان به دست آورد؟

برای کسب آرامش (Relaxation)، از راه های ذیل استفاده کنید:

۱. یاد خدا: بهترین راه برای کسب آرامش، یاد خدا است. این فرمان خود او است که می فرماید:
الا بذکرالله تطمئن القلوب^{۱۳۱} دل آرام گیرد ز یاد خدا.
 ۲. تنفس عمیق: اکسیژن را به طور کامل (در حد ۴ ثانیه) به فضای شکم برسانید. در حد ۲ ثانیه آن را حبس کنید و به آرامی (در حد ۴ ثانیه) بیرون دهید. هر قدر تنفس عمیق شما بیشتر باشد، آرامش افزون تری خواهید داشت.
 ۳. ایجاد آرمیدگی: به پشت دراز بکشید. دست ها را روی ران های پا قرار دهید. چشم ها را ببندید. نفس عمیق بکشید. در حد ۱۵ ثانیه آن را حبس کنید و پس از بازدم، ۲ بار تنفس عمیق را (به صورت پیش گفته) تکرار کنید.
 ۴. کشش عضلانی: انگشتان دو دست خود را به هم قفل کرده، بالای سر ببرید و عضلات تمام بدن خود را بکشید. لحظه ای نگه دارید و بعد تمام بدن را شل کنید. آن قدر شل و رها که گویا از سنگینی به زمین فرو می روند و پس از آن، ۲ بار نفس عمیق بکشید.
 ۵. یوگا: روی زمین دراز بکشید. پشت دست ها را با فاصله یک وجب از بدن، روی زمین قرار دهید. پاها را به اندازه عرض شانه باز کنید. از دنیای خارج جدا شوید و آن را رها سازید. به آسمان بیکران، دریای آرام و نسیم درختان بیندیشید.
- چشم ها را ببندید، لب ها را روی هم گذاشته، در حالی که دندان ها کمی از هم فاصله دارند، عضلات خود را از نوک انگشتان پا تا عضلات صورت، سفت، و باسن را از روی زمین بلند کنید.

بدن را تا حدی که می توانید به همین شکل نگه دارید و ناگهان رها کنید. تصور کنید که گویا بدنتان به زمین فرو می رود؛ سپس به آرامی بنشینید و چهار زانو بنزید. دست ها را به هم بمالید و با گرمای آن، صورت را ماساژ دهید.

کف دست ها را روی گوش ها بگذارید و بچرخانید. نوک انگشتان را داخل موها فرو برید و به سمت بالا، روی پوست سر بکشید. این کار را از قسمت های مختلف سر (جلو و عقب) چند بار تکرار کنید و بعد چشم ها را بکشایید؛ دنیا را زیباتر خواهید دید و احساس آرامش می کنید.

۱۸۲ - پسر ۲ ساله ام سرش را به در و دیوار می کوبد و این مسأله مرا بسیار نگران کرده است.

این گونه رفتار به طور معمول تا ۳ سالگی از بین می رود؛ بنابراین، نگران نباشید و اگر پس از ۳ سالگی ادامه یافت یا بدتر شد، به متخصص مراجعه کنید.

کودکان به ندرت با این عمل به خود آسیب می رسانند و به طور معمول از نظر ضربه و مکان، حساب شده می زنند، مگر این که در سیستم عصبی آنان مشکلی وجود داشته باشد.

علل

۱. ایجاد آرامش: برخی کودکان پس از یک روز خسته کننده و پراضطراب، سر خود را به در و دیوار می کوبند تا آرامش یابند. بکوشید از درگیری ها و سر و صدای منزل بکاهید.

۲. جلب توجه: ممکن است نخستین بار که این عمل را انجام داده، عکس العمل و نگرانی شدیدی را در شما دیده است و از آن پس برای جلب توجه چنین می کند. توصیه می کنم با دیدن این حرکت کودک، احساساتی نشوید. می توانید صورت خود را برگردانید تا اضطراب و نگرانی شما را نبیند.

۳. انتقامجویی: اگر با همسر خود اختلاف و درگیری دارید یا کودک را می آزارید و تنبیه بدنی می کنید، از این گونه رفتارها دست بکشید؛ زیرا این احتمال که برای انتقامجویی از شما این کار را انجام می دهد، وجود دارد.

چند توصیه

ا. انرژی کودک را با فعالیت های کم تحرک مانند نقاشی، بازی با اسباب بازی و... صرف کنید و از بازی های پر تحرک بپرهیزید.

ب. جلو اشیایی مانند تختخواب را که گوشه هایی نوک تیز دارند، با ضربه گیر بگیرید.

ج. اگر این عمل هنگام خوابیدن بروز می کند، او را با نوازش و ماساژ پشت و قصه آرام کنید و تا خوابیدن کامل کنارش بمانید.

د. در مواقع عادی بیشتر به او محبت کنید تا اگر برای جلب محبت شما سرش را به اجسام می کوبد، ارضا شود.

۱۸۳ - دختر ۲ ساله ام بسیار لجباز شده است. لطفاً راهنمایی ام کنید.

لجبازی کودکان از یکسالگی آغاز می شود و در ۲ سالگی به اوج می رسد. در ۶ تا ۹ سالگی هم شدت دارد. لجبازی کودکان تا حدی از ضرورت های رشد و مقطعی است؛ بنابراین، چندان نگران نباشید. لجبازی کودکان، اغلب منشأ محیطی دارد و به ندرت (در صورت شدت و دوام) ممکن است مشکل عصبی باشد.

در هر صورت، برای جلوگیری از نهادینه شدن این رفتار، بهتر است برای کاستن از آن بکوشید.

علل:

۱. تثبیت استقلال: فرزند شما در سنی است که می خواهد استقلال خود را تثبیت کند. با استفاده از راهکارهای ایجاد استقلال (ر.ک.؛ پرسش ۱۱۶ و ۱۱۷)، این نیاز او را برطرف سازید تا مجبور نشود آن را از طریق لجبازی تثبیت کند.
۲. جلب توجه: در موارد بسیاری، لجبازی به جهت جلب توجه است؛ بنابراین، در مقابل این رفتار، حساسیت فراوان نشان ندهید و بکوشید در زمان غیرمتعارض (زمانی که لجبازی نمی کند) توجه بیشتری به او داشته باشید.
۳. اثبات محبوب بودن نزد والدین: او به ویژه در حضور دیگران لجبازی می کند تا شما عکس العمل نشان دهید و به دیگران ثابت کند که دوستش دارید. برای پیشگیری از لجبازی او به این دلیل، از او تعریف کنید و نقاط مثبت او را در جمع بگویید.

چند توصیه

- ا. برای اصلاح این رفتار، از زور و اهرم فشار استفاده نکنید؛ زیرا لجبازی او تشدید می شود.
- ب. از اعطای نقش لجباز به او بپرهیزید؛ زیرا اثر تلقینی دارد و رفتار او را تشدید می کند.
- ج. در مقابل لجبازی های او آرامش خود را حفظ کنید و عصبانی نشوید. در موارد بسیاری، لجبازی بیشتر کودکان، بازخورد عصبانیت والدین است.

۱۸۴ - فرزند ۵ ساله ام کلمات را خوب ادا نمی کند. آیا او لکنت زبان دارد؟ لطفاً نشانه های لکنت را

بیان کنید.

اگر فرزند شما، کلمه ها را ناتمام رها می کند یا در آغاز گفتار وقفه دارد یا واژگان و عبارت ها را تکرار و من من می کند، لکنت زبان ندارد.

کودکی که لکنت زبان دارد، هنگام سخن گفتن، نشانه های ذیل را از خود بروز می دهد:

۱. نخستین حرف کلمه را با سرعت تکرار می کند؛

۲. مصوت های «آ» و «او» و «ای» را به طور غیرطبیعی می کشد؛

۳. در صورت خود، پیچ و تاب ایجاد می کند و سرش را تکان می دهد؛

۴. چشمک می زند و بازوهایش را حرکت می دهد؛

۵. فک او لرزش دارد و تنفسش نامنظم است.

۱۸۵ - علت لکنت زبان چیست و آیا در سرنوشت فرزند تأثیری دارد؟

علت لکنت دقیقاً معلوم نیست و بیشتر جنبه ارثی دارد. در خانواده هایی که زمینه ارثی دارند، احتمال لکنت کودک ۳ تا ۵ برابر بیشتر می شود.

گاهی در اثر شوک شدید مانند مرگ یکی از اعضای خانواده، ضربه به سر (صدمه مغزی) یا تصادف شدید، کودک دچار لکنت می شود. در جهان، حدود ۴۵ میلیون نفر به این مشکل دچارند و بین پسران، ۳ برابر بیشتر از دختران شایع است که مشکل ۸۰ درصد آنان تا پایان دوره بلوغ از بین می رود.

این مشکل، تأثیر چندانی بر سرنوشت فرزند ندارد. برخی از شخصیت های جهانی چون چرچیل، نیوتون، جرج دوم و داروین، دچار لکنت بوده اند؛ البته این بدان معنا نیست که برای کاهش آن نکوشید.

با توجه به این که لکنت زبان، تمسخر همسالان را در پی دارد و ممکن است اعتماد به نفس کودک را از او بگیرد، باید در راه کاستن از آن بکوشید (رک: پرسش ۱۸۶ و ۱۸۷)

۱۸۶ - کودک ۶ ساله ام لکنت زبان دارد. برای برخورد درست با این مشکل و کاستن از آن راهنمایی ام

کنید.

بکوشید جلو عوامل تشدید کننده را بگیرید. عواملی که لکنت زبان کودکان را تشدید می کند، چنین است:

۱. فشارهای روحی: فشارهای روحی ناشی از کتک والدین یا برادر و خواهر، خستگی فراوان، هیجان، توقع بیش از حد و.. عامل تشدید لکنت است؛ پس فشارهای روحی او را از بین ببرید.

۲. ترس: وقتی کودک شما می ترسد، تارهای صوتی اش سفت و تنفس سخت می شود؛ در نتیجه لکنت او بیشتر خواهد شد.

۳. حساسیت بیش از حد: حساسیت بیش از حد و تذکر فراوان برای اصلاح گفتار کودک، مشکل او را بیشتر می کند.

۴. تمسخر دیگران: جلو تمسخر دیگران را بگیرید. خواهر و برادر و همسالان او را توجیه کنید که تمسخر آنان، بر مشکل برادر و دوست آنان می افزاید.

چند توصیه

- ا. هنگام سخن گفتن با کودک به او نگاه کنید.
- ب. اجازه دهید جمله هایش را خود تمام کند و در تکمیل آن ها پیشی نگیرید.
- ج. سخن کودک را قطع، و جمله او را پیشگویی نکنید.
- د. به گفتار فرزندتان با کلمات خودش پاسخ دهید؛ برای مثال، وقتی می گوید: م...م...من گ...گ...گره را دیدم، بگویید: بله، تو گره را دیدی.
- ه. پیش از پاسخگویی به او، یک لحظه صبر کنید.
- و. با فرزند خود، همخوانی را تمرین کنید. با هم، خواندن شعر یا سرودی را آغاز کنید و پس از چند لحظه، صدای خود را قطع کنید تا او به تنهایی ادامه دهد.
- ز. هنگام سخن گفتن با او، از جمله های کوتاه و روشن استفاده کنید.
- ح. به او بیاموزید آرام سخن بگوید. بلند سخن گفتن، فشار در حنجره را بیشتر می کند و بر مشکلش می افزاید.
- ط. دست کم ۵ دقیقه را در روز برای صحبت آرام با او اختصاص دهید.

۱۸۷ - پسر ۱۲ ساله ام لکنت دارد. با او چگونه برخورد کنم؟

- برای این مشکل فرزندتان بیش از حد حساسیت و واکنش نشان ندهید و بکوشید عوامل تشدید کننده آن را از بین ببرید:
۱. تنش ها و هیجان های مربوط به مدرسه: با ارتباط به مدرسه، از وضعیت تحصیلی و مشکلات او با همسالان و معلمان آگاه شوید و آن ها را مرتفع سازید.
 ۲. فشارهای روحی - روانی: فشارهای روحی ناشی از سرزنش، مقایسه، تبعیض و اختلافات خانوادگی را از بین ببرید.
 ۳. تمسخر همسالان: به او بیاموزید وقتی همسالان، او را مسخره می کنند، از آن ها دور شود و به سمت دوستش برود یا خود را به مطالعه مشغول کند.
 ۴. فیلم های پرهیجان: زمینه مشاهده فیلم های پرهیجان عاطفی و ترسناک را از بین ببرید.

چند توصیه

ا. اگر فعالیت هایش را با دست چپ انجام می دهد، او را به انجام امور با دست راست واندازید.

ب. به او برچسب کند زبان و امثال آن نزنید.

ج. از پرسش فراوان از فرزندتان بپرهیزید.

د. به او بیاموزید که هرگاه لکنتش افزایش می یابد، سخنش را قطع کند؛ نفس عمیق بکشد (رک: پرسش ۱۸۱) و دوباره سخن بگوید.

ه. به او بیاموزید که با شل کردن عضلات گلو، شانه ها، قفسه سینه و شکم، به خود آرامش دهد.

و. کوشش فراوان برای اصلاح او، بر فشار روحی اش می افزاید و لکنت او را بیشتر می کند؛ پس در اصلاح وی زیاده روی نکنید.

۱۸۸ - من نمی دانم که فرزند ۴ ساله ام لوس شده است یا نه. آیا کودک لوس، نشانه های ویژه ای

دارد؟

کودک لوس، چنین نشانه هایی دارد:

۱. توقع توجه بیش از حد: کودک لوس انتظار دارد (به ویژه در حضور دیگران) بیش از حد به او توجه شود. بکوشید زمانی که در این اندیشه نیست، بیشتر به او توجه کنید تا نیاز عاطفی اش برآورده شود؛ اما زمانی که انتظار توجه دارد، به او بی توجهی کنید.

۲. درخواست های غیرمنطقی و افراطی: او دائم درخواست دارد و توجه نمی کند که امکان پاسخگویی برای شما وجود دارد یا نه؛ بدین جهت، گاهی هنگام آشپزی یا زمان فعالیت های دیگر شما، خواسته ای را مطرح می کند و بر آن اصرار می ورزد. در چنین موقعیتی از روش «سوزن گرامافون گیر کرده» استفاده کنید؛ یعنی یک جمله (وقتی کارم تموم شد) را بعد از هر بار تقاضای او تکرار کنید. توجه داشته باشید که تسلیم گریه یا قشقرق او نشوید.

۳. بدخلقی و ناله برای هر چیزی: کودک لوس برای رسیدن به خواسته هایش بدخلقی و ناله می کند. در چنین موقعیتی، برای سنین پایین (زیر ۶ سال) از روش حواس پرت کردن (رک: پرسش ۱۶۸) استفاده کنید و برای سنین بالاتر استدلال بیاورید و اگر نپذیرفت، از اصل خاموشی (رک: پرسش ۱۵۷) استفاده کنید.

۴. حرکات بدنی خاص: کودک لوس، انگشتانش را به هم می بافد؛ لب هایش را غنچه می کند و صدایش را می کشد. همین که نشانه های آغاز این گونه حرکات بدنی را مشاهده کردید، فعالیت مثبتی مانند خواندن شعر، سرود یا آیه و روایتی را که آموخته است، جایگزین کنید.

۱۸۹ - چه کنیم تا فرزندمان لوس نشود؟

زیاده روی در محبت و بازی با کودک و توجه دائم به او سبب لوس شدن وی می شود؛ بنابراین در این گونه رفتارها اعتدال داشته باشید؛ البته ۲ ماه اول زندگی کودک استثنا می شود و در این زمان باید به طور کامل به او توجه کنید و نیازهایش را برآورید (ر.ک: پرسش ۷۶)

برخی والدین از ترس لوس شدن فرزند، به او کمتر توجه و محبت می کنند یا محبت قلبی خود را بروز نمی دهند که درست نیست. در آغوش گرفتن کودک، پاسخ به گریه او، بوسیدن، توجه و حتی نازکشی اگر در آن ها زیاده روی نشود، نه تنها کودک را لوس نمی کند، بلکه سبب رضای خاطر، شادابی، سلامت روح و خودباوری او می شود.

۱۹۰ - من و همسرم در حد معقول به فرزندمان توجه می کنیم تا لوس نشود؛ ولی پدر و مادر بزرگ او

بیش از حد به او توجه می کنند. این مسأله را چگونه به آن ها تذکر دهیم؟

اگر ارتباط فرزند شما با پدر و مادر بزرگ اندک است، چندان نگران نباشید. اگر شما با او سنجیده رفتار کنید، رفتار آنان تأثیر فراوانی نخواهد داشت. در این حالت (ارتباط اندک)، وقتی به دیدار پدر و مادر بزرگ می روید یا آنان به منزل شما می آیند، خودتان محدودیت ها را کم کنید و به فرزندان بگویید که وقتی با پدر و مادر بزرگ ملاقات می کند، لازم نیست همه قوانین و محدودیت های منزل را رعایت کند؛ اما وقتی ملاقاتش با آن ها تمام شد، باید به محدودیت ها تن دهد.

در صورتی که دیدار کودک با پدر و مادر بزرگ زیاد و طولانی است (با هم یا در نزدیکی هم زندگی می کنید)، محدودیت هایی را که برای فرزندان در نظر گرفته اید، با نرمی و مهربانی به پدر و مادر بزرگ گوشزد کنید. احساسات خود را با احترام به آنان منتقل کنید و بگویید که با توجه و محبت بیش از حد آنان به او، فرزندان لوس خواهد شد و شما را در تربیت دچار مشکل خواهد کرد.

به این نکته توجه داشته باشید که پدر و مادر بزرگ، قصد بدی ندارند. آنان از وجود نوه خود لذت می برند و تعجب نکنید که چرا با خود شما در دوران کودکی، این گونه رفتار نمی کردند و بر شما سخت می گرفتند. نوه چیز دیگری است. احتمالاً خود شما هم با نوه هایتان همچون فرزندان برخورد نخواهید کرد.

۱۹۱ - از ترس بدآموزی های همسالان، پسر ۹ ساله ام را از دیدار آن ها محروم می کنم. آیا این رفتار

من درست است؟

محرومیت مطلق از همسالان، آثاری منفی را بر او خواهد گذاشت؛ زیرا مجبورید فرزند خود را از دیدار نزدیکان در محافل و مهمانی ها، همسایگان و بچه های محله، محافل مذهبی و... نیز محروم سازید؛ در حالی که او به همه این ها نیاز دارد.

آثار منفی این گونه محدودیت های نامتعارف عبارتند از:

۱. وابستگی شدید به والدین؛ ۲. کمروبی و گریز از فعالیت های اجتماعی؛ ۳. عدم ارضای نیاز عاطفی تعلق به گروه؛ ۴. عدم تحمل برخورد های بد دیگران در آینده.

راه پیشگیری از بدآموزی های همسالان، قطع ارتباط مطلق با آنان نیست؛ بلکه باید از راهکارهای ذیل استفاده کنید:

ا. زمینه ارتباط با دوستان خوب را برایش فراهم سازید (رک: پرسش ۳)

ب. بر همسالان او غیرمستقیم نظارت داشته باشید و آنان را به طور نامحسوس کنترل کنید.

ج. روحیه دینی او را تقویت کنید و به او پشتوانه فرهنگی بدهید. (رک: پرسش ۳۰ تا ۳۷)

۱۹۲ - کسی را می شناسم که از ترس بدآموزی های همسالان، فرزندش را به مدرسه نمی فرستد. آیا

این کار درست است؟

کسی که چنین اعتقادی داشته باشد، فرزند خود را افزون بر مدرسه، از دیدار نزدیکان در محافل و مهمانی ها، همسایگان و بچه های محله، سینما، پارک، تئاتر، خرید منزل و... نیز باید محروم کند؛ زیرا در همه این موارد، بدآموزی هایی وجود دارد.

محرومیت از مدرسه، آثاری منفی دارد:

۱. محرومیت از رقابت: کودکی که در مدرسه حضور نیابد و در منزل آموزش ببیند، از همسالان محروم می شود و زمینه رقابت مثبت او با آنان از بین خواهد رفت.

۲. محرومیت از فعالیت های گروهی: محرومیت از مدرسه، به معنای محرومیت از فعالیت های گروهی، مانند روزنامه دیواری، نمایشنامه، بحث گروهی، تربین مدرسه، تحقیق جمعی و... است که خلاهایی را در پی خواهد داشت.

۳. محرومیت از گردش علمی و اردو: گردش های علمی و اردوهای مدرسه، آثار خوبی بر کودکان می گذارد: حس استقلال آنان را تقویت می کند؛ چون مدتی از والدین دور می شوند. سبب قدرشناسی از والدین می شود؛ چون مجبورند کارهای شخصی (پختن غذا، شستن لباس، جمع کردن رختخواب و...) را خود انجام دهند و نیز روحیه همزیستی با دیگران در آن ها ایجاد می شود. کودکی که از مدرسه محروم شود، از این آثار مثبت نیز محروم خواهد شد.

برای پیشگیری از بدآموزی های همسالان در مدرسه، باید در انتخاب مدرسه دقت، و در فرزند پشتوانه فرهنگی ایجاد کرد (رک: پرسش

۳۰)

۱۹۳ - در مرکز پیش دبستانی فرزند ۶ ساله ام، کودکان غیرمذهبی هستند و از مطالبی سخن می گویند

که با فرهنگ دینی ما سازگاری ندارد. آیا این مسأله بر فرزند من آثار سویی خواهد داشت؟

اصل این است که فرزندانمان را به گونه ای تربیت کنیم و به آنان چنان پشتوانه فرهنگی بدهیم که از دیگران اثر منفی نپذیرند؛ زیرا در طول دوران کودکی و نوجوانی، ممکن است خواسته یا ناخواسته در محیط های نامناسبی قرار گیرند.

بهترین راهکار ایجاد پشتوانه فرهنگی، تقویت روحیه دینی (رک: پرسش ۳۰) و تقویت اعتماد به نفس (رک: پرسش ۵) کودک است؛ در عین حال، باید به محیط رشد فرزندان نیز توجه کنیم؛ زیرا تأثیر محیط و همسالان بر کودک انکار ناپذیر است.

توصیه می‌کنم با توجه به تعدد و تنوع مراکز پیش دبستانی، فرزند خود را به مرکزی منتقل کنید که با فرهنگ شما سازگاری داشته باشد تا از تأثیر فرهنگ غیردینی همسالان در امان بماند.

۱۹۴ - پسر ۱۲ ساله ام به منزل یکی از نزدیکان می‌رود که از ماهواره به شکل نادرست استفاده می‌کند.

آیا این گونه ارتباط‌ها روی فرزندم اثر نامطلوب خواهد داشت؟

بدون تردید، محیط بر روح و روان انسان اثر می‌گذارد.

امام علی علیه السلام فرمود: اذا خبثَ الزمانُ كسدت الفضائل ^{۱۳۳} آن گاه که زمان [محیط] پلید شود، فضیلت‌ها از بین خواهد رفت.

اگر محیط نامناسب، با استفاده نادرست از ماهواره همراه شود، بدتر خواهد بود. برخی از آثار منفی ماهواره بر نوجوان، فساد و تحریک‌های جنسی، توهین به ارزش‌های دینی (پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم)، ارزش‌های شیعی (امام حسین و امام مهدی علیه السلام)، تفسیرهای انحرافی از قرآن و... است.

نشانه این تأثیرهای منفی، شبهه‌هایی است که برای نوجوانان ایجاد می‌شود و در قالب پرسش‌های فراوان خود را نشان می‌دهد.

تأثیر محیط، به ویژه بر ابتدای نوجوانی (۱۲ تا ۱۴) به سبب بروز غریزه جنسی و زمینه‌شکل‌گیری شخصیت، افزون‌تر است.

چند توصیه

۱. زمینه حضور فرزندان را در چنین محیطی به طور غیرمستقیم از بین ببرید. برای این هدف از راهکارهای ذیل استفاده کنید:

أ. ارتباط او را با خانواده‌های خوب، بیشتر کنید (اگر فرزندان به امور منفی گرایش دارد، طبیعی است که ارتباط با خانواده‌های مذهبی را برنمی‌تابد؛ بنابراین، بهتر است ابتدا، ارتباط او را با خانواده‌های سالم - گرچه چندان مذهبی نباشند - برقرار کنید و بعد به تدریج او را با خانواده‌های مذهبی آشنا سازید.

ب. امکانات جذاب و حلال (رایانه، الکترونیک، گرافیک، لوح‌های فشرده صوتی - تصویری مناسب، رمان‌های جذاب ارزشی، امکانات ورزشی و...) را در منزل برایش فراهم کنید.

۲. در صورت مقاومت و اصرار بر حضور در آن محیط نامناسب، شما نیز با او همراه باشید تا بتوانید به طور نامحسوس کنترلش کنید.

۳. در موقعیت‌های عاطفی (رک: پرسش ۱۹) و به طور غیرمستقیم درباره اثر نامطلوب محیط نامناسب و دوست ناسالم (رک: پرسش ۱۶۲) و ^{۱۶۳} به او آگاهی دهید.

ممکن است نوجوان شما در برابر هشدار شما بگوید که از دوست و محیط نامناسب اثر نمی پذیرد. در پاسخ او بگویید که سیب های سالم، کنار یک سیب گندیده می گندند.

انسان در صورتی از محیط های آلوده اثر نمی پذیرد که پایه های ایمانی اش محکم شده باشد. شخصیت های مؤمنی چون شهید صیاد شیرازی، شهید علیرضا بابایی، مرحوم اقبال لاهوری و... در غرب تحصیل کردند؛ اما اثر نپذیرفتند.

اقبال لاهوری می گوید: سال ها در کوره تعلیمات غربی به سر بردم؛ ولی مانند ابراهیم که از آتش نمرود سالم بیرون آمد، من هم با فکر سالم، جان به در بردم.

۱۹۵ - فرزندم چند ماه دیگر باید به مدرسه برود. آیا برای آماده کردن او کار خاصی باید انجام دهم؟

برای آماده سازی فرزندتان برای مدرسه، به نکات ذیل توجه کنید:

۱. اگر با همسر محترمتان اختلافی دارید، به آن پایان دهید. یکی از علل ترس از مدرسه (فوبیا) (رک: پرسش ۴۳) اختلاف والدین است. او می ترسد اگر والدین را تنها بگذارد و به مدرسه برود، با هم درگیر شوند.

۲. اگر به شدت به شما وابسته است، از هم اکنون وابستگی او را کم کنید. گاهی علت بی رغبتی به مدرسه، ترس از جدایی است (رک: پرسش ۱۰۲ تا ۱۰۴)

۳. کم کم از اوصاف مدرسه بگویید که آن جا دوستانی می یابد؛ بازی می کند؛ می آموزد و...؛ البته توجه داشته باشید که بیش از حد از مدرسه تعریف نکنید؛ تعریف بسیار از مدرسه، او را نگران می کند.

۴. از حدود ۱۰ روز مانده به آغاز سال تحصیلی، خواب او را تنظیم کنید، بدین شکل که صبح ها زودتر بیدارش کنید تا کم کم خود را با زودتر بیدار شدن وفق دهد. نیازی نیست این کار از ماه ها پیش انجام شود.

۵. در صورت مسافرت تابستانی، حتماً چند روز پیش از آغاز سال تحصیلی، در محل سکونت خود باشید. توجه داشته باشید که حتی یک روز تأخیر فرزند شما در ورود به مدرسه، احتمالاً او را دچار مشکل خواهد کرد.

۶. روز اول، با فرزند خود در مدرسه حضور یابید تا احساس آرامش بیشتری داشته باشد. اگر برای روزهای بعد نیز چنین تقاضایی داشت، نپذیرید؛ زیرا ممکن است عادت کند و مشکلاتی را برایتان فراهم آورد. در ضمن، تسلیم گریه و قشقرق او نیز نشوید (رک: پرسش ۱۰۲)

چند توصیه

أ. پیش از حرکت به سمت مدرسه، از جمله های آرامش دهنده ای چون «اگر مشکلی داشتی، به معلم بگو»، «اگر کسی آزارت داد، به ناظم مدرسه بگو» و... بپرهیزید. این گونه جمله ها، او را نگران می کند.

ب. قبل از حضور در مدرسه، از سفارش های فراوان درباره یافتن دوست، نظم، احترام به معلم، پرهیز از درگیری با همسالان و... بپرهیزید.

ج. در صورت نرفتن به مدرسه با حالت تهوع، استفراغ، سردرد، دل درد و بی حالی، به او تهمت نزنید که دروغ می گوید، و او را تمسخر نکنید. در این صورت، هرگز از اهرم فشار برای رفتن به مدرسه استفاده نکنید (ر.ک: پرسش ۴۳)

د. در صورت اصرار بر نرفتن به مدرسه، با قاطعیت به او بگویید: این قانون است که همه کودکان باید به مدرسه بروند. در صورت مقاومت شدید و نرفتن به مدرسه، با او مانند کودک بیمار رفتار کنید؛ یعنی باید در بستر بماند؛ تلویزیون نبیند و از فعالیت های مورد علاقه اش محروم شود. در این صورت به طور قطع، مدرسه را ترجیح خواهد داد.

۱۹۶ - فرزندم پس از ۱۰ روز حضور در مدرسه، از رفتن به آن بی رغبت شده است. علت چیست و

چگونه می توانم او را به مدرسه علاقه مند کنم؟

به طور قطع، این عدم علاقه به مدرسه پس از ۱۰ روز حضور در آن، عللی دارد که باید آن ها را بشناسید و مرتفع سازید:

۱. مشکلات جسمی: ممکن است فرزندتان مشکل جسمی (ناتوانی در بینایی، شنوایی، بیماری مزمن و...) داشته باشد. برای اطمینان از این مسأله به پزشک مراجعه کنید.

۲. اختلالات ویژه یادگیری: شاید به اختلالات ویژه یادگیری (Learning disorder) مبتلا است که در ادراک تمیز، حافظه و توالی دیداری و شنیداری مشکل دارد (ر.ک: پرسش ۹۵)

۳. مشکل در درس خاص: گاهی مشکل در درس خاصی او را به مدرسه بی علاقه می کند. با گفت و گو با کودک و معلم، آن درس را بیابید و با کمک به فرزندتان و راهنمایی او، مشکل را از بین ببرید.

۴. مشکل با معلم: بررسی کنید و ببینید آیا با معلم خود مشکلی ندارد. برای رسیدن به این علت، گفت و گو با کودک و معلم، راهگشا است.

۵. ترس از تنبیه: شاید مرتکب عمل خلافی شده است و از تنبیه می ترسد. در این صورت با مدرسه ارتباط برقرار کنید و به او اطمینان دهید که مشکلی برایش پیش نخواهد آمد.

۶. آزار و تمسخر شاگردان: گاهی به جهت ظاهر خاص کودک (لباس، کیف، کفش و...) یا نوع برخورد و سخن گفتن او، مورد تمسخر همسالان در مدرسه قرار می گیرد. این مسأله را بررسی کرده، مشکل را از بین ببرید.

۷. تنهایی و نداشتن دوست: ممکن است تاکنون (پس از ۱۰ روز) نتوانسته است دوستی برای خود بیابد و احساس تنهایی می کند. راه های دوست یابی در مدرسه را به او بیاموزید. (ر.ک: پرسش ۱۵۹)

۸. ترس از گم شدن در راهروهای مدرسه: شاید فرزند شما می ترسد در راهروهای مدرسه گم شود. گرچه روز اول بازگشایی مدارس، با هم به مدرسه رفته و احتمالاً او را با فضای مدرسه آشنا ساخته اید، توصیه می کنم بار دیگر با او به مدرسه بروید و او را با فضای آن جا بیشتر آشنا کنید.

۱۹۷ - چندی پیش وقتی در اتاق را باز کردم، دختر ۵ ساله ام را با پسر خاله همسالش دیدم در حالی که

برهنه بودند و به یک دیگر نگاه می کردند. در مواجهه با چنین صحنه هایی چگونه باید برخورد کنم؟

توجه داشته باشید که این گونه رفتارها در کودکان زیر ۶ سال جنبه اخلاقی ندارد و از روی کنجکاوی و برای کشف است (رک: پرسش ۷۹). دید کودکان درباره بدن خود و همسالان، مانند دید شما نیست؛ بنابراین، هنگام مواجهه با این گونه صحنه ها خونسردی خود را حفظ کنید و شوکه نشوید.

مناسب ترین برخورد این است که به آن ها بگویید: « بازی کردن بدون لباس، کار درستی نیست. لطفاً سریع تر لباس هایتان را بپوشید.» به آن ها کمک کنید تا لباس بپوشند و فعالیت دیگری برایشان پیدا کنید و بعد بگویید: « مگر نمی دانید برخی از قسمت های بدن که مایو آن را می پوشاند، خصوصی است؟! همان گونه که توالت خصوصی است و دو نفری به آن جا نمی روند، بدن هرکس هم خصوصی است و نباید دیگری آن را ببیند؛ البته در فرصت های مناسب برای فرزندان روشن کنید که وقتی می خواهد لباس عوض کند یا به حمام برود، اشکالی ندارد لباس هایش را از تن درآورد یا در ضرورت ها، والدین و پزشک خانواده می توانند به بدن او نگاه کنند.

نکته مهم!

اگر این اتفاق زمانی رخ دهد که سن پسر خاله دختر شما چند سال بیشتر است، آن را جدی تر بگیرید و ارتباط آن ها را به طور غیرمستقیم کم یا قطع کنید و در صورت عدم امکان قطع ارتباط، بر خلوت های آنان نظارت غیرمستقیم داشته باشید.

۱۹۸ - کودکان بیشتر در چه سن و در چه موقعیت هایی با آلت تناسلی خود بازی می کنند؟ آیا لازم است

آنان را از این کار بازداریم؟ اگر چنین است، چگونه می توان جلو این رفتار را گرفت؟

کودکان، بیشتر پس از رهایی از پوشک (به جهت کنجکاوی)، با آلت تناسلی خود بازی می کنند.

این رفتار، گاهی به جهت مشکلات جسمی (خشکی پوست آلت یا خارش و سوزش آن) است.

در مواردی، اضطراب، باعث این رفتار می شود و از این راه، کسب آرامش می کند.

به طور کلی، این رفتار، هنگام استحمام، بازیگوشی، خستگی، بی حوصلگی، در خودرو هنگام حرکت، و هنگام مطالعه (در سنین تحصیل)، بیشتر وجود دارد.

شما باید او را از این کار منع کنید (رک: پرسش ۷۹)؛ زیرا اگر دستکاری ها استمرار داشته باشد، به طور طبیعی احساس لذت می کند و این احساس لذت، ممکن است در آینده (هنگام بروز غرایز جنسی) او را دچار انحراف جنسی کند.

در این حالت بکوشید با استفاده از روش حواس پرت کردن (رک: پرسش ۱۶۸) یا مشغول ساختن دست های او، کودک را از این کار بازدارید. توجه داشته باشید که اگر برای کسب آرامش این عمل را انجام می دهد، آرامش روحی او را با از بین بردن زمینه های اضطراب وی فراهم آورید.

۱۹۹ - پسر ۵ ساله ام درباره اعضای خصوصی بدن دیگران کنجکاو است و این مسأله مرا نگران کرده.

آیا این نگرانی بجا است؟

کودکان از حدود ۳-۴ سالگی درباره اعضای بدن خود و دیگران (چه جنس موافق و چه مخالف) کنجکاو می شوند و مایلند در این باره اطلاعاتی به دست آورند.

این کنجکاوی جنسی در آنان طبیعی است؛ بنابراین، نگران نباشید.

این کنجکاوی، صرفاً جنبه شناختی و کشف دارد؛ پس در مواجهه با آن، خونسردی خود را حفظ کنید. خشونت و سرکوب کودک، ممکن است آن را به مسأله ای جنسی و اخلاقی تبدیل کند و زمینه های انحراف اخلاقی را در او پدید آورد (رک: پرسش ۷۹)

۲۰۰ - پسر ۶ ساله ام در اتاقش را می بندد، و بدنش را به تخت می مالد. آیا این رفتار، نشانه انحراف

جنسی او است؟

توجه داشته باشید که این گونه رفتارها در این سن، جنبه جنسی و اخلاقی ندارد؛ همان گونه که وقتی دستش را داخل شلوار می کند، ممکن است به این جهت باشد که بدنش می خارد یا دست هایش سرد شده اند یا شلوارش جیب ندارد؛ بنابراین، واکنش شدید نشان ندهید؛ بلکه علت یابی کنید تا این رفتار ادامه نیابد (استمرار این رفتار سبب احساس لذتی در او می شود و ممکن است سال ها بعد در دوران بلوغ که گزینه جنسی بروز می یابد، دچار انحراف جنسی (رک: پرسش ۲۰۲) شود.

علل رفتار فرزند شما ممکن است چنین باشد:

۱. ایجاد حساسیت در والدین: با توجه به این که در اتاقش را می بندد، احتمال دارد بخواهد در شما حساسیت ایجاد و جلب توجه کند؛ زیرا احتمالاً نخستین بار که با این صحنه مواجه شده اید، واکنش شدید نشان داده اید. اگر واکنش های شدید شما ادامه دارد، توصیه می کنم مدتی حساسیت نشان ندهید و بی توجهی کنید.

۲. مردنمایی: پسران روحیه مرد نمایی دارند و دوست دارند از مردها تقلید کنند. احتمال این که با صحنه ای از خلوت شما و همسران مواجه شده یا تصویر و فیلمی جنسی را دیده است، وجود دارد. اگر چنین احتمالی می دهید، مراقب روابط جنسی خود با همسران (رک: پرسش ۵۴ و ۲۰۱) و تصاویر و فیلم هایی که مشاهده می کند باشید.

چند توصیه

ا. برای مقابله با این رفتار، هرگز از زور و اهرم فشار استفاده نکنید. اهرم فشار، او را به لجاجت می کشاند.

ب. در صورت تکرار و استمرار این رفتار، با بیانی نرم و آرام در موقعیت های عاطفی، او را نهی کنید و بگویید که این کار، درست نیست.

ج. اگر روی سینه و شکم (دُم) می خوابد، با تشویق و تحسین، او را به شکل مناسب خوابیدن عادت دهید.

د. شما و همسرتان، الگوی مناسب خواب را با درست خوابیدن، به او ارائه کنید.

۲۰۱ - آیا مشاهده روابط جنسی والدین، آثار منفی بر کودک می گذارد؟

اگر کودک، شاهد فعالیت جنسی والدین و دیگران باشد، در انحراف جنسی او در آینده تأثیر خواهد گذاشت؛ بدین سبب، اولیای الهی در این باره هشدار داده اند.

رسول خدا ﷺ فرمود:

و الذی نفسی بیده لو ان رجلاً غشی امراته و فی البیت صبىٌ مستیقظاً یراهما و یسمع کلامهما و نفسهما ما افلح ابداً ان کان غلاماً کان زانیاً او جاریهً کانت زانیهً. ۱۳۳

سوگند به کسی که جانم در دست او است، اگر مردی با همسر خود بیاویزد و در خانه، کودکی بیدار باشد و ببیند یا سخن و صدای نفس کشیدن آن ها را بشنود، هرگز رستگار نمی شود و سرانجام به زنا آلوده خواهد شد؛ چه پسر باشد و چه دختر.

آن بزرگوار، از آمیزش زن و مرد در حالی که کودک در گهواره به آنان بنگرد، نهی فرموده است. ۱۳۴

نزدیک به این مضمون، از امام صادق علیه السلام رسیده است که فرمود:

لا یجامع الرجل امرأته و لا جاریته و فی البیت صبىٌ فذلک مما یورث الزنا ۱۳۵ مرد با همسر خود، نزدیکی نکند؛ در حالی که در خانه کودکی هست؛ زیرا سبب زنا می شود.

این فرمان، از دیگر اولیای الهی نیز رسیده است (ر.ک: پرسش ۵۴)

علت این تأکید، آن است که عوامل بیرونی و محیطی، به صورت ناهوشیار بر غریزه جنسی کودک تأثیر می گذارد و وقتی صحنه نزدیکی پدر و مادر را ببیند، ممکن است به جهت تقلید، همان کار را با همسالان خود انجام دهد یا به سبب کنجکاوی، با آلت تناسلی خود بازی کند که در هر دو صورت، لذتی را در پی خواهد داشت و همین لذت و استمرار عمل، او را دچار انحرافات جنسی می کند.

تصویر یا صدای عمل جنسی والدین، در حافظه و ضمیر ناخودآگاه کودک می ماند و سبب فشارهای جنسی بر او در دوران نوجوانی و به ویژه بلوغ می شود که غرایز جنسی در او بروز می یابد.

در خبرها آمده بود: جوان ۲۷ ساله ای که به سبب انحرافات جنسی به ۲ بار اعدام و ۳ سال زندان محکوم شد، در اعترافات خود، علت انحراف خویش را مشاهده روابط جنسی والدین ذکر کرد؛ به همین سبب، در قرآن کریم دستور داده شده است که به کودکان تنایم آموزش

۱۳۳ - حر عاملی، وسائل الشیعه، ج ۲۰، ص ۱۳۴.

۱۳۴ - نوادر راوندی، ص ۱۴.

۱۳۵ - حر عاملی، وسائل الشیعه، ج ۱۴، ص ۹۴.

هنگام خلوت با همسر خود (پیش از نماز صبح، هنگام ظهر، و پس از نماز عشاء)، سرزده به اتاق شما وارد نشوند؛ چرا که ممکن است پوشش مناسبی نداشته باشید (نور، ۵۸) یا شما را در حال آمیزش ببینند و سبب بلوغ زودرس آنان شود.

۲۰۲ - چه عواملی باعث زمینه سازی انحراف جنسی نوجوان می شود؟

انحراف جنسی نوجوان، یکباره در دوران بلوغ پدید نمی آید؛ بلکه زمینه های پیشین در آن مؤثر است. این زمینه ها عبارتند از:

۱. یاد شیطان پیش از آمیزش: اگر زن و مرد قبل از آمیزش، نام خدا را بر زبان جاری نسازند، ممکن است شیطان در نطفه آن ها شریک و سبب انحراف فرزند در آینده شود؛ به همین جهت، توصیه شده است که زن و مرد، پیش از آمیزش، از شیطان رانده شده به خدا پناه برند و با نام خدا آغاز کنند و بگویند:

اعوذ بالله من الشیطان الرجیم. بسم الله الرحمن الرحیم.

۲. دستکاری آلت تناسلی کودک: برخی مادران یا پدران، آلت تناسلی دختر یا پسر خود یا قسمت های حساس بدن دختر (ران پا، سینه) را لمس می کنند و می فشارند که عملی ناپسند است. گاهی این گونه تماس ها هنگام بازی با کودک انجام می شود که باید از آن پرهیز کرد.

امام علی علیه السلام فرمود:

مباشرة المرأة اذا بلغت ست سنين شعبه من الزنى^{۱۳۶} مادری که آلت تناسلی دختر ۶ ساله خود را لمس کند، نوعی زنا را مرتکب شده است.

۳. بوسیدن و در آغوش گرفتن کودک به وسیله نامحرم: بوسیدن کودکان به وسیله پدر و مادر و در آغوش گرفتن آن ها، سبب رشد عاطفی شان می شود. این روش اولیای الهی بوده است و بر آن تأکید داشته اند (رک: ج ۱، ص ۱۳۸ و ۱۳۹)^{۱۳۷}؛ اما بوسیده شدن دختر از سوی نامحرم از ۶ سالگی به بعد و پسر از ۷ سالگی به بعد پسندیده نیست.

رسول اکرم صلی الله علیه و آله و سلم فرمود:

إذا بلغت الجارية ست سنين فلا يقبلها الغلام و الغلام لا تقبله المرأة اذا جاوز سبع سنين^{۱۳۸}

هنگامی که دختر به ۶ سالگی رسید، پسر، او را نبوسد و وقتی پسر به ۷ سالگی رسید، زن او را نبوسد.

نزدیک به همین مضمون از امام صادق علیه السلام نیز نقل شده است:

۱۳۶ - طبرسی، مکارم الاخلاق، ص ۱۱۵.

۱۳۷ - مناسب است از ۶-۷ سالگی به بعد، بوسیدن پسر به وسیله مادر، و دختر به وسیله پدر، از پیشانی و قسمت های غیرحساس صورت باشد، و پدر، دختر خود، و مادر، پسر خویش را در آغوش نگیرد. نوازش سر و صورت و دست های آنان اشکالی ندارد.

۱۳۸ - طبرسی، مکارم الاخلاق، ص ۱۱۵.

إذا بلغت الجارية ست سنين فلا ينبغي لك ان تقبلها^{۱۳۹}

وقتی دختر به ۶ سالگی رسید، سزاوار نیست او را ببوسی.

امام علی علیه السلام افزون بر بوسیدن، به مسأله در آغوش گرفتن نیز اشاره می فرماید:

إذا اتت على الجارية ست سنين لم يحز ان يقبلها رجل لیست هی بمحرم له و لا یضمها الیه^{۱۴۰}

هنگامی که دختر ۶ ساله شد، جایز نیست مرد نامحرم او را ببوسد و وی را در آغوش بگیرد.

۴. اشتراک بستر کودکان: بستر کودکان باید جدا باشد. اشتراک بستر، زمینه های انحراف جنسی را پدید می آورد؛ به همین جهت، دین اسلام آن را نهی کرده است.

رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم فرمود:

الصبی و الصبی و الصبی و الصبی و الصبی یفرق بینهم فی المضاجع لعشر سنين^{۱۴۱}

بستر کودکان را از ۱۰ سالگی جدا کنید. در روایات دیگری ۶ سالگی ذکر شده است.^{۱۴۲}

۵. رفتارهای عشقی- جنسی در حضور کودک: با توجه به این که پسران، روحیه مردنمایی، و دختران، روحیه زن نمایی دارند، با دیدن رفتارهای عشقی- جنسی والدین یا دیگران، ممکن است آن رفتارها را با همسالان خود تقلید کنند.

این رفتار در ابتدا گرچه جنبه جنسی و شهوانی ندارد و صرفاً تقلید است، کم کم جنبه جنسی می یابد و انحراف هایی را در پی خواهد داشت.

توجه داشته باشید که عشق ورزی والدین به هم (اظهار محبت) با عشق بازی فرق می کند.

۲۰۳ - پسر ۷ ساله ام سه انگشتی است و از این مسأله بسیار رنج می برد و اعتماد به نفس خود را از

دست داده است. چگونه می توانم به او کمک کنم؟

مشکلات جسمی (نقص عضو) بر روح و روان و در نتیجه رفتار کودک اثر می گذارد؛ بنابراین بکوشید عوامل تشدید کننده مشکل روحی او را از بین ببرید:

۱. به مشکل جسمی او بی توجهی کنید و به آن اهمیت ندهید.

۱۳۹ - حر عاملی، وسائل الشیعه، ج ۵، ص ۲۸.

۱۴۰ - همان.

۱۴۱ - شیخ صدوق، من لا یحضره الفقیه، ج ۳، ص ۴۳۶.

۱۴۲ - همان.

۲. هرگز احساس گناه، اظهار تأسف و ترحم نکنید.

۳. غمگینی و شرمندگی شما از این مسأله، فشار روحی او را بیشتر می کند.

۴. مراقبت بیش از حد شما از او، به وی پیام می دهد که مشکلش جدی و مهم است.

۵. هرگز از نجوای دیگران در مورد مشکل فرزندتان اظهار نگرانی نکنید و عکس العمل نشان ندهید.

برای تقویت اعتماد به نفس او از راهکارهای ذیل بهره ببرید:

۱. کودک شما نقاط مثبت فراوانی دارد؛ ولی خود از آن ها آگاه نیست یا غافل است. او را از نقاط مثبتش آگاه کنید تا هنگام تمسخر دیگران، آن نقاط مثبت را به یاد آورد و در صورت لزوم، آن ها را به مسخره کننده بگوید.

۲. او را با شخصیت های تاریخی دارای نقص عضو آشنا کنید تا بداند این گونه مشکلات نمی تواند مانع رشد انسان شود. سقراط، زشت و دماغ گنده؛ ناپلئون، کوتاه قد، و لرد بایرون و تیمور، لنگ بوده اند.

۳. او را از پیشرفت های علمی، صنعتی، ورزشی و هنری جانبازان سرافراز انقلاب اسلامی آگاه کنید که به رغم نقص عضوهای جدی توانسته اند در زمینه های گوناگون به طور شگفت آوری رشد کنند.

۴. ارتباط او را با همسالان دارای نقص عضو بیشتر کنید تا بداند افرادی با وضعی بدتر از او هستند و زندگی می کنند.

۵. او را از صمیم قلب دوست داشته باشید. عشق و محبت شما خلاهای عاطفی او را پر می کند.

چند توصیه

أ. دست سه انگشتی او را با دستکش و... نپوشانید و به او پیشنهاد نکنید که دستش را از دید دیگران پنهان کند.

ب. رفتارشان با او کاملاً طبیعی باشد. محدودیت ها را برایش کمتر نکنید. در صورت ارتکاب عمل خلاف، او را همچون خواهر و برادرش جریمه کنید.

ج. هنگام عصبانیت، از سرزنش فرزندتان پرهیزید و القابی را که حاکی از نقص عضو او باشد، هرگز به کار نبرید.

۲۰۴ - فرزند ۶ ساله ام نابینا است و من نمی دانم چگونه باید با او رفتار کنم. لطفاً راهنمایی ام کنید.

پیش از هر چیز، توانمندی های فرزندتان را باور کنید و بپذیرید که گرچه از حس بینایی محروم است، حواس دیگرش توانایی افزون تری دارند و به اندازه کودک بینا توانایی رشد دارد با این تفاوت که باید بیشتر بکوشد؛

بنابراین، در برخورد با او، به نکات ذیل توجه کنید:

۱. با او برخورد طبیعی داشته باشید.

۲. در مراقبت از او زیاده روی نکنید.

۳. او را از صمیم قلب دوست داشته باشید؛ در تقویت اعتماد به نفسش بسیار مؤثر است.

۴. برای ایجاد روحیه خودباوری، الگوهایی از نابینایان موفق را به او ارائه کنید.

۵. با او و دیگر کودکان خود برخورد یکسان داشته باشید و او را تافته جدا بافته ندانید.

۶. از ترحم به او جداً پرهیزید.

۷. مکان وسایلش (چوب لباسی، کمد، میز و صندلی و...) را جا به جا نکنید. نظم خانه، آرامش بیشتری به او می دهد و از مشکلاتش می کاهد.

۸. با او بیشتر سخن بگویید و او را به سخن گفتن افزون تر تشویق کنید. تکلم، شیوه ای جبرانی برای عمق بخشیدن به تجربه و فهم او است.

۹. به او (گرچه محدود) مسئولیت بدهید تا مسئولیت پذیری را بیاموزد و احساس بزرگی کند.

۲۰۵ - فرزند ۵ ساله ام شب ها به سختی می خوابد. علت آن چیست و چگونه می توان این مشکل را از

بین برد؟

یکی از علل اصلی نخوابیدن کودک در شب، زیاده روی در خواب روز است؛ پس برای خواب روز او برنامه ریزی کنید. علل دیگری چون ترس از تاریکی یا ترس از تنهایی نیز می تواند او را در خوابیدن به موقع دچار مشکل کند و به جهت ترس، می کوشد به بهانه های گوناگون، دیرتر به اتاق خود و بستر رود.

برای مواجهه با این مشکل، به مسائل ذیل توجه کنید:

۱. زمان خواب شب را تعیین کنید؛ البته انعطاف پذیر باشید و در موارد استثنایی (بازگشت پدر از مسافرت یا محل کار، آمدن یکی از نزدیکان مورد علاقه کودک چون عمو، دایی و...) اجازه دهید کمی بیشتر بیدار بماند.

۲. ترتیب برنامه ای شبانهگاهی (دادن خوراکی قبل از مسواک، مسواک، بوسیدن اعضای خانواده و گفتن شب به خیر به آنان، همراهی کودک به اتاق خواب، نوازش، گفتن قصه، خواندن ترانه، و بردن اسباب بازی مورد علاقه اش به بستر)، خواب را برای کودک راحت تر می کند.

از طولانی کردن و تکرار برنامه شبانهگاهی بپرهیزید. شما می توانید در مدت حدود ۱۵ دقیقه برنامه را اجرا کنید. برای پرهیز از طولانی شدن یا تکرار برنامه، ساعتی شماته دار (جیرجیرکی) را برای ۱۵ دقیقه کوک کنید و به فرزندان بگویید که با بلند شدن صدای ساعت، برنامه شبانهگاهی پایان می پذیرد.

هرگز از خواسته های کودک برای تکرار قصه یا ترانه و... پیروی نکنید؛ زیرا ممکن است این سناریو تا ساعت ها ادامه یابد.

در صورت خروج از بستر (رک؛ پرسش ۲۰۶) و حضور در اتاق شما (رک؛ پرسش ۲۰۷)، کودک را به اتاقش برگردانید و با قاطعیت از او بخواهید که بخوابد. در صورت گریه، به گریه هایش توجه نکنید، مگر این که مطمئن شوید مشکلی دارد. در صورت استمرار گریه کودک تا ۱۵ الی ۲۰ دقیقه، به اتاق او بروید و دوباره با قاطعیت و لحنی محکم از او بخواهید که بخوابد و اتاقش را ترک کنید.

۲۰۶ - وقتی دختر ۵ ساله ام را به اتاقش می برم و او را می خوابانم، به بهانه های گوناگون از بسترش

بیرون می آید. با این مشکل چگونه باید برخورد کنم؟

این رفتار او عللی دارد؛

۱. بی برنامه‌گی در خواب: احتمالاً خواب روزانه او طولانی می شود و شب، خوابش نمی برد و به بهانه های گوناگون (آب خوردن، دستشویی، سؤال از این که چه زمانی به خانه مادر بزرگ می روید، قطار چگونه روی ریل حرکت می کند، چند وقت دیگر به مدرسه می رود و...) از بستر خود بیرون می آید؛ پس، خواب روزانه اش را تنظیم کنید. توجه داشته باشید که نخوابیدن در روز (بعد از ظهر) هیچ گونه لطمه ای روحی و جسمی به او نمی زند (رک؛ پرسش ۱۵۶)

۲. نگرانی: ممکن است کودک شما از چیزی نگران باشد. آیا هنگام خواب او، شما و همسرتان با هم درگیری و بگو مگو دارید؟ آیا در آن لحظه با خواهر یا برادر کوچکش بازی می کنید؟ آیا صدای تلویزیون در حالی که فیلمی جذاب را نشان می دهد، بلند است؟ این گونه امور، آسودگی خاطر او را از بین می برد؛ در نتیجه، خوابش را دچار مشکل می کند؛ پس زمینه ها را از بین ببرید.

۳. خلا عاطفی: اگر با فرزند خود به اندازه کافی بازی نکرده و او را در حد نیاز در آغوش نگرفته باشید، خوابش نمی برد.

۴. ترس: هرگونه ترس (ترس از تاریکی، ترس از جدایی، ترس از بیدار نشدن به موقع و...) باعث می شود خوابش نبرد و با خروج پیاپی از بستر، مشکل ایجاد کند. وقتی کنار بستر او قرار دارید، او را ترغیب کنید تا از ترسش بگوید. گفت و گو با شما درباره ترس هایش او را تخلیه می کند.

چند توصیه

أ. زمان خواب شب کودک را تعیین کنید؛ البته گاهی (بازگشت پدر از مسافرت، آمدن دایی به منزل و...) انعطاف داشته باشید (ملاک، تاریخ شدن هوا نباشد؛ زیرا با تغییر فصول، تغییر می کند).

ب. با همسر خود درباره زمان خواب فرزندتان به توافق برسید. دوگانگی رأی شما او را در خوابیدن به موقع متزلزل می کند.

ج. زمان خواب او را ۱۵ دقیقه قبل به او گوشزد کنید. کودکان برای انتقال از فعالیتی به فعالیت دیگر به مرحله گذر نیاز دارند.

د. قبل از خواب کودک، برنامه شبانه‌گی را اجرا کنید (رک؛ پرسش ۲۰۵)

ه. توجه داشته باشید که برخی کودکان، برای خوابیدن به زمان بیشتری نیاز دارند؛ بنابراین، اجازه دهید در بسترش هم کمی بازی کند.

و. ماساژ پشت سر، به ویژه قسمت فرورفتگی آن، او را آرام و خواب آلوده می کند.

ز. اگر به بیرون آمدن از بستر عادت کرده است، از ابزار تشویق استفاده کنید و به ازای ۵ دقیقه ماندن در بستر به او جایزه بدهید و زمان آن را به تدریج بیشتر کنید.

ح. او را با کارت های خروج از بستر محدود کنید. به او ۲ عدد کارت بدهید و بگویید هرگاه از بستر خود خارج شد، باید یکی از کارت ها را به شما بدهد و اگر از ۲ بار بیشتر شد، شب بعد، کارتی به او نخواهید داد.

ط. وقتی پس از اجرای برنامه شبانهگاهی از اتاق خوابش خارج می شوید، برای اطمینان از خوابیدن او، به اتاقش برنگردید. دیدن شما، او را به خروج از بستر وسوسه می کند.

۲۰۷ - دختر ۶ ساله ام نیمه شب ها از ترس به اتاق ما پناه می برد. آیا اشکالی دارد او را پناه دهم؟

زمینه های ترس او را از بین ببرید تا به اتاق شما پناه نبرد:

۱. زمینه مشاهده فیلم های ترسناک یا عاطفی را از بین ببرید.

۲. از گفتن قصه های ترسناک (جنگ و جدال حیوانات، پریان و...) بپرهیزید.

۳. پرده های اتاق او را بکشید تا سایه درختان و امثال آن بر روی دیوار اتاقش نیفتد.

۴. پیش از خواب، به طور غیرمستقیم و به بهانه ای، مکان های مبهم اتاق خواب او مثل کمد دیواری، پشت چوب لباسی و... را بررسی کنید؛ به گونه ای که او مشاهده کند و مطمئن شود موجود ترسناکی در آن ها وجود ندارد.

۵. توجه داشته باشید که در مسیر نور چراغ خواب، وسیله ای قرار نداشته باشد تا روی دیوار سایه بیندازد. کودکان در این سن جاندارپندارند و این سایه ها را هیولا و امثال آن می پندارند.

۶. یک تا ۲ ساعت قبل از خواب، از عوامل مهیج، مثل بازی فیزیکی با او بپرهیزید.

در صورت پناه بردن به اتاق شما، به او پناه دهید؛ اما اجازه ندهید در اتاق یا بستر شما بخوابد (اگر این رفتار به صورت عادت درآید، همیشه مشکل خواهید داشت)؛ بلکه او را به اتاقش راهنمایی کنید و لحظاتی را کنارش بمانید تا احساس امنیت کند و خوابش ببرد.

چند توصیه

أ. هنگام راهنمایی او به اتاق خوابش، هرگز متزلزل و نگران نباشید. نگرانی شما بر ترس او می افزاید.

ب. از گفتن جمله های آرامش دهنده ای چون «تاریکی ترس نداره»، «تنهایی ترس نداره»، «موجود ترسناکی وجود نداره» و... بپرهیزید.

ج. جمله هایی چون «از این که فرزند مستقلاً دارم، احساس غرور می کنم»، بر اعتماد به نفسش می افزاید.

د. در اتاق کودک را قفل نکنید.

هـ تا مدتی در اتاقش را باز بگذارید.

و. هر قدر فاصله بین اتاق شما و اتاق کودک کمتر باشد، آرامش خاطر او بیشتر خواهد بود.

ز. چراغی کم نور در بیرون از اتاق خواب کودک، بر آرامش او می افزاید.

۲۰۸ - فرزند ۷ ساله ام صبح ها به سختی از خواب بیدار می شود. علل آن چیست؟

یکی از مشکلات جدی کودکان، مشکلات صبحگاهی و به ویژه دیر بیدار شدن است که سبب ایجاد تنش و فشارهای روحی کودک و والدین می شود و بر کار و فعالیت آنان تأثیر منفی می گذارد.

برای مواجهه با این مشکل باید علل آن را بیابید و آن ها را از بین ببرید:

۱. کمبود خواب: برای خواب به موقع کودک برنامه ریزی کنید تا کمبود خواب نداشته باشد. برای تعیین میزان نیاز او به خواب، تا چند شب او را کمی زودتر بخوابانید تا زمانی که احساس کنید صبح ها به راحتی برمی خیزد.

برای خوابیدن به موقع کودک، از راهکارهای ذیل استفاده کنید:

أ. برنامه ریزی درسی: برنامه درسی و انجام تکالیف مدرسه را با نظر خودش زمانی قرار دهید (ر.ک: پرسش ۹۴) که به اواخر شب کشیده نشود و خواب او را به تأخیر نیندازد.

ب. برنامه شبانگاهی: برنامه شبانگاهی جذاب (ر.ک: پرسش ۲۰۵) او را به خواب به موقع ترغیب می کند.

ج. خواب بموقع والدین: اگر اعضای خانواده همزمان بخوابند، کودکان راحت تر خواهند خوابید. طبیعی است که صدای تلویزیون، گفت و گو و خنده پدر و مادر، خواب را برای کودک سخت می کند. با توجه به این که میزان خواب والدین، از کودکان کمتر است می توانند صبح ها زودتر برخیزند و به کارهایشان پردازند.

۲. رژیم غذایی: خوراکی های با طبع سرد، آب زیاد، شیرینی فراوان، شام سنگین و شام قبل از خواب، در سخت بیدار شدن کودک مؤثر است.

۳. بی رغبتی به مدرسه: گاهی به جهت عدم علاقه به مدرسه، انگیزه ای برای بیدار شدن ندارد. با بررسی علل این بی رغبتی (ر.ک: پرسش ۱۹۶) که ممکن است مربوط به معلم یا همسالان یا فضای مدرسه باشد، این مشکل را حل کنید.

۴. علل پزشکی: گاهی به جهت بی حالی و سستی بدن به سختی بیدار می شود که ممکن است منشأ پزشکی (کارکرد بد کبد، عفونت کلیه، سل، ورم کبد یا اختلالات هورمونی) داشته باشد که باید به متخصص مراجعه کرد.

۲۰۹ - فرزند ۸ ساله ام صبح ها به سختی از خواب بیدار می شود. او را چگونه بیدار کنم؟

بیدار کردن کودکان از خواب به ویژه صبح، حساسیت ویژه ای دارد که اگر سنجیده نباشد، سبب ایجاد تنش و در نتیجه فشارهای روحی اعضای خانواده خواهد شد.

برای بیدار کردن فرزندتان، از راهکارهای ذیل استفاده کنید:

۱. کنار بستر او قرار بگیرید و از نزدیک بیدارش کنید.
۲. با نرمی و محبت با او سخن بگویید و از واژگان عاطفی (پسرم، دخترم، عزیزم، جانم و...) استفاده کنید.
۳. او را به تدریج از چرخه خواب خارج سازید. برای این کار، ۱۵ دقیقه پیش از زمانی که می خواهید از خواب برخیزد، دست به کار شوید و او را ۳ بار با فاصله های ۵ دقیقه بیدار کنید.
۴. برخی کودکان برای بیدار شدن به تحریک فیزیکی نیاز دارند؛ بنابراین، او را به آرامی ماساژ دهید.

چند توصیه

- ا. کودک خود را هنگام دیدن رؤیا از خواب بیدار نکنید. نشانه این حالت، حرکت چشم ها (رم) است. انسان ها به طور متوسط ۵ تا ۱۰ بار خواب می بینند که این خواب ها کوتاه مدت است؛ پس می توانید چند دقیقه صبر کنید و پس از اتمام رؤیا او را بیدار کنید.
- ب. برای بیدار کردن کودک، هرگز از زور و اهرم فشار استفاده نکنید؛ چرا که لجبازی خواهد کرد.
- ج. او را از دور صدا نزنید و داد و فریاد نکنید. به تعداد فریادهای شما شوک های عصبی به او وارد می شود.
- د. در صورت تأخیر در بیدار شدن، از پیامدهای طبیعی و منطقی استفاده کنید. کودکی که دیر از خواب بیدار شود، به طور طبیعی به سرویس نمی رسد و باید در مدرسه پاسخگو باشد. در صورت تأخیر در بیدار شدن، از صبحانه و چای داغ محروم می شود. مهم این است که شما دوباره سفره را برای او پهن و چای را داغ نکنید.

۲۱۰ - فرزند پیش دبستانی ام پس از بیدار شدن در صبح، غر می زند و بهانه گیری می کند. علل آن چیست و چگونه می توان آن را از بین برد؟

نق زدن و بهانه گیری صبحگاهی تا حدودی طبیعی است و در ۲ سالگی و دوران بلوغ اوج می گیرد. غرغر صبحگاهی کودکان عللی چون کم خوابی، بیماری جسمی، فشار عصبی (به جهت اختلاف والدین، فرزند دوم، آزار خواهر و برادر و...) بیدار کردن او هنگام دیدن رؤیا، و بیدار کردن با اهرم فشار و گاهی جلب توجه است که باید از بین برود.

چند توصیه

۱. به بهانه گیری های او توجه چندانی نشان ندهید و از روش نادیده گرفتن سنجیده استفاده کنید (رک؛ پرسش ۱۵۷ و ۱۵۸) تا اگر برای جلب توجه است، از بین برود.

۲. از آموزش کودک در صبحگاهان بپرهیزید؛ زیرا به هیچ وجه آمادگی پذیرش سخنان شما را ندارد. آموزش آرام بودن و زشتی بهانه گیری را به موقعیت های عاطفی (ر.ک: پرسش ۱۹) واگذارید و برای خردسالان از روش قصه گویی استفاده کنید.

۳. برای توقف غر زدن فرزندان می توانید از شوخی استفاده کنید؛ به گونه ای که در قالب شوخی های کودکانه، او را به خنده وادارید؛ البته توجه داشته باشید که برخی کودکان با دیدن شوخی های والدین عصبانی می شوند و بهانه گیری هایشان اوج می گیرد.

۴. او را در آغوش بگیرید و بچلانید و بگویید می خواهیم بد اخلاقی را از تنت بیرون کنم.

۵. به او ۵ دقیقه فرصت دهید تا بهانه گیری کند و به او بگویید می تواند در این زمان نق بزند؛ ولی پس از آن، زمان بهانه گیری هایش تمام خواهد شد. همین زمان آزاد برای بهانه گیری، رفتار او را قطع می کند یا از آن می کاهد.

۶. از ۷ تصویر استفاده کنید که بر یک طرف آن ها، عکس کودکی خندان و شاداب، و در طرف دیگر آن ها عکس همان کودک با چهره ای عبوس و ناراحت وجود دارد و به فرزند خود بگویید در برابر هر روز بهانه گیری و نق زدن، یکی از ۷ تصویر را به طرف چهره عبوس برمی گردانید و اگر تا پایان هفته، تعداد چهره های خندان و شاداب بیشتر باشد، به او جایزه ای خواهید داد.

۲۱۱ - صبح ها با فرزندانم برای بیدار شدن، صبحانه خوردن، آماده شدن و... مشکل دارم و کمتر روزی

است که بدون درگیری آغاز شود. برای از بین بردن فشارهای روحی ناشی از این مسأله چه کنم؟

برای پرهیز از فشارهای روحی صبحگاهی که از درگیری با فرزندان ایجاد می شود، باید نکاتی را رعایت کنید:

۱. فرصت کافی: عامل اصلی درگیری ها، کمبود وقت است؛ پس، از راهکارهای ذیل استفاده کنید تا فرصت کافی داشته باشید:

ا. سی تا ۴۵ دقیقه زودتر از وقت معمول روزهای گذشته از خواب بیدار شوید.

ب. برخی از کارها (اتو زدن لباس ها، آماده کردن ظرف غذای فرزندان، امضای رضایتنامه برنامه های مدرسه و...) را شب قبل انجام دهید.

ج. فرزندان خود را ۱۵ تا ۳۰ دقیقه زودتر بیدار کنید. در چگونگی بیدار کردن آنان دقت کنید. بیدار کردن نسنجیده، زمینه های فشارهای عصبی و در نتیجه درگیری های صبحگاهی را فراهم می آورد. (ر.ک: پرسش ۲۰۸ تا ۲۱۰) ۱۴۳

د. از فرزندان خود بخواهید تا کارهای صبح (آماده کردن کیف، لباس، جوراب، واکس کفش و...) را شب قبل انجام دهند.

۲. تعیین مسئولیت ها: مسئولیت های فرزندان را مشخص کنید. بهتر است مسئولیت هریک با قلم درشت تر نوشته شود و در معرض دید آنان قرار گیرد.

۱۴۳ - مطلوب است کودکان دبستانی و نوجوانان، خودشان با کوک کردن ساعت، تلویزیون، تلفن و... بیدار شوند و به والدین متکی نباشند و این، زمانی میسر است که مسئولیت

پذیری از درون ایجاد شود و ایجاد مسئولیت پذیری یکسبه امکان پذیر نیست و باید از سنین پایین آغاز شود. (ر.ک: پرسش ۱۱۶)

۳. پی گیری امور: گاهی بررسی کنید تا ببینید فرزندان به مسؤولیت های صبحگاهی خود عمل می کنند و اصلاً آیا از خواب بیدار شده اند! توجه داشته باشید که مسؤولیت های آنان را شما انجام ندهید و در صورت بی توجهی به وظایف تعیین شده، از روش محرومیت استفاده کنید و در فرصتی مناسب (نه صبح هنگام) آنان را از چیزهای موردعلاقه شان (دوچرخه، رایانه، تلویزیون، پارک، سینما، منزل نزدیکان و...) به طور موقت محروم کنید.

۴. تعیین مکان ویژه برای وسایل: برای هریک از فرزندان خود، مکانی را اختصاص دهید تا وسایل موردنیازشان (خوردنی، ظرف غذا و...) را از آن جا بردارند و صبح ها دنبال آن نگردند.

۲۱۲ - فرزند ۵ ساله ام صبحانه نمی خورد. از چه راهکارهایی می توانم او را به صبحانه خوردن وادارم؟

مهم ترین عامل صبحانه نخوردن کودکان، نداشتن الگوی مناسب خانوادگی است بدین معنا که والدین و خواهر و برادر بزرگ تر، اهمیت چندانی به صبحانه نمی دهند. سعی کنید صبحانه را به صورت گروهی و با آرامی صرف کنید. تکروی اعضای خانواده و شتاب در صرف صبحانه، کودکان را بی رغبت می کند.

افزون بر این، نکات ذیل نیز توبه کنید:

۱. کودک خود را عادت دهید تا پس از خواب، با شما نرمش کند. اشتهای کودک برای صبحانه پس از تحرک جسمی بیشتر می شود (در مورد کودکان پیش دبستانی و دبستانی، اگر نرمش نمی کنند، اجازه دهید پس از لباس پوشیدن و آماده شدن، صبحانه بخورند).

۲. صبحانه دلخواه او را برایش تهیه کنید حتی اگر پنیر و مربا با هم باشد. برخی کودکان، به خوردنی هایی (تکه ای پیتزا از شب گذشته، تکه ای گوشت مرغ، سوپ و...) علاقه نشان می دهند که شاید برای بزرگسالان چندان خوشایند نباشد.

۳. وسایل مخصوص کودک (فنجان، بشقاب، قاشق و چنگال)، رغبت بیشتری را در او ایجاد می کند.

۴. مشارکت کودک در تنظیم برنامه هفتگی صبحانه، و خرید مواد مربوط به آن، سبب علاقه مندی او به صرف صبحانه خواهد شد.

۵. برخی کودکان دوست دارند هنگام صبحانه، خرس پشمالو یا عروسک دلخواهشان را کنار خود بنشانند و با هم صبحانه بخورند. آنان را از این کار منع نکنید.

چند توصیه

أ. در صبحانه تنوع ایجاد کنید تا از یکنواختی درآید.

ب. اگر مایلید فرزندان در کنار صبحانه، بادام، پسته، فندق، ذرت بو داده و امثال آن را بخورد، مقداری از آن را بسته بندی کنید و کاغذی را که نام جایزه ای را بر آن نوشته اید در آن قرار دهید و به او بگویید: اگر تمام خوراکی را بخورد می تواند به جایزه ای که روی کاغذ نوشته شده است نیز دست یابد.

ج. ابتدای هفته دایره ای را روی کاغذ بکشید و بگویید: این چهره خورشید است که می خواهم با هر لقمه تو، شعاع های نور آن را کامل کنم و هرگاه کامل شد، جایزه ای خواهی داشت.

د. در صورتی که فرزند شما به کندی صبحانه می خورد و وقت بسیاری را صرف می کند، از بازی رکوردگیری استفاده کنید بدین شکل که ساعت را برای ۳۰ دقیقه کوک کنید و از او بخواهید که تا زمان زنگ ساعت، صبحانه اش را تمام کند و روز بعد ۳۰ دقیقه را به ۲۸ دقیقه برسانید و همین طور کم کنید تا به زمان معمول و مناسب برسد.

ه. برای خوردن صبحانه اصرار فراوان نداشته باشید و هرگز از زور و اهرم فشار استفاده نکنید.

و. در صورت بی رغبتی به خوردنی های جامد می توانید از نوشیدنی هایی مانند آب پرتقال و شیر که ویتامین های گوناگونی دارند، استفاده کنید.

ز. در صورت مقاومت و صبحانه نخوردن در منزل، یک تکه نان با کمی ماست یا پنیر به صورت ساندویچ یا مقداری میوه همراهش کنید تا در اتوبوس یا خودرو شما یا در مهدکودک بخورد.

۲۱۳ - فرزند ۴ ساله ام با همسالان خود دعوا می کند و آن ها را کتک می زند. با این رفتار او چگونه

مقابله کنم؟

اگر این گونه برخورد فرزند شما، با همسالان خاصی است، ارتباطش را با آنان قطع یا کم کنید و در صورت عدم امکان قطع ارتباط، راهکارهای ذیل را به اجرا درآورید:

۱. از بین بردن زمینه ها: کودکان را با فعالیت های خاصی چون کاردستی، نقاشی، بازی های فکری، دیدن فیلم و... سرگرم کنید تا زمینه های درگیری و کتک کاری از بین برود.

۲. آموزش سازگاری: نقش همسال او را بازی کنید و در قالب بازی، برخورد درست و بدون خشونت را به او بیاموزید. استفاده از داستان نیز می تواند در این آموزش مؤثر باشد.

۳. توجه بیشتر در حالت عادی: احتمال این که دعوای او برای جلب توجه باشد، وجود دارد؛ بنابراین، زمان عادی و غیر این رفتار، توجه بیشتری به او داشته باشید تا نیازش برآورده شود.

۴. استفاده از شیوه حواس پرت کردن: کودک شما در سنی است که هنوز می توان حواسش را پرت کرد؛ بنابراین، با نظارت بر بازی کودک و همسالان در صورت مشاهده عصبانیت او و آغاز درگیری، حواس او را با خوراکی یا فیلم و... پرت کنید (رک: پرسش ۱۶۸)

۵. استفاده از ساز و کارهای بازدارنده: در صورت آغاز درگیری و کتک کاری، به شیوه های ذیل می توانید او را از این رفتار باز دارید:

أ. از شانه هایش بگیرید؛ به چشم هایش نگاه کنید و قاطعانه بگویید: نزن!

ب. حدود ۱۰ تا ۱۵ دقیقه آن دو را از هم جدا کنید و بعد به فرزند خود، امکان انتخاب بدهید که یا با آرامش و بدون دعوا بازی کند یا از ادامه بازی محروم خواهد شد. با توجه به علاقه کودکان به بازی با همسالان، او راه دوم را برمیگزیند.

ج. از محرومیت و جریمه استفاده کنید. مناسب ترین جریمه برای او این است که در مقابل هر بار درگیری، یک روز از بازی با همسالان محروم شود.

۲۱۴ - دختر ۱۳ ساله ام به رغم علاقه و محبت خواهر ۱۵ ساله اش، به او بی توجهی می کند و وی را

دوست ندارد. برای ایجاد رابطه صمیمانه بین آن ها چه کنیم؟

۱. با توجه به این که دختر ۱۳ ساله شما به تازگی وارد دوره نوجوانی شده و بیش از خواهرش به توجه نیاز دارد، احتمال این که برای جلب توجه شما چنین رفتار می کند، وجود دارد؛ بنابراین، حساسیت فراوان به این مسأله نشان ندهید و زمان ناسازگاری او بی توجهی کنید.

۲. برای ایجاد ارتباط صمیمانه بین آن ها، مستقیم عمل نکنید؛ زیرا برای اثبات استقلال خود، عکس خواسته شما عمل خواهد کرد.

۳. از خواهر بزرگ تر بخواهید که در اظهار علاقه و دوستی به او زیاده روی نکند. نازکشی فراوان، او را در این رفتار تثبیت می کند.

برای ایجاد سازگاری و محبت بین آن ها، با راهکارهای ذیل زمینه سازی کنید. أ. اعطای مسؤولیت های مشترک؛ ب. جلسات خانوادگی گفت و گو؛ ج. بازی های گروهی با اعضای خانواده؛ د. مسافرت جمعی خانواده.

۲۱۵ - دو پسر ۱۱ و ۹ ساله ام با هم نمی سازند و دائم دعوا می کنند. علت چیست و چه باید کرد؟

ناسازگاری فرزندان، به ویژه کودکان پشت سر هم، تا حدودی طبیعی است و نمی شود آن را ریشه کن کرد و فقط باید برای ایجاد رابطه سالم بین آنان کوشید.

توجه داشته باشید که ناسازگاری کودکان، خالی از فایده هم نیست. آنان در دعوای و درگیری ها، راه دفاع از حق را می آموزند؛ برای یافتن راه حل مشکلات خود می اندیشند و در همین ناسازگاری ها، با بیان احساسات خود، تخلیه می شوند.

برای از بین بردن زمینه های ناسازگاری های شدید، به نکات ذیل توجه کنید:

۱. خودتان با همسران درگیر نشوید. شما برای فرزندانان الگو هستید و آنان به طور قطع از الگوها اثر می پذیرند.

۲. از درگیری و ناسازگاری با فرزندانان بپرهیزید. این رفتار، در حقیقت، آموزش غیرمستقیم ناسازگاری است.

۳. هرگز بین آنان چه در امور مادی و چه در امور معنوی تبعیض قائل نشوید.

۴. آنان را با یک دیگر مقایسه نکنید و ویژگی یکی را به رخ دیگری نکشید.

۵. هرگز یکی را در حضور دیگری توبیخ نکنید.

۶. اگر می توانید، امکانات مستقلی را برای هریک فراهم سازید و در صورت استفاده از امکانات مشترک، با وضع قانون، جلو تنش ها را بگیرید. استفاده نوبتی و در صورت ضرورت، استفاده از قرعه نیز می تواند مانع دعوا و درگیری شود.

۲۱۶ - فرزند ۳ ساله ام برادر ۱۲ ساله اش را می آزارد. او را چگونه از این کار بازدارم؟

آزار فرزندان بزرگ تر به وسیله خردسالان علی دارد که باید شناسایی و مرتفع شود؛

۱. تشویق ضمنی والدین: خردسالان دوست داشتنی اند و رفتارشان خوشایند است؛ بدین سبب، وقتی دیگران را می آزارند نیز والدین و اطرافیان اظهار خشنودی می کنند که این برخورد، تشویق ضمنی کودک به آزار دادن دیگران است؛ بنابراین در صورت مشاهده آزار دیگران، او را منع کنید و به این رفتارشان نخندید و ناخشنودی خود را در چهره به او نشان دهید.

۲. ضعف ارتباط عاطفی: گاهی فرزند خردسال شما برادرش را می آزارد تا شما دخالت و از او طرفداری کنید و به این شکل، محبت شما را به خود اثبات کند که این انگیزه به جهت ضعف ارتباط عاطفی شما با او است؛ پس ارتباط عاطفی خود را با او بیشتر کنید.

۳. بیکاری و عدم سرگرمی: وقتی فرزند خردسال شما مدتی بیکار باشد و سرگرمی نداشته باشد، برای رهایی انرژی موجود در خود، سراغ برادرش می رود و او را می آزارد؛ پس زمینه های بازی و سرگرمی و فعالیت فیزیکی اش را فراهم آورید.

۴. فعالیت بیش از حد: فعالیت زیاد، خستگی می آورد و خستگی سبب بی حوصلگی و بدرفتاری با دیگران می شود؛ بنابراین توصیه می کنم فعالیت او را متعادل کنید.

چند توصیه

أ. ریشه یابی و موقعیت سنجی: مصادیق آزار او را با « نوشتن » ثبت کنید و در پی از بین بردن زمینه ها برآیید؛ برای مثال، نوجوان شما از سر و صدای برادر خردسالش هنگام دیدن تلویزیون، برداشتن لوازم التحریر و وسایلش، دخالت هنگام صحبت با دوستان، مزاحمت هنگام مطالعه و انجام تکالیف و... آزرده خاطر می شود. بکوشید در این گونه موقعیت ها فرزند خردسال را کنترل کنید.

ب. تهیه فضایی مستقل برای نوجوان: اتاق و فضایی مستقل و قابل کنترل برای نوجوان، جلو بسیاری از مزاحمت های خردسال را می گیرد و مانع از آزار او می شود.

ج. آموزش خردسال: خوب است در قالب داستان و شعر، به ویژه داستان زندگی حیوانات، زشتی و ناپسندی آزار دیگران را به او بیاموزید.

د. تشویق: در صورت مشاهده کاسته شدن از آزار او، از تشویق غافل نشوید.

۲۱۷ - فرزند ۱۸ ماهه ام به من که مادرش هستم، بسیار وابسته است، به گونه ای که یک لحظه از من

جدا نمی شود. برای قطع این وابستگی چه کنم؟

وابستگی کودک به مادر در این سن طبیعی است و با تولد خواهر یا برادر جدید یا اثاث کشی به منزل جدید، شدت می یابد؛ البته این وابستگی ماندگار نیست و به مرور از بین خواهد رفت.

اگر وابستگی فرزند شما با ترس و واهمه شدید همراه شد و بیش از ۶ ماه ادامه یافت، به متخصص مراجعه کنید.

رعایت چند نکته

۱. از او بیش از حد مراقبت نکنید. مراقبت بیش از حد، به او پیام می دهد که دنیا جای ناامنی است و وابستگی اش را بیشتر می کند.

۲. او را با جمله هایی چون « خجالت بکش » و... هنگامی که به شما می چسبد، نیازارید.

۳. به او اجازه دهید هرگاه دوست دارد، شما را در آغوش کشد. این اجازه وابستگی، او را به دور شدن از شما تشویق می کند.

راهکارهایی برای تخفیف

أ. از بازی « قایم باشک » استفاده کنید. توجه داشته باشید که در ابتدا، خیلی از او دور نشوید و پشت مبل یا در کمد پنهان شوید و به تدریج فاصله را بیشتر و به اتاق های مجاور بروید.

ب. او را به طور مقطعی و برای زمانی کوتاه با پدر، بعد پدر بزرگ یا مادر بزرگ، سپس با یکی از نزدیکان تنها بگذارید. زمان تنهایی باید با توجه به میزان وابستگی اش به شما باشد؛ بنابراین، هر قدر وابستگی اش بیشتر است، زمان تنهایی باید کمتر باشد. پیشنهاد می کنم زمان جدایی از شما، کیف، روسری یا عکسی از خودتان را در اختیارش قرار دهید.

ج. او را به پارک ببرید و وقتی مشغول بازی شد، به آرامی، ۵ قدم از او دور شوید. اگر ترسید، ۳ قدم بازگردید و این کار را با فاصله زمانی مناسب تکرار کنید.

د. وقتی جدایی چند قدمی را پذیرفت، در پارک، روی نیمکتی بنشینید و مطالعه کنید؛ ولی گاهی برایش دست تکان دهید و با او صحبت کنید. توجه داشته باشید که وقتی از او جدا می شوید، از جمله های آرامش دهنده (نگران نباش، من این جا هستم، اگر مشکلی پیش آمد، مرا صدا کن و...) استفاده نکنید.

۲۱۸ - وقتی صبح ها برای کار از منزل خارج می شوم، فرزند ۲ ساله ام بی قراری و گریه می کند و اجازه

نمی دهد از منزل خارج شوم. برای رفع این مشکل چه کنم؟

برای از بین بردن این وابستگی، از راهکارهای ذیل استفاده کنید:

۱. استفاده از قصه: شب ها در قالب قصه، به ویژه قصه حیوانات، ضرورت جدایی و خروج از منزل برای کار و اشتغال را برایش روشن کنید.

۲. تبیین علت جدایی: صبح ها هنگام خروج از منزل، به او بگویید کجا می روید؛ چه می کنید، و چه زمانی برمی گردید. در این صورت، راحت تر از شما جدا می شود. با توجه به این که زمان برایش مفهوم ندارد می توانید از اذان، حرکت عقربه ساعت، اتمام آشپزی مادر و... استفاده کنید.

۳. خداحافظی گرم: با او به گرمی خداحافظی کنید. هرگز بدون خداحافظی و پنهانی از او جدا نشوید. خداحافظی را طولانی نکنید. اگر برنامه خداحافظی، یکنواخت و شبیه روزهای قبل باشد، بهتر است. هنگام خداحافظی به او اجازه دهید کیف دستی تان را تا در منزل بیاورد و شما را بدرقه کند.

چند توصیه

أ. هنگام خداحافظی، هرگز احساس گناه نکنید. وجود آثار نگرانی در چهره شما، جدایی را برای فرزندتان سخت تر می کند. با چهره ای خندان و شاداب از او جدا شوید و به وی بگویید که وقتی برگشتید، نقاشی یا کاردستی یا مدلی را که با اسباب بازی هایش ساخته است، خواهید دید. به او اطمینان دهید همان طور که او دلش برای شما تنگ می شود، دل شما نیز برای او تنگ خواهد شد.

ب. هرگز در رفتن به محل کار تردید نکنید یا با تأخیر نروید.

ج. بد نیست یک بار او را به محل کار خود ببرید تا آن جا را ببیند و تصویری از آن جا در ذهن خود داشته باشد. این مسأله آرامش خاطر بیشتری به او می دهد.

د. زمان جدایی را با شغل دوم، جلسات طولانی، دیدار دوستان و نزدیکان و... طولانی نکنید. در صورت ضرورت، پس از تعطیلی محل کار، ابتدا فرزند خود را ببینید و بعد به امور دیگر بپردازید.

ه. فرزند شما در غیاب شما به محبت مادر بیشتر نیاز دارد.

و. وقتی از محل کار خود بازمی گردید، برخوردی گرم داشته باشید و به فرزندتان توجه کنید. خستگی و بی حوصلگی شما هنگام بازگشت، او را به اشتغال و خروجتان از منزل بدبین می کند.

ز. در صورتی که هنگام بازگشت، با پرخاشگری او مواجه شدید، آن را بپذیرید، فرزندتان به تخلیه احساسات نیازمند است.

۲۱۹ - فرزند ۸ ساله ام شب ها دچار وحشت شبانه می شود. آیا وحشت شبانه نیز مانند کابوس، نشانه

فشارهای روحی است؟

وحشت شبانه، چیزی غیر از کابوس است. منشأ اصلی کابوس، فشارهای روحی، ولی علت وحشت شبانه، خواب نامنظم و عدم استراحت کافی (و در موارد نادر، اختلالات عصبی) است؛ بنابراین، نگران نباشید. وحشت شبانه مهم نیست؛ درمان هم ندارد. این حالت بیشتر بین ۵ تا ۱۲ سالگی دیده می شود و چند دقیقه بیشتر طول نمی کشد.

وحشت شبانه (برخلاف کابوس که در اواخر شب رخ می دهد) در اوایل شب ایجاد می شود و چشم ها در آن (برخلاف کابوس که حرکت (رم) دارد)، ثابت است. فرزند شما برمی خیزد و می نشیند و با چشم های باز به جایی خیره می شود؛ اما کسی یا چیزی را نمی بیند. در مواردی با فریاد همراه است و گاهی برمی خیزد و به این سو و آن سو می رود و در اتاق می دود.

توجه داشته باشید که در این حالت نه شما را می بیند و نه صدایتان را می شنود؛ پس به جای گفتن جمله های آرامش دهنده، او را ننگه داشته، بنشینید و حوله خیس را بر صورتش قرار دهید. با این عمل دوباره می خوابد و روز بعد هم (برخلاف کابوس که آن را به یاد می آورد)، چیزی از وحشت شبانه اش را به یاد نمی آورد.

نسیم مهر (۳) (پرسش و پاسخ تربیت کودک و نوجوان)

۲۲۰ - از چه زمانی می توانیم فرزندان را به آموختن علم علاقه مند کنیم؟

ایجاد علاقه به علم در فرزندان، به زمان انعقاد نطفه باز می گردد.

براساس روایات دینی ما، اگر نطفه فرزند، شب پنجشنبه یا عصر جمعه منعقد شود، به آموختن علم علاقه مند و دانشمند خواهد شد.

رسول گرامی اسلام ﷺ خطاب به حضرت علی علیه السلام فرمود:

یا علی ان جامعه اهلک لیلۃ الخمیس فقصی بینکما ولد فانه یكون... عالما من العلماء... و ان جامعهها یوم الجمعة بعد العصر فقصی بینکما ولد فانه یكون معروفا مشهورا عالما....^{۱۴۴}

ای علی! اگر از تو و همسرت، شب پنجشنبه نطفه ای منعقد شود، دانشمندی از دانشمندان، و اگر عصر جمعه فرزندى میان شما پدید آید، مشهور و اندیشه ور خواهد شد.

از علل علاقه مندی فرزند به کتابخوانی، این است که مادر باردار، در دوران جنینی برای فرزندش کتاب بخواند. این مسأله پس از چهار ماهگی که دستگاه شنوایی جنین شکل می گیرد و به ویژه در سه ماه آخر بارداری، اهمیت ویژه ای می یابد.

۲۲۱ - آیا در دوران جنینی هم می توان به فرزند آموزش داد؟

آموزش به فرزند را می‌توان از دوران جنینی (به ویژه پس از ۴ ماهگی) آغاز کرد؛ زیرا در این دوران، صداها را می‌شنود و در مقابل آن‌ها واکنش نشان می‌دهد؛ پس خوب است مادر باردار، با جنین خود سخن بگوید و برایش شعرهای زیبا و با محتوای خوب و به ویژه قرآن بخواند؛ همان گونه که حضرت فاطمه زهرا علیها السلام با جنین در رحم خود سخن می‌گفت.

این رفتار مادر، افزون بر شنیدن جنین، بر ضمیر ناخودآگاه او نیز اثر می‌گذارد و پس از سال‌ها، با این سخنان و شعرها و آیات شریف قرآن، احساس انس و آشنایی خواهد کرد.

۲۲۲ - پس از تولد فرزند، از چه زمانی می‌توانیم آموزش او را آغاز کنیم؟

آموزش فرزند، بی‌درنگ پس از تولد آغاز می‌شود؛ زیرا نوزاد، برخلاف تصور پیشینیان، هوشیار و تأثیرپذیر است و زمینه یادگیری در او وجود دارد؛ به همین جهت، ۱۲ ساعت پس از تولد، به صدای انسان واکنش نشان می‌دهد.

او در پایان هفته اول، نشانه‌هایی از مادر را به خاطر می‌سپارد و از حدود هفته سوم، به چهره وی در حالی که از نزدیک مشغول شیر دادن و حرف زدن با کودک است، چشم می‌دوزد. او حدود ۶ هفتگی، در واکنش به صدای گفت و گوی والدین، نجوا (غان و غون) می‌کند و لبخند می‌زند. در ۳ ماهگی، سرش را به طور ارادی، برای خیره شدن دقیق به اطراف، به این سو و آن سو می‌چرخاند و به تدریج اگر چیزی برایش خوشایند نباشد، چشم‌هایش را می‌بندد یا سرش را بر می‌گرداند و با آغاز غذاهای کمکی، طعم غذاها را تشخیص می‌دهد؛ خوردنی‌های خوش طعم را می‌خورد و در برابر خوراکی‌های با طعم نامناسب و داروها مقاومت می‌کند.

آموزش از لحظه تولد آغاز می‌شود؛ البته به صورت غیر مستقیم و القا بر ضمیر ناخودآگاه کودک (ر.ک: پرسش ۲۲۲)

۲۲۳ - با توجه به عدم درک نوزاد، آموزش در دوران نوزادی چگونه صورت می‌گیرد؟

آموزش در دوران نوزادی به صورت غیر مستقیم و با القا بر ضمیر ناخودآگاه (ذهن ناهوشیار) فرزند صورت می‌گیرد که در آینده، با انتقال از ضمیر ناخودآگاه (ذهن ناهوشیار) به ضمیر خودآگاه (ذهن هوشیار)، خود را نشان می‌دهد.

گفتن اذان در گوش راست و اقامه در گوش چپ نوزاد پس از تولد که از مستحبات اسلامی است، در حقیقت، آموزش توحید، نبوت و امامت به همین شکل است.

انتقال آموزه‌ها از ضمیر ناخودآگاه به ضمیر خودآگاه در بزرگسالی، در موارد متعددی مشاهده شده است: دختری ۱۷ ساله که سوره‌های متعددی از قرآن کریم را از حفظ می‌خواند؛ در حالی که آن‌ها را حفظ نکرده (مادرش در دوران نوزادی، این سوره‌های مبارکه را فراوان تلاوت می‌کرده است).

پسر نوجوانی که دعاهایی چون ندبه و کمیل را از حفظ می‌خواند؛ در حالی که وقتی را برای حفظ آن‌ها صرف نکرده (پدرش او را در دوران نوزادی به محافل دعا می‌برده است).

مرحوم سید رضی (در سنین جوانی) هنگام حضور در درس فقه استاد، احساس می‌کرد مطالب را پیش‌تر شنیده است (پدرش کنار گهواره او به شاگردان خود، همان مطالب فقهی را می‌آموخته است).

مرد فنلاندی که از ۴ سالگی به آمریکا رفت و زبان مادری خود را کاملاً رها کرد، هنگام مرگ در ۷۸ سالگی به زبان فنلاندی هذیان می‌گفت.

با توجه به اهمیت مطلب، به والدین عزیز توصیه می‌شود که از همان اوایل تولد فرزند، با او با واژگان زیبا سخن بگویند؛ از کاربرد الفاظ زشت بپرهیزند؛ برایش قرآن و اشعار زیبا بخوانند؛ در مکان‌هایی که دیگران سخن ناشایست می‌گویند، حضور نیابند، و در گفت و گو با هم از واژگان ناپسند استفاده نکنند.

۲۲۴ - از چه زمانی می‌توان آموزش‌های مستقیم به فرزند را آغاز کرد؟

با آغاز تکلم و شناخت واژگان (در ۱۸ ماهگی ۳۰ تا ۵۰ کلمه و در ۳ سالگی حدود هزار کلمه)، والدین می‌توانند آموزش‌های مستقیم را آغاز کنند. آموزش آداب (سلام کردن، مؤدبانه سخن گفتن، احترام گذاشتن، خداحافظی کردن، درست نشستن، درست غذا خوردن، رعایت نظافت که شامل شستن دست‌ها پیش و پس از غذا، مسواک کردن، شستن دست‌ها پیش از خواب می‌شود)، نخستین آموزش‌های این سنین است.

امام علی علیه السلام فرمود:

حرض بنیک علی الاداب فی الصغر کی ما تقر بهم عیناک فی الکبر ^{۱۴۵}

پسرانت را در کودکی به [آموختن] آداب تشویق کن تا در بزرگسالی‌شان چشمان تو به آنان روشن شود.

با توجه به ایجاد حس مذهبی در کودکان، حدود ۳ - ۲ سالگی، همین سن، بهترین زمان برای آموزش ارزش‌های دینی است.

امام باقر علیه السلام توصیه می‌فرماید که در ۳ سالگی، لا اله الا الله را به فرزندان خود بیاموزید. ^{۱۴۶}

آموزش دوست داشتن خدا، محبت پیامبر گرامی و اهل بیت علیهم السلام و صلوات بر آنان، آغاز کار با نام خدا، شکر خداوند و سپاسگزاری از نعمت‌های او، آموزش‌های مناسب این سن هستند.

دلیل تأکید بر این گونه آموزش‌ها در این سن، ذهن و دل پاک کودک و فطرت خداجویی او است.

امام علی علیه السلام خطاب به فرزندش امام حسن علیه السلام نوشت:

فبادرتک بالادب قبل ان یقسو قلبک و یشغل لبک... و اجمعت علیه من ادبک... و انت مقبل العمر... ذونیه سلیمه و نفس صافیه... ^{۱۴۷}

۱۴۵ - دیوان منسوب به امام علی علیه السلام، ص ۲۴۲

۱۴۶ - شیخ صدوق، من لا یحضره الفقیه، ج ۱، ص ۲۸۱.

[فرزندم!] من پیش از آن که دلت سخت و ذهنت مشغول شود، به ادب آموزی‌ات پرداختم.... من بر تربیت تو همت گماشتم؛ در حالی که کودک بودی و نیتی سالم و نفسی پاک داشتی.

براساس فرمایش رسول گرامی ﷺ، آنچه کودک در این سنین می‌آموزد، مانند نقش کندن بر سنگ است که به سختی از بین می‌رود (مثل الذی يتعلم فی صغره کالنقش فی الحجر).^{۱۴۸}

۲۲۵- تا چه حد می‌توانم فرزند ۴ ساله‌ام را تحت آموزش‌های رسمی قرار دهم؟

سنین زیر ۷ سال، سنین آموزش‌های رسمی و کلاسیک نیست. آموزش‌های زیر ۷ سال باید غیر رسمی (در قالب بازی، شعر، سرود، قصه،

بازی با کلمات) و قطره‌ای باشد.

امام علی علیه السلام می‌فرماید:

ولدک ریحانتک سبعاً.^{۱۴۹}

فرزند تو تا ۷ سال دسته گل است [مساوی لطیف است و نباید تحت فشار قرار گیرد].

۷ سال اول زندگی فرزند، دوران بازی و شادابی او است؛ به همین جهت، رسول خدا ﷺ دستور می‌دهد که فرزندت را تا ۷ سال رها کن بازی کند (دع ابنک یلعب سبع سنین)،^{۱۵۰} و امام صادق علیه السلام نیز بر این امر تأکید می‌فرماید (الغلام یلعب سبع سنین)^{۱۵۱} پس باید فرزندان خود را تا ۷ سالگی از آموزش‌های رسمی و کلاسیک رها سازیم تا به شادابی آنان لطمه‌ای نخورد.

امام صادق علیه السلام می‌فرماید:

امهل صبیک حتی یأتی له ست سنین.^{۱۵۲}

فرزندت را رها کن تا ۶ سالگی‌اش پایان پذیرد.

آموزش‌های غیر رسمی و قطره‌ای، برای زیر ۷ سال مطلوب است و مانع شادابی فرزند نمی‌شود. دلیل دستور امام باقر و صادق علیهما السلام بر تدریجی بودن آموزش در ۷ سال اول زندگی کودک، همین امر مهم است که فرمودند:

۱۴۷- نهج البلاغه، نامه ۳۱.

۱۴۸- متقی هندی، کنز العمال، ج ۱۰، ص ۲۴۹.

۱۴۹- ابن ابی‌الحدید، شرح نهج البلاغه، ج ۲۰، ص ۳۴۳.

۱۵۰- حر عاملی، وسائل الشیعه، ج ۲۱، ص ۴۷۳.

۱۵۱- کلینی، کافی، ج ۶، ص ۴۷.

۱۵۲- همان، ص ۴۶.

در ۳ سالگی لا اله الا الله، در ۴ سالگی صلی الله علی محمد و آله، در ۵ سالگی آموزش قبله و سجده و در ۷ سالگی نماز را به او بیاموزید.^{۱۵۳}

۲۲۶ - دوست دارم فرزند خردسالم تا قبل از پایان خردسالی، حافظ قرآن شود: چه راهکاری را پیشنهاد

می‌کنید؟

سنین خردسالی (زیر ۷ سال) سنین آموزش‌های سخت و فشرده نیست. شما می‌توانید این کار را با ورود فرزندان به دوره آموزش‌پذیری (۷ سال دوم زندگی) آغاز کنید.

امام صادق علیه السلام فرمود:

الغلام يلعب سبع سنين و يتعلم الكتاب سبع سنين.^{۱۵۴} کودک ۷ سال بازی می‌کند و ۷ سال قرآن می‌آموزد.

حتی توصیه می‌شود در سن آموزش‌پذیری نیز مراقب فشارهای آموزش و حفظ قرآن باشید. مایل نیستیم فرزند شما خدای نخواسته از قرآن زده شود.

اگر اصرار دارید حفظ قرآن فرزندان را پیش از دوره‌ی آموزشگاهی (زیر ۷ سال) آغاز کنید، حتما پس از ۴ سالگی باشد تا هم، سطح شناختی مناسب در او ایجاد شود و هم انگیزه پیدا کند. این زمان، به تعبیر دکتر ژان پیاژه (۱۹۸۰ - ۱۸۹۶)، مرحله پیش عملیاتی است و فرزند شما را برای مراحل بعد (عملیات عینی و صوری) آماده می‌کند. تأکید می‌کنم که برای حفظ قرآن در دوران خردسالی، هیچ گونه فشاری نباشد. نشاط فرزند، فضای مناسب برای حفظ، علاقه‌مندی فرزند و حفظ در دراز مدت، مانع از آثار سوء احتمالی می‌شود.

امام علی علیه السلام می‌فرماید:

قليل مدوم عليه خير من كثير مملول منه.^{۱۵۵} کم با دوام، بهتر از زیاد خسته کننده است.

۲۲۷ - فرزندم کلاس اول دبستان است. می‌خواهم کنار درس مدرسه، ارزش‌های دینی را نیز به او

بیاموزم. چه مطالبی مناسب است؟

شما فرزندان را در دوران خردسالی، با دوست داشتن خدا و محبت پیامبر گرامی و اهل بیت حضرت آشنا ساختید. اکنون لازم است او را با باورهای اسلامی به ویژه توحید نیز آشنا سازید.

^{۱۵۳} - شیخ صدوق، من لا یحضره الفقیه، ج ۱، ص ۲۸۱. کلینی، کافی، ج ۶، ص ۴۷.

^{۱۵۴} -

^{۱۵۵} - نهج البلاغه، کلمه قصار ۴۴۴.

پیامبر خدا ﷺ فرمود:

من ربی صغیرا حتی یقول: لا اله الا الله لم یحاسبه الله. " ۱ "

کسی که خردسالی را تربیت کند تا بگوید لا اله الا الله، خداوند از او حساب نمی‌کشد.

آشنایی فرزند با واجبات دینی به ویژه نماز و روزه در این سن مناسب است. این سفارش امام علی علیه السلام است:

إذا عقل الغلام و قرأ شیئا من القرآن، علم الصلاة. ^{۱۵۶}

هرگاه پسر به سن درک رسید و قسمتی از قرآن را خواند، باید به او نماز آموخته شود.

آموزش قرآن با توجه به ورود او به دوره آموزش‌پذیری توصیه شده است.

پیامبر اکرم ﷺ می‌فرماید:

ما من رجل علم ولده القرآن الا توج ابواه يوم القيامة بتاج الملك و کسی حلتین لم یر الناس مثلهما. ^{۱۵۷}

هیچ کس نیست که به فرزندش قرآن بیاموزد، مگر آن که روز قیامت، بر سر پدر و مادرش تاج پادشاهی گذاشته، و دو لباس بر آنها پوشانده می‌شود که مردم، همانند آن را ندیده‌اند.

آموزش احادیث امامان علیهم السلام فرزند را از انحراف و گرایش به افکار نادرست غیر دینی باز می‌دارد؛ به ویژه امروزه که «به رنگ آمده دشمن، اگر به جنگ نبرد».

امام صادق علیه السلام توصیه می‌فرماید که در آشنا ساختن فرزندان به حدیث امامان علیهم السلام بشتابید، پیش از آن که مرحنه (گروهی منحرف) بر شما پیشی گیرند. ^{۱۵۸}

افزون بر این موارد، براساس روایات دینی ما، بر آموزش مسائل بهداشتی، حکمت‌های اخلاقی، شعرهای سودمند و مهارت‌هایی چون شنا و تیراندازی تأکید شده است.

۲۲۸ - آموزش کنترل ادرار به فرزندم ۶ ماه طول کشیده؛ اما هنوز هم توان کنترل را به دست نیاورده

است. علت چیست؟

زمان آموزش از ۲ هفته تا ۲ ماه طول می‌کشد و به ندرت ممکن است تا ۶ ماه ادامه یابد.

حال که پس از این مدت، هنوز هم توان کنترل را به دست نیاورده، ممکن است به علل ذیل باشد؛

۱۵۶ - علامه مجلسی، بحارالانوار، ج ۸، ص ۱۳۳.

۱۵۷ - متقی هندی، کنز العمال، ج ۱، ص ۵۴۰.

۱۵۸ - کلینی، کافی، ج ۶، ص ۴۷.

۱. فراهم نبودن زمینه‌ها: اگر زمینه‌های آموزش کنترل فراهم نباشد، کنترل امکان‌پذیر نخواهد بود (رک: پرسش ۳۰۸)

۲. آموزش نادرست: احتمال دارد شیوه‌ی آموزش شما نادرست بوده و به نکات لازم در این زمینه توجه نکرده‌اید. در این صورت، ۴ تا ۶ هفته او را رها ساخته، دوباره با آگاهی کامل از چگونگی آموزش (رک: پرسش ۱) آموزش را آغاز کنید.

پس از آموزش کنترل ادرار، آموزش این که شلوارش را خود درآورد، احتمال بازگشت کودک به عقب را کاهش می‌دهد.

۳. ضعف عضلات مثانه: در برخی کودکان، عضلات مثانه (عضلات اسفنکتر) به طور ارثی ضعف دارد و ممکن است این ضعف تا ۳ سالگی هم ادامه یابد. در این صورت، آموزش امکان‌پذیر نخواهد بود؛ پس اگر فرزند شما چنین مشکلی دارد، او را رها ساخته، پس از ۵ ماه دوباره آغاز کنید و اگر مشکل او تا ۴ سالگی حل نشد، افزون بر تمرین «کشش مثانه» (رک: پرسش ۳۱۹)، به پزشک مراجعه کنید.

نشانه ضعف عضلات: اگر فاصله ادرارها زمانی که او را پوشک می‌کردید، کم بود و زمانی که آموزش را آغاز کرده بودید، با فشردن پاهای خود به یکدیگر هنگام فشار ادرار، بیش از چند ثانیه نمی‌توانست جلو ادرار خود را بگیرد، معنایش این است که عضلات مثانه‌اش ضعف دارد.

۴. کوچکی مثانه: ممکن است مثانه‌اش کوچک باشد (رک: پرسش ۳۱۳)

۵. عفونت مجرای ادرار: یکی از علل عدم کنترل ادرار، عفونت مجرای ادرار است (رک: پرسش ۳۱۳)

۶. برخورد نوزادانه با کودک: یکی از علل نپذیرفتن آموزش، برخورد نوزادانه با کودک است. استفاده از شیشه و پستانک، خواباندن در گهواره و رفتارهایی از این قبیل، باعث می‌شود که گمان کند هنوز نوزاد است. اگر این برخوردها را کاهش دهید، تمایل بیشتری به پذیرش آموزش نشان خواهد داد.

۷. سرگرمی: وقتی کودک به شدت سرگرم و غرق در بازی می‌شود، به علامتی که مثانه پس از پر شدن به مغز می‌فرستد، توجه نمی‌کند و شلوار خود را خیس می‌کند. در این موقعیت، پرسیدن از او که دستشویی دارد یا نه، بی‌فایده است و باید به طور عملی (البته با آرامش) و با تشویق، او را به سمت دستشویی ببرید.

۲۲۹ - پسر سه و نیم ساله‌ام گاهی در مکان‌های نامناسبی مانند دیوار خانه ادرار می‌کند. علت این رفتار

او چیست و چگونه با این مشکل مواجه شوم؟

ادرار کردن در شلوار یا در مکان‌های نامناسبی مانند دیوار، روی فرش، زمین، صندلی و... گاهی بین کودکان (بیشتر پسران) ۲ تا ۴ ساله دیده می‌شود که رفتاری طبیعی است.

پسر بچه‌ای که به هدف‌گیری علاقه دارد، گاهی به جای ادرار در کاسه توالت، ممکن است تمام توالت را آب پاشی! کند.

گاهی علت این رفتار، کنجکاوی است و می‌خواهد بداند که تأثیر ادرار کردن بر دیوار خانه یا روی زمین و به ویژه بر رفتار پدر و مادر چگونه است؛ بنابراین، مراقب واکنش خود باشید. این رفتار به زودی از بین خواهد رفت.

علت دیگر ممکن است ترس از توالت‌های ناآشنا باشد. گر چه این ترس به تدریج از بین می‌رود می‌توانید برای از بین رفتن آن و در نتیجه پیشگیری از ادرار در غیر دستشویی، از راهکارهای ذیل استفاده کنید:

۱. از توالت‌های ساده‌تر آغاز کنید؛ برای مثال ممکن است از توالت منزل مادر بزرگ کمتر بترسد؛

۲. برای کاهش این ترس، همراه او داخل توالت بروید و اگر از مسأله خاصی (منفذ توالت، تهویه، سیفون، قفل شدن در و...) می‌ترسد، برایش توضیح دهید؛

۳. تا مدتی پشت در بایستید و با او صحبت کنید تا احساس آرامش کند؛

۴. به او اطمینان دهید که مراقب خواهید بود غریبه‌ای داخل توالت نشود.

علت دیگر در کودکان بزرگ‌تر ممکن است فشار عصبی یا تشویش مثلاً قبل از امتحان باشد. زمینه‌های فشار او را از بین ببرید و او را با شیوه‌های کسب آرامش آشنا سازید (رک: پرسش ۱۸۱)

توجه داشته باشید که این رفتار در سنین بالاتر، ممکن است نشانه مشکل روحی - روانی باشد که خوب است با روان پزشک مشورت شود.

برای پیشگیری از استمرار این رفتار، او را به رفتن توالت تشویق کنید و در صورت استفاده از توالت، به او جوایز خوبی بدهید.

۲۳۰ - پسری ۵ ساله دارم که با تحمل فشار و سختی و گاهی به صورت قطره‌ای ادرارش را دفع می‌کند.

آیا اختلالی وجود دارد؟

مهم‌ترین عامل سخت ادراری در پسران، تنگ بودن مادرزادی مجرای ادرار یا زخم کوچک اطراف آن، و مهم‌ترین عامل در دختران، عفونت مجرای ادرار است که برای رفع مشکل باید به پزشک مراجعه کرد.

علت دیگر چه در دختر و چه در پسر، حالت تب یا هوای گرم است که زیاد عرق می‌کند و مایعات کافی نمی‌نوشد و در نتیجه میزان ادرارش کاهش می‌یابد یا با فاصله زیاد ادرار می‌کند که در این صورت، ادرار، غلیظ و رنگ آن تیره است.

در صورت وجود تب، او را درمان کنید و در صورت دوم، مایعات بیشتری را در فاصله غذاها به او بنوشانید.

۲۳۱ - دختر ۴ ساله‌ام هنوز هم شلوار خود را کثیف می‌کند (مدفوع می‌کند). آیا طبیعی است؟ اگر طبیعی

نیست، چگونه باید این مشکل را از بین ببرم؟

اگر این رفتار، موردی باشد، اشکالی ندارد و حتی ممکن است در سنین بالاتر هم اتفاق بیفتد. علت کثیف کردن‌های موردی، پرخوری و بدخوری، محیط جدید، سرگرمی و بی‌توجهی به علائم دفع، بردن مکرر کودک به دستشویی و نگهداشتن طولانی در آن جا، و بی‌توجهی والدین به اعلام کودک است.

در صورتی که عمل دفع در شلوار به علل ذیل همیشگی باشد، نگران کننده است و باید از بین برود.

۱. یبوست مزمن: در یبوست مزمن، کودک نمی‌تواند مدفوع سفت را دفع کند و هر قدر مدفوع خود را بیشتر نگه دارد، روده‌ی بزرگ، متورم‌تر و بزرگ‌تر و ماهیچه‌هایش شل می‌شود و نمی‌تواند مدفوع را به موقع و به طور مؤثر به جلو براند و لایه‌های بعدی مدفوع که شل هستند، بیرون می‌زنند.^{۱۵۹}

در این صورت، سعی کنید با توجه کردن به رژیم غذایی او، مشکل را برطرف سازید. استفاده از سوپ، سبزی، حبوب، آب کافی و مایعات (به ویژه آب پرتقال و آب آلو)، پوره‌ی آلو، شربت و مربای انجیر و مواد فیبردار مانند میوه و غلات سبوس‌دار، در رفع یبوست کودک مؤثرند.

در صورتی که یبوست کودک با این رژیم غذایی مرتفع نشد، باید تحت نظر پزشک از داروهای مسهل، شیاف و پمادهای مناسب استفاده شود.

توجه داشته باشید که بازی و حرکت و تلاش کودک، در طبیعی شدن وضعیت دفع او مؤثر است.

۲. فشارهای روحی: یکی از عوامل جدی ناتوانی در کنترل مدفوع در کودکان، فشارهای روحی ناشی از اختلافات والدین، حسادت شدید به فرزند دوم، تنبیه بدنی و... است.

ترس بیش از حد از کتک، در عملکرد طبیعی بدن کودک اختلال ایجاد می‌کند و باعث شل شدن عضلات اسفنکتر می‌شود.

برخوردهای هیجانی مادر نیز عامل فشار روحی کودک و استمرار این رفتار است؛ چون گمان می‌کند مادر دوستش ندارد.

۳. ترس از توال: اگر فرزند شما از توال می‌ترسد، آن را از بین ببرید. توجه داشته باشید که کودکان از صدای سیفون و از سقوط به داخل منفذ توال می‌ترسند.

۴. لجبازی: استفاده از اهرم فشار برای توال رفتن و برخوردهای نامناسب هنگام کثیف کردن شلوار، او را وارد جنگ قدرت با والدین می‌کند (ر. ک: ص). تا مدتی با حفظ آرامش و خونسردی خود، از این که شلوارش را کثیف کرده، فقط اظهار تأسف کنید. به گونه‌ای برخورد نکنید که احساس گناه کند. در این صورت، یک مشکل کوچک، به یک بحران تبدیل خواهد شد.

۵. علل پزشکی: در صورتی که علل پیش گفته را بررسی کردید و نتیجه‌ای نگرفتید، به پزشک مراجعه کنید. احتمال مشکلات جسمی و پزشکی، از جمله ضعف ماهیچه‌های روده بزرگ، اختلالات جذب، نشانگان روده تحریک‌پذیر، گشاد شدن روده بزرگ، کم کاری تیروئید، بیماری هیرش پرونگ (نبود رشته‌های عصبی در روده)، تنگی مادرزادی مخرج دفع، شکاف تحتانی ستون فقرات، نقص در کانال نخاعی یا التهاب در نخاع وجود دارد که باید درمان شود.

۲۳۲ - پسر ۴ ساله‌ام برای عمل دفع مقاومت می‌کند و دیر به دیر به دستشویی می‌رود. آیا علت خاصی

دارد؟

اگر این رفتار کودک مقطعی باشد، جای نگرانی نیست. گاهی کودکان به علل مقطعی مانند قرار گرفتن در محیطی جدید یا در جاهایی که توالت برایشان ناآشنا است. (ر. ک ص ۲۵ و ۲۶)، ممکن است تا ۴۸ ساعت هم عمل دفع را انجام ندهند که ضرری ندارد؛ اما اگر همیشگی است، باید علت یابی و مشکل حل شود.

علل احتمالی این رفتار عبارتند از:

۱. یبوست مزمن: یبوست، عامل مهمی در خودداری از دفع است (ر.ک: پرسش ۲۳۱)
۲. زخم در محل مخرج دفع: در صورتی که نشانه‌هایی بر احساس ناراحتی او در این محل می‌بینید، به پزشک مراجعه کنید.
۳. ترس از توالت: به این دلیل که می‌ترسد داخل منفذ توالت بیفتد، از عمل دفع خودداری می‌کند. تا مدتی گوشه حمام را برای عمل دفع او آماده سازید و با رسم خطوطی بر روی کاغذ، برایش توضیح دهید که زیر منفذ توالت چاه نیست؛ بلکه لوله‌ای است که به بیرون می‌رود.
۴. عدم آگاهی: برخی از کودکان گمان می‌کنند که با عمل دفع، قسمتی از بدنشان از آن‌ها جدا می‌شود! با استفاده از آبمیوه‌گیری، عمل دفع را برایش توضیح دهید که مدفوع او مانند پوره‌های سیب یا هویج است که دور ریخته می‌شود.
۵. اثبات استقلال: احتمالاً با این کار می‌خواهد استقلال خود را تثبیت کند و به شما بفهماند که در اموری، فقط او تصمیم گیرنده است و دیگران به ویژه والدین نمی‌توانند جلو تصمیمش را بگیرند. در این صورت بکوشید زمینه‌های تثبیت استقلالش را (برای مثال با واگذاری امور شخصی به او) به شکل درست فراهم آورید.
۶. انتقامجویی: احتمال دارد این رفتار، نوعی مقاومت و مبارزه با والدین باشد. اگر در این مورد با او خوب برخورد نکرده، و از اهرم فشار استفاده کرده‌اید، تا مدتی فشارها را بردارید.
۷. سرگرمی: گاهی کودکان آن قدر سرگرم بازی می‌شوند که به علایم دفع بی‌توجهی می‌کنند. شما باید در موقعیت‌های مناسب (به طور معمول پس از صرف غذا یا پس از بیدار شدن از خواب) او را به دستشویی ببرید.
۸. احساس لذت: گاهی خارش ناشی از نگهداری مدفوع یا سنگینی ناشی از آن، باعث احساس لذت کودک می‌شود که لازم است با استفاده از راهکارهای پیش گفته، جلو این رفتار گرفته شود تا در آینده به انحرافات جنسی و اخلاقی نینجامد.

۲۳۳ - پسر نوپایی (۱۸ ماهه) دارم که با مدفوع خود بازی می‌کند. چگونه این مشکل را از بین ببرم؟

این مشکل ممکن است در سنین بین ۱۸ تا ۳۰ ماهگی اتفاق بیفتد و علت اصلی آن کنجکاوی است.

می‌دانم که تحمل دیدن لباس، تخت و محل بازی کودک که به وسیله او با مدفوعش آلوده شده، بسیار سخت است؛ اما توصیه می‌کنم که واکنش بدی نشان ندهید. با مشاهده چنین صحنه‌ای، با صدای محکم اما با خونسردی بگویید نکن! و به سرعت جلو او را بگیرید. توجه داشته باشید که عصبانیت و تنبیه بدنی، او را در این رفتار مصمم می‌کند.

این رفتار نوپا می‌تواند نشانه خوبی برای آمادگی‌اش جهت آموزش توالت رفتن باشد؛ پس آموزش او را آغاز کنید (ر.ک: پرسش ۱).

در صورتی که امکان آموزش وجود ندارد (ر.ک. ص ۱۴۱)، لباس‌هایی را به او بپوشانید که در آوردن آن‌ها و دست زدن به پوشک برای کودک سخت باشد.

در ضمن چیزهایی مثل خمیربازی، گل کوزه‌گری و ماسه را در اختیارش قرار دهید تا با آن‌ها بازی کند و به بازی با مدفوعش نیازی نداشته باشد.

۲۳۴ - آیا برای خرید اسباب‌بازی، ملاک خاصی وجود دارد؟

شما می‌توانید برای فرزندتان سه نوع اسباب‌بازی بخرید: ۱. اسباب‌بازی‌های فعال مانند توپ، کفش اسکیت، یویو، طناب بازی و...؛ ۲. اسباب‌بازی‌های خلاق مانند لگو (اسباب‌بازی‌های چند تکه به شکل مکعب و آجرهای ساختمان سازی)، خمیربازی، عروسک‌های خیمه‌شب بازی، وسایل خانگی بچگانه، وسایل پلاستیکی برای بازی با آب و...؛ ۳. اسباب‌بازی‌های آموزشی مانند آهن‌ریا، کره زمین، جورچین (پازل)، تخته سفید و....

در صورتی که می‌خواهید اسباب‌بازی‌های الکتریکی (عروسک‌های متحرک، حیوانات سخنگو، آدم آهنی‌ها و...) را برای فرزند خود بخرید، زیاده‌روی نکنید و در انتخاب آن‌ها، فرهنگ ملی و اسلامی خود را در نظر بگیرید.

بسیاری از این اسباب‌بازی‌ها جلو تفکر کودک را می‌گیرند؛ زیرا کودک فقط دکمه‌ای را می‌فشرد و حرکت اسباب‌بازی را به تماشا می‌نشیند.

کنار این گونه اسباب‌بازی‌ها، حتماً از اسباب‌بازی‌های ساده و با کمترین ویژگی غفلت نکنید. بسیاری از این اسباب‌بازی‌ها (قرقره، حلقه‌های بزرگ پرده، جعبه‌های خالی و...) در خانه شما وجود دارند و لازم نیست خریداری شوند.

به اعتقاد برخی اندیشه‌وران مانند ولف و فین بلوم (۱۹۶۹ م) هیچ نشانی وجود ندارد تا ما را مطمئن سازد که اسباب‌بازی‌های طراحی شده براساس ملاک‌های علمی، بر وسایل عادی خانه که در دسترس اغلب کودکان هستند، مزیت و ترجیح داشته باشد.^{۱۶۰}

عروسکی ساده، بر عروسکی که حرف می‌زند و می‌رقصد و راه می‌رود، ترجیح دارد؛ زیرا فرزند شما با اولی حرف می‌زند و دومی، او را به سکوت وامی‌دارد؛ در نتیجه، مهارت سخن گفتن او پرورش نخواهد یافت. عروسکی که راه می‌رود، کودک شما را سکون می‌کشد؛ اما عروسک ساده و بی‌حرکت را می‌گیرد و با خود حرکت می‌دهد.

قطار الکتریکی او را فقط به دیدن و می‌دارد؛ اما قطار چوبی ساده به فرزند شما این فرصت را می‌دهد تا در واگن‌هایش چیزی قرار دهد و حتی آن را تغییر شکل دهد.

جالب است که کودکان به اسباب‌بازی‌های ساده بیشتر علاقه نشان می‌دهند و با آن‌ها بیشتر بازی می‌کنند؛ زیرا قوه تخیل و ابتکار در آن‌ها بالا است.

نکته مهم در خرید اسباب‌بازی، تناسب آن با سن فرزند و امنیت آن است (ر.ک: پرسش ۲۳۵ و ۲۳۶)

۲۳۵ - در خرید اسباب‌بازی، چه نکاتی را رعایت کنیم تا خطری برای فرزند ایجاد نشود؟

نکته بسیار مهم در خرید اسباب‌بازی برای کودکان زیر ۱ سال، نوع و اندازه آن است. برخی از اسباب‌بازی‌ها برای این کودکان بسیار خطرناکند. آنچه در اختیار آنان قرار می‌گیرد، ابعادش نباید از ۳ یا ۴ سانتی‌متر کمتر باشد؛ زیرا خردسالان در این سن، همه چیز را به سمت دهان خود می‌برند و ممکن است آن را بلعند.

گاهی خود اسباب‌بازی بزرگ است؛ اما قطعات جدا شدنی (چشم، دماغ، باتری کوچک و...) دارد و با توجه به کنجکاوی کودکان در این سن، احتمال جدا کردن قطعه و بلعیدن هست. گاهی کودکان زیر ۱ سال به سمت اسباب‌بازی‌های فرزندان بزرگ‌تر جذب می‌شوند؛ بنابراین حتماً به فرزندان بزرگ‌تر خود بیاموزید که در اتاق خود یا زمانی که والدین، مراقب برادر یا خواهر کوچک‌شان هستند، بازی کنند. فرزندان بزرگ‌تر را از خطرهای احتمالی اسباب‌بازی‌ها برای خواهر یا برادرشان آگاه سازید.

گاهی اسباب‌بازی بزرگ است و از این جهت مشکلی ایجاد نمی‌کند؛ اما متأسفانه برای نشان دادن چشم و ابرو و دهان آن، از رنگ‌های شیمیایی استفاده می‌شود که ممکن است باعث مسمومیت فرزند شما شود. اسباب‌بازی‌های پرزدار نیز کودکان مبتلا به آسم را دچار مشکل می‌سازند.

لطفاً برای کودکان زیر ۱ سال بادکنک نخرید؛ زیرا ممکن است هنگام ترکیدن، باعث ترس و وحشت آنان شود و نیز به صورتشان صدمه بزند.

در اسباب‌بازی‌های دارای سوراخ‌های کوچک، احتمال گیر کردن انگشت کودک و در اسباب‌بازی‌های ریسمان‌دار، امکان پیچیده شدن به دور گردن او وجود دارد؛ پس به این نکات امنیتی توجه کنید.

۲۳۶ - آیا خرید اسباب‌بازی‌های جنگی و پلیسی از جمله تفنگ و مسلسل برای پسران، آن‌ها را دچار

خشونت نمی‌کند؟

خیر. خرید تفنگ و مسلسل اسباب‌بازی و وسایلی مثل تانک و نفربر نظامی، آنان را جنگ‌طلب، خشونت‌طلب و بزهکار نمی‌کند. بسیاری از رهبران صلح‌دوست جهان هم دوران کودکی خود را با همین اسباب‌بازی‌ها یا مشابه آن‌ها پشت سر گذاشته‌اند. علاقه به این گونه

اسباب‌بازی‌ها مربوط به سال‌های اول زندگی پسرها است؛ همان گونه که دختران در این سن به عروسک‌های مختلفی علاقه دارند؛ اما به تدریج از بین می‌رود و این گونه بازی‌ها جای خود را به فعالیت‌های ورزشی و مسابقه‌های فکری می‌دهد.

در خرید این گونه اسباب‌بازی‌ها بر فرزند پسر خود سخت نگیرید؛

البته زیاده‌روی هم نکنید. اگر فرزندانمان را در دیدن فیلم‌های خشن تلویزیونی و ویدئویی کنترل کنیم و خود نیز در منزل، رفتارهای خشونت‌آمیز نداشته باشیم، این مقدار اسباب‌بازی جنگی و پلیسی، به فرزندانمان لطمه‌ای نمی‌زند. در صورتی باید تأمل کرده، محدودیت ایجاد کنید که فرزند شما هنگام استفاده از این گونه اسباب‌بازی‌ها، رفتارهای خشن واقعی از خود نشان می‌دهد. برای چنین کودکی به طور قطع، اسباب‌بازی‌های دیگر مناسب‌تر است؛ زیرا ممکن است زمینه‌ساز رفتارهای خشن اجتماعی و بزهکاری در آینده شود.^{۱۶۱}

۲۳۷ - برای کودکان زیر ۱ سال چه اسباب‌بازی‌هایی مناسب است؟

تا ۶ ماهگی کودک، جعبه‌های دستی، زنگوله، فرفره و عروسک‌های کوچک قابل آویختن به گهواره (به ویژه اگر دارای حرکت و صدا باشند)، حلقه‌های قابل شست‌وشو که بتواند به راحتی در دست بگیرد و در دهان بگذارد، مناسب است. از شش ماهگی به بعد، جعبه‌های پایه‌دار، روروک، حیوانات عروسکی توپر، عروسک‌های پلاستیکی که با فشار دادن، پرتاب کردن و کوبیدن روی آن‌ها صدا می‌دهند، اسباب‌بازی‌های کوکی یا باتری‌دار که حرکت می‌کنند و آهنگ می‌زنند، ماشین‌ها یا جانورانی با چرخ‌های بزرگ، مکعب‌های بزرگ و نرم با رنگ‌های روشن (به ویژه صورتی و زرد) مناسب هستند.

۲۳۸ - برای کودکان حدود ۲ سال چه اسباب‌بازی‌هایی مناسب است؟

اسباب‌بازی‌های مناسب این سن عبارتند از: لگوهای ساده (قطعه‌هایی مکعب شکل که کودکان با آن‌ها خانه یا اشیای دیگر می‌سازند)، جورچین اشکال با شکل‌های دایره، مربع و مثلث و جورچین‌های ساده ۴ تا ۶ قطعه‌ای، مکعب‌های چوبی در اندازه‌های گوناگون، مهره‌های بزرگی که با نخ ضخیم به نخ کشیده می‌شوند، مداد شمعی‌های کلفت، کتاب‌هایی از جنس مقوایی ضخیم و دارای تصاویر بزرگ و ساده، وسایل بازی در حمام (استکان، فجان و اسباب‌بازی‌های شناور)، حیوانات عروسکی، قطار و ماشین و کامیون‌های چوبی یا پلاستیکی، وسایل خانه اسباب‌بازی مثل ظروف و وسایل آشپزخانه و اسباب‌بازی‌هایی با درپوش پیچی و....

۲۳۹ - برای فرزند ۳ ساله‌ام چه اسباب‌بازی‌هایی مناسب است؟

۱۶۱ - مخالفت جدی برخی اندیشه‌وران چون بنیامین اسپاک (۱۹۰۳ م) در کتاب تغذیه، تربیت و نگهداری کودک (ص ۴۰۲) با خرید این گونه اسباب‌بازی‌ها، با توجه به فضای

آمریکا است که پرخاشگری و تهاجم و حمله‌های مسلحانه در آن بین نوجوانان بیشتر به چشم می‌خورد.

افزون بر اسباب‌بازی‌های مناسب کودکان ۲ ساله (رک: پرسش ۲۳۸)، شما می‌توانید برای دخترتان، عروسک‌هایی با لباس‌های گوناگون و برای پسران ماشین، جرثقیل، بلدوزر و تراکتور اسباب‌بازی و ابزارهای اسباب‌بازی (چکش، میخ، پیچ، انبردست و...) تهیه کنید. اسباب‌بازی‌های مشترک دختر و پسر در این سن، اسباب‌بازی‌های اداری (تلفن، رایانه، ماشین حساب و...) بازی‌های فکری ساده، و بازی‌های ساده رایانه‌ای است.

۲۴۰ - پسر ۳ ساله‌ام با اسباب‌بازی‌هایش کمتر بازی می‌کند و بیشتر با وسایل منزل ور می‌رود. علت

چیست و چه باید کرد؟

این رفتار او ممکن است به جهت دزدگی از اسباب‌بازی‌ها باشد. اگر در خرید اسباب‌بازی زیاده‌روی می‌کنید، از میزان آن بکاهید. کودکانی که اسباب‌بازی فراوانی در اطراف خود می‌بینند، به اشباع می‌رسند و دیگر از آن‌ها لذت نمی‌برند.

اسباب‌بازی‌های موجود را هم به طور کامل در اختیارش قرار ندهید. اسباب‌بازی‌ها را تقسیم کرده، تعدادی را در اختیارش بگذارید و تعدادی را پیش خود نگه دارید. می‌توانید به فرزندتان بگویید که مثلاً شما فروشنده مغازه اسباب‌بازی هستید و او می‌تواند پس از مدتی، اسباب‌بازی‌هایش را با اسباب‌بازی‌های موجود در مغازه به صورت معامله پایاپای عوض کند.

حبس و نگهداری برخی اسباب‌بازی‌های قدیم که مدت زیادی در اختیار او بوده، جذابیت اولیه‌اش را برای فرزندتان بر می‌گرداند.

علت دیگر بی‌توجهی فرزند به اسباب‌بازی‌ها ممکن است این باشد که اسباب‌بازی، خوب و جالب است؛ اما بازی با آن در توان او نیست؛ یعنی با سن او تناسب ندارد؛ پس در خرید اسباب‌بازی به این نکته (تناسب با سن) نیز توجه کنید.

گاهی فرزند ما برای بازی با برخی اسباب‌بازی‌ها به کمک ما نیاز دارد؛ پس بر بازی او نظارت کنید تا هنگام نیاز از راهنمایی شما بهره‌مند شود.

دلیل ور رفتن او با وسایل منزل (رادیو، تلفن، دستگاه کنترل از راه دور و...)، افزون بر بی‌رغبتی‌اش به اسباب‌بازی‌ها، ممکن است نهمی بیش از حد شما در دست زدن به این گونه وسایل باشد. یادتان باشد که انسان بر آنچه منع می‌شود، حریص‌تر خواهد شد (الانسان حریص علی ما منع)^{۱۶۲} پس اگر ور رفتن با این وسایل، ضرر جدی به آن‌ها نمی‌زند، اجازه دهید در حضور و با نظارت خودتان، کنجکاوی‌اش را ارضا کند.

۲۴۱ - فرزند ۲ ساله‌ام اسباب‌بازی‌هایش را به همسالان خود نمی‌دهد. علت چیست و آیا می‌شود این

روحیه را از بین برد؟

این رفتار، طبیعی است و بیشتر در همین سن دیده می‌شود. کودک در این سن، حس تملک دارد و با تمام توان از اسباب‌بازی‌ها یا اشیایی که متعلق به او است، دفاع می‌کند و مایل نیست دیگران (به ویژه همسالان) به آن‌ها دست بزنند.

لازم نیست این روحیه را از بین ببرید. شما می‌توانید برای تعدیل آن بکوشید (ر.ک: پرسش ۱۵۵). یکی از راه‌هایی که می‌تواند مقداری از حس تملک او را کاهش دهد، این است که ساعتی پیش از آمدن مهمانان به منزل شما، با اسباب‌بازی‌هایش بازی کند؛ البته به میهمان هم توصیه می‌کنیم هنگام حضور در مهمانی، اسباب‌بازی مورد علاقه فرزندش را همراه ببرد تا در صورت نیاز، در اختیار او قرار دهد. این عمل، مقداری از جنجال ناشی از حس تملک فرزند میزبان را می‌کاهد.

راهکار دیگر این است که پیش از دیدار همسال، برنامه‌ریزی کنید به این معنا که از فرزندتان بخواهید اسباب‌بازی‌های مورد علاقه خود را جمع کند و فقط چیزهایی را در دسترس بگذارد که مایل است به دوستش بدهد.

نکته مهم: فرزندتان را وادار نکنید اسباب‌بازی‌هایش را به دوستش بدهد؛ زیرا این اصرار، او را حریص‌تر می‌کند و بر حس تملک او می‌افزاید؛ اما می‌توانید به او هشدار دهید که اگر برخی از اسباب‌بازی‌هایش را به دوستش ندهد، ناراحت می‌شود و او را ترک می‌کند و ممکن است دیگر به خانه آن‌ها نیاید.

توجه داشته باشید که این حس با این شدت ادامه نمی‌یابد. او با افزایش سن، به کودکان دیگر علاقه‌مند می‌شود و از بازی با آن‌ها لذت می‌برد؛ در نتیجه حس بخشش و تعاون در او افزایش خواهد یافت.

۲۴۲ - فرزند ۵ ساله‌ام پس از بازی، اسباب‌بازی‌هایش را جمع نمی‌کند. چگونه او را به این کار وا داریم؟

۱. به نقش الگویی خود توجه داشته باشید؛ پس اگر خودتان لوازم کارت‌تان را پس از اتمام کار در جای خودشان قرار نمی‌دهید؛ این رفتار را اصلاح کنید.

۲. اسباب‌بازی‌های او را هر از چند گاهی تصفیه کنید. احتمالاً همین الان داخل کمد یا سبد اسباب‌بازی او تکه‌هایی از یک لگوی کهنه یا اسباب‌بازی‌هایی که خراب شده و دیگر مورد توجه او نیستند، وجود دارد.

او برای هر بار بازی، سبدي پر از اسباب‌بازی را خالی می‌کند که شاید به نیمی از آن‌ها نیاز نداشته باشد.

۳. پس از تصفیه اسباب‌بازی‌ها، قسمتی از اسباب‌بازی‌های سالم و قابل استفاده را نزد خود نگه دارید و آن‌ها را با اسباب‌بازی‌های دیگری که در دسترس او هستند، معاوضه کنید (ر.ک: پرسش ۲۴۰ و ۲۴۱)

۴. ریخت و پاش‌های او را هرگز پشت سرش جمع نکنید. اگر اتاقش همیشه تمیز باشد، متوجه نامطلوب بودن بی‌نظمی نخواهد شد.

۵. سعی کنید به صورت اشتراکی (با کمک شما و او) اسباب‌بازی‌هایش را جمع کنید، و این خواسته را با مهربانی ولی قاطعانه (و نه تحکم‌آمیز) به او بگویید. انتظار نداشته باشید که همه ریخت و پاش‌هایش را خود به تنهایی جمع کند. به مرور و با افزایش سن، میزان مشارکت او را بیشتر کنید تا جایی که بتواند به تنهایی ریخت و پاش‌هایش را جمع کند و منظم باشد.

در مورد نوبت‌بندی می‌توانید جمع کردن اشتراکی را با خواندن شعر همراه کنید که خود این رفتار نیز برای آنان نوعی بازی و جذاب است.

۶. امکان جمع‌آوری راحت و آسان را برایش فراهم کنید به این معنا که اگر کمد اسباب‌بازی دارد، طبقه‌ای برای اسباب‌بازی‌های بزرگ، و سطل‌هایی آویزان را برای اسباب‌بازی‌های کوچک در نظر بگیرید.
۷. در صورتی که به خواسته شما (نظم اشتراکی) تن نداد می‌توانید از روش محرومیت استفاده کنید (محرومیت موردی از آنچه دوست دارد که می‌تواند محرومیت از همان اسباب‌بازی دلخواه او باشد).
۸. او را از خطرهای احتمالی ریخت و پاش بودن اسباب‌بازی‌ها آگاه سازید و به او بگویید که ممکن است تکه‌ای از اسباب‌بازی‌های ریز و تیز به پا یا قسمتی از بدن اعضای خانواده آسیب برساند.
۹. در صورت همکاری با شما، از تحسین و تشویق او غفلت نکنید.

۲۴۳ - پسر ۶ ساله‌ام اسباب‌بازی‌هایش را خراب می‌کند. علت چیست و چگونه می‌توان این رفتار او را

اصلاح کرد؟

علت اصلی این رفتار، حس کنجکاوی کودک است؛ این حس را با رادیویی کهنه، اتویی خراب، ساعتی غیر قابل استفاده یا کیت‌های الکترونیکی ارضا کنید.

گاهی فراوانی اسباب‌بازی‌ها و یکنواخت شدن و عدم لذت از آن‌ها او را به تخریب وا می‌دارد (ر.ک: پرسش ۲۳۴)

در مواردی نیز ممکن است این رفتار کودک برای جلب توجه باشد. لطفاً در غیر زمان متعارض (زمانی که این رفتار را ندارد)، بیشتر به او توجه کنید.

گاهی به دلیل خستگی و عصبانیت، اسباب‌بازی‌هایش را خراب می‌کند یا می‌شکند. بررسی کنید و ببینید آیا مشکل جدی عاطفی دارد یا نه. در صورتی که با همسر خود اختلاف جدی دارید، آن را از بین ببرید یا اگر خداوند به تازگی فرزندى به شما داده است، تمام توجه خود را به او معطوف نکنید.

برخی اسباب‌بازی‌ها به دلیل پیچیدگی استفاده از آن‌ها، کودک را عصبانی می‌کند. اگر مناسب سن او نیست، آن را نگه دارید تا کودک بزرگ‌تر شود و مهارت بیشتری در استفاده از آن بیاید.

در صورت استمرار این رفتار، افزون بر واداشتن او به جمع‌آوری تکه‌های اسباب‌بازی و تمیز کردن اتاق، از ساز و کارهای بازدارنده (ر.ک: پرسش ۵۲) به ویژه محرومیت استفاده کنید.

یادتان باشد که در خرید اسباب‌بازی جدید شتاب نکنید و آن را به سالم بودن اسباب‌بازی قبلی منوط کنید.

۲۴۴ - اعتماد به نفس به چه مفهومی است و آیا در مقابل اعتماد به خدا قرار نمی‌گیرد؟

اعتماد به نفس، به معنای احساس ارزشمند بودن است؛ یعنی که فرزند شما به توانایی‌ها و قابلیت‌های خود، اعتقاد قلبی و درونی داشته باشد؛ یعنی باور کند که اگر بخواهد کاری را انجام دهد، توانایی‌اش را دارد و تزلزل نداشته باشد. به قول ویکتور هوگو، مانند پرنده‌ای باشد که بر شاخه‌ای لرزان می‌نشیند و با این که لرزش شاخه را حس می‌کند، به آواز خود ادامه می‌دهد؛ زیرا به پر و بال خویش اطمینان دارد.

اعتماد به نفس، در مقابل اعتماد به خدا قرار نمی‌گیرد؛ بلکه بدان معنا است که به توانایی‌های خود اتکا کند؛ اما منشأ آن‌ها را خدا بداند و معتقد باشد که هر چه دارد، از آن خدا است و همه امکانات و نیروها را او در اختیارش قرار داده تا روی پای خود بایستد و به دیگران نیازمند نباشد؛ به همین دلیل به جای اعتماد به نفس، از تعبیر «خودباوری» استفاده می‌کنیم؛ بنابراین، اعتماد به نفس به این معنا، هیچ گونه منافاتی با توکل به خدا ندارد.

اعتماد به نفس، زمانی در مقابل اعتماد به خدا قرار می‌گیرد که فرزند ما، سرچشمه‌ی نیروهای خود را که خدا است، فراموش کند. این گونه اعتماد به نفس، از بزرگ‌ترین دام‌های شیطان است که امام علی علیه السلام از آن نهی فرموده:

ایاک و الثقة بنفسک فان ذلک من اکبر مصائد الشیطان.^{۱۶۳}

۲۴۵ - مادری هستم که اعتماد به نفس ضعیفی دارم. آیا احتمال دارد فرزندم نیز این ضعف خودباوری

را از من به ارث برده باشد؟

ضعف اعتماد به نفس، ارثی نیست؛ بلکه انتقالی است؛ یعنی احتمال دارد این ناتوانی را با رفتار و کردار خود (و نه از طریق ژن) به فرزند خویش منتقل سازید؛ همان گونه که احتمالاً خود شما نیز این ضعف را از دیگران (پدر یا مادر و...) کسب کرده‌اید؛ پس با این اندیشه (ژنتیک و وراثتی بودن ضعف اعتماد به نفس) مقابله کنید؛ چون اگر فرزند شما نیز چنین اندیشه‌ای را باور کند، ممکن است برای بالا بردن اعتماد به نفس خود اقدامی نکرده، به کارهای ساده و هدف‌های کوچک قانع شود.

همان گونه که پایین بودن اعتماد به نفس، ارثی نیست، بالا بودن آن نیز ذاتی و ارثی نیست، و فرزندی که خود را باور کرده، به کارهای بزرگ دست می‌زنند و موفق می‌شوند، توانمندی‌هایشان را از طریق وراثت به دست نمی‌آورند؛ بلکه عوامل دیگری سبب این خودباوری می‌شود (ر.ک: پرسش ۲۵۶)

ویرجینیا سیتزر، درمانگر مشهور می‌گوید:

من اعتقاد دارم ژنی که احساس ارزشمندی را پدید می‌آورد، وجود ندارد و این احساس، اکتسابی است.^{۱۶۴}

۲۴۶ - از کجا بفهمم که فرزندم دارای اعتماد به نفس است؟ آیا خودباوری، نشانه‌هایی دارد؟

۱۶۳ - آمدی، غرالحکم و دررالکلم، ص ۳۰۷.

۱۶۴ - گیل لیندن فیلد، اعتماد به نفس برتر، ص ۴۶.

خودباوری، نشانه‌هایی دارد که مهم‌ترین آن‌ها چنین است:

۱. حس استقلال: در امور شخصی خود (تحصیل، عبادت و...) مستقل عمل می‌کند و به والدین و دیگران وابسته نیست.
۲. مسئولیت‌پذیری: دوست دارد مسئولیت بپذیرد و از زیر بار مسئولیت‌های مناسب سن خود، شانه خالی نمی‌کند.
۳. انتخابگری: در اموری چون استفاده از پول توجیبی، خرید کفش و لباس و لوازم التحریر و... به انتخاب دست می‌زند.
۴. خلاقیت: اهل ابتکار و خلاقیت است و از دست زدن به آزمایش و آفرینش نمی‌ترسد و برای انجام تجربه‌های جدید می‌کوشد.
۵. کامیابی تحصیلی: براساس پژوهش‌ها، بین اعتماد به نفس و توانایی یادگیری و در نتیجه کامیابی تحصیلی، رابطه‌ای دو سویه برقرار است.
۶. مثبت‌اندیشی و خوش‌بینی: فرزند دارای اعتماد به نفس، بیشتر نقاط مثبت خود را می‌بیند و خوش‌بین است.
۷. روابط عمومی قوی: او در دوست‌یابی و حفظ رابطه دوستانه توانمند است و با رفتار خوب، به دیگران احترام می‌گذارد.
۸. بروز هیجان‌ها و احساسات: دامنه گسترده‌ای از هیجان‌ها و احساسات (خندیدن، گریستن، ابراز محبت و...) را بروز می‌دهد.
۹. کمک به دیگران: آن قدر به توانمندی‌های خود اطمینان دارد که به راحتی به دیگران کمک می‌کند.
۱۰. تصدیق توانمندی‌های خود: به شایستگی‌های خود اعتماد دارد و توانمندی‌های خود را تصدیق می‌کند به این معنا که وقتی از پیشرفت‌هایش تعریف و تمجید می‌کنند، آن را با خشنودی می‌پذیرد و رد نمی‌کند و حتی گاهی به جهت آن توانمندی‌ها، از خود تعریف می‌کند. ۱۶۵
۱۱. اثرگذاری: او روابط میان فردی خوبی دارد و می‌تواند بر دوستان و همسالان و اعضای خانواده و حتی معلمان خود اثر بگذارد و در آن‌ها نفوذ کند.
۱۲. خطرجویی (ریسک‌پذیری): او از ریسک نمی‌ترسد و میزان خطر جویی‌اش بالا است. وقتی فعالیتی جدید توجهش را جلب می‌کند، با اطمینان به آن مشغول می‌شود.
۱۳. تحمل ناکامی‌ها: هنگام رو به رو شدن با شکست‌ها (بدون تسلیم شدن) بردباری می‌کند و می‌تواند از آنچه باعث ناکامی‌اش شده، سخن بگوید.
۱۴. انتقادپذیری: او می‌تواند بدون خشم و حالت تدافعی، انتقاد دیگران را بپذیرد.

۲۴۷ - اعتماد به نفس فرزند، چه فوایدی برای او و دیگران دارد؟

۱۶۵ - والدین باید مراقب باشند که این ویژگی، به صفت ناپسند عجب (خودپسندی) تبدیل نشود. خوب است به فرزند خود پیام‌وزید که وقتی او را می‌ستایند، بگوید: خداوند! مرا به آنچه می‌گویند، مؤاخذه مکن و از آنچه گمان می‌کنند، برتر قرار ده؛ اللهم لا تؤاخذنی بما یقولون و اجعلنی افضل مما یظنون (نهج البلاغه، خطبه ۱۹۳).

زندگی فرزند خودباور، با نشاطتر، متنوع‌تر، هیجان انگیزتر و لذت بخش‌تر است. فرزند دارای اعتماد به نفس، خود را دوست دارد و به پیشرفت‌هایش افتخار می‌کند؛ در نتیجه در فضاهای گوناگون، از ارزش‌ها، اعتقادات و آداب خود دست بر نمی‌دارد.

او از توانمندی‌هایش به خوبی استفاده می‌کند و چون از قابلیت‌های وجودی خود بهره می‌برد، احساس رضای خاطر می‌کند.

فرزندى که به خودباورى مى‌رسد، صادق و بی‌ریا است و سعی نمی‌کند با نشان دادن ویژگی‌های خود و خانواده‌اش (ثروت، مقام پدر یا مادر، امکانات مادی زندگی و...) همسالانش را تحت تأثیر قرار دهد؛ بلکه با شخصیت خود بر آنان اثر می‌گذارد.

فرزند خودباور، دنبال ریاست‌طلبی نیست؛ اما مسؤولیت می‌پذیرد. او می‌کوشد با دیگران روابط خوبی داشته باشد. خود را کامل نمی‌پندارد و مایل است ضعف‌ها و اشتباهاتش را بشناسد و ناکامی‌ها را به خوبی تحمل می‌کند.

فرزندى که اعتماد به نفس دارد، در صورت داشتن نقصی در جسم یا عدم زیبایی در چهره و یا بلندی و کوتاهی قد و قامت یا ضعف‌های اقتصادی در خانواده و یا موقعیت شغلی پایین پدر یا بی‌سوادى مادر و... احساس شکست نمی‌کند و تمسخر دیگران، او را به انزوا نمی‌کشاند. او در نوجوانی، سراغ مواد مخدر و دیگر فعالیت‌های مجرمانه و غیر قانونی و غیر اخلاقی نمی‌رود.

فرزند خودباور، همسالان را تحقیر و سرکوب نمی‌کند و خودخواه و منفی‌باف نیست و از دیگران سوء استفاده نمی‌کند.

او می‌داند که در هر موقعیتی چگونه رفتار کند و چه برخوردی مناسب‌تر است.

۲۴۸ - آیا برای ایجاد اعتماد به نفس در فرزندان، زمینه‌هایی نیز لازم است؟

بله. اگر زمینه‌هایی را مهیا سازید، فرزندان بهتر و بیشتر خود را باور می‌کند. این زمینه‌ها عبارتند از:

۱. تقویت ایمان: هر قدر ایمان فرزند شما به خداوند بیشتر شود، خودباوری‌اش نیز افزایش خواهد یافت. ایمان به خدا، سبب امید بیشتر به زندگی و نگرش مثبت فرزند به آن و در نتیجه افزایش اعتماد به نفس خواهد شد.

۲. احساس هویت: تعلق به فرهنگی ویژه، آشنایی با شجرنامه خانوادگی، و تعلق به گروه‌های خوب (مدرسه، گروه‌های ورزشی، مذهبی و...)، باعث احساس هویت فرزند، به ویژه نوجوان می‌شود و اعتماد به نفس او را بالا می‌برد.

۳. تحسین و تشویق: تحسین فرزند (با تشکر از کارهای خوبش و توجه به نقاط مثبت او) از سوی والدین، زمینه‌ساز خودباوری‌اش خواهد بود (ر.ک: ج ۲، ص ۵۴ - ۴۹).

۴. تهیه امکانات: فضا و وسایل مورد نیاز برای کارهای فنی، هنری و مطالعاتی (میز، صندلی، چراغ مطالعه، کتاب، وسایل کمک آموزشی و...) انگیزه فعالیت و رشد را بیشتر می‌کند و در افزایش خودباوری او مؤثر است.

۵. مطالعه زندگی بزرگان: فرزند خود را با هدیه کتاب‌های مناسب،^{۱۶۶} به مطالعه داستان زندگی مردان و زنان بزرگ تاریخ تشویق کنید. و آشنایی با کامیابی‌های آنان به ویژه در سنین پایین، زمینه را برای افزایش اعتماد به نفس فرزندان فراهم می‌آورد.

سید رضی؛ در ۱۷ سالگی کتاب نوشت و در ۲۰ سالگی از کلیه علوم عصر خویش بی‌نیاز شد.

ولتر در ۱۹ سالگی نویسندگی را آغاز کرد.

پاسکال در ۱۲ سالگی، حل مسائل هندسی را آغاز، و در ۱۹ سالگی ماشین حساب را اختراع کرد.

بوعلی‌سینا؛ در ۲۱ سالگی تألیفات گرانمایی داشت.

فخرالمحققین در ۲۵ سالگی از دانشمندان عالی مقام عصر خود به شمار می‌رفت و نیوتن در ۲۵ سالگی، به قانون جاذبه زمین پی برد.

۱۶۷

۲۴۹ - والدین تا چه حد در افزایش اعتماد به نفس فرزند تأثیر دارند؟

چگونگی برخورد والدین با فرزند از همان نوزادی او و نظر آنان درباره‌اش در خردسالی، باعث می‌شود خود را موجودی ارزشمند و در نتیجه دارای اعتماد به نفس بالا یا بی‌کفایت و بی‌ارزش بداند.

مراقبت از کودک، غذا دادن، در آغوش گرفتن، گرفتن دست، ناز و نوازش کردن، بازی کردن، لبخند زدن، حرف زدن، خیره شدن همراه با محبت به او، جای گرم و رفع نیازهای مادی نوزاد، باعث احساس خشنودی و زمینه‌ساز اعتماد به نفس او در آینده می‌شود؛ همان گونه که اگر به این خواسته‌های مادی توجه نشود (گریه زیاد برای شیر و غذا، جای سرد و خیس و...) یا از جهت عاطفی مورد توجه نباشد (هنگام زمین خوردن به او بی‌توجهی شود) و کتک بخورد و دائم پسخوراند^{۱۶۸} منفی را تجربه کند، در آینده، خود را موجودی ارزشمند نخواهد دانست.

از حدود ۲ سالگی که با واژگان آشنا می‌شود و پیام‌های کلامی والدین را درک می‌کند، سخنان آنان (تو خوبی، قشنگی، نازی، دوست داشتنی هستی، باهوشی، شیرینی و...) را که با رفتارهای پیش گفته (در آغوش گرفتن، لبخند و...) همراه می‌شود، می‌گیرد و آن را درونی می‌کند و همین باعث می‌شود که در آینده، برداشت خوبی از خود داشته باشد.

۲۵۰ - اولیای مدرسه تا چه اندازه در افزایش اعتماد به نفس فرزند یا کاهش آن تأثیر دارند؟

۱۶۶ - ر. ک: احمد صادقی اردستانی، داستان‌های کودکی بزرگان تاریخ، نشر مطهر؛ فیلیپ کین، پیشگامان علم، ترجمه پرویز قوامی، امیرکبیر؛ رضا استادی، نوزده ستاره و یک ماه، نشر قدس؛ همو، گروهی از دانشمندان شیعه، ناشر مؤلف، و...

۱۶۷ - محمدحسین حقجو، حفظ و تقویت حافظه، ص ۵۲.

۱۶۸ - (Feed back). پسخوراند: هر نوع برگشت اطلاع از یک منبع که برای تنظیم رفتار مفید باشد.

با توجه به اقتدار مدیران، معاونان و معلمان مدرسه، اثر آنان بر اعتماد به نفس دانش‌آموزان بسیار است. ایجاد فضایی برای اظهار نظر دانش‌آموزان در زمینه‌هایی مانند اداره کردن مدرسه، تهیه برنامه‌های آموزشی و دخالت دادن آن‌ها در ارزیابی کارها و ارزیابی رفتار خودشان (پرورش قدرت خودارزیابی)، و دادن حق انتخاب، در افزایش اعتماد به نفس آنان بسیار مؤثر است.

توجه اولیای مدرسه به برخی اختلالات دانش‌آموزان مانند بیش‌فعالی همراه با اختلال در تمرکز (ADHD) یا اختلال ویژه یادگیری (LD) و کمک به حل آن‌ها (ر.ک: پرسش ۲۳ و ۹۵)، جلو ضعف اعتماد به نفس دانش‌آموز را می‌گیرد.

در مقابل، معلمی که دائم به دانش‌آموز می‌گوید: «تو خنگی، ساده‌لوحی، ضعیفی، تنبلی» یا او را با تمسخر، انیشتین کلاس معرفی می‌کند، به طور قطع در کاهش اعتماد به نفس او اثر می‌گذارد و باعث می‌شود در آینده نیز که وارد اجتماع می‌شود، تحت تأثیر سخنان معلم، خود را کودن، ضعیف و تنبل بداند.

نشان دادن نقاط ضعف دانش‌آموز، مقایسه دانش‌آموزان با هم، و به رخ کشیدن امتیازات برخی بر دیگران نیز عامل مهم ضعف خودباوری دانش‌آموز است.

۲۵۱ - ایمان به خدا و مبانی اعتقادی تا چه اندازه در خودباوری فرزندان مؤثر است؟

ایمان به خدا، عامل مهمی برای خودباوری فرزند است؛ پس مبانی اعتقادی او را تقویت کنید و زمینه مطالعه درباره فلسفه آفرینش را (متناسب با سن) برایش آماده سازید.

ایمان به این که تمام هستی در جهت و مسیری مثبت حرکت می‌کند و زندگی انسان نیز در همین جهت در حرکت است، زمینه‌های اعتماد به نفس را بیشتر می‌کند.

اگر باور فرزند شما این باشد که در دنیایی آشفته و بی‌هدف زندگی می‌کند که هیچ‌گونه نظم و قانونمندی ندارد، اعتماد به نفس نخواهد یافت؛ زیرا احساس امنیت نمی‌کند.

پژوهش‌ها نشان می‌دهد که باورهای مذهبی، نقش مؤثری بر سلامت روان و در نتیجه افزایش خودباوری دارد.

دانشمندانی چون کونیگ، ولر، پارکمنت در سال ۱۹۹۸ میلادی، با پژوهش‌هایی دریافتند که اعتقادات و رفتارهای مذهبی از قبیل زیارت، ذکر، توسل و اعتقاد به خداوند، سبب افزایش اعتماد به نفس می‌شود.

۲۵۲ - از کجا بفهمم که فرزندم اعتماد به نفس ندارد؟

فرزند دارای ضعف اعتماد به نفس، نشانه‌هایی دارد و هر قدر این نشانه‌ها بیشتر باشد، میزان خودباوری‌اش کمتر است:

۱. استعدادهایش را دست کم می‌گیرد و بیشتر، نقاط منفی خود را می‌بیند؛

۲. از دست زدن به تجربه‌های جدید می‌هراسد؛
۳. از حضور در جمع و معاشرت با دیگران گریزان است؛
۴. سخن گفتن در جمع برایش سخت است؛
۵. از بیان اندیشه و نظر خود در کلاس درس و جمع دیگران می‌ترسد؛
۶. گله و شکوه خود را از دیگران ابراز نمی‌کند و خود نیز انتقاد نمی‌پذیرد؛
۷. تذکر داده به دیگران برایش بسیار سخت است؛
۸. هنگام درخواست و تقاضا از دیگران، خجالت می‌کشد؛
۹. از «نه» گفتن می‌هراسد و با دیگران رودربایستی دارد؛
۱۰. به راحتی تحت تأثیر سخن یا پیشنهاد دیگران قرار می‌گیرد؛
۱۱. قدرت دفاع از حق خود را ندارد؛
۱۲. گمان می‌کند دیگران برایش ارزشی قائل نیستند؛
۱۳. برای ناتوانی‌های خود، دیگران را سرزنش می‌کند؛
۱۴. بهانه‌جویی می‌کند و خیلی زود ناامید می‌شود؛
۱۵. عواطف و احساسات خود (خندیدن، گریستن، ابراز محبت و...) را نمی‌تواند به خوبی و به طور گسترده نشان دهد.

۲۵۳ - چه موانعی باعث می‌شود فرزندان اعتماد به نفس نیابد و چگونه می‌توان این موانع را از بین

برد؟

موانع اعتماد به نفس چنین است:

۱. بینش نادرست: اعتقاد فرزند به این که توانایی و قابلیت ندارد، مانع بزرگی برای رسیدن به خودباوری است. شما باید بینش او را تصحیح کنید و به او آگاهی دهید که خداوند، در وجودش توانمندی‌هایی را قرار داده؛ گر چه ممکن است این توانمندی با توانمندی‌های همسالان و فرزندان نزدیکان متفاوت باشد. بدبینی و افکار منفی، مانع خودباوری است.
۲. خود کم‌بینی: با فرزند خود به گونه‌ای برخورد کنید تا خود را کوچک و بی‌ارزش نپندارد. هرگز جمله‌هایی چون «تو بدبختی، بیچاره‌ای، از تو کاری ساخته نیست، عرضه نداری، نمی‌توانی موفق شوی و...» را به او نگویند؛ بلکه نقاط مثبت وی را به ویژه در جمع یادآور شوید.

۳. انزواجویی: گوشه‌گیری و ضعف ارتباط با همسالان و نزدیکان، مانع خودباوری است؛ پس ارتباط خود را با آشنایان خوب و همسالان مطلوب فرزندان (به ویژه آنان که اعتماد به نفس بالایی دارند) بیشتر کنید.

۴. وابستگی: هر قدر وابستگی فرزند به والدین بیشتر باشد، میزان خودباوری‌اش کمتر خواهد بود؛ پس بکوشید با اعطای استقلال در کارهای شخصی و اعطای مسئولیت (البته متناسب با سن او) و کاستن از مراقبت‌ها، وابستگی‌اش را به خودتان کمتر کنید (ر.ک: پرسش ۱۴۲ تا ۱۰۴).

۵. افسردگی: زمینه‌های افسردگی فرزند خود (کتک، داد و فریاد، بی‌حرمتی، تبعیض، مقایسه، به رخ کشیدن دیگران و...) را از بین ببرید؛ کودکان و نوجوانان افسرده، اعتماد به نفس ندارند.

۶. بی‌برنامگی: بی‌برنامگی، فرزند شما را از خودباوری باز می‌دارد. به او کمک کنید تا برای اهداف کوتاه مدت و بلند مدت خود برنامه بریزد.

۷. ناتوانی جسمی: ناتوانی جسمی، مانعی برای خودباوری است؛ بنابراین، به رژیم غذایی مناسب فرزند خود، ورزش و خواب کافی او توجه کنید تا جسمش تقویت شود. تقویت جسم و مراقبت از آن سبب می‌شود که باور کند آدم باارزشی است.

در رژیم غذایی فرزند خود؛ میوه‌های تازه، سبزی خام یا کمی پخته را بگنجانید؛ زیرا به سرعت به انرژی تبدیل می‌شوند و جسم او را تقویت می‌کنند.

۸. تنبلی: یکی از مهم‌ترین موانع خودباوری، تنبلی است. برای از بین رفتن تنبلی فرزندان، به رژیم غذایی آنان توجه کنید. خوردن خوراکی‌های با طبع سرد و مصرف بیش از حد شیرینی و مواد قندی (به سبب نیاز فراوان به انرژی برای هضم)، بدن را سست می‌کند. گاهی تنبلی و بی‌حالی، منشأ پزشکی دارد و به جهت کارکرد بد کبد، ورم کبد، عفونت کلیه، سل و یا اختلالات هورمونی است که باید به متخصص مراجعه شود.

۹. ارتباط با ناتوانان: ارتباط با دوستان و همسالانی که اعتماد به نفس ندارند، مانع جدی خودباوری فرزند شما خواهد شد.

خودانگاره (self Image) در وجود انسان، برداشتی است که شخص از خود دارد و درصد بالایی از این خود انگاره را دیگران به او می‌دهند؛ پس اگر فرزند شما با خودباوران همنشینی کند، خودباوری را به او منتقل می‌کند و اگر با ناتوانان ارتباط داشته باشد، ناتوانی و ضعف اعتماد به نفس آنان در وی اثر خواهد گذاشت.

۱۰. چاقی بیش از حد: چاقی بیش از حد که نتیجه آن، قیافه‌ای نامناسب است، بر خود انگاره فرزند اثر منفی می‌گذارد؛ زیرا دائم در این اندیشه است که دیگران او را شخصی پرخور و شکم‌باره می‌دانند. اگر فرزند شما چنین مشکلی دارد، با کمک از متخصص تغذیه، مشکل او را از بین ببرید.

۱۱. نام نازیبا: در انتخاب نام زیبا برای فرزندان دقت کنید؛ نام‌های نازیبا و بدگوش، اعتماد به نفس او را پایین می‌آورد. اگر در انتخاب نام خوب برای او دقت نکرده‌اید می‌توانید آن را عوض کنید. رسول گرامی ﷺ نام‌های زشت کودکان را تغییر می‌داد (ر.ک: پرسش ۱۲۴).

نزدیکان می‌ترسد؛ چگونه اعتماد به نفس او را بالا ببرم؟

علت سکوت فرزند شما در جمع، به سبب نگرانی از این است که اگر صحبت کند، حرف‌های او بی‌ارزش باشد و سبب خجالت یا تحقیرش شود یا می‌ترسد از او سؤال کنند و پاسخش را نداند.

برای رفع این مشکل، از شیوه‌های ذیل استفاده کنید:

۱. با راهکارهای ایجاد اعتماد به نفس، میزان خودباوری او را افزایش دهید (ر.ک: پرسش ۲۵۶)
۲. ارتباط او را با نزدیکان درجه یک (مادربزرگ، پدربزرگ، عمو، دایی، خاله و...) در منزل خودتان و در مرحله بعد در منزل آنان بیشتر کنید (فرزند شما در محیط‌های آشناتر، راحت‌تر سخن خواهد گفت)؛
۳. به او پیشنهاد کنید ابتدا در جمع کودکان (در مهمانی‌ها) برای آنان قصه بگوید و بعد در جمع خانم‌های از محارم حرف بزند (البته مطالبی کوتاه و بدیهی و از پیش تمرین شده و با واژگانی آشنا. در مرحله بعد در جمع خانم‌ها و آقایان از محارم، سپس در جمع خانم‌های از محارم و غیر محارم و سرانجام در جمع‌های عمومی؛
۴. به فرزند خود بیاموزید که هنگام سخن گفتن با دیگران، از گفت و گوهای ساده (درباره تعطیلات، اخبار جدید، آب و هوا و...) آغاز کند و از سخن گفتن درباره مسائل خصوصی آنان (ازدواج، محل سکونت، شغل و...) بپرهیزد. او باید مطلب آماده شده را در ذهن خود مرور، و با حفظ آرامش و لحن شمرده بیان کند؛
۵. خوشرویی و تماس چشمی با دیگران هنگام گفت و گو بسیار مطلوب است؛
۶. پیش از گفت و گو، سه بار تنفس عمیق (ر.ک: پرسش ۱۸۱) اضطراب او را کاهش می‌دهد؛
۷. برای آمادگی بیشتر در سخن گفتن، جاری ساختن نام خدا بر زبان و تلاوت آیات ۲۵ تا ۲۸ سوره مبارکه طه بسیار مؤثر است:
... رب اشرح لی صدری و یسر لی امری و احلل عقدۀ من لسانی یفقهوا قولی.
پروردگارا! سینه‌ام را گشاده‌ساز و کارم را بر من آسان کن و گره از زبانی بگشای تا گفتار مرا بفهمند.
فرزند شما باید بداند که وقتی تصمیم بگیرد در جمعی سخن بگوید، افکار اضطراب‌آور به سوی او هجوم خواهند آورد تا از سخن گفتن بازدارند. در این زمان باید قبل از هجوم ترس، بر ترس خود حمله کند و جلو این گونه افکار را بگیرد و مطلب از پیش آماده شده را بی‌درنگ بگوید.

امام علی علیه السلام می‌فرماید:

إذا هبت امرا فقع فیه. ^{۱۶۹} وقتی از کاری می‌ترسی، خودت را در آن بینداز.

۲۵۵ - پسر ۱۰ ساله‌ای دارم که فلج است. آیا این نقص عضو در فرزندم می‌تواند عامل ضعف اعتماد به

نفس باشد؟

نقص عضو (نابینایی، ناشنوایی، فلجی و...) می‌تواند عاملی برای ضعف اعتماد به نفس باشد؛ اما اگر در راه خودباوری فرزندتان بکوشید، این مشکل جسمی کم‌رنگ و کم‌اهمیت می‌شود.

بسیاری را می‌شناسید که با وجود معلولیت جسمی، در صحنه‌های گوناگون اجتماعی (علمی، ورزشی، هنری، صنعتی و...) خوش درخشیده‌اند.

سقراط، زشت روی و دارای دماغی گنده؛ ناپلئون بناپارت، امپراتور فرانسه، کوتاه قد، و لرد بایرون و تیمور، لنگ بوده‌اند؛ اما به جهت دستیابی به خودباوری بالا، جزو مشاهیر جهان شده‌اند.

۲۵۶ - از چه راهکارهایی می‌توانیم اعتماد به نفس فرزندان را افزایش دهیم؟

برای افزایش اعتماد به نفس فرزند خود، از راهکارهای زیر استفاده کنید:

۱. شکوفایی استعدادها: برای این کار، ابتدا باید استعدادهای او را شناخت. برخی کودکان، هماهنگی بدنی قابل توجهی دارند و می‌توانند به سرعت و به راحتی بدوند؛ بالا روند، و سه‌چرخه برانند. این کودکان، زمینه رشد در رشته‌های ورزشی را بیشتر دارند؛ اما قادر به تنظیم صدای خود یا نقاشی نیستند و این گونه کارها را به سختی انجام می‌دهند.

برخی دیگر، زمینه فعالیت‌های علمی و فنی مانند ساختن چیزی را دارند، و عده‌ای از کودکان، در مقایسه با نشان، توانایی تکلم بالایی را دارا هستند. گروه اول، زمینه رشد در کارهای فنی و صنعتی را دارند و گروه دوم، مهارت‌های مربوط به خواندن و نوشتن را به سرعت یاد می‌گیرند.

برخی کودکان به انجام فعالیت‌های هنری مثل نقاشی علاقه ویژه نشان می‌دهند. این گونه کودکان، اگر اندامی غیر متناسب داشته باشند، انجام ورزش‌هایی مثل دوچرخه‌سواری، شوت کردن توپ یا شنا برایشان کار سخت و ناراحت کننده‌ای است.

برای شناخت استعدادهای فرزندتان، در رفتار او دقت، و به علاقه‌مندی‌هایش توجه کنید. اگر علاقه‌مند است در آشپزخانه به شما کمک کند، استعداد آشپزی، و اگر به خیاطی شما علاقه نشان می‌دهد، استعداد خیاطی دارد. اگر قوه تخیل قوی دارد می‌توان رمان‌نویس خوبی شود. اگر قرآن را به خوبی تلاوت می‌کند یا سرودی زیبا می‌خواند می‌تواند در همین زمینه‌ها رشد کند.

پس از شناسایی استعدادهای فرزند، با فراهم آوردن امکانات و ثبت نام در کلاس‌های مناسب، آن استعدادها را شکوفا سازید.

۲. اعطای استقلال: اعطای استقلال به فرزند در امور شخصی از همان سال‌های اول تولد (غذا خوردن، لباس و کفش پوشیدن، استحمام و...)، در خرید وسایل شخصی (البته مناسب با سن)، در رفت و آمد به مدرسه و منزل نزدیکان (با فرض ایمنی کودک)، در مراقبت از خود و حضور در اردوها، عامل مهمی در خودباوری او است.

۳. اعطای مسئولیت: مسئولیت‌های گوناگون متناسب با سن کودکان و نوجوانان (خرید نیازمندی‌های منزل، رزرو بلیت، واریز وجوه آب و برق و تلفن و گاز، آشپزی، خیاطی، شستن خودرو، تعمیر وسایل منزل و...) اعتماد به نفس آنان را بالا می‌برد.

۴. اعطای حق انتخاب: به فرزندان به ویژه اگر نوجوان است، حق انتخاب بدهید.

انتخاب لباس، کفش، لوازم مدرسه، کلاس‌های فوق برنامه، خرج کردن پول توجیبی و... راهکار خوبی برای خودباوری او است.

۵. تکریم شخصیت: برای گرمی‌داشت شخصیت فرزند خود، به او احترام بگذارید. مشورت با فرزند و نظرخواهی از او در نشست‌های خانوادگی، گوش دادن به سخنانش، پاسخ دادن به پرسش‌هایش، پذیرش احساسات او و... نمونه‌هایی از احترام گذاشتن است.

۶. تلقین به نفس: تلقین خودباوری به فرزند با جمله‌هایی چون «می‌توانی، تو توانمندی، تو قدرت داری، به فرزندم افتخار می‌کنم، برای داشتن چنین فرزندی خدا را شکر می‌کنم و...» به شدت در خودباوری او مؤثر خواهد بود؛ همان گونه که جمله‌های تخریب کننده و یأس‌آور، اعتماد به نفس او را از بین می‌برد.

افزون بر تلقین‌های مثبت خود، به کودکان (بالا تر از ۸ سال) بیاموزید که خودگویی‌هایی مثبت داشته باشد؛ یعنی با جمله‌هایی چون «من می‌توانم این کار را انجام دهم، من وضعیت خوبی در... دارم و...» توانمندی را به خود تلقین کند.

۲۵۷ - پسر ۱۲ ساله‌ام به جهت اعتماد به نفس بالا درس نمی‌خواند و در نتیجه نمره‌های خوبی نمی‌گیرد.

چگونه به او بفهمانیم که این اعتماد به نفس مطلوب نیست؟

باید به او بفهمانید که اعتماد به نفس در هر کاری، از جمله درس خواندن زمینه می‌خواهد؛ یعنی بدون آموزش و تمرین، اعتماد به نفس کاذب خواهد بود؛ همان گونه که ورزشکاران در مسابقه‌های بین‌المللی، بدون آمادگی و به صرف اعتماد به نفس بالا نمی‌توانند پیروز شوند.

علت اصلی این گونه اعتماد به نفس کاذب، القاءات فراوان والدین برای ایجاد خودباوری در فرزند است؛ به گونه‌ای که باورش می‌شود از عهده هر کاری از جمله درس خواندن بر می‌آید و دیگر به آموزش، مطالعه و تمرین نیازی ندارد.

برای این که او را متوجه این خودباوری کاذب کنید، با پرسش از درس، پیش از امتحان می‌توانید به او ثابت کنید که آمادگی ندارد و برای کامیابی در امتحان باید مطالعه کند.

افزون بر این، به نقش الگویی خود نیز توجه داشته باشید. به طور معمول، فرزندان، این گونه رفتارها را از والدین خود می‌آموزند. اگر خود یا همسران اعتماد به نفس کاذبی در زندگی دارید، آن را اصلاح کنید.

۲۵۸ - زمینه‌های خطر ساز در خانه برای خردسالان کدامند و چگونه می‌توان این زمینه‌ها را از بین برد؟

زمینه‌های مهم خطر ساز در خانه عبارتند از:

۱. پریزهای برق که ممکن است فرزند خردسال شما؛ پنس سر، میخ یا اشیایی از این قبیل را داخل سوراخ‌های آن‌ها کند؛
 ۲. سیم‌های برق با روپوش کهنه که ممکن است قسمتی از آن ترک برداشته و از روی سیم کنار رفته باشد؛
 ۳. شومینه‌های باز و بدون حفاظ (شعله‌های رنگی شومینه برای کودک خردسال جذاب است)؛
 ۴. چاه آب بدون درپوش و استخر بدون حفاظ؛
 ۵. میز و صندلی‌هایی که پایه‌های ناسالم و غیر ثابت دارند (احتمال سقوط آن‌ها روی خردسالان بسیار است)؛
 ۶. کمد‌های متزلزل و قفسه‌های کتابی که به دیوار ثابت نشده‌اند (خردسالان به طور معمول از کمد‌ها و قفسه‌های کتاب بالا می‌روند و در صورت عدم استواری آن‌ها ممکن است واژگون شوند)؛
 ۷. تخت بدون محافظ کودک (محافظ تخت کودک باید نیم متر ارتفاع داشته باشد و فاصله دو میله آن بیشتر از ۷ سانتی‌متر نباشد)؛
 ۸. رومیزی بلند (کودک برای بلند شدن، از آن کمک می‌گیرد و ممکن است ظرف‌های داغ غذا یا قوری و فنجان چای روی سرش بریزد)؛
 ۹. فرش‌های روی پله‌ها (فرش‌ها در صورت ثابت نبودن، روی پله می‌لغزند و احتمال سقوط کودک وجود دارد)؛
 ۱۰. دکمه‌ها و پیچ‌های وسایل صوتی و تصویری، و اجاق و بخاری که ممکن است خردسال آن‌ها را جدا کند و قورت دهد؛
 ۱۱. فاصله چند سانتی‌متری بین دیوار و دیواره مبل یا صندلی (هنگام نشستن و تکیه دادن بزرگسالان به آن، احتمال قرار گرفتن دست کودک بین مبل یا صندلی و دیوار هست)؛
 ۱۲. محل‌های باریک مانند فاصله‌های بین کمد و دیوار که احتمال گیر کردن و خفگی کودک وجود دارد؛
 ۱۳. گلدان‌های دارای گیاهان گلدانی سمی (کودکان گاهی در بازی‌های خود، نقش حیوان را ایفا می‌کنند و قسمتی از این گل‌ها را می‌خورند). افزون بر توجه به این نکته، از مصرف کودهای انسانی برای گلدان‌ها پرهیزید.
- شما می‌توانید با تغییر آرایش منزل و جابه‌جایی وسایل خطر ساز و ثابت کردن آن‌ها، زمینه‌های خطر را از بین ببرید.

۲۵۹ - فرزند نوپای من، دائم سراغ وسایل منزل می‌رود و من نگران خطر یا حادثه‌ای برای او هستم. در

این باره چه می‌شود کرد؟

فرزند شما راه افتاده است و دوست دارد به همه جا سرک بکشد و با دنیای اطرافش و وسایل گوناگون آشنا شود. این حالت او از حدود ۸ ماهگی که چهار دست و پا به این سو و آن سو حرکت می‌کرد، آغاز شده است.

ویژگی مهم و بارز خردسالان، به ویژه کودکان زیر ۲ سال، این است که دنیایشان را می‌کاوند. آنان کنجکاوند و به شدت علاقه دارند بدانند وسایل منزل چگونه کار می‌کنند و از چه چیزی درست شده‌اند. آن‌ها از این راه می‌آموزند و روز به روز، اندوخته‌ها و تجربه‌هایشان بیشتر می‌شود.

این که کودک شما دائم سراغ وسایل منزل می‌رود و کنجکاوی می‌کند، نشانه هوش خوب او است؛ پس وقتی به کشف جهان اطراف خود می‌پردازد، او را پیاپی از این کار منع نکنید. بازداشتن کودک از دست زدن به اشیاء، حس کنجکاوی و خلاقیت او را از بین می‌برد و استقلال او را به خطر می‌اندازد؛ بنابراین، از سرزنش دائم او و به کارگیری جمله‌هایی مانند «دست نزن می‌افته»، «این مال بچه‌ها نیست»، «نکن بچه تو چقدر شری»، «نکن می‌افته و می‌شکنه» و... بپرهیزید.

شما باید پیش از هر کاری، آرایش منزل را تغییر دهید و وسایل خطرناک و خطرساز را از دسترس او دور کنید. ایجاد محیطی امن برای کودکان (به ویژه کودکان ۸ تا ۱۰ ماهه که چهار دست و پا می‌روند و نوپایان) بسیار مهم است (ر.ک: پرسش ۲۶۰)

پس از این که زمینه‌های خطر را از بین بردید، اجازه دهید تا حدودی حادثه‌جویی کند. بالا رفتن از پله (کودکان ۱۰ - ۹ ماهه علاقه فراوانی به پله دارند و دوست دارند از آن بالا روند)، بالا رفتن از صندلی استوار و پایه کوتاه، باز کردن در جعبه و رفتارهایی از این قبیل، میزان خودباوری او را بالا می‌برد؛ البته دائم باید مراقب او باشید؛ زیرا کودکان به ویژه در سن کنجکاوی، بسیار خطرساز و حادثه‌آفرین می‌شوند و متأسفانه حوادث، متداول‌ترین علت مرگ یا صدمه‌های جدی در کودکان حدود یک ساله است و حدود یک سوم از مرگ‌های کودکان را شامل می‌شود؛ به ویژه در زمان حاضر که فن‌آوری و وسایل گوناگون الکتریکی و مکانیکی، زمینه‌های خطر را افزایش داده؛ اگر چه باعث راحت‌تر و آسان‌تر شدن زندگی نیز شده‌اند.

۲۶۰ - در خانه چه نکات ایمنی را رعایت کنیم تا خردسالان دچار حادثه نشوند؟

برای پیشگیری از حوادث و فطرها در خانه، به نکات ایمنی ذیل توجه کنید:

۱. جمع‌آوری اشیای ریز مانند تکه، حبوب (نخود، لوبیا و...)، فندق و پسته، آب نبات، تیل، ذرت بو داده، هسته میوه (آلبالو، هلو و...) پول خرد، دانه تسبیح، سنجاق قفلی، سوزن ته‌گرد، میخ، چوب خلال، استخوان‌های ریز و... به جهت ورود به حنجره و احتمال خفگی و گاهی قرار گرفتن در گوش و بینی کودک (بسیاری از این اشیاء از روده‌های کودک می‌گذرند و همراه مدفوع خارج می‌شوند؛ اما اشیایی مثل سوزن، سنجاق قفلی، چوب خلال، میخ و استخوان‌های ریز دفع نخواهند شد)؛

۲. جارو زدن مستمر خانه برای اشیاء و آشغال‌های ریز؛

۳. جمع‌آوری وسایل نوک تیز مانند مداد، خودکار و...؛

۴. قرار دادن دروازه ایمنی برای پله‌ها و اتاق‌هایی که برای خردسالان امن نیستند؛

۵. محصور کردن پنجره، تراس یا بالکن با نرده؛

۶. قرار دادن قفل بر درهایی که به بالکن، راه‌پله یا جاهای خطرناک منتهی می‌شوند؛

۷. جمع‌آوری موادی مثل فرآورده‌های نفتی، رنگ‌ها به ویژه با ترکیب سرب، واکس، گاز فندک، حشره‌کش‌ها، الکل، مواد پاک‌کننده، مواد تمیزکننده شیشه و آینه، روغن‌های جلا دهنده، محلول‌های لوله بازکنی، داروهای دفع آفت‌های گیاهی، سیگار و تنباکو، داروها، مرگ موش، مواد آرایشی و...؛

۸. جارو زدن خانه، بی‌درنگ پس از به کارگیری حشره‌کش به دلیل این که خردسالان (به ویژه زیر ۱ سال)، مگس و حشره مرده را نیز به دهان می‌برند؛

۹. مراقبت از زیر سیگاری و محتویات آن؛

۱۰. مراقبت از سیم‌های برق و تا حد امکان، پنهان کردن آن‌ها به دلیل این که ممکن است فرزند شما آن‌ها را بجود؛

۱۱. محافظت از مته‌های برقی، قیچی‌ها، اره برقی، اتوی داغ، پنکه و... (کودکان به وسایل بزرگسالان به شدت علاقه نشان می‌دهند و دوست دارند مانند بزرگ‌ترها از آن وسایل استفاده کنند)؛

۱۲. جمع‌آوری جعبه وسایل خیاطی بلافاصله پس از خیاطی (وسایل این جعبه اغلب ریز و تیز است)؛

۱۳. قرار دادن شیشه‌های شکسته، قوطی حلبی درباز و تیغ صورت تراشی در ظرف‌های دربسته؛

۱۴. پرهیز از خواباندن نوزاد روی مبل یا تخت حتی اگر با بالش یا کوسن او را محافظت کنید؛

۱۵. پرهیز از قرار دادن بالش بسیار نرم زیر سر کودک قبل از ۲ سالگی (احتمال خفگی وجود دارد).

۲۶۱ - با توجه به این که وقت بسیاری را در آشپزخانه می‌گذرانم و فرزند ۱ ساله‌ام دائم کنار من است،

چه نکاتی را برای حفاظت او رعایت کنم؟

آشپزخانه، مکان مناسبی برای کودکان، به ویژه خردسالان نیست. شما می‌توانید او را در خارج از آشپزخانه سرگرم کنید (ر.ک: پرسش ۲۷۴)؛

اما در صورت ضرورت، به نکات ایمنی ذیل توجه داشته باشید؛

۱. توجه به نوع قرار گرفتن ظرف‌های غذا بر روی اجاق (حتما از شعله‌های عقب اجاق برای پخت و پز با شعله زیاد، و از شعله‌های جلو برای پختن غذا با شعله کم و جوشاندن ملایم استفاده کنید. در همین صورت هم، دسته قوری و کتری را به سمت عقب اجاق و دسته‌های قابلمه را به سمت راست و چپ بگردانید). مراقب باشید که لباس خودتان نیز به دستگیره‌های ظروف گیر نکند؛ چرا که احتمال واژگونی آن‌ها وجود دارد؛

۲. قرار دادن اشیاء و وسایل خطرناک مثل چاقو، چنگال، کبریت و... در کابینت‌های دیواری یا در مکانی با ارتفاع دست کم ۱ متر؛

۳. محافظت از وسایل آشپزخانه، مانند چرخ گوشت، مخلوطکن، آب میوه‌گیری و... با قفل کردن کشوها و کابینت‌ها؛

۴. در دسترس نبودن سماور و کتری آب جوش و ظروف داغ غذا؛

۵. توجه به ذغال‌های داغ منقل یا داغی اتو و کباب‌پز پس از استفاده؛

۶. در دسترس نبودن کیسه فریزر و کیسه‌های پلاستیکی دیگر (احتمال به سر کشیدن کودک و خفگی وجود دارد)؛

۷. استفاده نکردن از بتری‌های نوشابه برای سایر مواد غیر خوراکی (کودک شما قدرت تشخیص ندارد و ممکن است این مواد را سر بکشد).

۲۶۲ - هنگام استحمام کودک خردسال، چه نکاتی را رعایت کنم تا برای فرزندم مشکلی پیش نیاید؟

رعایت نکات زیر هنگام حضور کودک در حمام ضرورت دارد؛

۱. به خطرهای آب در حمام توجه کنید. هرگز اجازه ندهید فرزندتان بدون حضور شما داخل وان حمام یا تشت آب قرار گیرد. توجه داشته باشید که خردسالان حتی در چند سانتی‌متر آب هم خفه می‌شوند. مرگ و میر ناشی از غرق شدن کودکان حدود ۲ ساله از هر سن دیگری بیشتر است؛

۲. هنگام استحمام فرزند، حتی برای چند دقیقه هم او را تنها نگذارید. لطفاً به زنگ تلفن یا صدای زنگ در بی‌اعتنا باشید. در صورت ضرورت، حتماً فرزند خود را همراه ببرید؛

۳. هرگز فرزند کوچک خود را با فرزند بزرگ‌تر در حمام تنها نگذارید (این نکته در غیر حمام هم صادق است)؛ زیرا خردسالان وسیله خوبی برای سرگرمی کودکان بزرگ‌تر هستند؛ اما توان مراقبت از آن‌ها را ندارند و در صورت ایجاد حادثه نمی‌توانند تصمیم درستی بگیرند؛

۴. از تماس با وسایل الکتریکی داخل حمام، به ویژه زمانی که شیر آب را گرفته‌اید، بپرهیزید؛

۵. پیش از استحمام کودک، حتماً دمای آب را بسنجید؛

۶. هنگام استحمام کودک، انگشتر و ساعت مچی‌تان را باز کنید تا بدن او آسیب نبیند؛

۷. صورت نوزاد را زیر دوش آب نگیرید. افزون بر ترس و وحشتی که از حمام در او ایجاد می‌شود، ممکن است در صورت طولانی شدن این کار، تنفس او نیز قطع شود.

۲۶۳ - هنگام تغذیه خردسال به چه نکاتی توجه کنیم تا خطری او را تهدید نکند؟

شما باید زمان تغذیه کودک و نیز هنگامی که خودتان غذا صرف می‌کنید یا نوشیدنی می‌نوشید، به نکاتی توجه کنید تا احتمال خطر را از بین ببرید:

۱. دادن غذاهای مانده به خردسال، ممکن است مشکلات گوارشی (اسهال) را ایجاد کند و غذاهای فاسد، باعث مسمویت او شود؛
۲. هنگام تغذیه کودک، غذا را به قسمت‌های کوچک تقسیم کنید تا در گلوئی او گیر نکند؛
۳. هنگام دادن میوه‌هایی مانند پرتغال، حتما هسته‌های آن‌ها را درآورید؛
۴. شیشه پر از شیر آب میوه را بدون حضور خود در دهان کودک قرار ندهید؛ احتمال ورود مقداری از آن به ریه و خفگی وجود دارد؛
۵. پیش از دادن غذا یا مایعات به کودک، حتما دمای آن را بسنجید؛
۶. مراقب فرزند بزرگ‌تر خود باشید که به نوزاد شیرخواره شما غذا ندهد (کودکان، از غذا دادن به عروسک یا خرس پشمالوی خود لذت می‌برند و ممکن است همین کار را با برادر یا خواهر شیرخواره خود نیز انجام دهند)؛
۷. پیش از حضور خود سر سفره یا میز غذا و یا بدون مراقب، ظرف داغ غذا را داخل سفره یا روی میز نگذارید؛
۸. هنگام صرف غذا یا چایی، مراقب ظرف‌های داغ باشید. خردسالان، بسیار تند و تیزند و در یک چشم به هم زدن، دست خود را داخل ظرف داغ غذا قرار می‌دهند؛
۹. هنگام نوشیدن نوشیدنی‌های داغ (چایی، قهوه و...) یا خوردن سوپ داغ، کودک خردسال را روی پای خود نشانید. احتمال حمله ناگهانی او به فنجان یا ظرف داغ وجود دارد؛
۱۰. وقتی کودک خردسال بغل شما است، از کشیدن سیگار خودداری کنید؛ هر لحظه احتمال دارد چنگ بزند و دستش بسوزد.

۲۶۴ - برای محافظت از پسر ۴ ساله‌ام در بیرون از منزل چه کنم؟

برای مصونیت فرزندان از حوادث خطرناک، باید او را از خطرهای احتمالی در بیرون از منزل آگاه سازید؛ البته در آموزش خطرهای زیاده‌روی نکنید؛ زیرا ممکن است دچار اضطراب محیطی شود. لازم نیست تمام جزئیات حوادث ترسناک را به او بگویید.

افزون بر آگاه‌سازی، باید به نکات ذیل نیز توجه کنید:

۱. دست او را در خیابان رها نکنید. تا ۵ سالگی نمی‌توان به کودکان اطمینان کرد. وقتی دستتان بند است، به او بیاموزید که قسمتی از لباستان را بگیرد؛ البته گاهی رها کردن دستش در پیاده‌رو و با این شرط که هنگام حادثه بتوانید از او مراقبت کنید، اشکال ندارد؛
۲. وقتی درهای خودرو را می‌بندید، مراقب انگشتان کوچک و ظریف او باشید؛
۳. فرزند خردسال خود را هرگز در اتومبیل تنها نگذارید؛

۴. هنگام حضور در پارک، مراقب رفتن او به سمت وسایل بازی به ویژه تاب و الاکلنک (در حالی که کودکان دیگر مشغول بازی هستند) باشید. احتمال اصابت آن‌ها به سر و بدن کودک وجود دارد؛

۵. هنگام حضور در کوه و دشت و جنگل و فضاهای باز، مراقب زباله‌ها، اشیای تیز یا اجسام شکسته خطرناک و در صورت بازی با ماسه‌ها، متوجه فضولات حیوانات باشید؛

۶. هنگام حضور خردسال در استخر، از کمر بند یا جلیقه نجات استفاده کنید؛ حتی اگر شنا را آموخته باشد؛

۷. از نزدیک شدن فرزند به حیوانات ناآشنا جلوگیری کنید. مراقب باشید که به حیواناتی چون اسب، الاغ، گربه و سگ، وقتی مشغول خوردن هستند یا خوابیده‌اند و یا از توله‌هایشان مراقبت می‌کنند، نزدیک نشود؛ زیرا احتمال لگد زدن، گاز گرفتن و چنگ زدن حیوان وجود دارد؛

برای کودکان کوچک‌تر، افزون بر موارد پیش گفته، به نکات زیر نیز توجه کنید:

۱. هنگامی که از کالسکه بچه استفاده می‌کنید، مراقب سقوط فرزندتان باشید و او را با بندهای محافظ کالسکه ببندید. هنگام توقف کالسکه، ترمزهای آن را بکشید (چرخ‌های آن را قفل کنید) تا حرکت نکند و حادثه‌ای نیافریند؛

۲. هنگام استفاده از خودرو شخصی، حتما کودک نوپای خود را در صندلی مخصوص کودک قرار دهید. او را رها نکنید و روی زانو هم نشانید. توجه داشته باشید که صندلی مخصوص کودک، تحمل ۲۰ کیلو بیشتر را ندارد.

مراقب قفل بودن درهای اتومبیل نیز باشید.

۲۶۵ - آیا امکان دارد به کودک ۱ ساله‌ام، دوری از خطر را آموزش دهم؟ چگونه؟

آری، شما می‌توانید راه ایمن ماندن و فاصله گرفتن از خطر را به فرزند خردسالان بیاموزید و باید این کار را بکنید؛ زیرا نمی‌توانید او را زندانی کنید.

با توجه به سن پایین فرزند و عدم تکلم او و ناتوانی در درک آموزه‌های استدلالی، آموزش او در این زمینه، با شیوه‌ای خاص امکان‌پذیر است.

در صورت رفتارهای پر خطر، از سرزنش فرزندتان و زیاده‌روی در نهی کلامی او بپرهیزید؛ زیرا باعث بی‌توجهی کودک هنگام ضرورت می‌شود.

بهترین شیوه آموزش، پس از رفع زمینه‌های خطر در منزل (رک؛ پرسش ۲۵۸) این است که هنگام حادثه‌جویی به سوی فرزندتان بروید؛ او را از روی زمین بلند کرده، و از رفتار پر خطر، با قاطعیت نهی کنید.

در صورتی که شیء خطرناکی مثلاً چاقو را برداشته است، آن را از دستش بگیرید (مراقب باشید که چاقو و امثال آن را از دستش نکشید) و با قاطعیت بگویید: «به چاقو دست نزن». گر چه فرزند ۱ ساله شما هنوز نمی‌تواند سخن بگوید، توصیه می‌کنم با هیمن واژگان، او را نهی کنید. مطمئن باشید که مقصود شما را می‌فهمد؛ البته استفاده از واژگانی مثل «جیزه، بوفه، خطرناکه و...» نیز مؤثر است.

ممکن است هنگام نهی، خود را با حرکات چهره شیرین کند و بیش از پیش دوست داشتنی شود. اگر در این حالت، لبخند بزنید یا بخندید، با این برخورد دوگانه و تزلزل شما به این نتیجه می‌رسد که دارید با او شوخی یا تفریح می‌کنید؛ پس مغلوب احساسات خود نشوید و او را با قاطعیت (و نه با لحنی مبارزه جویانه) از رفتار خطرناکش نهی کنید.

بدیهی است که پس از گرفتن شیء خطرناک گریه می‌کند و قشقرق راه می‌اندازد. بهترین کار برای پیشگیری از این گونه رفتارها این است که از روش «حواس پرت کردن» استفاده، و او را با چیز جذاب دیگری سرگرم کنید.

در مواردی که فرزند خردسال شما به سمت ظرف داغ غذا یا فنجان چایی می‌رود، با سرعت به سمت او بروید و جلوش را بگیرید. برای این که دلیل رفتار شما را بفهمد، فنجان یا ظرف غذا را به دستش نزدیک کنید تا حرارت آن را حس کند و همزمان با این کار، واژگان جیزه، بوفه، داغه و... را به کار برید. از این شیوه برای آموزش خطر بخاری که نمی‌توان آن را حذف یا جا به جا کرد نیز می‌توانید استفاده کنید.

در صورتی که با رفتاری پر خطر مانند فرو کردن میخ یا مشابیه آن در پریز برق مواجه شدید، چاره‌ای ندارید که باز خورد شدیدتری داشته باشید. در این حالت، پیشنهاد می‌شود افزون بر نهی قاطعانه، با دست (البته با انگشتان باز) ضربه‌ای آرام نیز به پشت دستش بزنید تا این ضربه و سوزش دست، پیامی را به مغز او بدهد و در صورت تکرار چنین رفتاری، همان پیام تداعی شود و او را از این رفتار باز دارد.

۲۶۶ - دو فرزند دبستانی‌ام هنگام تنهایی در منزل، برای خود خطر ایجاد می‌کنند. چه مسائلی را برای

مصونیت از خطرها به آنان بیاموزم و چگونه؟

شما ابتدا باید زمینه رفتارهای خطرناک را از بین ببرید و بعد با راهکارهای مناسب، آنان را از این گونه رفتارها باز دارید:

۱. کودکان خود را تنها نگذارید. یکی از زمینه‌های حادثه‌ساز، تنهایی کودکان زیر ۱۰ سال در منزل است. اگر سن آنان بیش از ۱۰ سال است، در صورتی تنهایشان بگذارید که بین آن‌ها روابط حسنه‌ای برقرار است. اگر دائم با هم دعوا می‌کنند، تنها گذاشتن آن‌ها در منزل، خطرآفرین خواهد بود؛

۲. هنگام تنهایی فرزندان، مسؤولیت‌ها را بین آنان تقسیم کنید؛

۳. زمینه خطر را با قرار دادن تلفن‌های ضرور (اورژانس، آتش‌نشانی، پلیس و...) در دسترس آنان، کاهش دهید؛

۴. دانستن تلفن یکی از بزرگسالان مورد اعتماد بین نزدیکان می‌تواند جلو خطرهای احتمالی را بگیرد.

افزون بر این بین بردن زمینه‌های خطر، نکات ایمنی ذیل را نیز هنگام تنهایی در منزل به آنان بیاموزید؛

۱. نشانی درست و دقیق منزل را به آنان بیاموزید تا هنگام ضرورت بتوانند به نیروهای امدادگر، از مسیرهای مناسب و بهتر آدرس بدهند؛

۲. به آنان یادآور شوید که در را روی غریبه‌ها باز نکنند؛

۳. سراغ اجاق نروند و آتش بازی نکنند (ر.ک: پرسش ۲۸۵)؛

۴. دست و پای برادر یا خواهر خود را نبندند و هنگام بازی به سر همدیگر ضربه زنند؛

۵. هنگام بازی، کیسه‌های پلاستیکی و نایلونی را روی سر خود قرار ندهند و طناب را دور گردن نپیچند؛

۶. روی پله‌ها بازی نکنند و روی نرده پله‌ها سر نخورند؛

۷. هنگامی که غذا یا آب‌نبات و یا شیء تیزی در دهان دارند، ندوند؛

۸. بادام یا پسته و امثال آن را برای گرفتن با دهان باز، به هوا پرت نکنند؛

۹. تفنگ بادی، نیزه دارت و تیر و کمان را به سوی هم نشانه نروند؛

۱۰. با ترقه‌های خطرناک و مواد آتش‌زا بازی نکنند. ۱۷۰

شما می‌توانید در قالب داستان یا نقل خاطره‌های دوران کودکی خود و نیز ایفای نقش در بازی، مصونیت از خطرهای پیش گفته را به فرزندان‌تان بیاموزید.

۲۶۷ - برای ایمن ماندن کودکان هنگامی که در خارج از منزل هستند، چه کنیم؟

خطرهای احتمالی را به آنان بیاموزید:

۱. خطرهای احتمالی در خیابان: قوانین مربوط به عبور و مرور و گذر از خیابان را به آنان بیاموزید.

در صورتی که با خودرو شخصی، در آن سوی خیابان (طرف مقابل منزل خود) توقف می‌کنید، مراقب باشید. احتمال دویدن ناگهانی کودکان به سمت منزل و حادثه آفرینی وجود دارد.

به آنان یادآور شوید که به ریل قطار یا مترو نزدیک نشوند و از بازی در لبه پیاده‌رو بپرهیزند.

۲. خطرهای دوچرخه‌سواری: به کودکان زیر ۱۲ سال، اجازه دوچرخه سواری در خیابان و سوار شدن بر دوچرخه بزرگ‌تر از سن آنان ندهید (ر.ک: پرسش ۲۸۶)

قرار دادن لباس روی پره چرخ دوچرخه، ممکن است باعث توقف ناگهانی آن شود و به فرزند شما صدمه بزند.

به آنان بیاموزید که هنگام عبور از روی دهانه‌های فاضلاب‌ها با دوچرخه، مراقب افتادن چرخ دوچرخه در آن‌ها باشند.

۳. خطرهای احتمالی در استخر: کودکان باید از ورود به قسمت عمیق استخر بپرهیزند.

آنان را از شیرجه زدن در استخر باز دارید؛ احتمال اصابت سر به کف استخر وجود دارد.

کودکان زیر ۱۲ سال نباید از کفش، عینک و دستگاه غواصی استفاده کنند.

۴. خطرهای بازی: هنگام بازی کودک با الاکلنگ، مراقب تعادل دو طرف آن باشید تا یک طرف محکم به زمین نیاید و پای او صدمه نبیند.

به فرزندان بیاموزید که از کنار تاب‌ها (در حالی که کودکان دیگر مشغول بازی با آن‌ها هستند) حرکت نکنند و تاب‌ها را دور بزنند؛ گر چه فاصله زیاد باشد.

در خیابان و مسیر خودروها و وسایل نقلیه، اسکیت نکنند.

هنگام سرسره بازی روی برف در زمستان، در کوچه شیب‌دار یا ارتفاعی که به جاده یا خیابان شلوغ و یا دیوار منتهی می‌شود، بازی نکنند. هنگام سوارکاری، از کلاه مخصوص استفاده کند و آن را محکم ببندد.

به او هشدار دهید که هنگام پایین آمدن از کوه یا ارتفاعات ندود؛ زیرا کنترل خود را از دست خواهد داد و احتمال لطمه‌های جبران‌ناپذیر وجود دارد.

۲۶۸ - میزان خطر داروها یا مواد شیمیایی در صورتی که کودکان آن‌ها را بخورند، چقدر است؟

میزان خطر داروها یا مواد شیمیایی متفاوت است. برخی، کودک را دچار مشکل جدی و مسمومیت می‌کنند و برخی دیگر مسموم کننده نیستند.

۱. مواد و داروهای پر خطر و مسموم کننده شربت‌ها یا قرص‌های ضد سرفه و ضد آسم: اگر کودک، ۲ یا ۳ برابر مقدار تجویز شده برای کودکان یا ۱ قرص برای بزرگسالان را بخورد، ممکن است دچار حالت کما^{۱۷۱} شود.

داروهای مخصوص حالت‌های عصبی - روحی: اگر کودک، ۱ تا ۵ عدد قرص از این نوع داروها (داروهای ضد افسردگی، اشتهاآور، آرام بخش‌های قوی، داروی بیماری پارکینسون) را بلعد، دچار کمای سخت خواهد شد.

لک برها و محلول‌هایی مانند بنزین و بنزول: خوردن ۱ میلی‌لیتر در ازای هر کیلو از وزن کودک یا وارد شدن چند قطره از آن‌ها به بینی (از طریق بو کشیدن از فاصله بسیار نزدیک) سبب کمای شدید و صدمه جدی به کلیه‌ها می‌شود.

الکل اتیلیک: خوردن ۱ تا ۲ استکان آن ممکن است کودک را دچار حالت کما کند.

قارچ‌های سمی: چند گرم از قارچ‌های متعلق به گروه آمانیتا فالواید (Amanita Falloide) باعث کما و اختلال شدید کبدی می‌شود.

۱۷۱ - Coma. بی‌هوشی عمیقی که بیمار حتی با تحریک شدید نیز بیدار نمی‌شود و ممکن است پیامدهای خطرناکی را نیز در پی داشته باشد.

پودر تالک: اگر مقدار بسیار کمی از این پودر از طریق بو کشیدن وارد مجاری تنفسی شود، ممکن است باعث برونشیت و تنگی نفس شود.

مغز هسته هلو، آلبالو و زردآلو: مغز ۵ تا ۲۵ دانه از هسته‌های این میوه‌ها می‌تواند حالت کما و تشنج را به همراه داشته باشد.

ضد عفونی کننده‌ها: خوردن مقدار بسیار کمی از این مواد، باعث کما، تشنج و فلج عضلانی خواهد شد.

اسید بوریک: خوردن نیم گرم از آن، سبب وارد شدن صدمه جدی به کلیه می‌شود.

آمونیاک و اسیدهای قوی: خوردن ۱ میلی‌لیتر از این نوع محلول‌های غلیظ، باعث زخم شدید مری و معده و صدمه به کلیه‌ها می‌شود.

مواد پاک کننده ماشین‌های ظرف‌شویی و کف پوش‌های سرامیکی: خوردن چند قطره از این مواد یا مایعات غلیظ، باعث سوزش شدید ناشی از زخم مری و معده می‌شود.

ضد رنگ‌ها: ۱ تا ۲ گرم از آن‌ها، زخم شدید مری و معده و کلیه‌ها را در پی خواهد داشت.

ضد یخ ماشین و انواع شیشه پاک‌کن‌ها: ۲ یا ۳ جرعه از آن‌ها ممکن است باعث حالکت کما، تشنج و اختلال در کلیه‌ها شود.

نفثالین: ۱ قرص گرد نفتالین ممکن است باعث تشنج، یرقان و صدمه به کلیه شود.

سم موش: در صورتی که در تهیه سم موش، عنصر تالیوم (TL) به کار رفته باشد، حتی مقدار بسیار کمی از آن، باعث زخم کبد و اختلال در سامانه مرکزی اعصاب خواهد شد.

قطره چشم دارای آتروپین: خوردن ۴ تا ۵ قطره آن، سبب افزایش دمای بدن و گر گرفتگی (حالتی شبیه تب شدید) و در مواردی تشنج می‌شود.

قرص فلوئور: اگر کودک، ۵۰ عدد نیم میلی‌گرمی یا ۱۲ تا ۱۵ عدد ۱ میلی‌گرمی از این قرص را که به طور معمول برای جلوگیری از کرم خوردگی دندان‌ها استفاده می‌شود بخورد، دچار استفراغ، و اسپاسم (گرفتگی) ماهیچه‌ها و نیز تنگی نفس خواهد شد.

گیاه خرزهره: در دهان گذاشتن هر قسمتی از این گیاه، سبب استفراغ و ایجاد اختلال در کار قلب می‌شود.

مواد دیگری مانند سیگار (حتی یک نخ برای کودک ۱ ساله)، قرص آهن، قرص کینین و استرکینین و آسپرین نیز جزو مواد و داروهای مسموم کننده برای کودک هستند.

۲. مواد و داروها غیر مسموم کننده

در صورتی که کودک شما از مواد و داروهای ذیل به میزان ذکر شده بخورد، دچار مشکل و مسمومیت نمی‌شود.

آنتی‌بیوتیک‌ها (حتی اگر مقدار خورده شده، ۲ تا ۵ برابر دوز تجویز شده باشد؛

ویتامین‌ها (حتی بیست تا صد برابر دوز تجویز شده) البته ویتامین‌های محلول در آب، مثل گروه کمپلکس B و احیانا ویتامین C، و گرنه ویتامین‌های محلول در چربی مثل A, D, K, و E، مسمومیت شبیه مسمومیت چربی ایجاد می‌کند؛

صابون‌های کوچک (خوردن نیمی از صابون فقط باعث اسهال و استفراغ می‌شود)؛ شامپوهای معمول (حتی خوردن ۳ تا ۴ جرعه)؛

جوهر در حد ۱ عدد لوله خودکار؛

مواد نوک چوب کبریت تا ۱۲ عدد؛

کودهای مایع برای گیاهان آپارتمانی؛

خمیردندان در حد ۱ پماد.

۲۶۹ - روان‌شناسان و متخصصان مسائل تربیتی، بر بازی کودکان بسیار تأکید می‌کنند: علت این هم

تأکید چیست؟

این هم تأکید بر بازی کودکان، به جهت اهمیت آن است. بازی، عامل مهمی برای رشد عاطفی، عقلانی و اخلاقی کودکان شمرده می‌شود. رسول گرامی اسلام ﷺ بازیگوشی کودک در کودکی را مایه فزونی عقل او^{۱۷۳} و امام کاظم علیه السلام باعث بردباری او در بزرگسالی می‌داند.^{۱۷۴}

کودکان با بازی سرگرم می‌شوند و لذت می‌برند و افزون بر آن، مهارت‌های زندگی (لباس پوشیدن، غذا خوردن، رعایت نظم، رعایت نوبت، برقراری ارتباط با دیگران و...) را تمرین و ایفای نقش می‌کنند و در آینده بهتر می‌توانند کارهای روزانه خود را انجام دهند. قوانین بازی، کودک را آماده می‌کند تا اصول و مقررات زندگی اجتماعی را درک و بدان‌ها عمل کند. در جریان بازی، کودک می‌آموزد که چه چیزی خوب و چه چیزی بد است. او یاد می‌گیرد که اگر بخواهد در بازی پذیرفته شود، باید راستگو، درستکار، عادل و با انضباط باشد.

کودکان، بسیاری از اصول ارزشمند اخلاقی و اجتماعی مانند از خودگذشتگی، کمک به دوستان، صبر و مقاومت، رعایت حقوق دیگران، تحمل دیگران، تفاهم، همکاری، اتحاد، ارزشمندی گروه و... را در بازی می‌آموزند. بازی آن‌قدر اهمیت دارد که امروزه در مراکز روان درمانی، اتاقی را به «بازی درمانی» اختصاص داده‌اند تا با مشاهده بازی کودک یا از راه بازی درمانگر با کودک، به توانایی‌ها و ضعف‌های او در زمینه‌های گوناگون پی برده، از راه بازی، مشکلات عاطفی و اجتماعی او را درمان کنند؛ برای مثال، کودک، هنگام بازی با حیوانات عروسکی و نقش دادن به آن‌ها (نقش خود، پدر، مادر، خواهر یا برادر)، مشکلات ارتباطی یا عاطفی اعضای خانواده با خود را بروز می‌دهد و درمانگر با مشاهده بازی می‌تواند به او کمک کند.

دختر کوچکی که هنگام بازی، عروسک را به شدت تنبیه می‌کند (به این دلیل که شلوارش را خیس کرده است)، در حقیقت دارد رنجی را نشان می‌دهد که از سخت‌گیری مادر در این مورد برده یا می‌برد.

۱۷۲ - رنگ برها، کرم‌های ضد آفتاب، رنگ مو، استن و مومک‌ها خطرناک هستند.

۱۷۳ - متقی هندی، کنز العمال، ج ۱۱، ص ۹۱.

۱۷۴ - کلینی، کافی، ج ۶، ص ۵۷.

وقتی پسر کوچکی، هنگام بازی با خرس عروسکی، او را از لولو خرخره و امثال آن می‌ترساند می‌تواند نشانه این باشد که والدینش نیز او را می‌ترسانند.

۲۷۰ - اگر به بازی کودکان توجه جدی نداشته باشیم، آنان را از چه فوایدی محروم کرده‌ایم؟

بازی برای کودکان فواید بسیاری دارد:

۱. آشنایی با دنیای اطراف: کودک از طریق بازی، با دنیای اطراف (رنگ‌ها، شکل‌ها، اندازه‌ها، جنس اشیا و اهمیت آن‌ها) آشنا می‌شود و اطلاعات مفیدی به دست می‌آورد؛ برای مثال، هنگام آب بازی می‌فهمد که برخی اشیا در آب شناور می‌مانند و برخی در آب فرو می‌روند.

۲. احساس آرامش: کودک هنگام بازی، بسیاری از ناکامی‌هایش را به کامیابی تبدیل می‌کند و آرزوهایی را که بدن‌ها نرسیده، برآورده می‌سازد و در نتیجه احساس آرامش می‌کند.

۳. رشد و تقویت عضلانی: بازی، عاملی مهم برای رشد و تقویت عضلانی کودک است که سلامت جسم او را نیز تضمین می‌کند. بازی باعث تحرک عضلات بزرگ و کوچک می‌شود؛ هنگام راه رفتن و دویدن و پریدن، عضلات بزرگ بدن، و زمان بازی با اسباب‌بازی‌های قابل انعطاف (خیمر یا گل بازی) و مکعب‌ها، عضلات کوچک تقویت می‌شود. بازی، کودک را در کنترل اندام‌ها توانا، و تعادل جسمی او را تقویت می‌کند.

۴. تقویت مهارت سخن گفتن: کودک در بازی با همسالان، مجبور می‌شود واژگان بیشتری را به کار گیرد که نتیجه‌اش، تقویت مهارت سخن گفتن است.

۵. تقویت حواس: در بازی، حواس کودک به ویژه حس لامسه، بینایی و شنوایی او تقویت می‌شود.

۶. ایجاد خلاقیت: بازی، عاملی مهم برای ایجاد خلاقیت و ابتکار کودک است؛ در آن هنگام می‌کوشد نقشه‌ای طرح کند تا بهتر و زودتر به نتیجه برسد.

بی‌توجهی به بازی کودکان، آنان را از این فواید محروم می‌کند.

۲۷۱ - بازی چگونه می‌تواند مشکلات هیجانی - عاطفی فرزندان را از بین ببرد؟

بازی، وسیله‌ای بسیار مهم برای از بین بردن مشکلات هیجانی - عاطفی فرزندان از جمله خشم، ترس و اضطراب است.

بسیاری از بازی‌ها باعث تخلیه هیجانات کودک می‌شود و خشم او را می‌کاهد. وقتی فرزند شما هنگام بازی در نقش قهرمانی خوب ظاهر می‌شود و با موجودی پلید مبارزه می‌کند، در حقیقت خشم خود را کنترل می‌کند.

او وقتی نقش هیولا را بازی می‌کند، در واقع ترس خود از هیولا را کاهش می‌دهد. او با ایفای نقش فردی شجاع در بازی، و مبارزه با بدی‌ها و زشتی‌ها، بر تشویش درونی‌اش پیروز می‌شود.

وقتی فرزند شما در دکتر بازی، عروسک خود را معاینه و به آن آمپول تزریق می‌کند، دارد ترس خود از پزشک و آمپول را کاهش می‌دهد. او هنگام ترس از دزد، نقش پلیس، و زمان ترس از آتش، نقش آتش‌نشان را بازی می‌کند.

کودک نوپایی که از افتادن از پله می‌ترسد، می‌کوشد با بازی (بالا رفتن و پایین آمدن از پله) ترس ناشی از افتادن را در خود از بین ببرد. کودک در بازی، به علت وقوع رخدادها پی می‌برد و خود این آگاهی، عاملی برای کاهش ترس است؛ برای مثال وقتی با سوزن، بادکنکی را می‌ترکاند، یاد می‌گیرد که سوراخ شدن و ترکیدن بادکنک با صدا همراه است و از آن پس کمتر از صداها می‌ترسد. والدین نیز می‌توانند از طریق بازی با کودک، در کاهش مشکلات هیجانی - عاطفی او از جمله ترس مؤثر باشند (رک؛ پرسش ۴۴)

۲۷۱ - آیا می‌توان از بازی برای اصلاح اختلالات رفتاری کودک استفاده کرد؟

بازی، شیوه‌ای مؤثر در رفع اختلالات رفتاری و در مواردی اختلالات عصبی (ناخن جویدن) است؛ به طور مثال، شما می‌توانید برای اصلاح بی‌نظمی فرزند خردسال خود و عادت دادن او به جمع کردن ریخت و پاش‌هایش پس از بازی (رک؛ پرسش ۲۴۲) از بازی استفاده کنید.

۱. بازی رکوردگیری: به او بگویید می‌خواهم وقت بگیرم و ببینم در چه زمانی می‌توانی اسباب‌بازی‌هایت را جمع کنی و روز بعد از او بخواهید رکوردش را افزایش دهد.

۲. بازی جادوگری: به او بگویید پنج دقیقه اتاقت را ترک می‌کنم و بعد بر می‌گردم. می‌خواهم بدانم آیا می‌توانی مثل جادوگرها در یک چشم به هم زدن اتاقت را مرتب کنی یا نه.

۳. کارآگاه بازی: شما می‌توانید نقش کارآگاهی را ایفا کنید و دنبال اسباب‌بازی‌هایی بگردید که سرجایشان نیستند.

برای آشنایی با نمونه‌های دیگری از بازی با فرزندان، به جلد ۱ و ۲ همین کتاب مراجعه فرمایید.^{۱۷۵}

۲۷۳ - برای کودکان زیر ۱ سال چه بازی‌هایی مناسب است؟

۱۷۵ - بیش فعالی همراه با اختلال در تمرکز، ج ۱، ص ۴۹؛ ترس، ج ۱، ص ۸۵؛ کندی در آماده شدن برای مهد یا مدرسه، ج ۱، ص ۱۳۵؛ ناخن جویدن، ج ۱، ص ۱۷۴؛ وابستگی، ج ۱، ص ۱۷۸؛ بی‌دقتی، ج ۲، ص ۲۴؛ عدم تمرکز، ج ۲، ص ۷۳؛ غرغر صبحگاهی، ج ۲، ص ۱۷۹؛ وابستگی، ج ۲، ص ۱۹۱.

کودکان زیر ۱ سال، افزون بر بازی‌های فعال (نشستن، سینه‌خیز رفتن، ایستادن، خوابیدن روی شکم و ایستادن روی ساعدها) به بازی‌های کارکردی یا تمرینی نیز به شدت علاقه نشان می‌دهند؛ مثل این که وقتی جعبه را تکان می‌دهند، صدا می‌دهد یا وقتی به عروسکشان ضربه می‌زنند، تکان می‌خورد یا وقتی به جعبه‌ای خالی مشت می‌کوبند، از آن صدایی بلند می‌شود.

کودک وقتی این بازی را انجام می‌دهد، لبخند می‌زند و گاهی صداهایی از خود در می‌آورد که نشان دهنده خوشحالی او است.

یکی از بازی‌های بسیار جذاب برای این سن، بازی «دالی موشه» یا «دالی دالی» است. این بازی را می‌توان از همان ماه‌های اول زندگی کودک با استفاده از دست‌ها انجام داد. در ماه‌های بعد می‌توان از پشت مبل، در یا دیوار با او بازی کرد. فایده مهم این بازی، افزون بر سرگرمی کودک، این است که ترس از جدایی (ر.ک: پرسش ۱۰۲) را کاهش می‌دهد.

بازی دیگری که کودک را در این سن سرگرم می‌کند، یافتن اسباب‌بازی پنهان شده است؛ البته اگر در حضورش آن را زیر پتو یا شیء دیگری پنهان کنید. او همچنین از پرتاب کردن اسباب‌بازی‌ها به اطراف لذت می‌برد و صحنه و صدایی که از افتادن آن ایجاد می‌شود، او را خوشحال و هیجان‌زده می‌کند.

فرزند زیر ۱ سال شما از به هم زدن و کشیدن اسباب‌بازی‌ها روی سطوح سخت و ایجاد صدا و هل دادن اشیای کوچک با انگشت به جلو نیز لذت می‌برد و بازی دس دسی، دمیدن در لوله‌های کاغذی خالی و تقلید صدای حیوانات برایش جالب است.

۲۷۴ - فرزند ۱ ساله‌ام دوست دارد دائم کنارش باشم تا به بازی انفرادی بپردازد. آیا راهکاری برای

عادت دادن او به بازی مستقلانه وجود دارد؟

بهترین کار این است که بازی را با او به طور اشتراکی آغاز کنید و بعد برای مدت کوتاهی (حدود ۲ دقیقه) بازی را ترک کرده، دوباره برگردید. کودک ۱ ساله شما نیاز دارد حضور شما را احساس کند (ر.ک: پرسش ۲۸۸) تا با امنیت خاطر بیشتری به بازی بپردازد؛ البته مقصود این نیست که دائم با او بازی کنید. کافی است مدتی را با او در یک اتاق بگذرانید و تا حدودی با او همراه شوید؛ اما تمام توجه خود را به او معطوف نکنید. گاهی لمس کردن شانه کودک، بر احساس امنیت او می‌افزاید. شما در این زمان می‌توانید به برخی از کارهای خود برسید؛ برای مثال می‌توانید به کارهای ساده‌ای چون پاک کردن سبزی با برنج، اتو زدن یا تا کردن لباس‌های شسته شده و... بپردازید. این کار شما به او کمک می‌کند تا به تدریج استقلال بیشتری در بازی انفرادی (بدون حضور شما) پیدا کند.

در صورت ضرورت جدایی شما از او، و حضورتان در آشپزخانه یا دستشویی و یا بالکن منزل، یک کفش دارای اشیای جالب توجه برای کشف یا چند تکه از وسایل آشپزخانه مانند قاشق و بشقاب و ملاقه و کفگیر (بدون خطر و دور از اجاق خوراک‌پزی) می‌تواند او را مشغول کند.

زمان استحمام نیز فرصت مناسبی برای بازی مستقلانه کودک است؛ البته حتماً با حضور شما؛ زیرا کودک ۱ ساله فقط در فضایی با ارتفاع چند سانتی‌متر آب خفه می‌شود.

توجه داشته باشید که فرزند ۱ ساله شما نمی‌تواند بیشتر از ۱۰ دقیقه مستقلانه بازی کند. با بالا رفتن سن کودک، این زمان افزایش می‌یابد.

۲۷۵ - برای کودکان حدود ۲ سال چه بازی‌هایی مناسب است؟

کودک در این سن، بازی موازی انجام می‌دهد؛ یعنی کنار کودکان دیگر، اما بدون مشارکت آن‌ها بازی می‌کند. بازی «وانمود سازی» برایش بسیار جالب است؛ برای مثال، با چیزی شبیه فرمان ماشین وانمود می‌کند که در حال رانندگی است و صدای مناسب ماشین را نیز در می‌آورد. وقتی به باغ وحش می‌رود و حیوانات را می‌بیند، وانمود می‌کند که یکی از آن‌ها است و حرکات و صدای آن را تقلید می‌کند.

از فواید بازی وانمود سازی این است که کودک، تجربه‌ای ناخوشایند را بازآفرینی، و موقعیت منفی خود (ترسو بودن) را به موقعیت مثبت (شجاعت) تبدیل می‌کند.

او در این سن به بازی «قایم باشک» علاقه دارد که افزون بر کسب لذت، ترس از جدایی (ر. ک: ج ۲، ص ۴۴ و ۴۵) را نیز در او کاهش می‌دهد.

کودک ۲ ساله از بازی‌هایی که در آن‌ها صداهای آهنگین باشد، لذت می‌برد. داخل شدن در جعبه‌های بزرگ و بیرون آمدن از آن‌ها، گذاشتن اشیاء داخل جعبه و خارج کردن از آن‌ها، و کشیدن خط‌هایی روی کاغذ با عقب و جلو بردن قلم، و اتل متل توتوله، از بازی‌های مورد علاقه او است.

فرزند ۲ ساله شما اکنون به این حد از توانایی رسیده که با اسباب‌بازی‌های چند تکه (لگو)، برج‌هایی با شش قطعه بسازد؛ اسباب‌بازی‌های چرخ‌دار بزرگ را هل دهد یا آن‌ها را بکشد و آن‌هایی را که کوچک‌تر هستند، با دست خود هدایت کند. او می‌تواند روی سه چرخه‌اش با حرکت پاها بر روی زمین، آن را به جلو براند.

۲۷۶ - برای فرزند ۳ ساله‌ام چه بازی‌هایی مناسب و مطلوب است؟

کودکان در این سن، از بازی‌های تمرینی مانند توپ بازی، طناب بازی، گذراندن نخ از مهره‌ها و... و بازی‌های خلاق مثل ساختمان سازی با مکعب‌ها (با ۹ یا ۱۰ قطعه)، جور کردن جورچین‌های رنگی ساده، دسته‌بندی اشیاء و... به تنهایی یا با همسالان لذت می‌برند (از این سن به بعد، بازی‌ها بیشتر گروهی می‌شود).

بازی‌های سمبولیک (نمادی، نقش‌گذاری) نیز بین آن‌ها شایع است؛ مثل یک تکه چوب که جای اسبی تندرو یا یک سینی که جای فرمان ماشین و یک قالیچه سبز رنگ که جای زمین چمن را در بازی می‌گیرد.

این کودکان به بازی‌های نمایشی (مهمان بازی، خاله بازی، عروسک بازی، دکتر بازی، معلم بازی و...) بسیار علاقه دارند. این بازی‌ها به کودک کمک می‌کند تا نقش‌های اجتماعی را بیاموزد.

فرزند ۳ ساله شما اکنون به این حد از توانمندی رسیده است که با بازی‌های ساده رایانه‌ای بازی کند و سه چرخه‌اش را با رکاب زدن و هدایت آن در پیچ‌ها به جلو براند.

۲۷۷ - برای فرزند ۴ ساله‌ام چه بازی‌هایی مناسب است؟

افزون بر بازی‌های مربوط به کودک ۳ ساله، فرزند ۴ ساله شما (چه دختر و چه پسر)، به «قهرمان بازی» نیز بسیار علاقه‌مند است و می‌کوشد ادای قهرمانان را در آورد.

پسر شما در قالب قهرمانانی چون سوپر من یا مرد عنکبوتی با بدی‌ها و موجودات شرور مبارزه می‌کند و دختر نیز خود را در قالب قهرمانان زن در داستان‌های افسانه‌ای مانند سسیندرلا قرار می‌دهد و بر ملکه بدجنس و جادوگر زشت با نامادری ستمگر پیروز می‌شود.

گاهی علاقه به این قهرمانان آن قدر زیاد می‌شود که دوست دارد او را با نام همان قهرمان مثلاً مرد عنکبوتی صدا کنید و علاقه‌مند است اسباب‌بازی‌های مخصوص همان قهرمان (لباس، نقاب، شمشیر و...) را برایش بخرد که خوب است «گاهی» به این خواسته‌اش تن دهید.

در مواردی، قهرمان بازی کودکان به ویژه پسران به خشونت واقعی تبدیل می‌شود (احتمالاً به دلیل میزان بالاتر تستسترون^{۱۷۶} در پسرها) که باید مراقب باشید. در این صورت، پیشنهاد بازی آرام‌تر یا خوردن خوراکی خوشمزه یا شنیدن قصه‌ای زیبا می‌تواند مشکل را حل کند.

فرزند شما آن قدر توانمند شده است که می‌تواند به توپ لگد بزند؛ آن را پرتاب کند و بگیرد و خود نیز بپرد. او قادر است سه چرخه‌اش را با رکاب زدن به عقب نیز براند؛ با قیچی (البته قیچی اسباب‌بازی و نه قیچی مخصوص بزرگسالان) کاغذها را ببرد و جورچین‌های پیچیده‌تر را کامل، نمایش‌های عروسکی را اجرا، و برنامه‌های تلویزیونی را تقلید کند.

او می‌تواند ده مکعب را روی هم قرار دهد و پس از نشان دادن شما، از شش مکعب، سه تا پله بسازد و در بازی‌های صفحه‌ای مانند «مار و پله» موفق خواهد بود.

۲۷۸ - برای فرزند ۵ ساله‌ام چه بازی‌هایی مناسب است؟

افزون بر بازی‌های مربوط به کودک ۴ ساله، فرزند ۵ ساله شما به بازی‌های «با قاعده» نیز گرایش می‌یابد. بازی‌های با قاعده مانند بازی‌های گوناگون با توپ (فوتبال، والیبال، بسکتبال و...) است که در آن‌ها قانون‌ها و قواعد ویژه‌ای رعایت می‌شود.

بازی‌های گروهی که رقابت را نیز در کودکان این سن بر می‌انگیزند، از نوع بازی‌های با قاعده هستند.

بازی‌های با قاعده برای این سن مناسبند؛ زیرا در آن‌ها درک ارزش‌هایی چون همکاری، رعایت نوبت، عدالت و انصاف و ثبت دقیق نتایج لازم است.

۱۷۶ - testosterone: هورمونی که باعث رفتارهای پرخاشگری و پرخاش می‌شود.

فرزند شما اکنون آن قدر توان دارد که در بازی‌های نمایشی گروهی پیچیده‌تر شرکت کند؛ دوچرخه سوار شود؛ از سرسره بالا رود و سر بخورد؛ طناب بازی کند؛ طناب بزند؛ تاب بخورد؛ لی لی کند و با استفاده از ده مکعب، چهار تا پله بسازد.

۲۷۹ - با توجه به روایات دینی که ۷ سال اول زندگی کودک را سن بازی می‌دانند، آیا معنایش این است

که از ۷ سالگی به بعد، مانع بازی کودک شویم؟

درست است که ۷ سال دوم زندگی کودک، دوره آموزش‌پذیری او است؛ اما معنایش این نیست که باید از بازی منع شود. فرزند شما تا پایان یازده سالگی کودک است و همچنان به نشاط و شادابی نیاز دارد؛

به همین جهت به معلمان و مربیان مدارس (به ویژه مقطع ابتدایی) پیشنهاد می‌کنیم همزمان و همراه با آموزش دروس، از برنامه‌های آموزشی بازی‌گرا و بازی‌های «با قاعده» نیز استفاده کنند؛ زیرا بازی، فرصت گرانبهایی را برای یادگیری و اندیشه‌ورزی دانش‌آموزان فراهم می‌سازد. بازی، روی تمام ابعاد یادگیری دانش‌آموز اثر مثبت می‌گذارد و بر هوش و مهارت سخن گفتن او می‌افزاید.

دانش‌آموز هنگام بازی از طریق «آزمون و خطا» نکاتی را درباره زندگی می‌آموزد و اطلاعات موجود در ذهن خود را پردازش می‌کند.

همان گونه که پیش‌تر گفتیم (ر. ک: ص) برای بازی کودکان زیر ۷ سال محدودیتی وجود ندارد؛ اما با ورود کودک به دوره آموزشگاهی، بازی او محدودتر می‌شود؛ زیرا باید قسمتی از وقت خود را صرف آموزش کند (ر. ک: پرسش ۱۷ و ۱۸)

همان گونه که امامان معصوم علیهم‌السلام در ۷ سال اول بر بازی کودک تأکید کردند (ر. ک: ص)، برای زیاده‌روی در آن در سنین بالاتر (به ویژه نوجوانی) هشدار داده‌اند.

امام علی علیه‌السلام می‌فرماید:

لا یفلح من وله باللعب. ^{۱۷۷} کسی که شیدای بازی شود، رستگار نخواهد شد.

لا یتوب العقل مع اللعب. ^{۱۷۸} خرد با بازی تکامل نمی‌یابد.

۲۸۰ - چرا کودکان خردسال هنگام بازی با هم دعوا می‌کنند و چگونه می‌شود به آن‌ها کمک کرد؟

دنیای ذهنی خردسالان با بزرگسالان متفاوت است. آن‌ها قواعد بازی را به خوبی درک نمی‌کنند یا این قواعد پس از مدتی کوتاه برایشان مبهم می‌شود. آنان با توجه به ظرفیت پایینی که دارند، زود از بازی خسته می‌شوند و در مواردی تحمل باختن را ندارند (ر. ک: ص ۳۶۴).

۱۷۷ - آمدی، غررالحکم و دررالکلم، ص ۴۲۵.

۱۷۸ - همان، ص ۳۶۴.

پرسش ۲۸۳؛ بنابراین، نباید خردسالان را هنگام بازی به حال خود رها کرد. باید در طول بازی نزدیک آنان باشیم تا هنگام نیاز، به آنان کمک کنیم و مانع درگیری‌هایشان شویم.

در صورت نظارت بر بازی آنان، شما می‌توانید با مشاهده نشانه‌هایی از آغاز درگیری، با رفع ابهام از قواعد بازی یا پیشنهاد بازی نوبتی و یا تعیین نقش‌ها در بازی به آن‌ها کمک کنید.

در صورتی که ابتکارهای شما نتیجه نمی‌دهد و نظر آنان را هم نمی‌شود به چیز دیگری معطوف کرد، پیشنهاد می‌شود، آن‌ها را برای مدتی (۱۰ دقیقه) از هم جدا کنید و بعد از اتمام این مدت بگویید: «یا بازی تعطیل یا بازی بدون دعوا» که خردسالان به طول معمول، پیشنهاد دوم را می‌پذیرند؛ چون بازی به تنهایی برایشان چندان لذتی ندارد.

گاهی لازم است توجه کودکان به چیز دیگری معطوف شود. دادن مقداری خوراکی یا نوشیدن آب میوه، پیشنهاد دیدن کارتون یا فیلم مناسب، اجرای مسابقه یا شنیدن داستانی زیبا یا بیرون بردن آن‌ها برای قدم زدن می‌تواند مشکل را حل کند.

گاهی درگیری و دعوا بین کودکان و همسالان خاصی است. در این صورت، پیشنهاد می‌شود مدت زمان بازی‌های آن‌ها کوتاه، تعداد دیدارهای آنان کم، و ارتباطشان با دیگر همسالان بیشتر شود.

۲۸۱ - دختر ۵ ساله من، پس از بازی با همسالان، به سختی و با گریه از آنان جدا می‌شود. با این مشکل

چگونه مواجه شوم؟

این مشکل بسیاری از خانواده‌ها است؛ چون برای اغلب کودکان، اتمام بازی و جدا شدن از همسال سخت است. او اوقات لذت‌بخشی را با همسال خود سپری کرده و می‌داند که جدایی از او، به معنای پایان لحظات لذت‌بخش است.

برای تعدیل این مشکل، از راهکارهای ذیل استفاده کنید:

۱. ارتباطات خود را با نزدیکان و آشنایان بیشتر کنید. یکی از علل مهم این مشکل، نگرانی فرزند شما از عدم تکرار یا دیر تکرار شدن این اوقات خوش و لذت‌بخش است.

۲. در صورت عدم امکان یا سخت بودن ارتباطات فامیلی، زمینه حضور فرزند خود را در پارک‌ها و محیط‌های عمومی کودکان بیشتر کنید تا با ارتباط‌های مقطعی با همسالان و دوستان موقتی، این نیاز را برآورد.

۳. در منزل، وقت بیشتری را به بازی با او اختصاص دهید.

۴. در ایجاد ارتباط با همسالان خاص، زیاده‌روی نکنید. به طور معمول، وابستگی شدید به برخی همسالان، این مشکل را بیشتر می‌کند.

۵. دست کم ۱۵ دقیقه پیش از جدایی، به او اعلام کنید که باید بازی را تمام کند و آماده شود. خوب است هر ۵ دقیقه یکبار، این یادآوری را تکرار کنید. یادتان باشد که کودکان برای انتقال از یک فعالیت به فعالیت دیگر، به زمان نیاز دارند.

۶. در صورت مقاومت برای جدایی، به او بگویید که می‌تواند پس از رسیدن به منزل، لحظاتی را با دوستش تلفنی صحبت کند.

۷. تعیین وعده دیدار بعد با دوستش نیز او را برای جدا شدن آماده‌تر می‌کند.

برخی کودکان اصرار می‌کنند که بدون حضور شما در منزل میزبان بمانند. با فراهم بودن شرایط (سن مناسب کودک، نسبت نزدیک فامیلی با میزبان، امنیت جسمی کودک، رعایت مسائل اخلاقی، عدم وابستگی و...)، موافقت موردی شما اشکالی ندارد. در غیر این صورت، چاره‌ای ندارید که به خواسته‌اش بی‌توجهی کنید و تسلیم گریه و قشقرق او نشوید.

۲۸۲ - دوست دختر ۶ ساله‌ام برای وا داشتن فرزندم به انجام خواسته‌هایش، دائم او را به قهر تهدید

می‌کند و دخترم نیز تسلیم او می‌شود. چگونه روحیه تسلیم‌پذیری او را از بین ببرم؟

این وضعیت برای فرزند شما مطلوب نیست؛ زیرا هم او را تحت فشارهای روحی قرار می‌دهد و هم ممکن است به خواسته‌هایی از دوستش تن دهد که به صلاح او نیست. این گونه کودکان به طور معمول در دوران نوجوانی، راحت‌تر تسلیم فشار گروه همسالان می‌شوند؛

بنابراین، با راهکارهای ذیل به این وضعیت پایان دهید:

۱. خودباوری (اعتماد به نفس) او را با شکوفایی استعدادهایش بالا ببرید (ر. ک: ص).
۲. محبت و مهربانی خود را به او بیشتر کنید. حالت تسلیم‌پذیری او ممکن است به جهت خلاهای عاطفی باشد.
۳. میزان بازی با او را افزایش دهید تا قسمتی از نیازهای او را برآورید و از تشنگی او برای بازی با همسالش بکاهید.
۴. ارتباط او را با همسالان دیگر بیشتر کنید تا جایگزین‌هایی را برای این دوست داشته باشد. فرزند شما وقتی رابطه دوستی را در یک نفر منحصر می‌بیند، مجبور است تسلیم او شود.
۵. ارتباط او را (پس از یافتن جایگزین) با این همسال کمتر کنید تا به مرور وابستگی‌اش نیز کمتر شود.
۶. به او آموزش دهید تا از تهدیدهای دوستش نهراسد و مقاومت در برابر او را تمرین کند؛ برای مثال به او بیاموزید که در مقابل تهدیدهای دوستش به قهر کردن، او نیز بگوید با دوست دیگرش بازی خواهد کرد.

۲۸۳ - پسر ۸ ساله‌ام تحمل باختن در بازی را ندارد. چگونه آستانه تحمل او را بالا ببرم؟

برخی کودکان به این دلیل تحمل باختن را ندارند که میزان خودباوری آنان پایین است. به اعتقاد بوویچ (۱۹۹۸ م) متخصص بازی درمانی کودکان، «کودکانی که احساس منفی و بدی درباره خود دارند، به بردن بیشتر اهمیت می‌دهند». اگر می‌خواهید آستانه تحمل او را در باختن افزایش دهید، اعتماد به نفس او را بالا ببرید (ر. ک: پرسش ۲۵۶)

فرزند خود را هرگز با برادر، خواهر یا همسالی که بازیکن بهتری است، مقایسه نکنید. خوب است قبل از بازی، درباره برد و باخت توضیح دهید و بگویید که لازم نیست انسان همیشه برنده باشد؛ همان گونه که قهرمانان بزرگ ورزشی نیز همیشه برنده نمی‌شوند. او باید بیاموزد که برد و باخت نیز نوبتی است.

برخی والدین، به گونه‌ای با فرزند خود بازی می‌کنند که همیشه او برنده باشد. توصیه می‌کنم گاهی زمینه باختن فرزندان را فراهم سازید و پس از باختن او، برد قبلی‌اش را یادآوری کنید.

بازی‌های غیر رقابتی (بازی‌هایی که برنده و بازنده ندارند) با خودتان، و تشویق و ترغیب او به این گونه بازی‌ها با همسالانش می‌تواند در کاهش این مشکل مؤثر باشد، بازی‌های حدس زدن (گل یا پوچ)، ضربه زدن به بادکنک، انداختن توپ‌های کوچک در حلقه، و برای کودکان کوچک‌تر از فرزند شما، قایم باشک و برج سازی با مکعب‌ها، نمونه‌هایی از بازی‌های غیر رقابتی هستند.

یکی از علل مهم سخت بودن پذیرش باخت هنگام بازی با همسالان، برخورد نسنجیده والدین است. توجه بیش از حد آنان به مسأله برد و باخت، خوشحالی فراوان هنگام برد فرزند و اظهار ناراحتی هنگام باختن او و ذکر جمله‌هایی مثل «بازنده به هیچ دردی نمی‌خوره» و مانند آن، نمونه‌هایی از این گونه برخوردها است.

خوب است بی‌اهمیت بودن باختن را با روش الگویی نیز به او نشان دهید به این صورت که وقتی در بازی می‌بازید (و گاهی خود، زمینه باختن خویش را فراهم می‌آورید)، خیلی راحت بگویید: من باختم؛ اما واقعا بازی جالب و لذت‌بخشی بود.

۲۸۴ - فرزند ۶ ساله‌ام در بازی با همسالان و گاهی هنگام بازی با پدرش تقلب می‌کند. او را چگونه

متوجه کنم که رفتارش درست نیست؟

تقلب در بازی، در حقیقت یعنی عدم رعایت قوانین بازی، و این از دید فرزند ۶ ساله شما به مفهوم تقلبی که بزرگ‌ترها آن را می‌شناسند نیست؛ حتی ممکن است به واقع قوانین بازی را درک نمی‌کند.

برای رفع این مشکل، قوانین بازی را با فرزندان مرور کنید و به او بگویید که اگر می‌خواهد با پدر یا دوستانش بازی کند، باید قواعد بازی را رعایت کند؛ و گرنه اعتمادشان از او سلب می‌شود و دیگر با او بازی نخواهند کرد و حتی این مسأله ممکن است در روابط دیگر همسالان با او نیز اثر بگذارد.

برخی کودکان به این دلیل در بازی تقلب می‌کنند که تحمل باختن را ندارند. شما باید آستانه تحمل او را در این زمینه بالا ببرید (ر.ک؛

پرسش ۲۸۳)

۲۸۵ - پسر ۶ ساله‌ام به آتش‌بازی علاقه فراوانی دارد. با توجه به خطرناک بودن این رفتار، چه

پیشنهادهای دارید؟

کودکان بیشتر در همین سن (۷ - ۶ سالگی) آتش‌بازی می‌کنند و به آن علاقه نشان می‌دهند. آتش‌بازی در این سن، بیشتر به جهت تقلید از بزرگ‌ترها و ارضای حس کنجکاوی است. او دائم می‌بیند که بزرگ‌ترها برای پختن غذا، آماده کردن چایی، و روشن کردن سیگار و پیپ از آتش استفاده می‌کنند و می‌خواهد آن را تجربه کند.

برای ارضای این حس، گاهی اجازه دهید در حضور شما اجاق یا شمع را روشن کند. اگر این رفتار، افزایش و ادامه یافت، ممکن است نشان دهنده مشکلی عاطفی در او نیز باشد (ر. ک: ج ۲، ص ۱۵).

این رفتار در کودکانی که تنبیه بدنی می‌شوند، بیشتر دیده می‌شود؛ پس اگر چنین رفتاری با او دارید، آن را متوقف کنید.

در هر صورت، تا اطمینان از حل شدن مشکل، فرزندتان را به مدت طولانی تنها نگذارید و بدون حساسیت و واکنش شدید (اما جدی و با قاطعیت)، او را از این کار نهی کنید؛ زیرا بسیار خطرناک است و احتمال دارد آتش‌بازی او فاجعه‌ای را به بار آورد.

وسایل روشن کردن آتش (کبریت و فندک) را از دسترس او دور نگه دارید و او را از خطرهای احتمالی آگاه سازید (ر. ک: ج ۲، ص ۱۵). افزون بر راهکارهای پیشین، به او بیاموزید که اگر چوب کبریت روشنی روی فرش یا وسایل قابل اشتعال افتاد، چگونه با پتو یا پارچه‌ای آن را خاموش کند.

۲۸۶ - پسر ۱۱ ساله‌ام هنگام دوچرخه سواری، اصلاً به مسائل ایمنی توجه نمی‌کند و این مسأله مرا

نگران کرده است. چه کنم؟

این مسأله اهمیت دارد؛ زیرا ممکن است خطرهای جدی را در پی داشته باشد؛

پس با توجه به نکات ذیل بکوشید هر چه زودتر مشکل را حل کنید.

۱. او را با قوانین خیابان‌ها آشنا سازید.

۲. نکات ایمنی مربوط به دوچرخه سواری را به او بیاموزید.

۳. از او بخواهید درباره قوانین دوچرخه سواری و نکات ایمنی آن و به ویژه آمار حوادث در این زمینه، تحقیقی بنویسد. برای ترغیب او به این پژوهش، از معلم او نیز می‌توانید کمک بخواهید و حتماً برای این کار پاداش خوبی در نظر بگیرید.

۴. با مهربانی و عطف از او بخواهید که خود را به خطر نیندازد.

۵. با توجه به اهمیت مسأله، لازم است عواطف او را تحریک کنید. به او بگویید دوستش دارید و نمی‌توانید مصیبت از دست دادنش را تحمل کنید.

۶. آگاه ساختن او از موارد مشابهی که به دلیل عدم رعایت نکات ایمنی، جان خود را از دست داده‌اند (حتی در صورت لزوم، ملاقات با خانواده‌های مصیبت دیده) بسیار مؤثر است. خواندن حوادث تأثر برانگیز در این زمینه از نشریات حوادث، او را متنبه می‌سازد.

۷. برای اطمینان از اثرگذاری راهکارهای پیشین، با خودرو خود او را تعقیب کنید و در صورت مشاهده رفتارهای خطرناک، دوچرخه را در صندوق عقب ماشین بگذارید و فرزندان را به خانه بیاورید یا به مقصدش برسانید و بگویید فردا فرصت دیگری به او می‌دهید.
۸. در صورت بی‌نتیجه بودن اقدام‌های شما، با او معامله کنید. دوچرخه‌اش را بفروشد و به جای آن (حتی با پول بیشتری) برایش وسیله بی‌خطری بخرید.
۹. سرانجام چاره‌ای جز اعمال شیوه محرومیت با قفل کردن یا فروختن دوچرخه ندارید.

۲۸۷ - همسر من، بازی والدین با کودکان را رفتاری نابخردانه و باعث کسر شأن آن دو می‌داند. آیا این

اندیشه درست است؟

با استفاده از روایات دینی و نوع برخورد اولیای الهی با این مسأله، با اطمینان می‌توان گفت که اندیشه همسر شما درست نیست. بازی والدین با کودکان، آثار و برکات بسیار ارزشمندی دارد که نباید فرزندان را از آن‌ها محروم کرد.

با توجه به این که والدین، مهم‌ترین افراد برای کودک هستند، دوست دارد وارد دنیای او شوند و با وی بازی کنند. بازی والدین با کودک، احساس خودباوری را در او تقویت می‌کند.

اگر بازی پدر و مادر با کودک باعث کسر شأن آن دو می‌شد، رسول گرامی ﷺ و امامان معصوم علیهم‌السلام با فرزندان خود یا کودکان دیگر بازی نمی‌کردند.

پیامبر خدا ﷺ در جمع یاران، سر خود را برای حسن و حسین که از سر و گردن حضرت بالا می‌رفتند، پایین می‌آورد و گاهی آنان را می‌گرفت و می‌بوسید.^{۱۷۹}

روزی رسول گرامی ﷺ در حرکت به سمت میهمانی، می‌کوشید حسین را که با پسرهای بازی می‌کرد بگیرد؛ ولی او به این سو و آن سو فرار می‌کرد. حضرت او را می‌خنداند و سرانجام او را گرفت.^{۱۸۰}

آن بزرگوار، زبانش را برای حسین کوچک در می‌آورد و کودک سرخی زبان را می‌دید و می‌خندید.^{۱۸۱}

حضرت گاهی برای حسن و حسین علیهم‌السلام نیم‌خیز می‌نشست و آنان را بر پشت خود سوار می‌کرد و می‌فرمود: شتر شما شتر خوبی است.

۱۸۲

روزی دستان حسین را گرفت و پایش را روی پای خود گذاشت و می‌فرمود: بیا بالا چشم کوچولو. بیا بالا چشم کوچولو.^{۱۸۳}

۱۷۹ - محمدی ری شهری، حکمت نامه کودک، ص ۲۶۳ به نقل از شرح الاخبار، ج ۲، ص ۱۱۵.

۱۸۰ - همان، ص ۲۶۵ به نقل از مستدرک صحیحین، ج ۳، ص ۱۹۴.

۱۸۱ - همان، ص ۲۶۹ به نقل از صحیح ابن حبان، ج ۱۵، ص ۴۳۱.

۱۸۲ - علامه مجلسی، بحارالانوار، ج ۴۳، ص ۲۸۵.

رسول خدا ﷺ با دختر خوانده‌اش زینب نیز بازی می‌کرد و پی در پی او را با تعبیر «زینب کوچولو» صدا می‌زد. ۱۸۴

بازی با کودکان آن قدر از دیدگاه رسول خدا ﷺ مهم بوده که حتی هنگام نماز هم مانع بازی آنان نمی‌شد. روزی هنگام نماز، حسین خردسال در حال سجده بر دوش حضرت سوار شد و پاهایش را تکان می‌داد و می‌گفت: هی هی. وقتی پیامبر می‌خواست از سجده سر بردارد، او را به آرامی می‌گرفت و کنار خود می‌گذاشت و حسین دوباره همان کار را تکرار می‌کرد. ۱۸۵

فاطمه زهرا ؑ نیز با فرزند خود، حسن بازی می‌کرد؛ او را به هوا می‌انداخت و شعر زیبایی را می‌خواند و می‌فرمود:

حسن جان! مانند پدرت علی باش و ریسمان را از گردن حق بردار. خدای احسان کننده را بپرست و با دشمنان و کینه‌توزان دوستی مکن.

۱۸۶

و اخلع عن الحق الرسن	اشبه اباک یا حسن
و لا توال ذا الاحن	و اعبد الها ذا منن

۲۸۸ - با توجه به این که من و همسر هر دو شاغل هستیم و فرصت بازی با فرزندان را نداریم، آیا

خرید اسباب‌بازی‌های متنوع می‌تواند این کمبود را جبران کند؟

اسباب‌بازی برای فرزند شما لازم است؛ اما جای بازی والدین با او را نمی‌گیرد (ر.ک: پرسش ۲۸۷)

متأسفانه در دنیای امروز، برخی والدین به جهت مشغله‌های فراوان، از بازی با فرزند خود باز می‌مانند و گمان می‌کنند که اسباب‌بازی‌ها و وسایل بازی‌های الکترونیکی (سگا، پلی‌استیشن، سونی، رایانه و...) جای خالی آنان را پر می‌کند.

فرزند شما نیازهای متفاوتی دارد؛ مانند جورچین (پازل) که دارای تکه‌های مختلفی است و برای کامل شدن، هیچ تکه‌ای جای تکه دیگر را نمی‌گیرد؛ پس در حد نیاز برای او وسایل بازی و حتی وسیله بازی الکترونیکی تهیه کنید؛ اما وقتی را نیز برای بازی با او اختصاص دهید.

اگر روزانه پدر یک ساعت وقت مفید و مادر نیز یک ساعت مفید و مستقل برای فرزندشان در نظر بگیرند، کافی است؛ البته لازم نیست این زمان مستمر باشد؛ بلکه می‌توان آن را به زمان‌های مختلف چند دقیقه‌ای تقسیم کرد.

۱۸۳ - تاریخ دمشق، ج ۱۳، ص ۱۹۴.

۱۸۴ - متقی هندی، کنز العمال، ج ۷، ص ۱۴۰.

۱۸۵ - علامه مجلسی، بحار الانوار، ج ۴۳، ص ۲۹۶.

۱۸۶ - ابن شهر آشوب، مناقب، ج ۳، ص ۳۸۹.

آموزشی و کارهای جدی‌تر و مهم‌تر را می‌دارد: آیا این رفتار درست است؟

متأسفانه برخی والدین و مربیان، بازی را برای کودک اتلاف وقت می‌دانند؛ در حالی که بازی صرفاً سرگرمی نیست و اثر سازندگی و آموزندگی نیز دارد (ر. ک: ص). این نظر همه روان‌شناسان و متخصصان مسائل تربیتی است: ویلیام استرن، بازی را گزینه‌ای برای رشد و نمو استعدادها و تمرین مقدماتی برای آینده می‌داند. کارل گروس می‌گوید: بازی، یعنی آماده شدن برای کارهای بزرگ و جدی در آینده. ادوارد کلاپارد، مربی سوئیسی، بازی را وظیفه و هدف زندگی کودک می‌داند و معتقد است که فقط در هوای بازی است که وجود روانی کودک می‌تواند استنشاق کند و در نتیجه منشأ اثر شود؛ پس این رفتار همسر شما شایسته نیست.

فرزند شما به ویژه در این سن به شدت به بازی نیاز دارد. در وجود او نیرویی نهفته (پتانسیل) وجود دارد که باید با بازی و تحرک رها شود. جلوگیری از بازی در این سن، یعنی جلوگیری از بچگی کردن او عدم ارضا به وسیله بازی که بسیار خطرناک است و او را در بزرگسالی به نابهنجاری «کودک صفتی» دچار می‌کند؛ یعنی از او رفتارهای کودکانه سر خواهد زد. یادتان باشد انسانی که در کودکی بچگی نکند، در بزرگسالی بچگی خواهد کرد.

فرزند شما در بازی با همسالان، افزون بر لذتی که می‌برد، نقش‌هایی را به عهده می‌گیرد که در زندگی آینده به او کمک خواهد کرد. ایفای نقش‌های مختلف اجتماعی در بازی، باعث ایجاد روحیه همکاری در خانواده و اجتماع می‌شود.

بازی او می‌شوم. آیا این کار را تأیید می‌کنید؟

خاک بازی و آب بازی برای خردسالان، بسیار جذاب است.

رسول گرامی اسلام ﷺ می‌فرماید:

ان التراب ربیع الصبیان.^{۱۸۷} همانا خاک، تفریحگاه [مساوی سبب شکوفایی] کودکان است.

آن بزرگوار، کودکان را به این دلیل که با خاک بازی می‌کنند، دوست دارد.^{۱۸۸}

برای کودکان، گودالی پر از شن و ماسه در فضایی باز، بسیار جذاب است و یک بیل دستی و قوطی یا سطل کوچک، می‌تواند ساعت‌ها آنان را به خود مشغول سازد. آب بازی نیز باعث آرامش کودکان می‌شود. امروزه در فرهنگسراهای کودک و برخی مراکز نگهداری کودکان، افزون بر بازی‌های فکری و آموزشی، به آب و خاک و گل بازی توجه ویژه می‌شود؛ پس فرزند خود را از این گونه بازی‌ها محروم نکنید.

۱۸۷ - متقی هندی، کنز العمال، ج ۱۶، ص ۴۵۸.

۱۸۸ - محمدی ری شهری، حکمت نامه کودک، ص ۲۷۱ به نقل از المواعظ العددیه، ص ۲۵۹.

نکته مهم، رعایت مسائل بهداشتی در نوع خاک و گل و رعایت دمای مناسب فضا و آب، هنگام خاک بازی و آب بازی کودکان است. توجه داشته باشید که برخی حیوانات، فضولات خود را زیر خاک و ماسه پنهان می‌کنند.

۲۹۱ - همسرم دائم با پسر ۳ ساله‌ام بازی‌های ترسناک می‌کند و در بازی، نقش موجودات وحشتناک را

به عهده می‌گیرد. آیا پیامد منفی نخواهد داشت؟

طبیعی است که فرزند شما از این گونه بازی‌ها به هیجان می‌آید و شاید خودش نیز بی‌میل نباشد؛ اما به طور قطع پیامدهای منفی خواهد داشت.

توجه داشته باشید که خردسالان نمی‌توانند مرزهای خیال و واقعیت را از هم باز شناسند و این گونه بازی‌ها آن‌ها را دچار وحشت می‌کند یا دست کم کابوس‌های وحشتناکی را در پی خواهد داشت؛ به ویژه که جاندار پندار نیز هستند و به شکل‌ها و اشیا جان می‌دهند و ممکن است این ترس به اشیای بی‌جان نیز گسترش یابد.

نکته مهم‌تر این که ممکن است در دنیای واقع هم از موجوداتی (گربه، سگ، خرس و...) که پدر نقش آن‌ها را به عهده می‌گیرد بترسد، و این ترس تا سال‌ها او را رها نسازد.

این مسأله در دزد بازی، پلیس بازی، دکتر بازی و مانند آن نیز صادق است. نشان دادن چهره‌ای ترسناک از دزد یا پزشک یا افرادی از ملیت‌های مختلف نیز همین پیامدها را دارد.

در صورتی که فرزند شما علاقه فراوانی به این گونه بازی‌ها دارد و بر بازی با پدر به این صورت اصرار می‌ورزد، باید بازی، بسیار ملایم، کوتاه و زودگذر باشد.

۲۹۲ - آیا دادن پول توجیبی به فرزندان لازم است؟ اگر پاسخ مثبت است، از چه سنی و چه مقدار؟

بله، دادن پول توجیبی به کودکان و نوجوانان لازم است؛ زیرا:

۱. می‌تواند روشی آموزشی و تربیتی باشد. با پول توجیبی می‌توانید به فرزند خود بیاموزید که از دارایی‌های خود در زندگی آینده چگونه استفاده کند. پول توجیبی در حقیقت، شیوه‌ای برای آموزش مدیریت پول (عقل معاش) به فرزندان است.

۲. فرزند شما در صورت نداشتن پول توجیبی ممکن است با دیدن همسالانی که از آن بهره‌مند هستند، احساس کمبود و حقارت کند.

۳. داشتن پول توجیبی و قرار دادن آن در یک کیف چرمی پول در جیب شلوار و استفاده از آن هنگام نیاز به ویژه در حضور همسالان، احساس تشخص می‌آورد.

۴. یکی از علل دست درازی برخی کودکان به جیب پدر یا کیف مادر، نداشتن پول توجیبی است. تهیه خوراکی‌های لازم از سوی والدین و قرار دادن آن‌ها در کیف یا جیب فرزند، به علل پیش گفته، جای پول توجیبی را نمی‌گیرد.

مناسب‌ترین سن برای دادن پول توجیبی منظم و با مقدار مشخص، ورود به دوره آموزشگاهی (مدرسه) است؛ زیرا در این سن یاد می‌گیرد که چگونه پول را بشمارد و آن را عوض کند.

پول توجیبی از مقدار کمی آغاز می‌شود و با توجه به سن فرزند و ورود به مقاطع تحصیلی بعدی افزایش می‌یابد. مطلوب است مقدار آن در پایان مقطع ابتدایی ۲ برابر آغاز آن باشد و با ورود به مقطع راهنمایی ۳ برابر، در مقطع دبیرستان ۵ برابر و با ورود به دانشگاه ۷ برابر شود.

پیشنهاد می‌کنم برای فرزندان بزرگ‌تر خود در سال‌های آخر دبیرستان و دانشجویان، حسابی بانکی بگشایید و پول توجیبی آنان را به حسابشان واریز کنید تا بتوانند هنگام نیاز، از عابر بانک خود استفاده کنند. این کار، احساس تشخص آنان را بیشتر می‌کند.

توجه داشته باشید که معیار در میزان پول توجیبی فرزند، فقط نیاز او نیست؛ بلکه افزون بر آن، به میزان تمکن مالی والدین، مدرسه، محل زندگی و دوستان و همسالانش نیز بستگی دارد.

۲۹۳ - پسر ۹ ساله‌ام به شدت به پول علاقه دارد و پول‌هایش را برای خود و به ویژه دیگران خرج

نمی‌کند. می‌ترسم روحیه خساست در او ایجاد شود. آیا راهی برای تعدیل او هست؟

علاقه کودکان به پول تا حدی طبیعی است؛ اما اگر از حد طبیعی خارج و غیر عادی شود، باید جلو آن را گرفت. پول‌پرستی ویژگی خوبی نیست.

علل پنین روحیه‌ای مسائل ذیل است:

۱. الگوهای نامطلوب: اگر بین نزدیکان یا دوستان و همسالان، الگویی دارد که دارای چنین مشکلی است، باید نقش الگویی او را با کمرنگ کردن ارتباط فرزند با وی کاهش دهید (ر. ک: ج ۲، ص ۱۰۳ - ۱۰۰).

۲. پیام‌های دنیاطلبی والدین: ناله فراوان والدین از سختی زندگی، آرزوهای بلند، نگاه‌های حسرت‌آمیز آنان به داشته‌های دیگران، تعریف از دارایی‌های مردم، گشودن دست نیاز به سوی دیگران و... این پیام را به فرزند می‌دهد که پول، حلال همه مشکلات است و او را به تدریج به سوی پول‌پرستی می‌کشاند.

۳. سخت‌گیری در دادن پول توجیبی: سخت‌گیری در دادن پول توجیبی او را حریص‌تر می‌کند؛ پس در این مسأله بر او سخت نگیرید (ر. ک: پرسش ۲۹۲). پول توجیبی کودک نباید پاداشی برای رفتار خوب او یا حق‌الزحمه‌ای برای کارهای روزانه‌اش باشد.

از پول توجیبی برای واداشتن کودک به اطاعت استفاده نکنید و در صورت استفاده از روش محرومیت، او را از پول توجیبی محروم نکنید.

۴. تشویق‌های صرفاً مادی والدین: اگر برای رشد او از تشویق‌های صرفاً مادی (به ویژه پول) استفاده می‌کنید، آن را کاهش دهید. استفاده از انواع دیگر تشویق (ر. ک: ج ۲، ص ۵۱ و ۵۲)، این روحیه او را تعدیل می‌کند.

۵. توجه و بازخورد دیگران: گاهی این روحیه از طرف والدین و دیگران، با توجه کردن زیادی به این رفتار کودک و تحسین‌های کلامی افزایش می‌یابد.

چند توصیه

۱. او را تشویق کنید تا قسمتی از پول توجیبی‌اش را برای خودش و قسمتی را برای دوست صمیمی‌اش خرج کند. خرج پول توجیبی برای خودش، حساست را از بین می‌برد و خرج برای دوستش، روحیه سخاوت را در او تقویت می‌کند.

۲. صدقه‌های خود را از طریق او به مستمندان برسانید.

۳. خوب است مقداری پول برای مخارج ابتدایی منزل (خرید نان، ماست، سبزی و...) را در اختیارش قرار دهید تا با آن‌ها خرید کند. با توجه به این که پول‌های خودش نیست، راحت‌تر خرج می‌کند.

۴. با بیان نرم و برخوردی مناسب، درباره آثار و برکات صدقه دادن یا امور عام‌المنفعه و هدیه دادن و کمک‌های مالی به دیگران برایش توضیح دهید و برای این امر، از روایات دینی استفاده کنید.

رسول گرامی اسلام ﷺ می‌فرماید:

و الله فی عون العبد ما کان العبد فی عون اخیه.^{۱۸۹}

و خداوند یاری دهنده بنده است تا زمانی که بنده، یاری رسان برادر خود باشد.

امام صادق علیه السلام فرمود: مؤمنی که از دارایی‌اش به مؤمن دیگر ندهد در حالی که نیازمند است، خداوند طعم بهشت را به او نمی‌چشاند.

۱۹۰

۲۹۴ - پسر ۱۱ ساله‌ام بسیار ولخرج است. علت چیست و چگونه می‌توان این رفتار را اصلاح کرد؟

شما باید از هم اکنون جلو این رفتار را بگیرید؛ زیرا ممکن است در آینده نیز توان مدیریت پول (عقل معاش) را نیابد و در زندگی خانوادگی‌اش دچار مشکل شود.

برای اصلاح این رفتار به نکات ذیل توجه کنید:

۱. اصلاح الگوها: به نقش الگویی خود توجه داشته باشید. فرزندان، این گونه رفتارها را به طور معمول از الگوها می‌گیرند؛ بنابراین اگر در دخل و خرج خود مدیریتی ندارید، آن را اصلاح کنید.

۱۸۹ - کلینی، کافی، ج ۲، ص ۲۰۰.

۱۹۰ - شیخ صدوق، ثواب الاعمال، ص ۲۴۰.

در صورتی که به جهت چشم و هم چشمی، مخارج بیهوده‌ای را در زندگی متحمل می‌شوید، آن را محدود کنید؛ یکی از آثار منفی آن همین است که فرزندان نیز به ولخرجی روی می‌آورد. ممکن است بین نزدیکان، الگویی وجود دارد که خود را با او همانند می‌سازد. در این صورت، ارتباط خود را با او محدود کنید.

۲. محدودیت مالی: از دادن پول توجیبی زیاد به فرزندان پرهیزید. پول توجیبی فراوان، افزون بر ولخرج کردن فرزند، مشکلات فراوان دیگری را نیز در پی خواهد داشت.

یادمان باشد که اگر انسان احساس بی‌نیازی کند، طغیان خواهد کرد:

ان الانسان لیطغی أن رآه استغنی.^{۱۹۱}

پول توجیبی فراوان، روز به روز بر خواسته‌ها و تمایلات او می‌افزاید و از طرفی، انگیزه‌اش را برای کسب درآمد در تعطیلات دراز مدت مدرسه می‌گیرد.

فرزند ما گاهی به پول بیشتری نیاز دارد که پول توجیبی، آن نیاز را بر نمی‌آورد. برای پاسخ به این گونه نیازها می‌توانید در مقابل کاری که افزون بر وظیفه روزانه‌اش در منزل انجام می‌دهد، به او دستمزد بپردازید؛ کارهایی که برای انجام آن‌ها به دیگران پول می‌دهید.

اعطای وام و کسر کردن اقساط آن از پول توجیبی در دراز مدت نیز راه دیگری برای برآوردن نیازهای موردی فرزند است.

۳. پول توجیبی روزانه: اگر پول توجیبی ماهیانه یا هفتگی که رقم قابل توجهی می‌شود، فرزندان را به ولخرجی می‌کشاند، پول توجیبی‌اش را روزانه بدهید؛ البته امتیاز پول توجیبی ماهیانه یا هفتگی این است که باعث تمرین مدیریت پول (عقل معاش) در فرزند می‌شود.

۴. آموزش بودجه‌بندی: به فرزند خود، بودجه‌بندی پول را بیاموزید. به او بیاموزید که قسمتی از پول خود را برای خود و قسمتی را برای دوستان و همسالان خرج کند و قسمتی را نیز پس‌انداز کند.

پس از مدتی می‌توانید حسابی بانکی برایش بگشایید و هر از چند گاهی مبلغی را به حسابش واریز کنید. داشتن پس‌انداز، ارزش پول را برایش محسوس‌تر می‌کند و در کاهش ولخرجی او مؤثر خواهد بود.

بودجه‌بندی پول را می‌توانید به شکل عملی به فرزندان بیاموزید. وقتی حقوق خود را دریافت می‌کنید، آن را جلو فرزندان برای نیازهای زندگی تقسیم کنید.

۵. خرید مشترک: تا مدتی بکوشید خریدهائتان را با فرزند خود به صورت مشترک انجام دهید و در صورت خرید منطقی و پرهیز از ولخرجی، تشویقش کنید.

بد نیست رسیدهای خرید شما را ببیند تا متوجه شود که چگونه برای تأمین زندگی، از پولتان به بهترین شکل استفاده می‌کنید.

۲۹۵ - فرزند یک ساله من، هنگام تعویض پوشک، مقاومت و گریه می‌کند. آیا راهکاری وجود دارد که او

را راحت‌تر پوشک کنم؟

فرزند شما از لحظه ورود به سن نوپایی در برابر دراز کشیدن، به پشت خوابیدن و تعویض پوشک مقاومت می‌کند و هنگام تعویض، دست و پا و جیغ می‌زند؛ البته در عین حال اجازه می‌دهد کارتان را نیز انجام دهید. این رفتار بدان جهت است که دوست ندارد حتی برای چند لحظه بازی‌اش قطع شود.

برای تعویض راحت‌تر پوشک نوپا، از راهکارهای ذیل استفاده کنید:

۱. برای پوشک، نامی انتخاب کنید و قبل از تعویض، آن را مانند عروسک خیمه شب‌بازی به حرکت درآورید. به جای پوشک با لحنی بامزه حرف بزنید و بگذارید کودکتان را صدا بزند؛
۲. هنگام تعویض، با او ارتباط برقرار کنید. به چشمانش بنگرید؛ با او سخن بگویید؛ با مهربانی به چهره‌اش لبخند بزنید و پس از اتمام کار، او را در آغوش بگیرید؛
۳. از روش حواس‌پرت کردن استفاده کنید. این روش در سن نوپایی کارایی دارد. حواس او را با یک اسباب بازی یا شیئی که کمتر در اختیارش بوده و برایش تازگی دارد، پرت کنید. این شیء می‌تواند یک چراغ قوه کوچک باشد. اسباب بازی‌هایی که روشن و خاموش می‌شوند و می‌توان رنگ نور آن‌ها را تغییر داد، بسیار سرگرم کننده هستند.
۴. از دیگران استفاده کنید. پدر یا یکی از اعضای خانواده می‌توانند با شکلک درآوردن، وسیله سرگرم کننده خوبی باشند؛
۵. تکه‌ای چسب بر سر انگشتانش بچسبانید. تا زمانی که او به جدا کردن چسب از انگشت موفق شود، کار شما نیز تمام خواهد شد؛
۶. او را جلو آینه عوض کنید. اجازه دهید شما و خود را که کنار آینه شکلک در می‌آورید و آواز می‌خوانید ببیند؛
۷. مراقب دمای دست‌های خود در زمستان یا پمادی که برای سوختگی کودک از آن استفاده می‌کنید باشید. سرمای دست شما یا پماد، خاطره‌ی ناخوشایندی را از تعویض پوشک در او ایجاد می‌کند و باعث مقاومتش می‌شود؛
۸. وقتی او را تمیز می‌کنید، اجازه دهید پاهایش را به اطراف پرتاب کند؛ از این کار لذت می‌برد و تعویض برایش خوشایند می‌شود؛
۹. از عصبانی شدن هنگام تعویض پرهیزید. عصبانیت شما ممکن است برای او سرگرم کننده و جالب باشد و بکوشد شما را بیشتر تحریک کند.

۲۹۶ - پسر ۳ ساله من گاهی از دست چپ و گاهی از دست راستش استفاده می‌کند. آیا این می‌تواند

نشانه چپ‌دستی او باشد؟

کودکان تا ۸ سالگی، در استفاده از دست‌ها وضعیت ثابتی ندارند. در ۴ تا ۵ ماهگی از هر دو دست و بیشتر دست چپ استفاده می‌کنند. در ۶ ماهگی هر دو دست را به کار می‌گیرند. در ۷ ماهگی از یک دست و به طور معمول دست راست، و در ۸ ماهگی از هر دو دست

استفاده می‌کنند. در ۹ ماهگی یک دست و به طور معمول دست چپ، و در ۱۰ تا ۱۱ ماهگی نیز یک دست و بیشتر دست راست را به کار می‌گیرند.

کودکان در ۱ سالگی میان به کارگیری دست چپ یا راست سرگردان می‌شوند.

در ۱۳ تا ۱۴ ماهگی از دست راست استفاده می‌کنند و در ۲۰ ماهگی باز بین دست چپ یا راست سرگردان می‌مانند.

در ۲ سالگی دست راست را به کار می‌گیرند و در ۵ / ۲ تا ۵ / ۳ سالگی میان به کارگیری چپ و راست سرگردان می‌شوند.

کودکان در ۴ تا ۶ سالگی از دست راست استفاده می‌کنند و مرحله آخر سرگردانی آنان در ۷ سالگی است.

از ۸ سالگی به بعد فقط از یک دست استفاده می‌کنند. از هر ۲۰ کودک، ۱۹ نفر دست راست و ۱ نفر دست چپ را به کار می‌گیرند.

با این توضیحات، روشن می‌شود که فرزند ۳ ساله شما هم اکنون در حالت سرگردانی میان دست چپ و راست است و در حال حاضر نمی‌توان او را راست دست یا چپ دست دانست.

در هر صورت اگر فرزند شما چپ دست بشود، باید به نکاتی در این باره توجه کنید (رک: پرسش ۲۹۸)

۲۹۷ - کودک ۸ ساله ام چپ دست است. علت آن چیست و چگونه باید با این مشکل برخورد کنم؟

علت چپ‌دستی فرزند شما احتمالاً وراثت است. براساس بررسی‌ها، اگر پدر و مادر، هر دو چپ دست باشند، دست کم نیمی از فرزندان آن‌ها چپ دست خواهند شد.

مهم‌ترین نکته این است که باور کنید فرزندان مشکلی ندارد و چپ‌دستی او عیب نیست. اگر این مطلب را باور داشته باشید، برخورد مناسبی خواهید داشت. بهترین برخورد با چپ‌دستی فرزند این است که او را به استفاده از همان دست چپ تشویق کنید. با برخورد درست به او اطمینان دهید که هیچ فرقی بین چپ‌دستی و راست‌دستی وجود ندارد. حتی برای بالا بردن اعتماد به نفس فرزندان می‌توانید به او بگویید که امتیاز او بر راست‌دستان این است که می‌تواند از هر دو دستش استفاده کند؛ اما راست‌دستان فقط از دست راست استفاده می‌کنند؛ زیرا وسایل و تجهیزات، مناسب راست‌دستان ساخته شده‌اند و برخلاف چپ‌دستان که مجبورند گاهی از دست راست هم استفاده کنند، از دست چپشان استفاده نمی‌کنند.

بکوشید فرزندان را در چپ دستی ورزیده سازید. شما باید طرز گرفتن مداد و کاغذ به شیوه چپ‌دستان را به او بیاموزید. او اکنون در سال‌های اول تحصیل است. اگر آموزش‌های لازم را ببیند، به راحتی می‌تواند در انجام تکالیف و تحصیلات موفق باشد.

چپ‌دستان در ابتدای تحصیل به طور معمول حرف‌ها و واژگان را درشت‌تر می‌نویسند و در انجام تکالیف کندترند که با کمک شما به تدریج ریزتر و سریع‌تر می‌نویسند.

یکی از مشکلات مهم چپ‌دستان در مدرسه، محل نشستن آن‌ها روی نیمکت است. حتماً با معلم فرزندان گفت و گو کنید تا او را در جای مناسبی بنشانند. کودک چپ دست باید در انتهای چپ نیمکت بنشیند تا هنگام نوشتن یا نقاشی کردن، فضای مناسب‌تری داشته باشد و حرکت آرنج او مزاحم هم نیمکتی راست‌دستش نشود.

مشکل دیگر آنان قلم نی برای تمرین خط درشت است که مخصوص راست دستان قط خورده و شما یا معلم باید آن را در جهت عکس قط بزنید.

۲۹۸ - فرزند ۹ ساله‌ام چپ دست است و من می‌کوشم او را راست دست کنم. آیا این رفتارم درست

است؟

این رفتار شما به طور قطع درست نیست. یادتان باشد که چپ دستی فرزندان نقص نیست و هیچ گونه اثری بر سرنوشت او نخواهد داشت. جالب است بدانید که لئوناردو داوینچی، نقاش بزرگ ایتالیایی چپ دست بوده و چپ دستی وی، هرگز مانع رشد او نشده است.

چپ دستی فرزندان از نظر شما مشکل بزرگی است (چون خودتان نمی‌توانید با دست چپ، کارهایتان را انجام دهید)؛ در حالی که چپ دستی برای او، درست مانند راست دستی برای راست دستان است و کارهایش را به همان راحتی راست دستان انجام می‌دهد.

جدا توصیه می‌کنم فرزندان را به استفاده از دست راستش وادار نکنید؛ چون باعث بد خطی او در آینده می‌شود و هم ممکن است دچار لکنت زبان شود؛ زیرا آن قسمت از مغز که استفاده از دست‌ها را کنترل می‌کند، قدرت سخن گفتن را نیز در کنترل دارد و وقتی کودک چپ دست، به اجبار از دست راست استفاده کند، مرکز کنترل سخن گفتن در مغزش نیز جابه‌جا می‌شود و چون برای مغز جوان چنین کاری مشکل است، احتمال دارد دچار لکنت زبان شود.

افزون بر این، «بسیاری از کارشناسان عقیده دارند که واداشتن کودک چپ دست به راست دستی، ممکن است او را در آینده به نارسایی‌های مربوط به بینایی و خواند یا مشکلات عاطفی دچار سازد».^{۱۹۲}

۲۹۹ - شیرخواره ۸ ماهه‌ای دارم که در برابر خوردن دارو مقاومت می‌کند. چگونه دارو را به او

بخورانم؟

بیشتر نوزادان در برابر خوردن دارو مقاومت می‌کنند؛ اما چون دارو برای سلامت، و ویتامین‌هایی چون آد، مولتی ویتامین و قطره آهن برای رشد طبیعی آنان ضرورت دارد، نباید تسلیم مقاومتشان شوید؛ بنابراین، چاره‌ای جز استفاده از اهرم فشار ندارید و باید دارو را در حلق نوزاد بریزید؛ البته با آرامش نه عصبانیت.

با نشان دادن او بر روی زانو و با استفاده از یک دست، حرکاتش را مهار کنید و با دست دیگر، دارو را به وی بخورانید. شاید لازم باشد از همسرتان یا فرد دیگری نیز کمک بگیرید.

مراقب باشید که در پی حرکات ناگهانی او، قاشق در چشمش فرو نرود یا به صورتش لطمه‌ای نزنند. با توجه به این که داروهای نوزادان به صورت شربت (مایع) است می‌توانید آن را با قطره چکان یا سرنگ بدون سوزن در دهانش بریزید. استفاده از این وسایل با توجه به

حرکات نوزاد، از قاشق بهتر است و دارو به طور کامل در دهان او قرار می‌گیرد و مقداری از آن بیرون نمی‌ریزد. مراقب باشید که دارو را با فشار به داخل گلو و مجرای تنفسی او نریزید.

طبیعی است که استفاده شما از اهرم فشار، نوزادان را عصبانی می‌کند؛ بنابراین؛ پس از خوراندن دارو نوازشش کنید.

خوراندن دارو را به شیرخوار، باید با سرعت انجام دهید؛ سپس او را با تکان دادن آرام کنید.

بسیاری از نوزادان به طور غریزی دهانشان را باز می‌کنند؛ اما اگر فرزند شما با بستن دهان خود مقاومت می‌کند، لحظه‌ای بینی او را بگیرید تا دهانش را برای تنفس باز کند.

زمانی که می‌خواهید به او دارو بدهید، برایش حرف بزنید.

در صورت موافقت پزشک یا داروساز می‌توانید دارو را همراه با مایعات کمکی و با شیشه به او بدهید؛ البته توجه داشته باشید که میزان کمی اندک باشد تا تمام دارو به نوزاد برسد.

در صورت امکان تبدیل داروهای خوردنی به تزریقی، از پزشک نوزادان بخواهید تا به جای شربت، آمپول تجویز کند. تزریق برای نوزادانی که در برابر دارو مقاومت می‌کنند، راحت‌تر است.

قطره چشم یا پماد چشمی را هنگامی که خواب است، در چشم او بریزید یا به آن بمالید.

۳۰۰ - پسر ۴ ساله‌ام دارو نمی‌خورد و با بستن دهان مقاومت می‌کند. چه کنم؟

دلیل مصرف دارو را برایش توضیح دهید و برای این کار از پزشک کمک بگیرید؛ توضیحات پزشک مؤثرتر است. داروها را به سربازان شجاعی تشبیه کنید که می‌توانند با بیماری او بجنگند. بهتر است او را از طول دوره درمان هم آگاه کنید که بداند لازم نیست همیشه دارو بخورد. برای این کار می‌توانید از یک تقویم دیواری استفاده کنید و روی هر روزی را که دارو می‌خورد، خط بزنید.

هنگام دادن دارو به فرزندتان، رفتاری کاملاً جدی داشته باشید و این کار را به گونه‌ای انجام دهید که گویا حتی «تصور» نخوردن آن هم وجود ندارد. تزلزل شما هنگام خوراندن دارو، او را مقاوم‌تر می‌کند.

از فرزندتان برای خوردن دارو خواهش و التماس نکنید. همدردی با او و توضیح فراوان در این باره، او را به این باور می‌رساند که دارو را دوست ندارد.

به سبب خوراندن دارو، عذرخواهی نکنید؛ اما تشویق او پس از خوردن دارو بسیار مطلوب است. تشویق او می‌تواند دادن یک خوردنی شیرین و خوشمزه باشد. یکی از علل مقاومت کودکان در برابر دارو، این است که فرد بزرگ‌تری داروی بدمزه‌ای را در گلویشان می‌ریزد؛ پس اجازه دهید خودش دارو را در دهان بگذارد.

برای کاهش مقاومت فرزندتان هرگز از راه‌های نادرست استفاده نکنید. به دروغ به او نگوئید که دارو بدمزه نیست؛ اعتمادش از شما سلب خواهد شد.

دارو را هرگز با نام شربت یا شکلات یا آب نبات به او ندهید؛ زیرا ممکن است داروهای دیگری را نیز به جای شکلات بخورد و در معرض تهدید قرار گیرد. (رک؛ پرسش ۲۶۸)

۳۰۱ - دختر ۶ ساله‌ام با خوردن داروهای مایع مشکلی ندارد؛ اما از خوردن قرص می‌گریزد و در مقابل

قطره چشم مقاومت می‌کند. چگونه این مشکل را حل کنم؟

۱. او را به طور عملی با شیوه درست خوردن قرص آشنا سازید. با استفاده از قرص‌های ویتامین به او نشان دهید که چگونه آن را را وسط زبان خود قرار می‌دهید و با یک لیوان آب فرو می‌دهید و اگر پایین نرفت، از لیوان دوم آب کمک می‌گیرید؛

۲. از او بخواهید همین عمل شما را در ذهن خود انجام دهد و تصور کند؛

۳. اجازه دهید با تکه‌ای کوچک از هویج پخته یا لوبیای پخته یا تکه‌ای کوچک از آب نبات تمرین کند. خوب است در ابتدا اندازه آن‌ها از قرص واقعی کوچک‌تر باشد؛

۴. قرص را به تکه‌های کوچک تقسیم کنید تا آن را تکه تکه فرو دهد؛

۵. استفاده از یک قاشق بستنی، ژله، فالوده‌ی سیب، مربا یا عسل به فرو دادن قرص کمک می‌کند؛ البته در صورتی که از نظر پزشک یا داروساز، همراه کردن قرص با خوردنی دیگری اشکال نداشته باشد؛

۶. در صورت موافقت پزشک می‌توانید قرص را آسیاب کرده، به صورت پودر و مخلوط با کمی آب انگور یا آب آلو به او بدهید (رک؛ پرسش ۳۰۲)

برای چکاندن قطره چشم، به او بگویید دراز بکشد و چشم‌هایش را ببندد و چند قطره از دارو را در گوشه چشم او بریزد تا وقتی چشم را باز می‌کند، قطره‌های دارو به قرینه برسد.

۳۰۲ - دختر ۷ ساله‌ای دارم که در برابر داروهای مایع (شربت) مقاومت می‌کند، چگونه می‌توانم این

مقاومت را از بین ببرم؟

علت اصلی مقاومت کودکان در برابر داروهای مایع، طعم نامطلوب آن‌ها است؛

پس بکشید با راهکارهای زیر تا هر امکان این مشکل را کمتر کنید؛

۱. مصرف آب میوه خنک، خرده یخ یا خوردنی‌هایی با طعم نعنای قبل و بعد از مصرف دارو، مزه بد آن را کمتر می‌کند؛

۲. استفاده از قطره چکان یا سرنگ بدون سوزن، باعث می‌شود که دارو در قسمت انتهایی گلو قرار گیرد و طعم بد آن کمتر احساس شود؛

۳. در صورت موافقت پزشک یا داروساز، داروهای مایع را داخل خوردنی دیگری مانند آب انگور یا آب آلو بریزید تا طعم بد آن را کمتر احساس کند.

توجه داشته باشید که میزان خوردنی زیاد نباشد؛ زیرا ممکن است همه آن را نخورد و دارو به طور کامل مصرف نشود.

از مخلوط کردن دارو با نوشیدنی‌هایی که دوست دارد (شیر، آب، پرتقال، آب سیب و...) بپرهیزید؛ زیرا ممکن است به جهت تغییر طعم آن‌ها تا مدتی این نوشیدنی را نخورد.

۳۰۳ - دختر ۴ ساله‌ای دارم که بسیار خیالبافی می‌کند. آیا این خیال‌پردازی‌ها نگران کننده است؟

خیال‌پردازی در کودکان تا ۴ سالگی کاملاً طبیعی و جزئی از روند رشد آنان است و ویژگی جاندار پنداری آنان، آن را تشدید می‌کند. این ویژگی باعث می‌شود که به اشیاء جان بدهند و با آنان صحبت کنند.

کودک شما در ذهن خود چیزهایی را مجسم می‌کند که اصلاً وجود خارجی ندارند. قدرت تخیل در این سن آن قدر زیاد است که می‌تواند خود را به جای دیگران بگذارد و این که در بازی‌ها، خود را قهرمان می‌داند و درباره والدین خود اغراق می‌کند و دوستان خیالی دارد، به همین ویژگی بر می‌گردد؛ به همین دلیل، توصیه می‌کنم فرزند خود را به سبب خیالبافی‌هایش تمسخر نکنید و از موجودات خیالی مانند غول و دیو و هیولا ترسانید. این ترس‌ها تشدید کننده خیالبافی است.

خیال‌پردازی در این سن نگران کننده نیست؛ بنابراین، لزومی ندارد او را از این کار باز دارید و مطمئن باشید که ضرری برایش ندارد و به تعادل روحی او لطمه‌ای نمی‌زند.

او را هرگز به دروغ‌گویی متهم نکنید؛ چون خیالبافی کودک (عروسکم می‌گه، خرسم گفت، با گنجشکای روی شاخه درخت حرف زدم و...) در این سن، دروغ‌گویی مصطلح بین بزرگسالان نیست. وقتی به شما می‌گوید: با اسب پرنده‌ام در آسمان پرواز کردم، بگویید: دوست داری یک اسب پرنده داشته باشی، مگه نه؟

خوب است او را در قالب داستان و در زمینه کارتون‌ها و فیلم‌ها با دنیای واقعی آشناتر سازید تا بین دنیای خیالی و واقعی فرق بگذارد و بداند که وقتی در یک کارتون تلویزیونی، موش یا گربه زیر ماشین می‌رود و پس از تبدیل شدن به یک ورق کاغذ، با یک تکان دادن به خود، به حال اول باز می‌گردد، واقعی نیست.

۳۰۴ - پسر ۸ ساله است و بیش از حد خیالبافی می‌کند. علت چیست و برای پیشگیری از این

خیالبافی‌های افراطی چه باید کرد؟

خیالبافی‌های افراطی کودکان علل متفاوتی دارد؛

۱. فشارهای روحی: فشارهای روحی ناشی از اختلافات والدین یا تولد فرزند دوم و... جهان حقیقی را برای او تیره و تاریک می‌کند و وی را به خیالبافی می‌کشاند تا از دنیای واقعی بگریزد؛
۲. برآورده نشدن نیازها: برآورده نشدن نیازهای جسمی او (غذا، لباس، اسباب‌بازی) و روحی‌اش (محبت و توجه)، او را به خیالبافی می‌کشاند تا در خیال به آن‌ها برسد؛
۳. محرومیت: محرومیت کودک از علاقه‌مندی‌ها (پارک، سینما، شهربازی)، محرومیت از دیدار نزدیکان و همسالان، عامل مهمی برای خیالبافی‌های افراطی است. در حد توان به علایق او توجه کنید؛
۴. تنهایی: در صورتی که برادر یا خواهری ندارد، ارتباط او را با همسالان بیشتر کنید؛
۵. بیکاری: با برنامه‌های متنوع، جلو بیکاری او را بگیرید. دیدن متعادل تلویزیون (حدود ۱ ساعت در روز^{۱۹۳})، نقاشی، مطالعه (البته نه داستان‌های خیالی)، بازی با همسالان یا با خودتان، بازی‌هایی که به دست و فکر با هم نیاز دارند (بازی‌های رایانه‌ای، بازی با کلمات، کارت بازی و...) او را مشغول ساخته، از خیالبافی باز می‌دارد.
۶. رقابت‌های شدید: اوج‌گیری برتری جویی به سبب رقابت‌های شدید در مدرسه یا بین نزدیکان در خیالبافی او مؤثر است.

۳۰۵ - دختر ۱۵ ساله‌ام دائم خیالبافی می‌کند. آیا مشکلی وجود دارد؟

خیالبافی در دختران نوجوان، بیشتر از پسران است. اگر میزان خیالپردازی او اندک باشد، نگران کننده نیست؛ بلکه می‌تواند او را به خلاقیت‌های هنری (شعر و شاعری، نویسندگی، نقاشی و...) ابتکار در معماری و مهندسی و نوآوری‌های فنی و اکتشافات علمی سوق دهد. افزون بر این، راهکاری برای تخلیه احساسات و در نتیجه آرامش است؛ برای مثال، هنگام احساس کینه‌جویی، با خیال انتقام، از شدت ناراحتی خود می‌کاهد و با ارضای تخیلی آرزوها و امیال ناکام مانده، به خود آرامش می‌دهد؛ چرا که خیالبافی، ساز و کار دفاعی برای مقابله با ناکامی‌ها است؛ اما اگر دائم خیالبافی می‌کند؛ به گونه‌ای که در نظام زندگی و درسی‌اش اختلال ایجاد کرده، به معنای وجود مشکل است و باید حل شود.

خیالبافی زیاد نوجوان، مانع از درک واقعیت‌ها می‌شود و نمی‌تواند آن‌ها را همان گونه که هستند، دریابد؛ در نتیجه، مانع از ایجاد ارتباط مطلوب با محیط خود می‌شود. افزون بر این، با خروج از عالم خیال و ورود به عالم واقعی، مشکلات را بزرگ‌تر و بدتر از آنچه هستند، می‌بیند و در نتیجه دچار اضطراب و ناامیدی می‌شود؛ بنابراین بکوشید علل این رفتار را بیابید و آن را کاهش دهید.

مهم‌ترین علل خیالبافی افراطی نوجوانان عبارتند از:

۱. فشارهای روحی: فشارهای روحی ناشی از اختلافات والدین و از هم گسیختگی خانواده، تنبیه بدنی، تبعیض، مقایسه و... عامل مهمی در خیالبافی‌های افراطی نوجوان است؛ پس این مشکلات را از بین ببرید؛

۲. ناکامی‌ها: ناکامی در درس، در دوست یابی، در رسیدن به آمال و آرزوها او را به خیالپردازی‌های افراطی می‌کشاند. زمینه‌های کامیابی‌اش را فراهم آورید و او را در حد توان به آرزوهایش برسانید؛

۳. بیکاری: بیکاری نوجوان، تشدید کننده خیالبافی است؛ بنابراین با واگذاری مسئولیت و برنامه‌ریزی فشرده، جلو آن را بگیرید. برای نوجوان، فشرده‌گی برنامه‌های درسی و غیر درسی مطلوب است.

یکی از زمان‌های شایع برای تخیلات نادرست که ممکن است نوجوان شما را به انحرافات جنسی بکشاند، قبل از خواب و پس از بیدار شدن در بستر است که فشرده‌گی برنامه‌ها و خستگی ناشی از آن، این فرصت را از او می‌گیرد؛

۴. غرق شدن در ادبیات: نوجوانی که به شدت به ادبیات (شعر و رمان) علاقه‌مند و در آن غرق می‌شود، زمینه گرایش بیشتری به خیالبافی می‌یابد؛ پس او را تعدیل کنید.

ثبت نام در کلاس‌های داستان‌نویسی و رمان می‌تواند خیالبافی‌های او را در مجرای درستی قرار دهد و از آن بهره‌بردار؛ اما زیاده‌روی نشود.

۳۰۶ - از کجا بفهمم که فرزندم آمادگی دستشویی رفتن را دارد تا آموزش را آغاز کنم؟

برای این آموزش باید زمینه‌هایی فراهم باشد:

۱. سن فرزند شما باید از ۱۸ ماهگی گذشته باشد؛ و گرنه آموزش فایده‌ای نخواهد داشت (ر.ک: پرسش ۳۰۸)

۲. گستره واژگانی کودک نیز باید بین ۳۰ تا ۵۰ کلمه باشد که برخی از این واژگان به ادرار (جیش) و مدفوع (پی‌پی) مربوط می‌شود. در صورتی که فرزند شما در تکلم تأخیر داشته باشد (ر.ک: پرسش ۲۸)، در آموزش کنترل ادرار و مدفوع او موفق نخواهید شد؛ زیرا نمی‌تواند مفهوم آموزش را درک و از آن پیروی کند. افزون بر این، هنگام نیاز به دستشویی، توانایی اعلام آن را ندارد.

۳. فرزند شما باید فشار را در روده‌های خود احساس کند و پس از عمل دفع، به رابطه بین این دو پی‌ببرد. از نشانه‌های این درک، این است که ناگهان بازی خود را به مدت چند ثانیه متوقف و بعد کمی احساس ناراحتی می‌کند و به والدین پیام می‌دهد که خودش را کثیف کرده و باید تمیز شود یا در گوشه‌ای کز می‌کند و در پوشک خود مشغول دفع می‌شود.

۳۰۷ - فرزندمان ما تا چه سنی باید قدرت دفع را پیدا کنند و از چه سنی به بعد نگران کننده است؟

اغلب کودکان تا ۳ سالگی، توانایی کنترل مدفوع را به دست می‌آورند و اگر پس از این سن، گاهی خود را کثیف کنند، نگران‌کننده نیست؛ زیرا آموزش و عادت کامل زمان می‌خواهد. حتی اگر آموزش، بلکه ذهن کودک هم شده باشد، امکان بازگشت وجود دارد که آن را «بازگشت خود به خود» می‌نامند. این رفتار به معنای از دست رفتن سعی قبلی مادر و آغاز مجدد آموزش نیست.

اختلال موردی و نه همیشگی ممکن است به سبب بیماری مقطعی، خستگی شدید، هیجان و ترس، تصادف، دوری از خانه، جدایی ناگهانی یک عضو مهم خانواده، فرزند جدید، دعوا با همسالان، مشکلات خانوادگی و در کودکان بزرگتر، مشکلات مدرسه از جمله امتحان باشد که نگران کننده نیست و استمرار نمی‌یابد.

۳۰۸ - زمان مناسب برای آموزش دستشویی رفتن چه زمانی است و آموزش بی‌موقع (زودرس و

دیررس) چه پیامدهایی دارد؟

آگاهی برای ادرار کردن در ۱۵ ماهگی ایجاد می‌شود و کودک احساس می‌کند که می‌خواهد ادرار کند؛ ولی نمی‌تواند خود را نگه دارد؛ زیرا تا پیش از ۱۸ ماهگی بر ماهیچه‌های بدن خود کنترل ندارد و از داشتن پوشک خیس اظهار ناراحتی نمی‌کند؛ بنابراین، اقدام برای آموزش کنترل ادرار قبل از ۱۸ ماهگی فایده‌ای ندارد و آموزش زود هنگام ممکن است در او عدم احساس کفایت، عدم اعتماد به نفس، عدم حس استقلال، حس لجباجت و حتی وسواس را ایجاد کند؛ بنابراین، مناسب‌ترین سن برای آموزش دستشویی رفتن، ۱۸ ماهگی به بعد است؛ به ویژه که زمینه‌های دیگر مانند افزایش گستره واژگانی کودک و بیداری حس تقلید در او، به این آموزش کمک می‌کند.

همان گونه که آموزش زود هنگام مشکل ایجاد می‌کند، آموزش دیر هنگام نیز مناسب نیست؛ پس آن را بیش از حد به تأخیر نیندازید، مگر این که مشکلی پزشکی در میان باشد (ر.ک: پرسش ۲۲۸ و ۲۲۹)

بی‌توجهی به آموزش به موقع ممکن است عوارضی چون بازی با مدفوع (ر.ک: ص) و آلوده کردن زندگی و در مواردی بیماری را در پی داشته باشد.

آموزش به موقع کنترل ادرار، در شکل‌گیری شخصیت کودک اثر دارد و در حقیقت نخستین مسؤولیت جدی او به شمار می‌رود.

کودک با کسب مهارت دستشویی رفتن، بر دو دستگاه بدن خود تسلط می‌یابد و از این تسلط احساس غرور می‌کند و در نتیجه اعتماد به نفس او بالا می‌رود. افزون بر این، از تمیز بودن خود احساس خشنودی می‌کند و شاداب‌تر است.

۳۰۹ - پسر ۴ ساله‌ام در برابر دستشویی رفتن مقاومت می‌کند. علت چیست و چگونه می‌توان این

مشکل را برطرف کرد؟

این گونه مقاومت‌ها عللی دارد؛

۱. جنگ قدرت با والدین: آیا زمان تذکر برای دستشویی رفتن کودک، از تحکم و اهرم فشار استفاده می‌کنید؟ آیا در صورت خیس یا کثیف کردن شلوار، عصبانی می‌شوید و فریاد می‌زنید و آیا از تنبیه بدنی استفاده می‌کنید؟

این گونه رفتارها با کودک، او را به جنگ قدرت با والدین می‌کشانند. اگر تاکنون این گونه برخورد کرده‌اید، فشارها را برای ۴ تا ۶ هفته قطع، و در صورت خیس یا کثیف کردن شلوار فقط اظهار تأسف کنید. مطمئن باشید که پس از این مدت، دست از جنگ بر می‌دارد.

۲. جلب توجه: آیا هنگام خیس یا کثیف کردن شلوار، واکنش و حساسیت شدید نشان می‌دهید؟ گروهی از مادران برای پیشگیری از نجاست منزل و گروهی دیگر برای جلوگیری از آلودگی زندگی، در برابر این رفتار کودک واکنش و حساسیت بیش از حد نشان می‌دهند.

با توجه به این که کودکان نیاز به جلب توجه دارند، در صورت واکنش والدین در برابر این رفتار، برای جلب توجه آنان، این رفتار را تکرار می‌کنند؛ پس حساسیت خود را کاهش دهید و با مشاهده این رفتار، با حفظ خونسردی اظهار تأسف کنید و به آرامی بگویید که بزرگ شده است و نباید شلوار خود را خیس یا آلوده کند.

۳. بازی: کودکان به شدت به بازی علاقه دارند و ترک بازی و رفتن به دستشویی برای آنان بسیار سخت است؛ به همین دلیل مقاومت می‌کنند.

برای مواجهه با این علت، باید انگیزه دستشویی رفتن را با تشویق و جایزه دادن و در صورتی که نتیجه نداد، با روش قطع فعالیت و محرومیت در او ایجاد کنید (ر.ک: پرسش ۵۲)

۳۱۰ - کودک ۵ ساله من گاهی رختخواب خود را خیس می‌کند. آیا به او شب ادرار گفته می‌شود؟

شب ادراری با بی‌اختیاری ادرار (Enuresis)، به معنای ناتوانی در کنترل ادرار، و نوع ویژه‌ای از مشکلات خواب کودکان است که شرایط خاصی دارد. خیس کردن‌های اتفاقی، شب ادراری نیست؛ حتی کودکان بزرگ‌تر از فرزند شما هم ممکن است به ندرت رختخواب خود را خیس کنند.

ما در صورتی کودک را شب ادرار می‌دانیم که دو بار در هفته و دست کم سه ماه پیاپی رختخواب خود را خیس کند و حداقل سه سال سن یا سطح رشد معادل سه سال داشته باشد؛ بنابراین، به کودکان زیر سه سال حتی با وجود این شرایط، شب ادرار اطلاق نمی‌شود.

کودکان شب ادرار به طور معمول، همزمان و همراه با این مشکل، نشانه‌های دیگری نیز دارند: آنان عصبی و تحریک‌پذیرند و آستانه تحمل پایینی دارند؛ از تاریکی می‌ترسند و به سختی می‌خوابند؛ گاهی در خواب سخن می‌گویند؛ احساس حقارت و ناامنی می‌کنند؛ عملکرد ذهنی آنان اندک است و افت تحصیلی دارند؛ ناخن می‌چوبند و گاهی انگشت می‌مکنند.

۳۱۱ - فرزند ۲ ساله‌ام را از پوشک گرفته‌ام؛ اما همچنان شب‌ها بستر خود را خیس می‌کند. کودکان از

چه سنی توان کنترل ادرار در شب را دارند؟

در نوزادان، بازتابی به نام «عکس العمل تخلیه مثانه» وجود دارد؛ یعنی زمانی که مثانه از ادرار پر می‌شود، ماهیچه‌ها منقبض می‌شوند و بر مثانه فشار می‌آورند و ادرار به طور خودکار خارج می‌شود. کودکان زیر ۲ سال، پر شدن مثانه و خارج شدن ادرار را حس می‌کنند؛ اما نمی‌توانند از ریزش آن جلوگیری کنند و این مسأله در حدود نیمی از کودکان تا ۳ سالگی هم ادامه می‌یابد؛ بنابراین، تعداد کمی از کودکان تا پیش از ۳ سالگی می‌توانند شب‌ها ادرار (عملکرد مثانه) خود را کنترل کنند و حتی پس از این سن هم کنترل در کودکان

متفاوت است و احتمال دارد تا ۶ سالگی نیز ادامه یابد؛ پس نگران نباشید. در این سن (۲ سالگی) به کودک شما شب ادرار اطلاق نمی‌شود (رک: پرسش ۳۱۰)

در صورتی که پس از ۶ سالگی این کنترل ایجاد نشد یا ۶ تا ۱۲ ماه خود را کنترل کرد و پس از این زمان، شب ادراری دوباره آغاز شد (شب ادراری عود کننده) باید به فرزندتان کمک کنید (رک: پرسش ۳۱۳ تا ۳۲۰)

۳۱۲- با این که ۱۲ سال از عمر پسر می‌گذرد، هنوز مسأله شب ادراری او حل نشده است. این مشکل

تا چه سنی ادامه خواهد داشت؟

شب ادراری کودکان، مشکلی است که با افزایش سن، خود به خود از بین می‌رود، مگر این که منشأ جسمی (پزشکی) داشته باشد (حدود ۵ درصد) که در این صورت، کودک شب ادرار باید تحت درمان قرار گیرد. ۹۴ در ۱۰ سالگی حدود ۳ درصد گزارش شده است.

فرزند شما اکنون وارد دوره نوجوانی (۱۲ تا ۱۸ سالگی) شده که در این سن، حدود ۵ / ۱ درصد گزارش شده که در نهایت تا مرحله بلوغ جنسی (حدود ۱۴ سالگی) ادامه می‌یابد؛ به ویژه اگر شب ادراری در خانواده شما ارثی باشد (رک: پرسش ۳۱۷)

این مشکل به ندرت (۱ درصد) در بزرگسالی ادامه می‌یابد؛ پس نگران دانشگاه و ازدواج فرزندتان نباشید و مطمئن باشید که این مسأله به زودی حل خواهد شد.

در زمان باقیمانده سعی کنید با راهکارهای ذکر شده در بخش شب ادراری این کتاب، از بار فشار روحی او بکاهید.

۳۱۳- علل جسمی و پزشکی شب ادراری کودکان چیست و در این صورت چه باید کرد؟

حدود ۵ درصد (و بنا بر پژوهش‌های دیگر، ۲ و ۱۰ درصد) از شب ادراری‌های کودکان به علت مشکلات جسمی و ضایعات عضوی است که پیش از هر گونه بررسی، باید این مشکلات احتمالی رد، و از نبودن مشکل عضوی اطمینان حاصل شود.

مهم‌ترین نشانه این نوع شب ادراری این است که هیچ شبی ترک نمی‌شود. گاهی ممکن است علل پزشکی و غیر پزشکی (رک: پرسش ۳۱۷) با هم وجود داشته باشند که نباید از این علل چند گانه غفلت کرد.

۱۹۴- دکتر حسین برهانی (روان پزشک)، کودکان بیش فعال، ص ۵۹.

در این زمینه، پژوهش‌های متعددی انجام، و آمارهای متفاوتی داده شده است که به برخی از آن‌ها اشاره می‌شود: کودکان ۳ ساله ۳۳ درصد، ۴ ساله ۲۵ درصد، ۵ ساله ۲۰ درصد، و ۵ / ۸ ساله ۱۰ درصد (ریتا ویکس نلسون، والن سی‌ایزرائل، اختلال‌های رفتاری کودکان، ص ۲۵۴). کودکان ۳ ساله ۵۰ درصد، ۴ ساله ۳۱ درصد، ۸ ساله ۱۲ درصد (یو. داگلاس، اصلاح رفتار کودکان، ص ۱۴۲). پسران ۶ ساله ۲۲ درصد، دختران ۶ ساله ۱۸ درصد، پسران سفیدپوست ۱۱ ساله ۱۳ درصد، پسران سیاه‌پوست ۱۱ ساله ۲۲ درصد، دختران سفیدپوست ۱۱ ساله ۹ درصد، دختران سیاه‌پوست ۱۱ ساله ۱۲ درصد، در ۱۸ سالگی ۳ درصد (سوزان، ای‌گاتلیب، کلیدهای برخورد با مشکلات خواب کودکان، ص ۱۶۸).

مهم‌ترین و شایع‌ترین علت جسمی شب ادراری کودکان، عفونت مجرای ادرار است که در دختران زیر ۵ سال بیشتر دیده می‌شود و علت عفونت، سرایت میکروب از مقعد به مجرای ادرار به جهت شست و شوی دختر از جلو به عقب است.^{۱۹۵} علت دیگر ابتلای افزون‌تر دختران از پسران، کوتاه‌تر بودن «میزراه» (مجرای ادرار) آنان در مقایسه با پسران است.

در صورتی که کودک، شب ادراری نداشته یا پیش‌تر داشته و مدتی (۶ تا ۱۲ ماه) قطع بوده و دوباره آغاز شده است نیز احتمال عفونت مجرای ادرار زیاد است.

از نشانه‌های دیگر این علت، احساس سوزش هنگام دفع ادرار، تکرر فزاینده دفع ادرار به میزان کم، درد در قسمت پایین کمر یا یک طرف شکم، ادرار به رنگ قرمز، صورتی یا دودی در اثر وجود خون، و تب است.

در صورت وجود چنین نشانه‌هایی، پس از آزمایش کامل و کشت ادرار، برای رفع مشکل، آنتی‌بیوتیک مناسب تجویز می‌شود.

علت مهم دیگر، تأخیر در رشد سامانه عصبی - عضلانی کنترل کننده دفع ادرار است که باعث ضعف عضلات مثانه (عضلات اسفنکتر) می‌شود و کودک نمی‌تواند ادرار خود را در شب کنترل کند یا این که مثانه او کوچک است.

از نشانه‌های این علت، آن است که کودک در طول روز، بیشتر از کودکان دیگر به دستشویی می‌رود.

این دو مشکل (ضعف عضلات و کوچکی مثانه) را می‌توان با تمرین «کشش مثانه» به تدریج از بین برد (رک: پرسش ۳۱۹).

یکی از نشانه‌های علل پیشین (عفونت مجرای ادرار، ضعف عضلات و کوچکی مثانه) این است که کودک، روز ادراری هم دارد؛ یعنی در طول روز هم نمی‌تواند ادرار خود را کنترل کند.

عفونت مثانه یا ورم و یا سنگ مثانه هم در ردیف علل پیشین است.

علت جسمی دیگر برای شب ادراری، دیابت قندی است که باعث تکرر ادرار و گاهی سبب شب ادراری کودکانی می‌شود که پیش‌تر کنترل ادرار داشته‌اند.

علت دیگر پزشکی، دیابت بی‌مزه (دیابت انسی پید) است. علت دیابت بی‌مزه، اختلال هورمونی است و از ناتوانی غده هیپوفیز در ترشح هورمون ضد ادرار «ADH» ناشی می‌شود.

نشانه‌های دیابت بی‌مزه عبارتند از: دفع مکرر ادرار در شب به مقدار زیاد، کمرنگ و رقیق بودن ادرار، تشنگی بسیار، و لاغری به جهت کاهش وزن.

در صورت وجود دیابت بی‌مزه، متخصص، دارویی به نام «دسموپرسین» (Desmopressin) تجویز می‌کند که نوعی هورمون ضد ادرار مصنوعی است تا ناتوانی غده هیپوفیز در ترشح این هورمون را جبران کند. این دارو به شکل اسپری بینی استفاده می‌شود و به صورت قرص نیز موجود است.

دسموپرسین در مقایسه با داروهای دیگر، عوارض کمتری دارد. احتمال تورم مجاری بینی، خونریزی بینی، سردرد، و دل درد از عوارض این دارو است. افزون بر این علل، علل پزشکی دیگری نیز احتمال دارد: ضایعات مغزی (آسیب به مرکز کنترل ادرار در مغز)، عقب

ماندگی ذهنی، صرع، نارسایی کلیه ها، ضربه های وارد شده به ستون فقرات و نخاع، شکستگی لگن، کم خونی و کمبود کلسیم خون، التهاب ناحیه تناسلی و انحراف در دستگاه تناسلی که با ختنه شدن کودک حل می شود، و در موارد نادر، نقص مادر زادی در مجرای ادرار و گاهی بیماری در بقیه دستگاه های بدن.

۳۱۴ - پسر ۸ ساله ام هیچ مشکلی جسمی ندارد؛ اما شبها رختخواب خود را خیس می کند. علت چیست

و چه باید کرد؟

در صورت منتفی بودن علت جسمانی (پزشکی) شب ادراری (ر.ک: پرسش ۳۱۳)، علت آن می تواند اضطراب ناشی از فشار روحی دراز مدت باشد که بیش از چند ماه طول کشیده است.

علل اضطراب کودک ممکن است فشارهای روحی ناشی از مرگ یکی از اعضای خانواده، جدایی والدین، اختلاف والدین، توجه بسیار آنان به برادر یا خواهر کوچک تر، تنبیه بدنی، تبعیض بین فرزندان و مقایسه آنان، کمبود محبت،^{۱۹۶} نقص عضو، آزار همکلاسی، آزار قلدر محله یا برادر و خواهر بزرگ تر و احساس حقارت ناشی از ضعف اعتماد به نفس باشد.

شما باید برای رفع مشکل شب ادراری فرزندتان، اولاً زمینه ها و علل اضطراب او را از بین ببرید و ثانیاً از برخوردهایی که باعث تشدید اضطراب و در نتیجه شب ادراری افزون تر او می شود بپرهیزید:

۱. او را تنبیه بدنی نکنید و حتی از تهدید به کتک نیز بپرهیزید.

۲. مسأله را بزرگ نکنید. جمله هایی مثل «ما از خجالت نمی توانیم سرمان را بلند کنیم»، مسأله را بزرگ و مشکل او را دو چندان می کند. به گونه ای برخورد کنید که احساس کند از این مسأله نگران نیستید و به او اطمینان دهید که این مشکل موقتی است و از بین می رود.

اگر شما یا عضو دیگری از خانواده، در کودکی به شب ادراری دچار بوده اید، آن را به کودک خود بگویید. این مطلب به طور جدی از بار فشار روحی او می کاهد. اگر کودک بداند که برخی از همکلاسی هایش یا کودکان برخی از نزدیکان نیز چنین مشکلی دارند، خاطرش آسوده تر می شود.

۳. از تحقیر و سرزنش او بپرهیزید. جمله هایی چون «تو مایه ننگ خانواده ما هستی» و «تو آبروی خانواده را برده ای» بسیار ناروا است.

۴. او را هرگز به رسوا کردن و آبروریزی نزد دیگران تهدید نکنید.

۵. او را به بی قیدی و تنبلی و بی حالی متهم نسازید.

۶. مراقب خواهر یا برادرش باشید که او را به جهت بوی نامطبوع تشک یا بدنش مسخره نکنند.

۷. او را با همسالانش مقایسه نکنید و شب ادراری نداشتن آنان را به رخش نکشید.

۱۹۶ - برخی از کودکان شب ادرار، شب هایی که از محیط خانه خود دورند، بستر خود را خیس نمی کنند. این مسأله نشان می دهد که محیط خانه برای آنان آرام و امن نیست.

۸. هر شب در حمام، سبیدی با شلواری خشک قرار دهید و به او بیاموزید که خودش پس از تطهیر بدن، شلوارش را تعویض کند. تعویض شلوار او به وسیله شما، باعث احساس حقارتش و در نتیجه فشار روحی بیشتر خواهد شد و....

۹. او را نیمه شب به حمام نبرید؛ اعصابش را به هم می‌ریزد.

۱۰. اگر برای روی تشک او از روکش پلاستیکی استفاده می‌کنید، حتماً از نوح نرم و بی‌صدای آن باشد.

۱۱. در مهمانی‌ها بهتر است شب را در منزل میزبان نمانید و برای خواب به منزل خود بروید و در صورت ضرورت یا در مسافرت‌ها، سعی کنید کسی متوجه مشکل او نشود.

توجه داشته باشید که تمام موارد پیش گفته، فشار روحی او را بیشتر می‌کند و اگر گمان می‌کنید با این گونه رفتارها مشکل او حل خواهد شد، به طور قطع اشتباه می‌کنید. شب ادراری فرزند شما، اختلال یا عاداتی عصبی است و عادت عصبی با این رفتارها درمان نمی‌شود.

این رفتارها دقیقاً مثل این است که جایی آتش گرفته باشد و شما به جای آب، روی آن بنزین بریزید.

در صورتی که با راهکارهای پیش گفته، اضطراب و فشارهای روحی فرزندان از بین نرفت، روان‌شناس می‌تواند با روش ایجاد آرامش (Relaxation therapy) یعنی شل کردن عضلات و کشش‌های عضلانی، و روش اشباع (Saturation) یعنی خارج کردن ذهن از ابهام مطلب به کمک تکرار و روشنگری، و روان‌پزشک با درمان دارویی (رک: پرسش ۳۱۵) به فرزند شما کمک کند.

۳۱۵ - در صورتی که منشأ شب ادراری کودک، فشار روحی باشد، آیا می‌توان با مراجعه به روان‌پزشک و

مصرف دارو مشکل را حل کرد؟

منشأ شب ادراری فرزند شما هر چه باشد (ر. ک: ص) می‌توانید به روان‌پزشک مراجعه کنید؛ اما در صورتی که علت آن، فشارهای روحی (اضطراب) باشد، زمانی مراجعه به روان‌پزشک مطلوب و لازم است که شب ادراری، باعث اختلالات رفتاری (ناخن جویدن، انگشت مکیدن، تیک و...) و افت تحصیلی شده باشد؛ در غیر این صورت، توصیه می‌شود با از بین رفتن زمینه‌های فشار روحی او (ر. ک: ص) مشکل فرزندان را حل کنید.

خوشبختانه بیشتر کودکان مبتلا به شب ادراری با منشأ پیش گفته، به ویژه در سنین پایین‌تر، بدون مراجعه به روان‌پزشک و بدون مصرف دارو و مشکلشان حل می‌شود؛ البته اگر والدین، شرط پیشین (از بین بردن زمینه‌های فشار روحی) را رعایت کنند.

در هر صورت اگر مایلید به روان‌پزشک مراجعه کنید، برای کودکان زیر ۶ سال توصیه نمی‌شود.

روان‌پزشک به طور معمول، «ایمی پرامین» (Imipramine) را براساس وزن کودک یا نوجوان تجویز می‌کند که بر عضله‌های اطراف مثانه اثر می‌گذارد و کودک می‌تواند در طول خواب، ادرار خود را نگه دارد. این دارو حدود ۲۰ درصد سبب قطع کامل و ۸۰ درصد باعث کاهش شب ادراری می‌شود. متأسفانه با قطع ایمی پرامین، شب ادراری در بیش از نیمی از کودکان باز می‌گردد.

توجه داشته باشید که ایمی پرامین، عوارض جانبی (بی‌خوابی، خواب‌آلودگی، بی‌قراری، کاهش اشتها، سردرد و عوارض کبدی) نیز دارد.

روان‌پزشک، افزون بر این دارو، دیگر داروهای ضد افسردگی مانند تری سیکلیک (Tricyclic) و آمفتامین (Amphetamine) را نیز تجویز می‌کند. متخصص اعصاب و روان، گاهی از هیپنوتیزم نیز ممکن است برای این مشکل استفاده کند. فایده هیپنوتیزم این است که کودک را بر مسلط شدن بر مشکل توانا می‌سازد.

۳۱۶ - پسری ۶ ساله دارم که پس از تولد خواهرش دچار شب ادراری شده است. علت چیست و چگونه

می‌توان مشکل را حل کرد؟

علت شب ادراری فرزند شما، حسادت باعث فشار روحی و فشار روحی سبب اضطراب می‌شود (ر.ک: پرسش ۳۱۴).

او شب هنگام خواب می‌بیند که دیگر مورد توجه نیست و این کابوس، او را دچار مشکل شب ادراری می‌کند.

فرزند اول شما تاکنون سید و سرور و در متن زندگی بوده و اکنون با تولد فرزند جدید به حاشیه رفته و دیگر مانند قبل مورد توجه شما و دیگر نزدیکان (پدربزرگ، مادربزرگ، عمو، دایی، خاله و...) نیست و تحمل این حالت برایش بسیار سخت است.

اگر می‌خواهید مشکل او از بین برود، توجهتان را از فرزند دوم کمتر و به او بیشتر توجه کنید (ر.ک: پرسش ۲۲)

جالب است بدانید که فرزند اول شما، گاهی در بیداری و به عمد رختخواب خود را خیس می‌کند؛ زیرا می‌بیند که وقتی خواهر کوچکش پوشک خود را خیس می‌کند، مادر هنگام تعویض او، با مهربانی شعر می‌خواند و او را غرق در بوسه می‌کند. او نیز با امید به چنین رفتاری از سوی مادر، تشک خود را خیس می‌کند که البته صبح هنگام با برخورد غیر منتظره مادر! شگفت‌زده می‌شود.

توجه داشته باشید که این گونه رفتارها، «واپس روی» است و اگر برخورد شما با پدیده فرزند دوم، حساب شده و درست باشد، دوامی نخواهد یافت.

۳۱۷ - پسر ۷ ساله‌ام مشکل جسمی و فشار روحی (اضطراب) ندارد؛ اما شب‌ها رختخواب خود را خیس

می‌کند. علت چیست و چگونه باید مشکل را از بین ببریم؟

شب ادراری، افزون بر مشکل جسمی (ر.ک: پرسش ۳۱۳) و فشار روحی (ر.ک: پرسش ۳۱۴)، علل دیگری هم دارد:

۱. عمیق بودن خواب: وقتی مثانه از ادرار پر می‌شود، به مغز پیام می‌دهد که بیدار شود و اگر خواب فرزند شما عمیق باشد که به طور معمول ارثی است، مغز این پیام را دریافت نمی‌کند؛ در نتیجه بیدار نمی‌شود و رختخواب خود را خیس می‌کند؛ بنابراین، شما باید او را بیدار کنید. دوبار بیدار کردن با نرمی و عطوفت (دو ساعت بعد از خواب و دو ساعت قبل از بیدار شدن او) کافی است. ۱۹۷

۲. حساسیت کلیه‌ها: می‌دانید که کلیه‌ها به سرما حساسند و وقتی در معرض سرما قرار می‌گیرند، ادرار سازی آن‌ها بیشتر می‌شود و این ادرارها را به سمت مثانه هدایت می‌کنند و مثانه زودتر از حد معمول پر می‌شود؛ بنابراین، در فصل‌های سرد سال باید دمای اتاق مناسب باشد؛ زیرا ممکن است کودک، پتو را کنار بزند. بهترین کار، پوشش مناسب است که در صورت کم شدن دمای اتاق یا کنار زدن پتو، مشکلی برایش پیش نیاید.

۳. ترس از توالت: برخی کودکان، هنگام پر شدن مثانه بیدار می‌شوند؛ اما به جهت ترس از توالت، به دستشویی نمی‌روند. توصیه می‌کنم با مهربانی به فرزند خود بگویید که هر وقت از خواب بیدار شد و احساس کرد ادرار دارد، شما را هم بیدار کند تا به اتفاق هم به دستشویی بروید.

مهربانی یا چراغ کم نوری در مسیر اتاق به دستشویی یا چراغ قوه، از ترس او می‌کاهد. اگر هیچ یک از این راهکارها نتیجه نداد، ناگزیر می‌توانید (به ویژه در صورت دور بودن توالت) تا مدتی از لگن در گوشه حمام یا اتاقش استفاده کنید.

۴. تنبلی: گاهی کودک از خواب بیدار می‌شود؛ اما برای رفتن به دستشویی، از بستر خود بیرون نمی‌آید. برای رفع این مشکل، اولاً رخوت و سستی بدن او را از بین ببرید (ر. ک: ج ۱، ص ۹۱) و ثانیاً برای دستشویی رفتن به او کمک کنید تا از بستر خود بیرون آید.

تکان خوردن‌ها و شانه به شانه شدن‌های او نشانه خوبی است که بیدار شده و به دستشویی نیاز دارد.

۵. انتقامجویی: کودک ممکن است برای انتقال خشم خود به والدین به جهت اعمال فشار آنان برای انضباط شدید یا عدم تفاهم آنان با هم، بستر خود را خیس کند.

۶. وراثت: این مسأله در برخی خانواده‌ها ارثی است و توجه به وضعیت پدر و مادر یا برادر و خواهر بزرگ‌تر در کودکی، این را نشان می‌دهد. براساس پژوهش‌ها اگر پدر و مادر، هر دو در کودکی به شب ادراری مبتلا بوده‌اند، احتمال دچار شدن کودک هفتاد درصد، و اگر یکی از آن دو دچار بوده، احتمال شب ادراری کودک، سی درصد بیشتر از دیگر کودکان خواهد بود.

۳۱۸ - پسر ۶ ساله من هر چند ماه یک بار، دو یا سه شب پیاپی رختخواب خود را خیس می‌کند. آیا او

شب ادرار است؟ علت چیست؟

ما به خیس کردن‌های موردی شب ادراری اطلاق نمی‌کنیم؛ زیرا شب ادراری شرایط ویژه‌ای دارد (ر. ک: پرسش ۳۱۰)؛ بنابراین، فرزند شما شب ادرار نیست. دلیل این رفتار، عواملی مقطعی و گذرا است که او را دچار هیجان می‌کنند؛ حتی ممکن است این هیجان، ناشی از رویدادی جالب مانند چشم سالروز تولد باشد.

عوامل هیجان‌انگیز عبارتند از:

۱. تصادف؛ ۲. ترس شدید مقطعی از والدین؛ ۳. تأخیر والدین به ویژه پدر در توییح (اگر فرزند شما مرتکب خطایی می‌شود که لازم است او را توییح کنید، آن را به تأخیر نیندازید و برایش خط و نشان نکشید. خوابیدن با دلهره ناشی از این تهدید، او را دچار مشکل می‌کند؛ ۴. فوبیای (ترس بیمارگونه) مدرسه (ر. ک: ج ۱، ص ۵)؛ ۵. اضطراب امتحان؛ ۶. کابوس ناشی از دیدن فیلمی عاطفی یا ترسناک و یا دیدن سیرک؛ ۷. مراجعات مکرر به بیمارستان جهت درمان؛ ۸. بستری شدن در بیمارستان (برای کودکان ۲ تا ۴ ساله)؛ ۹. عمل جراحی؛

۱۰. ترس از تزریق آمپول؛ ۱۱. جدایی مقطعی از مادر (۱ ماه یا بیشتر)؛ ۱۲. تغییر منزل یا مهاجرت؛ ۱۳. مسافرت و جدایی از منزل و کسانی که با آنان رابطه عاطفی دارد. این دلتنگی در کنترل مthane اختلال ایجاد می کند (سرگرم کردن کودک در مسافرت و فراهم ساختن زمینه لذت بیشتر از وضعیت جدید، مانع از این مشکل می شود)؛ ۱۴. رقابت های شدید؛ ۱۵. برخی داروهای شیمیایی که در افزایش ادرار مؤثرند.

۳۱۹ - آیا افزون بر درمان پزشکی و روان پزشکی، و مراجعه به روان شناس، راهکارهایی برای تعدیل

شب ادراری کودکان وجود دارد؟

بله، برای تعدیل شب ادراری کودک می توانید نکات ذیل را به کار بندید:

۱. عدم فشار به کودک برای ترک شب ادراری؛
۲. آگاهی دادن: فرزند شب ادرار، نگران دانشگاه و خوابگاه دانشجویی، و ازدواج و زندگی زناشویی است. به او آگاهی و اطمینان دهید که مشکلش مقطعی است و از بین خواهد رفت؛
۳. تصحیح بینش کودک: کودک مبتلا به شب ادراری، نرفتن به اردو، مسافرت جمعی، و محرومیت از خوابیدن در منزل دوستان و نزدیکان را محرومیت های بزرگی می داند. شما می توانید بینش او را تصحیح کنید و بگویید که افراد بسیاری شب ادراری ندارند؛ اما به اردو و مسافرت هم نمی روند و شب را در منزل دوستان و نزدیکان نمی خوابند؛
۴. محدود کردن میوه های ادرارزا مثل هندوانه و مایعات مثل چایی و آبمیوه پس از شام (نوشیدن آب، و یک استکان چایی، دو ساعت قبل از خواب اشکالی ندارد)؛
۵. محدود کردن غذاهای پر ادویه، سرخ کردنی ها، کالباس و سوسیس، رب، ترشی ها، پفک، سس، غذاهای خیلی شیرین، رنگ های مصنوعی موجود در غذا، و خوراکی های کافئین دار (چایی پر رنگ، نوشابه، شکلات کاکائویی، قهوه، نسکافه و...) ^{۱۹۸} و در برخی کودکان، محدودیت در مصرف لبنیات به جهت حساسیت آن ها به مواد لبنی. توجه داشته باشید که محدود کردن این خوراکی ها نباید با زور و اهرم فشار باشد. سعی کنید رژیم غذایی مطلوب را بین همه اعضای خانواده فرهنگ کنید؛
۶. خوردن غذاهای جامد و کم نمک در شب؛
۷. پرهیز از هیجانات پیش از خواب: در شب (به ویژه دو ساعت قبل از خواب) از بازی های خشن و هیجانی که آمیخته ای از ترس و لذت را در او بر می انگیزد پرهیزید؛
۸. تخلیه مthane قبل از خواب: کودک را تشویق کنید تا یک بار قبل از ورود به بستر، و یک بار پیش از خواب افتادن به دستشویی برود و مthane را تخلیه کند؛

۹. بیدار کردن در طول شب: او را در طول شب، دو بار از خواب بیدار کنید تا به دستشویی برود (دو ساعت بعد از خواب و دو ساعت پیش از بیدار شدن، زمان‌های مناسبی هستند). از بیدار کردن‌های مکرر در طول شب پرهیزید. برای کودک بالای ۸ سال می‌توانید در همین دو زمان، ساعت کوک کنید (البته با صدای آرام) تا با صدای آن بیدار شود. در این صورت، پس از ۱ تا ۲ ماه شرطی می‌شود و می‌تواند همان زمان‌ها بدون زنگ ساعت بیدار شود.

۱۰. تقویت عضلات مثانه: کودک را تشویق کنید تا در طول روز، آب و مایعات بیشتر بنوشد و ادرار خود را تا ۳۰ دقیقه نگه دارد. این کار که به آن، تمرین «کشش مثانه» می‌گویند، ظرفیت مثانه را افزایش می‌دهد و عضلات آن را تقویت می‌کند و برای کودکانی که مثانه آن‌ها کوچک است یا ماهیچه‌های «اسفنکتر» (ماهیچه‌هایی در بخش انتهایی مثانه) که جلو خروج ادرار از مثانه را می‌گیرند، ضعیف هستند، مفید خواهد بود.

این عمل باعث می‌شود که در حالت خواب نیز مقاومت مثانه بیشتر شود و به مجرد کمی فشار به ماهیچه‌ها، باز نشود (این تمرین را حدود ۶ ماه ادامه دهید). همچنین به او بیاموزید که هنگام ادرار در دستشویی، بر آغاز و اتمام ادرارش کنترل داشته باشد؛ یعنی آن را چند بار قطع و وصل کند.

۳۲۰ - آیا استفاده از زنگ اخطار شب ادراری، برای درمان این مشکل مناسب است؟

امروزه، وسایلی براساس اصل شرطی سازی ساخته شده‌اند که در روان‌شناسی به آن، ساز و کار «زنگ و بالشتک» (bell and pad) می‌گویند که برای درمان شب ادراری از آن‌ها استفاده می‌شود.

استفاده از این وسیله را نخستین بار در سال ۱۹۰۴ میلادی، پزشک آلمانی متخصص کودکان به نام پفلاندر (Pflander) پیشنهاد کرد. نمونه‌هایی از این وسایل، ابزاری مانند شلوار زنگ‌دار است که به کودک می‌پوشانند و صفحه زنگ‌دار حساس به رطوبت که زیر ملافه تشک قرار می‌گیرد و با رسیدن ادرار به آن‌ها زنگ می‌زند. گاهی کار زنگ را چراغی انجام می‌دهد که صفحه حساس به رطوبت متصل است و نور آن مستقیم به چهره کودک می‌تابد و او را بیدار می‌کند.

کودک پس از بیدار شدن، ادرار خود را متوقف می‌کند و به توالی می‌رود (در این فاصله، بستر کودک عوض می‌شود) ^{۱۹۹} با تکرار این عمل، به تدریج مقدار ادرار دفع شده کودک کمتر خواهد شد و پس از ۲ تا ۳ ماه، بیشتر کودکان قبل از به صدا درآمدن زنگ بیدار می‌شوند و پر شدن مثانه، خود به علامتی برای بیدار کردن کودک از خواب تبدیل می‌شود.

اگر فرزند شما به مدت ۱۴ شب پیاپی بستر خود را خیس نکرد می‌توانید وسیله را بردارید.

اگر مایل هستید از این ابزار استفاده کنید، آن را برای کودکان بسیار حساس و کودکان زیر ۷ سال به کار نگیرید.

چیست و چگونه می‌توانم مقاومت او را از بین ببرم؟

در خرید لباس برای فرزندان دقت کنید. یکی از مهمترین علل مقاومت نوپای شما در لباس پوشیدن، جنس و نوع و اندازه لباس است. معیاران در خرید لباس برای نوپا، راحتی او باشد و نه پیروی از مد.

۱. جنس لباس: لباس مناسب برای فرزندان از جهت جنس، لباسی است که از الیاف طبیعی تهیه شده باشد؛ بنابراین، لباس‌هایی با درصد بالای نخ طبیعی برایش بخرید. این گونه لباس‌ها باعث می‌شوند تا تنظیم دمای بدن کودک به راحتی صورت گیرد و خاطره تلخی از گرما یا سرما در ذهن او نقش نبندد.

بهتر است لباس‌های زیر کودک از جنس پنبه‌ای یا کتان نرم باشد تا بدنش اذیت نشود. اگر از لباس‌هایی یا جنس مواد نایلونی و مصنوعی استفاده می‌کنید، مراقب حساسیت بدن کودک به آن‌ها باشید.

۲. نوع لباس: لباس‌های با دکمه‌های زیاد، وقت بیشتری را می‌گیرد و تحمل آن برای فرزند نوپا که حاضر نیست لحظه‌ای بازی‌اش قطع شود، سخت است؛ پس لباس‌هایی با دکمه‌های کمتر بخرید.

۳. اندازه لباس: در خرید لباس، به اندازه آن توجه کنید. لباس نوپای شما (خود لباس، یقه آن و آستین‌ها) باید گشاد باشد. لباس‌های تنگ به سختی به تن او می‌روند و باعث آزارش می‌شوند.

لباس‌های با یقه‌های تنگ، جلو تنفس او را می‌گیرند و وحشت ایجاد می‌کنند. بهترین لباس برای کودک به ویژه در این سن آن است که راحت‌تر پوشیده شود.

میزان لباس، زمان مناسب تعویض، و چگونگی تعویض لباس نیز در شکستن مقاومت او مؤثرند.

۱. میزان لباس: لباس زیاد باعث گرما و احساس خفگی در کودک می‌شود و خاطره ناخوشایندی را از آن در ذهنش ایجاد می‌کند.

۲. زمان مناسب: توجه داشته باشید که فرزندان برای تعویض لباس، حال خوشی داشته باشد. هنگام مشغول بودن به بازی یا خستگی و گرسنگی یا بلافاصله پس از بیدار شدن از خواب، زمان مناسبی برای تعویض لباس نیست. ابتدا نیازهایش مانند شیر دادن یا تعویض پوشک (رک؛ پرسش ۲۹۵) را برآورید و بعد لباسش را عوض کنید.

۳. چگونگی تعویض لباس:

أ. قبل از تعویض، لباس‌های لازم را کنار دست خود قرار دهید و دکمه‌هایشان را باز کنید. هر قدر زمان تعویض کمتر باشد، مقاومتش نیز کمتر خواهد شد؛

ب. هنگام تعویض به دمای مناسب اتاق توجه داشته باشید؛ در صورت مشاهده نشانه‌های مقاومت، تعویض لباس را چند لحظه به تأخیر بیندازید؛

د. اگر از دراز کشیدن خوشش نمی‌آید، لباس او را سرپا و ایستاده عوض کنید؛ ه. او را با اسباب‌بازی جذابی سرگرم کنید و برایش شعر یا سرود کودکانه بخوانید؛

و. هنگامی که لباس کثیف او را در می‌آورید و قبل از پوشاندن لباس تمیز، او را نوازش کنید و ببوسید و صورتتان را به بدن او بمالید تا تعویض لباس برایش لذت‌بخش شود. بد نیست اجازه دهید خودش لباس‌هایش را یکی یکی به شما بدهد؛

ز. مراقب باشید که اول لبه جلو لباس را تا چانه کودک پایین بکشید تا جلو صورت و تنفس او را نگیرد و دچار وحشت نشود. وقتی لباس را از روی سرش پایین می‌کشید، به او «دالی» بگویید. تبدیل لباس پوشیدن به بازی برایش جذاب می‌شود.

انگشتان دستتان را در آستین فرو کرده، با دست دیگر، مشت او را به داخل انگشت‌هایتان هدایت کنید و پس از گرفتن مشت کودک، لباس را بکشید (دست کودک را نکشید).

۳۲۲ - دختر ۵ ساله‌ام هنگام لباس پوشیدن مقاومت می‌کند. برای رفع این مشکل، چه توصیه‌هایی

دارید؟

مقاومت خردسالان در برابر لباس پوشیدن، بیشتر برای کسب استقلال است و ادامه نمی‌یابد. توجه داشته باشید که هدف او حرص دادن شما و دشمنی نیست. درک این نکته به طور قطع در برخورد شما اثر خواهد داشت.

بهت آمادگی او برای لباس پوشیدن و شکستن مقاومتش، به نکته‌های زیر توجه کنید:

۱. حساسیت و واکنش زیاد نشان ندهید. با توجه به ویژگی جلب توجه در کودکان، ممکن است بخواهد با این مقاومت، جلب توجه کند؛
۲. از زور و اهرم فشار (تنبیه و فریاد زدن) استفاده نکنید؛ مقاومتش بیشتر می‌شود و می‌خواهد انتقامجویی کند؛
۳. از عصبانیت بپرهیزید؛ زیرا این حالت شما ممکن است برای او سرگرم کننده و جالب باشد و بکوشد بیشتر تحریکتان کند؛
۴. از وعده‌های دروغین برای تسلیم کردن او بپرهیزید؛ اعتمادش در آینده از شما سلب خواهد شد؛
۵. از تهدید کودک به دادن لباسش به همسالان یا برادر و خواهر و حتی عروسک‌هایش بپرهیزید؛ باعث نفرت یا تشدید حسادت او می‌شود؛
۶. به او استقلال دهید و بگذارید خودش لباسش را بپوشد. شما می‌توانید بر کارش نظارت و در صورت لزوم به او کمک کنید؛
۷. مراقب جنس لباس کودک باشید. لباس‌های کرک‌دار و پرزدار، پوست تن او را می‌آزارد و گاهی علت مقاومت کودک همین است.
۸. به شوینده‌های لباس‌های خردسالان توجه داشته باشید تا باعث تحریک پوست بدن او نشود.

۳۲۳ - دختر ۴ ساله‌ام اصرار دارد یک لباس یا لباس‌های ناهمگون را بپوشد. آیا او را از این کار باز

دارم؟

کودکان در این سن، به طور معمول به یک لباس علاقه نشان می‌دهند و دوست دارند دائم همان را بپوشند؛ حتی اگر کثیف باشد. این رفتار دوام نمی‌یابد؛ پس با او مقابله نکرده، لباس مورد علاقه‌اش را بشویید.

برای این که مشکل شما کمتر شود می‌توانید یک دست دیگر از همان لباس خاص را برایش بخرید.

گاهی کودکان، انتخاب‌های درستی از جهت هماهنگی رنگ‌ها در لباس‌ها (پیراهن و شلوار یا بلوز و دامن) ندارند که می‌توانید با قرار دادن لباس‌هایی با رنگ‌های متناسب با هم در قسمت‌های مستقل کمد، این مشکل را کمتر کنید.

لباس‌های مناسب مهمانی و لباس‌های خانه و لباس‌های بازی او را در قسمت‌های جداگانه قرار دهید.

در صورت اصرار فرزندتان به پوشیدن لباس‌هایی با ترکیبی خاص از رنگ‌های ناهمگون، حساسیت فراوان نشان ندهید و نگران داوری دیگران هم نباشید. دیگران متوجه می‌شوند که این انتخاب، سلیقه فرزندتان است و اگر متوجه نشدند می‌توانید غیر مستقیم آن‌ها را آگاه کنید.

درباره لباس پوشیدن، قوانینی وضع کنید و در محدوده‌ای مشخص به او آزادی بدهید؛ برای مثال می‌تواند از بین چند لباس نو، هر یک را که می‌خواهد، انتخاب کند.

۳۲۴ - فرزندم را از چه سنی و چگونه آموزش دهم تا لباس‌هایش را خود تعویض کند؟

سن مناسب برای لباس پوشیدن کودکان، حدود ۳ سالگی است.

برای آمادگی، از نوپایی آغاز کنید و اجازه دهید خودش تلاش کند؛ البته مراقب باشید که کلافه و در نتیجه عصبانی نشود.

از همان نوپایی، اسم لباس‌ها را به او بگویید تا در ۳ سالگی کار راحت‌تر شود.

توجه به نکات ذیل، او را در لباس پوشیدن، مستقل می‌کند:

۱. کودک برای لباس پوشیدن به زمان زیادی نیاز دارد. در تنظیم برنامه‌ها این وقت را در نظر بگیرید تا از کندی او عصبانی نشوید و دستپاچه‌اش نکنید؛

۲. لباس‌های او را به ترتیبی که باید بپوشد، بچینید و آن‌ها را در یک جا قرار دهید تا منتظر نماند؛

۳. تا مدتی در حد نیاز و در صورت تمایل خودش به او کمک کنید؛

۴. در خرید لباس برای فرزندتان دقت کنید. ا. شلوار یا دامن با کمر کشاف مناسب هستند؛ ب. شلوار زیب‌دار برای پسران زیر ۷ سال مناسب نیستند؛ چون ممکن است هنگام بالا کشیدن زیب، بدنشان آسیب ببیند؛ ج. لباس‌ها باید دارای دکمه‌ها یا بندهای چسبی بزرگ باشند؛

۵. به کودک بیاموزید که دکمه‌ها را از پایین به بالا ببندد؛

۶. بهتر است هنگام لباس پوشیدن، تلویزیون خاموش باشد تا تمرکز داشته باشد؛

۷. از تحسین و تشویق او غافل نشوید.

۳۲۵ - مسئولیت پذیری به چه معنایی است و اگر کودک یا نوجوان در کارهای منزل به ما کمک کند، آیا

می‌توان گفت مسئولیت‌پذیر است؟

مسئولیت‌پذیری به این معنا است که فرزند ما قدرت تصمیم‌گیری مناسب و مؤثر داشته باشد تا بتواند در پی این تصمیم‌ها به نتایج مثبتی در زندگی دست یابد؛ بنابراین، انجام کارهای منزل (بردن زباله‌ها، شستن ظرف‌ها، مرتب کردن تخت خواب، جمع کردن بستر و... گر چه برای اداره منزل اهمیت دارند و زمینه‌های مسئولیت‌پذیری را فراهم می‌آورند، به معنای مسئولیت‌پذیری فرزند نیستند.

فرزند مسئولیت‌پذیر کسی است که در انجام تکالیف مدرسه، بیدار شدن، آماده شدن برای مدرسه، عبادت، نظافت شخصی و... روی پای خودش می‌ایستد و به دیگران (والدین) متکی نیست (ر.ک: پرسش ۳۲۶ و ۳۲۷)

۳۲۶ - از کجا بفهمیم فرزندمان مسئولیت‌پذیر شده است؟ آیا نشانه‌هایی دارد؟

نشانه‌های فرزند مسؤول چنین است:

۱. در تصمیم‌گیری‌ها متزلزل نیست و به طور معمول تصمیم‌های درستی می‌گیرد؛ ۲. می‌تواند برخلاف تصمیم گروه همسالان تصمیم بگیرد؛

۳. انتخاب راهی از بین راه‌های گوناگون برایش سهل و راحت است؛

۴. به طور معمول به انجام کارهای ساده قانع نمی‌شود و مایل است وظایف جدی‌تر و پیچیده‌تری را به عهده گیرد؛

۵. هدف‌ها و علایق گوناگونی دارد؛

۶. وظایف خود را بدون یادآوری یا دستور دیگران (والدین) انجام می‌دهد؛

۷. بدون جر و بحث، به محدودیت‌هایی که از سوی والدین وضع شده‌اند، احترام می‌گذارد و آن‌ها را رعایت می‌کند؛

۸. توان حل مشکلات خود را دارد؛

۹. مسئولیت نتیجه اعمال و رفتار خود را می‌پذیرد؛

۱۰. برای کارهایی که انجام می‌دهد، دلیل دارد؛

۱۱. در صورتی که مرتکب اشتباهی شود، به اشتباه خود اعتراف می‌کند؛

۱۲. در ناکامی‌هایش دیگران را مقصر نمی‌داند؛

۱۳. به پیمان‌هایی که می‌بندد (قول‌هایی که می‌دهد)، عمل می‌کند؛

۱۴. تا جایی که در توان دارد، قوانین و مقررات اجتماعی را زیر پا نمی‌گذارد.

۳۲۷ - پسری ۵ ساله دارم و می‌خواهم از هم اکنون مسئولیت‌پذیر شود. آیا سن مناسبی برای

مسئولیت‌پذیری هست؟

سن فرزند در مسئولیت‌پذیر کردن او اهمیت بسیاری دارد. ۵ سالگی برای این کار دیر نیست؛ اما می‌توانستید از سنین پایین‌تر هم آغاز کنید. مسئولیت‌پذیری در کودکان را می‌توان از نوپایی آنان آغاز کرد.

آغاز از نوپایی به این دلیل است که به کار و فعالیت علاقه دارد؛ از کار کردن و پذیرش مسئولیت احساس لذت می‌کند؛ خود را مهم می‌پندارد و احساس استقلال می‌کند. براساس پژوهشی روی ۲۵۰ کودک خردسال، این نتیجه به دست آمد که ۹۷ درصد آنان دوست داشتند در کارهای منزل کمک و همکاری کنند.

هر قدر فرزند ما زودتر وظایفی را در خانه به عهده بگیرد، زودتر ملکه ذهنش می‌شود.

توجه داشته باشید که واگذاری مسئولیت به فرزند، متناسب با سن او و میزان توانایی‌اش گسترش می‌یابد. واگذاری مسئولیت به فرزند پیش از این که آمادگی یافته باشد، ممکن است او را دچار یأس کند و اعتماد به نفس او را بگیرد؛ همان گونه که مسئولیت دادن‌های دیر هنگام هم او را در زندگی اجتماعی و خانوادگی‌اش دچار مشکل خواهد کرد. گاهی سن فرزند مناسب است؛ اما هنوز قدرت کافی برای مسئولیت‌پذیری را نیافته است؛ مسئولیت‌ها باید در حد توانایی فرزند به او واگذار شود. خداوند بزرگ هم انسان‌ها را در حد توانمندی‌شان مکلف ساخته است. لا یکلف الله نفسا الا وسعها. ۲۰۰

مسئولیت بیش از اندازه به فرزند (به ویژه نوجوان) ممکن است باعث احساس قدرت کاذب و خودمختاری او شود و مشکلاتی را پدید آورد.

در اعطای مسئولیت‌ها، با توجه به سن فرزندان، به مسائل ایمنی نیز توجه کنید.

۳۲۸ - برای فرزندان در سنین مختلف، چه مسئولیت‌هایی مناسب است؟

هر سنی اقتضایی دارد و مسئولیت‌ها باید با آن تناسب داشته باشد.

نوپایان: قرار دادن لباس‌های کثیف در سبد مخصوص، جمع‌آوری زباله‌های خشک از اتاق و ریختن آن‌ها در سطل زباله، جمع کردن اسباب بازی‌ها و...؛

کودکان ۴ - ۳ ساله: لباس پوشیدن، کفش پوشیدن، بستن دکمه‌های لباس، کشیدن زیپ شلوار، شانه زدن موها، شستن دست و صورت و...؛

کودکان ۵ ساله: مرتب کردن کتوشها و رختخواب، جدا کردن لباس‌های شسته از هم و تا زدن آن‌ها، جفت کردن جوراب‌ها، چیدن سفره، (با فرض ایمنی)، ریختن اضافه غذا پس از صرف غذا در کیسه مخصوص، جمع کردن برگ‌های درخت در منزل و آب دادن به گل‌ها و...؛

کودکان ۶ ساله: چیدن ناخن‌های خود، خرید نان، ماست، سبزی و...، خشک کردن ظرف‌های غذا پس از شستن مادر (البته بهتر است برای پرهیز از شکسته شدن ظرف‌ها، از خشک کردن قاشق‌ها، چنگال‌ها و بشقاب‌های نشکن آغاز کنند).

کودکان ۷ تا ۱۲ ساله: تمیز کردن حمام پس از استفاده، تمیز کردن کتوشهای کمد شخصی، تمیز کردن صفحه تلویزیون و آینه‌ها با پاک کننده، شستن و خشک کردن ظرف‌ها، واکس زدن کفش‌ها، اتو کردن لباس‌ها، دوختن دکمه لباس، استفاده از جاروبرقی، شستن و خشک کردن موها، خواندن کتاب برای برادر یا خواهر کوچک‌تر و...؛

نوجوانان ۱۲ تا ۱۸ ساله: تهیه سالاد، گرم کردن سوپ‌های آماده، آب پز کردن تخم‌مرغ، پختن خاگینه، تهیه ژله، سرخ کردن همبرگر، قطعه قطعه کردن گوشت، وجین کردن علف‌های هرز باغچه، شستن اتومبیل، روغن کاری درها، روغن کاری دوچرخه، تعویض کیسه جاروبرقی، تعویض فیلتر کولر گازی، و هواکش آشپزخانه، تعویض پوشال‌های کولر آبی، تعویض واشیر شیرهای آب، روشن کردن آبگرم‌کن گازی، شستن لباس، استفاده از شامپوی فرش، واریز پول به حساب، پرداخت قبضه‌های آب و برق و تلفن، تصمیم‌گیری در مصرف پول توجیبی، رزرو بلیت سینما یا قطار، تماس تلفنی با راه دور و....

۳۲۹ - نقش والدین در مسئولیت‌پذیر کردن فرزندان تا چه حد است؟

الگوها به ویژه پدر و مادر در مسئولیت‌پذیر کردن فرزندان نقش جدی دارند و همین نقش، بخش عمده‌ای از آموزش مسئولیت به فرزندان را تأمین می‌سازد؛ بدین جهت، والدین باید به مسئولیت پدر و مادری خود به خوبی عمل کنند و از زیر بار مسئولیت‌ها شانه خالی نکنند.

اگر فرزندان ببینند والدین آن‌ها به وظایفی عمل می‌کنند که انجام آن‌ها دشوار یا ناخوشایند است، مسئولیت‌پذیری را می‌آموزند.

یکی از جلوه‌های نقش الگویی والدین، احساس مسئولیت در برابر یک دیگر است. هماهنگی پدر و مادر و موافقت آن‌ها با هم درباره انتظارات و انجام مسئولیت‌ها از سوی فرزندان، اهمیت بسیاری دارد؛ پس پیش از اعلام مسئولیت‌ها به فرزندان، با هم به توافق برسید.

بی‌ثباتی والدین در برخورد با فرزندان، به نقش الگویی آنان در مسئولیت‌پذیری لطمه جدی می‌زند. بی‌ثباتی بدین معنا است که ناخودآگاه دستورالعمل‌ها و خواسته‌های خود را از فرزندان تغییر دهند و در این خواسته‌ها جدی نباشند؛ البته بی‌ثباتی نباید با انعطاف‌پذیری اشتباه

شود. انعطاف‌پذیری یعنی که برای ایجاد مسئولیت‌پذیری در فرزند، راه‌های گوناگونی را بیازمایند و بر یک روش اصرار نورزند. برای این که فرزندان، انجام مسئولیت‌ها از جمله خرید را به وسیله والدین از نزدیک ببینند، گاهی همراه بردن آنان برای خرید مطلوب است.

۳۳۰ - با چه روش‌هایی می‌توان مسئولیت‌پذیری را در کودکان ایجاد کرد؟

برای ایجاد مسئولیت‌پذیری در کودکان از راهکارهای ذیل استفاده کنید:

۱. مسئولیت‌های مربوط به سن آنان را بینشان تقسیم کنید (رک: پرسش ۳۲۷ و ۳۲۸)
۲. فرصت لازم را در اختیارشان قرار دهید. ۲ یا ۳ وظیفه ساده در روز در حد ۱۰ تا ۲۰ دقیقه کافی است. در ضمن توجه داشته باشید که کودکان برای گذر از فعالیتی به فعالیت دیگر، به زمان نیاز دارند؛ پس به آن‌ها فرصت انتقال بدهید.
۳. مسئولیت‌ها را به بخش‌های کوچک تقسیم کنید تا به خوبی بتوانند از عهده آن‌ها برآیند.
۴. چگونگی انجام مسئولیت‌ها را به آنان بیاموزید. برای اطمینان از درک مسئولیت به وسیله فرزند، از او بخواهید آن را تکرار کند. گاهی لازم است برای بازده بیشتر، راهکارهایی را به آنان نشان دهید؛ برای مثال، به جای ۴ بار خم شدن و برداشتن شیء از روی زمین و ۴ بار به سمت کمد رفتن، بیاموزید که ۴ شیء را یک باره بردارد و ۱ بار به سوی کمد برود. یا برای مرتب کردن اتاق خود، از اشیای بزرگ‌تر مثل تخت آغاز کند و بعد سراغ کوچک‌ترها برود یا از نقاط در معرض دید (تخت و جمع و جور کردن لباس‌ها) آغاز کرده، بعد سراغ نظافت کتوهای کمد برود.
- برای این که همه جای اتاق تمیز شود و قسمتی باقی نماند، به فرزند خود بیاموزید که اتاق را در جهت عقربه‌های ساعت تمیز کند.
۵. بر انجام مسئولیت‌ها نظارت کنید. برای جا افتادن مسئولیت، ابتدا همراه فرزندتان باشید تا دست کم ۳ بار آن را به درستی انجام دهد. در صورت نظارت می‌توانید با طرح سؤال، کودک را به کشف وظیفه بعدی وادارید. حالا باید چه کار کنیم؟ چه کار دیگری باید در اتاق انجام شود؟

۳۳۱ - با توجه به علاقه فراوان کودکان به بازی، آیا می‌توان از این ابزار برای مسئولیت‌پذیر کردن آنان استفاده کرد؟

بله. برای کودکان به ویژه زیر ۷ سال، استفاده از بازی برای این مسأله بسیار مؤثر است. شما می‌توانید از بازی‌های جالبی برای ایجاد احساس مسئولیت در کودکان استفاده کنید.

۱. ترتیب مسابقه برای جمع‌آوری وسایل و اسباب‌بازی‌ها و رکوردگیری؛
۲. ایفای نقش آدم آهنی با کوک کردن همدیگر و جمع‌آوری وسایل؛

۳. ایفای نقش فروشنده‌های دوره‌گرد و خریداری وسایل؛

۴. ایفای نقش اسب چرخ و فلک شهربازی و برداشتن یک شیء با هر بار بالا و پایین رفتن؛

۵. کوک کردن یک اسباب‌بازی آهنگ‌دار و جمع و جور کردن اسباب‌بازی‌ها تا پایان آهنگ؛

۶. بازی خواباندن اسباب‌بازی‌ها در زمان خواب در محل استراحت آن‌ها؛

۷. بازی بین و بگو به این صورت که ۱ دقیقه اتاق و اسباب‌بازی‌های ریخته شده فرزند را نگاه می‌کنید و پس از برداشته شدن آن‌ها به وسیله او، به یاد می‌آورید که چه وسایل و اسباب‌بازی‌هایی را برداشته است؛

۸. استفاده از ماشین‌های اسباب‌بازی برای حمل و نقل دیگر اسباب‌بازی‌ها؛

۹. ایفای نقش گنج یاب و جمع‌آوری خرت و پرت‌های اتاق؛

۱۰. ایفای نقش مأمور بهداشت و جمع‌آوری آت و آشغال‌ها؛

۱۱. دادن نقش گارسون به فرزند برای آوردن صبحانه یا شام؛

۱۲. بازی بیرون آوردن لباس بدون این که پشت و رو شود.

ایجاد مسئولیت در قالب بازی و سرگرمی، ویژه خردسالی است و پس از مدتی از شکل سرگرمی خارج می‌شود و به صورت کار در می‌آید.

۳۳۲ - آیا عواملی وجود دارد که احساس مسئولیت در فرزندان را تقویت کند؟

بله، عوامل ذیل می‌توانند احساس مسئولیت در فرزندان را تقویت کنند:

۱. برنامه‌ریزی، عامل مهمی برای تقویت احساس مسئولیت و استمرار انجام آن است؛ زیرا انجام امور در زمان مشخص، قدرت به خاطر سپردن فرزند را افزایش می‌دهد.

۲. امکانات لازم (کمد، قفسه، جالباسی و...) تقویت کننده مسئولیت‌پذیری است.

۳. وضع قانون‌هایی چون «اسباب‌بازی‌ها تخریب نمی‌شوند»، «حمام پس از استحمام تمیز می‌شود»، «لباس‌ها روی جالباسی قرار می‌گیرند» و... در تقویت این حس مؤثرند.

۴. یادداشت مسئولیت‌ها و قرار گرفتن در معرض دید فرزندان، مانع از کمرنگ شدن بی‌توجهی به مسئولیت‌ها می‌شود.

۵. فرزندان به تمرین نیاز دارند؛ پس برای تثبیت مسئولیت، چند بار باید تکرار شود.

۶. در برابر انجام مسؤولیت‌ها، فرزند خود را تحسین و تشویق کنید. دست‌کم دو جنبه مثبت در انجام مسؤولیت بیابید و برایش پاداش در نظر بگیرید. پاداش‌ها لازم نیست همیشه مادی باشد؛ بلکه رفتارهایی چون صرف وقت برای فرزند، توجه، مراقبت، همدردی و خوش‌خلقی نیز پاداش به شمار می‌روند.

۷. استفاده از شیوه تداعی - معانی، احساس مسؤولیت را در فرزند تقویت می‌کند بدین معنا که انجام مسؤولیت محوله را با خاطره‌ای خوش همراه سازید تا همیشه هنگام انجام مسؤولیت، شیرینی آن خاطره خوش برایش تداعی، و علاقه‌اش به استمرار مسؤولیت بیشتر شود.

۸. انجام کارهای خیریه و داوطلبانه اجتماعی و شرکت در برنامه‌هایی چون پاکسازی عمومی شهر و کوه و... عامل مهمی در تقویت احساس مسؤولیت فرزندان است.

۹. زمینه حضور فرزند را در اردوها و فعالیت‌های جمعی در مدرسه فراهم سازید. این گونه فعالیت‌ها باعث احساس مسؤولیت بیشتر در او می‌شود.

۳۳۳ - مسؤولیت‌پذیر کردن فرزندان، چه فوایدی برای آنان و والدینشان دارد؟

فرزندان مسؤول، راحت‌تر و دقیق‌تر تصمیم می‌گیرند و در تصمیم‌هایی که زندگی‌شان را شکل می‌دهد، بیشتر شرکت می‌کنند.

آنان از حق بیان خود بیشتر استفاده می‌کنند و قدرت انتخاب‌گری افزون‌تری دارند.

مسؤولیت‌پذیری، فرزندان ما را مستقل و منظم بار می‌آورد و به آنان می‌آموزد که کارها را بهتر و سریع‌تر انجام دهند؛ به همین جهت، احساس احترام به خود و اعتماد به نفس آنان افزایش می‌یابد.

فرزندان مسؤول، مهارت‌های لازم برای زندگی آینده در اجتماع را می‌آموزند.

آنان از تلاش دیگران (به ویژه والدین) قدردانی می‌کنند؛ در نتیجه، حس تعلقشان به خانواده و روحیه یاری رسانی به دیگران در ایشان بیشتر است.

با توجه به این که فرزندان مسؤول، مشارکت بیشتری در امور منزل دارند، باری را از دوش والدین بر می‌دارند و با کاستن بار کار در منزل از دوش والدین، از عصبانیت آنان می‌کاهند و فضای خانه، فضایی آرام‌تر و صمیمی‌تر خواهد بود.

مسؤولیت‌پذیر کردن کودکان و نوجوانان کنار این فواید، ممکن است ضررهایی مختصر هم داشته باشد که باید از آن‌ها چشم پوشید. مطمئن باشید که فایده مسؤولیت‌پذیری فرزندان، به مراتب از این ضررها بیشتر است.

۳۳۴ - در راه ایجاد مسؤولیت‌پذیری در فرزندان، چه موانعی وجود دارد و چگونه می‌توان آن‌ها را از سر

راه برداشت؟

۱. به دوش کشیدن مسئولیت به جای فرزند: مسئولیت آماده شدن برای مدرسه، انجام تکالیف، پر کردن اوقات فراغت، امور شخصی، غذا خوردن و... بر عهده خود فرزند است و اگر والدین این مسئولیت‌ها را به جای او به دوش کشند، مانع از مسئولیت‌پذیری فرزند می‌شوند.

نقش والدین فقط نظارت و کمک در صورت نیاز است. کمک مستقیم به فرزند برای انجام تکالیف مدرسه ممکن است این فکر را در ذهن او ایجاد کند که به تنهایی قادر نیست کاری را در این زمینه انجام دهد.

۲. عدم اعطای استقلال به فرزند: برای مسئولیت‌پذیر کردن فرزند، باید به او استقلال دهید؛ البته استقلالی منطقی و با نظارت. استقلال و مسئولیت رابطه تنگاتنگی با هم دارند. اگر به فرزند خود مسئولیت بدهید؛ اما استقلال در تصمیم‌گیری ندهید نمی‌تواند مسئولیت‌پذیر شود و اگر استقلال بدهید و او احساس مسئولیت نکند، باید منتظر حادثه‌ای ناخوشایند باشید.

۳. ترس از ایجاد تنش با فرزند: گاهی ترس از ایجاد تنش والدین و فرزند باعث می‌شود او را از انجام مسئولیت‌هایش معاف دارند و از این اندیشه پیروی کنند که «برایم راحت‌تر است خودم انجامش دهم». این رفتار، فرصت مسئولیت‌پذیری را از فرزند می‌گیرد و در آینده متضرر خواهد شد.

۴. انتقاد از فرزند و سرزنش او: اگر زندگی کودک با انتقاد و سرزنش همراه شود، احساس مسئولیت را نخواهد آموخت.

۵. کند بودن فرزند در انجام کارها: برخی کودکان آن قدر کند عمل می‌کنند که والدین، کار و مسئولیت را از آنان می‌گیرند و خود انجام می‌دهند. برای ایجاد سرعت عمل در فرزند از بازی رکوردگیری (ر.ک: پرسش ۳۳۱) استفاده کنید.

۶. ناقص انجام دادن کارها: برخی کودکان یا نوجوانان، مسئولیت واگذار شده را ناقص انجام می‌دهند و این باعث می‌شود که والدین یا معلم، وظیفه او را به دیگری واگذارند یا خود انجام دهند. برای رفع این مشکل، مسئولیت را به قسمت‌های کوچک تقسیم کنید.

۷. سمبل کردن کارها به وسیله فرزند: برخی فرزندان به جای انجام کار، آن را سمبل می‌کنند و سرسری انجام می‌دهند؛ برای مثال به جای تمیز کردن اتاق، تمام وسایل را زیر تخت، داخل کمد یا جاهای دیگر پنهان می‌کنند. در این صورت، مسئولیت حتما باید با نظارت شما انجام گیرد.

۸. تقاضای انجام مسئولیت از فرزند در زمان نامناسب: انجام مسئولیت‌ها را از فرزندان در زمان‌های مناسب بخواهید. طبیعی است که هنگام دیدن فیلمی جذاب از تلویزیون یا در اثنای بازی فوتبال با همسالان، به انجام مسئولیت رغبت نشان نمی‌دهد.

۹. تذکرات پی‌درپی والدین: از تذکرات پی‌درپی بپرهیزید. یک بار به فرزند خود پیام دهید و فرصتی را در اختیارش قرار دهید تا پیام را در ذهن خود تجزیه و تحلیل کند.

۱۰. عدم پیگیری و نظارت والدین: برای اطمینان از انجام مسئولیت‌ها به وسیله فرزندان، بازرسی منظم و مکرر والدین لازم است.

درخواست خود را روشن و کوتاه مطرح کنید و عبارت‌هایی چون «چقدر خوب می‌شود اگر کمک کنی، ممکن است؛ می‌شود؛ می‌توانی و...» را به کار نگیرید. در صورتی که به مسؤولیت خود عمل نکرد، ۵ دقیقه بعد دوباره یادآور شوید. اگر انجام نداد، خود آن را انجام دهید. با این فرض که شما مادر یا پدری مهربان بوده‌اید و هستید و به خواسته‌های منطقی او پاسخ داده‌اید و می‌دهید، با این رفتار شما، احساس گناه خواهد کرد و به درخواست بعدی شما پاسخ خواهد داد.

برای ایجاد مسؤولیت‌پذیری، از زور و اهرم فشار استفاده نکنید؛ زیرا به کشمکش و جنجال بین شما و فرزند می‌انجامد و افزون بر این که مانع مسؤولیت‌پذیری می‌شود، او را به لجajt نیز وامی‌دارد.

اگر بر سر کارهای روزانه با فرزندان وارد جنگ شوید، برنده نخواهید شد و اگر هم بر او تحمیل کنید، به انتقامجویی‌اش وامی‌دارید و با بی‌نشاطی، عصبانیت و کوتاهی در انجام وظایف، از شما انتقام خواهد گرفت.

اگر با برخورد مناسب شما احساس گناه نکرد و برای چندمین بار از زیر بار مسؤولیت شانه خالی کرد می‌توانید از ساز و کارهای بازدارنده، به ویژه شیوه بده و بستان (ر. ک: ج ۱، ص ۹۷ و ۹۸) استفاده کنید؛ البته حتما پیش از استفاده از این ساز و کارها که در حقیقت نوعی مجازات هستند، او را آگاه سازید تا بتواند برای جلوگیری از آن‌ها تصمیم بگیرد. مجازات‌های اعلام نشده از سوی والدین، حاکی از بی‌انصافی آنان نزد فرزندان است.

به فرزند خود توضیح دهید که اگر به مسؤولیت خویش عمل نکند، چه پیامدهایی برایش خواهد داشت؛ البته خوب است کنار اعلام مجازات، پاداش‌هایی را هم برای انجام مسؤولیت‌ها اعلام کنید.

مواجهه با پیامدهای منطقی بی‌مسؤولیتی، راهکار خوبی برای مسؤولیت‌پذیر کردن فرزند است. پیامد منطقی دیر بیدار شدن از خواب، نرسیدن به سرویس مدرسه، محرومیت از صبحانه، و توبیخ به وسیله اولیای مدرسه است. پیامد منطقی بی‌نظمی و قرار ندادن لباس چرک در سبد مخصوص، شسته نشدن آن است و... ر. ک: ج ۱، ص ۵۰ و ۵۱.

۳۳۶ - همسر من بر انتخاب نامی نامناسب برای فرزندمان اصرار دارد. نام کودک تا چه حد می‌تواند بر

شخصیت او در آینده اثرگذار باشد؟

نام، کودک به طور قطع و بدون تردید بر شخصیت آینده او اثر خواهد گذاشت؛ یعنی اگر خوب باشد، عامل تعالی اخلاقی، و اگر بد باشد، مایه حقارت او خواهد بود.

نام مهم‌ترین مشخصه انسان به شمار می‌رود که تا آخر عمر همراه او است و بخشی از هویت او را تعیین و ترسیم می‌کند.

در صورتی که نام فرزند شما نامناسب باشد می‌تواند امنیت روحی و روانی‌اش را در آینده به خطر اندازد و او را با مشکلاتی عاطفی مواجه سازد؛ به همین دلیل، براساس روایات اسلامی، یکی از مهم‌ترین حقوق فرزند بر پدر، انتخاب نام نیکو است.

رسول گرامی اسلام ﷺ فرمود:

حق الولد علی والده... ان یحسن اسمہ...^{۲۰۱} حق فرزند بر پدرش این است که بر او نام نیک نهد.

مردی از حضرت پرسید: ای رسول خدا! حق این فرزند بر من چیست؟

فرمود: تحسن اسمہ.^{۲۰۲} این که بر او نام نیکو بگذاری.

۳۳۷ - آیا از نظر دین مقدس اسلام، معیار خاصی برای نامگذاری کودک وجود دارد؟

بله. با توجه به اهمیت نام و اثر آن بر شخصیت کودک (ر. ک: ص) امامان معصوم علیهم السلام به این مسأله توجه جدی داشته‌اند؛ به گونه‌ای که حتی پیش از تولد فرزند، برای او نامی بر می‌گزیده، و به پیروان خود نیز چنین توصیه کرده‌اند.

در روایتی از امام صادق علیه السلام آمده است که «فرزندان خود را پیش از تولد نامگذاری کنید»؛^{۲۰۳} همان گونه که پیامبر گرامی صلی الله علیه و آله و سلم، فرزند فاطمه علیها السلام را پیش از تولد، محسن نام نهاد.

در انتقاب نام فرزند خود، نکات ذیل را در نظر بگیرید:

۱. به محتوا و معنای نام کودک توجه داشته باشید. ممکن است نامی از جهت لفظ و آهنگ زیبا باشد؛ اما معنایی نداشته باشد. به طور قطع فرزند شما در آینده از معنای نام خود سؤال خواهد کرد و دیگران نیز از او می‌پرسند و اگر بی‌معنا باشد، از والدین خود شکوه خواهد کرد.

مشکل هنگامی دو چندان می‌شود که نام فرزند معنای زشتی داشته باشد که به طور قطع احساس حقارت خواهد کرد؛ به همین دلیل، رسول گرامی اسلام صلی الله علیه و آله و سلم، نام‌های با معنای زشت را تغییر می‌داد.

آن بزرگوار با نام‌هایی چون حجر (سنگ)، ذئب (گرگ)، کلب (سگ)، کلیب (توله سگ)، هیثم (بچه کرکس)، عنتر (خرمگس) و... موافق نبود و آن‌ها را تغییر می‌داد.

حضرت نام قلیل (کم) را به کثیر (فراوان)، عاصیه (گناهکار) را به جمیله (زیبا)، عبدالعزی (بنده بت) را به عبدالله (بنده خدا)، و عبدالشمس (بنده خورشید) را به عبدالوهاب (بنده بخشنده) تبدیل کرد.

ممکن است خود نام و معنای آن مشکلی نداشته باشد؛ اما مانند اسکندر و چنگیز و تیمور یادآور جنایت و خونریزی باشد.

۲. دست کم یکی از فرزندان خود را با نام زیبای «محمد» بنامید. حضرت فرمود: کسی که ۴ فرزند داشته باشد و برخی از آن‌ها را به نام من ننهد، در حق من جفا کرده است.^{۲۰۴}

۲۰۱ - کلینی، فروع کافی، ج ۶، ص ۴۸.

۲۰۲ - حر عاملی، وسائل الشیعه، ج ۲۱، ص ۳۸۹.

۲۰۳ - همان، ص ۱۸.

۲۰۴ - حسین نوری، مستدرک الوسائل، ج ۱۵، ص ۱۲۹.

نهادن نام امامان و معصومان علیهم السلام بر فرزند، باعث برکت زندگی می‌شود. براساس روایات، «در خانه‌ای که نام محمد، احمد، علی، حسن، حسین، جعفر، طالب، عبدالله و فاطمه باشد، فقر داخل نمی‌شود». ^{۲۰۵}

۳. بکوشید نام‌های ارزشی و منطبق با فرهنگ ملی - اسلامی را بر فرزند خود بگذارید؛ البته مقصود از فرهنگ ملی، اسامی ایرانی الاصل عجیب، و فرهنگ اسلامی، نام‌های پیچیده و غیر متداول نیست.

انتخاب نام‌های غربی و ناسازگار با فرهنگ خودی، نشانه خودکم‌بینی و در واقع برای پر کردن چاله‌های شخصیتی است. گرچه خودباختگان، این گونه نام‌ها را بیشتر می‌پسندند، توجه داشته باشید که در جامعه و بین نزدیکان شما افرادی ارزش مدار نیز وجود دارند که این گونه نام‌ها را نمی‌پسندند و ممکن است در برخورد آنان با فرزند شما تأثیرگذار باشد.

نام فرزندان ما باید آنان را به سمت بندگی خداوند بکشانند. شخصی درباره نام فرزند خود با امام صادق علیه السلام مشورت کرد، حضرت فرمود: سمه باسماء من العبودیه. ^{۲۰۶}

۴. بر فرزندان نام زیبا بنهید. امام کاظم علیه السلام فرمود:

نخستین نیکی پدر این است که برای فرزندش نام زیبایی را برگزیند. ^{۲۰۷}

۵. به تناسب نام و نام خانوادگی توجه داشته باشید و در صورت امکان، نام را بر فرزند خود بگذارید که با فامیل، ترکیب زیبا و پر محتوایی را بسازند؛ مانند کیمیای معرفت، ریحانه بهشتی، مائده آسمانی، نسیم بهاری، جواد بخشنده، کوثر محمدی و....

برای فامیل دو جزئی، نام یک جزئی و برای فامیل یک جزئی، نام دو جزئی مناسب‌تر است.

۶. در انتخاب اسم به این نکته نیز توجه کنید که تا حد امکان، زمینه تبدیل و تحریف و دم بریده کردن آن وجود نداشته باشد.

۷. از قرار دادن نام‌های دشوار و طولانی که ممکن است به چند صورت نوشته یا خوانده شوند، پرهیزید. =

۳۳۸ - توانمندی کودکان در سنین مختلف برای نقاشی کردن در چه حدی است؟

کودک از ۱ سالگی شروع به خط خطی کردن می‌کند و در ۵ / ۱ سالگی خطوط مستقیم و دایره‌وار و فتری شکل می‌کشد که شبیه دایره است.

۲۰۵ - کلینی، فروع کافی، ج ۶، ص ۱۹.

۲۰۶ - همان.

۲۰۷ - حر عاملی، وسائل الشیعه، ج ۱۵، ص ۱۲۲.

حدود ۵ / ۲ سالگی با استفاده از یک گردی، آدمکی را رسم می‌کند که به آن‌ها دو میله (دو پا) و غالباً دو میله دیگر (دست‌ها) متصل است و در ۴ سالگی برای آن، چشم و دهان و ناف هم می‌گذارد.

حدود ۵ سالگی به بعد، گردی دومی را به آن شکل می‌افزاید که بازوهایی بدان متصلند. در این سن می‌تواند جزئیات چهره را به اندازه کافی در نقاشی‌هایش مشخص کند؛ اما قادر به کشیدن چهره به صورت نیمرخ نیست. او از ۵ سالگی به بعد به تدریج از شکل‌های هندسی دیگر مثل مربع، مثلث، لوزی و شکل‌های پیچیده‌تر در نقاشی‌هایش استفاده می‌کند.

در ۶ سالگی بدن کامل و دارای مفاصل را رسم می‌کند.

براساس پژوهش‌ها، اکثر کودکان در ۸ تا ۱۲ سالگی نقاشی را کنار می‌گذارند.

۳۳۹ - چگونه می‌توانیم با استفاده از نقاشی‌های کودکان به احساسات و هیجانات آنان پی ببریم؟

نقاشی کودک، یکی از بهترین راه‌هایی است که می‌توان از طریق آن به عمیق‌ترین احساسات، رؤیاهای، آرزوها و هیجانات او پی برد؛ زیرا افزون بر سرگرمی و نوعی بازی، وسیله‌ای برای انتقال پیام است و مطالبی را که در دل دارد و نمی‌تواند یا نمی‌خواهد با زبان خود بگوید، با نقاشی منتقل می‌سازد.

فشار کودک بر نوک مداد و برعکس، چگونگی ترسیم خط‌ها، خط خوردگی، استفاده از رنگ‌ها، فقدان رنگ در قسمتی یا تمام نقاشی، کوچک و بزرگ بودن نقاشی، استفاده از تمام فضای صفحه یا استفاده از گوشه آن، حتی استفاده از فضاهای مختلف (بالا، پایین، چپ و راست)، الفبایی برای بیان دنیای هیجانی و احساسی، مشکلات عاطفی، شخصیت و تعارض‌های عمیق او هستند.

از طریق نقاشی کودک می‌توان به دغدغه‌های او (تبعیض، مقایسه، تنبیه بدنی، نامهربانی و بی‌توجهی والدین، احساس گناه، خودکم‌بینی، خودبزرگ‌بینی ترس، نفرت از جنس خود، حسادت به فرزند دوم یا خواهر و برادر) پی برد.

این ابزار، امروزه آنقدر اهمیت یافته که با استفاده از آن، افزون بر شخصیت کودک، میزان هوش او را نیز می‌توان دریافت. با استفاده از تست‌های نقاشی از جمله تست ترسیم خانواده و تست گودیناف (Goodenough) که به تست «آدمک» معروف است می‌توان به این نتایج رسید.

۳۴۰ - نقاشی کودکان چه مفهومی دارد و والدین چگونه می‌توانند به این مفاهیم پی ببرند؟

نکات گوناگونی در نقاشی کودک وجود دارد که می‌تواند مفهوم خاصی داشته باشد. با آگاهی از این نکات، شما پدر یا مادر گرامی می‌توانید تا حدودی با مفاهیم نقاشی فرزندتان آشنا شوید و در صورت مشاهده نکته‌ای نگران کننده، با روان‌شناس بالینی یا مشاور آگاه ارتباط برقرار کنید و اطلاعات دقیق‌تری را به دست آورید.

مشاور یا روان‌شناس بالینی با توجه به ویژگی‌های نقاشی‌ها و محتوای آن‌ها و نیز براساس توضیحات کودک درباره نقاشی خود و رفتارهای او به نتایج دقیق‌تری می‌رسد.

در این نوشتار به برخی از این مفاهیم اشاره می‌شود.^{۲۰۸}

مفاهیم خطوط: خطوط کمرنگ، از یک سو ظرافت احساسات و معنویت را نشان می‌دهد، و از سوی دیگر غالباً بیان‌کننده کمرویی، اضطراب و پریشانی است.

خطوط پر رنگ، نشانه خشونت و گاهی واکنش در برابر ترس از ناتوانی، اضطراب و پریشانی است.

خطوط معمول، امنیت و سازگاری را نشان می‌دهد.

خط خطی کردن چهره‌ای که کشیده، به معنای محو عامل ترس است.

مفاهیم شکل‌ها: کشیدن آدمک کوچک که به طور معمول در گوشه کنار کاغذ ترسیم می‌شود، به معنای کمرویی، و چشم‌های درشت (دایره‌های بزرگ) که وسط آن‌ها نقطه گذاشته می‌شود، بیانگر ترس کودک است.

حذف برادر یا خواهر در نقاشی به معنای حسادت به آن‌ها است.

مفاهیم رنگ‌ها: استفاده از رنگ‌های سیاه و تیره، به معنای ترس، اضطراب و غمگینی و ناامیدی است. رنگ خاکستری، رنگی خنثا و چیزی را بیان نمی‌کند.

رنگ قهوه‌ای به معنای مقابله با فشار والدین برای نظافت است.

بنفش به معنای تمایل به چیزهای مخالف و استفاده زیاد از آن، نشانه اضطراب است.

رنگ آبی، صلح و آرامش و تسلیم و درونگرایی را بیان می‌کند.

سبز نشانه نیاز به جلب توجه و میل به محبوبیت، گرایش به ارتباط، و پایداری و سرسختی است.

قرمز، نیاز به حرکت و برونگرایی و عمل را نشان می‌دهد.

زرد نشانه شادی و خوشبینی و میل به مشارکت است.

پرتقالی نشانه نشاط و پویایی و میل به کامیابی است.

رنگ صورتی، صلح و تعادل را نشان می‌دهد.

استفاده از ۱ یا ۲ رنگ، نشانه گوشه‌گیری و انزوا و استفاده از ۵ رنگ، نشانه سازگاری است.

فقدان رنگ در قسمتی یا تمام نقاشی می‌تواند گویای خلأ عاطفی یا دلیلی بر گرایش‌های ضد اجتماعی باشد.

۲۰۸ - برای اطلاعات افزون‌تر در این زمینه، به کتاب نقاشی کودکان کاربرد تست ترسیم خانواده در کلینیک، نوشته ل. کرمن، ترجمه پریخ دادستان و محمود منصور مراجعه

مفاهیم فضاها: استفاده از فضاهای مختلف صفحه نیز می‌تواند مفاهیم ویژه‌ای داشته باشد.

استفاده از بالای صفحه، به معنای آرمان‌گرایی و رؤیاپردازی؛ استفاده از پایین صفحه، به معنای افسردگی؛ استفاده از چپ، بازگشت به کودکی (واپس روی)، و استفاده از قسمت راست صفحه به معنای نگاه به آینده است.

توجه داشته باشید که نشانه‌های پیش گفته هیچ یک واقع‌نمایی دقیق ندارد و فقط می‌تواند قرینه‌ای بر وجود نشانه‌ها باشد.

۳۴۱ - فرزند ۵ ساله‌ام علاقه فراوانی به نقاشی دارد. برای شکوفایی استعداد او چه کنم؟

این سن، بهترین سن شکوفایی استعدادهای هنری کودکان است؛ زیرا خلاقیت هنری در آنان از ۵ سالگی به بعد شکوفا می‌شود.

برای شکوفایی این استعداد به نکات ذیل توجه کنید:

تا پیش از ورود به مدرسه:

۱. ارتباط او را با کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان برقرار سازید؛

۲. تحسین و تشویق، مهم‌ترین عامل شکوفایی استعداد او است و یکی از بهترین تشویق‌ها این است که نقاشی‌هایش را بر دیوار اتاقش یا قسمتی از منزل نصب، و نقاشی‌های بهترش را به تدریج جایگزین کنید. اگر برخی از نقاشی‌های بهترش را قاب بگیرید، تأثیر بیشتری دارد؛

۳. او را ترغیب کنید تا خاطرات خود را در یک دفتر نقاشی، نقاشی کند؛

۴. اگر خودتان نیز نقاشی کنید، در پشتکار او مؤثرتر خواهد بود. گاهی به اتفاق فرزندان درباره موضوعی نقاشی کنید؛ یعنی نوعی مکالمه تصویری داشته باشید؛

۵. در حال حاضر از نقاشی‌هایش انتقاد نکنید؛ حتی اگر خطوطی بی‌معنا و مفهوم رسم کند. نقاشی او را با دیگر همسالانش مقایسه نکنید؛

۶. اجازه دهید آزادانه نقاشی کند. اصرار شما بر نقاشی درباره یک موضوع خاص ممکن است اشتیاق او را به نقاشی از بین ببرد. او را در انتخاب رنگ‌ها نیز آزاد بگذارید.

با ورود به مدرسه:

۱. او را در کلاس‌های رسمی نقاشی ثبت‌نام کنید؛

۲. محل مناسبی را در منزل به نقاشی کردن او اختصاص دهید؛

۳. امکانات لازم را برای این کار فراهم آورید. تهیه سه پایه نقاشی با محفظه‌ای برای نگهداری وسایل مربوط به آن، میزی مناسب، مدادهای رنگی مرغوب، مداد شمعی، آبرنگ، گچ‌های رنگی، پاستل، کاغذ و مقوا در ابعاد مختلف، خمیربازی برای نقاشی کلاژ (تکه چسبانی با پارچه، کاغذ، چوب، خمیر و...) در شکوفایی استعداد او بسیار مؤثر است؛

۴. ارتباط او را با طبیعت بیشتر کنید. لمس طبیعت (درخت، گل، آب و...) در ترسیم گویاتر آن‌ها مؤثر خواهد بود؛

۵. بازدید از نمایشگاه‌های نقاشی و موزه‌ها و دیدار نقاشان متبحر، علاقه او را به نقاشی بیشتر می‌کند.

کتابنامه جلد ۲

۱. احمدی، سید احمد، روان شناسی نوجوانان و جوانان، دهم، اصفهان، مشعل، ۱۳۸۲ش، وزیری، ۲۴۴ص.
۲. اسپاک، بنیامین، و مایکل روتنبرگ، تغذیه، تربیت و نگهداری کودک، احمد میرعابدینی، پنجم، تهران، چکامه، ۱۳۸۳ش، وزیری، ۷۳۶ص.
۳. اشرفی، احمدرضا، کودک خود را بهتر تربیت کنیم، راحت تر زندگی کنیم، اول، تهران، ماهرنگ، ۱۳۸۲ش، رقی، ۱۲۸ص.
۴. ایلله، ایزولده، مشکلات رفتاری کودکان، سپیده خلیلی، اول، تهران، پیدایش، ۱۳۸۲ش، وزیری، ۲۱۶ص.
۵. باقری، خسرو، نگاهی دوباره به تربیت اسلامی، دوم، تهران، مدرسه، ۱۳۷۰ش، وزیری، ۱۹۶ص.
۶. برلیندر، دیوید، و دیگران، پاسخ به ناگفته‌های جنسی و زناشویی، محمدرضا دژکام، اول، تهران، پر، ۱۳۸۱ش، رقی، ۲۴۰ص.
۷. بیابانگرد، اسماعیل، روان شناسی نوجوانان، پنجم، تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۸۰ش، وزیری، ۳۰۰ص.
۸. بید ولف، شارون و استیو بیدولف، عشق، خنده و تربیت فرزند، مهدی قراچه داغی، اول، تهران، پیک بهار، ۱۳۸۰ش، وزیری، ۱۶۰ص.
۹. پترسون، جرالدار، شیوه‌های نوین تربیت کودک، طاهره اجالالی، اول، تهران، پادرا، ۱۳۸۲ش، رقی، ۱۲۸ص.
۱۰. پرینگل، میاکلمر، نیازهای من چیست، ژاله رهبر، اول، تهران، قدیانی، ۱۳۷۹ش، رقی، ۲۱۶ص.
۱۱. ____، نیازهای کودکان، نیره ایجادی و جواد شافعی مقدم، اول، تهران، رشد، ۱۳۸۰ش، رقی، ۲۹۶ص.
۱۲. پنتلی، الیزابت، راهنمای کامل تربیت کودک، اکرم قیطاسی، اول، تهران، صابرین، ۱۳۸۳ش، رقی، ۴۳۰ص.
۱۳. پیک هارت، کارل، کلیدهای تربیت فرزند در خانواده‌های تک سرپرست، سارا رئیسی طوسی، دوم، تهران، صابرین، ۱۳۸۱ش، رقی، ۲۴۰ص.
۱۴. جاکوبس، دیل، و رنی گوردون جاکوبس، راهنمای پدران و مادران در مختصر و مفید صحبت کردن با فرزندان، مهدی قراچه داغی، اول، تهران، پیک بهار، ۱۳۸۱ش، رقی، ۱۲۸ص.

۱۵. جمعی از نویسندگان، پرسش و پاسخ درباره لکنت زبان، مهدی دستجردی و فرید مفیدی، اول، تهران، رشد، ۱۳۸۱ش، رقعی، ۱۰۰ص.
۱۶. خاقانی، منیره، اگر پسر می خواهید، هشتم، تهران، طلایه، ۱۳۸۲ش، رقعی، ۱۱۰ص.
۱۷. خدایاری فرد، محمد، مسائل دوران کودکی و نوجوانی، اول، تهران، یسطرون، ۱۳۸۱ش، وزیری، ۱۴۸ص.
۱۸. دانشمند، مهدی، دوست کیست، دوستی چیست، اول، قم، خادم الرضا (ع)، ۱۳۷۹ش، رقعی، ۸۰ص.
۱۹. دایر، واین، چه کنیم تا فرزندان خوشبختی داشته باشیم، توران مالکی، چهارم، تهران، رشد، ۱۳۷۰ش، وزیری، ۴۸۷ص.
۲۰. دینک میر، دان و رادلف درایکرز، تشویق کودکان به یادگیری، مجید نوریان، اول، تهران، همایش اندیشه، ۱۳۸۱ش، رقعی، ۲۰۰ص.
۲۱. دینک میر، دان و گاری دی مگی، والدین مؤثر، فرزند مسؤول، مجید رئیس دانا، پنجم، تهران، رشد، ۱۳۸۱ش، رقعی، ۱۸۶ص.
۲۲. راویندر، لیلی، از شیر گرفتن کودک و غذاهای اولیه، پروین قائمی، اول، تهران، معیار اندیشه، ۱۳۸۳ش، رقعی، ۱۵۲ص.
۲۳. رشیدپور، مجید، چگونه می توان تربیت کرد، اول، تهران، انجمن اولیا و مربیان، ۱۳۷۴ش، رقعی، ۲۱۰ص.
۲۴. ____، چگونه باید تربیت کرد، اول، تهران، انجمن اولیا و مربیان، ۱۳۷۴ش، رقعی، ۱۸۰ص.
۲۵. زارع، رامک، نقش مادران در تربیت فرزندان، اول، شیراز، تخت جمشید، ۱۳۸۳ش، رقعی، ۱۰۹ص.
۲۶. زویبگ، مگ، کلیدهای رفتار با کودک دوساله، سارا رئیسی طوسی، اول، تهران، صابرین، ۱۳۸۲ش، رقعی، ۲۰۸ص.
۲۷. ____، کلیدهای رفتار با کودک یکساله، زهرا جعفری، اول، تهران، صابرین، ۱۳۸۲ش، رقعی، ۱۹۴ص.
۲۸. ساندرز، بیل، آنچه جوانان از والدین خود می خواهند، اشرف عدیلی، اول، تهران، البرز، ۱۳۸۱ش، رقعی، ۲۱۰ص.
۲۹. ساندرز، متیو، برای همه پدرها و مادرها، نوشین شمس، دوم، تهران، آسیم، ۱۳۸۲ش، رقعی، ۴۷۷ص.
۳۰. سقازاده آرانی، نعمت الله، گل های زیبای زندگی، اول، کاشان، مرسل، ۱۳۸۲ش، رقعی، ۱۶۸ص.
۳۱. سیرز، ویلیام و مارتا سیرز، چهل نکته کلیدی برای شیردادن به نوزاد، جواد میدانی، پنجم، تهران، صابرین، ۱۳۸۰ش، رقعی، ۱۷۶ص.
۳۲. سیگلر، آوا، به بچه ها چه بگوییم؟ میترا کدخدایان، دوم، تهران، مروارید، ۱۳۸۱ش، وزیری، ۳۳۲ص.
۳۳. شری دان، مری دی، گام به گام با بچه ها از تولد تا پنجسالگی، محمود مزینانی، دوم، تهران، پیدایش، ۱۳۸۲ش، وزیری، ۱۲۰ص.
۳۴. شکوهی، غلامحسین، تعلیم و تربیت و مراحل آن، چهاردهم، مشهد، آستان قدس، ۱۳۷۳ش، وزیری، ۲۱۶ص.
۳۵. فابر، آدل و آلین مازلیش، خواهر و برادرهای سازگار، سهیلا ابوالهدی، اول، تهران، رشد، ۱۳۸۰ش، رقعی، ۲۱۶ص.
۳۶. ____، چگونه با فرزند خود گفت و گو کنیم، لاله دهقانی، اول، تهران، نشر نی، ۱۳۷۸ش، رقعی، ۲۵۶ص.
۳۷. ____، درمان ناسازگاری و حسادت خواهر و برادر، میترا کدخدایان، اول، تهران، فیروزه، ۱۳۸۰ش، رقعی، ۲۵۶ص.

۳۸. ____، کلیدهای گفتن و شنیدن با کودکان و نوجوانان، زهرا جعفری، اول، تهران، صابرین، ۱۳۸۱ش، رقعی، ۲۷۳ص.
۳۹. فاضلی، رحمت اله، نصیحت از دیدگاه اسلام، اول، تهران، سازمان تبلیغات اسلامی، ۱۳۷۵ش، وزیری، ۳۰۲ص.
۴۰. فتحی، مهدی، نقش پدر و مادر در شکوفایی فرزندان، دوم، مشهد، شهیدی پور، ۱۳۸۲ش، رقعی، ۱۱۸ص.
۴۱. فرهادیان، رضا، تربیت برتر، اول، قم، دفتر تبلیغات اسلامی، ۱۳۷۴ش، رقعی، ۱۳۶ص.
۴۲. قائمی، علی، تربیت و سازندگی، اول، تهران، امیری، ۱۳۷۲ش، وزیری، ۳۶۴ص.
۴۳. کاتلیب، سوزان ای، کلیدهای رفتار با کودک سه ساله، زهرا جعفری، اول، تهران، صابرین، ۱۳۸۳ش، رقعی، ۲۳۲ص.
۴۴. کارسن، پل، با بچه های شیطان و بی قرار چه کنیم، هنگامه شهریاری، سوم، تهران، مینا، ۱۳۷۸ش، رقعی، ۱۷۶ص.
۴۵. کاست، آنت، و دیگران، هر کودکی می تواند خوابیدن بیاموزد، شیده کرمانشاهانی، اول، تهران، جوانه رشد، رقعی، ۱۷۶ص.